



---

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE  
LOS ADOLESCENTES DEL CASERÍO DE JAIHUA-  
DISTRITO YAUTAN- CASMA, 2019**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL  
GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN  
ENFERMERÍA**

AUTORA

**MINAYA ROSAS, GRECIA VICTORIA  
ORCID: 0000-0001-5084-4293**

ASESOR

**ROMERO ACEVEDO, JUAN HUGO  
ORCID: 0000-0003-1940-0365**

**HUARAZ – PERÚ**

**2021**

## **EQUIPO DE TRABAJO**

### **AUTORA**

Minaya Rosas, Grecia Victoria

ORCID: 0000-0003-1940-0365

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,  
Huaraz, Perú

### **ASESOR**

Romero Acevedo, Juan Hugo

ORCID: 0000-0003-1940-0365

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de  
la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, Huaraz, Perú

### **JURADO**

Cano Mejía, Alejandro Alberto

ORCID: 0000-0002-9166-7358

Molina Popayan, Libertad Yovana

ORCID: 0000-0002-3646-909X

Ñique Tapia, Fanny Roció

ORCID: 0000-0002-1205-7309

## **HOJA FIRMA DEL JURADO Y ASESOR**

Mgtr. Alejandro Alberto Cano Mejía

**PRESIDENTE**

Mgtr. Libertad Yovana Molina Popayán

**MIEMBRO**

Mgtr. Ñique Tapia, Fanny Roció

**MIEMBRO**

Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo

**ASESOR**

## **AGRADECIMIENTO**

**A mis padres** Erasmo y Margarita por brindarme todo su apoyo en cada paso que doy, por aquellos valores con los que fui educada y por haberme brindado una buena educación y sobre todo haberme dado un gran ejemplo de vida para nunca rendirme.

Quiero expresar mi gratitud eterna **a Dios** quien con su bendición llena siempre mi vida y a la de toda mi familia por estar siempre presente, por ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y debilidad.

Mi profundo agradecimiento a todas las autoridades y personal de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote Uladech por confiar en mí y permitirme ser parte de esta familia universitaria.

## **DEDICATORIA**

Mi trabajo de investigación la dedico con mucho cariño y amor a Dios que me dio la oportunidad de vivir y regalarme una familia con muchos valores.

Con mucho cariño a mis padres que me dieron la vida y han estado en todo momento a lado mío y por creer en mí en todo momento. Gracias por brindarme todo su amor y su apoyo durante todos estos años.

A mis profesores que confiaron en mí, por tenerme paciencia, por darme palabras de aliento cuando decaía, es ahora cuando puedo decir que tantos momentos desvelados sirvieron y es por ello que me encuentro aquí viendo el fruto de mi esfuerzo.

## RESUMEN

La presente investigación, fue de tipo cuantitativo, de nivel descriptivo con diseño de una sola casilla. Tuvo como objetivo Determinar la relación existe de los determinantes sociales y estilos de vida del adolescente del Caserío de Jaihua- Distrito Yautan- Casma, 2019. La muestra estuvo conformada por 250 adolescentes, a quienes se les aplico el instrumento de escala valorativa del estilo de vida, utilizando las técnicas y entrevistas, teniendo en cuenta la protección y derecho a estar informado, beneficencia no maleficencia, justicia, integridad científica, los principios éticos que rigen a esta investigación. Para el procesamiento de datos estadísticos se utilizó el programa SPSS/info/software versión 25.0. Se obtuvieron los siguientes resultados: La mayoría de los adolescentes del Caserío Jaihua presentan un estilo de vida no saludable con un porcentaje de 78.4 % y un porcentaje considerable saludable con 21.6 %. En cuanto a las dimensiones de los estilos de vida encontramos en la dimensión de alimentación que el 55.6 % son no saludables y el 44.4 % son saludable, Actividad y ejercicio el 70.4 % no saludable y el 29.6 % saludable, Manejo del estrés el 62.8 % no saludable y el 37.2 % saludable, Apoyo interpersonal el 82.4 % no saludable y el 17.6 % saludable, Autorrealización el 62.0 % no saludable y el 38.0 % saludable, Responsabilidad en salud el 76.0 % no saludable y el 24.0 % saludable. En conclusión, el estilo de vida de los adolescentes es no Saludable en su mayoría.

**Palabra clave:** Adolescentes, Dimensiones, Estilos de vida.

## **ABSTRACT**

The present investigation was quantitative, descriptive level with a single-box design. Its objective was to determine the relationship between the social determinants and lifestyles of the adolescent of the Caserío de Jaihua- Yautan-Casma District, 2019. The sample consisted of 250 adolescents, to whom the assessment scale instrument of the style of life, using the techniques and interviews, taking into account the protection and right to be informed, beneficence not maleficence, justice, scientific integrity, the ethical principles that govern this research. For statistical data processing, the SPSS / info / software version 25.0 program was used. The following results were obtained: Most of the adolescents from Caserío Jaihua present an unhealthy lifestyle with a percentage of 78.4% and a considerable healthy percentage with 21.6%. Regarding the dimensions of the lifestyles, we find in the feeding dimension that 55.6% are unhealthy and 44.4% are healthy, Activity and exercise 70.4% unhealthy and 29.6% healthy, Stress management 62.8% unhealthy and 37.2% healthy, Interpersonal support 82.4% unhealthy and 17.6% healthy, Self-realization 62.0% unhealthy and 38.0% healthy, Responsibility in health, 76.0% unhealthy and 24.0% healthy. In conclusion, the lifestyle of adolescent is mostly unhealthy.

**Key words:** Adolescent, Dimension, Lifestyle.

## CONTENIDO

<b>EQUIPO DE TRABAJO .....</b>	<b>ii</b>
<b>HOJA FIRMA DEL JURADO Y ASESOR.....</b>	<b>iii</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>v</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vii</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS .....</b>	<b>ix</b>
<b>ÍNDICE DE GRÁFICOS .....</b>	<b>x</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>II. REVISIÓN DE LA LITERATURA.....</b>	<b>7</b>
<b>III. METODOLOGÍA.....</b>	<b>19</b>
<b>3.1. Diseño de Investigación .....</b>	<b>19</b>
<b>3.2. Población y Muestra. ....</b>	<b>19</b>
<b>3.3. Definición y Operacionalización de Variables .....</b>	<b>20</b>
<b>3.4. Técnicas e Instrumentos .....</b>	<b>25</b>
<b>3.5. Plan de Análisis. ....</b>	<b>26</b>
<b>3.6. Matriz de Consistencia .....</b>	<b>28</b>
<b>3.7. Principios Éticos.....</b>	<b>29</b>
<b>IV. RESULTADOS .....</b>	<b>31</b>
<b>4.1 Resultados.....</b>	<b>31</b>
<b>4.2 Análisis de los Resultados.....</b>	<b>38</b>
<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>50</b>
<b>ASPECTOS COMPLEMENTARIOS .....</b>	<b>52</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>54</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>66</b>



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>TABLA 1</b> TABLA 1 ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DEL CASERÍO DE JAIHUA - DISTRITO YAUTAN- CASMA, 2019.....	<b>33</b>
<b>TABLA 2</b> CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL CASERÍO DE JAIHUA-DISTRITO YAUTAN- CASMA, 2019.....	<b>34</b>
<b>TABLA 3</b> CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL CASERÍO DE JAIHUA-DISTRITO YAUTAN- CASMA, 2019.....	<b>35</b>
<b>TABLA 4</b> CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL CASERÍO DE JAIHUA-DISTRITO YAUTAN- CASMA, 2019.....	<b>36</b>
<b>TABLA 5</b> CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL CASERÍO DE JAIHUA-DISTRITO YAUTAN- CASMA, 2019.....	<b>37</b>
<b>TABLA 6</b> CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL CASERÍO DE JAIHUA-DISTRITO YAUTAN- CASMA, 2019.....	<b>38</b>
<b>TABLA 7</b> CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL CASERÍO DE JAIHUA-DISTRITO YAUTAN- CASMA, 2019.....	<b>39</b>

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	<b>Pág.</b>
<b>GRÁFICO 1</b> CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DEL CASERÍO DE JAIHUA-DISTRITO YAUTAN- CASMA, 2019.....	<b>33</b>
<b>GRÁFICO 2</b> ALIMENTACIÓN EN LOS ADOLESCENTES DEL CASERÍO DE JAIHUA-DISTRITO YAUTAN- CASMA, 2019.....	<b>34</b>
<b>GRÁFICO 3</b> ACTIVIDAD Y EJERCICIO EN LOS ADOLESCENTES DEL CASERÍO DE JAIHUA-DISTRITO YAUTAN- CASMA, 2019.....	<b>35</b>
<b>GRÁFICO 4</b> MANEJO DEL ESTRÉS EN LOS ADOLESCENTE DEL CASERÍO DE JAIHUA-DISTRITO YAUTAN- CASMA, 2019.....	<b>36</b>
<b>GRÁFICO 5</b> APOYO INTERPERSONAL EN LOS ADOLESCENTES DEL CASERÍO DE JAIHUA-DISTRITO YAUTAN- CASMA, 2019.....	<b>37</b>
<b>GRÁFICO 6</b> AUTORREALIZACIÓN EN LOS ADOLESCENTE DEL CASERÍO DE JAIHUA-DISTRITO YAUTAN- CASMA, 2019.....	<b>38</b>
<b>GRAFICO 7</b> RESPONSABILIDAD EN SALUD EN LOS ADOLESCENTE DEL CASERÍO DE JAIHUA-DISTRITO YAUTAN- CASMA, 2019.....	<b>39</b>

## **I. INTRODUCCIÓN**

El presente trabajo de investigación se realizó con la finalidad de determinar la caracterización de los estilos de vida de los adolescentes del Caserío de Jaihua- Distrito Yautan- Casma, 2019. Dado que la mayoría de la población sanitaria se debe a las condiciones a las que está expuesta la persona, a agentes que actúan en su entorno, las cuales pueden garantizar perjudicar su salud.

En estos tiempos el desconocimiento de los estilos de vida y las malas prácticas de la alimentación constituye un gran problema de salud a nivel mundial y también en los países desarrollados y subdesarrollados ya que en los últimos años la sociedad ha experimentado diferentes cambios en los problemas de salud asimismo ocasionando múltiples factores y problemas sociales.

Sobre el proyecto de investigación, se espera que las intervenciones que se realizaran ayuden a fomentar y conservar la salud de las personas, familia y sociedad ya que es muy importante y fundamental en el sistema de salud, en donde se espera cumplir con el proceso de apoyo a los adolescentes en las diversas enfermedades que se puedan presentar.

El estilo de vida en los adolescentes Chilenos está caracterizada por grandes cambios físicos y emocionales, ya que muchos de los adolescentes establecen patrones de conductas que es la base del desarrollo de su estilo de vida, como también se relaciona con algunos aspectos como el mantenimiento del peso corporal, una dieta equilibrada, la abstención de consumo de alcohol, la práctica habitual de ejercicio. Estos factores afectan la salud de los adolescentes convirtiéndose en un gran problema a nivel mundial (1).

El estilo de vida de los adolescentes en la Institución Educativa de Huancayo se define como la forma de vivir de las personas, debido a que muchos de ellos no tienen un buen estilo de vida, esto se basa a que la mayoría de los adolescentes desconocen acerca del tema y solo se alimentan de acuerdo a sus costumbres y tradiciones, por ese motivo un gran porcentaje de los adolescentes sufren de algún problema de salud, como depresión, ansiedad y salud mental (2).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ayuda a la protección de la malnutrición en todas las formas, así como también de las enfermedades, los hábitos de alimentación inician tempranamente, en los años antiguos se le ha considerado como la fuente de alimentación en los seres humanos y ha estado siendo promovido por las diferentes identidades a nivel Mundial por sus grandes aportes en la salud. El estilo de vida de las personas a esta edad se refleja de acuerdo a las condiciones en las cuales se desarrolló (3).

El caserío de Jaihua se encuentra ubicado al Sur Oeste de Yautan- Casma- Ancash, que se encuentra a una altitud de 806 msnm; con una temperatura aproximada de 19.1 grados centígrados, está limitado por el Sur con el Caserío de Cantarillas, por el norte con el Caserío de Casablanca, por el Este el Caserío de Muña, por el Oeste el Caserío la Hoyada. En tiempos de invierno hay presencias de lluvias torrenciales y en tiempo de verano hace demasiado calor.

El Caserío de Jaihua cuenta con; un presidente, y un sub presidente de la junta directiva, tesorero, secretario, sus vocales, También cuenta con un campo deportivo donde hombres y mujeres asen deporte cada sábados y domingos, cuenta con una plaza de armas, una iglesia llamado “San Isidro Labrador” y “Virgen de las Mercedes”, un mercado popular donde las personas acuden a realizar sus compras y llevar las cosas

necesarias para su familia, una Institución Educativa de nivel inicial, nivel primaria y nivel secundaria, cuenta con los programas sociales de vaso de leche, pensión 65, programa justos, como apoyo a las personas de bajos recursos económicos, además cuenta con los servicios básicos necesarios.

Los habitantes del Caserío de Jaihua se dedican principalmente a la agricultura, trabajan 6 horas y el sueldo que reciben es de 800 soles mensuales, también se dedican al comercio, actividad laboral y crianza de animales como: el pato, chanco, cuy, gallina, pavo, ovejas, toro, conejo, camarones. Así también cuenta con negocios, restaurantes, etc. Del mismo modo tiene una actuación activa en las festividades de su Caserío como son los carnavales desde el 15 de enero al 18 de febrero, donde se bailan distintos tipos de género en las fiestas patronales, sus comidas típicas más conocidas de la zona es el picante de cuy, ceviche de pato, asado de chanco.

Las enfermedades más continuas y frecuentes que están afectando en la salud de los adolescentes del Caserío de Jaihua son: las enfermedades de infecciones de transmisión sexual, diarreas agudas, gastritis, anemia, el asma y la obesidad. Estas enfermedades están causando un gran riesgo en los adolescentes debido al mal estilo de vida que conllevan en su vida cotidiana. Los pobladores del Caserío de Jaihua, son atendidos en el puesto de salud del Centro Poblado de Cachipampa que pertenece al Micro Red de Huaylas sur, donde cuentan con médicos, licenciados en enfermería, enfermeros técnicos, obstétricas, y farmacéuticos.

Frente a lo expuesto consideramos pertinente la realización de la presente investigación planteando el siguiente problema: ¿Cuál es la caracterización de los

estilos de vida de los adolescentes del Caserío de Jaihua- Distrito Yautan-Casma, 2019?

