



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

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

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE
LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DEL
COLEGIO “SEÑOR DE LOS MILAGROS” RANRAHIRCA
– YUNGAY, 2019**

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

AUTORA

**BARBARA DIEGO, LIBIA ELIZABETH
ORCID: 0000-0002-2429-5443**

ASESOR

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

**HUARAZ – PERÚ
2021**

EQUIPO DE TRABAJO

AUTOR

Barbara Diego, Libia Elizabeth

Orcid: 0000-0002-2429-5443

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

ASESOR

Romero Acevedo, Juan Hugo

ORCID: 0000-0003-1940-0365

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

JURADO

Cotos Alva, Ruth Marisol

ORCID: 0000-0001-5975-7006

Urquiaga Alva, María Elena

ORCID: 0000-0002-4779-0113

Cóndor Heredia, Nelly Teresa

ORCID: 0000-0003-1806-7804

HOJA FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

Dra. Cotos Alva, Ruth Marisol

PRESIDENTE

Dra. Urquiaga Alva, María Elena

MIEMBRO

Dra. Córdor Heredia, Nelly Teresa

MIEMBRO

Mgtr. Romero Acevedo, Juan Hugo

ASESOR

DEDICATORIA

Dedico este presente trabajo de investigación con todo mi amor, y cariño a Dios, por ser el inspirador, darme la fuerza y oportunidad de seguir avanzando día a día en mi carrera profesional.

A mis padres que son pilares fundamentales en mi vida, por su apoyo incondicional, por brindarme todos sus consejos por cumplir el rol más grande y valioso de ser mis padres a quienes amo mucho y es por ellos que saldré adelante a pesar de muchos momentos difíciles ellos siempre están ahí cuando más los necesito.

A mis tres hermanos que son personas que iluminan mi vida, que con su apoyo alcanzo de la mejor manera mis metas, a través de sus consejos, de su amor, y paciencia.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos infinitamente a Dios por bendecirme la vida, por guiarme a lo largo de mi existencia, por ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad.

Mi profundo agradecimiento a mis padres Cesar Barbara y Magda diego, a mis hermanos Omar, Josein, Maria y Ronaldo, a mí pareja Víctor Dueñas por ser los principales promotores de mis sueños, por confiar y creer en mis expectativas, por los consejos, valores y principios que siempre me han inculcado son lo más importante y valioso que tengo en la vida los amo mucho.

Finalmente agradezco al docente de Investigación por guiarme por el camino de la sabiduría y necesarios durante todo el recorrido en mi trabajo de Investigación.

RESUMEN

Los estilos de vida saludable son un conjunto de comportamientos cotidianos para mantener el cuerpo y la mente saludable, la cual está relacionado a tener una alimentación saludable, actividades físicas, manejo al estrés y demás dimensiones favorables para las personas, para poder insertarlos en la sociedad se propone la siguiente investigación que tienen como título: caracterización de los estilos de vida de los estudiantes del nivel secundario del colegio “señor de los milagros” Ranrahirca – Yungay, 2019. Cuyo objetivo fue Determinar la caracterización de los estilos de vida de en los estudiantes del nivel secundario del colegio “señor de los milagros” Ranrahirca. La investigación fue de Tipo cuantitativo y Nivel Descriptivo, con una muestra de 100 estudiantes, se aplicó un instrumento escala valorativa de liker, técnicas la entrevista, procesados en el paquete estadístico SPSS/info/software versión 25.0. análisis: tablas de frecuencias de una sola casilla, llegando a los siguientes resultados y conclusiones: En cuanto a los estilos de vida de los estudiantes del “Colegio Señor de los Milagros”, en su mayoría son no saludables, en la dimensión alimentación más de la mitad son no saludables, en actividad y ejercicio más de la mitad son no saludables, en el manejo del estrés la mayoría no son saludables, en el apoyo interpersonal más de la mitad son no saludables, en la autorrealización en su mayoría son no saludable y en la responsabilidad en salud la mayor parte son no saludable.

Palabras claves: Caracterización, estilos de vida, estudiantes.

ABSTRACT

Healthy lifestyles are a set of daily behaviors to keep the body and mind healthy, which is related to having a healthy diet, physical activities, stress management and other favorable dimensions for people, to be able to insert them into society. The following research is proposed whose title is: characterization of the lifestyles of the high school students of the school "Señor de los Milagros" Ranrahirca - Yungay, 2019. Whose objective was to determine the characterization of the lifestyles of in the Secondary level students from the school "Señor de los Milagros" Ranrahirca. The research was of a quantitative type and descriptive level, with a sample of 100 students, a liker rating scale instrument was applied, interview techniques, processed in the statistical package SPSS / info / software version 25.0. analysis: frequency tables of a single box, reaching the following results and conclusions: Regarding the lifestyles of the students of the "College Señor de los Milagros", most of them are unhealthy, in the nutrition dimension more than half are unhealthy, in activity and exercise more than half unhealthy, in stress management unhealthiest, in interpersonal support more than half unhealthy, in self-realization mostly unhealthy and responsibility in health most of it is unhealthy.

Keywords: Characterization, lifestyles, students.

CONTENIDO

DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
CONTENIDO.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. REVISIÓN DE LITERATURA.....	8
2.1. Antecedentes.....	8
2.2. Bases teóricas de la investigación.....	14
III. METODOLOGÍA.....	22
3.1. Diseño de la Investigación:.....	22
3.2. Universo y Muestra.....	22
3.3. Definición y Operacionalización de Variables.....	23
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	29
3.5. Plan de análisis:.....	29
3.6. Matriz de consistencia.....	30
3.7. Principios éticos.....	31
IV. RESULTADOS.....	34
4.1. Resultados.....	34
4.2. Análisis de resultado.....	39
V. CONCLUSIONES.....	46
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS	47
REFERENCIAS BIBLOGRAFICAS.....	49
ANEXOS.....	56

ÍNDICE DE TABLAS

pág.

TABLA 1: ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DEL COLEGIO SEÑOR DE LOS MILAGROS RANRAHIRCA – YUNGAY, 2019.....	34
TABLA 2: ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD Y EJERCICIO, MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DEL COLEGIO SEÑOR DE LOS MILAGROS RANRAHIRCA –YUNGAY 2019.....	35
TABLA 3: APOYO INTERPERSONAL, AUTORREALIZACIÓN Y RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DEL COLEGIO SEÑOR DE LOS MILAGROS RANRAHIRCA – YUNGAY, 2019.....	37

ÍNDICE DE GRÁFICOS

pág.

GRÁFICO 1: ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DEL COLEGIO SEÑOR DE LOS MILAGROS RANRAHIRCA – YUNGAY, 2019.....34

GRÁFICO 2: ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD Y EJERCICIO, MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DEL COLEGIO SEÑOR DE LOS MILAGROS RANRAHIRCA – YUNGAY, 2019.....36

GRÁFICO 3: APOYO INTERPERSONAL, AUTORREALIZACIÓN Y RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DEL COLEGIO SEÑOR DE LOS MILAGROS RANRAHIRCA – YUNGAY,2019.....38

I. Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), afirma que durante muchos años el aumento de las diferentes enfermedades en los adolescentes es de suma preocupación para la salud pública, de acuerdo a lo que menciona la OMS en el mundo se registra 1, 2 millones de muertes en los adolescentes con las edades de entre los 10 años a los 19 años de edad, aproximadamente un tercio de la defunción precipitada y la otra parte de las defunciones se debe a las patologías en los adultos estos comportamientos se inicia en la adolescencia ya que en esa edad es cuando se debe tener un estilo de vida saludable pero en muchos casos no se toma con mucha importancia realizar las actividades deportivas, la dieta equilibrada, el no consumir las bebidas alcohólicas, relaciones sexuales sin protección, y las malas relaciones interpersonales por la violencia familiar.

Por otro lado, la organización de la salud afirma que las diferentes enfermedades pueden afectar la capacidad de los adolescentes para poder crecer y desarrollarse sanamente, en muchas ocasiones el consumo de alcohol o el tabaco, la falta de actividades físicas, la mala alimentación, las peleas en casa o en la escuela o tener relaciones sin protección son las factoras que afectan fuertemente la salud actual de los adolescentes (1).

Según Quinteros J. define que los estilos de vida saludable y las diferentes actividades físicas en adolescentes de neo javeriano del programa nutrición y dietética de la PUJ del primer periodo del estado nutricional según el IMC dio como resultado que el 90% de las personas en estudio se encuentra en estado normal el 10%my el restante tiene sobrepeso. Los alimentos que los adolescentes consumen a diario son la carne en un 42 %, arroz en un 31% y las frutas en un

27% los alimentos que no consumen en esta población son las verduras con un 58%. El 13 % de las personas fuman y el 37% beben alcohol, el 50% de los participantes no realizan actividades físicas. Es por ello que es muy importante continuar evaluando el estilo de vida y estado nutricional de los adolescentes, esto permitirá orientar las buenas acciones que deben tener los adolescentes día a día para estar sanos (2).

En el Perú Datum Internacional ejecuto una investigación dando a conocer que las personas en el Perú manifiestan niveles muy altos en el desconocimiento sobre un contenido muy importante como son los estilos de vida saludable ya que en alimentación saludable y nutrición. el 35% de la población encuestada dicen estar informadas acerca del tema y por otra parte el 53% dicen no estar informadas sobre el tema, siendo así que el 6 de cada 10 personas en el Perú afirman estar desinformados.

Según el estado nutricional peruana realizadas en el año 2012 al 2016, dio a conocer que los adolescentes están conformados de entre 10 años a 19 años de edad, el 17% de los adolescentes estaba con sobrepeso, el 6,7% de los adolescentes presentaban obesidad así mismo informo que el sobrepeso en la mayor parte es en el área urbana con un 20,5 a diferencia del área rural tiene un 10,6% de obesidad por ello según los dominios geográficos las regiones de la costa y lima metropolitana presentaron el 25,4% de sobrepeso el con un 12,9% la obesidad en adolescentes (3).

El Ministerio de Salud Perú, dio a conocer que 90% de los adolescentes no realizan prácticas las actividades físicas y es por ello que las enfermedades no transmisibles se reducen hasta un 90% gracias a que las personas llevan un estilo

de vida saludable. Otra investigación que realizó el autor Fructuoso X. en el año 2017 informo que los escolares de un centro educativo estatal N° 3080 tienen un estilo de vida saludable con un 30% y en el centro educativo privado Markham el 58 % por lo tanto el 61.90% de escolares del centro Markham practican de manera correcta la higiene corporal. Con referencia a la alimentación saludable el 85.71 % no tienen una alimentación saludable en el hogar (4).

