

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
ESTILO DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA
SALUD EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA TERESA GONZÁLES DE FANNING -
CHIMBOTE, 2019

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

AUTOR

GUIN VELASQUEZ, DARA ANABEL

ORCID: 0000-0001-7473-9789

ASESOR

ROMERO ACEVEDO, JUAN HUGO

ORCID: 0000-0003-1940-0365

CHIMBOTE – PERÚ

2021

EQUIPO DE TRABAJO

AUTOR

Guin Velásquez, Dara Anabel

ORCID: 0000-0001-7473-9789

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

ASESOR

Romero Acevedo, Juan Hugo

ORCID: 0000-0003-1940-0365

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

JURADO

Urquiaga Alva, María Elena

ORCID: 0000-0002-4779-0113

Cabanillas de la Cruz, Susana Elizabeth

ORCID: 0000-0002-8124-3404

Ñique Tapia, Fanny Rocío

ORCID: 0000-0002-1205-7309

HOJA DE FIRMA DEL JURADO

Dra. María Elena Urquiaga Alva

PRESIDENTE

Mgtr. Susana Elizabeth Cabanillas de la Cruz

MIEMBRO

Mgtr. Fanny Rocío Ñique Tapia

MIEMBRO

Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo

ASESOR

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, por estar siempre conmigo. Por ser mi fiel consejero y amigo incondicional.

Mi ayuda en tiempos difíciles, mi fuerza en momentos de desánimo.

A mis docentes, por su paciencia, comprensión y dedicación, sé que con su labor lograron inculcar conocimientos en mí, que me servirán para toda la vida.

A mi madre, por su sacrificio y entrega incondicional. Por ser mi apoyo; por enseñarme que los miedos y obstáculos se pueden vencer con la ayuda de Dios. Por ser mi ejemplo a seguir y mi más grande tesoro.

A la Universidad los Ángeles de Chimbote, por acogerme con amor y brindarme la posibilidad de estudiar la carrera de Enfermería, por impulsarme a ser una buena profesional en el futuro.

Dara Guin Velásquez

DEDICATORIA

A Dios, por brindarme la oportunidad de estudiar esta hermosa carrera universitaria. Por darme las fuerzas en mis noches de desvelos, tanto en mi vida emocional y física. Por ser mi guía y acompañarme siempre.

A mis padres, por su dedicación y abnegación. Por ayudarme en este trayecto, por darme su apoyo incondicional con esmero, esfuerzo, perseverancia y cariño.

A mis amigos, por su consideración, apoyo y compañía. Por estar junto a mí en este trayecto. Su amistad es una bendición de Dios y espero perdure mucho tiempo.

Dara Guin Velásquez

RESUMEN

Esta investigación es de tipo cuantitativa, descriptiva de una casilla. El objetivo general fue: Caracterizar el estilo de vida como determinante de la salud en adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning - Chimbote, 2019. Asimismo, la muestra fue de 20 adolescentes, a quienes se le impartió el instrumento: estilo de vida como determinante de la salud. Además, los datos fueron transportados al Microsoft Excel, luego se remitieron a una base en el software PASW Statistics versión 18.0, a fin del correspondiente procesamiento. En el análisis se elaboraron gráficos estadísticos, obteniendo los siguientes resultados y conclusiones: La mayoría de adolescentes: no ha fumado, ni consumido bebidas alcohólicas, tampoco, llevan una vida sexual activa, no han padecido episodios violentos y acuden al establecimiento de salud una vez al año. Igualmente, consumen frutas, fideos, arroz, pan, verduras, hortalizas todos los días. Asimismo, más de la mitad de estudiantes: practica actividad física (caminatas). Se bañan 4 veces a la semana y descansan entre 08 a 10 horas. Del mismo modo, ingieren: carnes de 3 o más veces por semana. Además, menos de la mitad de adolescentes ingieren: lácteos, refrescos, embutidos con azúcar a diario; adicionalmente consumen, pescado, huevos, legumbres y alimentos fritos; 3 o más veces por semana. Afirman consumir gaseosas 1 o 2 veces por semana. Más de la mitad de estudiantes si tienen establecidas sus reglas y expectativas claras y consistentes acerca de su conducta y/o disciplina.

Palabras claves: Adolescentes, estilo de vida, determinante de la salud.

ABSTRACT

This research is quantitative, descriptive of a box the general objective was: To characterize the lifestyle as a determinant of health in adolescents of the educational institution Teresa Gonzales de Fanning - Chimbote, 2019. Likewise, the sample consisted of 20 adolescents, who were given the instrument: lifestyle as a determinant of health. In addition, the data were transported to Microsoft Excel, then they were sent to a database in PASW Statistics version 18.0 software, in order to process them. In the analysis, statistical graphics were prepared, obtaining the following conclusions and results: The majority of adolescents: have not smoked, nor consumed alcoholic beverages, either, have an active sexual life, have not suffered violent episodes and go to the health facility once a year. Likewise, they consume fruits, noodles, rice, bread, greens and vegetables every day. Also, more than half of the students: practice physical activity (walks). They bathe 4 times a week and rest between 8 and 10 hours. In the same way, they eat: meats 3 or more times a week. In addition, less than half of adolescents eat: dairy, soft drinks, sausages with sugar daily; they also consume fish, eggs, legumes and fried foods; 3 or more times a week. They claim to consume soda 1 or 2 times a week. More than half of students do have clear and consistent rules and expectations about their conduct and / or discipline.

Keywords: Adolescents, lifestyle, determinant of health.

CONTENIDO

TÍTULO	i
EQUIPO DE TRABAJO.....	ii
HOJA DE FIRMA DEL JURADO	iii
DEDICATORIA	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT	vii
CONTENIDO	1
ÍNDICE DE TABLAS	2
ÍNDICE DE GRÁFICOS	3
I. INTRODUCCIÓN	4
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	11
2.1. Antecedentes de la investigación	11
2.2. Bases teóricas de la investigación	15
III. METODOLOGÍA	22
3.1. Diseño de la Investigación.....	22
3.2. Población y muestra.....	22
3.3. Definición y operacionalización de variables	23
3.4. Técnicas e instrumentos.....	27
3.5. Plan de análisis	30
3.6. Matriz de consistencia	32
3.7. Principios éticos.....	33
IV. RESULTADOS.....	35
4.1. Resultados.....	35
4.2. Análisis de resultados	49
V. CONCLUSIONES	62
Aspectos complementarios.....	63
Referencias Bibliográficas	64
Anexos	76

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 01 DETERMINANTE DE LA SALUD EN EL ESTILO DE VIDA: HÁBITOS PERSONALES Y CONDUCTAS DE RIESGO DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZÁLES DE FANNING - CHIMBOTE, 2019.....	35
--	----

TABLA 02 ESTILO DE ALIMENTACIÓN COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZÁLES DE FANNING - CHIMBOTE, 2019.....	47
--	----

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 01 DETERMINANTE DE LA SALUD EN EL ESTILO DE VIDA: HÁBITOS PERSONALES Y CONDUCTAS DE RIESGO DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZÁLES DE FANNING - CHIMBOTE, 2019.....	38
GRÁFICO 02 ESTILO DE ALIMENTACIÓN COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZÁLES DE FANNING - CHIMBOTE, 2019.....	48

I. INTRODUCCIÓN

El propósito de la presente investigación fue dar a conocer el estilo de vida de los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning en el asentamiento humano San Pedro. Asimismo, se logró generar aportes significativos con los resultados obtenidos, ya que se elaboraron estrategias para la mejora del estado de salud en los adolescentes para disminuir riesgos y/o enfermedades en el futuro.

