

**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 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VIRGEN DEL SOCORRO –
POMABAMBA, 2019**

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

AUTORA

CASTILLO TORRES, NAYDA YAJAIRA

ORCID: 0000-0002-4422-9101

ASESOR

ROMERO ACEVEDO, JUAN HUGO.

ORCID: 0000-0003-1940-0365

HUARAZ – PERÚ

2021

EQUIPO DE TRABAJO

AUTORA

Castillo Torres, Nayda Yajaira.

ORCID: 0000-0002-4422-9101

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, Chimbote, 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

FIRMA DE JURADOS Y ASESOR

Dra. Cotos Alva, Ruth Marisol.

PRESIDENTE

Dra. Urquiaga Alva, María Elena.

MIEMBRO

Dra. Cóndor Heredia, Nelly Teresa.

MIEMBRO

Mgtr. Romero Acevedo, Juan Hugo.

ASESOR.

AGRADECIMIENTO

A mi familia porque siempre me motivaron y me brindaron su apoyo incondicional, dándome ánimos y consejos para ser una persona de bien.

A los estudiantes de la institución educativa por haberme brindado la información necesaria para la elaboración de este trabajo

A dios por brindarme salud y vida, por estar presente en los caminos de la vida, por darme fortaleza y guiarme con su luz por el camino correcto.

Al Mgtr. Romero Acevedo, Juan Hugo. por brindarme los conocimientos para poder elaborar este Estudio de investigación.

Nayda Castillo

DEDICATORIA

A mis padres por poder tenerlos conmigo, por ser mi motor y motivo para seguir adelante, quienes a lo largo de mi vida han ido apoyándome y guiándome por el buen camino, inculcándome valores, motivándome para seguir adelante y sobre todo velando por mi educación y bienestar.

A mis hermanos que estuvieron motivándome a seguir adelante y estuvieron acompañándome en el transcurso de mi vida, y de mi educación.

Nayda Castillo

RESUMEN

Los estilos de vida son factores que determinan a una persona, estos hábitos son importantes para conservar un estado de salud favorable, ante ello se planteó la siguiente problemática: ¿Cuál es la caracterización de estilos de vida de los alumnos de 4to y 5to del nivel secundario de la Institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019? Tuvo como objetivo: determinar las características de los estilos de vida de los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019. Este estudio es de tipo cuantitativo, descriptivo de una sola casilla. La muestra estuvo constituida por 115 estudiantes de dicha institución, con quienes se aplicó el instrumento de recolección de datos, haciendo uso de la observación y entrevista. Estos datos fueron procesados al programa spss statistics versión 25. Se constituyeron tablas de frecuencias absolutas y relativas, así como sus determinados gráficos estadísticos. Respecto a los resultados sobre el estudio de los estilos de vida de los estudiantes de dicha institución ya mencionada líneas arriba, Podemos evidenciar que, del 100% de estudiantes, el 78,3% (90) manifiestan que tienen estilos de vida no saludables y el 21,7% (25) responden que tiene hábitos de vida saludables, ya que la gran mayoría no consume verduras, no realiza ejercicios, no busca incrementar su nivel de desarrollo personal, consumen alcohol, tabaco, etc. Se concluye que la mayoría de los estudiantes no llevan un estilo vida saludable y que menos de la mitad si cuentan con una modalidad de hábitos saludables.

Palabras Clave: Estudiantes, Estilos De Vida, Factores De Riesgo.

ABSTRACT

The lifestyles are factors that determine a person, these habits are important to maintain a favorable state of health, in view of this the following problem was raised: What is the characterization of the lifestyles of the 4th and 5th grade students? secondary school of the Virgen del Socorro Educational Institution - Pomabamba, 2019? Its objective was: to determine the characteristics of the lifestyles of students in the 4th and 5th grade of secondary school of the educational institution Virgen del Socorro - Pomabamba, 2019. This study is quantitative, descriptive of a single box. The sample consisted of 115 students from said institution, with whom the data collection instrument was applied, making use of observation and interview. These data were processed using the spss statistics version 25 program. Absolute and relative frequency tables were created, as well as their specific statistical graphs. Regarding the results on the study of the lifestyles of the students of the aforementioned institution, we can see that, of 100% of the students, 78.3% (90) state that they have unhealthy and unhealthy lifestyles. 21.7% (25) responded that they have healthy lifestyle habits, since the vast majority do not consume vegetables, do not exercise, do not seek to increase their level of personal development, consume alcohol, tobacco, etc. It is concluded that most of the students do not lead a healthy lifestyle and that less than half do have a mode of healthy habits.

Key Words: Students, Lifestyles, Risk Factors.

CONTENIDO

| | |
|--|-------------|
| EQUIPO DE TRABAJO | ii |
| HOJA DE FIRMA DE JURADO Y ASESOR | iii |
| AGRADECIMIENTO | iv |
| DEDICATORIA | v |
| RESUMEN Y ABSTRACT | vi |
| ÍNDICE DE CONTENIDO | viii |
| ÍNDICE DE GRÁFICOS | ix |
| INDICE DE TABLAS | x |
| | |
| I. INTRODUCCIÓN | 1 |
| II. REVISION DE LA LITERATURA | 10 |
| 2.1. Antecedentes | 10 |
| 2.2. Bases Teóricas de la Investigación | 15 |
| III. METODOLOGÍA | 23 |
| 3.1. Diseño de la Investigación | 23 |
| 3.2. Población y Muestra | 24 |
| 3.3. Definición y Operacionalización de Variables | 25 |
| 3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos | 29 |
| 3.5. Plan de Análisis | 30 |
| 3.6. Matriz de Consistencia | 31 |
| 3.7. Principios Éticos | 32 |
| IV. RESULTADOS | 34 |
| 4.1. Resultados | 34 |
| 4.2. Análisis de Resultados | 41 |
| V. CONCLUSIONES | 57 |
| ASPECTOS COMPLEMENTARIOS | 58 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 60 |
| ANEXOS | |

ÍNDICE DE TABLAS

| | Pág. |
|--|-------------|
| TABLA 1: ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VIRGEN DEL SOCORRO – POMABAMBA, 2019 | 44 |
| TABLA 2: DIMENSIÓN DE LA ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FISICA Y MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DEL 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VIRGEN DEL SOCORRO – POMABAMBA, 2019..... | 45 |
| TABLA 3: DIMENSIÓN DEL APOYO INTERPERSONAL, LA AUTORREALIZACIÓN Y LA RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ESTUDIANTES DEL 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VIRGEN DEL SOCORRO – POMABAMBA, 2019 | 48 |

INDICE DE GRÁFICOS

| | PÁG. |
|--|-------------|
| GRAFICO 1: ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VIRGEN DEL SOCORRO – POMABAMBA, 2019..... | 44 |
| GRAFICO 2: DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VIRGEN DEL SOCORRO – POMABAMBA, 2019 | 45 |
| GRAFICO 3: DIMENSIÓN ACTIVIDAD Y EJERCICIO DE LOS ESTUDIANTES DEL 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VIRGEN DEL SOCORRO – POMABAMBA, 2019 | 45 |
| GRAFICO 4: DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DEL 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VIRGEN DEL SOCORRO – POMABAMBA, 2019 | 48 |
| GRAFICO 5: DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VIRGEN DEL SOCORRO – POMABAMBA, 2019 | 49 |
| GRAFICO 6: DIMENSIÓN AUTORREALIZACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VIRGEN DEL SOCORRO – POMABAMBA, 2019 | 49 |
| GRAFICO 7: DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ESTUDIANTES DEL 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VIRGEN DEL SOCORRO – POMABAMBA, 2019 | 50 |

I. INTRODUCCIÓN

Este presente estudio se ejecutó con la objetividad de determinar las características de los estilos de vida de los estudiantes del cuarto y quinto grado del nivel secundario de la institución educativa virgen del socorro - Pomabamba, 2019. Se menciona que diversas problemáticas aquejan a los estudiantes de dicha institución, como uno de los elementos que ponen en riesgo la salud de los estudiantes, uno de los factores es el entorno en el cual habitan, otro elemento que pone en riesgo la salud de los adolescentes son los diversos alimentos que ingieren y las costumbres que conservan. En un estudio realizado por la OMS se pudo verificar que, en los últimos años, 4 de cada 5 estudiantes a nivel mundial no ejecutan ningún tipo de ejercicios o actividad física en el tiempo establecido de sesenta minutos recomendados por la organización. Si hablamos de géneros, las mujeres tienen un porcentaje mucho más elevado al de los hombres, lo cual es sumamente preocupante para toda nuestra sociedad ya que tienden a estar mucho más vulnerables a diversas enfermedades ya sean crónicas o agudas. La situación latinoamericana es preocupante porque tiene un porcentaje elevado en inactividad física, malos hábitos alimentarios a diferencia de los otros países (1).

A saber: estilo, como forma efusiva; vida, como existencia cósmica formadora de moralidad(conciencia); la forma en cómo percibe la existencia como una perspectiva de rarezas intrínsecas/ global; tenemos una concepción de estilos de vida formado por un idioma sociocultural e íntimo terminante. Lo cual se alterna de una noción que se va innovando las hipótesis tradicionales de las condiciones y el vínculo sociedad/ individuo; individuo/ sociedad (2). El estilo de vida está involucrado con comportamientos, hábitos y prácticas

que se asocian a la salud, fundamentados en la resolución de preferencias que poseen los individuos de acuerdo a la conveniencia de vida (3).

Obtener variabilidad en los estilos de vida no es una labor fácil y necesita de un fuerte interés, orden y la integración en un planeamiento capacitado extenso que le admita desenvolver funciones que van a reducir el nivel de sobrellevar una dolencia. La definición de un estilo de vida ha incrementado el interés mediante el transcurso del tiempo. El estilo de vida es la manera personal en la que cada individuo interactúa con la condición; la forma como se encuentra, se analiza y se procede; es el conglomerado de costumbres que se expresan en cada mortal y en modo grupal. Coexisten rutinas que cooperan en su bienestar y deben ser fomentados con la finalidad de que cada ser humano mejore la calidad de vida que lleva (4,5).

Según la Asociación Mexicana de Agencias de Investigación y Opinión Pública AMAI, de acuerdo a los estilos de vida que los identifican, podemos caracterizar los diversos tipos de costumbres que tienen las comunidades: los sofisticados, son aquellos que tienen un promedio de ingresos superior, educados, modernos y que siempre están en busca nuevas tendencias y la modernidad; los progresistas, son aquellos que le dan un mayor valor al desarrollo profesional y personal; los modernos; estos son los que se adecuan con una gran facilidad a las modificaciones sociales; los tradicionales son aquellos que se conforman con un nivel de vida que se podría decir aceptable, le dan mayor importancia a la familia y los austeros son aquellos que tienen una vida sin mayores complicaciones y simple (6).

En el Perú hay 33 millones 151 mil 643 seres humanos y más de 5 millones 800 mil son de etapa adolescente es decir que más de la mitad de la población tiende a estar en desarrollo,

cabe mencionar que estos humanos viven en condiciones de pobreza y extrema pobreza, sabiendo que con estos factores se inicia los estilos de vida inadecuados. Esta etapa es muy importante ya que muchos jóvenes se están desarrollando de manera social, intelectual, emocional, corporal y espiritual. Es una etapa de noción evolutiva que aflige el desarrollo de las vulnerabilidades y recursos con los cuales los adolescentes afrontan los cambios generados en dicho periodo de crecimiento. Esta etapa está considerada como un periodo mucho más difícil que la niñez o adultez ya que en esta etapa es donde se generan más alteraciones en los estados de ánimo, conflictos con los padres y conductas que ponen en riesgo su salud (7).

Pomabamba, fue creada el veinte de junio de 1573 con el nombre de “San Juan Bautista de Pomabamba”, es una población peruana, emplazada en el cantón de Áncash en el Perú. acotado por el ártico con la localidad de Sihuas, por el oriente con provincia de Huánuco, por el antártico con los departamentos de Mariscal Luzuriaga y Yungay y por el Occidente con el distrito de Huaylas; se localiza engastada en una diminuta meseta, en la zona que desciende del níveo Jancapampa, en el desnivel asiático(oriental) la Cordillera Blanca, en la orilla siniestra del río Pomabamba, nombrado como mayu en idioma quechua. Desde el paisaje de Pillukunka se aprecia una maravillosa angostura de color esmeraldino debido a su perpetuo ambiente vigoroso, por las abundancias de los arbustos frutales y los arboles de diferentes clases. Conforme al censo del año 2021, cuenta con 24 794 pobladores, por lo tanto, es el amontonamiento civil muy enorme y habitada en la región de Conchucos. Es por lo que se delimita a 2964 msnm. tiene una temperatura cálida-fría con calor en un promedio de 20° en verano y 15° en invierno (8).

Se dice que Francisco De Toledo se presentó en la región ártico del Corregimiento de Conchucos (tenemos las recientes que son, Pomabamba, pallasca y sihuas) mientras que en el año 1570 y 1575, realizo una Visita General al Perú, en este viaje, ordenó disminuir casi 700 aldeas nativas a sólo cinco minoraciones, creando así, las poblaciones de San Juan Bautista de Pallasca, San Juan de Pomabamba, de Llapo, San Marcos, San Pedro de Corongo y Santo Domingo de Tauca; La población de dicha Provincia en su gran mayoría se dedica a la ganadería y a la agricultura. Su idioma oficial es el quechua y español (8).

La provincia de Pomabamba cuenta con un alcalde, teniente alcalde, fiscal, gobernador, regidores, madre líder del programa juntos, juez de paz, etc. También cuenta con instituciones educativa como: la institución educativa inicial Convento, cañarí, semillita, san José, Jesús obrero, Pumacucho y sagrado corazón de Jesús, así como con centro de educación primarias como la institución educativa primaria Pumacucho, Rosenda Sánchez, Jesús obrero, y san José. Cabe mencionar que se cuenta con centros educativos secundaria como la institución educativa Fidel olivas escudero, institución virgen del socorro y la institución particular san José Marelo, y finalmente cuenta con instituciones educativas superiores como el instituto Sigmund Freud, Instituto de Educación Superior pedagógico público de Pomabamba, y el instituto Walter Peñaloza Ramella. Y cuenta con los servicios básicos como agua potable, desagüe, recojo de la basura y fluido eléctrico con un horario establecido a 24 horas (9).