El autor Quispe Huamán, afirmo que de 62 mil 564 estudiantes de la IEP fueron tamizadas 1895 estudiantes tenían sobrepeso, esta cantidad de estudiantes son de la provincia de Huaytara donde el 7% de estudiantes sufren sobrepeso. Otros casos de sobre peso también se encontró en Castrovirreyna con 6% (97) y Tayacaja con un 5% y en la región los casos de obesidad don de 22 niños. en ese caso Huaytara tiene la cifra más alta con niños con obesidad 45 seguida por Tayacaja con 29, Angaraes con 17 y por ultimo Castrovirreyna (5)

Mendoza, R. Refiere que, en cuanto a los hábitos alimenticios, estilos de vida saludable y actividad y ejercicio la institución educativa publica emblemática La Libertad los problemas más relevantes es el estado de nutrición de los estudiantes del nivel secundaria dio como resultado que el 90 % de los estudiantes están con sobrepeso y el 10% de los estudiantes se encuentran en normalidad, los alimentos que normalmente consumen son la papa en un 20% el arroz el 31% los productos que no consumen son la fruta y las verduras en muchos casos de los estudiantes beben alcohol y fuman por todo los datos recoleccionados de los estudiantes es necesario continuar evaluando el estilo de vida y el estado de nutrición de los estudiantes, que permite orientar acciones de promoción de alimentación y estilos de vida saludables (6).

El colegio Señor de los Milagros está ubicado en la provincia de Yungay, distrito de Ranrahirca en el norte del Perú, se encuentra en 2, 475 msnm, colindante por el norte con: con el distrito de Mancos, por el sur: Campo santo, por el oeste: Matacoto por el este: con el distrito de Tumpa, El uniforme característico de todos los estudiantes tanto del nivel secundario como del nivel primario con respecto a las mujeres es una blusa de color blanco con mangas largas y cuello de princesa, un chaleco de color morado con la insignia de la institución, una falda de color plomo con cuadros de color morado y negro, una corbata morada con letras, las medias son de lana de color plomo y los zapatos de color negro, el peinado que siempre exigen es el moño sin ni un cabello suelto bien sujetos con ganchos y una moñera y cinta de color morado. Con referente al hombre tienen la camisa de color blanco con el cuello en punta, el chaleco de color morado con la insignia de la institución, la corbata de color morado con letras, pantalón de color negro, medias de vestir de color negro, respecto a cabellos los estudiantes hombres tienen el corte escolar.

El distrito de Ranrahirca tiene como patrón espiritual al milagroso Señor de los Milagros que celebran el día 20 de septiembre hasta el día 27 de setiembre de cada año, la fiesta es una costumbre muy hermosa donde todas las personas se concentran en la plaza de armas del distrito de Ranrahirca para vender sus diferentes platos típicos de la zona en especial el pan y las rosquitas característicos del dicho distrito. las vestimentas típicas que usan las personas mayores en el distrito son los sombreros llamados paja y el sombrero castor y otros tipos de sombrero, con respecto a la blusa estas son hermosas porque son decoradas con flores y otros adornos utilizan también las polleras con bordes de brillo, pantalón

chicle, Medias de lana, ojotas, y algunas personas que son los niños y a docentes utilizan zapatos, zapatillas, pantalones pegados polos y gorras. Las comidas típicas tenemos al picante de cuy, pachamanca a la piedra, mazamorra de calabaza, llunca con gallina, picante yuyo, las frutas que producen en la zona son: en mayor cantidad el durazno, la palta, el capulí, el pacay, las tunas, entre otras frutas, las personas crían diferentes animales como el cuy, el conejo, el chanco, el burro, la vaca, el toro, las gallinas, el pavo y muchos animales más.

La recolección de basura es de una manera muy ordenada ya que hay días en que recogen la basura orgánica e inorgánica el carro recolector de basura pasa por las diferentes calles del distrito los días lunes miércoles y viernes para recoger los desechos orgánicos y los días martes y jueves proceden a pasar nuevamente para recoger los desechos inorgánicos este carro recolector es brindada por el municipio del distrito de Ranrahirca. Las líneas telefónicas que utilizan las personas son la línea claro, la línea bitel, la línea movistar y la línea entel.

La enfermedad frecuente en el distrito y en la institución educativa de Ranrahirca son como la gripe, diarreas, infección del tracto urinario, descenso vaginal, entre otros y las personas normalmente lo curan con plantas medicinales porque dicen que son más efectivas y que no dañan el estómago. El puesto de salud está ubicado en pasaje que tiene como nombre urbanización Humberto Espinoza que cuenta con un médico general, odontólogo, licenciados en enfermería, técnicas en enfermería, obstetras, asistentes de limpieza.

El distrito de Ranrahirca también cuenta con atractivos turísticos como el coso taurino muy hermoso, un museo donde se observan diferentes animales resecados y las historias del terremoto que ocurrió el 10 de enero de 1962 y el 31

de mayo de 1970, también cerca a la plaza se encuentra el río santa.

Frente a lo expuesto se considera pertinente la ejecución de la presente investigación planteando el siguiente problema: ¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida en los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa pública “¿Señor de los Milagros”, Ranrahirca – Yungay 2019?

Para dar respuesta al problema, se planteó el siguiente objetivo general: Determinar la caracterización de los estilos de vida de en los estudiantes del nivel secundario del colegio “Señor de los Milagros” Ranrahirca – Yungay, 2019.

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

Identificar el estilo de vida en los hábitos alimenticios, actividad física, mecanismos que utilizan para el manejo del estrés de los estudiantes del nivel secundario del colegio “señor de los milagros” Ranrahirca – Yungay, 2019.

Identificar el estilo de vida en el apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud de los estudiantes del nivel secundario del colegio “señor de los milagros” Ranrahirca – Yungay, 2019.

La presente investigación se justifica para salud porque apoyara a conocer el comportamiento de la variable de estudio en una población de escolares del ámbito rural de la provincia de Yungay, con el propósito de identificar características que ponen en riesgo la salud de esta población a fin de poder intervenir sobre ellas y evitar su expansión efecto nocivo. En cuanto al aporte social los resultados encontrados en esta investigación servirán como referente al estudio que se realizara para mejorar los estilos de vida de los estudiantes de la institución educativa pública Señor de los Milagros, con la finalidad de mejorar

su calidad de vida. Así mismo esta investigación contribuirá a elaborar nuevos proyectos de investigación que sean orientados hacia brindar tratamiento al problema.

El aporte a la práctica del proyecto de investigación que los personales de salud junto a las autoridades del distrito elaboren un plan estratégico que permita abordar eficazmente ésta problemática a fin de prevenir sus efectos nocivos sobre la salud y mantener aquellos que favorecen una adecuada calidad de vida. El estudio también será importante para las autoridades que como líderes del distrito no solo busquen que los estudiantes tengan un adecuado estilo de vida sino también brindar sesiones educativas a las madres de familia del distrito para que proporcionen alimentos saludables a sus hijos.

El presente trabajo de investigación es un estudio de tipo cuantitativo, nivel descriptivo y diseño correlacional, la muestra estuvo conformada por 100 estudiantes, a quienes se les aplicó el instrumento de escala valorativa de liker, Resultando que el 89% de los estudiantes tienen estilos de vida no saludables. Concluyendo que en todas sus dimensiones en su mayoría obtuvieron estilos de vida no saludables. Destacando que en el manejo del estrés y responsabilidad en salud el porcentaje de no saludables es en casi la totalidad de los estudiantes del colegio “Señor de los Milagros” de Ranrahirca.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes

A nivel internacional

Campo L, et al (7). En su investigación titulado “Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes, Barranquilla Colombia, 2017”, tuvo como objetivo: Describir los estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes de Barranquilla., como metodología: Estudio descriptivo de corte transversal en 991 niños, niñas y adolescentes. Resultados: El 65,4 % se categoriza como inactivos físicamente. Solo el 14,7% de los estudiantes reconoce que el peso máximo del bolso es el 10 % de su peso corporal; el 34,1 % cambia el cepillo de dientes cada 3 meses, como lo recomiendan los expertos, y 48,4 % se cepilla los dientes entre 2 y 3 veces al día. El 16,6 % no se lava las manos antes y después de ir al baño y 9,4 % no lo hace antes y después de las comidas; el 17,5 % no tiene un buen consumo de verduras y frutas; y se encontró un Índice de "bullying" en el 55,6 % de los participantes. Concluyendo: Los anteriores resultados obligan a plantear intervenciones que incrementen las prácticas saludables en niños, niñas y adolescentes.

Barriguete J, et al (8). En su tesis: “Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán, 2017” Tuvo como objetivo determinar las conductas alimentarias y de estilo de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México (CDMX) y del Estado de Michoacán, que cursan el nivel secundario. Investigación de tipo cuantitativo y nivel descriptivo. Resultados: Los adolescentes de la CDMX presentaron un consumo mayor de bebidas

azucaradas en comparación con los de Michoacán lo que representa que el 94,2% y 91,44%, respectivamente los consumen regularmente. Los adolescentes de la CDMX y Michoacán, reportan un bajo consumo de frutas representado por el 16,3% y 14,86% respectivamente, y de verduras del 10,3% y 16,00% respectivamente, las consumen a diario o más de una verdura al día. Concluyendo: La baja actividad física aunada al bajo consumo de frutas y verduras y el alto consumo de bebidas gaseosas predispone a los adolescentes a presentar mayor riesgo de enfermedades no transmisibles.

Zambrano A. (9) Realizo un estudio titulado “Hábitos alimentarios estado nutricional en adolescentes de sexo femenino de los colegios de Cuenca - Ecuador 2016”. Objetivo: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las adolescentes de sexo femenino de los colegios de la ciudad de Cuenca. Metodología: Estudio exploratorio descriptivo. Resultados: El estudio constó con el 47,1% de adolescentes en etapa media, 33,6% adolescente en etapa inicial y 19,3% adolescentes en etapa tardía. Una edad mínima de 10 años y una máxima de 19 años, peso mínimo de 24,4 Kg., peso máximo de 89,7 Kg., IMC mínimo de 12,6 y máximo de 42,09. El 7,5% de las adolescentes no desayunan, y el 28,8% no meriendan. Conclusiones: La mayoría de los estudiantes tuvieron un adecuado estado nutricional, sin embargo, un alto porcentaje de adolescentes presentaron hábitos alimentarios inadecuados. El sobrepeso predominó en el género femenino y la obesidad fue mayor en los hombres.