La investigación está estructurada: en el capítulo 1, la introducción. En el capítulo 2 se encuentra la revisión de literatura. En el capítulo 3, metodología que a su vez se dividen en: diseño de la investigación, población y muestra, definición y operacionalización de variables e indicadores, técnicas e instrumentos de recolección de datos, plan de análisis, matriz de consistencia y principios éticos. Asimismo, en el capítulo 4, están los resultados y en capítulo 5, las conclusiones.

En la sociedad actual, el ser humano a diario tiene costumbres que está relacionado al estilo de vida es por ello; que la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1) menciona que gran parte de las afecciones son ocasionadas por estilos de vida de los pobladores; afirmando que la salud de las personas se ve afectada debido a: el consumo de sustancias dañinas como el alcohol, drogas y tabaco, conductas sexuales, hábitos de alimentación, uso de tiempo libre, ocupación física, el periodo de descanso, relaciones sociales, etc. Cabe recalcar, que cada año mueren 16 millones de personas en el mundo por un mal estilo de vida, cifra que es preocupante pero que puede ser reducida si se adoptan medidas de prevención de salud adecuada (2).

Es importante analizar los determinantes de la salud en el adolescente debido a que ésta etapa presenta muchos cambios en la vida y desarrollo del ser humano.

Además de, que la población de estudio se encuentra vulnerable ante las situaciones que suscitan en su entorno social (familia, amigos, medios de comunicación, entre otros) (3). Por ende, el personal de salud tiene una gran responsabilidad de fomentar acciones como: protección, promoción y restauración de la salud; se deben brindar también medidas preventivas ante enfermedades; esto fomentará el conocimiento y concientización para la buena salud de los estudiantes (4).

A nivel internacional, se han realizado investigaciones que describen que las enfermedades se pueden prevenir con la disminución de los siguientes factores: el sedentarismo, conductas sexuales inadecuadas, mala alimentación, consumo de alcohol y tabaco. Por ello, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) está de la mano con la Organización Mundial de la Salud (OMS) (5), tratando de contribuir en la disminución de dichos factores. Sabemos, que los quioscos de las instituciones educativas tienen gran influencia en la alimentación de los estudiantes, sin embargo se manifiesta que 1 de cada 4 colegios venden frutas o verduras, fomentándose la venta de comida poco saludable.

En cuanto a las conductas sexuales: el 36,5% de los adolescentes ya tiene una vida sexual activa (30,7% mujeres y 43,5% varones), el 46,5% utilizó algún método anticonceptivo para evitar embarazos (6), sin embargo hay irresponsabilidad en algunos adolescentes ya que entre el 15 a 25% se encuentran embarazadas (7). Cabe mencionar que, a nivel mundial el registro de adolescentes con problemas de obesidad es el 10% (8) y de fallecidos, producto al consumo del

alcohol un 13.5% (9). Asimismo, el 81% de los estudiantes no practican ejercicios y viven en sedentarismo (10).

A nivel nacional, el Ministerio de Salud del Perú (MINSA) (11) afirma que el 60% de adolescentes a partir de los 11 a 13 años de edad consumen bebidas alcohólicas, siendo una edad muy temprana y trayendo consecuencias negativas. Respecto a años anteriores el consumo de tabaco en los adolescentes ha ido decreciendo de 35.5% a 24.5%. Cabe enfatizar, que mientras más es el nivel académico, más también el incremento de ingesta de drogas ya sean legales como ilegales. Solo el 25% de estudiantes adolescentes realizan actividades físicas, llevando una vida sedentaria. Además, los que viven en zonas urbanas llevan malos hábitos alimenticios, por ende, son más propensos a llegar a tener sobrepeso y obesidad (29.6%), que a los que residen en zonas rurales (11.9%).

A nivel local, en el año 2017 se incrementó el nivel de adolescentes que consumieron alguna vez bebidas alcohólicas a comparación de años anteriores con un 54 a 7,9%. A partir de los 15 años de edad el 12,5% de adolescentes han fumado algún cigarrillo; se enfatiza que estas malas costumbres pueden llevar a tener enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, cáncer, enfermedades cardiovasculares, entre otros. (12).

Los malos hábitos de alimentación (ingesta de comida chatarra, alimentos altos en grasa, etc.) han llevado a que los adolescentes presenten sobrepeso y obesidad con un 53.8%. (13). Por otro lado, hay un grupo de adolescentes que padecen anemia (15.4%) en nuestra localidad, recalando que el grupo de mujeres presenta mayor delgadez en Ancash, son los adolescentes entre 15 y 19 años de edad con un 3.9%. De misma manera, se pueden evidenciar de cierta manera

conductas sexuales inadecuadas en nuestra localidad, pues existe una cifra de 1.7% de las adolescentes presentan alguna ITS (14). También el 13.7% de adolescentes entre 15 a 19 años ya son madres o están embarazadas (15).

Los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning, residen en los alrededores del presente colegio. En el asentamiento humano San Pedro, se presume que existe la venta ilícita de drogas en horario nocturno, lo que ocasiona una enorme preocupación en los moradores de este lugar; es por ello, que el entorno no es satisfactorio para el buen desarrollo de los estudiantes. Además, algunos padres de familia tienen bajas condiciones económicas y no cuentan con secundaria completa. Asimismo, en esta institución educativa se evidencian cafetines con alimentos que no son saludables, conjuntamente de comidas rápidas en las loncheras. La mayoría de estudiantes cuentan con un celular, aparato que distrae y ha sido el detonante de las malas calificaciones, poca comunicación familiar, incluso de llevar hábitos sedentarios.

Los medios de comunicación también son de gran influencia, puesto que existe un estereotipo erróneo que: si eres “más delgado, eres más aceptado” y por consiguiente se observan adolescentes anémicas que tienen miedo a subir de peso; o por el contrario también, se está dando un gran realce en propagandas de televisión que promueven de forma llamativa alimentos chatarras (gaseosas, snacks, hamburguesas, etc.) los cuales llevan a los adolescentes a adquirir estos productos, incrementándose así la obesidad y sobrepeso en esta población. Por lo antes mencionado se formula el siguiente problema de investigación.

De acuerdo a lo antes expuesto, se formula la siguiente interrogante de investigación:

¿Cuáles son las características del estilo de vida en adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning - Chimbote, 2019?

Para lograr responder a la pregunta se planteó el siguiente objetivo general:

Caracterizar el estilo de vida como determinante de la salud en adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning - Chimbote, 2019.