Para dar respuesta al problema se planteó el siguiente objetivo general: Identificar las características de los estilos de vida de los adolescentes del Caserío de Jaihua- Distrito Yautan- Casma, 2019.

Para poder conseguir el objetivo general se planteó los siguientes objetivos específicos:

1. Determinar los estilos de vida de los adolescentes del Caserío de Jaihua- Distrito Yautan- Casma, 2019.
2. Identificar los estilos de vida en la dimensión alimentación de los adolescentes del Caserío de Jaihua- Distrito Yautan- Casma, 2019.
3. Determinar las características de la actividad física que realizan los adolescentes del Caserío de Jaihua- Distrito Yautan-Casma, 2019.
4. Identificar los hábitos nocivos de los adolescentes del Caserío de Jaihua- Distrito Yautan- Casma, 2019.
5. Identificar si existe apoyo interpersonal de los adolescentes del Caserío de Jaihua- Distrito Yautan- Casma, 2019.
6. Establecer el grado de responsabilidad en salud que tienen los adolescentes del Caserío de Jaihua- Distrito Yautan- Casma, 2019.
7. Identificar cual es la percepción de autorrealización que tienen los adolescentes del Caserío de Jaihua- Distrito Yautan- Casma, 2019.

Este trabajo de investigación se justifica porque permitirá determinar los estilos de vida de los adolescentes del Caserío Jaihua- Distrito Yautan mediante este nuevo conocimiento se podrá identificar las dimensiones de la variable que representan mayor riesgo para la salud de éste grupo poblacional y a través de ello se podrán establecer intervenciones que nos permitan corregirlas y favorecer la condición de salud a futuro.

También permitirá conocer los factores que afectan la salud de los adolescentes, ayudándonos a crear conocimientos para nosotros poder intervenir ante los problemas, que refieren en el mantenimiento de la salud del Caserío y a partir de ello plantear habilidades y recursos y a su vez establecer acciones oportunas y eficientes que le permitan a los adolescentes tener estilos de vida convenientes para así evitar el avance de las enfermedades.

También es importante para las autoridades civiles y sanitarias del caserío de Jaihua Distrito Yautan, porque les permitirá realizar planes de trabajo mancomunado con los actores sociales a fin de garantizar servicios que permitan a los adolescentes desempeñar su potencial dentro de un ambiente saludable donde ayudara favorecer la salud y el bienestar. También ayudara disminuir el riesgo de padecer algunas de las enfermedades que son causadas por tener un mal estilo de vida.

Para el establecimiento de salud del centro poblado de Cachipampa, es útil ya que favorecerá el planteamiento de objetivos y estrategias de intervención dentro del programa de salud del adolescente, lo que garantizará el cumplimiento de los objetivos sanitarios que persiga dicha posta. Dentro de ello permitirá al personal de enfermería cumplir sus metas de atención y la implementación de estrategias para la atención de éste grupo poblacional establecimiento.

También es importante para la “Universidad los Ángeles de Chimbote”. Esto contribuirá en aplicar sus conocimientos referente a los estilos de vida en los adolescentes, proporcionando mayor información necesaria para que los futuros profesionales de enfermería se sientan involucrados en el gran problema que sufren los adolescentes por no tener un buen estilo de vida.

El presente trabajo de investigación fue de tipo cuantitativo de nivel descriptivo. La muestra estuvo conformada 250 adolescentes a quienes se les aplico el cuestionario de Estilos de Vida, utilizando las técnicas de la entrevista y la observación, mediante vía telefónica y online. Antes de ser aplicado el cuestionario y el consentimiento informado, se les explicó a los adolescentes del Caserío de Jaihua que los resultados finales que se va obtener son con fines de investigación, ellos tendrán información de acceso libre. Para el procesamiento de datos se utilizó el paquete estadístico SPSS/info/software versión 25.0. Se obtuvo como resultado que una gran parte de los adolescentes del Caserío de Jaihua presentan un estilo de vida no saludable con un porcentaje de 78.4 % y una cantidad mínima presenta estilos de vida saludable con un porcentaje de 22%. En conclusión, el estilo de vida de los adolescentes es no saludable en su mayoría.



## **II. REVISIÓN DE LA LITERATURA**

### **2.1. Antecedentes**

#### **A nivel internacional**

Rodríguez J. (4), en su estudio titulado: Estilos de vida, sobrepeso y obesidad en adolescentes. Puerta del Señor, Fraijanes, Guatemala, Marzo 2018. Planteo como objetivo determinar los estilos de vida de adolescentes con sobrepeso y obesidad, El tipo de investigación fue descriptivo, transversal, observacional en el Lugar de Puerta del Señor, Fraijanes, Guatemala y la muestra estuvo conformada por 102 adolescentes de los cuales 44 fueron hombres y 58 mujeres, se evaluó según el índice estilo de vida, para lo cual 9 adolescentes calificaron para buen estilo de vida, la puntuación promedio fue de 51.7 puntos. 33 adolescentes presentaron sobrepeso u obesidad de acuerdo con su IMC, 20 adolescentes presentan intolerancia a la glucosa y 1 es diabético, teniendo como conclusión que el 9% de los adolescentes calificaron para buen estilo de vida y el 32% de adolescentes presentan sobrepeso u obesidad.

Lima M, Guerra M, Lima J. (5), en la investigación titulada: Estilos de vida y factores asociados a la alimentación y la actividad física en adolescentes 2015. Sostiene como objetivo conocer los estilos de vida de los adolescentes del sur de España, en áreas de alimentación y actividad física, y analizar la influencia de variables sociodemográficas en los mismos. La investigación fue de diseño transversal correlacional con una muestra de 204 estudiantes de educación secundaria. Se realizó análisis descriptivo, bivariante y multivalente usando modelos de regresión ( $=0,05$ ), teniendo como conclusión conocer las desigualdades en las áreas de alimentación y actividad física en los adolescentes, así como sus factores de riesgo o determinantes

sociales puede ayudar en el diseño de estrategias y políticas de salud pública específicas, teniendo en cuenta estos determinantes sociales, a nivel normativo y mediante intervenciones de promoción de la salud nutricional y la actividad física.

### **A nivel nacional**

Huanca G (6), en su trabajo de investigación titulada: Estilos de vida relacionados con el índice de masa corporal de los estudiantes adolescentes de las Instituciones Educativas de la Ciudad de Juliaca. 2016. Tiene como objetivo identificar los estilos de vida relacionados con el Índice de Masa Corporal en estudiantes adolescentes de las Instituciones Educativas Colegio Secundario Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas y Colegio Privado San Ignacio de Recalde de la ciudad de Juliaca. El tipo de investigación fue descriptivo, analítico, comparativo y de corte transversal, teniendo como conclusión que los estilos de vida tienen relación con el Índice de Masa Corporal y Perímetro Abdominal de los estudiantes adolescentes del Colegio G.U.E. José Antonio Encinas y la Institución Educativa Privado San Ignacio de Recalde, por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Ccapa R. (7), en su estudio titulado: Estilo de vida de los adolescentes en una Institución Educativa Gran Pascal de Lima, 2017. Tiene como objetivo principal determinar el estilo de vida de los adolescentes en la Institución Educativa “Gran Pascal”, Lima, 2017. La investigación fue de tipo cuantitativo, nivel aplicativo método descriptivo de corte transversal, como resultado se encontró que el 56% (49) de los adolescentes tienen un estilo de vida no saludable. Al analizarlo por dimensiones; predomina un estilo de vida no saludable en la dimensión alimentación con 72% (68), dimensión descanso y sueño con 63% (55) y dimensión consumo de sustancias nocivas

55% (48). En relación a la dimensión de la actividad física presentan un estilo de vida saludable con 62% (64) y en conclusión la mayoría de los estudiantes adolescentes presentan un estilo de vida no saludable. Según dimensiones.

Farfán C. (8), en su investigación sobre: Factores asociados a niveles de hipertensión arterial en adolescentes escolares de la Ciudad de Cusco-2018. Tiene como objetivo determinar los factores asociados a niveles de hipertensión arterial en adolescentes escolares de la ciudad de Cusco- 2018. El estudio fue observacional, descriptivo, analítico transversal, con una muestra de 200 adolescentes de 10 a 14 años de edad de diferentes colegios de la Ciudad del Cusco los cuales fueron elegidos por conveniencia, se excluyó a quienes no dieron su consentimiento, teniendo como resultado la prevalencia de hipertensión arterial, obesidad, sobrepeso, fueron 7%, 18.5%, 7% respectivamente. El 13.5% de los escolares con sobrepeso presentan hipertensión, y el 21.4% obesidad. En conclusión la prevalencia y/o frecuencia de FRC encontrada en los adolescentes estudiados sugiere la necesidad de diseñar programas de intervención, con el fin de modificar el estilo de vida y prevenir la posible presencia de enfermedades cardiovasculares.

Ramos G. (9), en su estudio titulado: Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya – 2017. Presento como objetivo identificar y dar a conocer los estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya. El estudio fue de tipo descriptivo, analítico, de corte transversal. En conclusión, se evidencia que los estilos de vida estudiados no influyen sobre el estado nutricional de

los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Técnico Industrial “San Miguel” de Achaya.

Sánchez E. (10), en su investigación sobre: Estilos de vida en adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo Palmher Ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018. Presento como objetivo determinar los estilos de vida en los adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo Palmher Ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018, en el Distrito de San Juan de Lurigancho. El tipo de estudio fue cuantitativo, descriptivo de diseño no experimental, teniendo como resultado que el 23,6% (24 estudiantes) tiene un estilo de vida no saludable, siendo en su mayoría un 66% (39 estudiantes) tienen un estilo de vida poco saludable y el grado de saludable solo el 10.4% (6 estudiantes). Lo cual nos indica que los alumnos tienen un estilo no saludable en la Alimentación, actividad física, higiene corporal y consumo de sustancias nocivas. Concluyendo que el esquema que tienen los familiares es significativo en el estilo de vida que llevan estos adolescentes.

### **A nivel regional**

Ocaña A; Pajilla R. (11), en su investigación titulada: Factores Sociales relacionados con el estilo de vida del adolescente del Centro Preuniversitario UNS. Nuevo Chimbote 2017. Tiene como objetivo, conocer la relación entre los factores sociales y el estilo de vida del adolescente del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote, 2017. El estudio fue de tipo descriptivo correlacional de corte transversal. Teniendo como conclusion que la mayoría de adolescentes presentan estilo de vida no saludable (74.9%) y con menor proporción estilo de vida saludable (25.1%). La mayoría de adolescentes tienen

adolescencia tardía (86.4%), con edad promedio 17.8, el 54.5% son del sexo masculino y el 45.5% del sexo femenino, la mayoría no trabaja (88.0%), proceden de familia completa (60.2%), seguido de familia incompleta (32.5%) y la mayoría residen en zonas urbanas (58.1%), urbana marginal (36.6%) y en zonas rurales (5.2%). Existe relación significativa entre residencia y estilo de vida del adolescente ( $p=0.05$ ); la edad, sexo, condición laboral y, tipo de familia no se relaciona con el estilo de vida; la adolescencia tardía, adolescente masculino, que no trabaje, de familia extensa, de residencia rural y urbana marginal se constituyen en riesgo para el estilo de vida no saludable ( $OR \geq 1.2$ ).

Cueva G. (12), en su estudio titulado: Autoestima en adolescentes con sobrepeso y obesidad de una Institución Educativa Particular, Chimbote, 2017. Presento como objetivo describir el nivel de autoestima en adolescentes con sobrepeso y obesidad de la Institución educativa particular: "GALILEO" de la ciudad de Chimbote. Esta investigación fue de tipo cuantitativo, de nivel descriptivo y diseño no experimental de corte transversal, es decir, que no hay manipulación de la variable y que dicha investigación se ha realizado en un solo tiempo o momento. Teniendo como resultado de la población estudiada de adolescentes con sobrepeso y obesidad, donde se concluye que la mayoría presenta una autoestima media.

Salinas A (13), en la investigación titulada: Estilo de vida saludable y factores sociales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote – 2018. Planteo como objetivo conocer la relación del estilo de vida saludable y factores sociales del estudiante de enfermería de la Universidad Nacional del Santa de Nuevo Chimbote. El estudio fue de tipo descriptivo, correlacional de corte transversal. Concluyendo que la mayoría de los estudiantes de enfermería, presentan

estilo de vida no saludable (50.6%) y estilo de vida saludable (49.4%). Existe relación significativa del estilo de vida del estudiante de enfermería con la edad y el ciclo de estudios ( $p=0.038$  y  $p=0.004$  respectivamente); el sexo, condición laboral y tipo de familia no se relaciona significativamente con el estilo de vida.(13)

## **2.2. Bases teóricas y conceptuales de la investigación**

Según Bennassar M (14). Los estilos de vida es la disposición de comportamientos, capacidades o hábitos con las que cada persona actúa en su vida cotidiana. Comprende el total de las elecciones de cada individuo con respecto a su conducta y sobre el que tienen más o menos el control. La adolescencia se define en diversos cambios como físicos, psicológicos y cognitivos, durante todo esto el interés de los adolescentes por conocer nuevas cosas puede provocar diferentes riesgos al bienestar social y así la salud de la personas, también por otro lado no solamente recae las responsabilidad hacia los adolescentes, ya que en muchos casos el estilo de vida ha sido un concepto utilizado desde diferentes ámbitos, como una forma de comprender tendencias de consumo en un determinado momento, significados y valores expresados en comportamientos diferenciadores dentro de una sociedad como un elemento muy importante o no para el estado de bienestar (14).

La organización mundial de la salud (OMS) ha definido que la salud es un estado que complementa el desarrollo óptimo del organismo mental y también siempre se debe tener en cuenta la forma de vida que llevamos como por ejemplo la alimentación y actividad física y sobre todo de la preocupación de la salud, desde la perspectiva se puede determinar que los hábitos necesarios para cuidar la salud es tener una vida saludable ya que esto nos ayudara a tener un estilo de vida adecuado. (15)

A si mismo Sánchez E; Pino J (16) Dan a conocer que hay una relación que existe entre las condiciones económicas y sociales, como son el entorno físico y los estilos de vida. Estas relaciones forman una visión integrada de todo los sistemas estructurados que condicionan tanto en lo social y económico como también del entorno físico, es por ello que debemos tener en cuenta los problemas que implicaría que una persona obvие aquellas actividades mencionadas. También es considerado para garantizar la conducta que pueden realizar las personas en todos sus aspectos.

