



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**CARACTERIZACIÓN DEL ESTILO DE VIDA DE LA
SALUD DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO
POBLADO DE MARIAN - INDEPENDENCIA, 2020**

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

AUTOR

**RODRIGUEZ ANGELES, ERICK LUIS
ORCID: 0000-0002-4655-7010**

ASESOR

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

HUARAZ – PERÚ

2021

EQUIPO DE TRABAJO

AUTOR

Rodriguez Angeles, Erick Luis

ORCID: 0000-0002-4655-7010

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

Cotos Alva, Ruth Marisol

ORCID ID: 0000-0001-5975-7006

Urquiaga Alva, María Elena

ORCID ID: 0000-0002-4779-0113

Cóndor Heredia, Nelly Teresa

ORCID ID: 0000-0003-1806-7804

HOJA FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

Dra. Ruth Marisol, Cotos Alva

PRESIDENTE

Dra. María Elena, Urquiaga Alva

MIEMBRO

Dra. Nelly Teresa, Cóndor Heredia

MIEMBRO

Mgr. Juan Hugo, Romero Acevedo

ASESOR

AGRADECIMIENTO

Primeramente, agradecer a Dios por darme fuerzas y salud durante mi etapa universitaria, logrando superar todos los obstáculos que se me iba presentando a lo largo de mi etapa de vida.

A mis padres por formarme una persona de bien, por la paciencia que me tuvieron durante todos estos años y por el gran apoyo y esfuerzo que me brindaron durante todo este tiempo.

Quiero agradecer a mis hermanos y amigos quienes estuvieron conmigo en todo momento brindándome el apoyo que necesitaba en el momento adecuado, todo ello fue para hacerme profesional.

Erick Rodríguez

DEDICATORIA

A mis padres por apoyarme toda mi etapa universitaria a terminar mi carrera brindándome el suficiente apoyo que necesite en dicho momento. Tanto como lo económico, espiritual y moral.

A mis hermanos por brindarme su apoyo incondicional, dándome ese aliento positivismo que si se puede ¡Lo que se decreta se concreta!

A mis mejores amigos (as) que siempre estuvieron ahí conmigo dándome el pensamiento positivo que si se puede y a seguir por más.

Erick Rodríguez

RESUMEN

El presente trabajo de investigación trata sobre los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Marian. Donde se tuvo como objetivo general: Determinar la caracterización del estilo de vida de la salud en los adolescentes del centro poblado de Marian – Independencia, 2020. Estudio de tipo cuantitativo, nivel descriptivo, diseño no experimental de una sola casilla, Con una muestra de 52 adolescentes, se aplicó una encuesta sobre los estilos de vida a los adolescentes del centro poblado de Marian. Los datos fueron procesados en el programa SPSS versión 25.0. Los resultados se presentaron en tablas y gráficos. Resultados: Los estilos de vida de los adolescentes del centro poblado de Marian el 82.69% (43) es no saludable. En la dimensión alimentación el 76.92% (40), es no saludable, asimismo en la dimensión actividad ejercicio el 53.85% (28), es saludable, y en la dimensión manejo de estrés el 55,77% (29) es no saludable, y en la dimensión apoyo interpersonal el 57.69%, (30) es no saludable, y en la dimensión autorrealización el 63.46% (33) es saludable y en la dimensión responsabilidad en salud el 67.31% (35) es no saludable. En conclusión, respecto al estilo de vida de los adolescentes, la gran mayoría tiene un estilo de vida insalubre.

Palabras claves: Adolescentes, estilo de vida, salud.

ABSTRAC

This research work deals with the lifestyles of adolescents in the town of Marian. Where the general objective was: To determine the characterization of the health lifestyle in adolescents from the town of Marian - Independencia, 2020. Study of a quantitative type, descriptive level, non-experimental design of a single box, With a sample of For 52 adolescents, a lifestyle survey was applied to adolescents from the town of Marian. The data were processed in the SPSS version 25.0 program. The results were presented in tables and graphs. Results: The lifestyles of the adolescents in the town of Marian, 82.69% (43) are unhealthy. In the nutrition dimension, 76.92% (40) is unhealthy, likewise in the exercise activity dimension, 53.85% (28) is healthy, and in the stress management dimension, 55.77% (29) is unhealthy, and in the interpersonal support dimension 57.69% (30) is unhealthy, and in the self-realization dimension 63.46% (33) is healthy and in the health responsibility dimension 67.31% (35) is unhealthy. In conclusion, regarding the lifestyle of adolescents, the vast majority have an unhealthy lifestyle.

Keywords: Adolescents, lifestyle, health.

CONTENIDO

	Pág.
TITULO DE LA INVESTIGACIÓN	i
EQUIPO DE TRABAJO	ii
HOJA FIRMA DEL JURADO Y ASESOR	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRAC	vii
CONTENIDO	viii
INDICE DE TABLAS	ix
INDICE DE GRAFICOS	x
I. INTRODUCCIÓN	1
II. REVISIÓN DE LITERATURA	6
2.1. Antecedentes:.....	6
2.2. Bases teóricas y conceptuales de la investigación:.....	10
III. METODOLOGÍA	18
3.1. El tipo de investigación:.....	18
3.2. Población y muestra:.....	18
3.3. Definición y operacionalización de variables e indicadores.....	19
3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos:.....	23
3.5. Plan de análisis:.....	25
3.6. Matriz de consistencia:.....	26
3.7. Principios Éticos:.....	27
IV. RESULTADOS	28
4.1. Resultados.....	28
4.2. Análisis de resultados.....	31
V. CONCLUSIONES	45
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS	47
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	48
ANEXO:	61

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1 DETERMINAR EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTE DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN – INDEPENDENCIA, 2020.....	28
TABLA 2 DIMENSIONES SOBRE ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS MECANISMOS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN - INDEPENDENCIA, 2020.	29
TABLA 3 DIMENSIONES SOBRE EL APOYO INTERPERSONAL, EL NIVEL DE AUTORREALIZACIÓN Y EL GRADO DE RESPONSABILIDAD EN SALUD QUE TIENEN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN-INDEPENDENCIA, 2020.	30

ÍNDICE DE GRAFICOS

	Pág.
GRAFICO 1 DETERMINAR EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTE DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN – INDEPENDENCIA, 2020.....	28
GRAFICO 2 DIMENSIONES SOBRE ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS MECANISMOS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN - INDEPENDENCIA, 2020.....	29
GRAFICO 3 DIMENSIONES SOBRE EL APOYO INTERPERSONAL, EL NIVEL DE AUTORREALIZACIÓN Y EL GRADO DE RESPONSABILIDAD EN SALUD QUE TIENEN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN - INDEPENDENCIA, 2020.	30

I. INTRODUCCION

En esta investigación tiene como finalidad determinar la caracterización del estilo de vida de la salud de los adolescentes del centro poblado de Marian - independencia, 2020. El tren de vida, es uno de los determinantes de la salud que más influencia tienen, porque permite centrarnos en la conducta del ser humano y su situación de vida diaria, un estilo de vida salubre conlleva a tener hábitos alimenticios de forma equilibrada y suficiente, el tener un buen estilo de vida en la vida diaria conlleva a realizar actividades físicas de forma moderada y supervisada, así como también de una conducta sexual segura (1).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define al estilo de vida como una forma de vida-, de las actividades que realizan las personas a diario, entre ellas encontramos a las que no realizan actividades con conductas saludables, se denota también como la unidad de lo social e individual esto permite tener un gran desarrollo de la personalidad en las actividades diarias del ser humano, el cual va a determinar procesos, como por ejemplo en el ámbito social, actitudes de los individuos que conllevan a una satisfacción personal con el propósito de lograr una buena calidad de vida (2).

La OMS considera adolescente desde los 10 a 19 años y se le considera de cierta manera un grupo sano. Sin embargo, dentro de esta población joven, existen muchas muertes de forma prematura tenemos a los accidentes, suicidios, violencia, dificultades que se relacionan con el embarazo o enfermedades que se puedan prevenir o tratar. Los problemas que enfrenta el adolescente en cuanto a las

enfermedades peligrosas de la edad adulta. Por ejemplo, tenemos al consumo de tabaco, las ITS, entre ellas se encuentra VIH/SID y sobre todo los malos hábitos alimenticios la falta de ejercicio, son algunas causas que provocan muerte prematura en adolescentes (3).

Por lo tanto, se calcula que en el año 2016 fallecieron más de 1,1 millones de jóvenes entre 10 y 19 años, estos son quienes representan una sexta parte de toda la población a nivel mundial. En su generalidad por causas que pueden ser prevenibles o tratables. Sin embargo, los decesos de los adolescentes a su temprana edad se hacen notar desde años anteriores. De la misma forma los datos en el año 2016 arrojan que la muerte del adolescente es por enfermedades como el VIH/SIDA o enfermedades diarreicas o violencia interpersonal, algunas de estas enfermedades que se presenta, pueden dejarles grandes secuelas en el desarrollo de la adolescencia y puede llegar a perjudicar la capacidad del adolescente para que pueda prosperar. Sin embargo, no es suficiente con esas enfermedades a los que se expone (4).

En el Perú los estilos de vida del adolescente se centran en el análisis de comportamientos que se ha estudiado en la ciudad de Piura, tales como ocio, consumo de sustancias tóxicas y conducta sexual. Estos estudios fueron realizados en un colegio por ende las autoridades solicitan que haya reformas no solo en la familia, sino también en las escuelas en donde se desarrollan intelectualmente y en donde se trabaja la educación y la formación del adolescente (5).

Frente a esta problemática no se escapan los adolescentes del centro poblado de Marian, ubicado en el distrito de Independencia, el cual, se encuentra entre media cuenca del río Santa y subcuenca del río Quillcay, dicha población cuenta con un puesto de salud el cual es de categoría 1-2 y se encuentra dirigido por, la red: Huaylas Sur, con la Microred

de Nicrupampa. Asimismo, los jóvenes y adolescentes normalmente acuden al puesto de salud para poder resolver algunos problemas físicos que puedan presentar, la ausencia de percepción de riesgo ante algunas conductas y estilos de vida conllevan a que no acudan al puesto de salud de manera continua, a no ser que se trate de una urgencia (6).

Frente a ello, los pobladores del centro poblado de Marian, se dedican a la ganadería y agricultura y además de ello en dicha población se celebra los carnavales y shacsha el 14 de febrero. Asimismo, se celebra la fiesta de San Miguel de Arcángel del 5 de octubre al 8 de octubre, donde veras los platos típicos como, el cuy, la pachamanca, el puchero, la yunca, el caldo de cabeza de carnero, el aguadito y el asado de chanco y entre otras comidas típicas al estilo Huaracino.

Cabe resaltar que el puesto de salud de Marian, cuenta con los servicios de enfermería, obstetricia, triaje, farmacia, tópico de enfermería, servicio de emergencia control de CRED y distintos programas con las actividades correspondiente con la finalidad de poder dar una atención de eficacia al adolescente.

Asimismo, en dicha población se incide especialmente en el balance energético que tiene como indicador a una dieta desequilibrada en los varones, de la misma manera en la inactividad física en las mujeres, así como también a los indicadores de consumo de tóxicos cómo, por ejemplo, alcohol, tabaco, entre otros. Al mismo tiempo señalar también acerca de las acciones de educación para la salud (EPS) en particular mencionar sobre la sexualidad, acerca de los embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual (ITS). Frente al presente estudio, según la línea de investigación de la escuela profesional de Enfermería, teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, el enunciado del problema de investigación es la siguiente:

Por lo expuesto, se ha creído desarrollar la presente investigación con la siguiente interrogante ¿Cuál es la caracterización del estilo de vida de la salud en los adolescentes del centro poblado de Marian – Independencia, 2020?

Para responder la siguiente interrogante de dicha investigación se planteó: El objetivo general: Determinar la caracterización del estilo de vida de la salud en los adolescentes del centro poblado de Marian – Independencia, 2020.

Asimismo, para cumplir con este objetivo general se consideró lo siguiente: objetivos específicos: Determinar el estilo de vida de los adolescentes del centro poblado de Marian – Independencia, 2020; Identificar el estilo de vida de la alimentación, actividad física y los mecanismos para el manejo del estrés de los adolescentes del centro poblado de Marian - Independencia, 2020; Identificar el apoyo interpersonal, el nivel de autorrealización y el grado de responsabilidad en salud que tienen los adolescentes del centro poblado de Marian-Independencia, 2020.

La presente investigación acerca de la caracterización de los estilos de vida de la salud en los adolescentes me es pertinente realizar esta investigación ya que mediante las conclusiones realizadas se puede contribuir con la mejora de los programas que se realizan para el adolescente asimismo poder contribuir en los programas preventivos y promocionales de la salud de los ciclos de vida para cada adolescente, así como también reducir los factores de riesgo. La vida de un adolescente inicia desde los (12 a 18 años) y es la etapa en donde la persona se prepara para ser un adulto productivo tanto como para su familia y los deberes ciudadanos son quienes persiguen una actitud contestataria en donde le dan valor a lo social y se relacionan consigo mismos, así como también con los

amigos, los sentimientos, el juego, el placer, su tiempo de óseo para ellos es muy importante, así como los deportes y la cultura.