Para poder precisar el objetivo general, se plantearon los siguientes objetivos específicos:

Identificar hábitos personales: tabaquismo, alcoholismo, actividad física, higiene y sueño; salud sexual y reproductiva; habilidades para la vida y responsabilidad en salud como determinante de la salud en adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning - Chimbote, 2019.

Identificar el estilo de alimentación como determinante de la salud en adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning - Chimbote, 2019.

La presente investigación se justifica debido a la situación que los adolescentes están atravesando en la sociedad actual, llevando conductas y hábitos inadecuados que perjudican su salud prematuramente. Además, se ejecutó para conocer el campo de la salud del estilo de vida en los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning y de esta manera identificar los riesgos a los que se encuentran sometidos, por ende, se generaron estrategias y actividades en la mejora de la calidad de vida de los estudiantes.

Lo que se anhela es lograr aportes significativos con los resultados obtenidos para disminuir los factores que son un riesgo en los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning. Asimismo, que los estudiantes

encuestados puedan concientizar sobre la importancia de cuidar sus vidas con hábitos adecuados. Con respecto al estudiante de enfermería, el proyecto de investigación es factible de emplear ya que, la población adolescente en la actualidad utiliza mucho las redes sociales, por ende, fue muy sencillo ubicarlos y aplicar la encuesta online sin ningún inconveniente. También, el personal de salud, a través de esta investigación logró reconocer las dificultades y problemáticas de los estudiantes, fomentándose así el compromiso de colaborar con la prevención de enfermedades futuras en esta nueva generación.

Para las autoridades locales y regionales, esta investigación es importante, pues se dio a conocer la realidad que está atravesando la presente institución educativa y que puede ser la verdadera condición de muchos colegios de nuestra localidad. Por ello, las autoridades deben crear estrategias de utilidad para el bienestar de esta población; los actores sociales tienen la responsabilidad de la difusión de campañas para la buena salud.

El estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo de una casilla. Se empleó el muestro no probabilístico llamado por conveniencia, debido a la pandemia del COVID 19. Por ello, la muestra estuvo constituida por 20 adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning – Chimbote. Se obtuvo los siguientes resultados y conclusiones:

En cuanto a los hábitos personales: Más de la mitad de adolescentes no ha fumado, ni consumido bebidas alcohólicas, asimismo, practican actividad física (caminatas). En referencia a la higiene, los adolescentes no se bañan diariamente. También, las horas de descanso son entre 08 a 10 horas. La mayoría de adolescentes no llevan una vida sexual activa.

Respecto al estilo de alimentación: La mayoría consume frutas, fideos, arroz, pan, verduras, hortalizas de forma cotidiana. Por otro lado, menos de la mitad ingieren: lácteos, embutidos, refrescos con azúcar a diario; también consumen pescado, huevos, legumbres, alimentos fritos; 3 o más veces por semana y gaseosas 1 o 2 veces por semana. Además, más de la mitad de estudiantes ingieren carnes de 3 o más veces por semana.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1 Antecedentes de la investigación

Se lograron identificar los siguientes estudios en relación a la presente investigación:

Investigación actual en el ámbito Extranjero

Rodríguez J. (16), en su investigación “Hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar de España.2017”. Cuyo objetivo es reconocer las formas de vida y hábitos de los estudiantes de la Institución Educativa San Benito e identificar su entorno en familia. Tipo cuantitativo. Método descriptivo. Se llegó a las siguientes conclusiones: los hábitos alimenticios de gran parte de adolescentes de esta institución incluyen en su vida diaria alimentos saludables, sin embargo, hay cierta cantidad de estudiantes que también llevan una alimentación poco saludable pues consumen de forma regular: refrescos, comida chatarra, entre otros. Lo que se evidencia con este estudio es el alto porcentaje de adolescentes que desarrollan rutinas físicas que son beneficiosas para su salud. En cuanto al consumo de drogas y alcohol, existe un bajo promedio de los alumnos que consumen drogas.

Alvarado M, Barros A. (17), con su investigación “Hábitos alimentarios, estado nutricional de los estudiantes de la Unidad Educativa Manuel Córdova Galarza.2016”. Cuyo objetivo es precisar las formas de alimentación y estado de nutrición de los adolescentes de la Unidad Educativa Manuel Córdova. Tipo cuantitativo. Método descriptivo de corte transversal. Se llegó a las siguientes conclusiones: Más de la mitad de estudiantes mantienen un estado de nutrición

normal; sin embargo, se observa sobrepeso, predominando la cifra de las mujeres frente a los varones. Se evidencia también la delgadez y obesidad en la población de estudio, con mayor porcentaje en varones, manifestándose más en los estudiantes de quince y dieciséis años. La gran mayoría de adolescentes tienen malos hábitos de alimentación, siendo las mujeres quienes llevan estilos de vida alimenticios apropiados a diferencia de los varones.

Rodríguez J. (18), en su investigación “Estilos de vida, sobrepeso y obesidad en adolescentes, Guatemala.2018”. Cuyo objetivo es precisar los estilos de vida de adolescentes relacionado con la obesidad y sobrepeso. Tipo cuantitativo. Método descriptivo, observacional, transversal. Se concluye en: la minoría de la población estudiada tiene un buen estilo de vida. Además, se identifican a la mitad de adolescentes con obesidad y sobrepeso. Se enfatiza que las mujeres son más propensas a adquirir estas enfermedades no transmisibles a diferencia de los varones. Menos de la mitad, lleva un estilo de vida sano acorde con su alimentación. En referencia a la salud física y realización de ejercicios, menos de la mitad de población en investigación desarrolla estas actividades. Se muestra el sedentarismo en los adolescentes ya que emplean mucho tiempo frente al televisor, videojuegos o internet, sin realizar actividad física.

Investigación actual en el ámbito Nacional

Loayza D, Muñoz J. (19), en su investigación “Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa América, Huancavelica - 2017”. Cuyo objetivo es describir el vínculo que existe entre la condición nutricional y estilos de vida en los adolescentes del primer y segundo grado de la Institución Educativa América. Tipo cuantitativo. Método

descriptivo. Se concluye en que los adolescentes no presentan una alimentación saludable, debido a que consumen “comidas rápidas” como: hamburguesas, golosinas, entre otros. Igualmente, aseguran no realizar mucha actividad física. Los estudiantes tienen un mal autocuidado ya que, no reciben un control nutricional, además de que nunca se han realizado exámenes con el médico. También, se evidencia que los adolescentes alguna vez en su vida han fumado y consumido bebidas alcohólicas.

Fernández A. (20), con su investigación “Estilo de vida de los adolescentes de la I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018”. Cuyo objetivo es precisar los hábitos de vida en los adolescentes del quinto de secundaria de la institución educativa Villa Los Reyes. Tipo cuantitativo y método descriptivo. Concluye en que gran parte de los estudiantes adoptan estilos de vida pocos saludables, estando expuestos a adquirir alguna enfermedad no transmisible; en relación a la alimentación la respuesta es favorable pues los adolescentes tienen buenas prácticas alimenticias. Los adolescentes no realizan ejercicio, estando predispuestos al sedentarismo. Además, no son responsables en el cuidado de su salud física. Asimismo, desconocen cómo sobrellevar los momentos de estrés, no realizan técnicas de relajación.