Los estilos de vida es uno de los elementos primordiales en la salud y bienestar de las personas determinando el grado que afecta su salud, ya que la personas pueden llegar a enfermarse y también define las medidas que toman con respecto a su estado de salud, todo esto conlleva a un gran peligro que es producida por la misma persona, es por ello los peligros tienden a tener consecuencias graves hasta incluso llegar a la muerte por no tener un buen estilo de vida adecuado. Así mismo propuso una muestra de los concluyentes de salud para los fines de distinguir los estilos de vida de una forma muy particular (17).

El estilo de vida tiene como objetivo analizar y promocionar la salud para fomentar un estilo de vida saludable en la población en la cual se tiene como estrategias las intervención de la actividad física, promoción y prevención de enfermedades, también es muy importante la promoción de la alimentación estos son elementos muy importantes para las intervención dentro de la promoción de la salud, esta estrategia busca lograr un gran desarrollo de conductas saludables en la población y también a disminuir los factores de riesgo ya que hoy en día es un problema muy grande en la salud pública (18)

### **Virginia Henderson**

Virginia menciona las 4 fases muy importantes: la calidad de salud que necesita cada persona tanto como el estado físico y mental. En la cual permite a la persona a trabajar con valides y así poder alcanzar un nivel posible que se pueda satisfacer en la vida de las personas, por lo tanto las personas tienen la libertad en la satisfacción de los 14 necesidades, que son las necesidades como respirar con normalidad, comer y beber adecuadamente, eliminar, movimientos, descansar y dormir, mantener higiene corporal, etc (19).

### **Nola Pender**

La muestra de la promoción de la salud se identifica en las personas con factores o riesgos genéticos que se puede modificar las situaciones interpersonales que puede dar un resultado de contribuir las conductas favorables de la salud, la muestra de la salud sirve para poder identificar las conductas de investigación y así para poder facilitar la reproducción sobre cómo cuidarse para que puedan llevar una vida sana, es por ello que debemos promover una vida saludable ya que esto es muy importante para el cuidado de las personas de algunos factores de riesgo que podría presentarse (20).

### **Abraham Maslow**

La teoría de Maslow es una teoría muy importante ya que está referida a todo el ámbito de la adolescencia, considerando los aspectos internos y externos es por ello que el teorista plantea ciertas ideas en que los adolescentes en esta etapa sufren diferentes cambios tanto emocional como también físicos y un cambio muy importante en los impulsos nerviosos ya que estos cambios permiten a los adolescentes tener emociones muy rápidas y procesar de una forma muy diferente (21)



La adolescencia es una etapa muy importante ya que se da grandes cambios tanto en lo físico, intelectual y psicosocial, en esta etapa es donde se debe comprender acerca de la salud, porque es donde adquieren diferentes cambios, es por ello que se debe analizar los hábitos donde desarrollaran actividades físicas, y una dieta saludable, ya que una mala adecuada alimentación puede afectar negativamente al desarrollo personal tanto físico como psicológico del adolescente. También se define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que ocurre después de la infancia y antes de la edad adulta, es una de las etapas más importantes de la vida, caracterizada por el rápido ritmo de crecimiento con cambios significativos, físicos, hormonales, sociales y psicoemocionales en donde la nutrición es muy importante para lograr un desarrollo óptimo, es por ello que la adolescencia se considera que es el proceso que conduce la fertilidad y crear una nueva vida (22).

## **LAS DIMENSIONES DE LOS ESTILOS DE VIDA**

### ***Alimentación:***

Es uno de los componentes por los cuales el cuerpo obtiene, procesa, ingesta y utiliza nutrición para la generación de vitalidad humana en la que permite el trabajo ordinario de tejidos y órganos, el desarrollo y el mantenimiento como regla de vida importante para mantener un gran bienestar y además evitar infecciones que pueden influir en las personas, ya que tener una alimentación buena ayuda favorablemente en la vida de los adolescentes para poder tener una vida saludable (23).

Características de la alimentación:

- Completa

- Equilibrada
- Inocua
- Suficiente
- Variada
- adecuada

***Actividad y ejercicio:***

Es realizada para mejorar o mantener una forma física del individuo se le llama ejercicio físico, esto es producido por los músculos esquelético que producen energía para el cuerpo con la finalidad de brindar la mejoría y desarrollo para las personas y también tiene grandes beneficios favorables para la salud de la persona y nos ayuda a mejorar o mantener nuestro bienestar físico y mental. La actividad física no practicada en un adolescente es uno de los grandes causantes ya que se presenta complicaciones a lo largo de la vida (24).

Niveles de actividad física:

- Nivel bajo: En este nivel están las personas que llevan un ámbito de vida sedentario, quiere decir que no practican ejercicio en su tiempo libre.
- Nivel medio: En este nivel es donde las personas ejecutan un consumo de energético significativo durante el día y no necesitan de un programa de ejercicio.
- Nivel saludable: este nivel contiene la protección de hábitos de vida activos y la realización de una actividad física.

- Nivel alto: son personas que están en constante actividad, que ejercitan más de 5-6 horas semanales.

### ***Manejo del estrés.***

Es importante reconocer las causas y síntomas del estrés en los adolescentes para que no se conviertan en problemas mayores, los motivos del estrés se dan mayormente en adolescentes que no se sienten seguros de sí mismo y muchas veces esto causa inseguridad, es por ello que debemos controlar todo tipo de situaciones que sean estresantes para la persona, las situaciones estresantes son cambios emocionales y físicos. Tener en cuenta todas aquellas recomendaciones para poder mantener bajo el control de las situaciones del estrés, ya que la adolescencia es una etapa muy importante donde hay muchos cambios emocional y físico donde se enfrentan a nuevos retos (25).

### ***Apoyo interpersonal:***

Implica percibir que podemos cambiar los peligros de bienestar a través de cambios en nuestra conducta con el objetivo de que podamos saber acerca de los impactos riesgosos, que es la razón por la que se requiere un esfuerzo para mirar nuestras vidas desde el punto de vista del bienestar y después el cambio o ajustar nuestras propensiones negativas (26).

### ***Autorrealización:***

Esto decide en la construcción de nuestro potencial como individuo y es además el cumplimiento de haber llegado o cumplido cualquier objetivo propuesto independiente de cualquier otra persona, descubriendo nuestros propios pensamientos,

aptitudes y capacidades para actuar naturalmente siendo y cumplir con el recomendaciones que uno mismo propone, esto es significativo para el avance de la persona, también la autorrealización es una tendencia básica para el ser humano ya que tiene como objetivo desarrollar su máximo potencial (27).

***Responsabilidad en salud:***

Esto involucra decidir propuestas o alternativas que sean correctas para la salud, también implica reconocer las habilidades que tenemos como personas para poder cambiar o modificar algún riesgo que puedan afectar la salud mediante cambios es nuestro estilo de vida y estar conscientes de los grandes problemas que afectan la salud, es por ello que para todo esto se requiere tener grandes compromisos como persona para poder cambiar y modificar nuestros hábitos, también se refiere a una serie de determinaciones y acciones de la vida diaria que realiza una persona en su vida, estas acciones son aprendidas a medida que pasa el tiempo con el objetivo de mejorar o restablecer la salud (28)

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Diseño de Investigación**

##### **Cuantitativo:**

Se realizó una investigación de tipo cuantitativo ya que, se utilizó datos numéricos y o estadísticos para estudiar el comportamiento de la variable en una población definida. Se utilizó con fines estadísticos para la recolección de datos, con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento y probar teorías (29).

##### **Descriptivo:**

Busco especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población (30).

##### **Diseño de una sola casilla**

X  $\longrightarrow$  Y

Donde:

X. Es la variable estilos de vida

Y. Es la población, adolescentes del Caserío de Jaihua- Distrito Yautan- Áncash, 2019.

#### **3.2. Población y Muestra.**

##### **Universo:**

La población estuvo conformada por 250 adolescentes que viven en el Caserío de Jaihua-Distrito Yautan-Casma, 2019.

**Muestra:**

Estuvo constituido por el total de la población de estudio.

**Unidad de Análisis:**

Fue cada adolescente del Caserío de Jaihua- Distrito Yautan-Áncash, 2019 que cumplió con los criterios de inclusión y exclusión.

**Criterios de inclusión:**

- Todos los adolescentes que acepten participar en el estudio mediante la firma de consentimiento.
- Todos los adolescentes del Caserío de Jaihua cuya función cognitiva se encuentre conservada.

**Criterios de Exclusión:**

- Todas las personas del distrito de Jaihua que rechacen su participación en el estudio.
- Personas con trastornos mentales y/o déficit cognitivo.

**3.3. Definición y Operacionalización de Variables****Estilos de vida****Definición conceptual**

Procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida (31).

**Definición operacional**

Para la investigación se refiere a aquellos conocimientos, actitudes y prácticas que poseen los adolescentes del Caserío de Jaihua- Distrito Yautan- Huaraz, 2019 y que emplean en su cotidiano vivir. Se considera como favorable si cuenta con un puntaje de 75 a 100 y desfavorable si el puntaje es menor de 75 puntos.

Para su valoración se tomara en cuenta las siguientes dimensiones:

### **Dimensiones:**

#### ***Alimentación***

#### **Definición Conceptual:**

La alimentación es muy importante para los adolescentes ya que ayuda a prevenir enfermedades, esto se define como la forma y manera de proporcionar al cuerpo humano los alimentos que le son indispensables para el mantenimiento de sus funciones es un acto consiente y voluntario y está influida por factores culturales económicos y sociales. La alimentación una vez de ser ingerida son transformadas para que el organismo pueda aprovechar los nutrientes que contienen, esto sucede mediante los procesos de la digestión la absorción y utilización metabólica de los nutrientes (32).

#### **Definición Operacional:**

- Come Ud. Tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida.
- Todos los días Ud. Consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.
- Consume de 4 a 8 vasos de agua al día
- Incluye entre comidas el consumo de frutas.

- Escoge comidas que no contenga ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.
- Lea Ud. La etiqueta de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservadas para identificar los ingredientes.

Se considera saludable si el total de las respuestas dan un valor de 18 a 24 puntos y no saludables de 06 a 17 puntos.

### ***Actividad y ejercicio***

#### **Definición Conceptual:**

La actividad física conlleva grandes beneficios para la salud de los adolescentes es una de las necesidades básicas del ser humano, La actividad física consiste en el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento del gasto energético, habitualmente se ha identificado la práctica física con el ámbito biológico u orgánico de la persona, sin embargo el ejercicio físico como la mayoría de las manifestaciones de las personas tiene un componente físico, psíquico y social (33).

#### **Definición Operacional:**

- Hace Ud. Ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana
- Diariamente Ud. Realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo

Se considera saludable si el total de las respuestas dan un valor de 06 a 08 puntos y no saludables de 02 a 05 puntos.

### ***Manejo del estrés***



**Definición Conceptual:**

El manejo del estrés implica controlar y reducir la tensión que ocurre en situaciones estresantes, haciendo cambios emocionales y físicos. Los adolescentes deben de enfrentar situaciones estresantes: y el primer paso para mejorar es reconocer la presencia del estrés. Además el estrés desempeña un papel clave en el funcionamiento de la persona. Por qué está centrado en la emoción, en donde se intenta reducir el estrés o malestar emocional asociado a una situación estresante (34).

**Definición Operacional:**

- Usted. Identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida
- Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación
- Usted. Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación
- Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siestas, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.

Se considera saludable si el total de las respuestas dan un valor de 12 a 16 puntos y no saludables de 04 a 11 puntos.

***Apoyo interpersonal*****Definición Conceptual:**

Las relaciones interpersonales, se establecen sobre la base de una consistente autoestima, partiendo de la óptica de tener algo que ofrecer a otra persona, producto de la motivación para compartir con alguien más (35).

**Definición Operacional:**

- Se relaciona con los demás
- Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás
- Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas
- Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás

Se considera saludable si el total de las respuestas dan un valor de 12 a 16 puntos y no saludables de 04 a 11 puntos.

### ***Autorrealización***

#### **Definición conceptual:**

Es la adquisición del desarrollo al máximo de los talentos y habilidades propias de los adolescentes, los cuales le dan cierto grado de satisfacción consigo mismo, debido a la superación lograda como adolescente (36).

#### **Definición operacional:**

- Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida
- Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza
- Realiza actitudes que fomenten su desarrollo personal

Se considera saludable si el total de las respuestas dan un valor de 09 a 12 puntos y no saludables de 03 a 08 puntos.

### ***Responsabilidad en salud***

#### **Definición conceptual:**

La salud de los adolescentes implica saber decidir sobre alternativas saludables en lugar de aquellas que puedan amenazar la salud, además se deben modificar, sus actitudes y realizar acciones que permitan mantener su salud (37).

**Definición operacional:**

- Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión medica
- Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud
- Toma medicamentos solo prescritos por el medico
- Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud
- Participa en actividades que fomentan su salud, sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud
- Consume sustancias nocivas, cigarro, alcohol y/o drogas.

Se considera saludable si el total de las respuestas dan un valor de 18 a 24 puntos y no saludables de 06 a 17 puntos.

**3.4. Técnicas e Instrumentos**

**Técnicas:**

Para la recolección de datos de la presente investigación se utilizó las técnicas de la entrevista mediante llamadas telefónicas.

**Instrumento:**

Se utilizó la escala valorativa de los estilos de vida de Walker, Sechrist y Pender está constituida por 25 ítems dividida en 6 dimensiones como sigue: alimentación (6 ítems), actividad y ejercicio (2ítems), manejo del estrés (4ítems), apoyo interpersonal (4 ítems), autorrealización (3ítems), responsabilidad en salud (6 ítems).

### **Escala del estilo de vida**

El presente cuestionario de los Estilos de Vida cuyo instrumento se basa al promotor en la salud es diseñado por Walker , Sechrist y Peter, y arreglado por la investigadores de línea de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Los Ángeles de Chimbote, Delgado, Reyna, E. y Díaz ,R. con una finalidad del presente trabajo de investigación y la medición de Estilo de Vida y sus dimensiones y las diversas actividades que se realizan para mejorar su desarrollo personal y ser responsable en su salud. (Ver anexo N° 01).

El ítem 25 de la clasificación de puntaje son los siguientes: N=4, V=3, F=2, S=1. El puntaje que se obtiene en los resultados de la escala total del promedio se basa a las respuestas de acuerdo a los 25 ítems, así mismo se procederá en la sub escala de cada uno, siendo validado dicho instrumento.