Justifico el presente trabajo de investigación para contribuir con las autoridades del centro poblado en el campo de la salud porque permitirá reducir riesgos en cuanto a la salud del adolescente de dicho centro poblado de esta manera logren la motivación para generar cambios de una vida saludable y conductas promotoras de salud el cual favorecerá a su salud con la finalidad de que se consiga bienestar de estos.

Al ser esta una investigación pionera dentro del centro poblado donde se busca concientizar a los adolescentes del centro poblado así mismo lo considero necesario para el establecimiento de salud ya que mediante las conclusiones se pueden reforzar y motivar para iniciar con el cambio.

El presente trabajo de investigación fue de tipo cuantitativo, nivel descriptivo, diseño no experimental de una sola casilla, con una muestra de 52 adolescentes. Continuando con el procesamiento y análisis, se tuvo los siguientes resultados y en conclusión respecto al estilo de vida de los adolescentes la mayoría tiene un estilo de vida insalubre; en la alimentación la mayoría de los adolescentes tiene un estilo de vida insalubre; en la actividad ejercicio más de la mitad de los adolescentes tienen estilo de vida salubre; en el manejo de estrés más de la mitad de los adolescentes tienen estilo de vida insalubre; en el apoyo interpersonal más de la mitad de los adolescentes tienen estilo de vida insalubre, en autorrealización la mayoría de los adolescentes tienen estilo de vida salubre, finalmente en responsabilidad en salud la mayoría de los adolescentes tienen estilo de vida insalubre. En conclusión, respecto al estilo de vida de los adolescentes, la gran mayoría tiene un estilo de vida insalubre.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes:

Nivel internacional

Guerrero H, Contreras A. (7), En su investigación titulada: “Estilos de vida y rendimiento académico de adolescentes escolarizados del departamento de Sucre. Colombia, 2020”. Cuyo objetivo fue determinar el estilo de vida y el rendimiento académico de adolescentes escolarizados del departamento de Sucre - Colombia, 2020. Con una metodología descriptiva, cuantitativa, correlacional, realizado en una muestra de 336 estudiantes con edades entre 10 a 15 años, de cuatro instituciones educativas públicas del departamento de Sucre – Colombia. Se aplicó el instrumento Fantástico para valorar estilos de vida, el rendimiento académico se obtuvo del Registro Individual de Calificaciones. La investigación concluye diferencias significativas entre cinco dimensiones de estilos de vida y el rendimiento académico.

Ortega E. (8), en su investigación titulada: “Sobrepeso y obesidad relacionada con los estilos de vida en los adolescentes menores de octavo a décimo año de Educación Básica del Colegio Hernán Gallardo Moscoso en el periodo 2018-2019”. Tuvo como objetivo determinar la población estudiantil con sobrepeso y obesidad relacionada con los estilos de vida en los adolescentes menores de octavo a décimo año de Educación Básica del Colegio “Hernán Gallardo Moscoso” en el periodo 2018- 2019. El tipo de estudio es de carácter descriptivo y corte transversal. Con una muestra de 124 adolescentes menores evaluados su edad fluctuó entre los

10 a 14 años. En conclusión, los indican que no existe relación estadísticamente significativa entre la obesidad y sobrepeso con los estilos de vida.

Calderón R. (9), en su investigación titulada: “Factores sociodemográficos y estilos de vida en los adolescentes de Ecuador, Santo Domingo, 2017” cuyo objetivo fue determinar la relación de los factores sociodemográficos con los estilos de vida que lleva cada adolescente estudiante del colegio Adventista Ecuador, Santo Domingo, 2017. El presente estudio tiene como metodología de tipo descriptivo y cuantitativo con una muestra de 275 los cuales fueron seleccionados de forma aleatoria y probabilística. Se concluye a través de los resultados obtenidos que los factores sociodemográficos están sumamente implicados a los estilos de vida de los adolescentes a esto se le suma la región de donde proceden ya que abarca muchos aspectos culturales o costumbres las cuales están absorbidas por la calidad de vida.

Nivel nacional

Quispe T. (10), En su tesis titulada: “Estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan, 2019”. Cuyo objetivo general fue determinar los estilos de vida de los adolescentes en dicho centro de salud de Huancan, 2019. Con una metodología descriptiva, observacional, la cual se tomó 80 adolescentes como muestra para la investigación. El presente estudio concluye que de acuerdo con las dimensiones basadas al campo de la alimentación y nutrición de los adolescentes del centro de salud y según la escala valorativa se obtiene que en un gran porcentaje de los adolescentes mantienen una alimentación y nutrición saludable en cambio el otro porcentaje no se alimenta bien y su vida no es saludable.

Galeano J. (11), En su investigación que titulada: “Estilos de vida en adolescente de cuarto-quinto de secundaria, Hualmay, 2020”. Tuvo como objetivo general describir los estilos de vida de los adolescentes en el distrito de Hualmay, 2020. La presente investigación corresponde a una metodología de estudio no experimental, descriptivo y de tipo cuantitativo el cual estuvo conformada por una muestra de 62 adolescentes. Para el proceso y resultados de la información se usó la técnica del software SPSS versión 20.0 y el uso de la estadística descriptiva e inferencial. En conclusión: El estilo de vida de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria es medianamente adecuado respecto a todas sus dimensiones.

Meléndez M. (12), en su investigación titulada: “Estilos de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Miguel Rubio Chachapoyas-2019”. Cuyo objetivo fue: Determinar los estilos de vida en adolescentes de nivel secundario de la Institución Educativa Miguel Rubio, Chachapoyas, 2019. Con una metodología de enfoque cuantitativo; de nivel descriptivo; tipo observacional, transversal y analítico, la población muestral fue de 120 adolescentes, el instrumento validado es: el FANTÁSTICO. Se observa que del 100% (120), estudiantes encuestados el 91.7% (110) presentan estilos de vida saludables y el 8.3% (10) no saludable. En conclusión, los adolescentes de la Institución Educativa Miguel Rubio, presentaron predominantemente porcentajes más elevados de estilos de vida saludable.

Nivel regional

Villacorta G. (13), en su investigación de tesis titulada: “Estilos de vida y factores y factores biosocioculturales de los adolescentes en el centro poblado de cochac – Huaraz, 2018”. Presenta como objetivo general determinar la relación existente entre el estilo de

vida y factores biosocioculturales. Asimismo el presente trabajo de investigación tuvo como metodología a un estudio de tipo cuantitativo, de corte transversal el cual tuvo como muestra a 137 adolescentes a quienes se les aplicó los instrumentos de recolección de datos y quienes accedieron a la participación de dicho proyecto, por otro lado, a través de los resultados obtenidos se obtienen las siguientes conclusiones: La gran mayoría de los adolescentes del centro poblado, presenta un estilo de vida no saludable y solo un porcentaje mínimo presenta estilos de vida saludable, del mismo modo en la presente investigación se obtuvo la relación existente entre los factores biosocioculturales.

Sabino M. (14), en su investigación titulada: “Estado nutricional y rendimiento académico en escolares Institución Educativa José María Arguedas. Huaraz, 2017”. Tuvo como objetivo determinar el estado nutricional y rendimiento académico en dichos escolares. Asimismo, cuenta con un tipo de metodología cuantitativa el cual posee una muestra de 30 adolescentes de mismo modo se utilizó parámetros establecidos por el Ministerio de salud para que se procesen los datos de acuerdo a ello, se concluye lo siguiente: El estado nutricional de los adolescentes estudiantes es no saludable, por otro lado también se determinó acerca del rendimiento académico y está determinada la relación que tiene con el estado nutricional ya que dentro de los estilos de vida esta dimensión depende mucho en los adolescentes que son escolares.

Maicelo J. (15), en su investigación titulada: “Determinantes de salud en adolescentes del distrito de Huacllán _ Aíja _Áncash, 2020”. Tuvo como objetivo general describir los determinantes de la salud en adolescentes del distrito de Huacllán –Aíja –Áncash, 2020. Con una metodología de tipo cuantitativo, descriptivo con diseño de una sola casilla. La muestra estuvo conformada por 106 adolescentes. En conclusiones, Se determinó que los

adolescentes mujeres en su gran mayoría no estaban embarazadas, asimismo todavía no inician la etapa de la menstruación, y que la gran mayoría entre mujeres y varones no consumen alcohol.

2.2. Bases teóricas y conceptuales de la investigación:

Las bases teóricas y conceptuales del presente estudio de investigación se sustentan con Nola Pender que nos hace referencia al modelo de la promoción de la salud, como la obtención de la salud óptima de las personas desde una perspectiva más amplia, en base a ello, sabemos que mucho de los adolescentes se manifiestan por consumir alcohol, tabaco y otros insumos que dañan su organismo, asimismo Pender da a conocer sobre la educación de cómo llevar una vida saludable (16).

Asimismo, la teorista Dorothea Orem fue quien propuso la “teoría del autocuidado” así mismo, con el déficit del cuidado el cual es explicado y descrito en el mundo de la enfermería. Dorothea explica acerca de los conceptos paradigmáticos que están incluidos el entorno y la salud, los objetivos de esta teoría es examinar los factores y problemas de la salud, así como también descubrir el déficit del autocuidado (17).

Concerniente al teorista Marc Lalonde, hace referencia a los determinantes de la salud, asimismo deduce la importancia de la salud de individuo y en la prevención de las enfermedades, en base a ello se encuentra el estilo de vida que consta en el cuidado físico y psicológico del ser humano durante su desarrollo personal para gozar de una vida saludable (18).

Estilos de vida:

La OMS, define a los estilos de vida como la visualización que tiene una persona hacia la existencia que tiene en el lugar en donde se encuentre del mismo visualizar acerca de las vivencias y relaciones en donde viven que se plantea expectativas para tener una vida saludable y satisfacer sus necesidades. Asimismo, se plantea que los estilos de vida es un habito que se construye día a día en la vida cotidiana de algún individuo, va a depender de que acciones realiza ya que no siempre son buenas porque algunas no son saludables para el bienestar del individuo. Todo esto se ve influido por la sociedad ya que consta de cultura, tradiciones, conducto o compartimientos el cual se verá reflejado en la actuación de las personas para que mantengan una vida saludable y puede cumplir todas tus necesidades (19).

Estilo de vida saludable:

Son considerados factores que determina el estado de cada persona ya que según: “La Carta de Ottawa”, en relación con la promoción de la salud, consideran que los estilos de vida saludable es un componente primordial para las intervenciones. Es por ello por lo que toma una definición concreta acerca de lo “La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana”. La salud es indispensable y depende de uno mismo poder tomar el equilibrio en su alimentación, en las actividades físicas, en la vida sexual responsable, manejo del estrés, en la recreación de sus tiempos libres, higiene, las buenas relaciones con otras personas, conservar una buena eficacia de existencia para poder disfrutar de una vida plena (20).

Algunas investigaciones difieren con respecto a los análisis que se hacen con respecto a la vida saludable en la etapa de la adolescencia tal es el caso de que se estudia de manera independiente ya que los estilos de vida conforman diversas variables, como

en el párrafo anterior se menciona estas variables están direccionadas para los individuos, ya que deja mostrar cual es la realidad en la que se vive así como el comportamiento que se obtiene, es por ello por lo que resulta complicado analizar los estilos de vida de una manera general, se necesita básicamente definir las variables ya que cada uno de ellas se relacionan entre sí para que de alguna manera no pierda el significado o termino de estilos de vida (21).

Los estilos de vida pueden ser saludable o no saludables el cual dependerá cuanto de bienestar le genere ya que tiene como fin promover la salud motora, cognitiva y espiritual para el mejor desarrollo de los niveles de la vida (22).

Estilos de vida no saludables

Estos son producidos por el consumo de sustancias perjudiciales para el bienestar de estas que hacen que incrementen el peligro de vida y se encuentren vulnerables, en los adolescentes se puede volver común, el tabaco y el alcohol ya que son muy comunes y fáciles de reconocer dentro de la sociedad, su producción de también de fácil distribución, de manera que dañan al estado fisiológico, psíquico y social, entre otros tenemos los siguientes (23).

Dimensión de hábitos alimenticios. Al definir que es la alimentación, se puede decir que es un proceso por el cual los seres vivos pueden ingerir diversos alimentos con la finalidad de recibir nutrientes necesarios para sobrevivir los cuales después se convierten en energía y proveen al organismo estar más nutrido y se pueda realizar diversas actividades (24).

Dimensión actividad y ejercicio. La OMS deduce que todo movimiento realizado por el ser humano es bueno para la salud, ya que es una de las actividades primordiales para llevar un estilo de vida saludable (24).

