



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

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

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE  
LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 86030 “NIÑO JESÚS DE  
PRAGA” ATIPAYÁN - HUARAZ, 2019**

**TRABAJO DE INVESTIGACION PARA OPTAR EL  
GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN  
ENFERMERIA**

AUTOR

**NATIVIDAD HUAMAN, JOEL TEOFANES  
CODIGO ORCID: 0000 – 0002 – 3601 - 0476**

ASESOR

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

**HUARAZ - PERÚ**

**2021**

## **EQUIPO DE TRABAJO**

### **AUTOR**

Natividad Huamán, Joel Teofanes

ORCID: 0000 - 0002 - 3601 - 0476

Universidad católica los Ángeles de Chimbote, estudiante pregrado,  
Huaraz, Perú

### **ASESOR**

Romero Acevedo, Juan Hugo

ORCID: 0000 – 0003 – 1940 - 0365

HUARAZ – PERU

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, facultad de ciencias de la  
salud, escuela profesional de enfermería

### **JURADO**

Cano Mejía, Alejandro Alberto

ORCID: 0000 – 0002 – 9166 – 7358

Molina Popayán, Libertad Yovana

ORCID: 0000 – 0002 – 3646 – 909X

Ñique Tapia, Fanny Rocío

ORCID: 0000 – 0002 – 1205 – 7309

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

Mgtr. Alejandro Alberto Cano Mejía

**PRESIDENTE**

Mgtr. Libertad Yovana Molina Popayán

**MIEMBRO**

Mgtr. Fanny Rocío Ñique Tapia

**MIEMBRO**

Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo

**ASESOR**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco profundamente a Dios, por guiarme en el sendero correcto de la vida, cada día en el transcurso de mi camino e iluminándome en todo lo que realizo, a mis padres, por ser mi ejemplo para seguir adelante en el convivir diario y por inculcarme valores que de una u otra forma me sirven en mi vida, gracias por eso y por muchos más.

También el agradecimiento especial a la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote filial Huaraz y docentes de la escuela profesional de la carrera de enfermería por brindarme una buena enseñanza en todo mi semestre académico.

Agradezco al MG. Juan Hugo Romero Acevedo por la orientación y la paciencia brindada para llevar a cabo dicho proyecto.

***Joel Natividad***

## **DEDICATORIA**

“A Dios por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud, por ser el manantial de vida y darme lo necesario para seguir adelante día a día para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor”.

A mi madre, por su gran apoyo incondicional y por hacer cumplir todo lo posible con mis metas, muchas gracias por los consejos, orientaciones, y sobre todo por guiarme hacia adelante, como lo principal por sus palabras de gran aliento en todos los momentos difíciles y haberme ofrecido el amor y la calidez de la familia a la cual amo.

*Joel Natividad*

## RESUMEN

El estudio de investigación titulado “caracterización de los estilos de vida de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán – Huaraz, 2019” fue de tipo cuantitativo, nivel correlacional / transversal, con diseño no experimental, tuvo como objetivo general: Determinar la caracterización de los estilos de vida de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán - Huaraz, 2019. La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes a quienes se aplicó el instrumento de escala valorativa de estilo de vida, haciendo el uso de la técnica de la entrevista, teniendo en cuenta los principios éticos como la protección y derecho a estar informado, beneficencia y no maleficencia, justicia, integridad científica, para el procesamiento de datos estadísticos se utilizó el programa SPSS/inf/software versión 25.0, por lo cual se obtuvieron los siguientes resultados: la mayoría de los estudiantes de la Institución Educativa “Niño Jesús de Praga” presentan un estilo de vida no saludable con un porcentaje de 53% y el porcentaje saludable de 47%, en cuanto a las dimensiones de alimentación el 49% no saludable y el 51% saludable, actividad y ejercicio el 64% no saludable y el 36% saludable, manejo de estrés el 95% no saludable y el 5% saludable, apoyo interpersonal el 78% no saludable y el 22% saludable, autorrealización el 28% no saludable y el 72% saludable, responsabilidad en salud el 75% no saludable y el 25% saludable.

**Palabra clave:** Adolescentes, Dimensiones, Estilo de vida

## ABSTRACT

The research study entitled "Characterization of the lifestyles of secondary level students of Educational Institution N ° 86030" Niño Jesús de Praga "Atipayán - Huaraz, 2019" was quantitative, correlational / cross-sectional level, with no design. experimental, had as general objective: To determine the characterization of the lifestyles of the students of the secondary level of the Educational Institution N ° 86030 "Niño Jesús de Praga" Atipayán - Huaraz, 2019. The sample consisted of 100 students who were applied the lifestyle assessment scale instrument, making use of the interview technique, taking into account ethical principles such as protection and right to be informed, beneficence and non-maleficency, justice, scientific integrity, for the processing of statistical data, the SPSS / inf / software version 25.0 program was used, for which the following results were obtained: most of the study Before the Educational Institution "Niño Jesús de Praga" they present an unhealthy lifestyle with a percentage of 53% and a healthy percentage of 47%, in terms of eating dimensions 49% unhealthy and 51% healthy, activity and exercise 64% unhealthy and 36% healthy, stress management 95% unhealthy and 5% healthy, interpersonal support 78% unhealthy and 22% healthy, self-realization 28% unhealthy and 72 % healthy, health responsibility 75% unhealthy and 25% healthy.

**Keyword:** Teens, Dimensions, Lifestyle

## CONTENIDO

	<b>Pag.</b>
<b>EQUIPO DE TRABAJO .....</b>	<b>ii</b>
<b>HOJA FIRMA DEL JURADO Y ASESOR .....</b>	<b>iii</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>v</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vii</b>
<b>CONTENIDO.....</b>	<b>viii</b>
<b>INDICE DE TABLAS.....</b>	<b>ix</b>
<b>INDICE DE GRAFICOS.....</b>	<b>x</b>
<b>I. INTRODUCCION .....</b>	<b>1</b>
<b>II. REVISION DE LITERATURA.....</b>	<b>7</b>
<b>III. METODOLOGIA .....</b>	<b>16</b>
3.1 Diseño de Investigación .....	16
3.2. Población y muestra .....	16
3.3. Definición y operacionalización de las variables e indicadores.....	17
3.4. Técnicas e instrumentos .....	22
3.5. Plan de análisis.....	23
3.6. Matriz de consistencia.....	24
3.7. Principios éticos .....	25
<b>IV. RESULTADOS.....</b>	<b>27</b>
4.1. Resultados.....	27
4.2. Análisis de resultados .....	34
<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>44</b>
<b>ASPECTOS COMPLEMENTARIOS .....</b>	<b>46</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:.....</b>	<b>48</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>59</b>



## INDICE DE TABLAS

	<b>Pag.</b>
<b>TABLA 1</b> ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 86030 “NIÑO JESÚS DE PRAGA” ATIPAYÁN - HUARAZ, 2019 .....	27
<b>TABLA 2</b> ALIMENTACION DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 86030 “NIÑO JESÚS DE PRAGA” ATIPAYÁN - HUARAZ, 2019.....	28
<b>TABLA 3</b> ACTIVIDAD Y EJERCICIO DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 86030 “NIÑO JESÚS DE PRAGA” ATIPAYÁN - HUARAZ, 2019.....	29
<b>TABLA 4</b> MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 86030 “NIÑO JESÚS DE PRAGA” ATIPAYÁN - HUARAZ, 2019 .....	30
<b>TABLA 5</b> APOYO INTERPERSONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 86030 “NIÑO JESÚS DE PRAGA” ATIPAYÁN - HUARAZ, 2019.....	31
<b>TABLA 6</b> AUTORREALIZACION DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 86030 “NIÑO JESÚS DE PRAGA” ATIPAYÁN - HUARAZ, 2019.....	32
<b>TABLA 7</b> RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 86030 “NIÑO JESÚS DE PRAGA” ATIPAYÁN - HUARAZ, 2019 .....	33

## INDICE DE GRAFICOS

	<b>Pag.</b>
<b>GRAFICO 1</b> ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 86030 “NIÑO JESÚS DE PRAGA” ATIPAYÁN - HUARAZ, 2019.....	27
<b>GRAFICO 2</b> ALIMENTACION DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 86030 “NIÑO JESÚS DE PRAGA” ATIPAYÁN - HUARAZ, 2019.....	28
<b>GRAFICO 3</b> ACTIVIDAD Y EJERCICIO DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 86030 “NIÑO JESÚS DE PRAGA” ATIPAYÁN - HUARAZ, 2019 .....	29
<b>GRAFICO 4</b> MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 86030 “NIÑO JESÚS DE PRAGA” ATIPAYÁN - HUARAZ, 2019 .....	30
<b>GRAFICO 5</b> APOYO INTERPERSONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 86030 “NIÑO JESÚS DE PRAGA” ATIPAYÁN - HUARAZ, 2019.....	31
<b>GRAFICO 6</b> AUTORREALIZACION DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 86030 “NIÑO JESÚS DE PRAGA” ATIPAYÁN - HUARAZ, 2019.....	32
<b>GRAFICO 7</b> RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 86030 “NIÑO JESÚS DE PRAGA” ATIPAYÁN - HUARAZ, 2019 .....	33

## **I. INTRODUCCION**

El presente trabajo de investigación fue realizado con la finalidad de determinar la caracterización de los estilos de vida de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán - Huaraz, 2019, porque en la mayoría de la población sanitaria se debe a las condiciones a las que está expuesta la persona a agentes que actúan en su entorno, como lo cual podría garantizar perjudicar su salud.

En los momentos actuales el desconocimiento de os estilos de vida y una mala práctica de alimentación genera un gran problema de salud a nivel internacional y también en los países mucho más desarrollados, ya que en la actualidad la población ha experimentado los diferentes cambios en el problema de salud.