### **Validez**

Respecto a la validez se aplicó el estadístico el alfa de Cronbach a un numero de 25 elementos obteniéndose un resultado de 0, 794 con lo cual se determina la validez del instrumento.

### **3.5. Plan de Análisis.**

#### **Procedimientos para la recolección de datos:**

Para la recolección de datos del proyecto de investigación se consideró lo siguiente.

- Se le informo y se le pedio el consentimiento a los padres los adolescentes del Caserío de Jaihua del Distrito de Yautan.
- Se hizo una coordinación con los pobladores dispuestos y con tiempo para la fecha oportuna.
- Se realizó la aplicación del instrumento a cada participante del estudio.
- Se desarrolló la lectura del contenido e instrucciones del instrumento a cada participante del estudio.
- El instrumento se aplicó en un tiempo máximo de 20 minutos, las respuestas fueron marcadas de forma personal y directa por cada participante.

**Análisis y procesamiento de los datos:**

- Los datos fueron procesados en el paquete estadístico con mayúsculas SPSS-v25 y serán presentados en tablas simples de frecuencias y porcentajes para su respectivo gráfico.

### 3.6. Matriz de Consistencia

Enunciado	Objetivo General	Objetivos Específicos	Variable	Metodología
¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida en los adolescentes del Caserío de Jaihua- Distrito Yautan- Casma, 2019?	Identificar las características de los estilos de vida de los adolescentes del Caserío de Jaihua- Distrito Yautan- Casma, 2019.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Determinar los estilos de vida de los adolescentes del Caserío de Jaihua- Distrito Yautan- Casma 2019.</li> <li>- Identificar los estilos de vida en la dimensión alimentación de los adolescentes del Caserío de Jaihua- Distrito Yautan- Casma, 2019.</li> <li>- Determinar las características de la actividad física que realizan los adolescentes del Caserío de Jaihua- Distrito Yautan- Casma, 2019.</li> <li>- Identificar los hábitos nocivos de los adolescentes del Caserío de Jaihua- Distrito Yautan- Casma, 2019.</li> <li>- Identificar los mecanismos de los adolescentes del Caserío de Jaihua- Distrito Yautan- Casma, 2019.</li> <li>- Establecer el grado de responsabilidad en salud que tienen los adolescentes del Caserío de Jaihua- Distrito Yautan- Casma, 2019.</li> <li>- Identificar cual es la percepción de autorrealización que tienen los adolescentes del Caserío de Jaihua- Distrito Yautan- Casma, 2019.</li> </ul>	Estilos de vida	Diseño de investigación: Cuantitativo Nivel Descriptivo Diseño de una sola casilla. Técnica: Entrevista y observación. Unidad de análisis: Criterios de inclusión y exclusión

### **3.7. Principios Éticos**

Los principios éticos son un conjunto de normas, conceptos y argumentos que eventualmente tienen efectos irreversibles, en el cual la ética se define como algo que añade el desarrollo profesional, también fundamenta y le da sentido, donde se ha considerado los principios éticos compuestos por la ULADECH Católica y el comité de ética evidenciándose a través de documentos (38).

#### **Protección a las personas:**

En esta investigación los adolescentes del Caserío de Jaihua fueron el fin, ya que se respetó la dignidad humana, la identidad, la diversidad, la confidencialidad y su privacidad, haciendo que las personas siempre se involucren en los derechos fundamentales y el respeto.

#### **Cuidado del medio ambiente y la biodiversidad:**

En esta investigación no se utilizó el medio ambiente ni la biodiversidad, pero si se respetó la naturaleza evitando la contaminación de cualquier tipo, ya que en esta investigación se tuvo contacto directo con los adolescentes del Caserío de Jaihua.

#### **Libre participación y derecho a estar informado:**

En el trabajo de esta investigación se les informo a los adolescentes del Caserío de Jaihua sobre el propósito y la finalidad de esta investigación que se desarrolló,

teniendo en cuenta su participación y sobre todo la voluntad de cada uno de ellos y también se les explico sobre la importancia de este principio ético.

**Beneficencia no maleficencia:**

En esta investigación todos los adolescentes del Caserío de Jaihua fueron resguardados evitando causar algún daño en cualquier situación en la que se comprometa su bienestar de cada uno de ellos.

**Justicia:**

Este principio se utilizó durante la investigación ya que se tomaron las medidas para que las prácticas realizadas fueran justas, teniendo en cuenta siempre la equidad de los participantes y así poder evitar riesgos, limitaciones etc.

**Integridad científica:**

En esta investigación se practicó la integridad científica poniendo de manifestación los resultados de la práctica y evaluando los posibles daños que podrían ocasionar los participantes



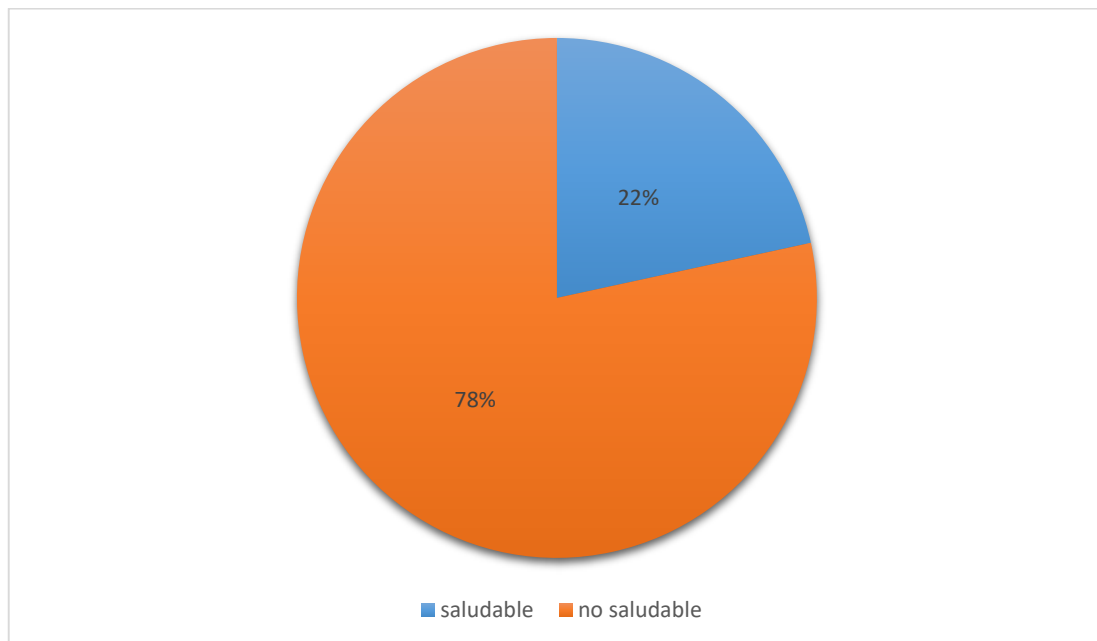
## IV. RESULTADOS

### 4.1 Resultados

*Tabla 1 Estilos de Vida en los Adolescentes del Caserío de Jaihua - Distrito Yautan- Casma, 2019*

ESTILOS DE VIDA	N°	%
Saludable	54	21.6
No saludable	196	78.4
TOTAL	250	100 %

**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los Adolescentes del Caserío de Jaihua-Distrito Yautan- Casma, 2019

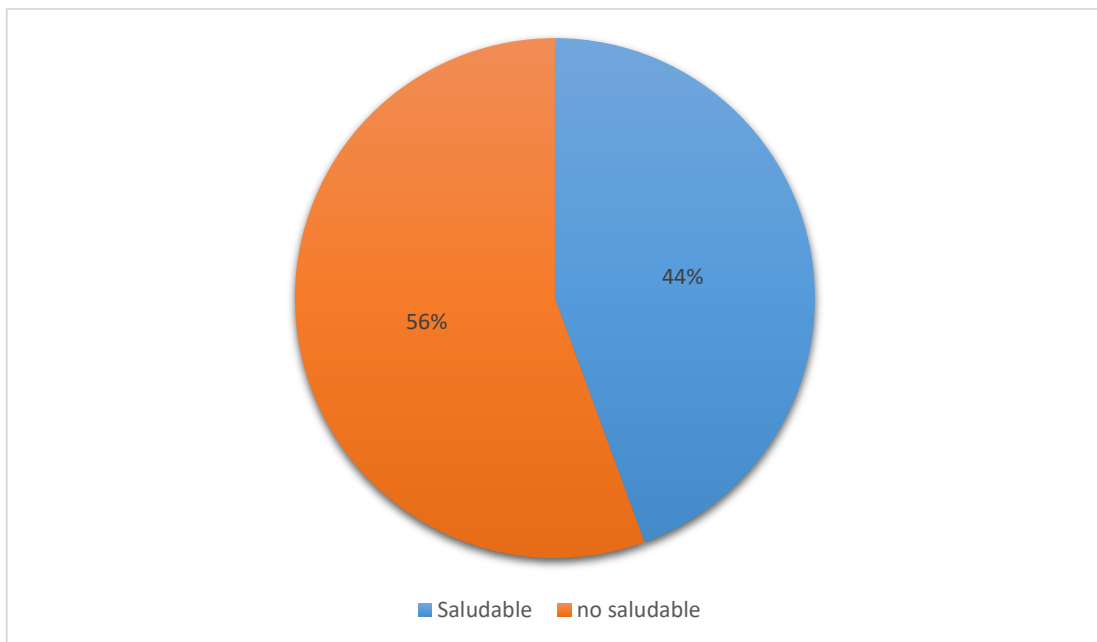


**Gráfico 1.** Caracterización de los Estilos de Vida en los Adolescentes del Caserío de Jaihua-Distrito Yautan- Casma, 2019

**Tabla 2** Alimentación de los adolescentes del caserío de Jaihua-Distrito Yautan-Casma, 2019

Alimentación	N°	%
Saludable	111	44.4
No saludable	139	55.6
TOTAL	250	100 %

**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los Adolescentes del Caserío de Jaihua-Distrito Yautan- Casma, 2019



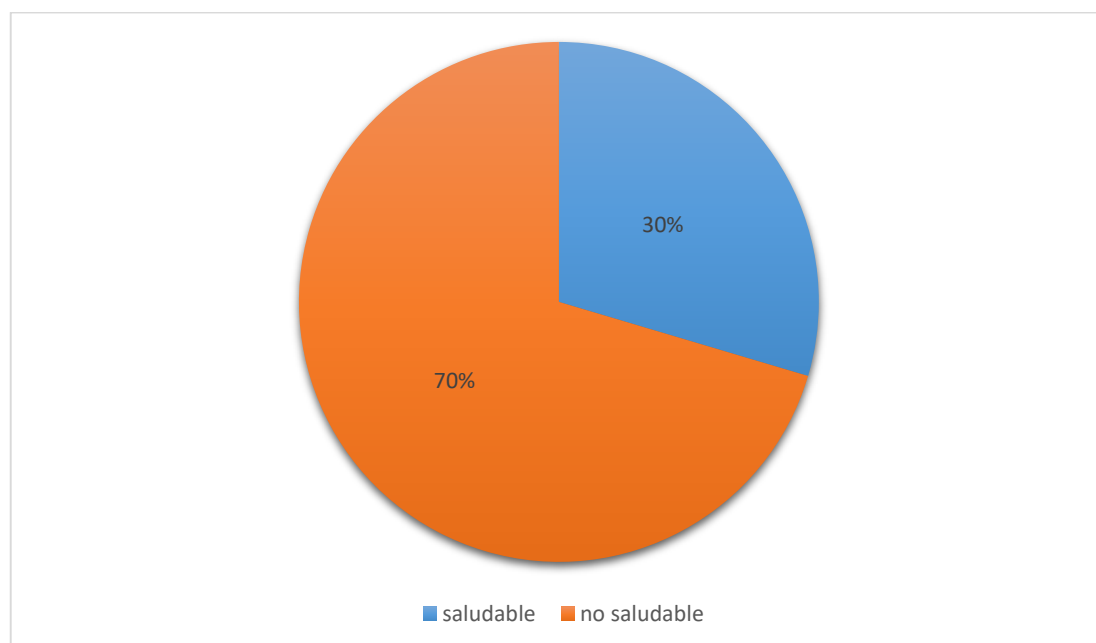
**Gráfico 2.** Alimentación en los Adolescentes del Caserío de Jaihua-Distrito Yautan-Casma, 2019

**Tabla 3** Actividad y ejercicio de los adolescentes del Caserío de Jaihua-Distrito

Yautan- Casma, 2019

Actividad y Ejercicio	N°	%
Saludable	74	29.6
No saludable	176	70.4
TOTAL	250	100 %

**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los Adolescente del Caserío de Jaihua-Distrito Yautan- Casma, 2019

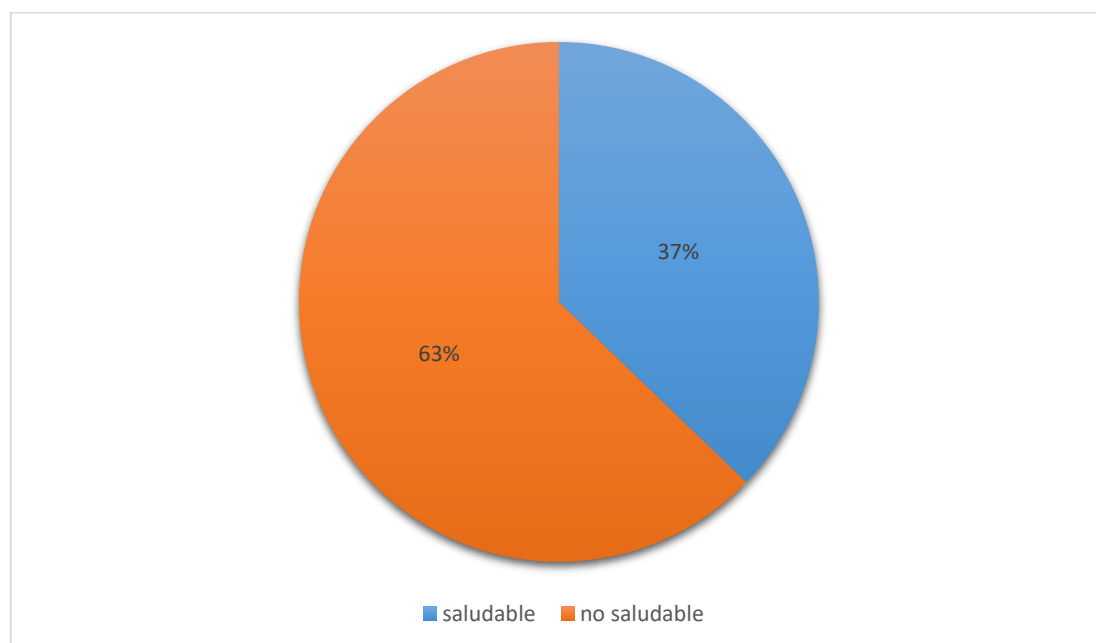


**Gráfico 3.** Actividad y Ejercicio en los Adolescentes del Caserío de Jaihua-Distrito Yautan- Casma, 2019

**Tabla 4** Manejo del estrés de los adolescentes del Caserío de Jaihua-Distrito Yautan- Casma, 2019

Manejo de Estrés	N°	%
Saludable	93	37.2
No saludable	157	62.8
TOTAL	250	100 %

**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los Adolescentes del Caserío de Jaihua-Distrito Yautan- Casma, 2019