Dimensión manejo de estrés. En la etapa de la adolescencia el estrés es algo natural que puede suceder ya que todo eso debe a los pensamientos negativos que obtiene durante sus actividades diarias (25).

Dimensión apoyo interpersonal. Se define como una interacción bilateral entre dos personas a más, ya que es parte fundamental de la comunicación que están vinculados con las leyes, culturas y costumbres que se dirigen dentro de la sociedad (26).

Dimensión autorrealización: Se basa en desarrollar al máximo nuestra capacidad potencial demostrando nuestro talento que atribuyen en parte al sentimiento y satisfacción de uno mismo (27).

Dimensión responsabilidad de la salud: Se le define como la responsabilidad que tenemos sobre nuestra salud ya que cada actividad o alguna cosa que hacemos, incluso el pensamiento repercute en nuestra salud por ello es necesario que todos los seres humanos nos cuidemos de una mejor manera posible ya que se tiene en cuenta cada situación personal (28).

Adolescencia: De acuerdo a su está etapa se define como una etapa de crecimiento y de desarrollo para el ser humano, este proceso ocurre posteriormente de la infancia y antes de entrar a la edad adulta, según la OMS las edades en las que se encuentra esta etapa son entre los 10 a 19 años, durante esta etapa ocurren distintos cambio se trata de una de las etapas más importantes en la vida del ser humano ya que se trata de un cambio con un ritmo acelerado, los determinantes biológicos se establecen a nivel universal es por ello que la etapa de la adolescencia incluyen diversos cambios y se ha llegado a determinar que depende de muchos factores dentro de los cuales se encuentra el nivel

socioeconómico, es por ello por lo que a la adolescencia se le considera una etapa de riesgo ya que el contexto social puede estar influida por los determinantes (29).

La adolescencia es un tema que se puede tocar abiertamente dentro de cada investigación ya que se convierte en un tema de mucha preocupación de los padres, es por ello que hasta la actualidad existen las teorías que ven a la adolescencia desde distintos enfoques algunas son positivas y otras son contradictoria, la adolescencia se puede desarrollar en distintas materias es por ello que se menciona que la adolescencia es una etapa gradual que ocurre con el adolescente hasta llegar a los 20 años, es por ello por lo que se puede llegar a entender de que es como un estadio de la vida humana hacia la etapa adulta y la infancia (30).

En la adolescencia se experimentan grandes cambios de los niveles del ser humano, tanto como en lo físico, sexual y psicológico, en el nivel físico puede experimentar los cambios hormonales, el crecimiento, aumento de la grasa corporal o musculatura muchos de ellos experimentan las primeras apariciones del acné, así como también en cambios de voz. Asimismo, en el nivel sexual los adolescentes experimentan la aparición de vellos en distintas zonas de su cuerpo en ambos sexos, los niños experimentales su primera eyaculación, así como también en las niñas la aparición de las glándulas de mamas o la primera menstruación o menarquia, en el nivel psicológico empiezan a saber discernir entre lo bueno y lo malo a experimentar también emociones nuevas para ellos, en consecuencia la adolescencia está dividida por etapas entre la adolescencia temprana y tardía (31).

Alimentación en la adolescencia: Según la definición de la OMS; la nutrición es el proceso de la digestión de los alimentos, tanto líquidos y sólidos el cual está relacionado

con las necesidades básicas del organismo humano. En investigaciones realizadas se señala que una dieta equilibrada consta de 4 a 5 comidas diarias a lo largo del día, asimismo, resalta de que la primera comida del día aporta grandes calorías con la finalidad de que se mantenga activo durante el día, es por ello por lo que los alimentos saludables y equilibrados son muy importantes a la hora de elegir sabiamente a los macros/nutrientes (32).

Actividad física en la adolescencia: Castillo y Garzón; definen a la actividad física como todo movimiento corporal que es producido por cada musculatura esquelética el cual requiere de gasto energético. Cuando se ingresa a la etapa de la adolescencia se pierde el interés, pero está demostrado que realización de la actividad física aumenta los beneficios en los adolescentes ya que ayudan a mejorar el control de la ansiedad y la depresión (33).

Higiene corporal en adolescente: Es impredecible para mantener una buena salud, muchos de los adolescentes no comprenden la importancia y muchos de estos se descuidan. Estar higiénicos implica no necesariamente estar libres de algún microorganismo o germen, pero en su gran mayoría es evitar que los gérmenes dañinos se alejen, por otro lado, el tener buena higiene permite interactuar con otras personas (34).

Manejo del estrés en el adolescente: La adolescencia es un periodo que sufre muchos cambios, dentro de ellos se encuentra la inestabilidad emocional, esta es una etapa que en gran medida son capaces de discernir acerca de lo que van a construir en cuanto a los ideales o identidad adulta. El estrés se puede definir como, la relación existente entre la persona con el entorno en donde se encuentra y se ve amenazado por el exterior alterando de alguna manera su bienestar, el adolescente suele ser por lo que el estrés es un proceso reactivo e interactivo (35).

- ✓ Los malos hábitos alimenticios, que conlleva a que generen sobrepeso u otras complicaciones.
- ✓ La vida sedentaria en las personas conlleva a que los músculos no se relajen.
- ✓ Consumo de productos nocivos como (tabaco, alcohol y drogas)
- ✓ Las malas relaciones internacionales.

Riesgos biológicos: Los factores biológicos de los adolescentes se dan mediante un embarazo o un antecedente familiar que haya tenido alguna otra enfermedad anteriormente (36).

- ✓ **Embarazo precoz:** Las adolescentes quedan embarazadas a una temprana edad ya que la fisiología y anatomía de ellos no está preparado para un embarazo, lo cual conlleva a la muerte en algunos casos (37).
- ✓ **Aborto:** Los adolescentes por falta de conocimiento de los métodos anticonceptivos, mucho de ellos toman las medidas más fáciles de llegar a cometer un aborto la cual es el término de una concepción (38).
- ✓ **Enfermedades de transmisión sexual:** Dentro del adolescente por falta de conocimiento de los métodos anticonceptivos y la promiscuidad llegan a contagiarse de diversas enfermedades de transmisión sexual por llevar una sexual activa a temprana edad (39).

Riesgos sociales: Durante el periodo de la adolescencia entre 12 y 19 años, ellos concurren una evolución de acuerdo a su etapa de vida que viene ser el enamoramiento entre otros, cabe a ello que tienden a poner en riesgo su vida.

- ✓ **Alcohol droga:** Generalmente los adolescentes lo hacen por varios motivos, por sentirse solo, aceptación social.
- ✓ **Salud mental:** En esta etapa de la adolescencia va a ver un decaimiento mental los cuales va a llevar a unas alteraciones mentales, tales como depresión, y un posible suicidio.
- ✓ **Factor social:** Mayormente en esta etapa los adolescentes sumergen a aceptar a realizar cualquier cosa, solo por ser aceptado a ciertos grupos de pandillas.
- ✓ **Trastornos alimenticios:** Los adolescentes sumergen a seguir los prototipos que muestran los canales de comunicación como modelos, que rigen a dietas estrictas poniendo en riesgo su salud, lo cual conlleva a trastorno alimenticio tales como la anorexia y la bulimia (40).

III. METODOLOGÍA

3.1. El tipo de investigación:

Cuantitativo: Consistió en una investigación empírica en donde se trabajó de manera ordenada y sistematizada por lo que se tiene que obtener datos y estos deben ser observables. Por otro lado, una de las técnicas a usarse es acerca de las técnicas estadísticas o matemáticas porque se utilizó datos numéricos el cual se procesó en una base datos con la finalidad de dar a respuesta la variable de la población definida (41).

Nivel de la investigación:

Descriptivo: Fue un método científico el cual implicó describir el comportamiento de la persona, pero sin influir en él de ninguna manera (42).

Diseño de la investigación.

X \longrightarrow Y

Donde:

X: Es la variable de estilo de vida.

Y: Es la población de la adolescencia del centro poblado de Marian

3.2. Población y muestra:

Población: La población estuvo conformada por 150 adolescentes y se trabajó con una parte de la población de ambos sexos quienes residen en el centro poblado de Marian – independencia, 2020.

Muestra:

En este estudio se obtuvo la muestra por muestreo no probabilístico por conveniencia debido a la coyuntura actual de la pandemia por Covid-19 de tal manera que no se puede especificar una población exacta, por lo tanto, estará conformada por 52 adolescentes aproximadamente del centro poblado de Marian.

Unidad de Análisis: Cada adolescente del centro poblado de Marian que forma parte de la muestra y quienes respondan a los criterios de investigación.

Criterios de Inclusión y Exclusión:

Criterios de Inclusión:

- Cada adolescente que haya nacido en el centro poblado de Marian.
- Cada adolescente que tenga la disponibilidad de participar en la investigación.

Criterios de Exclusión:

- Adolescente del centro poblado de Marian que presente trastorno mental.
- Adolescente del centro poblado de Marian que tenga problemas para comunicarse.

3.3. Definición y operacionalización de variables e indicadores.

Estilos de vida:

Definición conceptual: Se le define como estilos de vida o hábito que adquiere una persona que tiene relación con los compartimientos o actitudes que le permite desarrollarse y en algunas ocasiones puede llegar a ser perjudiciales para su salud (43).

Definición operacional

Escala nominal

- Saludable o adecuado desde 75 a 100 puntos.
- No saludable o inadecuado desde 25 a 74 puntos.

Alimentación

Definición conceptual: Al definir que es la alimentación, se puede decir que es un proceso por el cual los seres vivos pueden ingerir diversos alimentos con la finalidad de recibir nutrientes necesarios para sobrevivir los cuales después se convierten en energía y proveen al organismo estar más nutrido y se pueda realizar diversas actividades (44).

Definición operacional

Escala nominal

- Usted se alimenta 3 veces al día entre el: desayuno, almuerzo y cena.
- Usted consume alimentos balanceados en su vida cotidiana, como:
Frutas, vegetales, carne, legumbres, cereales y granos.
- Usted bebe agua diariamente durante el día, entre 4 a 8 vasos.
- Contiene entre la comida el consumo de frutas.
- Escoge las comidas que no contengan ingredientes químicos o artificiales en la comida.
- Usted lee las etiquetas conservadas, enlatadas y empaquetadas para identificar los ingredientes.

Actividad y ejercicio:

Dimensión conceptual: Ambos son dos conceptos diferentes sim embargo están

relacionados. El ejercicio es una de la variedad de actividad física el cual debe ser planificada, estructurada el cual solo presenta un objetivo de buena salud. La actividad abarca el ejercicio y otras más que consiste en el movimiento corporal (45).

Definición operacional

Escala nominal

- Usted expresa sus sentimientos como la tensión y preocupación
- Usted plantea alternativas para aliviar la solución a la tensión y preocupación.
- Usted realiza alguna actividad de distracción o relajación como: Descansar, pasear, ejercicios de respiración o pensar en cosas agradables para nuestro cuerpo.

Apoyo interpersonal

Definición conceptual: Se le define como la interacción que existe entre dos o más personas estas interacciones están sujetos a distintas organizaciones, instituciones, leyes las cuales se rigen por la sociedad para ello es necesario la comunicación (46).

Definición operacional

Escala nominal

- Usted se relaciona o corresponde con los demás.
- Usted mantiene una buena relación interpersonales con los demás.
- Usted comenta sus inquietudes o deseos con los demás.

- Cuando usted se enfrenta en las situaciones dificultosas busca algún apoyo en los demás.

Autorrealización:

Definición conceptual: La autorrealización es una satisfacción de haber realizado una meta personal el cual permite elevar el potencial humano exponiendo sus habilidades, capacidades o el talento que presentan (47).

Definición operacional

Escala nominal

- Usted se encuentra satisfecho con lo elaborado en su vida.
- Se encuentra satisfecho con lo que todavía realiza sus actividades
- Realiza sus actitudes que animen en su desarrollo personal.

Responsabilidad en salud

Definición conceptual: Se le define como la responsabilidad que tenemos sobre nuestra salud ya que cada actividad o alguna cosa que hacemos, incluso el pensamiento repercute en nuestra salud por ello es necesario que todos los seres humanos nos cuidemos de una mejor manera posible ya que se tiene en cuenta cada situación personal (48).

Definición operacional

Escala nominal

- Actualmente acude usted a un centro de salud, siquiera una vez al año para su revisión de médica.

- Cuando usted presenta algún desagrado en su cuerpo acude algún centro de salud.
- Toma los medicamentos recetados por el médico.
- Toma en cuenta lo que el personal de salud le brinda información.
- Participa en las actividades que fomentan la salud como las: ¿sesiones educativas, campañas de salud y libros de salud.
- Consume sustancias dañinas como el alcohol, cigarro y/o drogas.