Del proyecto de investigación se aguarda que cada intervención realizada sea de mucha ayuda para la salud de las personas, sociedad y familia ya que es de suma importancia en el sistema de salud, en donde se espera cumplir con el proceso de ayuda a los estudiantes en cada enfermedad que se presente.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) precisa que la salud es como un estado de bienestar como mental, físico, por ende, lo argumenta más allá de la vida pero sin enfermedades, el estilo de vida generaliza una vida mejor para cada individuo como la actividad física, alimentación, prevención de salud y relaciones con social, además precisa que las enfermedades de peligro empiezan en la adolescencia por ello se debe considerar los hábitos para una vida saludable como la dieta, ejercicio y alimentación. También se

precisa que el 60% de las personas a nivel mundial no realizan ejercicio, por lo cual se generan más problemas de salud. (1)

Según el Instituto Nacional de Estadística e informática (INEI) en el Perú la estructura de la población se describe como las condiciones sociales, económicos y modos de vida, estos se presentan en los últimos años en el país, en el caso nutricional de las personas adolescentes se obtuvo una variación que se incrementó la obesidad y el sobrepeso por el cambio de vida de la población (2).

La Institución educativa “Niño Jesús de Praga” está ubicado en el centro poblado de Atipayán en la provincia de Huaraz, distrito de Independencia, departamento Ancash, se encuentra ubicado a los 3,364 msnm en el norte del Perú, limitando por el norte: distrito de Quenuayoc, por el sur: distrito de eslabón, por el oeste distrito de Acopampa, por el este distrito de urpay.

El centro poblado de Atipayán cuenta con un alcalde y regidores y posee con los servicios básicos de electricidad y desagüe, practican las religiones del católico y evangélico, como patrón espiritual tienen el Señor de Plata que celebran los días 26, 27, 28 de Noviembre cada año, las vestimentas típicas son el sombrero, blusa, chompas decoradas, polleras, falda, pantalón chicle, medias de lana y algunas personas usan zapatos y zapatillas y gorros, comidas típicas encontramos como el picante de cuy, llunca con gallina, pachamanca a la piedra, el chancho asado, como en la siembra tenemos la papa, la oca, el chocho, el olluco, el aba, el trigo, la centena, la cebada, la mashua, la alverja.

Los pobladores de ésta zona practican como una actividad económica tienen trabajos en la ciudad y en la mayoría la fuente de ingreso económico son los trabajos de agricultura, como en las crianzas encontramos la gallina, el conejo, el chancho, el cuy, el pato, el pavo, la vaca, el toro, el burro, el caballo, la recolección de la basura es brindada por el municipio del distrito de independencia y los teléfonos móviles que se usa son movistar, claro y bitel.

Las enfermedades más frecuentes en el centro poblado y en la institución de Atipayán son como las enfermedades de respiratorias agudas, la gripe, diarreas, infección urinaria, gastritis, anemia, diabetes, obesidad, entre otros, las personas de este centro poblado se atienden en el puesto de salud en sus poblados, Huarupampa y EsSalud que cuentan con los personales de salud: médicos, licenciados en enfermería, técnicas en enfermería, obstétricas.

Por lo anteriormente expuesto me planteo los siguientes interrogantes de investigación ¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán - Huaraz, 2019?

Para dar respuesta al problema se planteó el siguiente objetivo general: identificar las características de los estilos de vida de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán - Huaraz, 2019

De la misma manera, para dar respuesta de manera efectiva al objetivo general, es preciso considerar los siguientes objetivos específicos:

1. Determinar los estilos de vida de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán - Huaraz, 2019
2. Describir las características de hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán - Huaraz, 2019.
3. Identificar las características de la actividad física de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán - Huaraz, 2019.
4. Definir las características del manejo de estrés de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán - Huaraz, 2019.
5. Conocer las características del apoyo interpersonal de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán - Huaraz, 2019.
6. Describir las características de autorrealización de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán - Huaraz, 2019.
7. Describir las características de la responsabilidad en salud de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán - Huaraz, 2019.

Ésta investigación tiene como importancia determinar los estilos de vida de los estudiantes de la I.E Niño Jesús de Praga en el centro poblado de Atipayan, por siguiente de identificará las dimensiones de la variable que puedan presentar el peligro de estado de salud, que a través de ello que se establecerá las intervenciones que permiten para una mejor calidad de vida.

Es de mucha importancia para nuestra universidad ya que nos impulsa con la investigación y nos ayuda a identificar los problemas de salud hacia la caracterización de los estilos de vida de los estudiantes de la I.E Niño Jesús de Praga, Atipayan, también por ende se fomenta a seguir más la investigación que es de suma importancia este tema para la población en general.

Como el estudiante ser consciente de las actitudes que son la educación de los padres y tomar el estilo de vida de una forma positiva para la salud y bienestar de un hábito de vida para un estado de vida sano, y así para salir del ambiente de la enfermedad.

Además, refiriendo para las autoridades de la dirección regional de salud que la investigación puede ayudar a mejorar los estilos de vida de los adolescentes y así reducir los malos hábitos que más antes padecían el peligro en sus vidas de cada adolescente, y de mismo modo los personales de salud orientar siempre a los escolares del colegio sobre el tema que será de mucha ayuda.

El presente trabajo de investigación fue de tipo cuantitativo, de nivel descriptivo, la muestra estuvo conformada por 100 estudiantes a quienes se le aplicó un cuestionario, utilizando las técnicas de la entrevista y la observación, mediante vía telefónica. Antes de

ser aplicado el cuestionario y el consentimiento informado, se les explicó a los estudiantes de la institución educativa Niño Jesús de Praga que los resultados finales que se va obtener son con fines de investigación, ellos tendrán información de acceso libre, para lo cual se utilizó en el procesamiento de datos el paquete estadístico SPSS/inf/software versión 25.0, como resultado se obtuvo que la mayoría de los estudiantes de la Institución Educativa “Niño Jesús de Praga” Atipayán presentan un estilo de vida no saludable con un porcentaje de 53 % y un porcentaje considerable de 47%. En conclusión, es estilo de vida de los estudiantes es no saludable.



## II. REVISION DE LITERATURA

### 2.1. Antecedentes

#### Nivel internacional

**Ramos O. Bahos L.** (3), en su investigación titulado “estilos de vida en adolescentes de instituciones de educación secundaria de la ciudad de Popayán, Colombia, 2016”, tiene como objetivo establecer estilos de vida de adolescentes escolarizados residentes en Popayán, Colombia, como metodología es un estudio descriptivo transversal y observacional que participaron 135 estudiantes de la instituciones de educación secundaria, por lo cual se realizó la encuesta para análisis de factor sociodemográfico, como resultado de los estudiantes encuestados se encontró el 38.5% que han fumado tabaco alguna vez, el 88.9% han consumido alcohol, 87.4% realizan actividad física, 59.3% han iniciado la vida sexual, como conclusión los estilos de vida en los adolescentes se encuentran no saludables por lo cual existe el déficit de la vida moderna y el conocimiento de la tecnología.

**Bonifaz A. Trujillo H,** (4), en sus investigaciones titulado “estilos de vida de los estudiantes del colegio de Ecuador, 2017”, tiene como objetivo determinar la relación al tiempo libre usado en el consumo de alcohol, tabaquismo, ver televisión de los estudiantes ecuatorianos, como metodología es un estudio de corte transversal y la población estudiada fueron adolescentes de tercero a quinto grado, los instrumentos que se usaron fueron el cuestionario de hábitos de vida saludable, y se utilizó estadística descriptiva y análisis bivariado

para poder establecer puntajes y variables de estilo de vida, como resultado se encuestaron a 243 estudiantes de los cuales se encontró los variables negativos como el alcohol, tabaco, ansiedad y practican pocas veces el deporte, como conclusión los hábitos de salud de los estudiantes son saludables, la duración de actividad física se encuentra por debajo de los normal, sumando el tiempo de uso de computadoras y televisión, la mayoría de los estudiantes tiene una moderada desarrollo de estilos de vida saludable.

**Lara Y. Jaramillo A,** (5). En sus investigaciones titulado estilos de vida de estudiantes de Cali, 2016 como objetivo tiene identificar los estilos de vida de los escolares de Cali, 2016, como metodología es un tipo de estudio descriptivo y cuantitativo con una muestra de 58 escolares del primer semestre hasta el quinto semestre, se realizó de la forma virtual y anónima un cuestionario que presentaron 25 preguntas, por ende se llegó al análisis estadístico virado con el programa Stata, como resultado se encontró que la actividad física, consumo de alcohol, alimentación, hábitos de sueño y el consumo de cigarrillo es el porcentaje mayor y más es en los varones y un mínimo en las mujeres, se concluye que los estudiantes tienen un estilo de vida no saludable y se dá mayormente en los varones porque tienen déficit en la calidad de vida y presentan varios problemas de salud.

### **Nivel nacional**

**Montoya S. Eleana E.** (6), en sus investigaciones titulado “estilos de vida en adolescentes de secundaria del consorcio educativo Palmher ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018”, tiene como principal objetivo determinar los estilos de vida de los adolescentes de secundaria de San Juan de Lurigancho, 2018, como metodología es un

tipo de estudio cuantitativo, descriptivo del diseño no experimental, por lo cual el universo está formado por 69 estudiantes del nivel secundaria, como resultado se encontró que el 23% de los escolares presentan un estilo de vida no saludable, pero el 66% de los escolares mantienen una forma de estilo de vida poco saludable y el 10% buen estilo saludable lo cual nos indica un estilo no saludable en la higiene, la alimentación, el consumo de sustancias nocivas y los ejercicios físicos, concluyendo los escolares adolescentes llevan un estilo de vida saludable en un mínimo porcentaje y como mayor porcentaje encontramos los estilos no saludables.