La provincia de Pomabamba celebra dos festividades religiosas, lo primero que se celebra es la fiesta de San Juan Bautista que inicia el 22 de junio con un gran rompe de fiesta lo cual tiene diferentes artistas invitados y danzas folclóricas, baile en general hasta la quema

de juegos artificiales o pirotécnicos. El día 24, es el día central de la fiesta que inicia con una misa de honor a san Juan Bautista, luego se lleva a cabo la procesión por todo el perímetro de la plaza de Armas de Pomabamba que se realiza acompañado de las diferentes danzas folclóricas y los visitantes en general y por último el gran almuerzo costumbrista seco de carnero, estofado de pollo, picante de cuy y parrillada. Lo cual está acompañado de la rica chicha de jora con la participación de familiares, amigos y público en general, luego se presencia la corrida de caballos, y después se presencia una escenificación llamada “INCA ROGUY” Y se finaliza con la corrida de toros. San Francisco De Asís inicia el 2 de octubre en la cual se hace la procesión el 3 de dicho mes, en seguida se presencia la corrida de toros y también las danzas folclóricas como anaca, antis, negritos, pallas, huanca, pispi cóndor, inca, huaridanza, y huanquillas (9).

En diciembre se suele celebrar el nacimiento del niño Jesús, inicia el 24 de diciembre en la cual la gente se pone a rezar toda la noche y el 25 de diciembre se hace un pequeño compartir en la plaza de Armas en la cual regalan juguetes a los niños y niñas; después hay algunos bailes costumbristas como: pastorcillos de Belén, Cataimay Cataimay y los ángeles de Belén. Y en Año Nuevo se celebra las costumbres llamadas “LOS REYES MAGOS”, en la cual realizan pequeñas danzas escenificando la tentación del diablo y en la que los ángeles los apuñalan y se salvan de ser tentados y finalmente queman a los diablos. El 21 de febrero se lleva a cabo el aniversario de la provincia de Pomabamba, en la que se realizan deportes como, vóley, fútbol y maratón. También se invitan a cantantes artísticos y por último se concluye con el baile en general (9).

La vestimenta típica de la provincia de Pomabamba para las féminas es: vestirse con sombrero lo cual está hecho de lana de oveja, ponerse monillo ya sea de color rosado, lila, celeste o amarillo, pollera de color rosado o rojo y la bata que esta bordado con hilos de colores. La costumbre es que una mujer soltera, niñas o adolescentes usen un sombrero con cinta roja y las mujeres casadas, viudas, separadas o con hijos, utilizan sombreros con cinta negra. Los varones se visten con un pantalón de color negro hecho a base de lana de oveja, un par de ojotas realizadas de caucho, una camisa blanca, poncho y sombrero elaborado a base de lana de oveja (10).

Los estudiantes de la institución educativa virgen del socorro de Pomabamba se dedican a algunas actividades como: la comercialización, otros se dedican a la agricultura y otros a la ganadería, para poder cubrir los gastos de la alimentación, salud, vestimenta y educación, ya que algunos estudiantes no cuentan con el apoyo de sus padres, cabe mencionar que los alimentos que produce en la agricultura son como: papa, maíz, habas, lino, cebada, chocho, oca, olluco, quinua, arvejas, etc. En verduras están como: la zanahoria, lechuga, repollo, orégano, culantro, perejil, cebolla, apio, rabanito, remolacha, etc. De igual forma se dedican a la crianza de animales ya sea: cuyes, gallinas, patos, ganado, conejo, porcino, caballos, vacunos, etc (10).

El hospital de poyo “Antonio Caldas Domínguez”, brinda atención de salud holística en adolescentes, todos ellos se encuentran asegurados en el seguro integral de la salud (SIS), los servicios que brindan son: un tópico de emergencia, un consultorio de medicina general, consultorio de planificación familiar, consultorio de CRED, consultorio de gineco-obstetricia, una farmacia, consultorio de estrategia sanitaria de inmunizaciones y un entorno

de triaje; En cuanto a los profesionales de salud se tiene en cuenta a los 19 Profesionales; dos médicos, 6 enfermeras/os licenciadas/os, 8 técnicos de enfermería, un cirujano dentista y dos obstetricias, todos ellos serumistas y un técnico de enfermería nombrado.

Las enfermedades más frecuentes en adolescentes, según los datos estadísticos del hospital de salud son: el 90% con gastritis, 37% desnutrición aguda, 28% dolores articulares, 60% úlceras, el 30% apéndices, 2% cáncer; 50% gripe, 50% infección de vías urinarias, 20% estrés, 20% dolor abdominal, 2% osteoporosis, 10% de caries dental, 3% de diabetes, 43% anemia y el 60% parasitosis (11).

Por lo anteriormente dicho, planteo el siguiente problema de investigación:

¿Cuál es la caracterización de estilos de vida de los alumnos de 4to y 5to del nivel secundario de la Institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019?

Para dar solución a la problemática se planteó el siguiente objetivo general: Determinar las características de los estilos de vida de los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro- Pomabamba, 2019.

Para poder llegar al objetivo general, nos planteamos los siguientes objetivos específicos:

- Identificar los estilos de vida en los hábitos alimenticios, actividad física, mecanismos que utilizan para el manejo del estrés los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019.
- Identificar el estilo de vida en el apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad social en la salud de los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019.

Esta presente investigación tiene como finalidad mostrar variables, factores y condiciones que comprueben los estilos de vida que tienen los estudiantes en el centro educativo virgen del socorro – Pomabamba, cabe mencionar que es de suma importancia conocer los factores de salud que aquejan a los estudiantes del cuarto y quinto grado del nivel secundario de dicha institución educativa.

Por último, este estudio me va a proporcionar nuevos conocimientos sobre el enigmático problema que aflige a dichos estudiantes de la institución ya mencionada líneas arriba, para así poder realizar diversas intervenciones propagando actividades enfermeras que beneficien en la mejora de la salud de cada estudiante, priorizando su bienestar, su calidad de vida y principalmente promoviendo los estilos de vida saludables en dichos estudiantes. De la misma manera esta investigación me dará la oportunidad de comprender los estilos de vida que lleva cada persona, familia y comunidad. Es Por ello que nos centraremos en los estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro. Con el fin de mejorar la calidad y estilos de vida de los estudiantes de la institución educativa ya mencionada. Del mismo modo que esta investigación servirá de soporte para realizar nuevos estudios e incentivar a conocer más sobre estos temas.

Los establecimientos de sanidad de la institución educativa como el tópico deben tener un ambiente mejorado y los materiales necesarios para auxiliar o atender a un estudiante o personal de trabajo de la institución, protegiendo sobre todo la privacidad de dichas personas, es por eso que el personal de salud cargara con un nivel alto de responsabilidad para mejorar la salubridad es los estudiantes.

De esta forma, para las autoridades es relevante conocer las dolencias de los estudiantes, ya que gracias a ello se estaría conociendo más sobre los estilos de vida de los estudiantes, los problemas que los aquejan y de cómo podríamos afrontarlos, dándole solución al tema.

La realidad en la que vivimos diariamente nos enseña que la modernidad o grupos sociales han ido decayendo de una forma relativa, haciendo que los adolescentes, no valoren las costumbres, la escuela, los equipos de deportes, los equipos culturales, etc. Lo primordial en todo esto es que tenemos que empezar a generar espacio en los cuales los estudiantes obtén por actividades saludables para ejercerlo en sus tiempos libres lo cual les permitirá mejorar la calidad de vida que llevan y sobre todo su autoestima, por lo que podrán interactuar y mejorar la convivencia y por ende la calidad de vida de ellos mismos. Es importante saber que la salud son los estilos de vida reflejados en su cuerpo, y si una persona no tiene un estilo de vida saludable puede cambiar los hábitos alimenticios que tiene y de esta manera mejorar la calidad vital que lleva. Muchos de los problemas de salud en estudiantes se basa a fracasos escolares, problemas de comunicación, dificultades para controlar sus emociones ya sea la ira, tristeza, ansiedad y celos; y sobre todo el temor del que dirán respecto a su figura corporal.

Los resultados más relevantes que se evidenciaron de acuerdo a la dimensión de la alimentación es que el 80% presenta estilos de vida no saludables, asimismo el ítems de actividad y ejercicio muestra un 65,2% de hábitos no saludables, seguidamente el manejo del estrés presenta un 69,9% de costumbres saludables, después está el apoyo interpersonal lo cual evidencia un 53,9% de acciones no saludables, continuamos con la dimensión de la autorrealización en la cual se observa que un 69,9% si cuenta con hábitos saludables y por

ultimo esta la responsabilidad en la salud evidenciando al 65,2% de los estudiantes que no realizan acciones saludables referente a su salud.

En conclusión, el trabajo de investigación fue de tipo cuantitativo, descriptivo de una sola casilla, con una muestra de 115 estudiantes, en la cual se obtuvo los siguientes resultados: la mayoría de los estudiantes presentan estilos de vida no saludables ya que no consume verduras, poco de ellos comen 3 veces al día, o consumen frutas y verduras constantemente, no realizan ejercicios frecuentemente porque no cuentan con tiempo suficiente ya que tienen que ayudar a realizar las actividades del hogar, cuidar sus animales, ayudar en la chacra a trabajar, etc. Y consiguientemente cabe mencionar que menos de la mitad si cuentan con una modalidad de hábitos saludables.

II. REVISION DE LITERATURA

2.1. Antecedentes

A nivel internacional

centro de estudios para el adelanto de la mujer y la equidad de género. (CEAMEG). (2019). Titulada “Estadísticas de sobrepeso y obesidad en los adolescentes, México - 2017”. El objetivo es presentar una serie de indicadores que den cuenta de la situación, características e incremento del sobrepeso y la obesidad a nivel mundial y entre la población mexicana -especialmente en las estudiantes. Tipo de investigación es cuantitativa, con análisis descriptivo, en la cual se manejaron diferentes bases de datos provenientes de diversas fuentes estadísticas de información. Se generaron los indicadores correspondientes al sobrepeso y la obesidad. Como resultado, el índice de Masa Corporal es similar en mujeres y hombres de 15 años y más, en la mayoría de los países se encuentra entre 21.4 y 29.9 por ciento. Micronesia sobresale con 35.4 por ciento. En el caso de los hombres la prevalencia es superior al de las mujeres en Austria 27.8%, Grecia 28.0%, Reino Unido, Canadá y Alemania con 27.0%. Portugal y España con 26%, Italia, Dinamarca y Francia está entre 25.0 y 25.7% y en la India 22.0% (12).

Leal, E; Sánchez I; Moreno, C. (2019). Teniendo como título “Tendencias en el consumo de tabaco adolescente en España (2002-2018)”. El objetivo de este trabajo es analizar cómo ha evolucionado el consumo de tabaco de los chicos y chicas adolescentes escolarizados en España desde 2002 a 2018 y si hay diferencias en las tendencias por sexo y por edad. el tipo de estudio es cuantitativo con análisis descriptivo. Los resultados muestran

una disminución en el consumo diario de tabaco adolescente entre 2002 (26,5%) y 2018 (8,7%), Esta tendencia de descenso es mayor en las chicas (21,9%) que en los chicos (13,1%) hasta el punto de que en 2018 no hay diferencias en función del sexo. También es mayor en el grupo de 17-18 años (20,2 %) que en el de 15-16 años (15,8%), aunque en este caso, permanecen las diferencias en función de la edad (13).

Según Veliz T. (2017) En su investigación titulada como “Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes adolescentes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala – Barcelona-2017”. Tipo de estudio cuantitativo teniendo como objetivo general analizar el consumo de drogas lícitas e ilícitas, la actividad física, el consumo de alimentos y la conducta sexual que conforman los estilos de vida de los estudiantes de los primeros tres años de la Licenciatura de Ciencias Médicas (14).

Referente a dicho estudio, se concluye: Con respecto a las conductas de la alimentación muestran el consumo de alimentos es inadecuado y la oferta de servicios que la universidad presta es insuficiente y no es supervisada en su control de calidad alimenticia e higiene por el departamento de sanidad, otro factor que influye negativamente la carencia de un horario de alimentación establecido por la Facultad de Ciencias Médicas en los estudiantes a pesar que su estadía en el centro educativo es de ocho horas, como tampoco cuenta con un lugar específico para calentar sus alimentos respecto a los estudiantes que no consumen en las cafeterías, por lo que se observa comiendo en espacios inapropiados para el consumo de los mismos, todos estos factores sin duda, favorecen el riesgo tanto a desórdenes alimentarios como riesgo para sobrepeso y obesidad que se han reportado en la Clínica de Nutrición (14).

A nivel nacional

Ramos, G. (2021). En su investigación de “estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa técnico industrial san Miguel Achaya – 2017”. El objetivo es identificar y dar a conocer los estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya. El tipo de estudio fue descriptivo, analítico, de corte transversal. Se concluye que los estilos de vida en general que presentaron los estudiantes fueron en su mayoría saludable y solo 40% lleva un estilo de vida poco saludable (15).

Ríos, C. et al. (2018). En su investigación titulada “Aborto en adolescentes atendido en el Hospital I. Florencia de Mora. Es Salud. Enero 2016 – diciembre 2017, Trujillo”. El objetivo es determinar la cantidad de “Aborto en adolescentes atendidas en el Hospital I. Florencia de Mora. Es Salud. Enero 2016 –diciembre 2017”. El estudio es cuantitativo-descriptivo. En los resultados se evidencia que se atendieron 10 abortos en el año 2016 y 18 abortos en el año 2017, los cuales se predominaron en la adolescencia tardía, evidenciando que las adolescentes que abortaron tenían un promedio de edad entre los 18 años (en el 2016) y 17 (en el 2017). En conclusión, la mayoría de estas adolescentes manifestaron tener desconocimiento de métodos anticonceptivos por lo que no pudieron tomar medidas preventivas y así evitar un embarazo no deseado (16).