Galeano J. (21), en su investigación” Estilos de vida de adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Julio C. Tello, Hualmay 2019”. Cuyo objetivo es explicar los hábitos de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Julio C. Tello. Tipo cuantitativo y método descriptivo. Concluye en que el estilo de vida en estudiantes es medianamente apropiado. Referente a la nutrición se evidencia

una alimentación regularmente proporcionada por parte del adolescente, es menor la cifra de estudiantes que tienen una alimentación inadecuada. Asimismo, la actividad física es practicada por más de la mitad de adolescentes lo cual es satisfactorio para el buen desarrollo físico de la población estudiada. En cuanto a la responsabilidad en el cuidado de la salud, la mitad de estudiantes afirma cuidar su salud de manera regular.

Investigación actual en el ámbito Local

Ramos K. (22), con su investigación “Determinantes de la salud en adolescentes, institución educativa La Libertad- Chimbote, 2016”. De tipo cuantitativo, descriptivo. Diseño de una sola casilla. Cuyo objetivo es especificar los determinantes de la salud en estudiantes de la institución educativa La Libertad. Concluye en que la gran cantidad de adolescentes mujeres no tuvo ningún aborto, ni embarazo. Afirman bañarse de manera frecuente. Además, de no haber presentado ningún tipo de violencia. La mayoría de los adolescentes iniciaron su primera relación sexual usando preservativo. De la misma forma, se identificó que los adolescentes ingieren alimentos chatarra menos de una vez en la semana y casi nunca ingieren frituras. Asimismo, más de la mitad de estudiantes no ha consumido bebidas alcohólicas.

Ocaña A, Pajilla R. (23), en su investigación “Factores Sociales relacionados con el estilo de la vida del adolescente del Centro Preuniversitario UNS. Nuevo Chimbote 2017”. Cuyo objetivo es reconocer el enlace que existe entre el estilo de vida y factores sociales de los estudiantes. Es de tipo

descriptivo con corte transversal. Se concluye en que gran parte de los estudiantes llevan hábitos de vida poco saludables, siendo minoría, la cantidad de adolescentes que llevan una buena manera de vivir. También, se identifica que la gran mayoría de adolescentes no trabajan. Gran parte de los estudiantes provienen de familias completas, lo cual indica que se encuentran en una familia nuclear. Casi la totalidad de adolescentes radican en sectores urbanos, de igual manera, existen estudiantes que viven en sectores rurales y marginales; lo cual indica un riesgo para el estilo de vida de la población estudiada.

Jara J. (24), investigó “Determinantes de la salud en adolescentes. Institución Educativa 8 de Octubre- Chimbote, 2016”. Tipo cuantitativo, descriptivo. Diseño de una sola casilla. Cuyo objetivo es explicar determinantes de la salud en los estudiantes de la Institución Educativa 8 de Octubre. Se llegó a las siguientes conclusiones: gran parte de los adolescentes no consume bebidas alcohólicas y no fuman. En los hábitos de descanso, duermen de seis a ocho horas todos los días. De la misma forma, en el cuidado personal afirman bañarse de manera diaria. Los estudiantes tienen las normas claras acerca de su comportamiento. En tiempos libres realizan deporte. En cuanto a la alimentación, los adolescentes suelen alimentarse con verduras, lácteos y legumbres más de tres veces en la semana, además, consumen refrescos azucarados juntamente con frituras de tres a más veces por semana.

2.2 Bases teóricas de la investigación

Cuando hablamos de determinantes de la salud nos referimos al grupo de variables que son capaces de causar o proteger afecciones en la salud, ya sea de forma individual como colectivo. Existen modelos que promueven la salud;

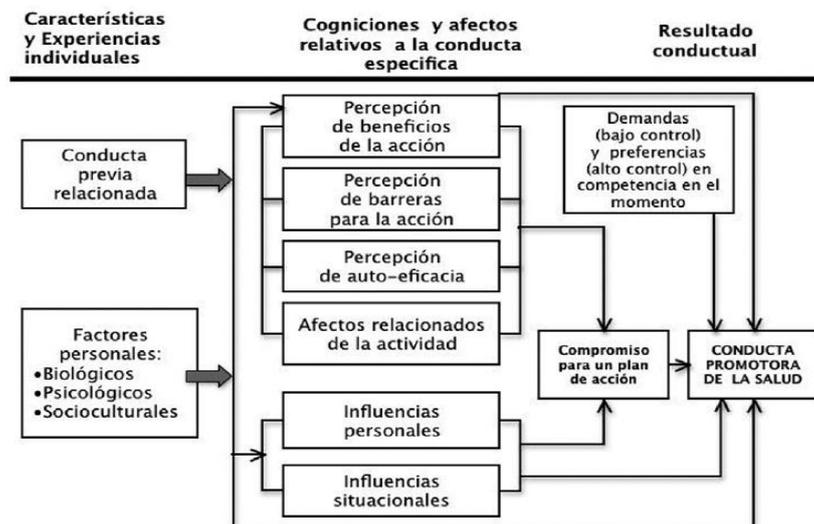
entre ellos encontramos: Nola Pender, Marc Lalonde, Dahlgren y Whitehead; personajes representativos en el ámbito de la salud puesto que expresan como las desigualdades en la salud son el resultado de correlaciones entre diversos grados de condiciones causales; desde la persona hasta comunidades; siendo el conjunto de componentes personales, sociales, ambientales y económicos los que definen la condición en salud del ser humano (25). Asimismo, Abraham Maslow promotor de la psicología del hombre se basa de forma principal en las necesidades que la humanidad requiere para la autorrealización personal. (26)

El modelo de Nola Pender, ayuda a entender las conductas de salud en la vida del ser humano y encamina a la ciudadanía a practicar buenas costumbres. La autora de esta teoría sustentó que el comportamiento está determinado con el anhelo de lograr el confort y capacidad personal. Se propuso investigar sobre la manera que tienen las personas de cuidar su salud. Este modelo está argumentado por dos teorías:

De aprendizaje social: Bandura sustenta que los desarrollos cognitivos influyen mucho en las actitudes del ser humano. Además, que hay conductas como la atención (estar vigilando todo lo que sucede), reproducción (es capacidad de reincidir con la misma conducta en la vida cotidiana), motivación (sentirse incentivado en seguir esa conducta) y retención (rememorar lo observado).

Valoración de las expectativas de la motivación humana: Feather, argumenta que las conductas del ser humano, son conductas razonadas y siempre tienen el fin de lograr un propósito. Si una persona tiene una meta

definida, precisa e importante para su vida es más probable que la pueda cumplir, debido a la motivación que siente al concretar lo planificado.