**Ramos V. (7)**, en su investigación titulada “estilos de vida en estudiantes de 3 y 4 años de secundaria de la institución educativa nuestra señora de las mercedes, Huánuco, 2017”, tiene como objetivo determinar los estilos de vida de los estudiantes de 3 y 4 años de secundaria de la institución educativa nuestra señora de las mercedes Huánuco, 2017, como metodología se llevó el estudio descriptivo relacional con 174 estudiantes durante el periodo 2017, como resultado el 79.3% tienen determinantes generales y el 69% estilos de vida saludable por ende en cuanto la relación que existe los determinantes sociales culturales y económicos tiene una significancia de 0,05 como conclusión los determinantes asociados si tienen relación con los estilos de vida en estudiantes del nivel secundario de la señora de mercedes Huánuco.

**Loayza D. Muñoz J. (8)**, en sus investigaciones titulado “estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa América Huancavelica, 2017” tiene como objetivo determinar la relación entre estilos de vida y estado nutricional en estudiantes de la institución educativa América Huancavelica, 2017, como metodología

es un tipo de estudio básica retrospectivo con un tipo de nivel correlacional de un diseño no experimental, se realizó el estudio a 90 escolares de la institución educativa, como instrumento usado fue el cuestionario de los estilos de vida juntamente con la ficha de evaluación antropométrica, como resultado encontramos una relación de los estilos de vida con el estado nutricional de los escolares mediante el coeficiente de correlacional del chi cuadrado de Pearson fue de un 70, 6643, p, como el nivel de significancia es de  $<0.05$ , como conclusión del total de estudiantes presentan un mal estilo de vida, como también se encontró un total de 25% con problemas de sobrepeso y el 37% mostraron un estilo de vida saludable.

### **Nivel regional**

**Reyes I.** (9), en su investigación titulado “estilos de vida de los estudiantes de dos instituciones educativas de Huaraz, 2017”, presenta como el principal objetivo determinar los estilos de vida de los escolares de dos instituciones educativas, como metodología el estudio es del tipo descriptivo, cuantitativo y corte transversal, no experimental por lo cual el estudio se ejecutó en un total de 58 escolares, para ello se usó la programa SPSS v22 para el procesamiento de datos y como el instrumento usado de perfil de estilo de vida, como resultado se encontró el 0.91% del puntaje que se obtuvo del juicio de expertos y también según la prueba piloto es del 96% que se realizó con la fórmula de Krunder, por ende la investigación es confiable, como conclusión que la parte mayor de la población estudiantil no lleva estilo de vida saludable.

**Zambrano R.** (10), en su investigación titulado “estilos de vida y los factores biosocioculturales en la urbanización del Nuevo Chimbote, 2017”, tiene como objetivo

determinar la relación entre los estilos de vida y los factores biosocioculturales en la urbanización del Nuevo Chimbote, 2017, como metodología el estudio es descriptivo correlacional, como resultado el 30% tiene un estilo de vida no saludable y el 70% tienen un estilo de vida saludable, estadísticamente la relación entre estilos de vida y los factores biosocioculturales no existe, como conclusión los adolescentes de la urbanización del Nuevo Chimbote tiene un estilo de vida saludable. (10)

**Ortiz T.** (11), en su investigación titulado “índice de masa corporal y estilos de vida saludable en los estudiantes del colegio Santa Rosa de Viterbo, Huaraz, 2017”, tiene como objetivo determinar la relación entre el índice de masa corporal y practica de estilos de vida en los estudiantes del colegio Santa Rosa de Viterbo, como metodología el estudio es de tipo descriptivo correlacional, como resultado se evidencia un 4% que presenta delgadez, 68% se encuentran normal 23% con sobrepeso y el 3.5% con obesidad, como conclusión la mayoría de estudiantes del colegio Santa Rosa de Viterbo se evidencian con un estilo de vida no saludable.

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

### **Nola Pender**

Manifestó que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano, también pretendió ilustrar la naturaleza de las personas en su interacción con el entorno usando intentan alcanzar el estado deseado de salud que enfatiza entre características personales y experiencias, creencias, conocimientos vinculados con las conductas de salud que se pretende lograr (12).

## **Virginia Henderson**

La teorista menciona fases importantes para la buena salud que cada persona necesita como en lo mental y físico, por lo tanto, nos permite trabajar con la validez y de esa manera alcanzar una posible satisfacción en la vida, por lo cual los individuos tienen toda la libertad de satisfacer las necesidades de comer, descansar y dormir, higiene, movimientos, respirar normalmente y beber y comer adecuadamente (13)

## **Maslow según la adolescencia**

La teorista manifiesta importantes teorías respecto en todo el ámbito de la etapa de la adolescencia, como también considerando los aspectos externos e internos por lo mismo modo la teorista plantea los pensamientos, las ideas que la etapa de la adolescencia es una etapa donde se sufre muchos cambios referentes a lo físico, emocional, por lo tanto, esta etapa es un proceso muy diferenciado porque permite a cada adolescente a tener las emociones rápidas (14)

## **ESTILO DE VIDA**

Es un conjunto de actitudes y hábitos de vida que hace referencia a un conjunto de actuaciones cotidianas realizadas por los seres humanos, este se determina por procesos sociales, tradicionales, y comportamientos de las personas y grupos de población que conlleva a la satisfacción de las necesidades para alcanzar una calidad de vida

El estilo de vida tiene como principal objetivo promocionar la salud en las personas y en la población referente a un estilo y vida saludable que tiene como las estrategias de prevención y las intervenciones de actividades físicas, como lo más importante la

alimentación porque es un elemento de mucha importancia para la intervención en la promoción de salud y a través de ello se podrá disminuir los factores de riesgo que en la actualidad es una situación muy complicada (15).

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

En las dimensiones del estilo de vida se considera las siguientes como: alimentación, ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud.

### **Alimentación:**

Es aquella que proporciona nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar y minimizar el riesgo de enfermedades, también consumir la variedad de alimentos que contengan nutrientes para cada ser humano estar sano y con energía, como los nutrientes incluyen los carbohidratos, las vitaminas, los minerales, las grasas, las proteínas, por lo cual la nutrición es muy importante para los que pueda consumir más los carbohidratos, grasas y proteínas (16).

Se encuentran las siguientes características de la alimentación como:

- Completa
- Equilibrada
- Variada
- Adecuada
- suficiente

## **Actividad y ejercicio**

Es un movimiento producido mediante la acción voluntaria de los músculos que aumenta el gasto de energía, por lo general se trata del término ejercicio físico, que cumple la finalidad de brindar el desarrollo y una mejoría para cada persona, también es sinónimo de bienestar mental, físico y social de un ser humano, se conoce como la realización de movimientos corporales repetitivos, con el objetivo de vivir una salud sana y en forma física, por ello se considera los siguientes niveles de actividad física como: nivel bajo en este nivel están las personas que llevan un ámbito de vida sedentario, quiere decir que no practican ejercicio en su tiempo libre, nivel medio en este nivel es donde las personas ejecutan un consumo de energético significativo durante el día y no necesitan de un programa de ejercicio, nivel saludable este nivel contiene la protección de hábitos de vida activos y la realización de una actividad física, nivel alto son personas que están en constante actividad, que ejercitan más de 5 a 6 horas semanales (17).

## **Manejo de estrés**

Es una sensación de tensión física y psicológica que experimentamos cuando existe un desajuste entre las exigencias que nos plantea la vida y los recursos con lo que contamos para hacer frente a dichas exigencias, el estrés en ocasiones se comporta como un enemigo que afecta el comportamiento, el cuerpo y la mente de cada persona, generalmente es bueno conocer, soportar y manejar positivamente (18).



### **Apoyo interpersonal**

Es una asociación entre de dos o más personas, que pueden basarse en sentimientos y emociones como el gusto, el amor, las actividades sociales y formas de colaborar en la casa. Como también tiene una variedad de contextos en los amigos, la familia, clubes sociales y deportivos, comunidades religiosas y entornos laborales (19).

### **Autorrealización**

Es la satisfacción del cumplir una meta que forma parte para su desarrollo humano, por este medio exponen sus habilidades y capacidades que se refiere al logro de un objetivo que pueda contemplar la alegría o el deseo de estar motivado que encamina a cumplir con la expectativa y dar respuestas a las dudas (20).

### **Responsabilidad en salud**

Se le considera que los adultos mayores son un grupo sano, pero sin embargo muchos fallecen debido a suicidios, violencia, complicaciones de embarazo y accidentes, por lo general hay enfermedades graves de la edad adulta que comienzan en la juventud que son el consumo de alcohol, tabaco, infecciones de transmisión sexual, mala alimentación que causan la muerte prematura (21).

### **III. METODOLOGIA**

#### **3.1 Diseño de Investigación**

##### **Cuantitativo:**

Se realizó una investigación de tipo cuantitativo ya que se usó los datos numéricos y/o estadísticos para estudiar el comportamiento de la variable en una población definida, se usó con fin estadístico para la recolección de datos con la base en la medición numérica y el análisis estadístico (22)

##### **Descriptivo:**

Se buscó especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno de características, cualidades a describir o analizar. (23)

Diseño de una sola casilla

**X** → **Y**

Donde:

**X:** variable – estilos de vida

**Y:** Población – estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán - Huaraz, 2019

#### **3.2. Población y muestra**

##### **3.2.1. Población muestral:**

La población para este trabajo de investigación estuvo conformada por 150 estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán - Huaraz, 2019

### **3.2.2. Criterios de Inclusión y exclusión**

#### **Unidad de análisis**

Fue cada estudiante del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán - Huaraz, que cumplió con los criterios de inclusión y exclusión:

#### **Criterios de inclusión**

- Todos los estudiantes que aceptaron participar en el estudio de investigación mediante la firma del consentimiento informado.
- Todos los estudiantes que mantuvieron la función cognitiva conservada.
- Fueron aquellos estudiantes que tenían de 11 a 19 años.

#### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes que rechazaron su participación en el estudio
- Estudiantes que presentaron problemas de comunicación, y trastornos mentales

### **3.3. Definición y operacionalización de las variables e indicadores**

#### **Estilos de vida**

#### **Definición conceptual**

Es el conjunto de aptitudes con lo que cada individuo conduce su vida diaria, el concepto fue utilizado en los diferentes ámbitos como para el consumo de un determinado momento, que también consiste en los pasos tradicionales, conductas de cada persona en la población humana. (24)

### **Definición operacional**

Para la investigación se refiere aquellos conocimientos, actitudes y prácticas que poseen los estudiantes de la I.E N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán – Huaraz y que emplean en su cotidiano vivir, se considerara como favorable si cuentan con un puntaje de 75 a 100 y desfavorables si el puntaje es menor de 75 puntos.

Para su valoración se tomará en cuenta las siguientes dimensiones:

### **Dimensiones:**

#### **La Alimentación**

### **Definición conceptual:**

La alimentación es el elemento importante para la salud de cada ser humano ya que ayuda a desarrollar de lo adecuado, por lo cual se debe ingerir la cantidad adecuada para satisfacer las necesidades energéticas y por ende se adquiere una nutrición adecuada y así logará la calidad de vida. (25)

### **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.

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

### **Actividad y ejercicio**

#### **Definición conceptual**

La actividad física es el cuidado de nuestro cuerpo para obtener una buena salud, por lo cual se debe realizar el ejercicio de 30 minutos al día y descansar las 8 horas adecuadamente que nos ayudara a recargar energías y también tener una higiene adecuada, por lo siguiente estos aspectos nos ayudara a tener una estabilidad física. (26)

#### **Definición operacional**

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

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

## **Manejo de estrés**

### **Definición conceptual**

Se conceptualiza como una sensación de tensión física y psicológica que se experimenta en un desajuste entre las exigencias que nos plantea la vida y con los recursos que contamos cada individuo. (27)

### **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.

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

## **Apoyo interpersonal**

### **Definición conceptual**

Se conceptualiza como un término que refiere a la relación de dos o más individuos, que puede calificar tanto tipo de comunicación como al vínculo, el interpersonal también se basa en los sentimientos, emociones. (28)

### **Definición operacional**

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

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

### **Autorrealización**

#### **Definición conceptual**

Es una satisfacción de cumplir una o más metas personales que forman el desarrollo, por ende, también exponen al máximo sus capacidades, talentos, habilidades con la finalidad de ser y lo que desea ser, que se refiere al logro de un objetivo individual. (29)

#### **Definición operacional**

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

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

### **Responsabilidad en salud**

#### **Definición conceptual**

Es la ejercemos una libertad de cuidarnos de un modo positivo según nuestras capacidades y situación personal, por lo cual las cosas que hacemos tiene una finalidad en nuestra vida. (30)

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

### **3.4. Técnicas e instrumentos**

#### **Técnicas:**

Para el presente trabajo de investigación se usó la técnica de la entrevista y la observación mediante la llamada telefónica para la aplicación del instrumento.

#### **Instrumento:**



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

### **3.5. Plan de análisis**

**Procedimiento para la recolección de datos:** para la recolección de datos en este presente estudio de investigación se consideró lo siguiente:

- Se les informó y se les pidió el consentimiento a los padres de los estudiantes de la I.E “Niño Jesús de Praga” Atipayan.
- Se hizo una coordinación con los estudiantes de la I.E “Niño Jesús de Praga” dispuestos para la fecha oportuna donde se aplicará el instrumento.
- Se realizó la aplicación del instrumento a cada participante del estudio.
- Se desarrolló la lectura del contenido e instrucciones del instrumento a cada participante del estudio.
- El instrumento fue aplicado en un tiempo máximo de 20 minutos, las respuestas serán marcadas de forma directa y personal por cada participante.

### **Análisis y procesamiento de datos**

Los datos fueron procesados en el paquete estadístico SPSS V28 y también presentados en tablas simples y gráficos porcentajes para sus respectivos análisis.

### 3.6. Matriz de consistencia

ENUNCIADO	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECIFICO	VARIABLES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán - Huaraz, 2019?	Identificar las características de los estilos de vida de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán - Huaraz, 2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>Determinar los estilos de vida de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán - Huaraz, 2019</li> <li>Describir las características de hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán - Huaraz, 2019</li> <li>Identificar las características de la actividad física de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán - Huaraz, 2019</li> <li>Definir las características del manejo de estrés de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán - Huaraz, 2019</li> <li>Conocer las características del apoyo interpersonal de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán - Huaraz, 2019</li> <li>Describir las características de autorrealización de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán - Huaraz, 2019</li> <li>Describir las características de la responsabilidad en salud de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán - Huaraz, 2019</li> </ul>	Estilos de vida	<p><b>Tipo:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Nivel:</b> descriptivo</p> <p><b>Diseño:</b> De una sola casilla</p> <p><b>Técnica:</b> Entrevista y observación</p> <p><b>Unidad de análisis:</b> Criterios de inclusión y exclusión</p>

### **3.7. Principios éticos**

Los principios éticos son conjunto de conceptos, normas y argumentos que eventualmente tienen efectos irreversibles, por lo cual se define a la ética como algo que añade al desarrollo profesional y que da sentido fundamental que en lo cual se consideró los principios éticos compuesto por la ULADECH católica y el comité de ética a través de documento evidenciado, y así para plantearse si los resultados obtenidos son éticamente factibles. (31)

#### **Protección a las personas**

Es la presente investigación se les informó a los estudiantes para poder realizar el procedimiento que corresponde al principio de protección a las personas por lo cual se respetó la identidad, la dignidad humana, la privacidad y la confidencialidad de cada estudiante.

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

En este principio se respetó al medio ambiente y se evitó la contaminación ya que en la presente investigación se usó los medios de comunicación y el contacto directo con cada estudiante de la Institución Educativa de Atipayán.

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

En el presente principio se informó a los estudiantes referente al propósito y la finalidad de la investigación y también se les explicó la importancia del principio ético, que por ende los estudiantes participaron con voluntad propia sin ser obligados.

### **Beneficencia y no maleficiencia**

En cuanto este principio se respetó las dudas y opiniones de cada estudiante y se evitó causar daño en cualquier situación de bienestar con respeto a sus derechos.

### **Justicia**

En este principio se tuvo en cuenta la equidad de cada participante, se evitó riesgos y limitaciones que por lo cual tuvieron el derecho de conocer los resultados sin impedimento que también el investigador tomo las precauciones y el juicio razonable.

### **Integridad científica**

Con respecto a este principio se practicó la integridad científica manifestando los resultados veraces y se evaluó los daños que afectarían a los participantes del proyecto de investigación.

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Resultados

*Tabla 1* Estilos de vida de los estudiantes del nivel secundaria del colegio "Niño Jesús de Praga" Atipayan - Huaraz, 2019

ESTILOS DE VIDA	N°	%
Saludable	47	47.0
No saludable	53	53.0
TOTAL	100	100 %

**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los estudiantes del nivel secundaria del colegio "Niño Jesús de Praga" Atipayan - Huaraz, 2019



*Gráfico 1* Caracterización de los estilos de vida de los estudiantes del nivel secundaria del colegio "Niño Jesús de Praga" Atipayan - Huaraz, 2019

Tabla 2 Alimentación en los estudiantes del nivel secundaria del colegio "Niño Jesús de Praga" Atipayan - Huaraz, 2019

Alimentación	N°	%
Saludable	51	51.0
No saludable	49	49.0
TOTAL	100	100 %

**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado los estudiantes del nivel secundaria del colegio "Niño Jesús de Praga" Atipayan - Huaraz, 2019

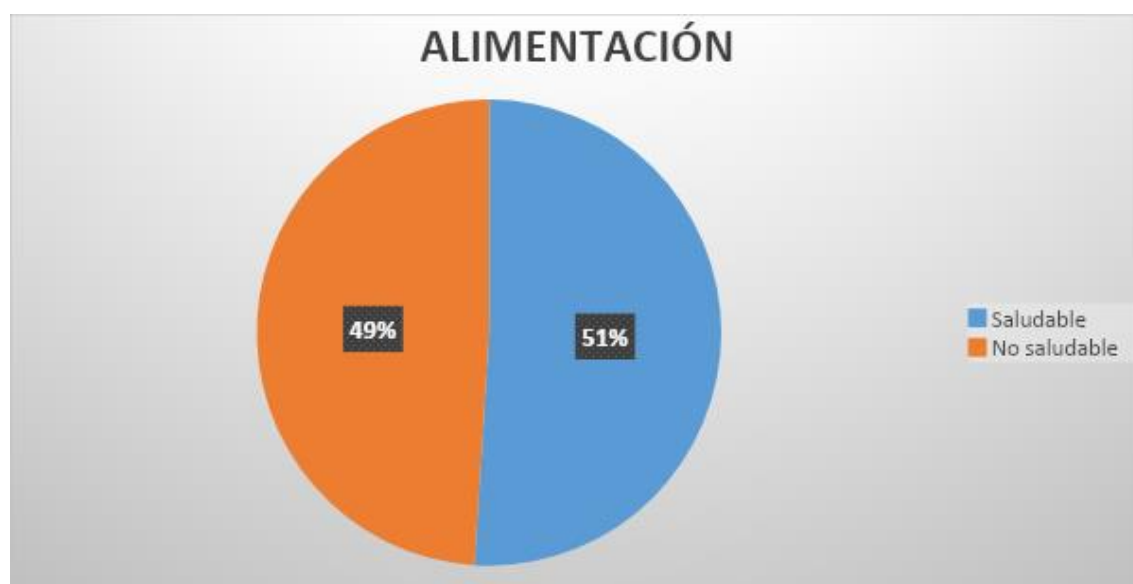


Gráfico 2 Alimentación en los estudiantes del nivel secundaria del colegio "Niño Jesús de Praga" Atipayan - Huaraz, 2019

*Tabla 3* Actividad y Ejercicio en los estudiantes del nivel secundaria del colegio "Niño Jesús de Praga" Atipayan - Huaraz, 2019

<b>Actividad y Ejercicio</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Saludable	36	36.0
No saludable	64	64.0
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en adolescentes con Anemia en el Cp. de Chavín-Independencia ,2019



*Gráfico 3* Actividad y Ejercicio en los estudiantes del nivel secundaria del colegio "Niño Jesús de Praga" Atipayan - Huaraz, 2019.