A nivel nacional

Ccapa R, (10). En sus investigaciones titulado “Estilo de vida de los adolescentes en una institución educativa de Lima, 2017”, como objetivo tuvo: Determina el estilo de vida de los adolescentes en la Institución Educativa “Gran Pascal”, Lima, 2017. Desarrolla un estudio de tipo cuantitativo, nivel aplicativo y método descriptivo de corte transversal. La muestra fue conformada por toda la población siendo un total de 87 adolescentes. Resultados: el 56% (49) de los adolescentes tienen un estilo de vida no saludable. Al analizarlo por dimensiones; predomina un estilo de vida no saludable en la dimensión alimentación con 72% (68), dimensión descanso y sueño con 63% (55) y dimensión consumo de sustancias nocivas 55% (48). En relación a la dimensión de la actividad física presentan un estilo de vida saludable con 62% (64). Concluye que la mayoría de los estudiantes adolescentes presentan un estilo de vida no saludable. Según dimensiones predominan los estilos de vida no saludable en la alimentación, el consumo de sustancias nocivas, el descanso y sueño. Por el contrario, un estilo de vida saludable en la dimensión de actividad física.

Mamani Y, (11). En su estudio titulado “Estilos de vida en adolescentes de las instituciones educativas secundarias del distrito de Lampa, Puno - 2017”. Objetivo fue: determinar los estilos de vida en adolescentes de las instituciones educativas secundarias del distrito de Lampa 2017. Metodología: estudio de tipo descriptivo y diseño transversal; la muestra estuvo conformada por 265 adolescentes de ambos. Resultados: el 45.2% de los adolescentes presenta un estilo de vida bajo y el 38.9% de adolescentes posee estilo de vida adecuado;

así mismo, en el dominio social de los adolescentes encuestados el 40.1% tienen un estilo de vida bajo y el 16.5% tienen un estilo de vida en zona de peligro. Se concluye: la mayoría de adolescentes de las instituciones educativas del distrito de Lampa según escala fantástico tienen un estilo de vida bajo y el dominio más afectado es el social con un estilo de vida bajo.

Meléndez M, (12). En su tesis “Estilos de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Miguel Rubio Chachapoyas-2019”. Objetivo: Determinar los estilos de vida en adolescentes de nivel secundario de la Institución Educativa Miguel Rubio, Chachapoyas, 2019. Metodología: estudio de enfoque cuantitativo; de nivel descriptivo; tipo observacional, transversal y analítico. Resultados: el 91.7% (110) presentan estilos de vida saludables. En la dimensión familiares y amigos el 75.8% presentan estilos de vida saludable, en actividad física y social, el 93,3% no saludable, nutrición, el 94.2% presentan estilos de vida saludable, sueño y estrés, el 80.0% tiene estilos de vida saludables. En la dimensión, tipo de personalidad y satisfacción escolar el 94.2% presentan estilos de vida saludable, imagen interior, el 61.7% tiene estilos de vida saludable, control de salud y sexualidad, el 67.5% presentan estilos de vida saludable, el 61.7% no saludable, en toxicidad de cigarrillos 90.0% presentan estilos de vida saludable, toxicidad de alcohol, el 78.3% tiene estilos de vida saludable. En conclusión, los adolescentes de la Institución Educativa Miguel Rubio, presentaron predominantemente porcentajes más elevados de estilos de vida saludable.

A nivel local

Ocaña A, Pajilla R, (13). En su investigación titulado: “Factores Sociales relacionados con el estilo de vida del adolescente del Centro Preuniversitario UNS. Nuevo Chimbote 2017.” Tuvo como objetivo: Conocer la relación entre los factores sociales y el estilo de vida del adolescente del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote, 2017. Metodología: Descriptivo correlacional de corte transversal. Resultados: La mayoría de adolescentes presentan estilo de vida no saludable (74.9%) y con menor proporción estilo de vida saludable (25.1%). La mayoría de adolescentes tienen adolescencia tardía (86.4%), con edad promedio 17.8, el 54.5% son del sexo masculino y el 45.5% del sexo femenino, la mayoría no trabaja (88.0%), proceden de familia completa (60.2%), seguido de familia incompleta (32.5%) y la mayoría residen en zonas urbanas (58.1%), urbana marginal (36.6%) y en zonas rurales (5.2%). Conclusión: Existe relación significativa entre residencia y estilo de vida del adolescente ($p=0.05$).

Ticeran Y, (14). En su tesis titulado “Estilos de vida de estudiantes, 5° año de Secundaria. Institución Educativa Inmaculada de la Merced, Chimbote 2018”. Objetivo: Determinar los estilos de vida de los adolescentes, estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Inmaculada de la Merced. Metodología: de tipo cuantitativo. Resultado y conclusiones: Menos de la mitad de estudiantes del nivel secundaria obtuvieron un estilo de vida regular, y un estilo de vida bueno; y un menor porcentaje obtuvieron un estilo de vida en riesgo; En la Dimensión familia y amigos, menos de la mitad de estudiantes del nivel secundaria obtuvieron un estilo de vida bueno, Respecto a las

dimensiones actividad y ejercicio, menos de la mitad de los estudiantes, presenta un estilo de vida buena. Respecto a la dimensión nutrición, los hábitos alimentarios presentaron más de la mitad un estilo de vida regular y un menor porcentaje un estilo de vida en riesgo. Según la dimensión Tabaco, se evidencia que más de la mitad de los estudiantes, manifestaron no consumir tabaco; Respecto al consumo de alcohol y otras drogas, se observa que la mitad de estudiantes presentaron un estilo de vida bajo.

Moreno E, (15) Realizo un estudio titulado “Determinantes de la salud en adolescentes. Institución educativa 88036 “Mariano Melgar” – Chimbote, 2016”. Objetivo: describir los determinantes de la salud en adolescentes. Institución educativa 88036 Mariano Melgar, Chimbote 2016. Metodología: tipo cuantitativo, descriptivo con diseño de una sola casilla. Obteniendo como resultados y conclusiones que los determinantes de biosocioeconomicos la mayoría de los adolescentes son de sexo femenino, tienen como grado de instrucción secundaria completa e incompleta, las madres de los adolescentes tienen secundaria completa/incompleta, tienen un ingreso económico menor de 750 soles y el jefe de la familia tiene un trabajo estable. En los determinantes de estilos de vida, la totalidad no fuma ni ha fumado nunca habitualmente, la mayoría el N° de horas que duermen es de 6 a 8 horas. En determinantes de las redes sociales y comunitarias la totalidad refiere que, si hay pandillaje o delincuencia cerca de su casa, la mayoría tipo de seguro es SIS MINSA, menos de la mitad la calidad que le atendieron en el establecimiento de salud fue muy buena.

2.2. Bases teóricas de la investigación

Mac Lalonde en su teoría sobre determinantes de la salud manifiesta que el nivel de la salud está influido por 4 grandes grupos los cuales son: el medio ambiente, estilos de vida y conductas de la salud, sistema de asistencia sanitaria y la biología humana. Con respecto a los estilos de vida y las conductas humanas es tener una alimentación saludable, el adecuado manejo del estrés, conducción peligrosa, consumo excesivo de alcohol drogas y el sedentarismo. Con respecto a la biología humana y el envejecimiento de las personas. En el medio ambiente tiene mucho que ver la contaminación físicas químicas y biológicas en muchos lugares se observa la gran cantidad de desechos, basuras y que no pasara el carro recolector esto afecta grandemente la salud de todas las personas. En cuanto al sistema de asistencia sanitaria se refiere a la mala utilización de los recursos

Lalonde, destaca los diagramas planteados por Dahlgren y Whitehead”: que a su vez la producción de inequidades en salud son resultado de la interacción de los niveles que condicionan la salud desde la concepción hasta la sociedad cada individuo está ubicado dentro del esquema de manera propia como: edad, el sexo y los factores genéticos que son condicionantes potenciales en la salud mientras que la segunda capa identifica comportamientos personales de cada individuo y su forma de vivir . La persona desfavorecida presenta una mayor prevalencia por sus conductas y hábitos que condicionan riesgos, como también la economía siendo una barrera para la elección de una vida más saludable (16)

Nola Pender en el año 1982, creó un modelo donde habla acerca de la prevención de la salud que aún está en uso, el cual es muy importante para los diferentes modelos, esto está basado en cómo las personas deben llevar un estilo de vida saludable enunció que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano. Se interesó en la creación de un modelo enfermero que diera respuestas a la forma cómo las personas adoptan decisiones acerca del cuidado de su propia salud. La promoción de la salud es un realizar basado en la creación de un impacto en el bienestar general de una población, centrándose en promocionar una salud adecuada y de esta manera se ayuda con la prevención de muchas enfermedades esto a través de programas con ayuda del puesto de salud o sesiones educativas del alcalde o presidente de la urbanización.

Nola Pender nos habla de Metaparadigmas los cuales menciona puntos importantes como es la: Salud: Es un estado de completo bienestar como el bienestar físico, psicológico y social, este tiene mucha más importancia en cualquier otro enunciado general. Persona: es el individuo y es el centro de Nola Pender. Las personas son únicas cada una con su propio patrón cognitivo – perceptivo y sus elementos incontables. Entorno: Hace referencia a un adecuado estilo de vida, trabajo, economía, nivel de ingresos que las personas tienen que tener, Enfermería: Es el bienestar como especialidad que es de mucha importancia durante el último decenio como es la responsabilidad en los cuidados de los pacientes es por ello que la enfermera es el principal agente encargado de motivar a todas las personas para mantener la salud personal.

EL modelo de la teorista Nola Pender tienen 3 mecanismos en el primer mecanismo nos explica acerca de la conducta de la persona y a los factores personales que han tenido anteriormente y que estos problemas afectan la promoción y prevención de la salud; el segundo mecanismo corresponde a los obstáculos que las personas se ponen de llevar un estilo de vida saludable, si bien es cierto para mejorar la salud de las

Nola Pender manifiesta que la variable del estilo de vida será medida en base a la modificación del instrumento propuesto en el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender. En su modelo, Pender, identifica una serie de factores cognitivo-perceptivos en la persona: importancia de la salud, beneficios percibidos de las conductas promotoras de la salud, estado de salud percibido, definición de salud y control percibido de salud. Estos factores son modificables por las características demográficas, biológicas, influencias personales, así como por factores situacionales y conductuales. La agrupación de estos factores predice la participación de la persona en la conducta promotora de la salud. Para Pender, la salud es el objetivo máximo que una persona desea alcanzar. (17)

Los estilos de vida saludables

Son un conjunto de comportamientos o actitudes que a diario se realizan para conservar su cuerpo y mente de una manera adecuada. Entonces hablar de un estilo de vida saludable es mantener una alimentación adecuada, realizar ejercicios físicos, etc. Dentro de ello encontramos también los hábitos saludables la cual se designa a todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que incurren en

forma práctica en nuestro bienestar físico, mental y social. Los hábitos importantes para llevar un estilo de vida de manera saludable son los siguientes: (18).