Barraza J. (2018) en su investigación titulada: “Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública, Lima- 2017”. Teniendo como objetivo: determinar los estilos de vida de los estudiantes enfermería de una universidad pública. El diseño

Metodológico del estudio es cuantitativo, tipo observacional, nivel descriptivo y de corte transversal. Se obtuvo como Resultados: de 166 (100%) estudiantes de enfermería, 99 (59.6%) presentan estilos de vida saludable y 67 (40.4%) presentan estilos de vida no saludable. En Conclusiones: La mayoría de los estudiantes de enfermería de la UNMSM tienen un estilo de vida saludable, según dimensiones, en Crecimiento espiritual la mayoría tiene estilos de vida saludable debido a que frecuentemente percibe cada día interesante y estimulante; en Relaciones interpersonales la mayoría tiene un estilo de vida saludable debido a que mantiene actitudes positivas hacia las demás personas y en Nutrición más de la mitad de estudiantes tienen un estilo de vida saludable debido a que algunas veces consumen una dieta baja en grasas y algunas veces limita el consumo de azúcares (17).

En contraparte en las dimensiones Actividad Física la mayoría tiene un estilo de vida no saludable ya que no cumplen con actividades físicas de 20 minutos al día, en Salud con Responsabilidad la mayoría tiene un estilo de vida no saludable debido a que la mayoría no busca orientación/información del cuidado de la x salud y no acude a los profesionales frente a síntomas inusuales o extraños y por último en Gestión de Tensiones la mayoría tiene un estilo de vida no saludable debido a que algunas veces duermen de 5- 6 horas al día y practican técnicas de relajación (17).

Comettant, M. (2016) en su investigación “Factores que intervienen en la decisión de abortar en adolescentes, Instituto Nacional Materno Perinatal, enero 2015 - marzo 2016, lima- Perú”. El objetivo de esta investigación es Determinar los factores personales, familiares y relacionados a la pareja que intervienen en la decisión de abortar en adolescentes, Instituto Nacional Materno Perinatal, enero 2015 – marzo 2016. El tipo de

estudio realizado es Cuantitativo- Descriptivo, Analítico, Casos y controles. Llegando a la conclusión de que los factores familiares que intervienen en la decisión de abortar son: el estado civil de la madre tiene un riesgo significativo con un 95%, la violencia familiar tiene un riesgo significativo de un 95%, el ingreso familiar, los hábitos nocivos familiares, el tipo de familia y el apoyo familiar tiene una protección significativa de un 95% (18).

Galeano, M. (2019) En su investigación titulada “estilos de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa julio c. Tello, Hualmay 2019”. Teniendo como objetivo describir los estilos de vida en los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Julio C. Tello, Hualmay 2019. Tipo de estudio no experimental, descriptivo, de corte transversal de enfoque cuantitativo. Se concluye que el estilo de vida de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria es medianamente adecuado en un 51,6%, adecuado 25,8% y 22,6% inadecuado respecto a todas sus dimensiones (19).

A nivel Regional

Osorio, T. (2019). En su estudio titulada “Determinantes de la salud en adolescentes del centro poblado de Macashca - Huaraz, 2016”. El objetivo de esta investigación es Describir los determinantes de la salud en adolescentes del Centro Poblado, Macashca – Huaraz. Este estudio es de tipo cuantitativo- descriptivo. Se concluye que la distribución porcentual sobre los determinantes de los estilos de vida de los adolescentes del Centro Poblado de Macashca -Huaraz, 2016. Se observa que en su gran mayoría porcentual no fuman, más de la mitad no consume bebidas alcohólicas; duermen de 6 a 8 horas diarias; la mayoría se bañan 4 veces por semana; tienen reglas y expectativas claras a cerca de sus conductas; en un porcentaje

elevado realizan actividades físicas; menos de la mitad realiza juegos con poco esfuerzo por más de 20 minutos más de la mitad no se preocupa por engordar y la gran mayoría no come saludable (20).

Pajuelo, M. (2018) en su estudio “estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes de ciencias médicas Unasam- Huaraz, 2017”. Teniendo como objetivo determinar si los estilos de vida saludable se relacionan con el rendimiento académico de los estudiantes de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, 2017, Huaraz. Se realizó un estudio de tipo transversal, descriptivo, correlacional. Concluyendo que el estilo de vida saludable y el rendimiento académico si tienen una correlación estadística. Lo que sirvió de sustento para hacer un análisis científico de los hábitos saludables y no saludables, y poder elaborar un programa de promoción de estilos de vida saludable para la población estudiada y de los demás estamentos de la universidad (21).

Ravello G, En su investigación titulada “Mecanismos de afrontamiento en gestantes adolescentes Hospital Víctor Ramos Guardia, Huaraz.2017”. Teniendo como objetivo determinar los mecanismos de afrontamiento en gestantes adolescentes. Hospital Víctor Ramos Guardia, Huaraz 2017, La metodología es de tipo cuantitativo, no experimental, descriptivo, de corte transversal. Se concluye que La edad entre 15-17 años es la que prevalece en embarazos con un 65%, siendo la edad de inestabilidad tanto emocional como biológico. En la dimensión Confrontación la mayoría de las adolescentes pensaron en el aborto con un 55%, lo que refleja la falta de madurez emocional de la adolescente al enterarse de su embarazo. En la dimensión Autocontrol la mayoría de las adolescentes guardan sus

sentimientos con un 40% (16), por temor a las reacciones de los demás, principalmente de sus padres (22).

2.2. Bases Teóricas de la Investigación

Las metas del reciente análisis han sido comprender “los estilos de vida de los adolescentes” en las subsiguientes capacidades: ejercicio físico, alimentación, alcohol, consumo de tabaco y otros alucinógenos, seguridad vial, relaciones interpersonales y relaciones sexuales. Según Sánchez los estilos de vida se determinan como un conglomerado de comportamientos cotidianos de una persona y sus pautas, que conservados en un periodo llegan a formar parte de una magnitud de inseguridad o de seguridad subordinado de su condición (23).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) especifica la vitalidad como “un aspecto de completo bienestar mental, social y físico”, lo que conjetura que esta definición va más lejos de la presencia de una o de diversas dolencias. En efecto, más que de una supervivencia sana hay que partir de una forma de vida saludable en la que forman parte la nutrición, el entrenamiento físico, el vínculo con el entorno, la prevención de la salud, la actividad social y el trabajo (24).

Lalonde, aporta un actualizado contexto para estudiar las problemáticas y delimitar la necesidad en la salud, del mismo modo que puedan determinar métodos que logren satisfacer las necesidades. Este modelo se fundamenta en la segmentación de la salubridad en 4 diferentes factores generales, primero tenemos los elementos biológicos de la Humanidad, el factor del medio ambiente, los hábitos de vida de los individuos y por

ultimo está el sistema de asistencia sanitaria, Estos componentes se determinaron mediante estudios de los factores causales y los elementos fundamentales de la mortalidad y morbilidad, y como producto del estudio de la manera en que cada factor influye en el nivel de la sanidad en la nación (25).

Definiciones de los elementos del modelo de Lalonde (25):

- **Estilos de vida:** se basa en los hábitos tanto saludables y no saludables de los individuos que influyen un rol importante en la sanidad.
- **Sistema de sanidad:** Entiende al grupo de recursos humanos, centros de salud, materiales y tecnologías, medios económicos, etc. Limitando por variantes como la efectividad y eficacia, la accesibilidad, centros y recursos, así como una buena calidad de práctica, y sobre todo la cobertura, etc.
- **Biología Humana:** comprende los aspectos tanto físicos como mentales que forman el cuerpo humano, tenemos el factor hereditario, el desarrollo y la ancianidad, los aspectos de los diversos sistemas corporales, sistema nervioso, sistema endocrino y sistema digestivo.
- **Medio ambiente:** estudia las causas que influyen en el ambiente del ser humano y que predominan en la decisión de la salud.

Según Bernete; la forma de vida es un concepto que se ha utilizado de forma global para formar una relación a la manera o aspecto de vivir. Se comprende por estilos de vida el grupo de moldes de comportamientos que determinan la forma de vida de una persona o una comunidad. Las situaciones de experiencias vitales de los adolescentes asignan un espacio a la formación de los hábitos de vida distintos de la adolescencia, destacados principalmente

por el periodo disponible. “las maneras de supervivencia singulares que relacionan las creencias en valores de referencia con conductas sobreentendidas, tipos de conductas subconscientes y costumbres” (26).

La Organización Mundial de la Salud incorpora que la manera de vivir conserva un fuerte vínculo con salubridad y también con la condición vital, por lo que este concepto se relaciona a las conductas y patrones de comportamientos como la nutrición, los ejercicios o actividades físicas, los niveles y la manera de hacer frente a la tensión o la adquisición de drogas. La propia OMS manifestó que los hábitos o costumbres vitales que orientan a la sanidad como una manera de vivir que se basa en determinar la interacción entre las peculiaridades propias e individuales, las interacciones generales, en patrones de comportamiento identificables, y las situaciones vitales ambientales y socioeconómicas” (27).

Wenzel; manifiesta que: el dinamismo físico pertenece a uno de los 6 moldes de conductas de estilos vitales lo cual, poseen una gran cantidad de incidencias acerca de la vitalidad. El estudio de Moscoso, et al. En el año 2018, nos facilita la demostración y manifiesta que los habitantes jóvenes de España que practican AFD (Actividad Física Deportiva), ya sea; caminar, esfuerzo corporal o realizan actividades deportivas, disfruta de una mejor autopercepción de su bienestar y su salud; los pasatiempos o mejor conocidos como deportes es el tipo de ejercicio físico que influencia considerablemente y desempeña en esta aprehensión; finalmente, que dicho influjo es extraordinario para conservar la salud (28).

Según la enfermera teórica Nola Pender, determina que los estilos de vida son un factor importante en la salubridad, del mismo modo definiendo a los elementos como un grupo de patrones habituales o de conducta que conservan un fuerte vínculo de la salud en una forma extensa, es decir, con la totalidad de factores que genera desarrollo y bienestar del ser humano. Las costumbres cotidianas de cada persona son fomentadas por el grupo familiar que se crean de acuerdo a la percepción sanitaria y circunstancias que son manifestadas diariamente, evidenciando los hábitos de vida en diversas dimensiones como, la actividad y ejercicio, relaciones interpersonales, responsabilidad en salud, nutrición, tratamiento del estrés y crecimiento interpersonal, tomándose en cuenta que estos pueden ser considerados como hábitos adecuados o prácticas no saludables para nuestra salud (29).

A continuación, las definiciones de las dimensiones consideradas por la teórica Nola Pender:

Alimentación: Es un factor relevante en la salud, de tal modo que influye la calidad, cantidad y hábitos alimentarios para conservar el bienestar personal. La alimentación es la ingesta de productos saludables, como verduras, legumbres, cereales, frutas, etc. Teniendo en cuenta una nutrición equilibrada, consumiendo, minerales, fibras, carbohidratos, vitaminas y proteínas (29).

Las exigencias nutricionales de todo adolescente están fuertemente vinculadas con los cambios naturales de la pubertad y la maduración biológica. Por lo general los varones suelen madurar en un periodo de dos años después de las mujeres. En la infancia, las necesidades de alimentación de los varones y de las mujeres de la edad semejante son muy parecidas;

durante la etapa de la pubertad hay una destacada diferencia, lo cual se hace más evidente al término de la adolescencia debido a las diferentes composiciones y funciones vitales del organismo humano debido al sexo, como por ejemplo, es la situación en que hay más necesidad de ácido fólico y hierro en mujeres que están en la etapa de menstruación o ya sea estén embarazadas; y un requerimiento mayor de alimentos que molden y crean un volumen de musculatura en varones (29).

La promoción de nutrición y alimentación saludable en los adolescentes, para lo cual se tiene que tomar en cuenta estos siguientes factores y además las transformaciones propias en la evolución de la identidad; como la búsqueda de nuevo patrones de socialización, el afianzamiento de la individualización, la preocupación por la figura física, etc. Que subordinan modernos patrones de alimentación y estilos de vida. La atención singular que colocan los adolescentes por la apariencia física; lo cual condicionan en diversas situaciones a llevar algunas dietas demasiado estricta para así poder semejarse a un patrón de belleza ideal ante los demás, influenciado por algunos modelos generales del instante, y puede dar oportunidad a serios problemas de trastornos del comportamiento alimenticio como la bulimia, anorexia y vigorexia. Por lo que es muy significativo trabajar a nivel de la familia y la escuela con aspectos vinculados a la autoestima, el amor propio, el respeto y en el mismo lapso tomar hábitos apropiados ya sea alimentarios y de vida (30).

Actividad Y Ejercicio: la actividad se refiere a los movimientos musculares realizados de manera voluntaria, teniendo como consecuencia un gasto energético. El ejercicio es el aumento de la movilidad corporal, pero son actividades planeadas y consecutivas con la finalidad de incrementar el nivel de funcionalidad en los organismos (29).

Según el índice de la OMS, se recomiendan de dos o tres horas diarias de actividades físicas de cualquier grado de intensidad para los preescolares y una hora de actividades moderadas o vigorosas para adolescentes y escolares, diariamente durante toda la semana. En Chile siete de cada 10 criaturas no llegan a cumplir con aquellos estándares, por lo siguiente que, en los adolescentes, son ocho de cada 10. Estos son uno, de los tantos índices que manifestó el reporte de notas de los chilenos sobre la actividad corporal de adolescentes y niños 2016, lo cual la investigación fue realizada por un conjunto de investigadores de las universidades de San Sebastián, Andrés Bello, Católica de Valparaíso, Mayor, Bernardo O'Higgins y del desarrollo, los cuales estuvieron dirigidos por el académico de la UFRO, Dr. Nicolás Aguilar-Farías (29).

Dr. Tremblay, M. fue la primera persona que midió la actividad física general, juego activo, participo en deporte organizado, entorno familiar y pares, conducta sedentaria y transporte activo, entorno comunal, escolar y ambiente construido, obesidad y sobrepeso, políticas públicas y condición física. Chile opto una nota de 2 en actividades físicas globales, en una escala de uno al siete, por lo que Chile se ubicó en el último puesto junto a Estonia, Escocia, Bélgica, Qatar, China y Emiratos Árabes Unidos. Asimismo, la investigación de tal manera señaló relevantes brechas socioeconómicas y de género en la ejecución de actividades físicas en nuestra nación, y así mismo de la infraestructura habitual para la ejecución deportiva en el ambiente libre (30).