Tabla 4 Manejo del Estrés en los estudiantes del nivel secundaria del colegio "Niño Jesús de Praga" Atipayan - Huaraz, 2019

Manejo de Estrés	N°	%
Saludable	5	5.0
No saludable	95	95.0
TOTAL	100	100 %

**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los estudiantes del nivel secundaria del colegio "Niño Jesús de Praga" Atipayan - Huaraz, 2019



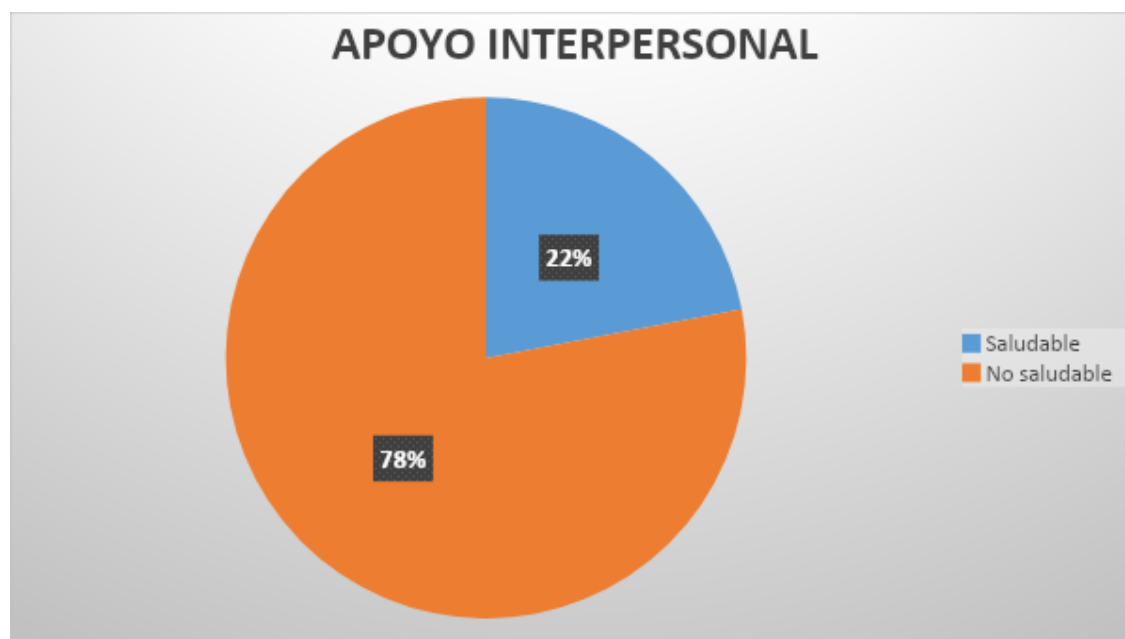
Gráfico 4. Manejo del Estrés en los estudiantes del nivel secundaria del colegio "Niño Jesús de Praga" Atipayan - Huaraz, 2019



*Tabla 5* Apoyo interpersonal en los estudiantes del nivel secundaria del colegio "Niño Jesús de Praga" Atipayan - Huaraz, 2019

<b>Apoyo Interpersonal</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Saludable	22	22.0
No saludable	78	78.0
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los estudiantes del nivel secundaria del colegio "Niño Jesús de Praga" Atipayan - Huaraz, 2019



*Gráfico 5* Apoyo interpersonal de los estudiantes del nivel secundaria del colegio "Niño Jesús de Praga" Atipayan - Huaraz, 2019

*Tabla 6* Autorrealización en los estudiantes del nivel secundaria del colegio "Niño Jesús de Praga" Atipayan - Huaraz, 2019

<b>Autorrealización</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Saludable	72	72.0
No saludable	28	28.0
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los estudiantes del nivel secundaria del colegio "Niño Jesús de Praga" Atipayan - Huaraz, 2019



*Gráfico 6* Autorrealización en los estudiantes del nivel secundaria del colegio "Niño Jesús de Praga" Atipayan - Huaraz, 2019

Tabla 7 Responsabilidad en Salud en los estudiantes del nivel secundaria del colegio "Niño Jesús de Praga" Atipayan - Huaraz, 2019

Responsabilidad en Salud	N°	%
Saludable	25	25.0
No saludable	75	75.0
TOTAL	100	100%

**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los estudiantes del nivel secundaria del colegio "Niño Jesús de Praga" Atipayan - Huaraz, 2019



Gráfico 7 Responsabilidad en los estudiantes del nivel secundaria del colegio "Niño Jesús de Praga" Atipayan - Huaraz, 2019

## 4.2. Análisis de resultados

### TABLA 1

Los resultados obtenidos de los estilos de vida de los estudiantes nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán – Huaraz, el 53% (100) presentan un estilo de vida no saludable y el 47% son saludables.

Al analizar los resultados se asemeja con el estudio realizado por Monje J, Figueroa C (32) en sus investigaciones titulado “estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento del Huila, 2016” nos da a conocer que el 63% tienen un estilo de vida no saludable, 37% tienen un estilo de vida saludable.

Por otro lado, los resultados obtenidos no se relacionan por Morales, M (33). En su estudio titulado estilos de vida en los estudiantes del nivel secundaria del colegio Unión Ñaña, Chosica, 2017, donde nos da a conocer que el 56% tienen un estilo de vida saludable y el 44% tienen un estilo de vida no saludable.

Los estilos de vida son determinantes de la presencia de factores de riesgo y factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso de acciones de naturaleza social, también encontramos varios términos como la disciplina de la salud que constituye la base de los estudios de los estilos de vida (34)

En la presente investigación acerca de los estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa “Niño Jesús de Praga” Atipayán se obtuvo que el mayor porcentaje de estudiantes tienen un estilo de vida no saludable, lo cual se presenta debido a sus costumbres y tradiciones donde afecta el bienestar de cada estudiante, se dá en aquellos

que no cuentan con la información, ya que las autoridades y el centro de salud se preocupan poco en capacitar a los estudiantes, es por ello los estudiantes muestran el estilo de vida no saludable y a ello se suman diferentes enfermedades y problemas de salud.

En conclusión, los resultados obtenidos nos indican que la mayoría de los estudiantes de la institución educativa Niño Jesús de Praga tienen un estilo de vida no saludable, lo cual es por la falta de intervención del puesto de salud, en cuanto a los estilos de vida se debe fortalecer con la prevención de salud a la institución educativa para el buen manejo de una calidad de vida en la etapa de la adolescencia

## **TABLA 2**

Los resultados obtenidos de la alimentación saludable de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán – Huaraz, el 49% (100) tuvo una alimentación no saludable y el 51% obtuvo una alimentación saludable.

Al analizar los resultados se asemeja con el estudio realizado por Calderón J (35) en su investigación titulado “estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento del Huila, 2016” al indagar sobre la alimentación se encontró que el 60% tiene una alimentación no saludable, y el 40 % tienen una alimentación saludable.

Por otro lado, los resultados obtenidos no se relacionan por Trujillo H (36) en su investigación titulado estilos de vida en los estudiantes de colegio nacional de Ecuador, 2017”, como resultado se encontró que el 72% tienen una alimentación saludable y el 28% tienen una alimentación no saludable.

La alimentación saludable se conceptualiza que consiste en ingerir una variedad de alimentos que brindan nutrientes que necesitas para mantenerte sana y tener energías, que también incluyen los carbohidratos, las grasas, las proteínas, el agua las minerales y las vitaminas (37)

En la presente investigación de la Institución Educativa “Niño Jesús de Praga” se encontró como resultado el porcentaje mayor que tienen una alimentación saludable y sería de mucha importancia positiva para los estudiantes ya que así podrán no enfermarse rápido de cualquier enfermedad porque están bien alimentados y educados referente a la alimentación.

En conclusión, los resultados nos indican que la mayoría de los estudiantes tienen una alimentación saludable lo que nos indican que comen alimentos adecuados y saludables, porque muchos estudiantes se alimentan de productos que ellos cultivan en la chacra.

### **TABLA 3**

Los resultados obtenidos en la dimensión actividad y ejercicio de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán – Huaraz, el 64% (100) tienen la actividad y ejercicio no saludable con respecto a la dimensión y el 36% son saludables.