3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos:

Técnicas: Para iniciar con la recolección de datos, debido a la coyuntura actual de la pandemia por Covid-19 se hizo uso de las aplicaciones online (WhatsApp, Encuestas online y Facebook)

Instrumento: Para la recolección de datos se utilizó la escala valorativa de los estilos de vida de Walker, Sachrist y Nolah Pender, el cual fue modificado por las investigadoras de la línea de la escuela profesional de enfermería ULADECH católica, Delgado, R; Reyna E. y Díaz R. Está constituido por 25 ítems el cual se encuentra dividido en seis dimensiones como: alimentación (6 ítems), actividad y ejercicio (2 ítems), manejo de estrés (4 ítems), apoyo interpersonal (4 ítems), autorrealización (3 ítems) y responsabilidad en salud (6 ítems).

Asimismo, dichas dimensiones están estructuradas de la siguiente manera, según los ítems:

- ✓ Alimentación 1, 2, 3, 4, 5, 6
- ✓ Actividad y ejercicio 7, 8

- ✓ Manejo de estrés 9, 10, 11, 12
- ✓ Apoyo interpersonal 13, 14, 15, 16
- ✓ Autorrealización 17, 18, 19
- ✓ Responsabilidad en salud 20, 21, 22, 23, 24 y 25.

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

En el ítem 25 el criterio de calificación es N=4; V=3; F=2; S=1 Los puntajes obtenidos para la escala total resultan del promedio de las diversas respuestas a los 25 ítems, de la misma manera se procede en cada sub - escala donde se obtendrá como resultado 2 categorías, las cuales son: saludable y/o adecuado de 75 a 100 puntos, no saludable e inadecuado si el puntaje es de 25 a 74 puntos.

Control de Calidad de los datos:

Validez externa:

Aseguré la validez externa por juicio de expertos presentando el instrumento a cuatro expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindarán mayor calidad y especificidad a los instrumentos.

Validez Interna:

Para la validez interna de la escala estilo de vida, se aplicó la formular de Pearson en cada uno de los ítems. Se obtuvo un $r > 0.20$, lo cual indica que el instrumento es válido.

Confiabilidad:

De un total de 29 encuestas realizadas a nivel piloto para medir la confiabilidad del instrumento, se obtuvo para la escala total un índice de confiabilidad Alfa de Cronbach de 0.794, lo cual indica que la escala para medir el Estilo de Vida del adulto es confiable.

3.5. Plan de análisis:

Procedimiento para la recolección de datos: En la recolección de datos para el presente estudio se tomó en cuenta los siguientes puntos:

- Se coordinó con los adolescentes su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación del instrumento.
- Se informó y se pidió a los adolescentes puedan firmar el consentimiento, haciendo hincapié a las preguntas a responder, sean en forma veraz y los resultados que se obtengan mediante su participación fueron estrictamente confidenciales.
- Se realizó la lectura del contenido o instrucciones de los instrumentos.
- Se procedió aplicar el instrumento a cada adolescente, el instrumento fue aplicado en un tiempo de 20 minutos, para que las respuestas sean marcadas de manera personal y directa.

Análisis y procesamiento de los datos: Los datos obtenidos según el instrumento aplicado fue procesado a través de SPSSv.25.0 y serán presentados en tablas simples de frecuencia y porcentajes para su respectivo análisis.

3.6. Matriz de consistencia

TITULO	ENUNCIADO DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	VARIABLES E INDICADORES	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN
Caracterización del estilo de vida de la salud de los adolescentes del centro poblado de Marian - Independencia, 2020	¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida de la salud en los adolescentes del centro poblado de Marian – Independencia, 2020?	Determinar la caracterización de los estilos de vida de la salud en los adolescentes del Centro Poblado de Marian – Independencia, 2020.	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar el estilo de vida de los adolescentes del centro poblado de Marian – Independencia, 2020. • Identificar el estilo de vida de la alimentación, actividad física y los mecanismos para el manejo del estrés de los adolescentes del Centro Poblado de Marian - independencia, 2020. • Identificar el apoyo interpersonal, el nivel de autorrealización y el grado de responsabilidad en salud que tienen los adolescentes del centro poblado de Marian-Independencia, 2020. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estilo de vida • Dimensión alimentación, actividad ejercicio, manejo de estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. 	<p>Diseño de la investigación: Diseño no experimental de una sola casilla</p> <p>Tipo de investigación: Cuantitativa</p> <p>Nivel de investigación: Descriptiva</p> <p>Población Está constituida por 150 adolescentes del centro poblado de Marian.</p> <p>Muestra. La muestra estuvo constituida por 52 adolescentes debido a la coyuntura por la pandemia COVID 19</p>

3.7. Principios Éticos:

En cuantos al principio de protección a las personas, se aplicó durante la encuesta, cuidando la integridad de la persona como en lo moral y en lo físico. Asimismo, el Principio de libre participación y derecho a estar informado, se respetó la decisión de los participantes para participar libremente durante la encuesta en la que se realizó, asimismo estar informados sobre el resultado obtenido de esta investigación; por lo tanto, el principio de beneficencia y no maleficencia hace mención al deber ético de toda persona para no causar daño mediante el proceso de la investigación, es de mucha importancia este punto ya que toda persona merece respeto (49).

Respecto a este principio cuidado del medio ambiente y la biodiversidad se basó en el cuidado del medio ambiente de manera general ya que al realizar la investigación ningún producto de la naturaleza fue afectada, ya que el presente estudio buscó conocer cuáles son los estilos de vida de los adolescentes en sus diferentes dimensiones de los adolescentes; finalmente en el principio de justicia se hace referencia a las consecuencias de los actos. La justicia no solo se trata de la comprensión o el reconocimiento de los principios si no también se busca la efectividad de las consecuencias de todo actuar del investigativo. Por último, en este principio de integridad científica hace referencia a la totalidad fisiología, social y psicológica, así como en lo ecológico, axiológico y espiritual. La totalidad de estos estos aspectos se asimilan a la integridad (49).

IV. RESULTADOS

4.1.Resultados

4.1.1. Estilos de Vida

TABLA 1

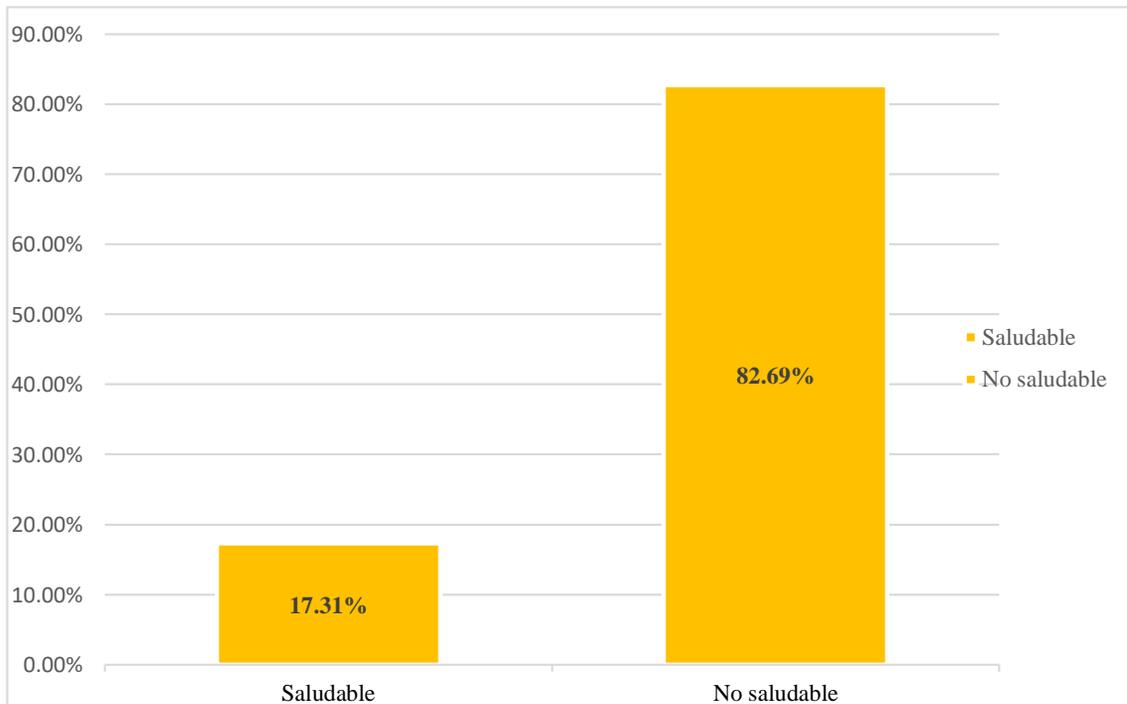
DETERMINAR EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTE DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN – INDEPENDENCIA, 2020

ESTILO DE VIDA	N	%
Saludable	9	17.3%
No saludable	43	82.7%
TOTAL	52	100.00%

Fuente: Cuestionario de estilos de vida, elaborado por Walker, Sechrist, Pender y modificado por: Díaz Reyna, e; delgado, R (2008), aplicado al adolescente del centro poblado de Marian – Independencia, 2020

GRAFICO 1

DETERMINAR EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTE DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN – INDEPENDENCIA, 2020



Fuente: Cuestionario de estilos de vida, elaborado por Walker, Sechrist, Pender y modificado por: Díaz Reyna, e; delgado, R (2008), aplicado al adolescente del centro poblado de Marian – Independencia, 2020

TABLA 2

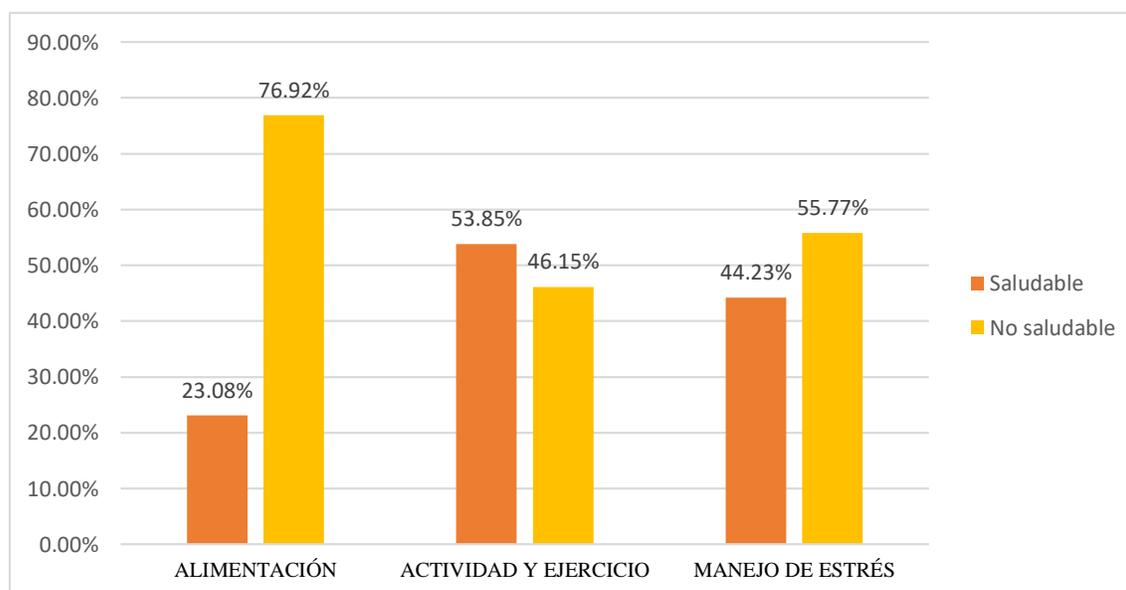
DIMENSIONES SOBRE ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS MECANISMOS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN - INDEPENDENCIA, 2020.

ALIMENTACIÓN	n	%
Saludable	12	23.1%
No saludable	40	76.9%
TOTAL	52	100.00%
ACTIVIDAD Y EJERCICIO	n	%
Saludable	28	53.9%
No saludable	24	46.1%
TOTAL	52	100.00%
MANEJO DE ESTRÉS	n	%
Saludable	23	44.2%
No saludable	29	55.8%
TOTAL	52	100.00%

Fuente: Cuestionario de estilos de vida, elaborado por Walker, Sechrist, Pender y modificado por: Díaz Reyna, e; delgado, R (2008), aplicado al adolescente del centro poblado de Marian – Independencia, 2020

GRAFICO 2

DIMENSIONES SOBRE ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS MECANISMOS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN - INDEPENDENCIA, 2020.