Matsudo expone que, algunas investigaciones han manifestado que la consecuencia de los ejercicios sobre el restablecimiento de las neuronas y el estímulo de neurigenesis. La actividad física no solo se relaciona con la mejoría de la salud física, salvo que asimismo se

ha verificado la influencia de los estilos de vida activos ya sean en el bienestar emocional y psicológico de los individuos. En relación a las diversas rentabilidades en la sanidad, los adolescentes y niños por lo general debe ejercitarse de forma prudente a energético mientras 1 hora por día, mínimo de cinco días de la semana o también se puede realizar actividad física todos los días (32).

Autorrealización: Es una dimensión importante ya que este elemento se basa en los logros, aspiraciones u objetivos planteados por los seres humanos, que al lograrlas se obtiene una enorme satisfacción y desarrollo personal (32).

Relaciones Interpersonales: Este ítem se relaciona con la vida social que lleva un individuo, se refiere si esta persona recibe o brinda apoyo de manera empática al enfrentar situaciones o problemas complejos, evalúa sobre todo la capacidad que tiene para relacionarse con la sociedad y la familia (32).

Manejo Del Estrés: Es una sensación de tensión emocional o física, puede ser causada por situaciones o pensamientos que lo frustren a uno, que lo hagan sentir nervioso o furioso. El estrés es el resultado corporal a una demanda o desafío (33).

El estrés arraigado o extenso puede causar ansiedad lo cual generara que comas de manera innecesaria, dado que aumenta el riesgo de obesidad y sobrepeso, mencionaron los especialistas del Minsa (ministerio de salud). El consumo de nutrientes permite recobrar energías usada por la presión constante en el cuerpo y es por lo que origina un estado de comodidad. En múltiples situaciones esto sucede de manera exagerada deteriorando la condición vital; manifestó Yuri Cutipé Cárdenas, el director de salud mental del ministerio

de salud (Minsa), de tal manera, describió que el estrés prolongado incrementa también la productividad de elementos biológicos vinculados al deseo de ingerir alimentos, aun sabiendo que el organismo no lo solicita. Es importante saber sobrellevar el estrés diario con el fin de que no se convierta crónico. Los problemas que se ocasionan después de la ansiedad, son los son insomnios y, habitualmente, un cuadro de depresión, advirtió Cutipé Cárdenas (33).

Responsabilidad En Salud: simboliza la elección de diversas alternativas adecuadas sobre la salud, de esta manera llegando a conservar su bienestar y desarrollo.

España es denominado como uno de los países donde hay más consumo de drogas, sobre todo sobresale el consumo de cannabis y cocaína. según el observatorio europeo de las toxicomanías y drogas. Europa está entre los primeros países más grandes donde se da la drogadicción y también se menciona que son sustancias que son vendidas en las boticas ya sean los tranquilizantes, hipnosedantes y somníferos. Son las que mayor crecimiento al expresado y son las más consumidas. Mientras las personas adultas hacen el uso de drogas legales, los escolares inician la adquisición de elementos psicoactivas como el famoso cannabis (34).

Finalmente, de un punto de vista, lo que se determina estilos de vida saludable está muy vinculado por “estilo de vida activo”. Por manera que, es dificultoso hallar relaciones definitorias de estilo de vida activo sin que relacionen con el concepto de “saludable”. Por lo que, se somete a un vínculo fundamental con el entorno desde que se tiene en cuenta que un individuo realiza actividades físicas, si lleva en cuenta ciertos movimientos corporales o actividades, con una continuidad, permanencia y magnitud establecida, ocasionando un

gasto alimenticio (energético), del mismo modo considerando los hábitos saludables como:
la alimentación adecuada, si maneja pautas para el estrés, etc (17).

III. METODOLOGÍA

3.1. Diseño de la Investigación

Tipo De La Investigación

En el presente trabajo de investigación se elaboró definiciones sobre el comportamiento de una variable en una determinada población, cuyos productos fueron representados en tablas y gráficos, al ser una investigación descriptiva de una sola casilla por lo que no cuenta con hipótesis

Cuantitativo: este tipo de estudio fue cuantitativo ya que se presentó el cuestionario de estilos de vida, resultados que se obtuvieron en números los cuales fueron analizados y procesados estadísticamente, presentándose en tablas, gráficos y análisis numéricos (35).

Nivel de la investigación.

Esta investigación evidenció el nivel de profundidad en que se analizaron los diferentes fenómenos o acciones en la actualidad social y todos estos constituyeron esta investigación

Descriptivo: Esta investigación de tipo cuantitativo descriptivo, es un método científico que el investigador va a poder observar y plasmar el comportamiento de un individuo o población (35).

Diseño de la investigación.

$$X \rightarrow Y$$

DONDE:

X: representa la variable de estilos de vida

Y: es la población de los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro – Pomabamba. 2019.

3.2. Población y muestra.

Población: Estuvo conformado por 956 estudiantes de la institución educativa virgen del socorro- Pomabamba, 2019.

Muestra: Estuvo constituida por 115 estudiantes.

Unidad de análisis: Cada estudiante de la institución educativa virgen del socorro. Pomabamba, que cumpla con los criterios de inclusión.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN:

criterios de inclusión:

- Todos los estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria que formaron parte de la muestra y que aceptaron participar con la firma del consentimiento informado.
- Todos los a estudiantes cuya función cognitiva se encontraba conservado.

Criterios de exclusión:

- Todos los estudiantes que rechazaron su participar en la investigación.
- Estudiantes que sufran de trastornos mentales y/o déficit cognitivo.

3.3. Definición y Operacionalización de Variables:

Estilo de vida: Cuando hablamos de estilo de vida saludable nos referimos a la manera general de vivir, es decir, a los comportamientos que tienen las personas en su vida cotidiana. A lo largo de los años, las personas vamos construyendo estas formas de vivir con las acciones que realizamos cotidianamente casi de manera automática y son difíciles de cambiar. Los estilos de vida pueden ser saludables o no. Serán saludables, en tanto contribuyan al bienestar de todos los aspectos del ser humano, es decir, promuevan la salud física, mental, emocional y espiritual, todo lo cual favorece el desarrollo de mejores niveles de vida (36).

Definición operacional: Para los fines de estudio los estilos de vida son las conductas; actitudes y prácticas que los estudiantes emplean en su cotidiano vivir. Estas conductas estarán agrupadas en seis dimensiones:

ALIMENTACIÓN

la alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada. Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra. estas sustancias son necesarias para mantener el funcionamiento del organismo durante todas las etapas de la vida (13).

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

Desde una perspectiva fisiológica, cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que den como resultado un gasto energético. La Aptitud física es un conjunto de atributos que la gente tiene o alcanza, en el que se desarrollan las tareas diarias sin excesiva fatiga y con suficiente energía como para disfrutar el tiempo libre y enfrentarse a necesidades imprevistas. Teniendo en cuenta estas diferencias, podremos a primera vista darnos cuenta que ocurre en una y en otra y a la vez poder relacionarlas (33).

Por consiguiente, tenemos la definición operacional.

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

MANEJO DEL ESTRÉS

Hace vínculo con un grupo de técnicas que llevan por finalidad de abastecer a un ser humano de mecanismos eficientes para afrontar el estrés, conceptualizando el estrés como la

resolución fisiológica de un ser humano a un estímulo ya sea interno o externo que libera la afrontación de huida y lucha. El control eficaz del estrés es cuando un individuo utiliza una serie de estrategias de afrontamientos o cambios de condiciones estresantes (21).

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

Esta dimensión se relaciona al apoyo empático, de igual manera proporcionando validez y seguridad en las creencias y capacidades que tiene el individuo, de la misma forma la capacidad para relacionarse con los demás, siendo esto una base relevante de los grupos sociales y de la sociedad en conjunto (32).

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

Es el gozo de haber logrado una de las metas propuestas de forma personal lo cual forman parte del potencial de la persona o forman parte del desarrollo de uno mismo. Por medio de autorrealización las personas manifiestan las grandes habilidades, capacidad, o talentos, con fin de lograr aquello que desean, es decir, se refiere al logro de una meta personal o ya sea objetivo, mediante la cual contempla la felicidad. Según Maslow, la autorrealización es el logro satisfactorio de las necesidades de un ser humano. En otras palabras, se dice que es el desarrollo del potencial personal, fortaleza espiritual, aceptación de uno mismo, conocimientos y sobre todo los buenos vínculos interpersonales y lo primordial que es vivir bajo el concepto de la alegría o felicidad (21).

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

Implica decidir o escoger alternativas que favorezcan a la salud en vez de aquellas que perjudican o ponen en riesgo la salubridad de la persona, en lo que competen a estilos saludables es tener un hábito alimenticio correcto, realizar ejercicios, no ingerir alcohol, etc (27).

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.

Se considerará las siguientes respuestas:

Siempre = 4

Casi siempre = 3

A veces = 2

Nunca = 1

3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.

Técnicas: en este estudio de investigación se usó las técnicas de entrevista y observación para la aplicación de la herramienta

Instrumento: se utilizó la escala valorativa de los estilos de vida de estos tres autores: wolker, sechrist y pender, los cuales estaban constituidas por sus seis dimensiones: la alimentación, lo cual consta de 6 ítems, consiguiente la actividad y ejercicio constituida por 2 ítems, seguidamente tenemos el manejo del estrés formada por 4 ítems, después tenemos

el apoyo interpersonal dividida en 4 ítems, luego está la autorrealización conformada por 3 ítems y finalmente tenemos la responsabilidad en la salud, constituida por los 6 últimos ítems, conformando así un total de 25 ítems.

3.5. Plan de análisis.

Procedimientos Para la recolección de datos:

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

- Se le informará y se pedirá el consentimiento a los padres de los estudiantes de la institución educativa virgen del socorro- Pomabamba.
- Se hará una coordinación con los estudiantes dispuestos y con tiempo para la fecha oportuna en 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 personal y directa por cada participante.

Procesamiento De Los Datos:

Los datos serán procesados en el paquete estadístico SPSS v.25, y serán presentados en tablas simples de frecuencias y porcentajes para su respectivo análisis

3.6. Matriz de consistencia

| TITULO | ENUNCIADO DEL PROBLEMA | OBJETIVO GENERAL | OBJETIVOS ESPECIFICOS | VARIABLE E INDICADORES | METODOLOGIA |
|--|--|--|---|------------------------|---|
| Caracterización de los estilos de vida de los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019 | ¿Cuál es la caracterización de los determinantes de estilos de vida de los alumnos del cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019? | Determinar las características de los determinantes de estilos de vida de los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019 | <ul style="list-style-type: none"> - Identificar las particularidades de la actividad física de los alumnos del cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019. - Explorar sobre el grado de satisfacción personal y familiar que experimentan los alumnos del cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019. - Precisar el tipo de alimentación que poseen los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019. | Estilos de Vida | <p>Diseño de la investigación De una sola casilla</p> <p>Tipo de investigación Cuantitativo</p> <p>Nivel de investigación Descriptivo</p> <p>Población Está Conformada por 956 estudiantes.</p> <p>Muestra. Conformada por 115 Estudiantes</p> |

3.7. PRINCIPIOS ÉTICOS

Trata del estudio de la moral y del accionar humano para promover los comportamientos deseables. Una sentencia ética supone la elaboración de un juicio moral y una norma que señala cómo deberían actuar los integrantes de una sociedad (37).

Protección A La Persona

Es sumamente relevante este principio, ya que, mediante ello, protegemos la privacidad, confidencialidad, y sobre todo el respeto al individuo, ya que algunos se encuentran vulnerables, es por ello, que debemos respetar sus derechos protegiendo su identidad, etc.

Es la capacidad de las personas de deliberar sobre sus finalidades personales y de actuar bajo la dirección de las decisiones que pueda tomar. Todos los individuos deben ser tratados como seres autónomos y las personas que tienen la autonomía mermada tienen derecho a la protección.

Cuidado Del Medio Ambiente Y Biodiversidad

Se considera importante al medio ambiente, se podría decir tanto flora como fauna, se debe tomar medidas o estrategias para no hacer daño y evitar efectos secundarios al medio ambiente, se tiene que tener muy en cuenta que el medio ambiente es importante y las plantas son fundamentales para el ser humano.

libre de participación y derecho a estar informado:

Las personas que participen en la investigación tienen el derecho de estar informados sobre todas las actividades que se van a desarrollar, sobre la finalidad y el propósito del estudio de

investigación. Los participantes del proyecto, tienen la potestad de participar voluntariamente. Ya que en todo estudio realizado se debe de tener en cuenta la argumentación de voluntad, comunicada o informada, y sobre todo detallada.

Beneficencia Y No-Maleficencia

“Hacer el bien”, la obligación moral de actuar en beneficio de los demás, Curar el daño y promover el bien o el bienestar. Es un principio de ámbito privado y su no-cumplimiento no está penado legalmente, No producir daño y prevenirlo; Incluye no matar, no provocar dolor ni sufrimiento, no producir incapacidades; no hacer daño. Es un principio de ámbito público y su incumplimiento está penado por la ley.

Justicia

Equidad en la distribución de cargas y beneficios. El criterio para saber si una actuación es o no ética, desde el punto de vista de la justicia, es valorar si la actuación es equitativa. Debe ser posible para todos aquellos que la necesiten. Incluye el rechazo a la discriminación por cualquier motivo. Es también un principio de carácter público y legislado.