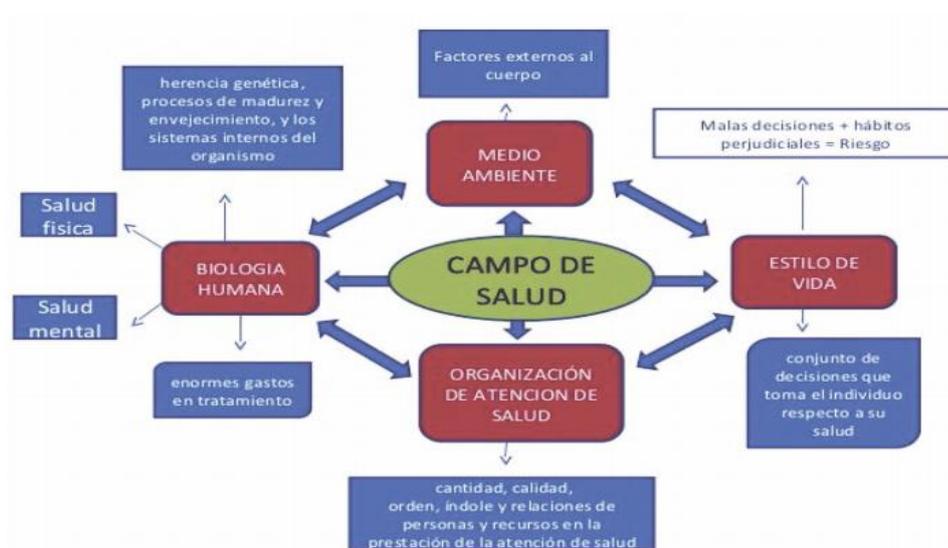
FUENTE: Modelo de promoción de la salud de Pender, 1996.

Pender, clasifica la salud en: características y experiencias individuales que a su vez se subdividen en conductas relacionadas con factores personales; como base principal (centro del esquema) se encuentran las cogniciones con los afectos relativos a la conducta que desarrollan la percepción e influencias respectivamente; como resultado conductual está el compromiso y demandas que conllevan a una conducta promotora de la salud (27).

En el año 1974, el modelo de Marc Lalonde también argumentó, que las decisiones del ser humano determinan de manera significativa el estado de su salud; reafirma también su teoría con estos cuatro elementos: biología humana, servicio de atención médica, medio ambiente y estilo de vida (28): La biología humana agrupa todos los sucesos de bienestar (mental, física), evidenciados en el cuerpo humano. Abarca la herencia genética, etapas de maduración en el ser humano al igual que aparatos internos del cuerpo. El servicio de atención médica, involucra el desarrollo de la enfermería y medicina, centros

hospitalarios, medicamentos, servicios comunitarios, entre otros servicios de rubro sanitario. Medio ambiente, abarca los factores externos que se vinculan con la salud del individuo.

Por ejemplo, los seres humanos, por si solos, no logran diferenciar la impureza de algún cosmético, dispositivo, alimento u alguna cosa externa que lo rodea. Estilo de vida, constituye al grupo de elecciones cotidianas que las personas asumen respecto a su salud propia y sobre cuales realiza algún margen de comprobación. En el ámbito de la salud, una mala decisión puede ser perjudicar llevando en riesgo a la propia persona. (29)



FUENTE: Interrelaciones entre los factores de la salud, Marc Lalonde.

El modelo de Dahlgren y Whitehead es el paradigma de determinantes en salud, más recomendado en la actualidad, básicamente orientado en afirmar las estrategias propuestas por la Organización Mundial de la Salud; además, incorpora el modelo de ecoepidemiología procedente que pretende integrar investigaciones sobre afecciones presentes en la comunidad y su prevención. (30) Sustenta que los desequilibrios sociales en la salud son producto de

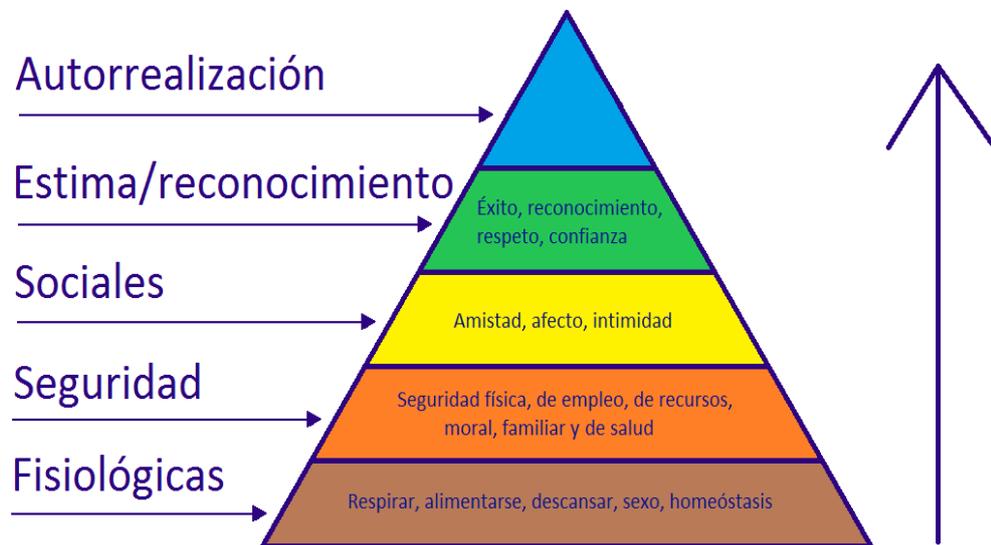
interrelaciones de los distintos niveles de causalidad. Asimismo, señala que el ser humano posee una edad, un sexo y también factores genéticos e influyen en su salud: los factores sobre hábitos de vida, redes de la sociedad juntamente con la comunidad, las condiciones de vida y trabajo, pero sobre todo las condiciones socioeconómicas, culturales y del medio ambiente (31).

En los estilos de vida, las personas que tienen malos hábitos personales (fumar cigarrillo, tomar bebidas alcohólicas, consumir sustancias nocivas, etc.) están expuestas a de adquirir alguna enfermedad. Se enfatiza, la condición socioeconómica desfavorece notablemente en el cuidado de la salud (32).

La teoría de necesidades perteneciente a Abraham Maslow, sustenta los impulsos que conciernen a la conducta del ser humano. Asimismo, describe la inclinación del hombre por realizarse en la vida, para ello; afirma que se debe iniciar por la satisfacción de necesidades fundamentales (alimentarse, respirar, descansar, entre otros) y elevarse de manera progresiva a las necesidades de auto realización (creatividad, naturalidad, reconocimiento de los actos, entre otros) (33).