Fuente: Cuestionario de estilos de vida, elaborado por Walker, Sechrist, Pender y modificado por: Díaz Reyna, e; delgado, R (2008), aplicado al adolescente del centro poblado de Marian – Independencia, 2020

TABLA 3

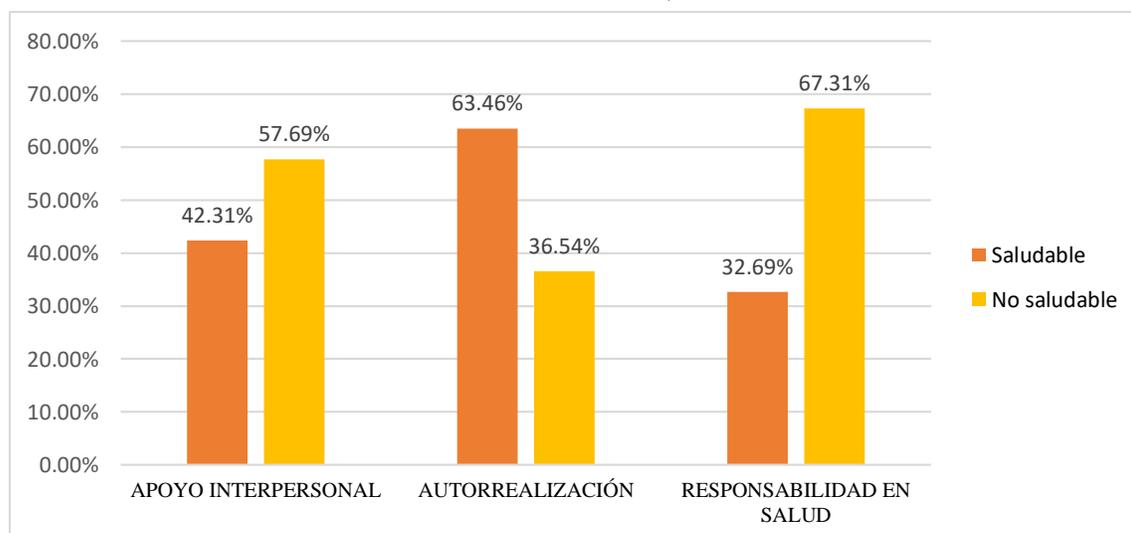
DIMENSIONES SOBRE EL APOYO INTERPERSONAL, EL NIVEL DE AUTORREALIZACIÓN Y EL GRADO DE RESPONSABILIDAD EN SALUD QUE TIENEN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN-INDEPENDENCIA, 2020.

APOYO INTERPERSONAL	n	%
Saludable	22	42.3%
No saludable	30	57.7%
TOTAL	52	100.00%
AUTORREALIZACIÓN	n	%
Saludable	33	63.5%
No saludable	19	36.5%
TOTAL	52	100.00%
RESPONSABILIDAD EN SALUD		
Saludable	17	32.7%
No saludable	35	67.3%
TOTAL	52	100.00%

Fuente: Cuestionario de estilos de vida, elaborado por Walker, Sechrist, Pender y modificado por: Díaz Reyna, e; delgado, R (2008), aplicado al adolescente del centro poblado de Marian – Independencia, 2020

GRAFICO 3

DIMENSIONES SOBRE EL APOYO INTERPERSONAL, EL NIVEL DE AUTORREALIZACIÓN Y EL GRADO DE RESPONSABILIDAD EN SALUD QUE TIENEN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN-INDEPENDENCIA, 2020.



Fuente: Cuestionario de estilos de vida, elaborado por Walker, Sechrist, Pender y modificado por: Díaz Reyna, e; delgado, R (2008), aplicado al adolescente del centro poblado de Marian – Independencia, 2020

4.2. Análisis de resultados

Tabla 1

En el presente trabajo de investigación sobre el estilo de vida de los adolescentes del centro poblado de Marian – Independencia, 2020. Se obtuvo como resultado que el 17.31% (9) adolescentes tienen un estilo de vida salubre y el 82.69% (43) tienen un estilo de vida insalubre.

El presente resultado muestra semejanza al estudio de Ramos G. (50), en su investigación: “Estilos de vida relacionados con el índice de masa corporal de los estudiantes adolescentes de las instituciones educativas de la ciudad de Juliaca. 2018”. Obtuvo como resultado que el 49,5% tienen un estilo de vida salubre y el 51.5% insalubre.

Asimismo, Congachi M. (51), en su estudio: “Estilos de vida y embarazo en adolescentes en el puesto de salud - comité local administración salud la Esperanza – Chilca – 2018”. Tuvo los siguientes resultados, el 76,79% (43), presentan estilos de vida insalubre y el 23,21% (13) mantienen estilo de vida salubre.

Por otro parte, Paico F. (52), difiere en su investigación titulada “Estilos de vida de los adolescentes de la I.E Villa Los Reyes, ventanilla – callao, 2018”. Tuvo 76% llevan un estilo de vida salubre y el 24% llevan un estilo de vida insalubre.

Por otra parte, Quispe T (10). Discrepa en su estudio: “Estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de Salud de Huancan, 2019”. Donde se tuvo el 100% (80) llevan un estilo de vida: No saludable 1,3% (1) Poco saludable 10,0% (8) saludables 75,0% (60) muy saludable 13,7%.

El estilo de vida, es la manera como nos expresamos, compartimos y vivimos, los cuales fueron aprendidos desde el hogar. Estos estilos varían de acuerdo a la cultura, a la posición social y las interrelaciones humanas. Que marcan el comportamiento saludable y no saludable, para el mantenimiento de la salud (53).

Según el ENDES, los estilos de vida en nuestro Perú, ésta decreciendo en 75%, por la globalización y la alienación cultural de otras culturas, costumbres, entre otros. Lo que hace que nuestro patrimonio nacional tenga cambios desde su comportamiento hasta su aplicación en la Salud (54).

En los adolescentes del centro poblado de Marian, podemos encontrar, que la mayoría, el 82.69% de ellos tienen estilo de vida no saludable, esto puede ser debido al desconocimiento y a la poca promoción de la salud que realiza el establecimiento de salud. Ellos manifiestan que el personal de enfermería es poco empático y por ello no acuden al establecimiento para las orientaciones pertinentes en cuanto a su salud.

Mientras tanto, en su minoría, es decir el 17.31% de estos adolescentes manifiestan tener estilo de vida saludable, porque lo aprendieron en el hogar y en el desarrollo de sus estudios escolares. Lo que ha ayudado a que esta población pueda practicar buenos estilos de vida saludable, los cuales lo enseñan dentro y fuera del hogar.

Asimismo, deducimos que en el centro poblado de Marian existe un incremento de estilo de vida no saludable en los adolescentes, debido a la falta de orientación sobre los alimentos saludables, también el personal de salud carece empatía a los pobladores de dicha localidad.

Tabla 2

Del 100 % de (52) adolescentes encuestados en la dimensión alimentación el

23.08% (12) adolescentes llevan estilos de vida saludables y el 76.92% (40) tienen estilos de vida no saludables.

Asimismo, se asemejan a los resultados de Paico F. (52), en su investigación titulada: “Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018”. Donde se tuvo el 100%(92) de la población adolescentes, el 24% tienen un estilo de vida salubre y el 76% presentan un estilo de vida insalubre.

De tal manera, Sánchez E. (55), en su investigación titulada: “Estilos de vida en adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo Palmer Ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018” presenta la dimensión de alimentación del estilo de vida en los estudiantes, se encontró el 87.6% (52) presentan estilos de vida insalubre y el 12.4% (17) mantienen estilos de vida salubre.

Por otra parte, Ramos G. (50), discrepa en su investigación: “Estilos de vida según los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Técnico Industrial San Miguel de Achaya, 2017”. Donde se tuvo una muestra de 93 estudiantes encuestados en la dimensión alimentación y nutrición, lo cual se tiene que 54 % (50) mantienen estilos de vida salubre; y 46 % (43) presentan un estilo de vida insalubre.

Por otra parte, Quispe T. (10), Aplaza en su investigación: “Estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan, 2019”. Donde se tuvo como resultado el 100% (80) adolescentes, con relación a la dimensión alimentación y nutrición se observa: No saludable 1,30% (1) poco saludable 12,50% (10) saludable 72,50% (58) muy saludable 13,70% (11).

La alimentación en los adolescentes es fundamental para llevar a cabo una vida saludable, en esta etapa fluye el desarrollo y el crecimiento que para ello se requiere los

nutrientes básicos como: proteínas, vitaminas, calcio, minerales, hierro, zinc y una buena hidratación, con la finalidad de evitar los trastornos nutricionales (56).

Según la OMS sostiene que la alimentación y el crecimiento personal en los adolescentes es muy importante. Para ello es necesario el consumo de alimentos balanceados para prevenir las enfermedades no transmisibles, por ejemplo: la diabetes, cardiopatía, accidentes cerebrovasculares (56).

Por otro lado, hacemos de conocimiento a la población de estudio que la mayoría, es decir el 76.92% de los adolescentes tienen estilo de vida no saludable, debido a la falta de conocimiento sobre el consumo de alimentos saludables, asimismo los adolescentes expresan que tienen el temor de acercarse al establecimiento de salud para despejar sus respectivas dudas sobre los alimentos saludables.

Asimismo, en su minoría, es decir el 23.08% los adolescentes mantienen un estilo de vida saludable, debido a que ellos manifiestan tener conocimientos de alimentos balanceados que fueron obtenidos de sus antepasados como alimentos producidos en la chacra como los tubérculos, legumbres y vegetales.

Cabe resaltar, en la dimensión alimentación del centro poblado de Marian la mayoría de los adolescentes con una alimentación no saludable, causado por el consumo de comidas chatarras y rápidas, debido a la falta de organización habitual.

Asimismo, del 100% de (52) adolescentes encuestados en la dimensión actividad ejercicio el 53.85% (28) mantienen un estilo de vida saludable, y el 46.15% (24) tienen un estilo de vida no saludable.

Dichos resultados se corroboran con los de Sánchez E. (55), en su investigación titulada: “Estilos de vida en adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo Palmher

Ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018”. En la dimensión actividad física, se obtuvo que el 38.1% (23) tienen un estilo de vida no saludable y el 61.9% (46) con un estilo de vida saludable.

Igualmente se asemejan con los resultados de Quispe T. (10), En su investigación titulada: “Estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan, 2019”. respecto a la dimensión actividad ejercicio obtuvo lo siguiente: No saludables 13,7% (11), poco saludables 32,5% (24) saludables 33,8% (29) muy saludables 20,0% (16).

Por otra parte, Paico F. (52), difiere en su investigación: “Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018”, En la dimensión actividad y ejercicio se tiene el 85% presenta un estilo poco saludable y solo 15% presentan un estilo de vida saludable.

Por otro lado, Arenales G. (57), discrepa en su investigación: “Estilo de vida de los adolescentes de la institución educativa la victoria el tambo Huancayo, 2018”. En la dimensión actividad ejercicio, se tiene que el 83.3% (65) tiene un estilo de vida poco saludable, el 14.1% llevan estilos de vida no saludables y el 2.6% tiene un estilo de vida saludable.

Las actividades físicas en la adolescencia son muy importantes, porque ayudan a mejorar su aspecto físico, crecimiento y al desarrollo personal, esto ayuda al aumento de la masa muscular y fortalece el sistema óseo. De tal manera influye a realizar los siguientes ejercicios: aeróbicos, natación, correr, levantamiento de pesas. Asimismo, ayuda a prevenir las fracturas óseas (58).

Según la OMS, complementa que la actividad física se debe realizar a partir de los 6 años hasta los 18 años para tener un hábito de vida saludable y por ello se dice que la mayor parte de las actividades deberían ser aeróbicas, por lo menos 3 veces por semana con un horario mínimo de 60 minutos, esto ayuda a reforzar el sistema óseo (59).

De tal manera en la dimensión actividad y ejercicio, se obtuvo como resultado que más de la mitad, es decir el 53.85% de los adolescentes del Centro Poblado de Marian mantienen un estilo de vida saludable, ellos manifiestan que realizan actividades diarias como el deporte, caminatas cortas y largas distancias, esto también forma parte de una actividad muy vigorosa.

Asimismo, en su minoría, es decir el 46.15% de los adolescentes del Centro poblado de Marian mantienen un estilo de vida inadecuada, debido a que no realizan actividades físicas porque actualmente se entretienen en las redes sociales por factores de distracción como, juegos por internet, Netflix entre otros.

En cuanto a la actividad ejercicio observamos en el centro poblado de Marian, más de la mitad de los adolescentes presentan estilo de vida saludable, siendo así manifiestan realizar actividades cotidianas como el deporte, caminar, etc. para el cuidado de su estatus corporal.

De igual manera, del 100 % de (52) adolescentes encuestados en la dimensión manejo del estrés el 44.23% (23) de los adolescentes mantienen un estilo de vida salubre, y el 55.77% (29) presenta estilo de vida insalubre.

Asimismo, guardan semejanza con el de Arenales G. (57), en su estudio: “Estilo de vida de los adolescentes de la institución educativa la victoria el tambo Huancayo, 2018” en la dimensión manejo del estrés se observa el 100% (78) de los adolescentes

encuestados el 70.5% (55), presentan un estilo de vida no saludable, el 29.5% (23), mantienen estilos de vida saludables.