Integridad Científica

La integridad del investigador, es fundamental cuando se declaran los conflictos de intereses los cuales afectan sus actividades de aprendizaje, o ya sea la comunicación de los resultados que quieren generar.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados:

TABLA 1

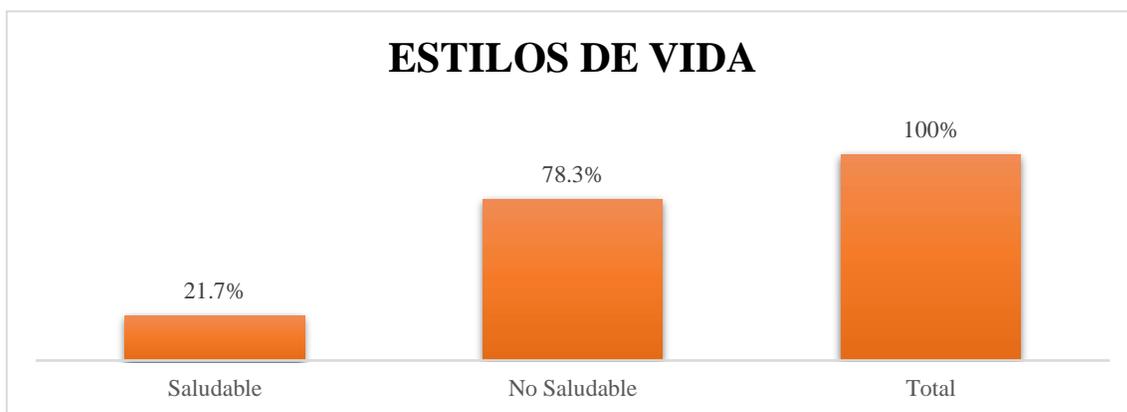
ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VIRGEN DEL SOCORRO – POMABAMBA, 2019

| Estilos De Vida | N° | % |
|------------------------|------------|--------------|
| Saludable | 25 | 21.7 |
| No Saludable | 90 | 78.3 |
| Total | 115 | 100.0 |

Fuente: escala de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado por: Díaz. E.; Reyna, E; Delgado R. aplicado los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019

GRÁFICO DE LA TABLA 1

ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VIRGEN DEL SOCORRO – POMABAMBA, 2019



Fuente: escala de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado por: Díaz. E.; Reyna, E; Delgado R. aplicado los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019

TABLA 2

DIMENSIÓN DE LA ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD Y EJERCICIO, Y MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DEL 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VIRGEN DEL SOCORRO – POMABAMBA, 2019

| ESTILOS DE VIDA | | |
|------------------------------|------------|--------------|
| | N° | % |
| ALIMENTACIÓN | | |
| Saludable | 23 | 20.0 |
| No Saludable | 92 | 80.0 |
| Total | 115 | 100.0 |
| ACTIVIDAD Y EJERCICIO | | |
| Saludable | 40 | 34.8 |
| No Saludable | 75 | 65.2 |
| Total | 115 | 100.0 |
| MANEJO DEL ESTRÉS | | |
| Saludable | 80 | 69.6 |
| No Saludable | 35 | 30.4 |
| Total | 115 | 100.0 |

Fuente: escala de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado por: Díaz. E.; Reyna, E; Delgado R. aplicado los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019

GRÁFICOS DE LA TABLA 2.

GRÁFICO DE DIMENSIÓN DE LA ALIMENTACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VIRGEN DEL SOCORRO – POMABAMBA, 2019



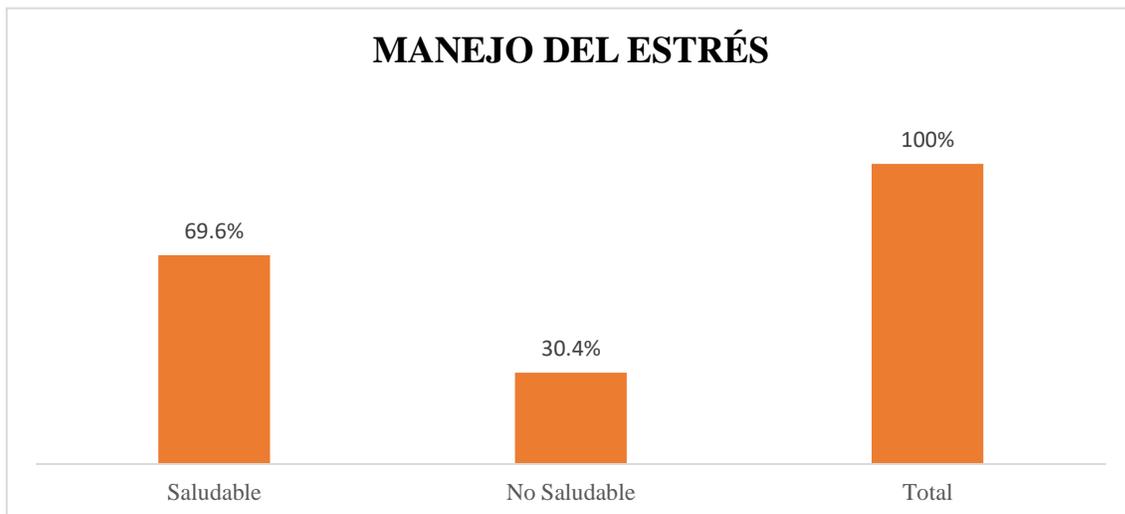
Fuente: escala de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado por: Díaz. E.; Reyna, E; Delgado R. aplicado los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019

GRÁFICO DE DIMENSIÓN DE LA ACTIVIDAD Y EJERCICIO DE LOS ESTUDIANTES DEL 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VIRGEN DEL SOCORRO – POMABAMBA, 2019



Fuente: escala de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado por: Díaz. E.; Reyna, E; Delgado R. aplicado los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019

GRÁFICO DE DIMENSIÓN DEL MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DEL 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VIRGEN DEL SOCORRO – POMABAMBA, 2019



Fuente: escala de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado por: Díaz. E.; Reyna, E; Delgado R. aplicado los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019

TABLA 3.

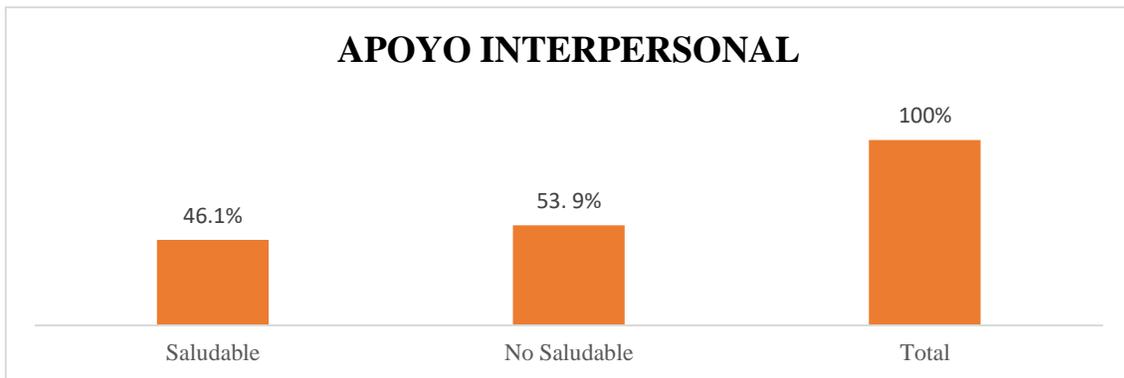
DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL, AUTORREALIZACIÓN Y RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ESTUDIANTES DEL 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VIRGEN DEL SOCORRO – POMABAMBA, 2019

| ESTILOS DE VIDA | N° | % |
|---------------------------------|------------|--------------|
| APOYO INTERPERSONAL | | |
| Saludable | 53 | 46.1 |
| No Saludable | 62 | 53.9 |
| Total | 115 | 100.0 |
| AUTORREALIZACIÓN | | |
| Saludable | 70 | 60.9 |
| No Saludable | 45 | 39.1 |
| Total | 115 | 100.0 |
| RESPONSABILIDAD EN SALUD | | |
| Saludable | 40 | 34.8 |
| No Saludable | 75 | 65.2 |
| Total | 115 | 100.0 |

Fuente: escala de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado por: Díaz. E.; Reyna, E; Delgado R. aplicado los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019

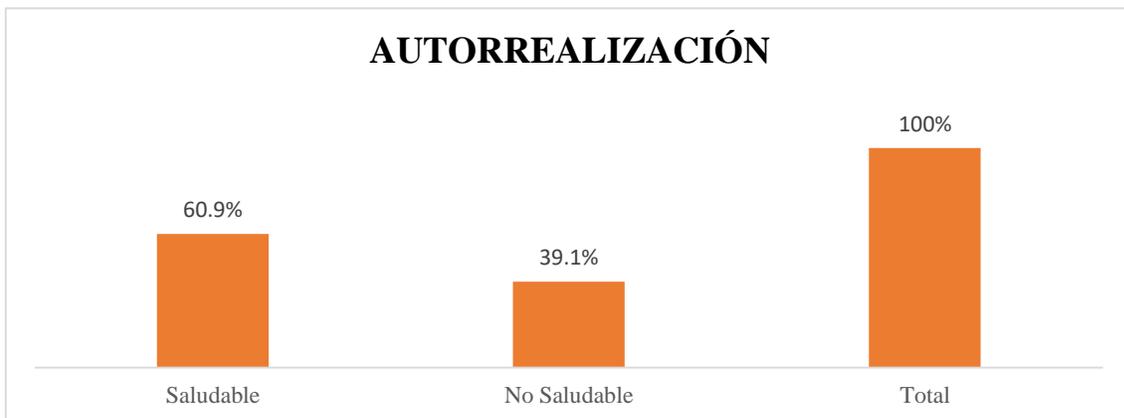
GRÁFICOS DE LA TABLA 3

GRÁFICO DE DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VIRGEN DEL SOCORRO – POMABAMBA, 2019



Fuente: escala de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado por: Díaz. E.; Reyna, E; Delgado R. aplicado los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019

GRÁFICO DE DIMENSIÓN DE LA AUTORREALIZACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VIRGEN DEL SOCORRO – POMABAMBA, 2019



Fuente: escala de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado por: Díaz. E.; Reyna, E; Delgado R. aplicado los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019

GRÁFICO DE DIMENSIÓN DE RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ESTUDIANTES DEL 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VIRGEN DEL SOCORRO – POMABAMBA, 2019



Fuente: escala de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado por: Díaz. E.; Reyna, E; Delgado R. aplicado los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019

4.2. Análisis De Resultados

A continuación, se presenta el análisis de los resultados de la variable estilos de vida de los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019.

Tabla 1

Con respecto a los estilos de vida de los estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019. Podemos evidenciar que, del 100% de estudiantes, la mayoría con 78,3% (90) manifiestan que tienen estilos de vida no saludables y menos de la mitad con el 21,7% (25) responden que tiene estilos de vida saludables.

Los resultados obtenidos se asemejaron a los estudios realizados por Flores, N (38). En su investigación de estilos de vida y factores biosocioculturales de los adolescentes del asentamiento humano estrella del nuevo amanecer, la joya – Arequipa, cuyos resultados fueron de que las personas encuestadas en el estudio el 15,7% (18) tiene un estilo de vida saludable y un 84,3% (97) tiene un estilo de vida no saludable.

Así mismo estos resultados obtenidos son semejantes al de Ruiz C (39). En su estudio: Evaluación y valoración de los hábitos y estilos de vida determinantes de salud, y del estado nutricional en los adolescentes de Ceuta- Granada, donde llegó a concluir que el 39,2% de los adolescentes tienen estilo de vida saludable y el 60,8% tienen estilo de vida no saludable. Por otra parte, Chancha et al, (40) en su investigación Autoestima Y Practicas De Conductas Saludables en estudiantes de la Institución Educativa Mixta

América del distrito de Ascensión. Huancavelica; 2015. De acuerdo a la clasificación de los estilos de vida de los estudiantes encuestados se pudo determinar que el 90,5% (181 estudiantes), presentaban estilos de vida adecuados, mientras que el 9,5% (19 estudiantes) restantes presentaron estilos de vida inadecuados.

También los resultados de este estudio coinciden con el obtenido por Ortiz K (41). En su estudio titulado: Índice de masa corporal y práctica de estilos de vida saludable en estudiantes del servicio nacional de adiestramiento en trabajo industrial la esparza. Trujillo, 2015. Donde reportan que el 10% de los adolescentes presentan un estilo de vida saludable y el 90% tienen un estilo de vida no saludable

Se le determina estilos de vida a los hábitos saludables y no saludables de la persona, sus sistemas cognitivos, el desarrollo emocional, lo cual se refiere a su seguridad, la confianza en sí mismo y sobre todo a su autoestima, y por otra parte está el patrón conductual lo cual evidencia ciertas consistencias mediante el pasar del tiempo. Los estilos de vida son los hábitos y costumbres que a la larga forman parte de la vida, así como las actitudes, los valores y normas sociales. Incluso se considera que un estilo de vida hasta puede contribuir con el confort personal y grupal (41).

Al analizar los estilos de vida de los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019. Se observa que más de la mitad tienen una vida no saludable, esto puede deberse a que la mayoría de los estudiantes no consumen alimentos saludables, no practican ejercicios en sus vidas cotidianas, no tienen un cuidado o una responsabilidad en su salud, la mayoría de los adolescentes se dedican a la práctica del consumo de sustancias nocivos, es por ello que se evidencian un

porcentaje alto en los estilos de vida no saludables y un porcentaje bajo o menor de la mitad de los adolescentes tienen una vida saludable el cual resulta de mucha preocupación para la sociedad, debido a que son muy pocos de los adolescentes que llevan un estilo de vida saludable.

Respecto a los estilos de vida en la salud, influyen significativamente ya que tener unos estilos de vida no saludables hace que un individuo sea más vulnerable a padecer enfermedades, de este modo se pone en riesgo la salubridad de un individuo y/o de un grupo de individuos, se sabe que los hábitos de vida no saludables influyen en el desarrollo de enfermedades crónicas especialmente como enfermedades al corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes, obesidad, síndrome metabólico, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y algunos tipos de cáncer (41).

Por ello, es recomendable promover actividades que pueden mejorar la calidad de vida de los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019. Ha realizar actividades físicas, tener una alimentación ya que en esta etapa es fundamental la alimentación, se debe recomendar consumir alimentos en pequeñas proporciones mínimo 5 veces al día, dentro de ello debe contener menestras, verduras, frutas y carnes. De la misma manera se debe fomentar las charlas educativas con la finalidad de hacer conocer los daños que causan en la salud el consumo de alcohol y drogas, y las consecuencias que provocan en la familia y el entorno social.