- Alimentación saludable
- La actividad y ejercicio
- Manejo de estrés
- Apoyo interpersonal
- Autorrealización
- Responsabilidad en salud

Alimentación saludable

Consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que se necesitan para mantenerse sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. La nutrición es muy importante para todos en especial en niños y adolescentes las obligaciones nutricionales son muy elevados tanto en proteínas, carbohidratos y grasas, como en vitaminas y minerales por ello se debe ingerir en forma equilibrada y variada (19).

Las costumbres de alimentación que tienen muchos adolescentes están influenciadas por: Una alimentación que se tiene en la casa, Las conductas de remedo ósea por querer alimentarse como los demás adolescentes alimentan. Por los diferentes estilos de alimentación (alimentación de moda actual)

La actividad y ejercicio:

Actividad física

Se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico.

ejercicio físico

Es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona. Por ejemplo, las actividades de jardinería o subir escaleras en el hogar no pueden catalogarse como “ejercicio” estructurado, pero evidentemente constituyen actividades físicas. Es muy importante en los adolescentes y en todas las etapas de la vida ya que evitan tener problemas en la salud del individuo, por ello realizar actividades físicas por lo menos de 1 a 2 horas diarias será muy significativo para el buen estado de salud o de manera inversa la inactividad física limitado en la juventud predispone a desarrollar estilos de vida sedentarios a lo largo de la vida (20).

Manejo del estrés

El estrés es algo natural, es bueno conocerlo y saberlo manejar. Es un estupendo mecanismo, de supervivencia. En ocasiones se comporta como un enemigo que afecta el cuerpo, a la mente y al comportamiento del ser humano, por lo tanto, a las familias y al trabajo. Un enemigo que no se sabe manejar puede provocar enfermedades y en ocasiones se llega hasta la muerte. Es bueno conocerlo, soportar su exceso y manejarlo de manera

positiva. En ocasiones puede ser la propia defensa. Hay que aprender a manejar el estrés positivo para que cuando se presente se pueda enfrentar sin causar enfermedad a la persona (21).

Causas frecuentes del estrés en la adolescencia

- Los cambios físicos.
- Los pensamientos y sentimientos negativos hacia sí mismos.
- La separación o divorcio de sus padres.
- La muerte de un ser querido.
- El mudarse o cambiar de colegio.
- La exigencia excesiva de un alto rendimiento en la escuela.
- Acoso escolar o bullying

De qué manera evitar el estrés en los adolescentes

- Hacer ejercicios y comer con regularidad.
- Aprender y practicar ejercicios de relajación.
- Desarrollar destrezas como expresar sentimientos de manera cortés, firme y agresiva o pasiva, sino asertiva.
- Tras prácticas o ensayos, enfrentarse a las situaciones que les generan angustia.
- Aprender destrezas para abordar las situaciones de estrés.

Apoyo interpersonal

Es la necesidad de interacciones que se dan frecuentemente y afectivamente agradables con varias personas ya sea del entorno cercanos como son los padres, hermanos, primos, tíos y diferentes personas del entorno cercano, pero también en amigos. El apoyo emocional está

relacionado la estima, el afecto, la confianza que reciban las personas, de las diferentes formas de apoyo, este suele ser la más importante y la más relacionada a la salud y el bienestar de las personas (22).

Autorrealización

La autorrealización es la satisfacción de una persona de haber alcanzado y cumplido alguna meta propuesta y esto forma parte del desarrollo y del potencial humano. Entonces podemos que por medio de la autorrealización las personas muestran al máximo las habilidades, capacidades y talentos. La felicidad es lo más importante que se logra con la autorrealización ya que a través de los hechos y acciones se cumplen los proyectos y anhelos planteados.

Necesidades básicas y superiores

No se trata de algo objetivo; consiste en una sensación muy subjetiva. La manera de cómo las personas aprendemos a satisfacerlas pasa necesariamente por la Experimentación del fracaso (resultado no esperado). La experiencia que viene acompañada de un resultado no esperado ayuda al niño a empezar a tomar conciencia de lo que tiene, de lo que es y de lo que necesita, así como de lo necesario para cubrir tales necesidades; de afecto, valoración, reconocimiento, etc. La autorrealización, en este sentido, no debe considerarse como una meta en sí misma, sino como la manera de llegar a la meta; al mismo tiempo que se satisfacen, las necesidades, se continúa aprendiendo e investigando cómo hacerlo mejor; ser, tener y hacer (23).

Responsabilidad en salud

Es un compromiso que todas las personas deben tener ya que implica escoger y decidir sobre alternativas saludables adecuadas, en vez de aquellas que afectan a la salud humana, esto significa reconocer que se tiene habilidades para modificar los riesgos congénitos en la vida cotidiana y ambiente social. Para poder mejorar la responsabilidad en la salud se debe ser consciente de cambiar todas las actitudes negativas que se tiene en el día a día ya que existen muchos hábitos y dependencias de riesgo para la salud de las personas. Se requiere hacer un esfuerzo reflexivo para analizar la vida desde la perspectiva de la salud y luego mejorar y cambiar los hábitos negativos adaptados a uno mismo (24).

III. METODOLOGÍA

3.1. Diseño de la Investigación:

Tipo de Investigación:

Cuantitativo: Se realizó una investigación de tipo cuantitativo ya que, se utilizó los datos numéricos y/o estadísticos para estudiar el comportamiento de la variable en una población definida (25).

Nivel de la Investigación:

Descriptivo: Busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población (26).

Diseño de la Investigación:

De una sola casilla:

X → Y

X= **Variable** - Estilos de vida.

Y= **Población** – Estudiantes del colegio “Señor de los Milagros” Ranrahirca-Yungay, 2019

3.2. Universo y Muestra

Universo: La población estuvo conformado por 150 estudiantes de nivel secundaria del colegio Señor de los Milagros Ranrahirca – Yungay, 2019.

Muestra: La muestra estuvo constituida por 100 estudiantes del nivel secundaria del colegio Señor de los Milagros Ranrahirca – Yungay 2019.

Unidad de Análisis:

Cada estudiante, que forma parte de la muestra y responde a los criterios de los estudiantes de nivel secundaria del colegio Señor de los Milagros del Distrito de Ranrahirca – Yungay, 2019

Criterio de Inclusión y Exclusión

Inclusión:

- Estudiantes de nivel secundaria del colegio “Señor de los Milagros” del Distrito de Ranrahirca – Yungay, 2019.
- Estudiante del nivel secundario del colegio “Señor de los Milagros” que aceptaron participar en el estudio de investigación.
- Los estudiantes que sus padres hayan autorizado y aceptado el consentimiento informado.

Exclusión

- Escolares que rechacen su participación 1° y 2° grado del nivel secundario del colegio “Señor de los Milagros”.
- Estudiantes del colegio “Señor de los Milagros” que presente problemas de comunicación.

3.3. Definición y Operacionalización de Variables

Estilos de vida

Definición conceptual:

Los estilos de vida se definen como un conjunto de actitudes que las personas tienen en su vida cotidiana, esto se refiere a la alimentación saludable, a los

ejercicios que se realiza por lo menos 40 minutos diarios, el estado emocional también es muy importante para las personas en todas las edades ya que psicológicamente deben estar saludables sin padecer ningún trastorno emocional o de personalidad, la higiene personal es también muy importante para estar sanos, las relaciones sociales con los amigos familiares para que la persona no sienta la soledad (27).

Definición operacional:

Para la investigación se refiere aquellos conocimientos, actitudes y prácticas que poseen los estudiantes de la Institución educativa Señor de los Milagros Ranrahirca – Yungay, y que emplean en su cotidiano vivir. se considerará como favorables si cuentan con un puntaje de 75 a 100 y desfavorables si el puntaje es menor de 75 puntos. Para los fines de estudio los estilos de vida son las conductas, actitudes y practica de adolescentes que emplean en su vida cotidiana: estas conductas estarán agrupadas en 6 dimensiones. Se considera las siguientes respuestas:

Los estilos de vida están basados en dimensiones:

Siempre	4
Casi siempre	3
A veces	2
Nunca	1

La Alimentación:

Definición conceptual:

La alimentación es una actividad fundamental en nuestra vida. Por una parte, tiene un papel importantísimo en la socialización del ser humano y su relación con el medio que le rodea. Por otra, es el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir. Los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente (28)

Definición operacional

- Come Ud. Tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida.
- Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.
- Consume de 4 a 8 vasos de agua al día.
- Incluye entre comidas el consumo de frutas. Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.
- Lea Ud. Las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.

Actividad y Ejercicio

Definición conceptual:

La "actividad física" es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad

física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas (29).

Operacional

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

Manejo de Estrés

Definición conceptual:

El estrés es una sensación de tensión física y psicológica que experimentamos cuando existe un desajuste entre las exigencias que nos plantea nuestra vida y los recursos con los que contamos para hacer frente a dichas exigencias. Cuanto mayor sea la diferencia entre las exigencias y nuestros recursos, mayor será el estrés que padecemos. Un exceso de estrés es nocivo para nuestra salud (30).

Definición Operacional

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

Apoyo Interpersonal

Definición Conceptual:

Interpersonal es un término que refiere a la relación entre dos o más personas. Es decir que el concepto interpersonal puede calificar tanto a un tipo de comunicación como a un vínculo. Una relación interpersonal puede basarse en los sentimientos, en las emociones, en los negocios, en el trabajo, en el saber artístico o en cualquier contexto donde exista la posibilidad de la comunicación entre los sujetos, suele ser regulado por los usos y costumbres, por la ley y por mutuo acuerdo. Las relaciones interpersonales juegan un rol importante en el desarrollo integral del ser humano constituyendo la base de la sociedad (31).