De igual manera se asemejan a los resultados de Paico F. (52), en su investigación: “Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018”, se obtuvo como resultado en la dimensión manejo de estrés que el 75% presenta estilo de vida insalubre y el 25% lleva una vida salubre.

Por otra parte, Quispe T. (10), discrepa en su estudio: “Estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan, 2019”. Se observa el 100% (80) adolescentes con relación a la dimensión manejo del estrés tenemos: No saludables 1,3% (1), poco saludables 37,5% (30), saludables 53,7% (43) muy saludables 7,5% (6).

Por otra parte, Vilcapaza V. (60), Aplaza en su estudio de investigación: “Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa José reyes Luján, Azángaro – 2017”, se observa el 74% tienen hábitos de vida salubres y el 26% de los adolescentes tienen hábitos de vida insalubre.

Los adolescentes generalmente padecen del estrés, es una etapa complicada donde se evolucionan cambios físicos y psicológicos, debido a ese cambio muchos de ellos dedican al consumo de sustancias alucinógenos, con la finalidad de aliviar el estrés, y eso es afecta su salud (61).

Según la OMS estima que en la actualidad hay una gran cantidad de casos sobre trastorno de salud mental en los adolescentes y para ello existe un consenso que cada vez que se presente un caso, se le brinde apoyo emocional y psicológico con la finalidad de prevenir y aliviar la salud mental (62).

Asimismo, más de la mitad, es decir el 55.77% de los adolescentes del centro poblado de Marian presentan un hábito de vida inadecuada. Donde expresan que no mantienen una relación adecuada con las personas de la población para contarles su situación emocional, sabemos en esta etapa los adolescentes necesitan ser escuchados, aceptados y orientados por los demás.

Por otra parte, en su minoría, es decir el 44.23% de los adolescentes del Centro Poblado de Marian llevan un estilo de vida saludable porque saben controlar sus emociones, también ellos manifiestan que ante cualquier adversidad buscan apoyo emocional de un profesional de salud (psicóloga) o de una persona mayor que sea de confianza.

Con respecto a esta dimensión se presenta un incremento de problemas emocionales, debido a la falta de confianza y comunicación con las personas de su alrededor y con el personal de salud de dicha localidad, en esta etapa ellos necesitan ser escuchados y comprendidos. Para evitar la participación a la delincuencia y al consumo de sustancias tóxicas.

Tabla 3

Del 100 de (52) adolescentes encuestados en la dimensión apoyo interpersonal se tuvo que el 42% (22) mantiene estilo de vida salubre y el 58% (30) presenta estilo de vida insalubre.

Asimismo, encontramos semejanza en los resultados de Ramos G. (50), en su investigación titulada: “Estilos de vida según los hábitos alimentarios de los estudiantes de la institución educativa secundaria técnico industrial san miguel de Achaya, 2017”. En cuanto las relaciones interpersonales de los estudiantes adolescentes, se tuvo los

siguientes resultados 40% (33) tienen un hábito de vida saludable, y el 60% (47) lleva un hábito de vida no saludable.

De igual manera encontramos una similitud en Arenales G. (57), en su investigación: “Estilo de vida de los adolescentes de la institución educativa la victoria el tambo Huancayo, 2018”. En la dimensión apoyo interpersonal se tiene el 100% (78) de los adolescentes, el 71.8% (56) tienen un hábito de vida poco saludable, el 25.6% (20) tienen un hábito de vida nada saludable y el 2.6% (2) tienen hábitos de vida saludable.

Por otra parte, Vilcapaza V. (60), difiere en su investigación: “Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa José Reyes Luján, Azángaro – 2017”. Se tiene que el 67% presenta estilo de vida salubre, y el 33% muestran un estilo de vida insalubre.

Por otra parte, Quispe T. (10), discrepa en su investigación titulada: “Estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan, 2019”. Tuvo como resultado que el 100% (80) adolescentes, correspondiente a la dimensión apoyo interpersonal: No saludables 1,3% (1), poco saludables 15,0% (12), saludables 28,7% (23) muy saludables 55,0% (4).

La relación interpersonal juega un papel muy importante en el desarrollo integral de los adolescentes, dentro de ello surgen los pensamientos de la soledad y la incompreensión, ya que ellos se encuentran en una etapa de dos mundos diferentes: en la etapa de la niñez y adulto, donde se encuentran confundidos al no saber en cuál de las etapas pertenecen, para ello es necesario que todos los adolescentes tengan orientaciones respectivas de parte de los personales de salud (63).

Espinoza M, sostiene que la comunicación tiene que estar presente en todos los momentos de nuestra vida cotidiana, esto es una función muy importante que debemos de practicar en todo momento de nuestra vida y esto fluye desde el nacimiento hasta la muerte (64).

En base a mi estudio de investigación se pudo observar qué más de la mitad, es decir el 58% de los adolescentes del Centro Poblado de Marian llevan un estilo de vida insalubre con relación a la dimensión del apoyo interpersonal. Ya que, ellos manifiestan que por falta de confianza no tienen una buena comunicación con los individuos de su entorno.

Por otro lado, menos de la mitad, el 42% de los adolescentes del Centro Poblado de Marian tienen un estilo de vida insalubre con respecto a la dimensión del apoyo interpersonal, donde manifiestan tener una buena comunicación social en su localidad y eso ayuda a la salud mental de los jóvenes de dicha población.

De igual modo en el apoyo interpersonal en los adolescentes del Centro Poblado de Marian, tienen un estilo de vida no saludable, porque no fluye una comunicación interactiva con las personas de su entorno, por ello se obtuvo un resultado de mayor porcentaje, causado por el desconocimiento que la interacción es muy importante, y eso es dañino para la salud.

Del 100% (52) adolescentes encuestados en la dimensión autorrealización se tuvo que el 63.64% (33) tienen un estilo de vida salubre, y el 36.54% (19) tienen un estilo de vida insalubre.

Dichos resultados se corroboran con los de Sánchez E. (55), en su investigación: “Estilos de vida en adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo Palmher

Ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018” en la dimensión de autorrealización se obtuvo que el 81% de los adolescentes presentan un hábito de vida saludable, el 10% poco saludable y el 9 % muy saludable.

De igual modo, Vilcapaza V. (60), en su estudio: “Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa José Reyes Luján, Azángaro – 2017”, correspondiente a la dimensión autorrealización se tiene que el 73% presentan un hábito de vida salubre y el 27% llevan un estilo de vida insalubre.

Por otro lado, Congachi M. (51), discrepa en su estudio: “Estilos de vida y embarazo en adolescentes en el puesto de salud - comité local administración salud la Esperanza – Chilca – 2018”. Se tiene el 37 (66,07%) llevan un hábito de vida inapropiada respecto a la dimensión social y el 19 (33,93%) tienen un estilo de vida apropiado.

Por otra parte, Carbajal J. (65), analiza en su estudio: “Estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Manuel Scorza Torres ubicado en el distrito de Villa María del Triunfo, 2017”. En cuanto a la dimensión social, el 81% (45) llevan un estilo de vida no saludable y el 19% (15) llevan un estilo de vida saludable.

Con relación a la dimensión de la autorrealización es una etapa donde se manifiestan valores significativos y eso cabe ser, el esfuerzo de uno mismo que se va obteniendo durante el ciclo vital, siendo así es una materia clonada por distintas dimensiones, dentro de ello tenemos lo siguiente: la autonomía, autoestima, red social, estatus social y valoración (66).

Maslow A. desprende que la autorrealización es la satisfacción de cada persona por el éxito obtenido, ya que eso es parte del desarrollo humano. Asimismo, toda persona

tiene el derecho de sentirse realizado y satisfecho por toda la acción desarrollada durante su vida cotidiana (67).

De tal modo, en el estudio que se realizó en el Centro Poblado de Marian en los adolescentes; en su mayoría, el 63.46% llevan un estilo de vida saludable. ya que ellos manifiestan que sus padres y docentes de su centro educativo les motivan a seguir adelante y desarrollar sus habilidades.

Por otra parte, en la dimensión de autorrealización de los adolescentes del Centro Poblado de Marian; en su minoría, el 36.54% llevan un estilo de vida no saludable. Asimismo, ellos determinan que para tener un futuro no es necesario tener un título universitario de esta manera ellos obtuvieron esos conocimientos de sus antepasados. La cual optaron por la opción de vivir y trabajar en casa.

En la dimensión de autorrealización en los adolescentes del Centro Poblado de Marian tienen un habito de vida saludable, debido a que ellos manifiestan ser orgullo de sus padres, por los logros que obtienen en la institución que se están formando para ser unos buenos ciudadanos del mañana. Y esta motivación los enorgullece a sus padres.

Del 100% (52) adolescentes encuestados en la dimensión responsabilidad en salud se tuvo el 32.69% (17) tienen un estilo de vida saludable, y el 67.31% (35) tienen un estilo de vida no saludable.

Asimismo, se asemejan a los resultados de Ramos G. (50) en su investigación titulada: “Estilos de vida según los hábitos alimentarios de los estudiantes de la institución educativa secundaria técnico industrial san miguel de Achaya, 2017”. Se tiene el 39% (32) tienen estilos de vida saludables, y el 61% (48) tienen estilos de vida no saludables.

De igual manera se guardan semejanza en los resultados de Vilcapaza V. (60) “Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa José reyes Luján, Azángaro – 2017”. En cuanto a la dimensión de responsabilidad en salud, donde el 56% presenta un estilo de vida moderadamente saludable, el 27% tienen un estilo de vida no saludable, y el 17% tienen un estilo de vida saludable.

Por otra parte, Arenales G. (57) difiere, en su estudio: “Estilo de vida de los adolescentes de la institución educativa la victoria el tambo Huancayo, 2018”. Se observa el 100% (78) de los adolescentes el 53.8% (42) llevan estilo de vida poco saludable, el 42.3% (33) es nada saludables, y el 3.8% (3) saludable.

Por otro lado, Quispe T. (10), discrepa en su investigación titulada: “Estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan, 2019”. Donde se cree que el 100% (80) adolescentes, con relación a la dimensión responsabilidad en salud: no saludable 3,8% (3), poco saludable 27,5% (22), saludable 51,2% (41) muy saludable 17,5% (14).

Ulate F. Estima que la responsabilidad en salud en los adolescentes es una clave fundamental para el progreso de la sociedad, asimismo denomina que entre los 12 a 19 años de edad están en el proceso de desarrollo y crecimiento que para ello es necesario el apoyo del personal de salud y las personas mayores de la sociedad para prevenir el incremento de consumo de alcohol y cigarrillo (68).

La OMS Considera adolescentes a una edad predeterminada que son de 10 a 19 años de edad. Generalmente, en esta etapa existe un incremento de mortalidad debido a

las violencias, suicidios, embarazo prematuro consumo de tabaco, enfermedades de transmisión sexual VIH/SIDA y los hábitos de vida no adecuada (69).

Asimismo, la OPS. Sostiene que el autocuidado en los adolescentes es muy importante para el bienestar físico, mental y social y esto fluye en distintos aspectos como en el desarrollo educativo y la libre participación de los adolescentes dentro y fuera de su entorno social (70).

Asimismo, la gran mayoría, el 67.31% de los adolescentes del Centro Poblado de Marian llevan un estilo de vida no saludable con relación a la dimensión de responsabilidad en salud. De tal manera ellos manifiestan que tienen que disfrutar su vida a temprana edad y este conocimiento lo adquirieron de las amistades callejeras. Por eso mismo se dedican al consumo de sustancias dañinas.

Por otra parte, la minoría, el 32.69% de los adolescentes del Centro Poblado de Marian llevan un estilo de vida saludable con respecto a la dimensión de responsabilidad en salud. Asimismo, ellos manifiestan que el cuidado de la salud es responsabilidad de cada uno y estas aptitudes lo aprendieron de su centro de estudio y de sus padres.

Cabe resaltar en la dimensión responsabilidad en salud los adolescentes del Centro Poblado de Marian tienen el estilo de vida no saludable, debido a la mayoría que los adolescentes manifiestan que consumen sustancias alucinógenas como el alcohol, el cigarrillo y el tabaco, motivo a que se sientan cómodos sin ninguna molestia alguna.