Tabla 2

Referente a la dimensión de la alimentación de los estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019. Del 100% de la población estudiada, podemos observar que la mayoría con 80% (92) nos responden que tienen una alimentación no saludable y que menos de la mitad con un 20% (23) tiene hábitos alimenticios saludables.

Los resultados obtenidos se asemejaron a los estudios realizados por Loayza y Muñoz (42). En su investigación titulada como estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa América Huancavelica-2017. cuyos resultados fueron que del total de 90(100%) estudiantes, 53(58,89%) estudiantes presenta un estilo de vida no saludable de los cuales 25(27,78%) resultaron con estado nutricional de sobrepeso y riesgo a sobrepeso, solo un 3 (3,33%) arrojaron un estado nutricional normal. mientras que un 37(41,11%) mostraron un estilo de vida saludable de los cuales un 1(1,11%) se encuentra con estado nutricional de sobrepeso y riesgo a sobrepeso y un 35(38,89%) normal.

En la infancia, las necesidades de alimentación de los varones y de las mujeres de la edad semejante son muy parecidas; durante la etapa de la pubertad hay una destacada diferencia, lo cual se hace más evidente al término de la adolescencia debido a las diferentes composiciones y funciones vitales del organismo humano debido al sexo, como por ejemplo, es la situación en que hay más necesidad de ácido fólico y hierro en mujeres que están en la etapa de menstruación o ya sea estén embarazadas; y un requerimiento mayor de alimentos que molden y crean un volumen de musculatura en varones (42).

En conclusión, los resultados coinciden en que los estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019. Presentaron un porcentaje alto de una alimentación no saludable, ocasionando desordenes nutricionales, ya que más de la mitad de los adolescentes no consumen alimentos saludables, no toma agua de 4 a 8 vasos al día y que menos de la mitad consume alimentos saludables, escoge alimentos saludables ricos en vitaminas y proteínas que ayuden a contribuir en el desarrollo de los adolescentes.

Una mala alimentación se refiere a las carencias, los excesos o los desequilibrios de la ingesta de energía y/o nutrientes de una persona lo cual es necesario para poder seguir con su vida cotidianamente, se sabe que la mala alimentación contribuye al desarrollo de diversas dolencias ya sea inflamaciones, sedentarismos, obesidad, problemas de estómago e intestino, diabetes, enfermedades cardiovasculares, anemia, sobrepeso, etc. Recuerde siempre optar por una comida fresca y nutritiva, y en lo posible evitar alimentos envasados listos para el consumo, es decir, alimentos procesados y que contienen altos niveles de calorías, azúcares, grasas y sal (43).

Es por ello que se recomienda coordinar con los profesores de la institución educativa para que se pueda brindar sesiones educativas de una alimentación saludable, aconsejar a los estudiantes a consumir frutas y verduras e ingerir agua frecuentemente, de la misma forma se debe orientar a la madre de una buena higiene en la preparación de los alimentos, evitar prepara frituras, el refresco que preparan no debe contener mucha azúcar y se debe motivar a realizar actividades físicas para disminuir el sobrepeso y la obesidad.

En relación a la dimensión de actividad y ejercicio de los estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019. Del 100% de adolescentes encuestados, la mayoría con un 65,2 % (75) no realizan actividad física y ejercicio, y el menos de la mitad con 34,8 % (40) mencionan que realizan actividad física y ejercicio.

En cuanto a los resultados obtenidos este estudio realizado por Loayza y Muñoz (42). Titulada estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa América Huancavelica-2017. Se asemejan ya que se halló que de un total de 100% (90) estudiantes, el 63,33% (57) presentaron actividad física no saludable mientras que un 36,67% (33) mostraron actividad física saludable.

De estos resultados obtenidos se difiere de los hallados por Avellaneda y Santinelli (42). En Argentina 2016, En cuanto a la actividad física encontraron que los adolescentes realizan actividades físicas por lo menos 3 veces semanales, la realizan en un 49.4%, en igual proporción en ambos sexos. Así mismo Solís (44). En el año 2018 halló que el 26,9% de las adolescentes en general no realizan actividad física, repartidas con 61,1% de las adolescentes en etapa media, 19,4% para la etapa inicial y tardía.

Según el índice de la OMS, La actividad física es cualquier movimiento de músculo esquelético del cuerpo que produce gasto energético. Si se realiza de manera planificada, estructurada y repetida se denomina ejercicio físico y si es en un entorno reglamentado y competitivo deporte. Que se debe realizar de 3 a 5 veces por semana como mínimo para poder mantener un estado físico saludable y así evitar enfermedades y mejorar la calidad de vida (45).

Por ende, concluimos que los estudiantes revelan una actividad física no saludable como consecuente repercute en el estado nutricional generando problemas de sobrepeso y obesidad que posteriormente generara riesgo a enfermedades, ya que en un porcentaje mayor se manifiesta que los estudiantes de la institución educativa virgen del socorro no realizan actividad física diariamente y que en un porcentaje menor se evidencia que si realizan ejercicios y/o actividades físicas por más de 20 a 30 minutos al menos tres veces por semana.

La actividad física es uno de los temas más importantes en la salud, ya que la realización de actividad física lo cual puede ayudar a evitar el sedentarismo. Los juegos, deportes, actividades recreativas y la educación física, sea con la familia, en la escuela o en actividades de grupo, son formas de actividad física. y cabe mencionar que al no realizar actividades físicas se tiene el riesgo de padecer hipertensión, obesidad, sobrepeso, diabetes, la densidad ósea, riesgo de accidentes cardio y cerebrovasculares, aumenta el nivel de colesterol, etc. Es recomendable realizar actividad física mínimo 60 minutos al día, aunque si el tiempo es mayor el beneficio también se incrementa (46).

Se recomienda coordinar con los docentes de educación física para realizar campañas de ejercicios físicos a todos los estudiantes tanto mujeres y varones con el fin de evitar enfermedades crónicas cardiovasculares, y por ende mejorar la calidad de vida tanto psicológico, espiritual, intelectual y físicamente, las actividades físicas evitan los síntomas de estrés y depresión, el realizar ejercicios es un distractor que te hace sentir aliviado y hace olvidar de los problemas. Aún más la práctica de estos, en la etapa de la adolescencia

ayuda a mejorar su función cardiorrespiratoria y mejora la calidad de vida para un futuro etapa de adultez.

De acuerdo a la dimensión manejo del estrés de los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019. Del 100% de estudiantes encuestados, la mayoría con 69,6 % (80) argumentan que saben realizar pautas para poder manejar el estrés y menos de la mitad con 30,4% (35) no realizan pautas para poder manejar el estrés.

En cuanto a la investigación realizada por Tello Et al (47). se puede observar que del 100% (62) de los escolares encuestados del cuarto y quinto de secundaria respecto a los estilos de vida en la dimensión manejo del estrés, el 64.5% lleva un estilo de vida medianamente adecuado, el 19.4% un estilo de vida adecuado y el 16.1% un estilo de vida inadecuado

El estrés El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. El estrés arraigado o extenso puede causar ansiedad lo cual generara que comas de manera innecesaria, dado que aumenta el riesgo de obesidad y sobrepeso, mencionaron los especialistas del Minsa (ministerio de salud). El consumo de nutrientes permite recobrar energías usada por la presión constante en el cuerpo y es por lo que origina un estado de comodidad. el estrés prolongado incrementa también la productividad de elementos biológicos vinculados al deseo de ingerir alimentos, aun sabiendo que el organismo no lo solicita. Es importante saber sobrellevar el estrés diario con el fin de que no se convierta crónico. Los problemas

que se ocasionan después de la ansiedad, son los son insomnios y, habitualmente, un cuadro de depresión (47).

Con respecto a la dimensión manejo del estrés se observa que más de la mitad de los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, tienen un estilo de vida saludable en relación al estrés, esto nos hace entender que la mayoría de los estudiantes no tienen muchas presiones de las obligaciones en su hogar, no hay muchos conflictos de peleas constantes en los padres, no sufren maltratos ni humillaciones de sus amigos y compañeros, esto nos da un poco de tranquilidad a nosotros como futuros personales de salud ya que con ello se está evitando muchos consecuencias que podrían ser presentadas en los estudiantes y que producto de ello tomen una mala decisión hasta incluso pueden llegar a suicidarse, menos de la mitad tiene una vida no saludable en relación al manejo del estrés, esto puede deberse por diferentes factores, uno podría ser problemas en el hogar peleas de los padres, al mandar hacer las obligaciones de la casa, les presionan mucho le gritan y eso hace que los estudiantes vivan angustiados, otro de ellos puede ser los bajos recursos económicos que no le pueden dar lo mejor a los hijos aún más en esta etapa ellos quieren vestirse bien como los demás, quieren tener cosas nuevas y al no darles todo ello los escolares con tan solo vivir pensando en ello se estresan.

El estrés puede es una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. Está claro que el estrés es un factor que afecta a la salud, a tu cuerpo, tus pensamientos y sentimientos, y tu

comportamiento, ya que este es el causante de dolores de cabeza, cansancio, ansiedad, problemas de sueño, tensión o dolor muscular, dolores estomacales. Etc (48).

Luego de haber analizado, se recomienda promover sesiones educativas relacionados al manejo del estrés, aconsejar la práctica de yoga, escuchar músicas relajantes el género que más te gusta, realizar ejercicios, salir a lugares distractores y mantenerse en contacto con las personas que puedan proporcionar apoyo psicológico y emocional, es importante tener en cuenta todas estas actividades y practicarlos, con ello se podrán evitar ciertas enfermedades y trastornos causados por el estrés, como dolor de cabeza, la aparición del acné, hipertensión, etc.

Tabla 3

Con respecto al apoyo interpersonal de los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019. Del 100% se puede evidenciar que más de la mitad con un 53.9% (62) tiene hábitos no saludables y menos de la mitad con un 46.1% (53) cuentan con hábitos saludables.

En cuanto a los resultados obtenidos son semejante a la investigación realizada por Escobar (49). en su investigación titulada estilos de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa Julio C. Tello, Hualmay, 2019. Se puede observar que del 100% (62) de los adolescentes encuestados del cuarto y quinto de secundaria respecto a los estilos de vida en la dimensión apoyo interpersonal, el 79% lleva un estilo de vida adecuado y el 21.0% un estilo de vida inadecuado.

Las relaciones positivas constituyen aptitudes de empatía, participación y compromiso por el bien de los demás, estas relaciones son fundamentales para los adolescentes porque les favorecen en el incremento de las fortalezas individuales, facilitan apoyos emocionales e instrumentales en presencia de situaciones estresantes y cooperan a la competencia social. Algunos de los inconvenientes que presentan los estudiantes en relación a las relaciones interpersonales son el miedo a contarles a sus padres sus problemas especialmente cuando se trata de situaciones amorosas, sexo y parejas, otro de ellos es la soledad, la relación que tiene con un grupo de amigos que son conflictivos y consumen drogas, etc (49).

Al analizar la dimensión de apoyo interpersonal de los escolares del cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa Virgen del Socorro_ Pomabamba. Se concluye que más de la mitad tienen una relación interpersonal saludable, el cual hace entender que la mayoría de los escolares si cuentan con el apoyo de su entorno familiar y social, demuestran que no son tímidos cuentan a sus padres los problemas que se les presente o algún familiar cercano, por otro lado, se visualiza que menos de la mitad de estudiantes de la institución educativa virgen del socorro- Pomabamba. Tienen una relación interpersonal no saludable el cual nos da que entender que son muy pocos los que tienen miedo de contar sus problemas a sus padres o a sus alrededores, saber esto es una satisfacción ya que de poco a poco estamos mejorando la situación de salud en diferentes aspectos (49).

De acuerdo a la dimensión de la autorrealización de los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019. Del

100% de estudiantes, se puede verificar que la mayoría de estudiantes con 60.9% (70) cuentan con hábitos saludables y que menos de la mitad con 39.1 % (45) tiene hábitos no saludables.

De acuerdo, a los resultados a la dimensión de la autorrealización se asemejan a los estudios realizados por Burga (50). Titulada El mundo adolescente: Estilos de vida en los adolescentes en una institución educativa. Se puede observar que del 100% (62) de los adolescentes encuestados del cuarto y quinto de secundaria respecto a los estilos de vida en la dimensión auto-actualización, el 51.6% lleva un estilo de vida medianamente adecuado, el 27.4% un estilo de vida adecuado y el 21.0% un estilo de vida inadecuado.

En la presente investigación de Álvarez (51) se propuso determinar el nivel de autoestima en adolescentes que presentaron agresividad, hallándose que prevaleció el nivel medio de agresividad en un 43% y el nivel alto en un 42%. De otro lado, también resalto que el tipo de agresión verbal en el nivel medio (59%) y bajo cuanto a conductas agresivas de tipo físico (43%).

La autorrealización es la satisfacción de las metas logradas de las necesidades humanas, como el reforzamiento espiritual y el conocimiento, auto aceptarse, buenas comunicaciones interpersonales, y vivir en una felicidad. Maslow especifica en su pirámide de las necesidades los 5 niveles que debemos realizar hasta lograr alcanzar la autorrealización que va a partir de lo más básico hasta lo más complejo.

En relación a la dimensión autorrealización se observa según los resultados obtenidos que más de la mitad de los estudiantes de la institución educativa Virgen del Socorro –

Pomabamba. Tiene un estilo de vida de autorrealización no saludable, esto puede deberse a diferentes factores, como la falta de madures, falta de motivación, incentivación y enseñanza por parte de los padres, falta de calidad de salud y menos de la mitad reflejan un estilo de vida saludable en la autorrealización, en caso de ello hay algunos padres sí que dan una buena enseñanza y motivación a sus hijos para percibir sus objetivos y poder cumplirlos.

La autorrealización es la culminación de la satisfacción en las necesidades humanas, es la mayor necesidad psicológica del ser humano lo que consiste en desarrollar nuestro potencial como seres humanos, por ejemplo: aceptarse a uno mismo, relacionarse de manera saludable con los demás (con empatía, honestidad y asertividad), saber vivir el presente con felicidad, etc. Es por ello que si uno no ha logrado lo que tuvo previsto en el tiempo que se planteó, llega a un punto en el que experimenta factores que afecten a su salud, como el estrés, la frustración, baja autoestima, depresión, etc (50).