Definición Operacional:

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

Autorrealización

Definición Conceptual:

La autorrealización es la satisfacción de haber alcanzado y cumplido una o más metas personales que forman parte del desarrollo y del potencial humano. Por medio de la autorrealización los individuos exponen al máximo sus capacidades, habilidades o talentos a fin de ser y hacer aquello que se quiere. Es decir, se refiere al logro de un objetivo personal por medio del cual se puede contemplar la felicidad (32).

Definición Operacional:

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

Responsabilidad en salud**Definición conceptual:**

Responsabilidad sobre nuestra salud es la libertad que ejercemos de cuidarnos del mejor modo posible, cada uno según sus capacidades y situación personal. Cada una de las cosas que hacemos o incluso pensamos tiene una repercusión en nuestra vida. Y menos mal Porque eso significa que podemos actuar y tomar el control sobre nuestra salud, por ello Existen muchas definiciones o aproximaciones a lo que salud significa. Tal vez el enfoque más realista sea contemplar la interacción entre la persona y el medio, ya sea este interno (33).

Definición Operacional:

Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.

- Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.
- Toma medicamentos solo prescritos por el médico.
- Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.
- Participa en actividades que fomentan su salud, sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.
- Consume sustancias nocivas, cigarro alcohol y/o drogas.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Técnicas:

Para la recolección de datos en la presente investigación se utilizarán las técnicas de la entrevista y la observación.

Instrumento: Se utilizó la escala valorativa de los estilos de vida de Walker. Sechrist, Pender que está constituida por 25 ítems dividido en 6 dimensiones como sigue: alimentación (6 ítems), Actividad y ejercicio (2 ítems), Manejo del estrés (4 ítems), Apoyo interpersonal (4 ítems), Autorrealización (3 ítems), Responsabilidad en salud (6 ítems).

3.5. Plan de análisis:

Procedimiento para la recolección de datos: para la recolección de datos del proyecto del trabajo de investigación se considerará lo siguiente:

- Se les informará y se les pedirá el consentimiento a los padres de los estudiantes del colegio señor de los milagros de Ranrahirca.
- Se hará una coordinación con los estudiantes del colegio señor de los milagros dispuestos para la fecha oportuna donde se aplicará el instrumento.
- Se realizará la aplicación del instrumento a cada participante del estudio.
- Se desarrollará la lectura del contenido e instrucciones del instrumento a cada participante del estudio.
- El instrumento será aplicado en un tiempo máximo de 20 minutos, las respuestas serán marcadas de forma directa y personal por cada participante.

3.6. Matriz de consistencia

ENUNCIADO	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	VARIABLE	METODOLOGÍA
<p>¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida en los estudiantes del nivel secundario del colegio Señor de los Milagros, Ranrahirca – Yungay 2019</p>	<p>Determinar la caracterización de los estilos de vida de en los estudiantes del nivel secundario del colegio “señor de los milagros” Ranrahirca – Yungay, 2019.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar el estilo de vida en los hábitos alimenticios, actividad física, mecanismos que utilizan para el manejo del estrés de los estudiantes del nivel secundario del colegio “señor de los milagros” Ranrahirca – Yungay, 2019. • Identificar el estilo de vida en el apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud de los estudiantes del nivel secundario del colegio “señor de los milagros” Ranrahirca – Yungay, 2019. 	<p>Los estilos de vida saludable</p>	<p>Diseño de investigación: cuantitativo y de nivel descriptivo</p> <p>Universo Muestral: Estuvo conformada por 100 estudiantes, se utilizó el instrumento de escala valorativa de liker.</p>

3.7. Principios éticos

La finalidad del presente código de ética es establecer los principios y valores éticos que canalizará tener buenas prácticas y que involucre la participación de seres humanos se realice de una forma responsable, velando sus derechos, salud, seguridad, dignidad y bienestar tanto de los estudiantes, graduados, docentes y público en general, en la universidad, que va acorde del Comité Institucional de Ética en Investigación (34).

Principio ético de protección a las personas:

En este principio se respetó la dignidad humana, la identidad, la diversidad, la confidencialidad y la privacidad de todos los estudiantes, padres de familia, y los docentes del colegio “Señor de los milagros” (35).

Principios éticos cuidado del medio ambiente y la biodiversidad

Las investigaciones que impliquen a los animales, plantas y medio ambiente se debe tomar medidas para impedir daños ya que las investigaciones deben respetar la dignidad de los animales y el cuidado del medio ambiente comprendidos a todas las plantas por encima de los fines científicos; para ello se debe tomar medidas de prevención y de esa manera evitar daños y plantear tareas los afectos adversos y extender los beneficios (36).

El principio de Libre participación y derecho a estar informado.

En el transcurso de todo el proceso de la investigación se les informó a todas los estudiantes y padres de familia sobre la finalidad de la investigación, también

todos los estudiantes tuvieron la libertad de participar en ella por su propia voluntad (37).

El principio de Beneficencia no maleficencia

En este principio me asegurare del bienestar de todos los estudiantes y padres de familia que participaron en la investigación teniendo en cuenta las siguientes reglas generales: No causar ningún daño, Reducir los posibles efectos adversos y extender los beneficios (38).

El principio ético de la Justicia

En cuanto al principio de la justicia me asegure que el trato sea equitativo y justo de acuerdo a las necesidades de todos los estudiantes. Es por ello que a todos los estudiantes que tienen necesidades de salud igual cantidad y calidad de servicios y recursos. El principio de justicia está íntimamente relacionado a los principios de fidelidad y veracidad por ello la justicia se dio sin ningún tipo de discriminación a los estudiantes ya se en la raza, etnia, edad, nivel económico o escolaridad (39).

El principio ético de la integridad científica:

La integridad o rectitud deben regir no sólo la actividad científica de un investigador, sino que también se extendió las actividades de enseñanza y a su ejercicio profesional. La integridad del investigador resulta especialmente relevante cuando, en función de las normas deontológicas de su profesión, se evalúan y declaran daños, riesgos y beneficios potenciales que puedan afectar a quienes participan en una investigación. Asimismo, deberá mantenerse la integridad científica al declarar los conflictos de interés que pudieran afectar el curso de un estudio o la comunicación de sus resultados (40)

El principio de Beneficencia no maleficencia

En este concepto me asegure que todos los estudiantes se sientan cómodos al participar en la investigación teniendo en cuenta las siguientes reglas generales: No causar ningún daño, Reducir los posibles efectos adversos, extendiendo los beneficios para todos los que participaron en mi proyecto de investigación (41)

IV. RESULTADOS

TABLA 1

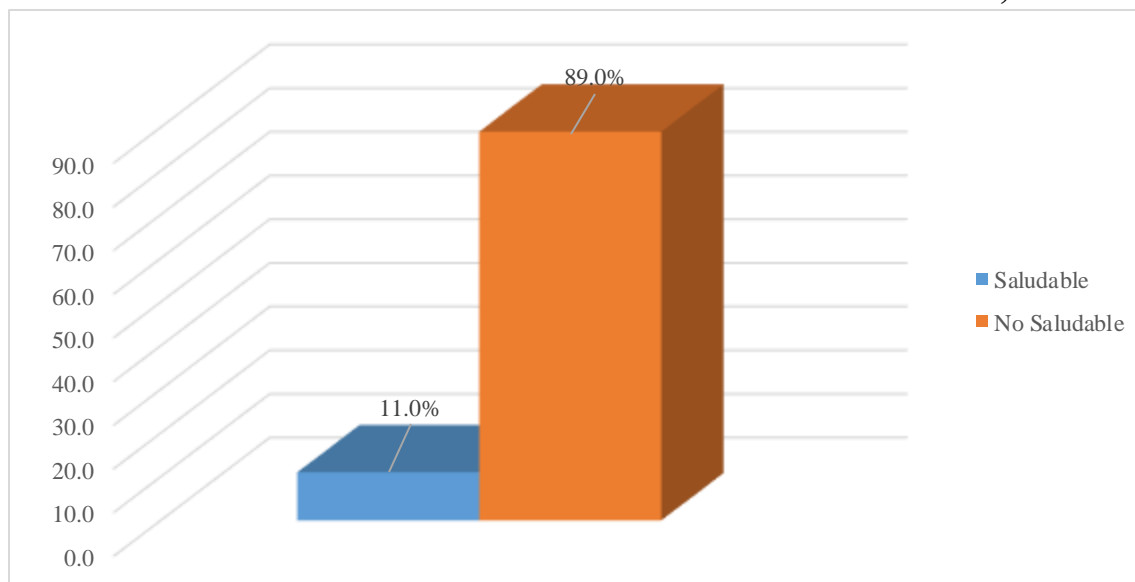
ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DEL COLEGIO SEÑOR DE LOS MILAGROS RANRAHIRCA – YUNGAY, 2019.

ESTILO DE VIDA	N°	%
Saludable	11	11.0
No Saludable	89	89.0
TOTAL	100	100.0

Fuente: escala valorativa de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist. Modificado por: Diaz E, Reyna E, Delgado R. aplicado en los estudiantes del nivel secundario del colegio señor de los milagros Ranrahirca – Yungay, 2019.

GRÁFICO 1:

ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DEL COLEGIO SEÑOR DE LOS MILAGROS RANRAHIRCA – YUNGAY, 2019



Fuente: escala valorativa de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist. Modificado por: Diaz E, Reyna E, Delgado R. aplicado en los estudiantes del nivel secundario del colegio señor de los milagros Ranrahirca – Yungay, 2019.