V. CONCLUSIONES

- ✓ El presente trabajo de investigación, se determinó el estilo de vida de la salud en los adolescentes del centro poblado de Marian – Independencia, la gran mayoría de los adolescentes de esta población tienen un estilo de vida no saludable, debido a la falta de conocimiento de una alimentación saludable y a causa de ello en su mayoría la población decide vender los productos optados de su terreno a cambio de consumir alimentos en altas cantidades de grasas y azúcares.
- ✓ Respecto a la alimentación, la mayoría de los adolescentes de esta población llevan un estilo de vida no saludable, debido a la falta de conocimiento sobre el consumo de alimentos balanceados, y a la falta de confianza con la nutricionista del puesto de salud de dicha localidad. Asimismo, en la actividad ejercicio, se tuvo que más de la mitad de los adolescentes mantienen un estilo de vida saludable, porque ellos realizan actividades aérobicas, el deporte, bailar, correr y nadar con el propósito de mantener su estatus corporal y esto ayuda a tener una mejor calidad de vida. Finalmente, en el manejo de estrés, más de la mitad de los adolescentes de dicha población de estudio tienen un estilo de vida no insalubre, debido a ciertos factores que influyen en el crecimiento y desarrollo personal del individuo como problemas físicos, psicológicos y sociales durante su etapa de vida.
- ✓ Asimismo, en el apoyo interpersonal de los adolescentes más de la mitad de la población estudiada presenta un estilo de vida no saludable, a causa que

en esta etapa prefieren estar solo estos jóvenes y eso es malo para su salud, ya que la comunicación interactiva debería ser practicado en todo momento de nuestra vida cotidiana; referente a la autorrealización más de la mayoría de los adolescentes de esta población tienen un estilo de vida saludable a causa de que se sienten felices y orgullosos por lo que lograron y seguirán logrando todas sus metas trazadas y esto es una motivación que les ayudará a seguir adelante y finalmente en el grado de responsabilidad en salud, la mayoría de los adolescentes de esta población presentan estilo de vida no saludable a causa de ciertos factores como el consumo de comidas chatarras, consumo de sustancias alucinógenas y otras sustancias dañinas que afectan su sistema inmunológico y causándole una enfermedad hasta acabar con su vida.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS.

- ✓ Se recomienda a las autoridades del centro poblado de Marian teniendo gobernador, personal de salud, docentes de la institución a implementar programas educativos para mantener una alimentación equilibrada en el desayuno, almuerzo y cena para gozar de una buena salud.
- ✓ Se recomienda a los padres, docentes y personales de salud del centro poblado de Marian a orientar a los adolescentes más sobre el manejo de estrés y apoyo interpersonal para trabajar de la mano con los adolescentes y así fortalecer su tren de vida.
- ✓ Se recomienda a los docentes y personales de salud del centro poblado de Marian que deben desarrollar temas sobre el cuidado personal, consumo de tabaco, la comunicación, entre otros durante el desarrollo de clases.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Andreu Prat. Libro de Salud [Internet]. [consultado el 17 de junio de 2021].
Referido a partir:
https://www.fbbva.es/microsites/salud/tlfb_librosalud_ficha_5.html
2. Martínez H. Salud de adolescentes. Salud pública Méx [revista en la Internet].
2017 Ene [citado 2021 Nov 16]; 45(Suppl 1): s3-s4. Disponible en:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342003000700002&lng=es.
3. Rosabal E, Romero N, Gaquín K, Hernández R. Conductas de riesgo en los
adolescentes. Rev. Cub Med Mil [Internet]. 2017 Jun [citado 2021 Nov 16]; 44(2):
218-229. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S013865572015000200010&lng=es.
4. Villavicencio C, Deza I, Dávila P. Estilos de vida y el rendimiento académico de
los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú, 2020. Rev. Epub [internet].
2020 jun. [citado 2021 nov. 16], *Conrado*, 16(74), 112-119. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S199086442020000300112&lng=es&tlng=es.
5. Borrás T, Borrás A, López M. Adolescentes: razones para su atención.
ccm [Internet]. 2017 Sep. [citado 2021 Nov 16];21(3): 858-875. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S156043812017000300020&lng=es.

6. Amelia V. Estilos de vida y embarazo en adolescentes en el puesto de salud Huancayo- La esperanza – Chilca [Internet]. [consultado el 17 de junio del 2021]. Referido a partir de: <http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/5466/>
7. Guerrero H, Contreras A. Estilos de vida y rendimiento académico de adolescentes escolarizados del departamento de Sucre. Colombia, 2020. [consultado el 17 de junio de 2021], referido a partir de: <https://revistaespacios.com/a20v41n11/a20v41n11p28.pdf>
8. Ortega E. sobrepeso y obesidad relacionada con los estilos de vida en los adolescentes menores de octavo a décimo año de Educación Básica del Colegio “Hernán Gallardo Moscoso” en el periodo 2018- 2019. Consultado el 17 de junio del 2021. Recuperado a partir de: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/21946/1/TESIS%20FINAL%20ELIZABETH.pdf>
9. Calderón R. Factores sociodemográficos y estilos de vida en los adolescentes de Ecuador, Santo Domingo [Internet]. [consultado el 17 de junio de 2021]. Referido a partir de: [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1143/Ruth_Tesis_Maestr a_2017](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1143/Ruth_Tesis_Maestr_a_2017).
10. Quispe T. Estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan, 2019 [Internet]. [consultado el 17 de junio de 2021]. Referido a a partir de: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/3024/>

11. Galeno J. Los estilos de vida en adolescente de cuarto-quinto de secundaria, Hualmay, 2020. [Internet]. [consultado el 17 de junio]. Referido a partir de:
<http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/3753>
12. Meléndez M. Estilos de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Miguel Rubio Chachapoyas-2019. Consultado el 17 de junio del 2021. Recuperado a partir de: <http://repositorio.untrm.edu.pe/handle/UNTRM/2079>
13. Villacorta G. en su investigación de tesis titulada: “Estilos de vida y factores v factores biosocioculturales del adolescente en el centro poblado de cochac Huaraz [Internet]. [consultado el 17 de junio de 2021]. Referido a partir de:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7552/>
14. Sabino M. Estado nutricional y rendimiento académico en escolares. Institución Educativa José María Arguedas. Huaraz [Internet]. [consultado el 17 de junio de 2021]. Recuperado a partir de:
<http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/>
15. Maicelo J. Determinantes de salud en adolescentes del distrito de Huacclán _ Aíja _Áncash, 2020. [consultado el 18 de marzo de 2021], referido a partir de:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/20024>
16. Scielo.org. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender [Internet]. [consultado el 17 de junio de 2021]. Referido a partir de:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S166570632011000400003.

17. Aristizábal, Blanco B, Sánchez R, et al. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión entorno a su comprensión. Enfermería Universitaria. 2017; [consultado el 17 de junio].
18. Naranjo I. Alt. La teoría de déficit de autocuidado. Dorothea Elizabeth orem. [LINEA]; Universidad de Ciencias Médicas. Sancti Spíritus. Cuba.2017, [consultado el 17 de junio del 2021; recuperado en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009
19. Estilo de vida saludable. [internet]; [consultado el 17 junio del 2021]. Recuperado a partir de: <https://www.asefasalud.es/servicios/consejossaludables/102-estilo-de-vida-saludable>
20. Actividad física. Concepto[internet]. [consultado el 17 de junio de 2021]. Recuperado en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
21. Redolar D. El estrés [En Línea]. Barcelona: Editorial UOC, 2017 [consultado 17 de junio de 2021]. Disponible en: <https://elibro.net/es/lc/uladech/titulos/57717>
22. Apoyo interpersonal. [internet]; [consultado el 17 de junio del 2021]. Recuperado en. <https://definicion.de/interpersonal/>
23. Maslow a. autorrealización [INTERNET], [consultado el 17 de junio de 2021]. recuperado en: <http://dendros.cat/que-es-la-autorrealizacion/>

24. Ecu red. Riesgo biológico [internet]; 25 junio 2019 09:08 UTC [consultado el 17 de junio del 2021], recuperado de: https://www.ecured.cu/index.php?title=Riesgo_biol%C3%B3gico&oldid=3428834
25. Embarazo en adolescentes en Perú. [internet]; [consultado el 17 de junio de 2021], recuperado a partir de: <https://peru.unfpa.org/es/publications/embarazo-adolescenteen-el-per%C3%BA>
26. Barrantes F. Embarazo y aborto en adolescentes Med. leg. Costa Rica vol.20 n.1 Heredia Mar. 2017. [consultado el 17 de junio de 2021].
27. Martínez S. Infecciones de transmisión sexual [En Línea]. Santa Fe, Argentina: El Cid Editor, 2017 [consultado el 17 de junio de 2021]. Disponible en: <https://elibro.net/es/lc/uladech/titulos/35040>
28. Barcelona. Riesgos sociales [internet]; [consultado el 17 de junio de 2021], recuperado a partir de: <https://www.cat-barcelona.com/faqs/view/que-riesgos-hayen-la-adolescencia/>
29. Bastías M, Stieповich J. una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *cienc. enferm.* [internet]. 2018 ago [citado 2021 nov 16]; 20(2): 93-101. disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s071795532014000200010&lng=es.
30. Sarabia M, Alberti L, Espeso N. Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. *Rev. Hum Med* [Internet]. 2019 Ago [citado 2021 Nov 16]; 5(2). Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172781202005000200006&lng=es.

31. Gaete V. Desarrollo psicosocial del adolescente. Rev. chil. pediatr. [Internet]. 2017 Dic [citado 2021 Nov 16]; 86(6): 436-443. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S037041062015000600010&lng=es. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>.
32. Águila Calero Grettel, Díaz Quiñones José, Díaz Martínez Paula. Adolescencia temprana y parentalidad. Fundamentos teóricos y metodológicos acerca de esta etapa y su manejo. Medisur [Internet]. 2017 Oct [citado 2021 Nov 16]; 15(5): 694-700. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727897X2017000500015&lng=es.
33. Palacios Ximena. Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano? Rev. Cienc. Salud [Internet]. 2019 Apr [cited 2021 Nov 16] ; 17(1): 5-8. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S169272732019000100005&lng=en. Epub June 10, 2019.
34. Calpa M, Santacruz A, Álvarez M, Zambrano A, Hernández E, Matabanchoy S. PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: ESTRATEGIAS Y ESCENARIOS. Hacia promoci. Salud [Internet]. 2019 July [cited 2021 Nov 16] ; 24(2): 139-155. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012175772019000200139&lng=en. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>.

35. Quillas R, Vásquez C, Cuba M. Promoción de cambios de comportamiento hacia estilos de vida saludable en la consulta ambulatoria. Acta méd. Peru [Internet]. 2017 Abr [citado 2021 Nov 16]; 34(2):126-131. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172859172017000200008&lng=es.
36. Hurtado Casanca C, Atoc Ventocilla N, Rodríguez Vásquez M. Estilo de vida saludable, nivel de glucosa e IMC en adultos del Valle de Amauta – Ate Vitarte – Lima - 2020. RCCS [Internet]. 30 de diciembre de 2020 [citado 16 de noviembre de 2021];13(2):20 -33. Disponible en: https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1424
37. Serrano, Marta et al. Factores relacionados con la calidad de vida en la adolescencia. Gaceta Sanitaria [online]. 2018, v. 32, n. 1 [Accedido 16 noviembre 2021], pp. 68-71. Disponible en: <<https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.06.016>>. ISSN 0213-9111. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.06.016>.
38. Sánchez Ruiz-Cabello Francisco Javier, Campos Martínez Ana M^a, Vega de Carranza Marina de la, Cortés Rico Olga, Esparza Olcina M^a Jesús, Galbe Sánchez-Ventura José et al. Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia (parte 1). Rev Pediatr Aten Primaria [Internet]. 2019 Sep [citado 2021 Nov 16]; 21(83): 279-291. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113976322019000300019&lng=es. Epub 09-Dic-2019.
39. Moreno-Martínez Francisco José, Ruzafa-Martínez María, Ramos-Morcillo Antonio Jesús. La higiene corporal: una necesidad básica deslustrada en la

- Enfermería moderna. Index Enferm [Internet]. 2016 Dic [citado 2021 Nov 16]; 25(4): 289 - 289. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113212962016000300015&lng=es.
40. Gaeta González ML, Martín Hernández P. Estrés y Adolescencia: Estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. STVDIVM, Rev Humanidades [Internet]. [consultado el 17 de junio de 2021] Referido a partir de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3074506>
41. Paredes Fabiana G, Ruiz Díaz Liz, González C. Natalia. Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2018 [citado 2021 Nov 19]; 45(2): 119-127. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071775182018000300119&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182018000300119>.
42. Navarro P. Modelo de Dorothea orem [Internet]. [consultado el 17 de junio de 2021]. Referido a partir de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695614120100002000.
43. Martyn Shuttleworth. Diseño de Investigación Descriptiva [Internet]. [consultado el 17 de junio de 2021]. Referido a partir de: <https://explorable.com/es/diseño-de-investigación-descriptiva>
44. Sánchez C, Pino J. ESTILO DE VIDA RELACIONADO CON LA SALUD [Internet]. [consultado el 17 de junio de 2021]. Referido a partir de: [https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6616/1/estilo de vida y salud.pdf](https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud.pdf)