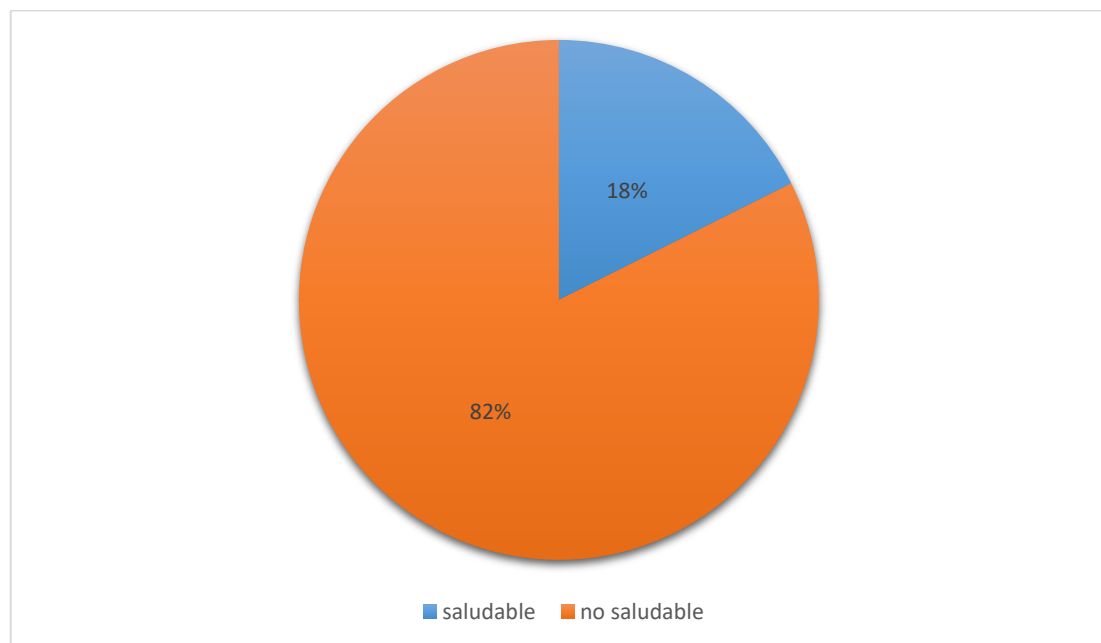


**Gráfico 4.** Manejo del Estrés en los Adolescente del Caserío de Jaihua-Distrito Yautan- Casma, 2019

**Tabla 5** Apoyo interpersonal de los adolescentes del Caserío de Jaihua-Distrito Yautan- Casma, 2019

Apoyo Interfamiliar	N°	%
Saludable	44	17.6
No saludable	206	82.4
TOTAL	250	100 %

**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los Adolescentes del Caserío de Jaihua-Distrito Yautan- Casma, 2019

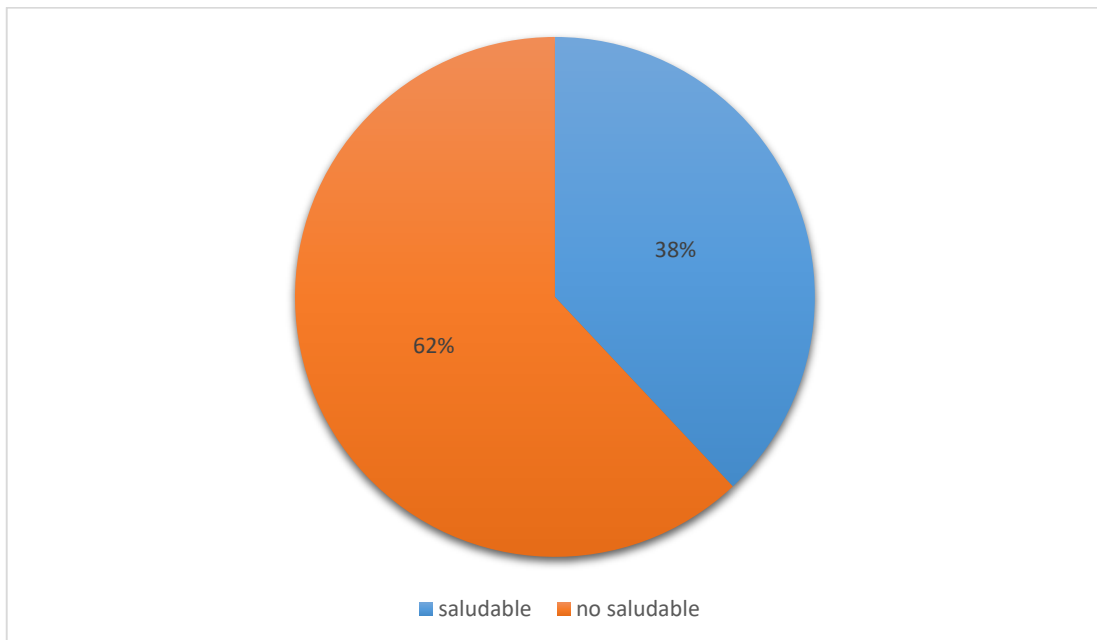


**Grafico 5.** Apoyo Interpersonal en los Adolescentes del Caserío de Jaihua-Distrito Yautan- Casma, 2019

**Tabla 6** Autorrealización de los adolescentes del Caserío de Jaihua-Distrito Yautan- Casma, 2019

<b>Autorrealización</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Saludable	95	38.0
No saludable	155	62.0
<b>TOTAL</b>	<b>250</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los Adolescente del Caserío de Jaihua-Distrito Yautan- Casma, 2019

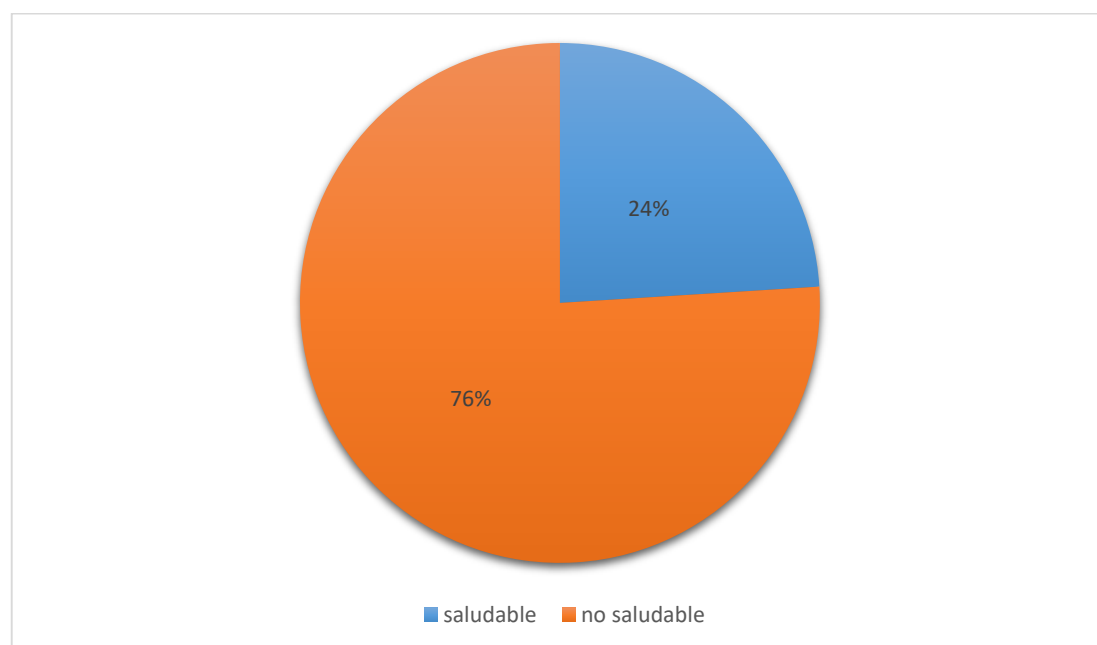


**Grafico 6.** Autorrealización de los Adolescentes del Caserío de Jaihua-Distrito Yautan- Casma, 2019

**Tabla 7** Responsabilidad en salud de los adolescentes del Caserío de Jaihua-Distrito Yautan- Casma, 2019

Responsabilidad en Salud	N°	%
Saludable	60	24.0
No saludable	190	76.0
TOTAL	250	%

**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los Adolescentes del Caserío de Jaihua-Distrito Yautan- Casma, 2019



**Grafico 7.** Responsabilidad en salud de los adolescente del Caserío de Jaihua-Distrito Yautan- Casma, 2019

## 4.2 Análisis de los Resultados

### Tabla 1

Se observa que el 78.4 % de los adolescentes presentan estilos de vida no saludable, el 21.6 % de los adolescentes presentan estilos de vida saludable.

Al analizar los resultados del presente estudio se encuentra relación con la investigación realizada por Irigoyen G (39). En su investigación titulada “Estilo de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, Lima” donde se obtuvo como resultado el 63.5 % tiene un estilo de vida no saludable y el 36.5 % un estilo de vida saludable.

Por otro lado los estudios difieren a lo encontrado por Olivero P, et al (40). En su investigación titulada “Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia” donde se obtuvo como resultado el 72.8% tiene un estilo de vida saludable, y el 38% tiene un estilo de vida no saludable.

Los estilos de vida se han usado de manera genérica por la forma de vivir de cada persona, expresado en el ámbito del comportamiento y las costumbres es por ello que los estilos de vida es la forma de vivir donde se define como procesos tradicionales, hábitos y procesos sociales donde los comportamientos y conductas de cada persona tienen estas necesidades con el fin de alcanzar el bienestar y la calidad de vida, los estilos de vida a veces son saludables y en otras veces no son nocivas para la salud (41).



En la presente investigación acerca de los estilos de vida en los adolescentes del Caserío de Jaihua, se observa que presentan un estilo de vida no saludable debido a sus costumbres y tradiciones donde afecta el bienestar de cada uno de ellos, esto se da a que muchos de ellos no tienen información necesaria, ya que las autoridades y el Puesto de Salud no se han preocupado en capacitar a la población, también comentan que se debe a sus costumbres y tradiciones que ellos han vivido desde su nacimiento, es por ello que la mayoría de los adolescentes muestran diversas enfermedades como estrés, mala nutrición, alcoholismo, todo estos comportamientos son estilos de vida no saludable.

Así mismo, el estilo de vida de los adolescentes es a causa de diversos factores, donde se ve inmerso a una inadecuada alimentación puesto que muchos de ellos no incluyen en su alimentación frutas, verduras y otros alimentos que requiere nuestro cuerpo para cumplir sus funciones de una manera adecuada. Otro de los factores es que mucho de ellos no realizan actividad física debido a la falta de información y tiempo. La mayoría de los adolescentes refieren que se les ase complicado manejar el estrés esto se da debido a que no reciben apoyo interpersonal por parte de sus familiares y amigos más cercanos. Otro de los factores más importantes es la responsabilidad en salud puesto que mucho de los adolescentes no acuden al Puesto de Salud a realizar su chequeo debido al temor y muchos de ellos optan por curarse con medicinas del campo.

En conclusión los resultados nos indican que la mayoría de adolescentes de caserío de Jaihua tienen estilos de vida no saludables, lo que nos indica que aún falta una intervención directa por parte del Puesto de Salud y por parte de programas preventivo

promocionales, en cuanto a la promoción de los estilos de vida saludable lo cual se debe fortalecer con las Instituciones Educativas, para el mejor manejo, siendo importante fomentar acerca de la importancia de los estilos de vida saludables en la etapa de la adolescencia haciendo énfasis sobre la importancia de llevar una vida activa, así mismo orientar a los adolescentes a adoptar hábitos saludables explicando la implicancia que acarrearán el llevar un estilo de vida no saludable.

## **Tabla 2**

Se observa que el 55.6 % de los adolescentes tienen una alimentación no saludable, el 44.4 % de los adolescentes tienen una alimentación saludable

Al analizar los resultados del presente estudio se encuentra relación con la investigación realizada por Mera D (42). En su investigación titulado “Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith- Trujillo 2019” donde se obtuvo como resultado el 48.6% tienen una alimentación no saludable y el 35.4% tienen una alimentación saludable.

Por otro lado los estudios difieren a lo encontrado por Herazo B, et al (43). En su investigación titulada “Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios” donde se obtuvo como resultado el 46% tienen una alimentación saludable y el 35.8% tienen una alimentación no saludable.

La alimentación tienen grandes beneficios ya que es importante desarrollar las buenas conductas alimenticias donde fortalezcan un estado nutricional, donde sus principales funciones consta de varias etapas como la elección, preparación e ingestión de los alimentos, esto es un proceso fundamental en el desarrollo, crecimiento y

equilibrio de las personas para conseguir nutrientes necesarios y así obtener energías y lograr un buen desarrollo equilibrado (44).

En la presente investigación se puede observar que una gran parte de los adolescentes del Caserío de Jaihua tienen una alimentación no saludable, porque no tienen información necesaria acerca de lo que es alimentación, también se da a que sus padres son de bajo recursos y no se alimentan a la hora adecuada por eso tienen que trabajar en el campo para ayudar económicamente a su familia y eso hace de que el alimento se prepare muy tarde y ellos consuman en hora inadecuada sus alimentos, también los adolescentes comentan que la cultura influye en su alimentación ya que en cada lugar existe diferentes costumbres y tradiciones.