TABLA 2

**ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD Y EJERCICIO, MANEJO DEL ESTRÉS DE
LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DEL COLEGIO SEÑOR
DE LOS MILAGROS RANRAHIRCA – YUNGAY, 2019**

ALIMENTACIÓN	N°	%
Saludable	37	37.0
No Saludable	63	63.0
TOTAL	100	100.0

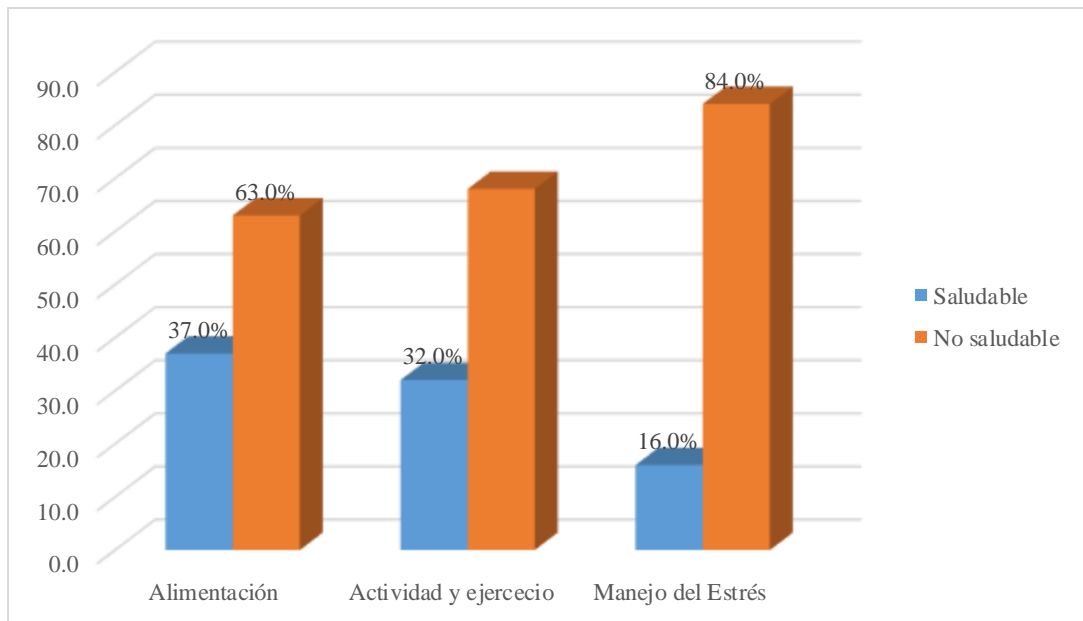
ACTIVIDAD Y EJERCICIO	N°	%
Saludable	32	32.0
No Saludable	68	68.0
TOTAL	100	100.0

MANEJO DEL ESTRÉS	N°	%
Saludable	16	16.0
No Saludable	84	84.0
TOTAL	100	100.0

Fuente: escala valorativa de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. aplicado en los estudiantes del nivel secundario del colegio señor de los milagros Ranrahirca – Yungay, 2019.

GRÁFICO 2:

ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD Y EJERCICIO, MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DEL COLEGIO SEÑOR DE LOS MILAGROS RANRAHIRCA – YUNGAY, 2019



Fuente: escala valorativa de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist. Modificado por: Diaz E, Reyna E, Delgado R. aplicado en los estudiantes del nivel secundario del colegio señor de los milagros Ranrahirca – Yungay, 2019.

TABLA 3

APOYO INTERPERSONAL, AUTORREALIZACIÓN Y RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DEL COLEGIO SEÑOR DE LOS MILAGROS RANRAHIRCA – YUNGAY, 2019

APOYO INTERPERSONAL	N°	%
Saludable	36	36.0
No Saludable	64	64.0
TOTAL	100	100.0

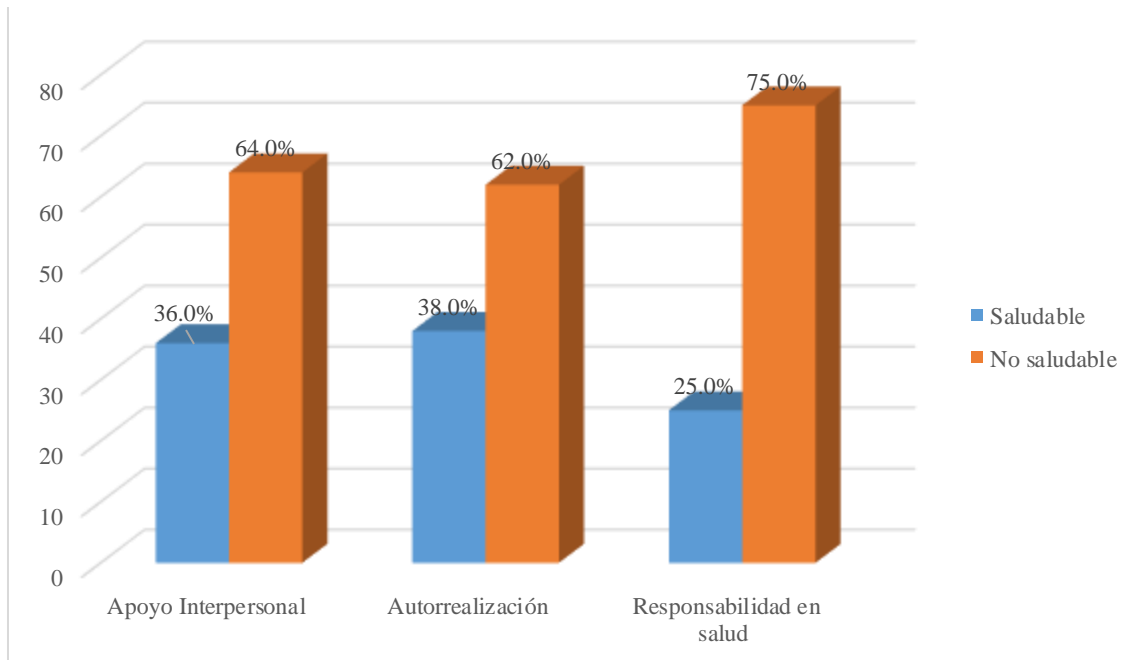
AUTORREALIZACIÓN	N°	%
Saludable	38	38.0
No Saludable	62	62.0
TOTAL	100	100.0

RESPONSABILIDAD EN SALUD	N°	%
Saludable	25	25.0
No Saludable	75	75.0
TOTAL	100	100.0

Fuente: escala valorativa de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist. Modificado por: Diaz E, Reyna E, Delgado R. aplicado en los estudiantes del nivel secundario del colegio señor de los milagros Ranrahirca – Yungay, 2019.

GRÁFICO 3:

APOYO INTERPERSONAL, AUTORREALIZACIÓN Y RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DEL COLEGIO SEÑOR DE LOS MILAGROS RANRAHIRCA – YUNGAY, 2019



Fuente: escala valorativa de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist. Modificado por: Diaz E, Reyna E, Delgado R. aplicado en los estudiantes del nivel secundario del colegio señor de los milagros Ranrahirca – Yungay, 2019.

4.1. Análisis de resultados

En la tabla N° 1:

Los resultados obtenidos sobre los estilos de vida saludable de los 100 estudiantes del colegio “Señor de los Milagros” el 89 % de estos estudiantes no tienen un estilo de vida saludable y el 11% de los estudiantes si tienen un estilo de vida saludable.

Los resultados obtenidos de autor Maybee L. que se asemejan a los estudios tiene como título: “Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018” Donde en la tabla número 1 se observa que el 100 % de adolescentes (92) de la población el 16 % de los adolescentes presentan un estilo de vida saludable y el 76 % de los adolescentes no presentan un estilo de vida saludable (42).

A si mismo según el estudio realizado que tiene como título: Los estilos de vida y el estado nutricional del adolescente. Institución educativa “José domingo atoché”- distrito de Pátapo. Lambayeque. 2017. Muestra que en la tabla N° 2 con referencia a los estilos de vida el 86.4 % de los estudiantes no tienen un estilo de vida saludable y el 13.6 % de los estudiantes si tienen un estilo de vida saludable (43).

Los resultados que diferencian al estudio obtenidos del autor: Galeano M. Que tiene como título estilos de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa julio c. Tello, Hualmay 2019. obtenemos como resultados que del 100 % el 20 % de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria

no tiene un estilo de vida saludable y el 80 % de los estudiantes del cuarto y quinto año de secundaria si llevan un estilo de vida saludable (44).

En la tabla N° 1 se evidencia que la mayoría de los estudiantes encuestados no tienen un estilo de vida saludable ya que ellos manifiestan que vienen de diferentes caseríos del distrito de Ranrahirca y al venir al colegio tienen que caminar dos horas a mas para llegar al dicho colegio esto ocasiona que al salir a la 1.30 de la tarde llegan a sus viviendas a las 3 a 4 de tarde y al almorzar esa hora es inadecuado, también manifiestan que solo una vez a la semana realizan actividades físicas con un curso que se tiene como nombre educación física y los otros días no realizan las actividades tan importantes para los adolescentes, de la misma manera no tienen un adecuado manejo del estrés puesto a que estudian y trabajan en la chacras junto a sus padres y no tienen ese tiempo para estar libres unas horas.

Sabemos que los estilos de vida son un conjunto de comportamientos o actitudes que se realizan día a día para mantener la mente y el cuerpo saludable y en esto también implica la salud mental, la alimentación saludable, la actividad física, y diversas dimensiones que son para mejorar el estilo de vida saludables a los estudiantes adolescentes del colegio señor de los milagros. Por otro lado, se observa que en la tabla número uno muchos de los estudiantes no tienen un estilo de vida saludable debido a que prefieren consumir productos con poca cantidad de nutrientes beneficiarios para la salud adecuada de los adolescentes. En conclusión, se puede definir que es una población poco saludable y donde es importante intervenir con campañas promoción de estilos de vida saludable liderada por el

personal de salud, de la mano con instituciones públicas y privadas como la Instituciones educativas (45).

En la tabla N° 2:

Referente a alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés de los estudiantes se obtuvo como resultado que el 100 % (100) con respecto a la alimentación el 63 % de los estudiantes no tienen un estilo de vida saludable y el 37 % de los estudiantes si tienen un estilo de vida saludable, según la dimensión actividad y ejercicio el 68 % de los estudiantes no tienen un estilo de vida saludable y el 32 % de los estudiantes si tienen un estilo d vida saludable, acerca de la dimensión manejo del estrés se obtuvo como resultado que el 84 % de los estudiantes no tienen un estilo de vida saludable y el 16 % de los estudiantes si tienen un estilo de vida saludable.