Se recomienda realizar visitas domiciliarias para brindar orientación a los padres a tener una buena comunicación con los hijos de esa manera se podrá lograr que la mayoría de los escolares traten de lograr sus metas y poder independizarse con facilidad, afrontando adversidades, eso les servirá en el transcurso de su vida.

Con respecto a la dimensión de la responsabilidad en salud de los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 2019. Se puede evidenciar que, del total de estudiantes encuestados, la mayoría con un 65.2% (75) tiene hábitos no saludables y que menos de la mitad con 34.8 % (40) son hábitos saludables.

Con respecto a la dimensión en responsabilidad en la salud, encontramos que de un total de 100% (90) estudiantes, 88.89% (80) expresaron consumo de sustancias nocivas de los cuales 28,89% (26) arrojaron estado nutricional de sobrepeso y riesgo a sobrepeso y solo 31,11% (28) resultaron normal. Mientras que 11,11% (10) manifestaron no consumir sustancias nocivas de los cuales 11,11% (10) resultaron con estado nutricional normal.

Aquellos estudiantes que reflejaron consumo de sustancias nocivas no saludables respondieron que en algún momento de sus vidas consumieron bebidas alcohólicas, no evitaron que fumen en su presencia. Según Galeano realizó un IV estudio nacional sobre prevención y consumo de drogas en estudiantes de secundaria en el año 2017 precisan que, de 900,000 escolares, el 40.5% han probado alguna droga legal como el alcohol o tabaco en algún momento de su vida; el 23,3% lo ha hecho durante el último año la edad promedio de inicio del consumo de alcohol se ubica en los 13,3 años. El alcohol sigue siendo la sustancia legal más consumida por los escolares. Finalizamos señalando que los estudiantes presentan consumo de sustancias nocivas suelen consumir alcohol, siendo la sustancia legal más consumida por los estudiantes (52).

Con respecto a la dimensión consumo de sustancias nocivas y estado nutricional encontramos que de un total de 100% (90) estudiantes, 88.89% (80) expresaron consumo de sustancias nocivas de los cuales 28,89% (26) arrojaron estado nutricional de sobrepeso y riesgo a sobrepeso y solo 31,11% (28) resultaron normal. Mientras que 11,11% (10) manifestaron no consumir sustancias nocivas de los cuales 11,11% (10) resultaron con estado nutricional normal. Aquellos estudiantes que reflejaron consumo de sustancias nocivas no saludables respondieron que en algún momento de sus vidas consumieron

bebidas alcohólicas, no evitaron que fumen en su presencia. Según Galeano realizó un IV estudio nacional sobre prevención y consumo de drogas en estudiantes de secundaria en el año 2017 precisan que, de 900,000 escolares, el 40.5% han probado alguna droga legal como el alcohol o tabaco en algún momento de su vida; el 23,3% lo ha hecho durante el último año la edad promedio de inicio del consumo de alcohol se ubica en los 13,3 años. El alcohol sigue siendo la sustancia legal más consumida por los escolares (52).

Aunque el alcohol y el tabaco son sustancias de uso permitido para mayores de 18 años, también son considerados drogas porque, al introducirse al organismo modifican el funcionamiento del sistema nervioso central, las emociones, percepciones y el estado de ánimo, además, pueden generar dependencia del mismo modo que las drogas, lo cual son sustancias cuyo consumo puede producir dependencia, estimulación, depresión del sistema nervioso central, o bien influir en el comportamiento o el ánimo de la persona (53).

En relación a la dimensión responsabilidad en salud se observa que más de la mitad de los escolares del 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro - Pomabamba. No tienen una responsabilidad en su salud esto se debe que la mayoría de los estudiantes consumen sustancias nocivas como las drogas, el alcohol y el cigarro, producto de ello muchos alumnos sufren accidentes, ocasionan problemas en el hogar y con los amigos, además causan daños pulmonares y psicológicos. El alcoholismo los lleva a tener relaciones sexuales sin protección y producen embarazos no deseados a temprana edad.

Las drogas, el alcohol y el tabaco son factores que afectan a la salud relativamente ya que son estas mismas sustancias responsables de distintos tipos de cáncer; el monóxido de carbono, que favorece las enfermedades cardiovasculares; o irritantes, responsables de enfermedades respiratorias como la bronquitis crónica y el enfisema pulmonar también es el factor que influye en la disminución de reflejos, alteración de coordinación, depresión, hipotensión, reducción de la atención y aprendizaje, cambios de humor, ansiedad, un embarazo no deseado, pueden ser causantes una de las consecuencias más letales como el coma, entre otros (53).

Al analizar la responsabilidad de salud en los a estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro - Pomabamba se sugiere brindar charlas educativas acerca del cuidado de la salud, así mismo se recomienda dar sesiones educativas acerca que las consecuencias que provoca el consumo del alcohol y la práctica de las relaciones sexuales sin protección. Con la finalidad de evitar muertes prematuras y accidentes en los estudiantes.

V. CONCLUSIONES

Una vez realizado el análisis del presente trabajo, se tiene información suficiente y necesaria que permite concluir esta investigación lo cual se dedicará a mostrar las conclusiones y recomendaciones adquiridas a lo extenso del trabajo de esta investigación. Lo anterior será con la finalidad de que se pueda dar continuidad al proyecto, así como manifestar los beneficios adquiridos.

- Referente a los hábitos de vida de los estudiantes, se puede evidenciar que la mayoría de los estudiantes no llevan un estilo vida saludable y que menos de la mitad si cuentan con una modalidad de hábitos saludables.

De acuerdo a los estilos de vida se puede observar que los estudiantes ingieren alimentos que muchos de ellas no conservan vitaminas, proteínas, etc. (como la comida chatarra), lo cual ocasiona el retraso del desarrollo del sistema, en cuanto a la función adecuadamente del organismo. Cabe mencionar que es sumamente importante el estado de salud físico como el estado mental para que, de acuerdo a ello, el individuo tenga un estado Saludable. Si no contara con hábitos saludables, se podrían generar enfermedades tanto físicas y mentales, como diabetes, obesidad, bulimia, anorexia, trastornos de ansiedad o depresivos, entre otros. Para evitar todo ello se debe de brindar sesiones educativas sobre lo importante que son los estilos vitales para así ir mejorando la calidad vital y desarrollo personal.

- Se obtuvieron los siguientes resultados en el cual se evidencia que más de la mitad de la población estudiada tiene un hábito de alimentación no saludable ya que en la minoría de veces consume frutas, verduras, legumbres entre otros. Y la quinta parte

de los estudiantes tienen un hábito de alimentación saludable. Respecto a la actividad física más de la mitad de la muestra estudiada manifiesta no realizar ejercicios y que la tercera parte de los estudiantes de la muestra si realizan ejercicios de veinte a treinta minutos al menos tres veces por semana, pero el mayor porcentaje indica que si realizan caminatas esporádicamente. Seguidamente en el manejo del estrés más de la mitad de los estudiantes encuestados manifestó que si saben realizar pautas para el manejo del estrés y que la cuarta parte de la muestra no realiza pautas para el manejo del estrés.

Respecto a los hábitos alimenticios podemos incurrir que los productos que consumen los estudiantes se basan en el consumo de carbohidratos, y en diversas ocasiones no se consumen comidas equilibradas, que contengan, proteínas, vitaminas, entre otros. De acuerdo a las actividades que se realizan cotidianamente se hace un esfuerzo por lo que es necesario consumir carbohidratos, pero a largo plazo este genera sobrepeso y consiguientemente obesidad, causando enfermedades crónicas, por lo que es de mucha importancia incrementar el nivel de educación de los estudiantes para que de este modo se pueda mejorar los estilos de vida que llevan.

- Referente a la satisfacción personal y familiar, de la población estudiada más de la mitad está satisfecho de manera personal y menos de la mitad no está satisfecho personalmente, referente a lo familiar más de la mitad manifestó no estar satisfecho y la otra parte restante si está satisfecho con su familia. Continuando con el consumo de sustancias nocivas, más de la mitad de la muestra estudiada tiene los malos hábitos de consumir sustancias como es el alcohol, drogas y el tabaco, y la tercera parte de la muestra estudiada de escolares muestra que no consume sustancias nocivas.

Con respecto al desarrollo personal y familiar podemos incurrir que los estudiantes en diversas ocasiones han tenido que enfrentar situaciones sin el apoyo de nadie, haciendo que estos se sientan solos y desmotivados, por esta causa acudiendo al alcohol o ah algunas drogas nocivas, Es por ello que es necesario brincar charlas para poder motivarlos, haciéndoles entender que no están solos y de este modo ayudarlos a crecer como personas y posteriormente como profesionales. Y de igual manera ayudándolos a prevenir enfermedades o dependencias al alcohol o drogas.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

En cuanto a la alimentación se debe fortalecer más los conocimientos sobre lo importante que es consumir comidas balanceadas, que incluyan ya sea verduras, legumbres, carnes, frutas, etc. Así poder evitar el aumento de peso innecesario y evitar enfermedades en la población estudiada.

- Referente a la actividad y ejercicio se debería de fomentar la relevancia de realizar actividades físicas y ejercicios como correr, caminar, nadar, bailar, practicar deportes, ya que de este modo podrán evitar enfermedades y mantenerse un estado físico saludable, ya que mantener talla y peso de acuerdo a nuestra estatura es súper importante para nuestra salud. Coordinar con la directiva y los personales de salud de la institución educativa para capacitar a los padres de familia y difundir lo importante que son los hábitos saludables, sobre todo la alimentación
- Seguidamente con la satisfacción personal y familiar, la recomendación sería que se realice asesorías informando más sobre este tema a los participantes de la muestra del proyecto junto con la familia para mantener un estado saludable personalmente y con

su entorno familiar, de este modo evitando conflictos en el hogar, en ocasiones hasta muertes. Recomendar a los profesionales de salud como enfermeras y psicólogas de la institución para que ejecuten charlas educativas sobre el tema.

- Por ultimo referente al consumo de sustancias nocivas, se recomienda educar a los estudiantes sobre las consecuencias que conlleva el consumo de estos productos, causando enfermedades cardiacas, enfermedades pulmonares, entre otros, lo cual se puede evitar fomentando los buenos hábitos cotidianos. Proponer programas conjuntamente con los docentes y padres para mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Organización mundial de la salud. Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura [Internet]. Inglaterra: OMS. 22 de noviembre de 2019 [Consultado el 19 de octubre del 2021]. Recuperado a partir de: <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
2. Meza J; Páez R. Familia, Escuela Y Desarrollo Humano. [Tesis para optar el grado de maestría en docencia]. Bogotá: UNIVERSIDAD LA SALLE. 2016. Recuperado a partir de: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/gt/20161116033448/FamiliaEscuelaYDesarrolloHumano.pdf>
3. Cacha E. Conductas Saludables en estudiantes de la Institución Educativa América del distrito de Asunción. Cajamarca; 2018. Recuperado a partir de: <https://repositorio.unh.edu.pe//UNH/46>
4. Suescún Carrero SH, Sandoval Cuellar C, Hernández Piratoba H, Araque Sepúlveda ID, Fagua Pacavita LH, Bernal Orduz F, et al. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá. Rev. Fac. Med. 2017. [Internet] [citado 18 de septiembre 2019] Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.58640>

5. Barriguete Meléndez JA, Vega y León S, Radilla Vázquez CC, Barquera Cervera S, Hernández Nava L, Rojo-Moreno L, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Rev esp nutr comunitaria*. 2017;23(1):0–0.
6. Gutierrez F. Clasificación de niveles socioeconómicos en México según la AMAI [Internet]. Mexico: Studying flows to predict shapes. 2017. Recuperado a partir de: <https://www.fergut.com/clasificacion-de-niveles-socioeconomicos-en-mexico-segun-la-amai/>
7. INEI. Población peruana con tendencia al envejecimiento [Internet]. Perú: Gestión Diario. 2021 [consultado el 06 de septiembre del 2021]. Recuperado a partir de: <https://gestion.pe/peru/inei-poblacion-de-peru-suma-33-millones-con-tendencia-al-envejecimiento-noticia/>
8. Sobrino E. Estudio y análisis del potencial ecoturístico como alternativa de desarrollo en el distrito de Pomabamba, departamento de Ancash. 2018 [Tesis Para Optar El Título Profesional En Geografía Y Medio Ambiente] Lima: Pontificia Universidad Católica Del Perú. 2018. Recuperado a partir de: [https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/13317/Sobri no Vidal Desarrollo turismo espacios1.pdf?sequence=1](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/13317/Sobri-no_Vidal_Desarrollo_turismo_espacios1.pdf?sequence=1)
9. Slideshare [Internet]. Provincia De Pomabamba “Ciudad De Los Cedros” “Capital Folklórica De Ancash”. [consultado el 22 de setiembre de 2019]. Recuperado a partir de: <https://es.slideshare.net/IvanRolandoVasquezCa1/pomabamba>
10. Chez J. Traje típico de Pomabamba[Internet]. Huaraz. blogspot. 2020. [Citado el 25 de noviembre del 2019]. Recuperado a partir de:

<http://1224jeanfranco.blogspot.com/2020/06/vestimenta-tipica-del-pomabambino.html>

11. Alvares D, Sánchez J. Sobrepeso y obesidad prevalencia y determinantes sociales del exceso de peso de la población. Revista peruana de medicina experimental en salud pública. 2017.
12. Rivera J; Aguilar C. CEAMEG. Estadísticas de sobrepeso y obesidad en las mujeres. Características, magnitud y tendencias. México. 2017. (Citado el 12 de mayo del 2021). Disponible en: http://archivos.diputados.gob.mx/Centros_Estudio/ceameg/ET_2017/07_ESOM_C.pdf
13. Leal E; Sánchez I; Moreno C. Tendencias en el consumo de tabaco adolescente en España (2002-2018). Adicciones. 2019; Vol. 31 (4): 289-297. Recuperado A Partir De: <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/1111/1022>
14. Veliz T. Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala. Barcelona, 2017. [Tesis Doctoral]. Barcelona: Universitat De Barcelona. 2017. Recuperado a partir de: https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Ramos J. Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa técnico industrial san miguel Achaya – 2017. [Tesis para optar el título profesional de: licenciada en nutrición humana].