En conclusión los resultados nos indican que la mayoría de adolescentes del Caserío de Jaihua tienen una alimentación no saludable lo que nos indica que aún falta fortalecer las intervenciones por parte del Puesto de Salud, para educar acerca de cómo llevar una alimentación adecuada. Debido a que muchos de los adolescentes se alimentan de productos que ellos cultivan, engloba también que los pobladores no tienen un horario específico para comer, la adopción de malos hábitos alimenticios y la falta de recursos económicos hacen que los adolescentes no puedan adquirir ciertos alimentos.

### **Tabla 3**

Se observa que el 70.4 % de los adolescentes tienen actividad y ejercicio no saludable y el 29.6 % de los adolescentes tienen actividad y ejercicio saludable.

Al analizar los resultados del presente estudio se encuentra relación con la investigación realizada por Chales A, et al. (45), denominada “Actividad Física y Alimentación en estudiantes Universitarios Chilenos” donde nos da a conocer que dentro de la dimensión actividad y ejercicio el 68.5% tienen un estilo de vida no saludable y un 20.5% tienen un estilo de vida saludable.

Por otro lado los estudios difieren a lo encontrado por Ibarra J; Ventura C; Hernández C (1). Denominada “Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en adolescentes Chilenos” donde se obtuvo como resultado el 64.3% tienen un estilo de vida saludable y un 31.2% tienen un estilo de vida no saludable con respecto a la dimensión.

La actividad física es muy fundamental para las personas por que promueve un desarrollo saludable, ya que tiene grandes beneficios en el desarrollo cognitivo, efectivo, social etc. Y también ayuda a prevenir enfermedades que puedan afectar la salud, esto se refiere que algunas actividades requieren de mayor gasto energético que otras actividades con el objetivo de mantener y mejorar componentes de la aptitud física, ya que hoy en día es un gran problema que prevalece en nuestra población (46).

En la presente investigación acerca de la dimensión de actividad y ejercicio en los adolescentes del Caserío de Jaihua, se observa que los adolescentes tienen un estilo de vida no saludable ya que no tienen información necesaria de los beneficios de actividad y ejercicios, los adolescentes manifiestan que durante la semana solo realizan actividad física una o dos veces al menos 30 minutos y mayormente se dedican a ver la televisión y jugar videojuegos, los fines de semana se dedican a salir con sus amigos y no realizan actividades que fomenten un buen estilo de vida, es por ello que se les sugiere a los

adolescentes estén alertos acerca de sus conductas de riesgo que pueden afectar su salud.

En conclusión acerca de la dimensión actividad y ejercicio, una cantidad alta de los adolescentes del Caserío de Jaihua tienen un estilo de vida no saludable, se evidencia que ellos llevan una vida sedentaria, manifestando que la única actividad física que practican son los trabajos de agricultura en los terrenos de cultivo y no tienen una rutina para realizar ejercicio debido a la carencia de información, se evidencio también que muchos de ellos consideran poco importante realizar actividades físicas refieren que es una pérdida de tiempo.

#### **Tabla 4**

Se observa que el 62.8 % de los adolescentes tienen manejo del estrés no saludable, el 37.2 % de los adolescentes tienen manejo del estrés saludable.

Se encontró un estudio similar como de Barriguete J, et al. (47), En su estudio titulado “Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacan” donde se obtuvo como resultado el 54.5% de los adolescentes no poseen un estilo de vida saludable y el 32.4% de los adolescentes poseen un estilo de vida saludable.

Por otro lado los estudios difieren a lo encontrado por Meléndez M. (48), denominada “Estilos de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Miguel Rubio Chachapoyas 2019” donde se obtuvo como resultado el 72.4% de los adolescentes tienen un estilo de vida saludable en relación al manejo de estrés y el 35.3% no tienen estilo de vida saludable.

El estrés es la respuesta física y emocional que una persona soporta ante una situación, esto se da cuando la persona percibe su entorno como peligro, donde también puede afectar la salud de las personas ya que muchos de ellos no realizan acciones para controlarlo, también el estrés se acompaña con cuadros adaptivos emocional, conductuales y ansiosos que pueden afectar seriamente la salud ocasionando consecuencias negativas (49).

En la presente investigación acerca de la dimensión manejo del estrés se manifiesta que la gran mayoría de los adolescentes del Caserío de Jaihua, tienen un manejo de estrés no saludable mientras la otra parte mantiene un manejo de estrés saludable. Indican que presentan situaciones económicas y familiares es por ello que no les permite tener un estilo de vida saludable, esto se da a que existen factores que conlleva a que los adolescentes se sientan estresados por los problemas mismos que atraviesan cada uno de ellos y por la falta de orientación y conocimiento.

En conclusión los resultados que se obtuvieron en la presente investigación nos indican que un gran porcentaje de los adolescentes del Caserío de Jaihua tienen un estilo de vida no saludable en relación a la dimensión manejo del estrés. Indican que presentan sentimientos de tristeza, preocupación por situaciones económicos y familiares, muchas veces ellos no realizan técnicas de relajación por falta de orientación y conocimientos por parte de las personas de su entorno.

#### **Tabla 5**

Se observa que el 82.4 % de los adolescentes tienen apoyo interpersonal no saludable, el 17.6 % de los adolescentes tienen apoyo interpersonal saludable.

Al analizar los resultados del presente estudio se encuentra relación con la investigación realizada por Vilcapaza V. (50), en su investigación sobre: “Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to de Educación Secundaria de la Institución Educativa José Reyes Lujan, Azángaro 2017” donde se obtuvo como resultado que el 72.4% de adolescentes tienen apoyo interpersonal de estilo de vida no saludable y un 23,2% de adolescentes tienen un estilo de vida saludable.

Por otro lado los estudios difieren a lo encontrado por Fernández A. (51), en su investigación sobre: “Estilo de vida de los adolescentes de la I.E Villa los Reyes, Ventanilla-Callao 2018” donde se obtuvo como muestra el 76% es un estilo de vida saludable en relación con el apoyo interpersonal y un 16% de los adolescentes tienen un estilo de vida no saludable.

El apoyo interpersonal comprende la relación de la persona con la sociedad, ya que expresa sus inquietudes generando confianza y apoyo por parte del entorno donde convive con los demás, esto es de gran apoyo para la salud de las personas ya que puede basarse en las emociones y sentimientos donde existan posibilidades de comunicación, respeto y motivación de la persona, esto es de gran importancia en la vida de las personas por que promueve grandes beneficios en la salud. (52).

En la presente investigación acorde a los resultados obtenidos en la dimensión apoyo interpersonal de los adolescentes del Caserío de Jaihua, se observa que una gran parte de los adolescentes mantienen relaciones interpersonal no muy buenas en su entorno social, es por eso que es muy importante dar a conocer la importancia de dicha dimensión ya que muchos de ellos no expresan sus inquietudes con los demás, esto se debe por la falta de orientación y capacitación con referente al tema mencionado por

parte del centro de salud, ya que mucho de los adolescentes se dedican a estudiar y en sus tiempo libres a trabajar para conseguir el dinero y ayudar económicamente a su familia ya que no les alcanza para el sustento del día a día, también refieren que es muy importante que una psicóloga les apoye emocionalmente para poder relacionarse con los demás personas de su mismo entorno y ámbito laboral.

En conclusión los resultados obtenidos en la investigación demuestran que una gran parte de los adolescentes mantienen relaciones interpersonales no muy buenas. Lo que nos indica que aún falta una intervención directa por parte del puesto de salud y el Centro Educativo en cuanto al apoyo interpersonal. Es importante fomentar acerca de la importancia de tener refuerzos sociales en nuestro entorno social, ya que favorece y aumenta la calidad de vida. Con el apoyo de estas intervenciones se lograra tener una buena comunicación en su entorno.

### **Tabla 6**

Se observa que el 62.0 % de los adolescentes tienen Autorrealización no saludable, el 38.0 % de los adolescentes tienen Autorrealización saludable.

Al analizar los resultados del presente estudio se encuentra relación con la investigación realizada por Lujan M; Neciosup P. (53), denominado “Asociación en los estilos de vida y el estado nutricional del adolescente, Institución Educativa José Domingo Atoche Distrito de Patapo Lambayeque 2016” donde se obtuvo como resultado el 53.4% de los adolescentes tienen un estilo de vida no saludable en relación a la Autorrealización y el 35.2% de los adolescentes tiene un estilo de vida saludable.



Por otro lado los estudios difieren a lo encontrado por Serrano M; Guerra M; Lima J. (54), en su investigación sobre: “Relación entre el funcionamiento familiar y los estilos de vida de los adolescentes en edad escolar” Donde se obtuvo como resultado el 59.4% tienen un estilo de vida saludable y el 25.6% tienen un estilo de vida no saludable en relación a la Autorrealización.

La autorrealización trata de que las personas mejoren su potencial con el objetivo de transformarse en una persona exitosa para poder lograr y satisfacer sus carencias, la autorrealización expone al máximo las capacidades y habilidades con el fin de ser aquello que desea y poder lograr una o más metas esto es parte del desarrollo del potencial del ser humano y la mayor necesidad psicológica, llegando a aceptarse uno mismo, relacionándose de manera saludable con los demás. (55).

En la presente investigación nos indica que los resultados obtenidos en la dimensión autorrealización se llega a observar que la mayor parte de los adolescentes tienen un estilo de vida no saludables mientras que la otra parte tienen un estilo de vida saludable. Esto indica que los adolescentes tienen conocimientos inadecuados sobre la importancia de tener un estilo de vida saludable. El estilo de vida no saludable de los adolescentes también se ve afectado por las conductas nocivas que practican lo cual pone en riesgo su salud. A si mismo otro de los factores es que muchos de ellos refieren que no realizan actividades físicas debido a la falta de tiempo y desconocimiento.

En conclusión los resultados obtenidos en la actual investigación indican que una gran parte de los adolescentes del Caserío de Jaihua, conllevan un estilo de vida no saludable en relación a la dimensión de autorrealización, algunos de los adolescentes manifiestan que no cumplieron sus objetivos trazados y por tanto se sienten

insatisfechos, en la actualidad muchos de ellos no realizan ninguna actividad que fomente su desarrollo personal. Lo cual se debe fomentar acerca de la importancia de la autorrealización de las personas y así fortalecer esfuerzos con las Instituciones educativas para el mejor manejo y pueda permitir a los adolescentes estar satisfecho consigo mismo y con un estado de salud en condiciones óptimas.

### **Tabla 7**

Se observa que el 76.0 % de los adolescentes tienen Responsabilidad en salud no saludable, el 24.0 % de los adolescentes tienen Responsabilidad en salud saludable.

Al analizar los resultados del presente estudio se encuentra relación con la investigación realizada por Díaz C; Perera G; et al. (56), en su investigación sobre: “Factores de estilos de vida de adolescentes de un consultorio Médico de familia de la atención primaria de la salud” donde se obtuvo como resultado el 70.4% de un estilo de vida no saludable y el 28.4% de un estilo de vida saludable en relación a responsabilidad en salud.

Por otro lado los estudios difieren a lo encontrado por Montenegro A. Ruíz A. (57), en su investigación sobre: “Factores asociados a los estilos de vida en los adolescentes universitarios una aplicación del instrumento fantástico” donde se obtuvo como resultado el 68.2% tienen un estilo de vida saludable y el 26.4% tienen un estilo de vida no saludable en relación a responsabilidad en salud.

En la presente investigación acerca de la dimensión de responsabilidad en salud se evidencia que más de la mitad de los adolescentes tienen una responsabilidad no saludable. Esto se debe a diferentes factores como la falta de conocimiento, ya que en la población no existen organizaciones que puedan brindar información respecto al

tema, también se debe a sus creencias o mitos que tienen dentro la sociedad en donde habitan que no les permite cambiar la forma de vida. Por ello se resalta que es el deber de toda persona cuidar su salud con responsabilidad, teniendo en cuenta una conducta de hábitos o estilos de vida saludables para mantener una calidad de vida adecuada.

En conclusión los resultados que se obtuvieron indican que un gran porcentaje alto de los adolescentes del Caserío de Jaihua presentan estilos de vida no saludables debido a que ellos no van con frecuencia al puesto de salud ya que prefieren curarse con medicinas naturales y muchos de ellos también sienten temor a que le pronostiquen algo muy grave. Poniendo en evidencia que los adolescentes no tienen conciencia de sus conductas y comportamientos nocivos para la salud. Es por ello se sugiere fomentar acerca de la importancia de llevar una vida activa en la etapa de la adolescencia.

## V. CONCLUSIONES

- En cuanto al estilo de vida de los adolescentes la mayor parte presentan estilos de vida no saludables y solo la minoría presentan estilo de vida saludable, esto debido a la falta de información necesaria por parte del puesto de salud y a sus costumbres y tradiciones bien arraigadas.
- En cuanto a la alimentación de los adolescentes la mayor parte presentan estilos de vida no saludables y solo pocos de ellos presentan estilos de vida saludables esto debido a que no tienen información necesaria acerca de lo que es alimentación, también debido a la baja condición económica de los padres y a su horarios inadecuados de su alimentación ya que su tiempo lo dedican a la agricultura para su sustento económico.
- En cuanto a la actividad y ejercicio de los adolescentes la mayor parte presentan estilos de vida no saludables y solo pocos de ellos presentan estilos de vida saludables ya que manifiestan que durante la semana solo realizan actividad física una o dos veces al menos 30 minutos y mayormente se dedican a ver la televisión, jugar videojuegos y salir con sus amigos.
- En cuanto al manejo del estrés de los adolescentes la mayor parte presentan estilos de vida no saludables y solo pocos de ellos presentan estilos de vida saludables esto debido a que muchos de los adolescentes en su entorno tienen problemas económicos, familiares y falta de orientación, también a que muchos de los adolescentes no tenían tantas responsabilidades como ahora.

- En cuanto al apoyo interpersonal de los adolescentes la mayor parte presentan estilos de vida no saludables y solo pocos de ellos presentan estilos de vida saludables esto debido a que muchos de ellos no expresan sus inquietudes con los demás, esto se debe por la falta de orientación y capacitación con referente al tema mencionado por parte del centro de salud.
- En cuanto a la autorrealización de los adolescentes la mayor parte presentan estilos de vida no saludables y solo pocos de ellos presentan estilos de vida saludables esto debido a que ninguno de los adolescentes realizan actividades donde fomenten su desarrollo personal, y que las condiciones donde ellos viven no son tan favorables.
- En cuanto a la responsabilidad en salud de los adolescentes la mayor parte presentan estilos de vida no saludables y solo pocos de ellos presentan estilos de vida saludables esto debido a que los adolescentes refieren usar medicinas naturales y no asistir a un puesto de salud más cercano esto debido a la falta de tiempo y economía, ya que los adolescentes solo se dedican a estudiar, trabajar y ayudar a su familia.