Los resultados obtenidos se relacionan a lo encontrado por Ramos V (38) en su investigación titulada “estilos de vida en adolescentes de instituciones de educación secundaria de la ciudad de Popayán, 2016”, al indagar sobre la actividad física, los

estudiantes realizan actividad 87% tienen la actividad y ejercicio no saludable y el 13% tienen la actividad y ejercicio saludable.

Los resultados obtenidos no se relacionan a lo encontrado por Santillán M (39) en su investigación titulado “estilos de vida y su relación de salud de los estudiantes de la Ciudad de Habana, 2017, se encontró que el 73% tiene la actividad y ejercicio saludable y el 27% tiene la actividad y ejercicio no saludable.

La actividad física conceptualizado es cualquier movimiento muscular esquelético del cuerpo que produce gasto energético, si se realiza de manera planificada, estructurada y repetitiva se denomina ejercicio físico y si es un elemento en un entorno reglamentado y competitivo deporte (40)

En la presente investigación de la Institución Educativa “Niño Jesús de Praga” se encontró un resultado con mayor porcentaje que tienen una actividad y ejercicio no saludable, por lo cual se observa que los estudiantes no tienen información necesaria de los beneficios de actividad y ejercicio, los estudiantes manifiestan que en la semana realizan solo una vez el ejercicio y mayormente se dedican a los cultivos en la chacra, ver televisión, es por ello se le recomienda a cada estudiante realizar actividad y ejercicio por lo menos de 30 minutos de dos a tres a la semana, para estar saludable, fuerte y sano en cada momento.

En conclusión referente a la dimensión de actividad y ejercicio de los estudiantes de la institución educativa Niño Jesús de Praga tienen un estilo de vida no saludable por que manifiestan que no practican los ejercicios, mayormente se dedican en la ayuda a los

padres en la cultivo de la chacra y algunos refirieron que era una pérdida de tiempo realizar las actividades de ejercicio y todo ello causa por falta de conocimiento que realizar los ejercicios nos mantiene sanos y saludables para una buena calidad de vida.

#### **TABLA 4**

Los resultados obtenidos del manejo de estrés de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán – Huaraz, se obtuvo que el 95% (100) tuvo un manejo de estrés no saludable, y el 5% obtuvo un manejo de estrés saludable.

Los resultados obtenidos se relacionan a lo encontrado por Figueroa C, Monje J (41) en sus investigaciones titulado “estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento de Huila, 2016”, que el 76% de los escolares tienen estrés no saludable y el 24% de los escolares tienen el estrés saludable.

Por otro lado, los resultados no se relacionan por Castro K (42) en su investigación titulado estilos de vida en estudiantes de Bucamarca, Antioquia, 2018, como resultado que el 71% de los escolares tienen el estrés saludable y el 29% tienen el manejo de estrés no saludable.

El estrés conceptualizando es un sentimiento de tensión física o emocional, que proviene de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado o nerviosos, también es una reacción de su cuerpo a un desafío (43)

En la presente investigación de los estudiantes de la Institución Educativa “Niño Jesús de Praga” se encontró un mayor porcentaje del estrés no saludable, mucho de los



estudiantes se estresan por las tareas, la no comprensión a los docentes, problemas familiares, esto se da por falta de conocimiento y orientación de cómo prevenirlo el estrés.

En conclusión, según los resultados obtenidos de la presente investigación de los estudiantes de la institución educativa Niño Jesús de Praga tiene un estilo de vida en la dimensión del manejo de estrés no saludable, manifiestan que tienen preocupación, sentimientos y problemas familiares y muchos de ellos desconocen las técnicas de relajación por la falta de orientación y conocimiento.

#### **TABLA 5**

Los resultados obtenidos del apoyo interpersonal de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán – Huaraz, se obtuvo como resultado que el 78% (100) tiene un apoyo interpersonal no saludable, y el 22% tiene un apoyo interpersonal saludable.

Los resultados obtenidos se relacionan a lo encontrado por Santos E (44) en su investigación titulado estilos de vida de los adolescentes en una escuela pública de porto Vjho – Ro, 2018”, como resultado que el 64,1% tienen el apoyo interpersonal no saludable, y el 35,9% tienen el apoyo interpersonal saludable.

Por lo otro lado, los resultados no se relacionan encontrados por Grimaldo M (45) en su investigación titulado estilos de vida en un grupo de estudiantes del colegio particular de Lima, 2016, como resultado tiene que el 86% tienen el apoyo interpersonal saludable y el 14% tienen el apoyo interpersonal no saludable.

El apoyo interpersonal conceptualizado se refiere a los tipos de comunicaciones, relaciones y vínculos que se establecen entre dos o más personas, también hace referencia a aquello que se establece o se lleva a cabo entre al menos dos personas (46).

En la presente investigación de los estudiantes de la Institución Educativa “Niño Jesús de Praga” se encontró como resultado el porcentaje mayor que tienen el apoyo interpersonal no saludable, por lo cual es una debilidad de comunicación y relación entre los estudiantes porque no expresan sus inquietudes con los demás y se da por la falta de orientación del personal del centro de salud porque muchos de los estudiantes en sus tiempos libres se dedican a trabajar y aportar económicamente en la familia.

En conclusión, los resultados obtenidos en la investigación demuestran que la mayor parte de los estudiantes no mantienen bien las relaciones interpersonales, porque no expresan sus inquietudes con los demás y mayormente se da por falta de orientación del personal de centro de salud, es de suma importancia fomentar del entorno social ya que será de mucha ayuda para cada estudiante y así lograr una buena comunicación con todos.

#### **TABLA 6**

Los resultados obtenidos de la autorrealización de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán – Huaraz, se obtuvo que el 28% (100) tuvo una autorrealización no saludable, mientras que el 72% se obtuvo una autorrealización saludable.

Los resultados obtenidos se relacionan a lo encontrado por Vega R (47) en su investigación titulado estilos de vida de los adolescentes en escuela Juárez del estado

Durango México, 2018”, como resultado que el 41% tienen la autorrealización no saludable, mientras que el 59% tienen la autorrealización saludable.

Por otro lado, los resultados no se relacionan encontrados por Jiménez M (48) en su investigación titulado estilos de vida saludable en los adolescentes relacionados con la autorrealización, Colombia 2016, como resultado tiene el 67% tienen la autorrealización no saludable, y el 33% tiene la autorrealización saludable.

La autorrealización conceptualizada es la satisfacción de haber alcanzado y cumplido uno o más metas personales que forman parte del desarrollo y del potencial humano, también por este medio los individuos exponen a máximo sus capacidades, habilidades, talentos y hacer aquello que se quiere (49).

En la presente investigación de la Institución Educativa “Niño Jesús de Praga” se encontró como resultado que el porcentaje mayor de estudiantes tienen una autorrealización saludable, por lo cual es una mejora de cada estudiante porque sus objetivos y metas propuestas la cumplen, también realizan actividades que fomenta el desarrollo personal y las condiciones que cada uno de ellos viven son favorables.

En conclusión, los resultados obtenidos de la investigación indica que la mayor parte de los estudiantes tienen un estilo de vida saludable referente a la dimensión de autorrealización, manifiestan que los estudiantes cumplen sus objetivos y metas propuestas y por lo tanto se sienten satisfechos, lo cual recomendar a seguir fortaleciendo los esfuerzos de cada estudiante en la institución educativa y estar satisfecho con las buenas condiciones de vida saludable.

## **TABLA 7**

Los resultados obtenidos de la responsabilidad en salud de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán – Huaraz, con una muestra de 100 estudiantes se obtuvo los siguientes resultados: que el 75% (75) tuvo una responsabilidad en salud no saludable, mientras que el 25% (25) se obtuvo una responsabilidad en salud saludable.

Los resultados obtenidos se relacionan a lo encontrado por Ponce G (50) en su investigación titulado estilos de vida en los escolares en la escuela de México, 2016”, como resultado que el 65% tienen la responsabilidad en salud no saludable, mientras que el 35% tienen la responsabilidad en salud saludable.

Por otro lado, los resultados encontrados no se relacionan encontrados por Cedillo, L (51) en su investigación titulado determinantes de los estilos de vida en la salud de los jóvenes estudiantes de CEMA, 2017, como resultado tiene el 59% tienen una responsabilidad en salud saludable y el 41% tienen una responsabilidad en salud no saludable.

La responsabilidad en salud conceptualizado es la libertad que ejercemos de cuidarnos del mejor posible, cada uno según sus capacidades y situación personal, cada una de las cosas que hacemos (52).

En la presente investigación de los estudiantes de la institución Educativa “Niño Jesús de Praga” se encontró como resultado el porcentaje mayor de los estudiantes que tienen una responsabilidad en salud no saludable, mayormente se dá por falta de

desconocimiento de la atención médica y preferir las medicinas naturales, por falta económica y dedicarse a trabajar y ayudar a la familia y no acudir al centro de salud.

En conclusión, los resultados obtenidos indican que un gran porcentaje mayor de los estudiantes presentan un estilo de vida no saludable referente a la dimensión de responsabilidad en salud debido a que no van mucho al centro de salud, porque prefieren curarse con hierbas naturales, por ende, se sugiere a los estudiantes acudir al centro de salud y realizarse un chequeo médico y así para estar saludable y con una buena calidad de vida.