Los resultados obtenidos que se asemejan a los estudios tiene como título: “Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Santo Domingo de Guzmán , Ancash – 2018” Fuente: Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Muestra que los resultados del estilo de vida de los adolescentes por dimensiones, con relación a la dimensión alimentación se obtuvo como resultado que el 76 % de los adolescentes no presentaron un estilo de vida saludable y el 16 % de los adolescentes si presentaron un estilo de vida saludable, en la dimensión actividad y ejercicio se muestra que el 75 % de los adolescentes no tienen un estilo de vida saludable y el 25 % de los adolescentes si presentaron un estilo de vida saludable, según la dimensión manejo del estrés se obtuvo como resultados que el 75 % de los

adolescentes presentaron un estilo de vida saludable y el 17 % de los adolescentes representa que tienen un estilo de vida saludable (46)

A si mismo según el estudio realizado que tiene como título: Hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar del 4to año de educación Secundaria del Colegio Adventista San Gerónimo -Juliaca 2018. Según el autor Basilio , referente a la alimentación muestra que en el 63,3% de los adolescentes presentaron un estilo de vida no saludable y el 33,3% de los adolescentes no tienen un estilo de vida saludable, en la variable actividad y ejercicio el autor Galeano M. Interpreta que en el cuadro N° 2 se puede observar que del 100% (100) de los adolescentes encuestados del cuarto y quinto de secundaria el 61 % de los adolescentes tienen un estilo de vida no saludable y 39 % de los estudiantes tienen un estilo de vida saludable. Con relación al manejo del estrés, según el estudio realizado por: Beach Q. respecto al manejo del estrés el 60 % de los adolescentes tienen un estilo de vida no saludable y el 50 % de los adolescentes tienen un estilo de vida saludable (47).

Los resultados que diferencian al estudio obtenidos según el autor Lujan M. en su investigación, los estilos de vida y el estado nutricional del adolescente. institución educativa “José domingo atoche”- distrito de Pátapo. Lambayeque. 2016. Respecto a la alimentación saludable actividad y ejercicio y manejo del estrés obtuvo como resultados que respecto a la alimentación saludable de 100 adolescentes el 85 % saludables y el 15 % de adolescentes no saludables, en la actividad y ejercicio en la tabla numero 3 muestra que el 70 % de los adolescentes tienen un estilo de vida saludable y el 30 % de los adolescentes no tienen un estilo

de vida saludable, en la el manejo del estrés de los adolescentes encuestados el 60 % de los adolescentes tienen un estilo de vida saludable y el 40 % no cuentan con un estilo de vida saludable (48).

La alimentación saludable es comer una variedad de productos para que los adolescentes estén siempre sanos y fuertes como son las proteínas, carbohidratos, grasa, vitaminas y minerales. En la tabla numero 2 observamos que los estudiantes no tienen una alimentación saludable debido a que consumen productos de pocos contenidos proteicos, en la actividad y ejercicio también se encontró deficiencia de los estudiantes ya que solo tenían practicas físicas y ves a la semana con un curso llamado educación física cuando la actividad física se debe realizar todos los días al menos 30 minutos para mantener el cuerpo saludable.

En cuanto al manejo del estrés también observamos que normalmente los estudiantes no tienen ningún curso de creatividad donde puedan manejar el estrés que llevan todos los días por las tareas de los diferentes cursos, sabes que el manejo del estrés es muy importante ya que este aumenta si no lo tratamos a tiempo puede convertirse en un problema muy serio y más para los adolescentes que están en pleno desarrollo y necesitan apoyo de los amigos, padres y distraer la mente.

Tabla N° 3:

Referente al Apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud de los estudiantes del nivel secundario se obtuvo como resultado que en la dimensión apoyo interpersonal el 64 % de los estudiantes no tienen un estilo de vida saludable y el 36 % de los estudiantes di tienen un estilo de vida saludable, con relación a la dimensión autorrealización el 62 % de los estudiantes no tienen un

estilo de vida saludable y el 38 % de los estudiantes si tiene un estilo de vida saludable, en lo que respecta a la dimensión responsabilidad en salud el 75 % de los estudiantes no tienen un estilos y el 25 % de los estudiantes si tienen un estilo de vida saludable.

Los resultados obtenidos que se asemejan a los estudios tiene como título: “Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E P Gran Huascarán Áncash 2018” Fuente: Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) 2018. Muestra que los resultados del estilo de vida de los adolescentes por dimensiones, con relación a la dimensión apoyo interpersonal el 69 % de los adolescentes no tienen un estilo de vida saludable y el 23 % de los adolescentes si presentan un estilo de vida saludable, en la dimensión autorrealización el 81 % de los adolescentes no tienen un estilo de vida saludable y el 29 % de los adolescentes si presentaron un estilo de vida saludable, en la dimensión responsabilidad en salud se dio como resultado que el 70 % de los adolescentes no tenían un estilo de vida saludable y el 30 % de los estudiantes si tenían un estilo de vida saludable(49).

A si mismo según el estudio realizado por el autor: Rodriguez J. respecto al apoyo interpersonal manifiesta que, en términos generales, se puede observar que la gran mayoría del alumnado con un 64 % tiene un estilo de vida no saludable y con un 36 % del alumnado manifiestan que tienen estilos de vida saludable, con respecto a la dimensión autorrealización Según el estudio realizado por Rodriguez J revela que, el 80 % de los adolescentes no tienen un estilo de vida saludable y el 30 % de los adolescentes si tienen un estilo de vida saludable, en la dimensión

responsabilidad en salud. Según el estudio realizado por, Erick H. respecto a la responsabilidad en salud el 70.0% son no saludables y 30,0% son saludables. (50)

El apoyo interpersonal es muy importante en la etapa de la adolescencia ya que en esa edad los jóvenes necesitan de mucho afecto de apoyo de intercambiar ideas con sus padres, amigos y demás personas cercanos en su vida, en la tabla número 3 se observa que los estudiantes en su mayoría no tienen esa libertad de poder conversar libremente con sus seres queridos y manifiestan que no cuentan con el apoyo personal de sus padres o personas cercanas

En la dimensión autorrealización también se observa que hay mucha deficiencia en cuanto a los estudiantes por los porcentajes obtenidos la autorrealización es muy importante para los adolescentes ya que al plantearse metas y cumplirlo sienten una gran satisfacción y alegría. En cuanto a la responsabilidad en salud significa que cada persona debe cuidarse del mejor modo posible según su capacidad y situación personal.

Para concluir con este trabajo de investigación este capítulo se consagrará a mostrar todas las conclusiones y las recomendaciones que se obtuvo a lo largo del trabajo. Todo esto con el fin de que el proyecto de investigación continúe por otra parte también se mostrara todos los beneficios obtenidos.

V. CONCLUSIONES

Para concluir con este trabajo de investigación este capítulo se consagrará a mostrar todas las conclusiones y las recomendaciones que se obtuvo a lo largo del trabajo. Todo esto con el fin de que el proyecto de investigación continúe por otra parte también se mostrara todos los beneficios obtenidos.

- En este trabajo se determinó la caracterización de los estilos de vida de los estudiantes del nivel secundario del colegio “señor de los milagros” Ranrahirca – Yungay, 2019. En cuanto a la dimensión Estilos de vida en su mayoría los estudiantes no tienen un estilo de vida saludable.
- Respecto a identificar el estilo de vida en los hábitos alimenticios, más de la mitad de los estudiantes no tienen un estilo de vida saludable. En la dimensión actividad y ejercicio más de la mitad de los estudiantes no tienen un estilo de vida saludable y en cuanto al manejo del estrés se obtuvo como resultado que, la mayoría de los estudiantes no tienen un estilo de vida saludable.
- Referente a identificar los estilos de vida en el apoyo interpersonal, más de la mitad de los estudiantes no tienen un estilo de vida saludable, con respecto a la autorrealización en su mayoría los estudiantes ni tienen un estilo de vida saludable, referente a la responsabilidad en salud se obtuvo como resultado que la mayor parte de los estudiantes no tienen un estilo de vida saludable.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

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

- Con respecto a los estilos de vida saludable, Sugerir a las autoridades del distrito de Ranrahirca que brinden sesiones educativas a estudiantes y padres de familia acerca de la importancia de tener un estilo de vida saludable estas sesiones educativas que se realizan es con la finalidad de tener adolescentes y padres de familia sanos.
- Referente a la alimentación saludable, aludir a las autoridades y al centro de salud del distrito de Ranrahirca que brinden charlas educativas a los estudiantes y padres de familia a que tengan una alimentación saludable con los productos que se cosechan en dicho distrito y de esa manera los estudiantes tengan una alimentación adecuada, Con respecto a la actividad y ejercicio, sugerir al equipo de trabajo de la institución educativa publica Señor de los Milagros que programen actividades deportivas continuas como los diferentes campeonatos deportivos, gincanas divertidas para de esa manera los estudiantes realicen actividades físicas, Con relación al manejo del estrés recomendar a las autoridades del distrito para promover talleres recreativos a los estudiantes y padres de familia de la institución educativa Señor de los Milagros de esa manera conozcan cómo manejar el estrés.

- En cuento al apoyo interpersonal sugerir al centro de salud y al equipo de trabajo de la institución educativa publica Señor de los Milagros que todos los estuantes tengan charlas con el psicólogo para entender la importancia del apoyo interpersonal, En lo que respecta la autorrealización indicar a las autoridades que brinden sesiones educativas sobre la importancia la autorrealización, Respecto a la responsabilidad en salud proponer al centro de salud que realice seguimientos domiciliarios para de esa manera los padres y los estudiantes estén más pendientes de la salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización mundial de la salud "Incremento de las enfermedades en los adolescentes" una preocupación para la salud pública en Guayaquil año 2016 (1)
2. Quinteros J. "Los estilos de vida saludables y actividad física en Neo javerianos del Programa nutrición y dietética de la PUJ primer periodo del estado nutricional según IMC, publicada en el año 2016.(2)
3. Académico E, Enfermería en el Perú Datum Internacional "Alimentación saludable y nutrición" Facultad de Ciencias. An la Univ Prolongacion. publicada en al año 2017 Pág. 89-95-95.(3)
4. El Ministerio de Salud Perú. "Estilos de vida saludables" los escolares de un centro educativo estatal Markham 2017. 205;1-189. (4)
5. Quispe Huamán, "Escolares y las practicas sobre estilos de vida" en la provincia de Huaytara publicada en el año 2016. (5)
6. Mendoza, R. "Los hábitos alimenticios, Estilos de vida saludables y actividad física en la institución educativa publica emblemática La Libertad" Chimbote del 2017. (6)
7. Campo L, et al. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. Revista Salud Uninorte, 2017, vol. 33, no 3, p. 419-428. [Revisado el 19 Nov 2021]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/817/81753881016/html/> (7).
8. Barriguete J, et al, . "Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán." Rev Esp Nutr Comunitaria 23.1 (2017). [Revisado el 19 Nov 2021]. Disponible en:

https://www.researchgate.net/profile/Jorge-Melendez-2/publication/321603983_Habitos_alimentarios_actividad_fisica_y_estilos_de_vida_en_adolescentes_escolarizados_de_la_Ciudad_de_Mexico_y_del_Estado_de_Michoacan_Eating_habits_physical_activity_and_lifestyles_among_adolescents_links/5a28a76a0f7e9b71dd0ff55f/Habitos-alimentarios-actividad-fisica-y-estilos-de-vida-en-adolescentes-escolarizados-de-la-Ciudad-de-Mexico-y-del-Estado-de-Michoacan-Eating-habits-physical-activity-and-lifestyles-among-adolescent.pdf