## **ASPECTOS COMPLEMENTARIOS**

De acuerdo a las conclusiones obtenidas en el presente estudio se sugiere lo siguiente:

- Dar a conocer los resultados obtenidos del presente estudio de investigación a diferentes autoridades principalmente al puesto de salud Cachipampa, con el propósito de dar a conocer las deficiencias encontradas respecto a los estilos de vida de los adolescentes del Caserío- Jaihua, de manera que se fomente mayor actividad del profesional de la salud en el Caserío- Jaihua, de manera que puedan planificar estrategias para mejorar la calidad de vida del ser humano.
- Realizar más estudios de investigación que permita identificar los estilos de vida de las personas, para así poder tomarlos en cuenta en las estrategias de salud, desde una perspectiva preventiva promocional.
- Promover las relaciones interpersonales a través de sesiones demostrativas brindadas por el personal de salud en coordinación con las autoridades pertinentes, ya que es muy importante para su vida cotidiana, asimismo lograr con estas sesiones que el adolescente comenten sus inquietudes a las personas más cercanas a él.
- También es necesario que los adolescentes establezcan un tiempo determinado para realizar una disciplina que demande esfuerzo físico moderado, ya que es muy importante para la salud de cada persona con el propósito de mantener un estilo de vida adecuado.

- También es de gran importancia la participación de los gobernadores que por medio de las redes de salud propicien el estilo de vida saludable, en donde el adolescente adquiera conocimientos acerca del cuidado de la salud.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ibarra J, Ventura L, Hernández C. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Sport Sci J Sch Sport Phys Educ Psychomot.* 2019;5(1):70–84. Available from: [https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/23211/REV%20-%20SPORTIS\\_%202019\\_5-1\\_art\\_5.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/23211/REV%20-%20SPORTIS_%202019_5-1_art_5.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
2. Quinto O, Ortiz L. Universidad Nacional De Huancavelica "Violencia. Repos Inst - UNH [Internet]. 2019;273. Available from: <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/2755>
3. Córdoba García R, Camarelles Guillem F, Muñoz Seco E, Gómez Puente JM, Ramírez Manent JI, José Arango JS, et al. Recomendaciones sobre el estilo de vida. *Aten Primaria.* 2016;48(June):27–38. Available from: [https://www.researchgate.net/profile/Carlos-Martin-Cantera/publication/303905460\\_Recomendaciones\\_sobre\\_el\\_estilo\\_de\\_vida/links/577547fa08aeb9427e25bcc1/Recomendaciones-sobre-el-estilo-de-vida.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Carlos-Martin-Cantera/publication/303905460_Recomendaciones_sobre_el_estilo_de_vida/links/577547fa08aeb9427e25bcc1/Recomendaciones-sobre-el-estilo-de-vida.pdf)
4. Rodríguez J. Estilos de vida, sobrepeso y obesidad en adolescentes. Guatemala de la Asunción, Agosto de 2018 Campus Central. Available from: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/18/Rodriguez-Jose.pdf>
5. Lima M, Guerra M, Lima J. Estilos de vida y factores asociados a la alimentación y la actividad física en adolescentes 2015;32(6):2838–47. Available from: <file:///C:/Users/usuario/Downloads/1432->



Texto%20del%20art%C3%ADculo-8685-1-10-20191231%20(1).pdf

6. Huanca G. Estilos de vida relacionados con el índice de masa corporal de los estudiantes adolescentes de las Instituciones Educativas de la Ciudad de Juliaca. 2016. Licenciada en nutrición humana puno – Perú 2016;1–86. Available from: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3610/Huanca\\_Mamani\\_Gaby\\_Sharon.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3610/Huanca_Mamani_Gaby_Sharon.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
7. Nacional U, San D, Pamela J, Ramos C, Josefa M, Moncada A. Estilos de vida de los adolescentes de una institución educativa 2017 Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería. 2017. Available from: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/7672>
8. Farfan C. Factores asociados a niveles de hipertensión arterial en adolescentes escolares de la ciudad de cusco-2018. Tesis presentada por profesional de Medicina Humana E DE, Para optar al Título Profesional de Médico Cirujano. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco Facultad de Ciencias de la salud. Available from: <http://200.48.82.27/bitstream/handle/UNSAAC/3992/253T20190169.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. Huamán G. Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa técnico industrial San Miguel Achaya. Univ Nac del Altiplano [Internet]. 2017;93. Available from: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/6341>  
www.repositorio.unap.edu.pe
10. Sánchez E. Estilos de vida en adolescentes de secundaria del Consorcio

- Educativo Palmher Ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018. Enfermería EPDE. Facultad de Ciencias. An la Univ Chile. 1988;0(18):Pág. 76-85-85. Available from: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22723/Sanchez\\_MEE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22723/Sanchez_MEE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
11. Ocaña P. Factores Sociales relacionados con el estilo de vida del adolescente del Centro Preuniversitario UNS. Nuevo Chimbote 2017. Repos Inst - UNS [Internet]. 2017;1-75. Available from: <http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3123/47246.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttp://repositorio.uns.edu.pe/handle/UNS/3123>
  12. Camera B. Autoestima en adolescentes con sobrepeso y obesidad de una institución educativa particular, Chimbote, 2017. Facultad De Ciencias De La Salud Escuela Profesional De Obstetricia. Tesis [Internet]. 2018;107. Available from: [file:///c:/users/mariana/documents/1actitudes\\_adolescentes\\_jimenez\\_pen\\_a\\_yessenia\\_maribel.pdf](file:///c:/users/mariana/documents/1actitudes_adolescentes_jimenez_pen_a_yessenia_maribel.pdf)
  13. Salinas A. Estilo de vida saludable y factores sociales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote – 2018S.. Universidad Nacional Del Santa Tesistas. 2019;104. Available from: <http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/uns/2557/23177.pdf?sequence=1&isallowed=y>
  14. Bennassar M. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: La universidad como entorno promotor de la salud. Univ les Illes Balear [Internet]. 2015;362. Available from:

[https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/33091561/tmbv1de1.pdf?awsaccesskeyid=akiaiwowyygz2y53ul3a&expires=1526757748&signature=wg3gxdd1ajkroluqsxr6nwkfps%3d&response-content-disposition=inline%3bfilename%3destilos\\_de\\_vida\\_y\\_salud\\_en\\_estudiantes\\_](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/33091561/tmbv1de1.pdf?awsaccesskeyid=akiaiwowyygz2y53ul3a&expires=1526757748&signature=wg3gxdd1ajkroluqsxr6nwkfps%3d&response-content-disposition=inline%3bfilename%3destilos_de_vida_y_salud_en_estudiantes_)

15. Salas J. Estilos De Vida Saludables : Un Derecho Fundamental En La Vida. 2015;26(2):37–51. Available from: <file:///C:/Users/usuario/Downloads/tmbv1de1.pdf>
16. Sanchez E, Pino J. Estilos de vida y salud - TESIS 6º. 2009;1(4):1–9. Available from: [http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/6616/1/estilo de vida y salud.pdf](http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/6616/1/estilo_de_vida_y_salud.pdf)
17. Ministerio de Sanidad C y BS. Estilos de vida saludable - Sedentarismo. 2018; Available from: [https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud\\_2016\\_presentaciones/presentaciones12072016/estilos-de-vida-saludable.pdf%0ahttps://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadfisica/sedentarismo/home.htm](https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/estilos-de-vida-saludable.pdf%0ahttps://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadfisica/sedentarismo/home.htm)
18. Córdoba R, Camarelles F, Muñoz E, Gómez JM, San J, Arango J, et al. Atención Primaria. 2018;50(Supl 1):29–40. Available from: [https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud\\_2016\\_presentaciones/presentaciones12072016/estilos-de-vida-saludable.pdf%0ahttps://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadfisica/sedentarismo/home.htm](https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/estilos-de-vida-saludable.pdf%0ahttps://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadfisica/sedentarismo/home.htm)
19. Hernández J. Tipos de Investigación. Boletín Científico la Esc Super Atotonilco

- Tula. 2018 Jan 5;5(9). Available from: <https://papps.es/wp-content/uploads/2019/02/recomendaciones-estilo-vida-papps.pdf>
20. Felipe R, Esteban C, Rivera J. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. *Rev Cubana Enferm* [Internet]. 2019;35(4):1–10. Available from: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2859/515>
21. Castro F. Abraham Maslow, las necesidades humanas y su relación con los cuidadores profesionales. *Cult los Cuid Rev Enfermería y Humanidades*. 2018;(52). Available from: [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/85314/1/CultCuid\\_52-102-108.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/85314/1/CultCuid_52-102-108.pdf)
22. Güemes M, Ceñal M, Hidalgo M. Pubertad y adolescencia. *Adolescere Rev Form Contin la Soc Española Med la Adolesc*. 2017;5(1):7–22. Available from: [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/85314/1/CultCuid\\_52-102-108.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/85314/1/CultCuid_52-102-108.pdf)
23. Alfaro M, Vasquez M, Fierro A, Rodriguez L, Muñoz M, Herrero B. Hábitos de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes. *Pediatría Atención Primaria* [Internet]. 2016;18(71):221–9. Available from: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322016000300003&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322016000300003&script=sci_arttext&tlng=pt)
24. Reverter J, Hernández V, Jové M. Actividad física en adolescentes. ¿Existe evidencia científica de cómo afecta el ejercicio físico al sueño en la población adolescente? *Journal Negat No Posit Results*. 2017;2(7):298–303. Available from: [http://scielo.isciii.es/pdf/pap/v18n71/en\\_1139-7632-pap-18-71-00221.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/pap/v18n71/en_1139-7632-pap-18-71-00221.pdf)

25. Azcona J, Guillén C, Meléndez A, Pastrana J. Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo. Asoc Española Espec en Med del Trab [Internet]. 2016;(Sans Growing Brands. Barcelona):74. Available from: [http://www.cso.go.cr/noticias/Estres\\_laboral\\_un\\_reto\\_colectivo.pdf](http://www.cso.go.cr/noticias/Estres_laboral_un_reto_colectivo.pdf)[http://www.aeemt.com/contenidos/Recursos/Guia\\_Manejo\\_Estres/GuiaManejoEstres.pdf](http://www.aeemt.com/contenidos/Recursos/Guia_Manejo_Estres/GuiaManejoEstres.pdf)[http://www.aeemt.com/contenidos/Recursos/Guia\\_Manejo\\_Estres/GuiaManejoEstres.pdf](http://www.aeemt.com/contenidos/Recursos/Guia_Manejo_Estres/GuiaManejoEstres.pdf)
26. Lacunza A, Contini E. Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. *Psicodebate*. 2016;16(2):73. Available from: [http://www.aeemt.com/contenidos/Recursos/Guia\\_Manejo\\_Estres/GuiaManejoEstres.pdf](http://www.aeemt.com/contenidos/Recursos/Guia_Manejo_Estres/GuiaManejoEstres.pdf)
27. Bernal A. El concepto de “Autorrealización” como identidad personal: una revisión crítica. *Cuest pedagógicas Rev ciencias la Educ*. 2002;(16):11–24. Available from: [https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/58824/conicet\\_digital\\_nro.efc91006-8756-4093-a6c2-eccc17663261\\_a.pdf?sequence=2&isallowed=y](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/58824/conicet_digital_nro.efc91006-8756-4093-a6c2-eccc17663261_a.pdf?sequence=2&isallowed=y)
28. Terán G, Montenegro B, Bastidas J, Realpe I, Villarreal F, Fernández A. Análisis crítico de la responsabilidad social en entidades de salud. *Rev Cuba Investig Biomed*. 2017;36(1):1–10. Available from: [file:///C:/Users/usuario/Downloads/10100-Texto%20del%20art%C3%ADculo-30979-1-10-20190729%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/usuario/Downloads/10100-Texto%20del%20art%C3%ADculo-30979-1-10-20190729%20(1).pdf)
29. Hernandez R, Fernandez C, Baptista L. Definición del alcance de la investigación a realizar: exploratoria, descriptiva, correlacional o explicativa

- [Internet]. Metodología de la investigación. 2010. 76–88 p. Available from:  
<http://www.casadellibro.com/libro-metodologia-de-la-investigacion-5-ed-incluye-cd-rom/9786071502919/1960006>
30. Oberti A, Bacci C. Metodología de la investigación. Mem Académica [Internet]. 2016; Available from: [www.memoria.fahce.unlp.edu.ar](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar)
31. Santos E, Souza L, Santos J. Estilo de vida de escolares adolescentes. *Adolesc e Saude*. 2016;13(2):40–9. Available from:  
<http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/programas/pp.10878/pp.10878.pdf>
32. Salvador I. Alimentacion saludable y estilo de vida saludable. Febrero del 2019. Available from:  
[https://www.usmp.edu.pe/recursoshumanos/inducccion/pdf/2020\\_I/alimentacion\\_estilos.pdf](https://www.usmp.edu.pe/recursoshumanos/inducccion/pdf/2020_I/alimentacion_estilos.pdf)
33. Amador B, Montero C, Beltrán V, González D, Cervelló E. Ejercicio físico agudo, agotamiento, calidad del sueño, bienestar psicológico e intención de práctica de actividad física. *Rev Iberoam Psicol del Ejerc y el Deport*. 2017;12(1):121–7. Available from:  
<http://www.scielo.org.mx/pdf/apm/v38n3/2395-8235-apm-38-03-0182.pdf>
34. Gonzales J. Manejo del Estrés. 2016;7–20. Available from:  
<http://books.google.com.mx/books>
35. Inglés C, Torregrosa M, García J, Martínez M, Estévez E, Delgado B. Conducta agresiva e inteligencia emocional en la adolescencia. *Eur J Educ Psychol*. 2015;7(1):29. Available from:

[https://www.ils.org/sites/default/files/National/USA/Pdf/Publications/PS92S\\_SP\\_Managing\\_Stress2019.pdf](https://www.ils.org/sites/default/files/National/USA/Pdf/Publications/PS92S_SP_Managing_Stress2019.pdf)