- Puno: Universidad Nacional Del Altiplano. 2017. Recuperado a partir de:
http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6341/Ramos_Huamanquispe_Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y
16. Ríos C. Vera R; Mantilla V. Aborto en adolescentes atendido en el Hospital I. Florencia de Mora- Trujillo- Es Salud. Enero 2016 – diciembre 2017. Rev. Med Trujillo. 2018. Vol. 13 (3): 140-56. Recuperado a partir de:
<https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/RMT/article/view/2097/1999>
17. Barranza J. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública, 2017. [Tesis para Para optar el Título Profesional de Licenciado de Enfermería]. Lima: Universidad Nacional Mayor De San Marcos. 2018. Recuperado A Partir de:
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7751/Barranza_fj%20-%20Resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Comettant M. Factores que intervienen en la decisión de abortar en adolescentes, Instituto Nacional Materno Perinatal, enero 2015 - marzo 2016. [Tesis Para optar el título de Licenciada en Obstetricia] Lima: Universidad Nacional Mayor De San Marcos. 2016. Recuperado a partir de:
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4846/Comettant_pm.pdf?sequence=1&isAllowed=y
19. Galeano J. Estilos de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa julio c. Tello, Hualmay 2019. [tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. 2019. Recuperado a partir de:

<https://1library.co/document/y43221kz-estilos-adolescentes-cuarto-quinto-secundaria-institucion-educativa-hualmay.html>

20. Osorio T. Determinantes de la salud en adolescentes del centro poblado de Macashca - Huaraz, 2016. [tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Huaraz: Universidad Católica Los Ángeles Chimbote. 2019. Recuperado a partir de: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/11281>
21. Pajuelo M. Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes de Ciencias Médicas – UNASAM – 2017. [Tesis para obtener el Grado Académico de Maestro en Educación con mención en Docencia Universitaria y Gestión Educativa] Huaraz: Universidad San Pedro. 2019. Recuperado a partir de: <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/13327>
22. Ravello G. Mecanismos de afrontamiento en gestantes adolescentes Hospital Víctor Ramos Guardia, Huaraz.2017. [Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Enfermería] Huaraz: Universidad San Pedro. 2017. Recuperado a partir de: http://repositorio.usanpedro.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/8743/Tesis_59739.pdf?sequence=1&isAllowed=y
23. Fernández J. “salud y estilos de vida en adolescentes” [Internet]. Ed: efdeporte.com. España. 2018.; 1-1. Recuperado a partir de: <https://www.efdeportes.com/efd216/salud-y-estilos-de-vida-en-adolescentes.htm>

24. Nunes I. estilo de vida los adolescentes y jóvenes, y comportamientos desviantes: las vivencias familiares, escolares e individuales a práctica de conductas 2019;5(1):40–60. Recuperado a partir de: <https://www.redalyc.org/pdf/679/6796261009.pdf>
25. De La Guardia M, Ruvalcaba J. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. Scielo. vol.5(1) Madrid. 2020. Recuperado a partir de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081
26. . Bernete. d. estilo de vida los adolescentes y jóvenes, y comportamientos desviantes: las vivencias familiares, escolares e individuales a práctica de conductas 2019;5(1):40–60.
27. Eude de enfermería. "estilo de vida adolescente y juvenil y el impacto de la enfermería". Perú. 2017. Recuperado a partir de: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/14393>
28. Wenzel S. estilos de vida saludable en adolescentes relacionados con alimentación y actividad física: una revisión integrativa. salud en mov [internet]. 2018;8(1):25–39. Disponible en: <http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/ojs/index.php/saludmov/article/view/1619>
29. Julcamoro B. Estilos de vida según la teoría de nola pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería] Lima: universidad nacional Federico Villareal. 2019. Recuperado a partir de:

https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2829/UNFV_Julcamoro_Acevedo_Betsy_Marlin_Titulo_Profesional_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

30. Albery M. Determinantes De Salud. Modelos Y Teorías Del Cambio En Conductas De Salud. 2016. Recuperado a partir de: <https://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema4.pdf>
31. Tremblay. Estilos de vida. Argentina, 2017. Recuperado a partir de: <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/195>
32. Matsudo S. Estilos de vida- **Actividad Física** [Internet]. Costa rica. 2020. Recuperado a partir de: <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estilos%20de%20vida%20saludable.%20Actividad%20f%C3%ADsica.pdf>
33. Campo-Tenera L, Herazo-Beltrán Y, García-Puello F, Suarez-Villa M, Méndez O, Vásquez-De La Hoz F. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes Healthy lifestyles of children and adolescents. Salud Uninorte [Internet]. 2017;33(3):419–28. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n3/2011-7531-sun-33-03-00419.pdf>
34. Drogas CNpeDYVs. IV Estudio Nacional Sobre Prevención Y Consumo de Drogas En Estudiantes de Secundaria. Lima; 2017. Recuperado a partir de: <http://www.cicad.oas.org/oid/pubs/PER%C3%9A%20-%20Estudio%20Nacional%20sobre%20Prevenci%C3%B3n%20y%20Consumo%20de%20Drogas%20en%20Estudiantes%20de%20Secundaria%202017.pdf>
35. Hernández R. Mendoza C. Metodología de la investigación Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta internet]. Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill

- Education, Año de edición: 2018. [consultado el 15 de junio del 2021]. ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p. Recuperado a partir de: http://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/wpcontent/uploads/2019/02/RUDICSv9n18p92_95.pdf
36. Gómez M. “Operativización de los estilos de vida mediante la distribución del tiempo adolescentes”. Perú; 2017. Recuperado a partir de : <https://digibug.ugr.es/handle/1081/741>
37. Consejo universitario de la ULADECH católica. Código de ética para la investigación- Versión 04 [internet]. Chimbote; 2021 [citado 12 de octubre del 2021] Recuperado a partir de: <https://www.uladech.edu.pe/uladech-catolica/documento/?documento=reglamento-de-investigación>
38. Flores N, Estilos De Vida Y Factores biosocioculturales De Los Adolescentes Del AA.HH. Estrella Del Nuevo Amanecer, La Joya – Arequipa, 2018. [Tesis Para Optar El título Profesional De Licenciada En enfermería] Huaraz: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. 2018. Recuperado a partir de: <https://es.scribd.com/document/380901034/Tesis-Estilo-de-Vida>
39. Ruíz C, “Evaluación y valoración de los hábitos y estilos de vida determinantes de salud, y del estado nutricional en los adolescentes de Ceuta”. Granada: Universidad de Granada. España. 2016. Recuperado a partir de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=5661>
40. Chancha A Cusi M. Autoestima y prácticas de conductas saludables en estudiantes de la Institución educativa Mixto América del Distrito de Ascensión – Huancavelica. 2015. [Tesis Para Optar El título Profesional De Licenciada En enfermería] Huaraz:

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. 2018. Recuperado a partir de:
<https://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/462>

41. Ortiz K, Sandoval C. Índice De Masa Corporal Y Práctica De Estilos De Vida Saludable En Estudiantes Del Servicio Nacional De Adiestramiento En Trabajo Industrial – La Esperanza, 2015. [Tesis Tesis para obtener el título profesional de licenciada(o) en enfermería]. Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego. 2016. Recuperado a partir de:
https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/1686/1/RE_ENFER_INDIC_E-MASA-CORPORAL-ESTILO.VIDA.SALUDABLE_TESIS.pdf
42. Loayza D; Muñoz J. Estilos De Vida Y Estado Nutricional En Los Estudiantes De La Institución Educativa América Huancavelica-2017. [Tesis Para Optar El Título Profesional De Licenciada En Enfermería] Huancavelica: Universidad Nacional De Huancavelica. 2017. Recuperado A Partir De:
https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1376/TP%20%20UNH.%20E_NF.%200099.pdf?sequence=1&isAllowed=y
43. Escobar J. Estilos de vida en adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del distrito de Ancón, 2020.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/62256/Escobar_CJE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
44. Solís K. Hábitos Alimentarios Y Estado Nutricional, Según Índice De Masa Corporal, De Los Adolescentes De La Institución Educativa “09 De Julio” De La Provincia De Concepción En El Año 2015. [Tesis Para Optar El Título Profesional De Licenciada En Nutrición Humana] Huancayo: Universidad Peruana Los Andes.

2016. Recuperado a partir de:

https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/118/Karen_Estefany_Tesis_Licenciado_2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y

45. Barriguet Meléndez ja, vega y león s, radilla vázquez cc, barquera cervera s, hernández nava l, rojo-moreno l, et al. "hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la ciudad de México y del estado de Michoacán". Rev. esp nutr comunitaria. México. 2017;23(1):0–0
46. Díaz MJA, Daza A, Pino MJ, Hoz YSND la, Villa MS. Estilos De Vida Saludable En Adolescentes Relacionados Con Alimentación Y Actividad Fisica: Una Revisión Integrativa. Salud En Mov [Internet]. 2019;8(1):25–39. Available from: <http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/ojs/index.php/saludmov/article/view/1619>
47. Tello E. et al. Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. Rev. Fac. Med. Hum. 2020. Vol 20(4): 612-623. Recuperado a partir de: <http://inicib.urp.edu.pe/cgi/viewcontent.cgi?article=1240&context=rfmh>
48. Ministerio de salud. Situación nutricional y dietética. Huancavelica; 2018. Recuperado a partir de: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3514.pdf>
49. Escobar I. Resiliencia escolar y clima social familiar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 20983 “Julio C. Tello”– Hualmay, 2020. [Tesis para optar el grado académico de maestra en ciencias de la familia con mención en terapia familiar]. Lima: Universidad Peruana Unión. 2021. Recuperado a partir de:

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4597/Elizabeth_Tesis_Maestro_2021.pdf?sequence=5

50. Burga G, Diego R, Sandoval R, Judith E. El mundo adolescente: Estilos de vida en los adolescentes en una institución educativa. Chiclayo, 2017. Recuperado a partir de: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/44>
51. Álvarez M, Zambrano C, Hernández E, Matabanchoy S.” Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios”. Hacia. Promoc. Salud. 2019. Pag.139-155.pp
52. Galeano J. Estilos De Vida En Adolescentes De Cuarto Y Quinto De Secundaria De La Institución Educativa Julio C. Tello, Hualmay 20. [Tesis Para optar el título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. 2019. Recuperado a partir de: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/3753/TESIS%20GALIANO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
53. Álvarez, Sánchez J. “Factor de riesgo del consumo de alcohol en estudiantes de la Institución Educativa Ramón Espinoza 1037, 2019”. [Tesis Para Obtener El Título Profesional De: Licenciado en Enfermería]". Lima: Universidad Cesar Vallejo. 2017. Recuperado a partir de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40606/SANCHEZ_NJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

Anexo 1: Instrumento De Recolección De Datos

UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGESLES DE CHIMBOTE



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



Caracterización De Los Estilos De Vida De Los Estudiantes Del 4° Y 5° Grado De Secundaria De La Institución Educativa Virgen Del Socorro – Pomabamba, 2019

ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

AUTOR: Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R (2008)

| 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 | Consumo de 4 a 8 vasos de agua al día. | N | V | F | S |
| 4 | Incluye entre comidas el consumo de frutas. | N | V | F | S |
| 5 | Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida. | N | V | F | S |
| 6 | Lea Ud. Las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes. | N | V | F | S |
| 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 causan tensión o preocupación en su vida. | N | V | F | S |
| 10 | Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación. | N | V | F | S |
| 11 | Ud. Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación. | N | V | F | S |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|---|---|---|---|
| 12 | Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siestas, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración. | N | V | F | S |
| 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
FRECUEMENTEMENTE 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.

Anexo 02: Validez Y Confiabilidad Del Instrumento

UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGESLES DE CHIMBOTE



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



Caracterización De Los Estilos De Vida De Los Estudiantes Del 4° Y 5° Grado De Secundaria De La Institución Educativa Virgen Del Socorro – Pomabamba, 2019

VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA ESTILO DE VIDA

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

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

$$\sqrt{[N\sum x^2 - (\sum x)^2] [N\sum y^2 - (\sum y)^2]}$$

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

| | | |
|-------|---------|-----|
| Ítems | 16 0.29 | |
| Ítems | 17 0.43 | |
| Ítems | 18 0.40 | |
| Ítems | 19 0.20 | |
| Ítems | 20 0.57 | |
| Ítems | 21 0.54 | |
| Ítems | 22 0.36 | |
| Ítems | 23 0.51 | |
| Ítems | 24 0.60 | |
| Ítems | 25 0.04 | (*) |

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

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

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

Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N° de elementos |
|-------------------------|------------------------|
| 0.794 | 25 |

Anexo 03: Asentimiento Informado

UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGESLES DE CHIMBOTE



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



Caracterización De Los Estilos De Vida De Los Estudiantes Del 4° Y 5° Grado De Secundaria De La Institución Educativa Virgen Del Socorro – Pomabamba, 2019

PROTOCOLO DE ASENTIMIENTO INFORMADO

(Ciencias Médicas y de la Salud)

Mi nombre es Nayda Yajaira, Castillo Torres 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 15 minutos máximos.
- En la investigación no se usará tu nombre, por lo que tu identidad será anónima.
- Cada una de ustedes serán informada sobre mi investigación y de acuerdo a ello manifestarán si están de acuerdo con su participación.

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 de _____? | Sí | No |
|--|----|----|

Fecha: _____

Anexo 04: Compromiso Ético

UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGESLES DE CHIMBOTE



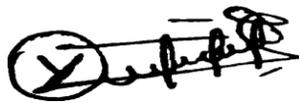
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**



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 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa virgen del socorro – Pomabamba, 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, cumpla 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.



CASTILLO TORRES, NAYDA YAJAIRA

75160586

INFORME

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet | 6% |
| 2 | repositorio.unasam.edu.pe Fuente de Internet | 4% |

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 4%