La presente teoría es muy utilizada en la actualidad. Maslow, fundamenta su postura en las siguientes necesidades: Fisiológicas, que son propias para la supervivencia de todo ser humano. Seguridad, se relacionan con el equilibrio de salvaguardar la vida en distintos aspectos de la vida. Sociales, involucra la sensación de aceptación en un grupo en sociedad (pareja, compañeros, familiares, etc.). Estima o reconocimiento, es la necesidad de reconocerse a sí mismo. Autorrealización, es el nivel quinto (la cúspide de la pirámide), solo puede ser alcanzada luego de haber logrado las necesidades que se

mencionaron con anterioridad. Hay relación con el estilo de vida, ya que en entre las necesidades se evidencian indicadores como: alimentación, descanso, salud, entre otros. (34)



FUENTE: Pirámide de Maslow, 1943

Por ende, los modelos presentados sustentan a la investigación, ya que el modelo de determinante de la salud define que las conductas del ser humano, tienen gran influencia en la actitud que asume en cuanto al ámbito de la salud. Asimismo, tanto los factores biológicos, medioambientales, estilo de vida y organización en atención pertenecen al campo de bienestar o afección (dependiendo de la decisión) del hombre. Además, Maslow, también brinda un gran aporte ya que refiere que si se cumplen las necesidades fisiológicas, seguridad, sociales, estima y autorrealización, las personas logran alcanzar un nivel óptimo de salud. Podemos afirmar de acuerdo a los modelos investigados que hay distintos factores que logran determinar la salud del hombre.

2.2.1. Bases conceptuales

Estilo de vida: Son las conductas que posee o desarrolla el ser humano para la satisfacción de necesidades. Por consiguiente, se basa generalmente en la interrelación que existe entre la calidad de vida y patrones individuales de comportamiento que se determinan por agentes culturales. (35)

Adolescente: Individuo joven que ha empezado la etapa de pubertad, con transitoriedad a la adultez. En este periodo, la persona presenta distintos cambios tanto hormonales como físicos. En general, un adolescente comprende la edad de 10 – 19 años. (36)

Determinante de la salud: Son factores personales, sociales, ambientales y económicos que definen el estado de salud del individuo o de la población. (37)

III. METODOLOGÍA

3.1. Diseño de la Investigación

Tipo de investigación

El presente trabajo fue de tipo cuantitativo, ya que se agrupó variables que pueden ser medidas en el contexto numérico. Además, se aplicó un patrón estadístico para describir lo observado (39).

Nivel de investigación

Descriptivo: Esta investigación se encargó básicamente en especificar las características de la comunidad estudiada (hábitos, conductas, circunstancias, entre otros) de manera puntualizada (38).

Diseño de la investigación

La presente investigación es de una sola casilla, ya que se analizó el problema real de un solo grupo en estudio, con el fin de examinar e identificar problemáticas a través de la muestra recopilada (40).

3.2. Población y muestra

Población: Constituido por 200 adolescentes la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning - Chimbote, 2019.

Muestra: Se empleó el muestro no probabilístico llamado por conveniencia, debido a la pandemia del COVID 19. Por ello, la muestra estuvo constituida por 20 adolescentes la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning – Chimbote.

Unidad de análisis

Cada adolescente de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning-Chimbote, que forman parte de la muestra y argumentan los criterios de investigación.

Criterios de inclusión

- Adolescente que asista regularmente a la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning - Chimbote, 2019.
- Padres de adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning- Chimbote, que aceptan que sus menores hijos participen en el estudio.
- Adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning- Chimbote, que tengan disponibilidad de participar en el cuestionario.

Criterios de exclusión

- Adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning- Chimbote, que presenten problemas de comunicación.
- Adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning- Chimbote, que presenten problemas de trastorno mental.
- Padres de adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning- Chimbote, que presentan problemas mentales o de comunicación

3.3. Definición y operacionalización de variables

DETERMINANTES DE ESTILO DE VIDA

Definición operacional

Escala nominal

Hábito de fumar

- Si fumo diariamente
- Si fumo, pero no diariamente
- No fumo actualmente, pero he fumado antes
- No fumo, ni he fumado nunca de manera habitual

Consumo de bebidas alcohólicas

Escala nominal

Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas

- Diario
- Dos a tres veces por semana
- Una vez a la semana
- Una vez al mes
- Ocasionalmente
- No consumo

Número de horas que duermen

- 6 a 8 horas
- 08 a 10 horas
- 10 a 12 horas

Frecuencia en que se baña

- Diariamente
- 4 veces a la semana
- No se baña

Reglas y expectativas claras y consistentes acerca de su conducta y/o disciplina

- Si
- No

Actividad física en tiempo libre

Escala nominal

Tipo de actividad física que realiza:

- Caminar
- Deporte
- Gimnasia
- No realiza

Actividad física en estas dos últimas semanas durante más de 20 minutos

Escala nominal

- Realiza
- No realiza

Conducta alimenticia de riesgo

- Preocupación por engordar
- Come demasiado
- Pérdida del control para comer
- Vómitos auto inducidos
- Ingesta de medicamentos (Laxantes, diuréticos, pastillas)
- Restricción en la conducta (ayuno, dietas, ejercicios)

Daño a su salud por alguna violencia por agresión

- Armas de fuego
- Objetos cortantes

- Puñetazos, patadas, golpes.
- Agresión sexual
- Otras agresiones o maltratos
- No presente

Lugar de la agresión o la violencia

- Hogar
- Escuela
- Transporte o vía pública
- Lugar de recreo o deportivo
- Establecimiento comercial
- Otros

Si tiene problemas ha pensado quitarse la vida

- Si
- No

Tiene relaciones sexuales

- Si
- No

Primera relación sexual hizo uso de algún método anticonceptivo

- Condón
- Pastillas, inyectable, píldora de emergencia
- Óvulos, jalea, espumas, ritmo, calendario
- Ningún método

Si es mujer: Tuvo algún embarazo

- Si

- No

Si es mujer: Tuvo algún aborto

- Si
- No

Tiempo que acude a un establecimiento de salud

- Una vez en el año
- Dos veces en el año
- Varias veces en el año
- No acudo

Alimentación

Definición Conceptual

Una alimentación saludable aporta los nutrientes necesarios para el desarrollo del ser humano. La prevención de enfermedades y una vida saludable tiene gran congruencia con los buenos hábitos alimenticios (41).

Definición Operacional

Escala ordinal

Dieta: Frecuencia de consumo de alimentos

- Diario
- 3 o más veces por semana
- 1 o 2 veces a la semana
- Menos de 1 vez a la semana
- Nunca o casi nunca

3.4. Técnicas e instrumentos

Técnicas

En la investigación de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning, se utilizó la técnica de entrevista y observación a través de una encuesta online.

Instrumento

En la investigación de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning, se utilizó el cuestionario online para recolección de información fue la que se presenta a continuación:

El instrumento forma parte del cuestionario de la línea de investigación sobre los determinantes de la salud en adolescentes elaborado por la investigadora científica la Dra. Enf. Vílchez Reyes María Adriana y consta de 15 ítems que se reparte en 2 partes.

- La información de la identidad, se obtuvo el nombre original o sobrenombre del adolescente entrevistado.
- Los determinantes de la salud de los estilos de vida de los adolescentes: hábitos personales (Tabaquismo, alcoholismo, actividad física, horas de sueño, frecuencia del baño), Alimentos que consumen.

Control de Calidad de los datos:

EVALUACIÓN CUALITATIVA:

Basado en el control realizado al instrumento de determinante de la salud de la línea de investigación, desarrollado por la Dra. Enf. Vílchez Reyes María Adriana, directora de la línea de investigación, determinantes en la salud de las personas, mediante criterio de jueces expertos.