36. Castellanos J. El Neuromarketing Y Su Relación Con La Jerarquía De Las Necesidades. Rev Semillero [Internet]. 2016;2:11. Available from: <http://eumed.net/ce/2016/1/neuromarketing.html>.
37. Ortúzar M. Responsabilidad social vs. Responsabilidad individual en salud. Rev Bioética y Derecho [Internet]. 2016;(36):23–36. Available from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78344806003>
38. Comité Institucional de, Investigación É en. Código de ética para la investigación. Versión 002. Comité Institucional de Ética en Investigación. Univ Católica los Angeles Chimbote [Internet]. 2019;1:1–7. Available from: <https://www.uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2019/codigo-de-etica-para-la-investigacion-v002.pdf>
39. Irigoyen G. Estilo de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional. 2016;39–46. Available from: [file:///C:/Users/usuario/Downloads/229-Texto%20del%20art%C3%ADculo-294-1-10-20180523%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/usuario/Downloads/229-Texto%20del%20art%C3%ADculo-294-1-10-20180523%20(2).pdf)
40. Olivero Pacheco N, Benites Vega JC, García Casique A, Bello Vidal C. Estilos de vida en estudiantes de una universidad pública. Cátedra Villarreal. 2016;1(2):227–32. Available from: <file:///C:/Users/usuario/Downloads/58640-Texto%20del%20art%C3%ADculo-353607-2-10-20171122.pdf>
41. Morales M, Gómez V, García C, Chaparro L, Carreño S. Estilo de vida

- saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. *Rev Colomb Enfermería*. 2018;16:14–24. Available from: <http://148.215.1.182/bitstream/handle/20.500.11799/98647/Artigo%20Colombia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
42. Mera D. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith- Trujillo 2019. Available from: [file:///E:/taller%20III/REFERENCIAS/resultado/Estilos\\_%20Canova-Barrios.pdf](file:///E:/taller%20III/REFERENCIAS/resultado/Estilos_%20Canova-Barrios.pdf)
43. Herazo Y, Nuñez N, Sánchez L, Vásquez F, Lozano A, Torres E, et al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios (Lifestyles related to health in university students). *Retos*. 2020;2041(38):547–51.
44. Nunes Pereira T, Alves Monteiro R, Pacheco Santos LM. Food and nutrition in primary care in Brazil. *Gac Sanit [Internet]*. 2018;32(3):297–303. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2017.08.004>
45. Chales A, Escobar M. Actividad Física y Alimentación en estudiantes Universitarios Chilenos. *Cienc y Enferm*. 2019;25. Available from: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v25/0717-9553-cienf-25-16.pdf>
46. Barbosa Granados S, Urrea Cuéllar Á. Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis Rev Ciencias Soc*. 2018;(25):141–60. Available from: [https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/23211/rev%20-%20sportis\\_%202019\\_5-1\\_art\\_5.pdf?sequence=3&isallowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/23211/rev%20-%20sportis_%202019_5-1_art_5.pdf?sequence=3&isallowed=y)



47. Barriguete J, Vega S, Radilla C, Barquera S, Hernández L, Rojo L, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Rev esp nutr comunitaria*. 2017;23(1):0–0. Available from: <file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-InfluenciaDelDeporteYLaActividadFisicaEnElEstadoDe-6369972.pdf>
  
48. Meléndez M. Institución Educativa Miguel Rubio Chachapoyas-2019 Chachapoyas-2019. 2020; Available from: [http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/renc\\_2017\\_1\\_06.\\_vega\\_y\\_leon\\_\\_s.\\_conductas\\_alimentarias\\_en\\_adolescentes\\_de\\_michoacan.pdf](http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/renc_2017_1_06._vega_y_leon__s._conductas_alimentarias_en_adolescentes_de_michoacan.pdf)
  
49. Arteaga A. El estrés en adolescentes. México DF. Marzo de 2016. Available from: [http://saludxmi.cnpss.gob.mx/inpsiquiatria/portal/saludxmi/biblioteca/estres/002\\_estres\\_enla\\_adolescencia.pdf](http://saludxmi.cnpss.gob.mx/inpsiquiatria/portal/saludxmi/biblioteca/estres/002_estres_enla_adolescencia.pdf)
  
50. Vilcapaza V. Estilos de Vida en Adolescentes de 4to año y 5to año de Educacion Secundaria de la Institución Educativa José Reyes Luján, Azángaro. 2017. Available from: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6112/Vilcapaza\\_Vilavila\\_Violeta.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6112/Vilcapaza_Vilavila_Violeta.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  
51. Fernández A. Estilo de vida de los adolescentes de la I.E Villa los Reyes, Ventanilla-Callao 2018. Académico E, Enfermería PDE. Facultad de Ciencias. An la Univ Chile. 1988;0(18):Pág. 76-85-85. Available from: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18194/Fernandez\\_PA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18194/Fernandez_PA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  
52. Antúnez L. Redes sociales y relaciones interpersonales en estudiantes de quinto

- de secundaria de la institución educativa José María Arguedas, Carabayllo, 2018. Univ César Vallejo. 2019. Available from: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31031/ant%c3%banez\\_eml.pdf?sequence=1](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31031/ant%c3%banez_eml.pdf?sequence=1)
53. Lujan M; Neciosup P. Asociación en los estilos de vida y el estado nutricional del adolescente, Institución Educativa José Domingo Atoche Distrito de Patapo Lambayeque 2016. Enfermeria FDE, Del N, Institución A. Universidad nacional “Pedro Ruiz Gallo” 2017. Available from: <http://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/UNPRG/1959/BC-TES-TMP-814.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
54. Lima M, Guerra M, Lima J. Relación entre el funcionamiento familiar y los estilos de vida de los adolescentes en edad escolar. *Enferm Clin.* 2017;27(1):3–10. Available from: [file:///C:/Users/usuario/Downloads/S1130862116301280\\_S200\\_es.pdf](file:///C:/Users/usuario/Downloads/S1130862116301280_S200_es.pdf)
55. Ovidio A. Autorrealización personal y espiritualidad en las condiciones complejas de la sociedad contemporánea . 2015. 1–29 p. Available from: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20120822013410/angelo11.pdf>
56. Díaz C, Perera G, Gallestey J, Ramírez H, Alemañy E. Factores sociales de estilos de vida de adolescentes de un consultorio Médico de Familia de la Atención Primaria de Salud TT. *Rev Habanera Ciencias Médicas [Internet].* 2017;16(3):454–68. Available from: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2017000300015&lang=pt%0Ahttp://scielo.sld.cu/pdf/rhcm/v16n3/rhcm1](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2017000300015&lang=pt%0Ahttp://scielo.sld.cu/pdf/rhcm/v16n3/rhcm1)

5317.pdf

57. Montenegro A, Ruíz A. Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. *Rev Digit Act Física y Deport* [Internet]. 2019;6(1):87–108. Available from: <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1432/1861>



## ANEXO 1



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE**  
**FACULTAD DE CIENCIA DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS**  
**ADOLESCENTES DEL CASERÍO DE JAIHUA- DISTRITO YAUTAN-**  
**CASMA, 2019**  
**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

N°	Actividades	Año 2019 - 2020								Año 2020 - 2021								
		Semestre II				Semestre I				Semestre II				Semestre I				
		Mes				Mes				Mes				Mes				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Elaboración del Proyecto	X	X	X														
2	Revisión del proyecto por el jurado de investigación				X													
3	Aprobación del proyecto por el Jurado de Investigación				X													
4	Exposición del proyecto al Jurado de Investigación				X													
5	Mejora del marco teórico	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
6	Redacción de la revisión de la literatura.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
7	Elaboración del consentimiento informado (*)		X	X														
8	Ejecución de la metodología				X	X												
9	Resultados de la investigación						X	X										
10	Redacción del Análisis de Resultados							X	X	X								
11	Conclusiones y recomendaciones								X	X	X	X						
12	Redacción de la Introducción, Resultados y Abstrac									X	X	X						
13	Revisión y Redacción del pre informe de Investigación									X	X	X	X					
14	Sustentación Pre Informe de Investigación												X					
15	Reacción del informe final												X	X				
16	Aprobación del informe final por el Jurado de Investigación													X	X			
17	Presentación de ponencia en jornadas de investigación													X	X	X		
18	Redacción de artículo científico													X	X	X		



ANEXO 2



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIA DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS  
 ADOLESCENTES DEL CASERÍO DE JAIHUA- DISTRITO YAUTAN-  
 CASMA, 2019

PRESUPUESTO

<b>Presupuesto desembolsable (Estudiante)</b>			
<b>Categoría</b>	<b>Base</b>	<b>% o Número</b>	<b>Total (S/.)</b>
<b>Suministros (*)</b>			
• Impresiones	0.14	450	63
• Fotocopias	0.10	100	10
• Empastado	50	1	50
• Papel bond A-4 (500 hojas)	1	10.00	
• Lapiceros	0.50	100	50
<b>Servicios</b>			
• Uso de Turnitin	50.00	2	100.00
<b>Sub total</b>			
<b>Gastos de viaje</b>			
• Pasajes para recolectar información	7.00	10	70
<b>Sub total</b>			
<b>Total depresupuesto desembolsable</b>			343.00
<b>Presupuesto no desembolsable (Universidad)</b>			
<b>Categoría</b>	<b>Base</b>	<b>% ó Número</b>	<b>Total (S/.)</b>
<b>Servicios</b>			
• Uso de Internet (Laboratorio de Aprendizaje Digital - LAD)	30.00	4	120.00
• Búsqueda de información en base de datos	35.00	2	70.00
• Soporte informático (Módulo de Investigación del ERP University - MOIC)	40.00	4	160.00

• Publicación de artículo en repositorio institucional	50.00	1	50.00
<b>Sub total</b>			400.00
<b>Recurso humano</b>			
• Asesoría personalizada (5 horas por semana)	63.00	4	252.00
<b>Sub total</b>			252.00
<b>Total de presupuesto no desembolsable</b>			652.00
<b>Total (S/.)</b>			995



### ANEXO 3



UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS  
ADOLESCENTES DEL CASERÍO DE JAIHUA- DISTRITO YAUTAN-  
CASMA, 2019**

**INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

AUTOR: Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R

N°	ITEMS	CRITERIOS			
<b>ALIMENTACIÓN</b>					
1	Come Ud. Tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consumo de 4 a 8 vasos de agua al día.	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lea Ud. Las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
<b>ACTIVIDAD Y EJERCICIO</b>					
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. Realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>					
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S

10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siestas, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
<b>APOYO INTERPERSONAL</b>					
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
<b>AUTORREALIZACIÓN</b>					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actitudes que fomenten su desarrollo personal	N	V	F	S
<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud, sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consume sustancias nocivas, cigarro alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA N = 1

A VECES V = 2

FRECUENTEMENTE F = 3

SIEMPRE S = 4



En el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es al contrario

$$N = 4 \quad V = 3 \quad F = 2 \quad S = 1$$

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos

### VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA ESTILO DE VIDA

Para la validez de la Escala del Estilo de Vida, se aplicó la fórmula R de Pearson en cada uno de los ítems; obteniéndose:

$$I = \frac{N \sum Xy - \sum X \sum y}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2] [N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

	R- Pearson	
Ítems	10.35	
Ítems	20.41	
Ítems	3 0.44	
Ítems	4 0.10	( * )
Ítems	5 0.56	
Ítems	6 0.53	
Ítems	7 0.54	
Ítems	8 0.59	
Ítems	9 0.35	
Ítems	10 0.37	
Ítems	11 0.40	
Ítems	12 0.18	( * )
Ítems	13 0.19	( * )
Ítems	14 0.40	
Ítems	15 0.44	
Ítems	16 0.29	
Ítems	17 0.43	
Ítems	18 0.40	

Ítems	19 0.20	
Ítems	20 0.57	
Ítems	21 0.54	
Ítems	22 0.36	
Ítems	23 0.51	
Ítems	24 0.60	
Ítems	25 0.04	(*)

Si  $r > 0.20$  el instrumento es válido. (\*) Se creyó conveniente dejar ítems por su importancia en el estudio

### CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

	N°	%
Casos validos	27	93.1
Excluido (a)	2	6.9
Total	29	100

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

#### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0.794	25



## ANEXO 4



**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA  
PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA  
ENTREVISTAS**

Estimado/a participante

Le pedimos su apoyo en la realización de una investigación conducida por Minaya Rosas Grecia Victoria que es parte de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. La investigación, denominada CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL CASERÍO DE JAIHUA- DISTRITO YAUTAN- CASMA, 2019

La entrevista durará aproximadamente 20 minutos y todo lo que usted diga será tratado de manera anónima.

- La información brindada será grabada (si fuera necesario) y utilizada para esta investigación.
- Su participación es totalmente voluntaria. Usted puede detener su participación en cualquier momento si se siente afectado; así como dejar de responder alguna interrogante que le incomode. Si tiene alguna pregunta sobre la investigación, puede hacerla en el momento que mejor le parezca.
- Si tiene alguna consulta sobre la investigación o quiere saber sobre los resultados obtenidos, puede comunicarse al siguiente correo electrónico: [grecia10061996@gmail.com](mailto:grecia10061996@gmail.com) o al número 900670779 Así como con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad, al correo electrónico.....

Complete la siguiente información en caso desee participar:

Nombre completo:	
Firma del participante:	
Firma del investigador:	
Fecha:	



## ANEXO 5



**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN DE PARTE DEL ALCALDE PARA LA  
EJECUCION DEL PROYECTO EN EL CASERÍO DE JAIHUA**



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

OFICIO S/N° - 2021-ULADECH CATÓLICA

Sr(a).

Roger Maldonado Jara  
Alcalde del Centro Poblado de Cachipampa

De mi consideración:

Es un placer dirigirme a usted para expresar mi cordial saludo e informarle que soy estudiante de la Escuela Profesional de enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El motivo de la presente tiene por finalidad presentarme, yo Minaya Rosas Grecia Victoria con código de matrícula N° 1212172001, de la Carrera Profesional de enfermería, quién solicita autorización para ejecutar de manera remota o virtual, el proyecto de investigación titulado "Caracterización de los estilos de vida de los adolescentes del Caserío de Jaihua- Distrito Yautan- Casma, 2019", durante los meses de Abril y Mayo del presente año.

Por este motivo, mucho agradeceré me brinde el acceso y las facilidades a fin de ejecutar satisfactoriamente mi investigación la misma que redundará en beneficio de la población. En espera de su amable atención, quedo de usted.

Atentamente

Minaya Rosas Grecia Victoria

DNI. 70458351