45. Calva Nagua, Daniel Xavier, Galarza Schoenfeld, Andrés Santiago, & Sare Ochoa, Francisco Israel. Las redes sociales y las relaciones interpersonales de las nuevas generaciones de ecuatorianos. *Conrado*, 15(66), 31-37, [internet] [internet], 2019 Mar. [Citado el 18 nov. 21]. Recuperado a partir de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S199086442019000100031&lng=es&tlng=es.
46. Significado de Autorrealización. (Qué es, Concepto y Definición) - Significados [Internet]. [consultado el 17 de junio de 2021]. Referido a partir de: <https://www.significados.com/autorrealizacion/>
47. Solari Lely, Burstein Zuño. La Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública al término del 2018 y su responsabilidad para el próximo año. *Rev. Perú. med. exp. salud pública* [Internet]. 2018 Oct [citado 2021 Nov 18]; 35(4): 561-562. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172646342018000400002&lng=es. <http://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2018.354.4113>.
48. Consejo Universitario de la ULADECH católica. Código de ética para la investigación - Versión 004 [Internet]. Chimbote; 2021 [Citado 12 de octubre del 2021]. Url disponible en: <https://www.uladech.edu.pe/uladech-catolica/documentos/?documento=reglamento-de-investigacion>
49. Congachi M. estilos de vida y embarazo en adolescentes en el puesto de salud - comité local administración salud la esperanza – chilca – 2018. [consultado el 17 de junio del 2021]. Recuperado a partir de: http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/uncp/5466/t010_45870284_t.pdf?

sequence=1&isallowed=y

50. Paico F. Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018. [consultado el 17 de junio del 2021], recuperado a partir de:
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/18194>
51. [Biblioteca virtual]. España [consultado el 17 de junio del 2021]. Disponible en
URL:<http://www.eumed.net/libros/2007b/303/validez%20y%20confiabilidad%20del%20instrumento.htm>
52. Martínez N, Cabrero J, Martínez M. Diseño de la investigación. [Apuntes en internet]. 2008. [consultado el 17 de junio de 2021]. [1 pantalla]. Disponible en
URL: http://perso.wanadoo.es/aniorte_nic/apunt_metod_investigac4_4.htm
53. Ramos G. estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa técnico industrial san miguel achaya – 2017. [consultado el 17 de Junio de 2021]; recuperado a partir de:
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/unap/6341/ramos_huamanquispe_gabriela.pdf?sequence=1&isallowed=y
54. Congachi M. estilos de vida y embarazo en adolescentes en el puesto de salud - comité local administración salud la esperanza – chilca – 2018. [consultado el 17 de junio del 2021]. Recuperado a partir de:
http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/uncp/5466/t010_45870284_t.pdf?sequence=1&isallowed=y

55. OMS. Alimentación saludable en los adolescentes [internet];[consultado el 17 de junio de 2021] recuperado a partir de:
<https://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/healthy-diet>
56. Actividad física en la adolescencia[internet]; [consultado el 17 de junio del 2021] recuperado a partir de: <https://kidshealth.org/es/parents/fitness-13-18esp.html>
57. OMS. La actividad física en los jóvenes [internet]; [consultado el 17 de junio del 2021] recuperado a partir de:
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/
58. Vázquez J. Factores de Riesgo Cardiovascular y Estilos de vida, en Adolescentes Escuela Fiscal Federico González Suárez, Sector EU05. San Miguel-Salcedo. 2015-2016 [Internet]. [el 17 de junio de 2021]. Referido a partir de :
<http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/24278>.
59. Sánchez E. “Estilos de vida en adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo Palmher Ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018” [consultado el 17 de junio del 2021], recuperado a partir de:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22723/Sanchez_ME.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
60. Manejo de estrés [internet]; [consultado el 17 de junio de 2021] recuperado a partir de: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm>
61. OMS. Adolescentes y salud mental[internet], [consultado el 17 de junio de 2021] recuperado a partir de:

https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/mental_health/es.

62. Relaciones interpersonales en la adolescencia[internet][consultado el 17 de junio de 2021], recuperado a partir de:
<https://proyectocuentaconmigo.wordpress.com/2014/08/14/relacionesinterpersonales-en-la-adolescencia/>
63. Espinoza M. la comunicación interpersonal en los servicios de salud[internet], [consultado el 17 de junio de 2021] Recuperado a partir de:
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762003000200005
64. Arenales G. estilo de vida de los adolescentes de la institución educativa “la victoria” el tambo Huancayo 2018. [consultado el 17 de junio de 2021]; recuperado a partir de: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/unh/2663/tesis-seg-esp-obstetricia-2019-arenales%20granados.pdf?sequence=1&isallowed=y>
65. Rodríguez J. Estilos de vida, sobrepeso y obesidad en adolescentes. puerta del señor, fraijanes, Guatemala, marzo 2018. [Consultado el 17 de junio de 2021], referido a partir de:
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/18/Rodriguez-Jose.pdf>
66. Necesidad de autorrealización[internet]. [consultado el 17 de junio del 2021] recuperado a partir de:
<https://es.slideshare.net/marianaalarcon7399/necesidadautorrealizacion>
67. Carbajal J. estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Manuel Scorza Torres ubicado en el distrito de Villa María del Triunfo, 2017[consultado

el 17 de junio del 2021] recuperado a partir
de:[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7605/Ccapa_
pr %20-%20Resumen.pdf? sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7605/Ccapa_pr%20-%20Resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

68. vil capaza v. estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa José reyes Luján, Azángaro – 2017[consultado el 17 de junio de 2021] recuperado a partir
de:[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)

69. Ulate F. Consideraciones sobre promoción de la salud en adolescentes con un enfoque de derechos[en línea], [consultado el 17 de junio de 2021] recuperado a partir de: <https://www.binasss.sa.cr/revistas/ay/2n2/1071.htm>

70. OMS. Responsabilidad en salud[internet], [consultado el 17 de junio del 2021] recuperado a partir de: https://www.who.int/topics/adolescent_health/es/

ANEXOS



ANEXO N° 01



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

Autor: Walker, Sechrist, Pender

Modificado por: Díaz Reyna, E; Delgado, R (2008)

N°	ITEMS	CRITERIOS			
ALIMENTACIÓN					
1	Usted se alimenta 3 veces al día entre el: desayuno, almuerzo y cena.	N	V	F	S
2	Usted consume alimentos balanceados en su vida cotidiana, como: frutas, vegetales, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Usted bebe agua diariamente durante el día, entre 4 a 8 vasos	N	V	F	S
4	Contiene entre la comida el consumo de frutas	N	V	F	S
5	Escoge las comidas que no contengan ingredientes químicos o artificiales en la comida	N	V	F	S
6	Usted lee las etiquetas conservadas, enlatadas y empaquetadas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
7	Realiza ejercicios por 20 a 30 minutos por 3 veces a la semana	N	V	F	S
8	Usted realiza las actividades diariamente que incluyan el manejo del todo cuerpo.	N	V	F	S
MANEJO DEL ESTRÉS					
9	Usted identifica las causas de las situaciones como la tensión o preocupación en su vida	N	V	F	S
10	Usted expresa sus sentimientos como la tensión y preocupación	N	V	F	S

11	Usted plantea alternativas para aliviar la solución a la tensión y preocupación	N	V	F	S
12	Usted realiza alguna actividad de distracción o relajación como: tomar siestas, pasear, ejercicios de respiración o pensar en cosas agradables para nuestro cuerpo.	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					
13	Usted se relaciona o corresponde con los demás	N	V	F	S
14	Usted mantiene una buena relación interpersonales con los demás	N	V	F	S
15	Usted comenta sus inquietudes o deseos con los demás	N	V	F	S
16	Cuando usted se enfrenta en las situaciones dificultosas busca algún apoyo en los demás	N	V	F	S
AUTORREALIZACIÓN					
17	Usted se encuentra satisfecho con lo elaborado en su vida	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con lo que todavía realiza sus actividades	N	V	F	S
19	Realiza sus actitudes que animen en su desarrollo personal	N	V	F	S
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Actualmente acude usted a un centro de salud, siquiera una vez al año para su revisión de médica	N	V	F	S
21	Cuando usted presenta algún desagrado en su cuerpo acude algún centro de salud	N	V	F	S
22	Toma los medicamentos recetados por el médico	N	V	F	S
23	Toma en cuenta lo que el personal de salud le brinda información	N	V	F	S
24	Participa en las actividades que fomentan la salud como las: sesiones educativas, campañas de salud, libros de salud	N	V	F	S
25	Consume sustancias dañosas como el : alcohol, cigarro 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 V = 3 F = 2 S = 1

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos

75 a 100 puntos saludable

25 a 74 puntos no saludable



ANEXO N° 02



VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

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

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{N \sum X^2 - (\sum X)^2} \cdot \sqrt{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

	R – Pearson		
Ítems 1	0.35		
Ítems 2	0.41		
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 para su importancia en el estudio.



ANEXO N° 03



CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

	N ^a	%
CASOS		
Validos	27	93,1
Excluidos	2	6.9
Total	29	100,0

A eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N ^a de elementos
0.794	25



ANEXO 04:
UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTAS
(CIENCIAS DE LA SALUD)

La finalidad de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia.

La presente investigación en Salud se titula: Caracterización del estilo de vida de la salud de los adolescentes del centro poblado de Marian - Independencia, 2020 y es dirigido por **Erick Luis Rodríguez Ángeles**, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es: Recolectar datos sobre los estilos de vida del adolescente Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 10 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de llamada telefónica. Si desea, también podrá escribir al correo 1212181109@uladech.edu.pe para recibir más información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

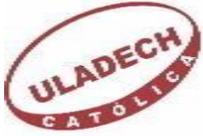
Nombre: _____

Fecha: _____

Correo electrónico: _____

Firma del participante: _____

Firma del investigador (o encargado de recoger información):



Anexo 5
UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE
CHIMBOTE



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

PROTOCOLO DE ASENTIMIENTO INFORMADO PARA
ENTREVISTAS (CIENCIAS DE LA SALUD)

Mi nombre es Erick Luis Rodríguez Ángeles y estoy haciendo mi investigación, la participación de cada uno de ustedes es voluntaria.

A continuación, te presento unos puntos importantes que debes saber antes de aceptar ayudarme:

- Tu participación es totalmente voluntaria. Si en algún momento ya no quieres seguir participando, puedes decírmelo y volverás a tus actividades.
- La conversación que tendremos será de 10 a 15 minutos máximo.
- En la investigación no se usará tu nombre, por lo que tu identidad será anónima.
- Tus padres ya han sido informados sobre mi investigación y están de acuerdo con que participes si tú también lo deseas.

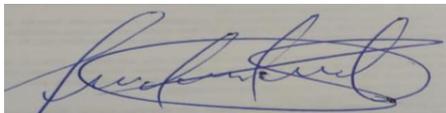
Te pido que marques con un aspa (x) en el siguiente enunciado según tu interés o no de participar en mi investigación.

¿Quiero participar en la investigación titulada: ¿Caracterización del estilo de vida de la salud de los adolescentes del centro poblado de Marian - Independencia, 2020?	Sí	No
--	----	----

Fecha: _____

DECLARACIÓN DE COMPROMISO ÉTICO Y NO PLAGIO

Mediante el presente documento denominado declaración de compromiso ético y no plagio el autor del presente trabajo de investigación titulado: CARACTERIZACIÓN DEL ESTILO DE VIDA DE LA SALUD DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN - INDEPENDENCIA, 2020. Declaro conocer las consecuencias por la infracción de las normas del Reglamento de Investigación de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote y el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en todos los casos se ha incorporado la cita y referencias respectivas conforme orienta las normas Vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento profesionales –RENATI; que exigen veracidad y originalidad de todo trabajo de investigación, respeto a los derechos de autor y la propiedad intelectual. Asimismo, cumplo con precisar que éste trabajo forma parte de una línea de investigación denominado “Determinantes de la salud de las personas” dentro del cual se tiene como objeto de estudio Desarrollar investigaciones orientadas al cuidado de la salud de las personas por grupo etario, a partir de los determinantes de la salud de la persona, se aplicará un diseño metodológico común, por lo tanto, es posible que tenga similitud en ese sentido y se explica, porque forma parte de dicha línea. También se declara que al recolectar los datos se tendrá acceso a nombres, apellidos, a cada uno se les asignó un código para preservar su identidad y proteger los derechos constitucionales, siendo el único aspecto inserto en los instrumentos. Finalmente se declara que: el presente trabajo es auténtico, siendo el resultado el producto de un trabajo personal acorde con la línea de investigación del cual se deriva, trabajado bajo los principios de la buena fe y respeto de los derechos de autor y propiedad intelectual, de modo que al utilizar las fuentes para su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en normas Vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento.



RODRIGUEZ ÁNGELES ERICK LUIS
DNI N° 76259595

RODRIGUEZ ANGELES ERICK

INFORME DE ORIGINALIDAD

0%

INDICE DE SIMILITUD

0%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 4%

Excluir bibliografía

Activo