En su oportunidad se realizaron reuniones y se facilitó a los participantes como jueces la información respecto a la matriz de operacionalización de la variable y la propuesta del cuestionario, para su análisis y socialización de las opiniones, posteriormente cada participante emitió las observaciones realizadas al cuestionario propuesto, las cuales proporcionaron realizar los ajustes necesarios a los enunciados y categorías de respuestas de las preguntas relacionadas a los determinantes de la salud en adolescente de 12 a 17 años.

EVALUACIÓN CUANTITATIVA:

Validez de contenido: Basado en el control realizado al instrumento de determinante de la salud de la línea de investigación, desarrollado por la Dra. Enf. Vílchez Reyes María Adriana, directora de la línea de investigación, determinantes en la salud de las personas; se exploró mediante la calificación por medio de criterio de expertos, diez en total, acerca de la pertinencia de los reactivos en relación al constructo evaluado por dimensiones. Para efectos de este análisis, se utilizó para la evaluación de la validez de contenido la fórmula de V de Aiken (Penfield y Giacobbi, 2004).

$$V = \frac{\bar{x} - l}{k}$$

Dónde:

\bar{x} : Es la media de las calificaciones de los jueces en la muestra.

l : Es la calificación más baja posible.

k : Es el rango de los valores posibles.

El coeficiente V de Aiken total es 0,998, indico la herramienta para probar si es válido para recabar información respecto a los determinantes de la salud en adolescentes de 10 a 19 años de edad en el Perú (Anexo N°03) (42).

Confiabilidad

Confiabilidad inter evaluador

Basado en el control realizado al instrumento de determinante de la salud de la línea de investigación, desarrollado por la Dra. Enf. Vílchez Reyes María Adriana, directora de la línea de investigación, determinantes en la salud de las personas; se aplicó el cuestionario a las adolescentes por distintos investigadores el mismo día de la entrevista, permitiendo ver que no hay algún cambio, se llevó a cabo a un pequeño grupo de 15 adolescentes.

A través del Coeficiente de Kappa se estudió el porcentaje de concordancia entre los entrevistadores, un valor a partir de 0,8 se considera muy bueno para evaluar la confiabilidad interevaluador (43).

3.5. Plan de análisis

3.5.1. Procedimientos de recolección de datos:

Para la recolección de datos del presente trabajo de investigación se consideraron lo siguientes aspectos:

- Se informó y solicitó el permiso al director de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning - Chimbote, dando realce a los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.

- Se coordinó con la tutora de quinto de secundaria de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning - Chimbote, la fecha de aplicación del instrumento.
- La tutora del quinto grado de secundaria, realizó la lectura del instrumento, ella informó a los padres y adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning - Chimbote.
- Se prosiguió con la aplicación del instrumento online a los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning - Chimbote.
- El instrumento se aplicó en tiempo de 10 minutos, las respuestas fueron respondidas por los adolescentes.

3.6.2. Análisis y Procesamiento de los datos:

Los datos fueron ingresados a una base de datos de Microsoft Excel para luego ser exportados a una base de datos en el software PASW Statistics versión 18.0, para su respectivo procesamiento. Para el análisis de los datos se construyó tablas de distribución de frecuencias absolutas y relativas porcentuales. Así como sus respectivos gráficos estadísticos.

3.6. Matriz de consistencia

Título de proyecto	Enunciado del problema	Objetivo general	Objetivo específico	Metodología
<p>Estilo de vida como determinantes de la salud en adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning – Chimbote, 2019.</p>	<p>¿Cuáles son las características del estilo de vida en adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning - Chimbote, 2019?</p>	<p>Caracterizar los estilos de vida como determinante de la salud en adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning - Chimbote, 2019.</p>	<p>Identificar hábitos personales, tabaquismo, alcoholismo, actividad física, higiene y sueño; salud sexual y reproductiva; habilidades para la vida y responsabilidad en salud como determinante de la salud en adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning - Chimbote, 2019.</p> <p>Identificar el estilo de alimentación como determinante de la salud en adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning - Chimbote, 2019.</p>	<p>Tipo: Cuantitativa y descriptiva.</p> <p>Diseño: De una sola casilla.</p> <p>Técnica: La entrevista y observación a través de una encuesta online.</p>

3.7. Principios éticos

Las investigaciones deben ser valoradas por el investigador de manera ética, rescatando principios como el respeto y dignidad de las personas. La moralidad apoyará a reducir la injusticia que aqueja a la población. Los resultados son obtenidos éticamente guardando los principios de la iglesia católica (44).

Protección a las personas

Las personas en todo tipo de investigación deben ser protegidas, tanto en sus derechos que son importantes como también en su postura de vulnerabilidad. Por ende, el cuestionario fue aplicado a los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning, donde se preservó la protección respetándose la dignidad, diversidad, confidencialidad, identidad y privacidad.

Cuidado del medio ambiente y la biodiversidad

La investigación que está ligada a los animales, plantas y medio ambiente, se debe tomar medidas para evitar algún daño. Es necesario, respetar la dignidad del entorno que nos rodea así como también de la ecología. Por ello, se veló en la protección de los animales y las plantas guardando la dignidad de estos, logrando así la disminución de daños a través de medidas preventivas y evitando el deterioro del medio ambiente.

Libre participación y derecho a estar informado

Todas las personas tienen el derecho de conocer a la investigación en la que serán sometidos. Así también, de tomar la decisión de aceptar o no. Ante esto, los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de

Fanning, tuvieron el derecho de conocer acerca de la investigación; así también contaron con la libertad de aceptar la participación de esta, por libre voluntad.

Beneficencia y no maleficencia

Es el deber de guardar el bienestar de las personas en la investigación por ende, en esta investigación se respaldó el bien de las personas en estudio. Enfatizándose el no ocasionar daños físicos ni morales, minimizando los efectos contrarios.

Justicia

El investigador está en la obligación de tratar de manera equitativa a los participantes del estudio relacionado con la investigación. Por ello, las personas que participaron en el presente estudio tienen el derecho de conocer los resultados obtenidos. Asimismo, fueron tratados con razonabilidad evitando injusticias.

Integridad científica

El investigador tiene la responsabilidad de asumir una conducta íntegra, realizando la evaluación y declaración de daños, beneficios y riesgos que son potenciales y pueden influenciar de manera negativa a los participantes de la presente investigación. Por ello, en la presente investigación se asumieron conductas íntegras para el bienestar de los entrevistados.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados

TABLA 01 Determinante de la salud en el estilo de vida: hábitos personales y conductas de riesgo de los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning - Chimbote, 2019.