9. Zambrano A. “Hábitos alimentarios estado nutricional en adolescentes de sexo femenino de los colegios de Cuenca - Ecuador 2016”. (9)
10. Ccapa, R. Estilo de vida de los adolescentes en una institución educativa de Lima, 2017 [Tesis]. PE: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2018. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/7605> (10)
11. Mamani, Y. Estilos de vida en adolescentes de las instituciones educativas secundarias del distrito de Lampa, Puno - 2017 [Tesis.: Universidad Nacional del Altiplano; 2019. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/16694> (11)
12. Meléndez, M. Estilos de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Miguel Rubio Chachapoyas-2019 [Tesis]: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza - UNTRM; 2020. <http://repositorio.untrm.edu.pe/handle/UNTRM/2079> (12).
13. Ocaña, A., Pajilla, R. Factores Sociales relacionados con el estilo de vida del adolescente del Centro Preuniversitario UNS. Nuevo Chimbote 2017. [Tesis]: Universidad Nacional del Santa; 2017. <http://repositorio.uns.edu.pe/handle/UNS/3123>

14. Ticeran, Y. Estilos de vida de estudiantes, 5° año de Secundaria. Institución Educativa Inmaculada de la Merced, Chimbote 2018 [Tesis]. PE: Universidad San Pedro; 2019. <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/13821>. (14)
15. Moreno, E. Determinantes de la salud en adolescentes. Institución educativa 88036 “Mariano Melgar” – Chimbote, 2016 [Tesis]: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2018. <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/5998>. (15)
16. Lalonde. Usefulness of the Karp-Miller-Rosenberg algorithm in parallel computations on strings and arrays. Theor Comput Sci. 1991;88(1):59–82. (16)
17. . Nola Pender. "Estilos de vida saludables en estudiantes" publicada en la Ciudad de Lima, en el año 2015. (17)
18. Martín EM. Qué es el estilo de vida. Lo que dice sobre ti (actualizado 2021) [Internet]. Consumoteca.com. 2018 [cited 2021 Nov 21]. Available from: <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>
19. Aneska M, Magdalys Velázquez. AIGB. Alimentación saludable Healthy nutrición. Heal Nutr. 2015;1–13. (18)
20. Merino B. “Actividad Física y de Condición Física”. In: Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación. 2010;11–21. (19)
21. Damián Farrow, Josep. “Manejo del estrés en adolescentes” Tendencias de Investigación en Reconstrucción de Imágenes Espaciales Tipo Video 3D. Nhk Giken. 2015; 151: 10–7. (20)
22. Beatriz R, Ricardo M.” Apoyo interpersonal de los adolescentes” Desarrollo

- Integral Del Adolescente, publicada en el año 2017. (21)
23. Martínez T. La Autorrealización De La Persona ; El Papel De La Familia. (22)
24. .(OMS) " La responsabilidad en salud del adolescente " OM de la S. Boletínvirtual. 2016;12.
25. Alva M. Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa [internet]. Wwww.uv.mx. [cited 2021 nov 22]. Available from:
<https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
26. Alva M. Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa [internet]. Wwww.uv.mx. [cited 2021 nov 22]. Available from:
<https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
27. Barragán L, De las Mercedes A. Estilos de vida saludables en personal docente, administrativo y de apoyo de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Guayaquil 2015. 2015;1–189. (24)
28. Acuña Y, Cortes R. Tesis : "Alimentacion saludable" Promoción De Estilos De Vida. 2012;98. (25)
29. Juan I, "Definicon sobre actividad y ejercicio" publicada en el año 2012 actualizada en el año 2017. (26)
30. Carmen k. "Definicion sobre el estrés" (2da edicion) editorial maferros, publicada en el año 2015. (27) }
31. Castillo Sánchez G. Comunicación y relaciones interpersonales. Comun y Medios. 2011;0(4):1–17. (28)

32. Ovidio A. Autorrealización personal y espiritualidad en las condiciones complejas de la sociedad contemporánea. 2004. 1–29 p. (29)
33. Por M, Derecho E, Colombia E. El Sentido De La Responsabilidad Con La Salud Desde La Perspectiva De Miembros De Organizaciones Sociales Que Se. 2014;0–178.(30)
34. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Código de ética para la investigación, (Base de datos en línea). Chimbote - Perú; 2016. (fecha de acceso el 01 de noviembre del 2021) disponible en:
35. Universidad de Miami. Programa CITI. Programa de Educación en Ética de la Investigación. Protección a la persona. Acceso noviembre 2018. Disponible en www.citiprogram.org.
36. Family Health International. Currículo de Capacitación sobre Ética de la Investigación correspondiente a la protección del medio ambiente. Acceso noviembre 2019. Disponible en <http://www.fhi360>.
37. Asociación por los Derechos Civiles. Nuestro derecho a saber. guía para usar la Ley de Acceso a la Información Pública de la Ciudad de Buenos Aires 2016. consultado el 05 de octubre del 2021.
38. Zepeda R, Jesús M. principios éticos de la beneficencia y la no maleficencia un paseo por la filosofía política, Cuadernos de Transparencia 2006, No. 4, pp.13-16.
39. Pineda g, Hermes t. Principio bioético de la justicia. Universidad libre. P. 52. Consultado el 05 de octubre de 2021.
40. Gran Enciclopedia Rialp El principio ético de la integridad científica (sexta edición). Madrid: Ediciones Rialp, S. A. p. tomo XIII, 681. ISBN 84-321-0675-5.

Archivado desde el original el 13 de septiembre de 2016. Consultado el 05 de octubre de 2021.

41. Morales OB. Comité de ética en investigación [Internet]. Incmnsz.mx. [cited 2021 Nov 22]. Available from:
<http://incmnsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/eticaatencionmedica.html>
42. Maybee L, Los Estilos De Vida Y El Estado Nutricional Del Adolescente. Institución Educativa Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018”
43. Galeno M. Los Estilos De Vida promoción y prevención Del Adolescente. Institución Educativa “José Domingo Atoche”- Distrito De Pátapo. Lambayeque. 2016.
44. Galeano M. Los estilos de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa julio c. Tello, Hualmay 2019.consultado 05 de octubre del 2021.
45. Lynn R.; Valette J.” Los estilos de vida saludable definición” 19 de diciembre de 2019). «Caracterización del estilo de vida saludable en una muestra de habitantes de las zonas rurales del Tolima». ISSN 2357-5042. doi:10.35707/indagare/701. Consultado el 05 de octubre de 2020.
46. Linares D. título: “Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Santo Domingo de Guzmán, Ancash – 2018
47. Marqueta B. “Actividad y ejercicio” Colegio Adventista Túpac Amaru -Juliaca 2015.

48. Lujan M.” los estilos de vida y el estado nutricional de los adolescentes” publicada en el año 2016. Consultado el 05 de octubre del 2021.
49. Beach Q. “Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E P Gran Huascarán Áncash 2018”
50. Rodríguez J. “Apoyo interpersonal manifestado por los alumnos” del colegio Santa Fe. Publicada en el año 2017.



ANEXO 1

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.



CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE

LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SEUNDARIA DEL COLEGIO “SEÑOR DE

LOS MILAGROS” RANRAHIRCA – YUNGAY, 2019

N°	ITEMS	CRITERIOS			
ALIMENTACIÓN					
1	Come Ud. Tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consume de 4 a 8 vasos de agua al día.	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lea Ud. Las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. Realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
MANEJO DEL ESTRÉS					
9	Usted identifica las situaciones que le cusan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siestas, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					

13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
AUTORREALIZACIÓN					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actitudes que fomenten su desarrollo personal	N	V	F	S
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud, sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consumo sustancias nocivas, cigarro alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA N = 1

A VECES V = 2

FRECUENTEMENTE F = 3

SIEMPRE S = 4

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

N = 4 V = 3 F = 2 S = 1

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos

75 a 100 puntos saludable

25 a 74 puntos no saludable



ANEXO 2
VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA DE ESTILO DE
VIDA



CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES
DEL NIVEL SEUNDARIA DEL COLEGIO “SEÑOR DE LOS MILAGROS”

RANRAHIRCA – YUNGAY, 2019

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

$$r = \frac{N\sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{N\sum x^2 - (\sum x)^2 \cdot N\sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

	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 por su importancia en el estudio.



**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE
LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SEUNDARIA DEL**



COLEGIO “SEÑOR DE LOS MILAGROS” RANRAHIRCA – YUNGAY, 2019

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

	N°	%
Casos válidos	27	93.1
Excluidos(a)	2	6.9
Total	29	100

Eliminación por lista basada en todas las variables del
procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0.794	25

ANEXO



COMPROMISO ÉTICO CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SEUNDARIA DEL COLEGIO “SEÑOR DE LOS MILAGROS” RANRAHIRCA – YUNGAY, 2019

A. DECLARACIÓN DE COMPROMISO ÉTICO Y NO PLAGIO

Mediante el presente documento denominado declaración de compromiso ético y no plagio el autor(a) del presente trabajo de investigación titulado: Caracterización De Los Estilos De Vida De Los Estudiantes Del Nivel Secundario Del Colegio “Señor De Los Milagros” Ranrahirca – Yungay, 2019, 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 aplicó 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 tuvo 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 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.

APELLIDOS Y NOMBRES

Barbara Diego Libia Elizabeth

DNI:

70425282



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

ANEXO N°04

PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTAS (CIENCIAS MÉDICAS Y 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 de los estilos de vida de los estudiantes del nivel secundario del colegio “Señor de los Milagros” Ranrahirca – Yungay, 2019. y es dirigido por Barbara diego, libia Elizabeth, investigador de la universidad católica los ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es: Determinar la caracterización de los estilos de vida de en los estudiantes del nivel secundario del colegio “señor de los milagros” Ranrahirca – Yungay, 2019, Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará __20__ 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 _____ . Si desea, también podrá escribir al correo: barbaralibia1998@gmail.com para recibir mayor 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): _____

INFORME

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%

INDICE DE SIMILITUD

8%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

7%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

5%

2

Submitted to Universidad Catolica Los
Angeles de Chimbote

Trabajo del estudiante

4%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 4%

Excluir bibliografía

Activo