## V. CONCLUSIONES

Luego de analizar los resultados del presente trabajo de investigación se detalla las siguientes conclusiones:

- En cuanto al estilo de vida de los estudiantes la mayor parte presentan un estilo de vida no saludable y el resto presentan un estilo de vida saludable, todo esto se debe a falta de conocimiento e información de la calidad de vida y a cada tradición y costumbre de cada estudiante y se concluirá a continuación por cada dimensión correspondiente.
- En cuanto a la dimensión de alimentación los estudiantes de la Institución Educativa presentan un estilo de vida saludable y la otra parte presentan los estilos de vida no saludable se debe que los estudiantes se alimentan más de los alimentos que siembran en la chacra y por lo cual también se necesita una ayuda del personal de salud para realizar orientaciones y charlas para una buena alimentación saludable.
- En cuanto a la dimensión de actividad y ejercicio los estudiantes tienen un estilo de vida no saludable porque refieren que solo practican una vez a la semana o a veces nada porque se dedican al apoyo en el trabajo a los padres y pocos estudiantes se dedican a ver televisión.

- En cuanto a la dimensión del manejo de estrés presentan un estilo de vida en nivel muy alto no saludable debido a sentimientos y problemas familiares, falta de orientación, y se estresan por el motivo de la tarea por que no cuentan con apoyo de sus padres porque ellos no tienen el grado de estudio para poder contar con el apoyo a su hijo.
- En cuanto a la dimensión del apoyo personal los estudiantes se encuentran con un estilo de vida no saludable porque no tienen un cariño y educación buena por parte de los padres solo le hacen dedicar más a los haceres de la casa y la chacra, pocas veces se dedican a los amigos y al deporte, como también no expresan sus inquietudes con las demás personas.
- En cuanto a la dimensión de autorrealización se encuentran con un estilo de vida saludable porque los estudiantes cumplen todo el objetivo y metas propuestas, aunque sus padres lo dedican más a la chacra, pero ellos tienen una mentalidad de seguir estudiando, triunfar y se exitoso en la vida.
- En cuanto a la dimensión de responsabilidad en salud los estudiantes se encuentran con un estilo de vida no saludable, esto es debido que los estudiantes prefieren usar medicinas naturales y también no acuden al centro de salud por falta de tiempo porque se dedican a ayudar a sus padres.

## **ASPECTOS COMPLEMENTARIOS**

De acuerdo a la conclusión realizada se recomienda lo siguiente:

- Dar a conocer los resultados obtenidos del presente estudio de investigación a diferentes autoridades como al centro de salud de Atipayán y también a las autoridades de la Institución Educativa con el motivo de brindar las deficiencias encontradas en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Niño Jesús de Praga, por el medio dado a conocer planificarán estrategias de actividades promocionales para una mejora de vida saludable en cada estudiante mediante énfasis a mantener una vida saludable como el manejo de estrés, actividad y ejercicio, apoyo interpersonal y responsabilidad en salud ya que todo estas dimensiones mantienen una calidad de vida saludable para cada estudiante.
- Sugerir a las autoridades de centro poblado a tomar consciencia hacia los estudiantes de la Institución Educativa e ir al centro de salud para que el personal de salud brinde capacitaciones, sesiones educativas y charlas motivadoras con una perspectiva preventiva promocional tomando en cuenta las estrategias de salud para así estar mejorando una calidad de vida saludable de cada estudiante y a su entorno.
- Incentivar al investigador a realizar estudios nuevos, similares al presente estudio de investigación y así para dar una mejora de salud para la Institución Educativa y el centro poblado, por lo cual el personal de salud promocionará programas preventivos



para una buena salud de cada persona y por ende los investigadores estarán realizando más proyectos por el bien de las personas del centro poblado y la Institución Educativa.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Organización Mundial de la Salud “estilos de vida saludable” comité de expertos de la OMS en prevención y control de la salud [internet] 2016. [consultado el 10 de octubre del 2020]

Disponible en:

<https://www.OMS12.pe/biblioteca-virtual/boletines/estilos-de-vida/19864/>

2. Instituto Nacional de Estadística e Informática “estudios realizados sobre modos de vida” expertos en investigación, Perú 2017.

Disponible en:

<https://www1.inei.gob.pe/Instituto Nacional de Estadistica/modos.de-vida/19864/>

3. Ramos O y Bahos L “estilos de vida en adolescentes de instituciones de educación secundaria de la ciudad de Popayán, Colombia”, 2016.

Disponible en:

<https://www.redalyc.org/pdf/2390/239057355002.pdf>

4. Bonifaz A y Trujillo H, “estilos de vida de los estudiantes del colegio de Ecuador”, 2017

Disponible en:

<http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=iaarttext&pid=S0864-03002017000400006>

5. Lara, Y y Jaramillo, A “estilos de vida de estudiantes de Cali” 2016.

Disponible en:

<https://www.cali.gov.co/salud/publicaciones/130597/eventos-estilos-de-vida-saludable/>

6. Montoya, S y Eleana, E “estilos de vida en adolescentes de secundaria del consorcio educativo Palmher ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018.

Disponible en:

<http://repositorio.ucv.edu.pe/estilosdevida/adolescentes/Lurigancho/handle/20.500.12692/22723>

7. Ramos, V “estilos de vida en estudiantes de 3 y 4 años de secundaria de la institución educativa nuestra señora de las mercedes, Huánuco, 2017.

Disponible en:

[http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/722/T047\\_47060835\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/722/T047_47060835_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

8. Loayza, D y Muñoz, J “estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa América Huancavelica, 2017.

Disponible en:

<http://Scielo/repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1376/TP%20%20UNH.%20ENF.%200099.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

9. Reyes, I, “estilos de vida de los estudiantes de dos instituciones educativas de Huaraz”, 2017.

Disponible en:

[http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/11780/Tesis\\_60026.pdf?sequence=1&isAllowed](http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/11780/Tesis_60026.pdf?sequence=1&isAllowed)

10. Zambrano, R en su investigación titulado “estilos de vida y los factores biosocioculturales en la urbanización del Nuevo Chimbote, 2017.

Disponible en:

<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/8557>

11. Ortiz, T en su investigación titulado “índice de masa corporal y estilos de vida saludable en los estudiantes del colegio Santa Rosa de Viterbo, Huaraz, 2017.

Disponible en:

<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/8557>

12. Esteban C, Rivera J. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. Rev cubana Enferm [Internet]. 2019;35(4):1–10. Available from:

<http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2859/515>

13. Hernández G. Tipos de Investigación. Boletín Científico Virginia Henderson la Esc Super Atotonilco Tula. 2018 Jan 5;5(9).

Disponible en:

<https://papps.est/uploads/2019/02/Virginiahendersdon-necesidadespapps.pdf>

14. Castro F. Abraham Maslow, las necesidades humanas y su relación con los cuidadores profesionales. Cult los Cuid Rev Enfermería y Humanidades. 2018;(52)
- Disponible en:
- [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/85314/1/CultCuid\\_52-102-108.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/85314/1/CultCuid_52-102-108.pdf)
15. Huanca, J “concepto de estilos de vida y dimensiones, 2016.
- Disponible en:
- <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-902305>
16. García, M alimentación saludable Scielo Medigraaphic. 2017.
- Disponible en:
- <https://upla.edu.pe/carrera/nutricion-humana/>
17. Organización Mundial de la Salud “actividad física en las regiones del mundo” actualizado 2019
- Disponible en:
- <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
18. Hernández, V “manejo de estrés en el adulto mayor” Ecuador 2017.
- Disponible en:
- <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915936007.pdf>
19. Guerrero, R “Apoyo interpersonal” desarrollo integral del adolescente, 2016

Disponible en:

<https://definicion.de/interpersonal/>

20. Jiménez, P y Martínez, T “autorrealización” 2016

Disponible en:

[https://www.researchgate.net/publication/341911081\\_Autorrealizacion\\_elaboracion\\_de\\_la\\_escala\\_ADO-2o](https://www.researchgate.net/publication/341911081_Autorrealizacion_elaboracion_de_la_escala_ADO-2o)

21. Gonzales, M “responsabilidad en salud” Scielo 2016.

Disponible en:

<http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v20n2/0124-7107-reus-20-02-00160.pdf>

22. Monge, C “datos de investigación cuantitativa” guía didáctica de metodología de investigación 2016

Disponible en:

<https://sites.google.com/site/51300008metodologia/caracteristicas-cualitativa-cuantitativa>

23. Universidad Costa Rica “tipos de investigación descriptiva” universia.net 2017

24. Vázquez, D “estilos de vida y hábitos de higiene” pepita de oro Ecuador 2018.

Disponible en:

<http://repositorio.unap.edu.pe/bit/handle/Pepita/.deOroEcuadorA/31a.pdf?sequence=1&i>

25. Universidad de los Andes “la alimentación” 2016
- Disponible en:
- [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-558X201](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X201)
26. Organización Mundial de la Salud “actividad y ejercicio en las regiones del mundo” actualizado 2019
- Disponible en:
- <http://Organizacion/Mundial/de/la/salud/actividadyejercicio/.ulpgc.es/>
27. Hernández, V “manejo de estrés en adolescente” Ecuador 2016.
- Disponible en:
- <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/1751/17/UPS-CT002326.pdf>
28. Guerrero, R “Apoyo interpersonal” desarrollo integral del adolescente, 2016
- Disponible en:
- <http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/817/Rel>
29. Martínez, T “autorrealización” Universidad Cayetano Heredia, 2016
- Disponible en:
- <http://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/upch/456/.pdf?sequence=3&isAllo>  
[wed=y](#)
30. Gonzales, S “Responsabilidad en salud” OMS 2017
- Disponible en:

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-3466201](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-3466201)

31. Comité Institucional de, Investigación É en. Código de ética para la investigación. Versión 002. Comité Institucional de Ética en Investigación. Univ Católica los Ángeles Chimbote [Internet]. 2019;1:1–7. Available from:

Disponible en:

<https://www.uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2019/codigo-de-etica-para-la-investigacion-v002.pdf>

32. Monje J, Figueroa C “estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento del Huila, 2016” revisado el 19 de agosto 2020 [internet]

Disponible en:

<https://edit.com/estilos-de-vida-de-los-adolescentes-escolares-del-departamento-del-huila/>

33. Morales, M estilos de vida en los estudiantes del nivel secundaria del colegio Unión Ñaña, Chosica, 2017 revisado el 26 de agosto de 2020 [internet]

Disponible en:

<https://repositorio.upee/UPEU/1330/Margaretsequence=5&isAllowed=y>

34. Ministerio de Sanidad C y BS. Estilos de vida saludable - Sedentarismo. 2018;

Disponible en:



[https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud\\_2016\\_presentaciones/presentaciones12072016/esteidasaludable.pdf%0ahttps://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadfisica/sedentarismo/home.htm](https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/esteidasaludable.pdf%0ahttps://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadfisica/sedentarismo/home.htm)

35. Calderón J “estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento del Huila, 2016

36. Trujillo H “estilos de vida en los estudiantes de colegio nacional de Ecuador”, 2017 [consultado el 23 de agosto del 2020] p 34-5 67-4[internet]

Disponible:

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=87225>

37. Salvador G. Alimentación saludable y estilo de vida saludable. Febrero del 2019.

Disponible en:

[https://www.usmp.edu.pe/recursoshumanos/inducccion/pdf/2020\\_I/alimentacion\\_estilos.pdf](https://www.usmp.edu.pe/recursoshumanos/inducccion/pdf/2020_I/alimentacion_estilos.pdf)

38. Ramos V “estilos de vida en adolescentes de instituciones de educación secundaria de la ciudad de Popayán, 2016

39. Santillán “estilos de vida y su relación de salud de los estudiantes de la Ciudad de Habana, 2017 serie científica de la Universidad de las Ciencias, [consultado el 12 de noviembre de 2020, internet]

Disponible en:

<https://publicaciones.delosestudiantesdeHabana/article/download/525/430/>

40. González D, Cervelló E. actividad física, agotamiento, calidad del sueño, bienestar psicológico e intención de práctica de actividad física. Rev Iberoam Psicol del Ejerc y el Deport. 2017;12(1):121–7.

Disponible en:

<http://www.scielo.org.mx/pdf/apm/v38n3/2395-8235-apm-38-03-0182.pdf>

41. Figueroa C, Monje J “estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento de Huila, 2016

42. Castro K, estilos de vida en estudiantes de Bucamarca, Antioquia, 2018 revista Antioquia, 1(2), 27 – 42. [internet]

Disponible en:

<https://www.redalyc.org/revistaAntioquiaorg//2390/239057355002>

43. Gonzales J. García M Manejo del Estrés. 2016;7–20.

Disponible en:

<http://books.google.manejodeestrescom.mx/books>

44. Santos E, estilos de vida de los adolescentes en una escuela pública de porto Vjho – Ro, 2018

45. Grimaldo M, estilos de vida en un grupo de estudiantes del colegio particular de Lima, 2016

46. Contini E. Relaciones y apoyo interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. *Psicodebate*. 2016;16(2):73.

Disponible en:

<http://www.aeemt.com/relacionesapoyointerpersonalespdf>

47. Vega R, estilos de vida de los adolescentes en escuela Juárez del estado Durango México, 2018

48. Jiménez M, estilos de vida saludable en los adolescentes relacionados con la autorrealización, Colombia 2016 [internet]

Disponible en:

<http://www.scielo.org.co/autorrealizacionenadolescentes/rfmun/v65n2/0120-0011-rfmun-65-02-227>.

49. Bernal A. El concepto de “Autorrealización” como identidad personal: una revisión crítica. *Cuest pedagógicas Rev ciencias la Educ*. 2019;(16):11–24.

Disponible en:

[https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/58824/conicet\\_digital\\_nro.efc](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/58824/conicet_digital_nro.efc)

50. Ponce G, estilos de vida en los escolares en la escuela de México, 2016

Disponible en:

<http://repositorio.uns.edu.pe/bitstrdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttp://repositorio/3123>

51. Cedillo L, determinantes de los estilos de vida en la salud de los jóvenes estudiantes de CEMA, 2017 artículo de revisión, DOI 10.2576

Disponible en:

<https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/download/670/637>

52. Morales M. Responsabilidad en salud. Rev Bioética y Derecho [Internet]. 2016;(36):23–36

Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articuloresponsabilidadensalud.oa?id=78344806003>



**ANEXO 1**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE  
CHIMBOTE**

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

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES  
DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 86030**

**“NIÑO JESÚS DE PRAGA” ATIPAYÁN - HUARAZ, 2019**

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES																	
N°	Actividades	Año 2019 – II 2020 – I								Año 2020 – II 2021- I							
		Semestre I				Semestre II				Semestre I				Semestre II			
		Mes				Mes				Mes				Mes			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elaboración del Proyecto	X	X	x													
2	Revisión del proyecto por el jurado de investigación				X												
3	Aprobación del proyecto por el Jurado de Investigación				X												
4	Exposición del proyecto al Jurado de Investigación				X												
5	Mejora del marco teórico	X	X	x	X	x	x	x	X	x	x	X	x	X	X		
6	Redacción de la revisión de la literatura.	X	X	x	X	x	x	x	X	x	x	X	x	X	X		
7	Elaboración del consentimiento informado (*)		X														

8	Ejecución de la metodología						x											
9	Resultados de la investigación							x	X									
10	Conclusiones y recomendaciones											X	X					
11	Redacción del pre informe de Investigación.									x	x	X	X					
12	Reacción del informe final													X				
13	Aprobación del informe final por el Jurado de Investigación																X	
14	Presentación de ponencia en jornadas de investigación																X	
15	Redacción de artículo científico																X	



ANEXO 2



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES

DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 86030

“NIÑO JESÚS DE PRAGA” ATIPAYÁN - HUARAZ, 2019

PRESUPUESTO

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

• Soporte informático (Módulo de Investigación del ERP University - MOIC)	40.00	4	160.00
• Publicación de artículo en repositorio institucional	50.00	1	50.00
<b>Sub total</b>			400.00
<b>Recurso humano</b>			
• Asesoría personalizada (5 horas por semana)	63.00	4	252.00
<b>Sub total</b>			252.00
<b>Total de presupuesto no desembolsable</b>			652.00
<b>Total (S/.)</b>			995.00





**ANEXO 3**  
**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**



**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES**  
**DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 86030**  
**“NIÑO JESÚS DE PRAGA” ATIPAYÁN - HUARAZ, 2019**

**INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

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

Siempre      4  
Casi siempre 3  
A veces      2  
Nunca        1

N°	ITEMS	CRITERIOS			
<b>ALIMENTACIÓN</b>					
1	Come Ud. Tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consumo de 4 a 8 vasos de agua al día.	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lea Ud. Las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S

<b>ACTIVIDAD Y EJERCICIO</b>					
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. Realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>					
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siestas, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
<b>APOYO INTERPERSONAL</b>					
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
<b>AUTORREALIZACIÓN</b>					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actitudes que fomenten su desarrollo personal	N	V	F	S
<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S

22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud, sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consume sustancias nocivas, cigarro alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA N = 1

A VECES V = 2

FRECUENTEMENTE F = 3

SIEMPRE S = 4

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

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

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos

75 a 100 puntos saludable

25 a 74 puntos no saludable



## ANEXO 4



**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

**PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR**

**EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN**

**(PADRES)**

**(Ciencias Médicas y de la Salud)**

**Título del estudio:** Caracterización de los estilos de vida de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga” Atipayán - Huaraz, 2019

**Investigador (a):** Natividad Huamán, Joel Teofanes

Estamos invitando a su hijo(a) a participar en un trabajo de investigación titulado: Caracterización de los estilos de vida de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 86030 “Niño Jesús de Praga”. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

La presente investigación tiene como finalidad brindar una información sobre la caracterización de los estilos de vida, las conductas, actitudes y practica de los estudiantes ya que en la actualidad no toman énfasis para llevar una vida saludable.

**Procedimientos:**

Si usted acepta que su hijo (a) participe y su hijo (a) decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

1. Se le realizara una entrevista con una lista de preguntas tipo cuestionario que constara de 25 preguntas.
2. La entrevista se realizará mediante la llamada telefónica que tendrá una duración de 20 minutos.
3. La información brindada será utilizada solo para fines de un trabajo científico.

**Riesgos:**

No se prevén riesgos por participar en esta fase del estudio.

**Beneficios:**

El estudio no brindara ningún incentivo económico, sin embargo, al desconocer las medidas sobre el estilo de vida se le explicara detalladamente la manera de adoptar estas prácticas en su vida diaria.

**Costos y/ o compensación:** Este estudio no lo generará ningún gasto alguno.

**Confidencialidad:**

Nosotros guardaremos la información de su hijo(a) sin nombre alguno. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de su hijo(a) o de otros participantes del estudio.

**Derechos del participante:**

Si usted decide que su hijo(a) participe en el estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio o llame al número telefónico 910582504 o al correo [Joelito.20400@gmail.com](mailto:Joelito.20400@gmail.com)

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que su hijo(a) ha sido tratado injustamente puede contactar con el Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, correo [jarandas@uladech.edu.pe](mailto:jarandas@uladech.edu.pe)

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

**DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO**

Acepto voluntariamente que mi hijo(a) participe en este estudio, comprendo de las actividades en las que participará si ingresa al trabajo de investigación, también entiendo que mi hijo(a) puede decidir no participar y que puede retirarse del estudio en cualquier momento.

---

**Nombres y Apellidos**

---

**Fecha y Hora****Participante**

---

**Nombres y Apellidos**

**Investigador**

---

**Fecha y Hora**