Fuma actualmente	N	%
Si fumo, diariamente	0	0
Si fumo, pero no diariamente	0	0
No fumo actualmente, pero he fumado antes	3	15
No fumo, ni he fumado nunca de manera habitual	17	85
Total	20	100,0
Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas	N	%
Diario	0	0
Dos a tres veces por semana	0	0
Una vez a la semana	0	0
Una vez al mes	0	0
Ocasionalmente	3	15
No consumo	17	85
Total	20	100,0
N° de horas que duerme	N	%
6 a 8 horas	7	35
08 a 10 horas	12	60
10 a 12 horas	1	5
Total	20	100,0
Frecuencia con que se baña	N	%
Diariamente	8	40
4 veces a la semana	12	60
No se baña	0	0
Total	20	100,0
Reglas y expectativas claras y consistentes acerca de su conducta y/o disciplina	N	%
Si	20	100
No	0	0
Total	20	100,0
Actividad física que se realiza en su tiempo libre	N	%
Caminar	9	45
Deporte	6	30
Gimnasio	2	10
No realizo	3	15
Total	20	100,0
En las dos últimas semanas realizó actividad física durante más de 20 minutos	N	%
Caminar	11	55
Gimnasia suave	3	15

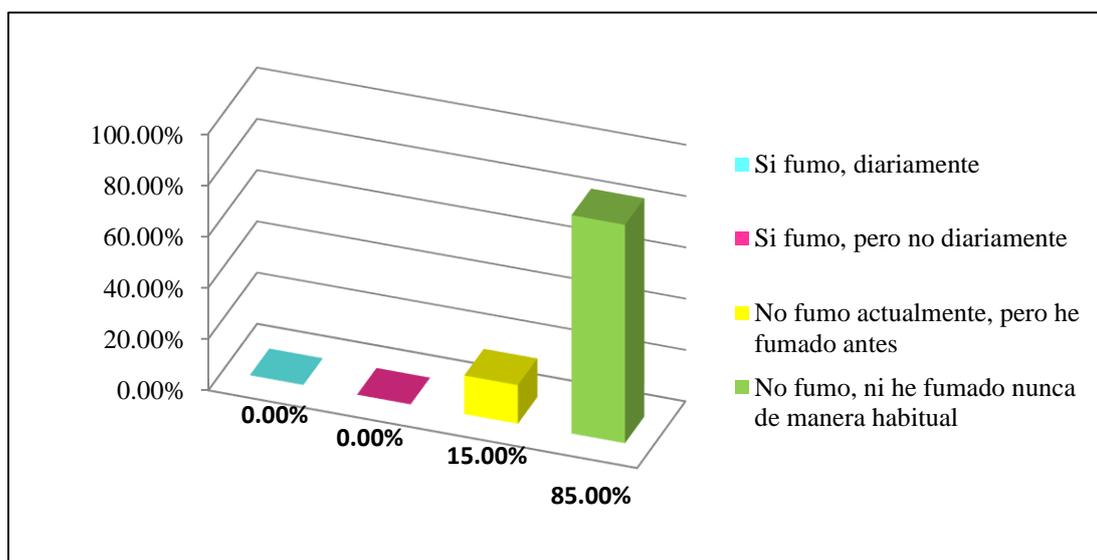
Juegos con poco esfuerzo	2	10
Correr	3	15
Ninguno	1	5
Total	20	100,0
Daño a su salud por alguna violencia por agresión	N	%
Armas de fuego	0	0
Objetos cortantes	0	0
Puñetazos , patadas, golpes	3	15
Agresión sexual	0	0
Otras agresiones o maltratos	0	0
No presente	17	85
Total	20	100,0
Lugar de la agresión o la violencia	N	%
Hogar	0	0
Escuela	1	33,3
Transporte o vía pública	1	33,3
Lugar de recreo o deportivo	1	33,3
Establecimiento comercial	0	0
Otros	0	0
Total	3	100,0
Si tiene problemas ha pensado quitarse la vida	N	%
Si	2	10
No	18	90
Total	20	100,0
Tiene relaciones sexuales	N	%
Si	5	25
No	15	75
Total	20	100,0
Primera relación sexual hizo uso de algún método anticonceptivo	N	%
Condón	5	100
Pastillas, inyectable, píldora de emergencia	0	0
Óvulos, jalea, espumas, ritmo, calendario	0	0
Ningún método	0	0
Total	5	100,0
Si es mujer: Tuvo algún embarazo	N	%
Si	1	100
No	0	0
Total	1	100,0
Si es mujer: Tuvo algún aborto	N	%
Si	1	100
No	0	0
Total	1	100,0
Tiempo que acude a un establecimiento de Salud	N	%
Una vez al año	7	35

Dos veces en el año	3	15
Varias veces durante el año	4	20
No acudo	6	30
Total	20	100,0

Conducta alimenticia de riesgo	SI		NO		Total	
	N	%	n	%	N	%
Preocupación por engordar	4	20	16	80	20	100,0
Come demasiado	9	45	11	55	20	100,0
Pérdida del control para comer	2	10	18	90	20	100,0
Vómitos auto inducido	0	0	20	100	20	100,0
Ingesta de medicamentos :Diuréticos, laxantes, pastillas	1	5	19	95	20	100,0
Restricción en la conducta: Ayuno, dietas, ejercicios	3	15	17	85	20	100,0

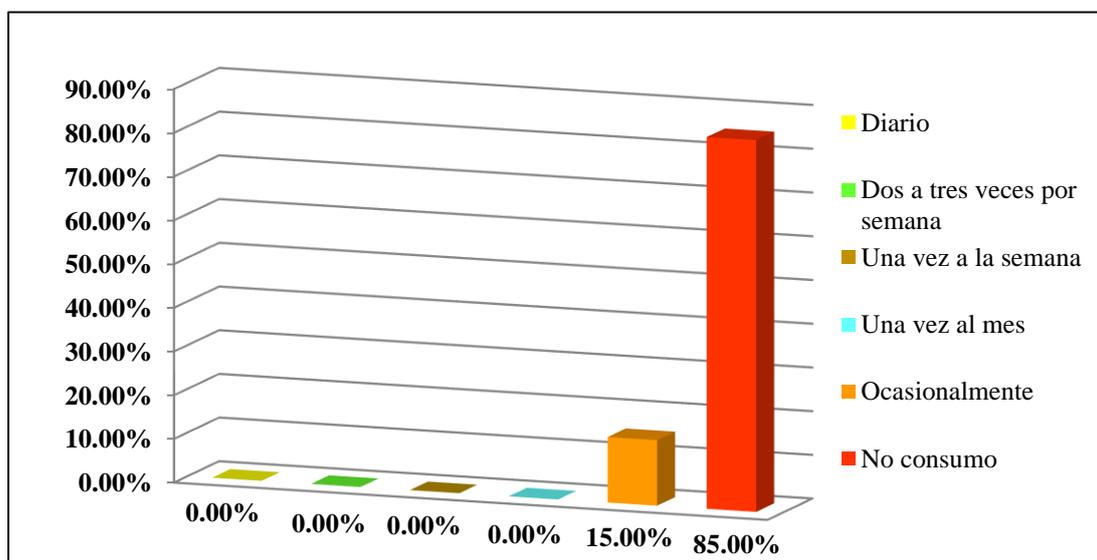
Fuente: Cuestionario de determinantes de la salud, estilo de vida en adolescentes, elaborado por Vílchez A, aplicada en los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning – Chimbote, 2019.

GRÁFICO 1 FUMA ACTUALMENTE EL ADOLESCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZÁLES DE FANNING - CHIMBOTE, 2019



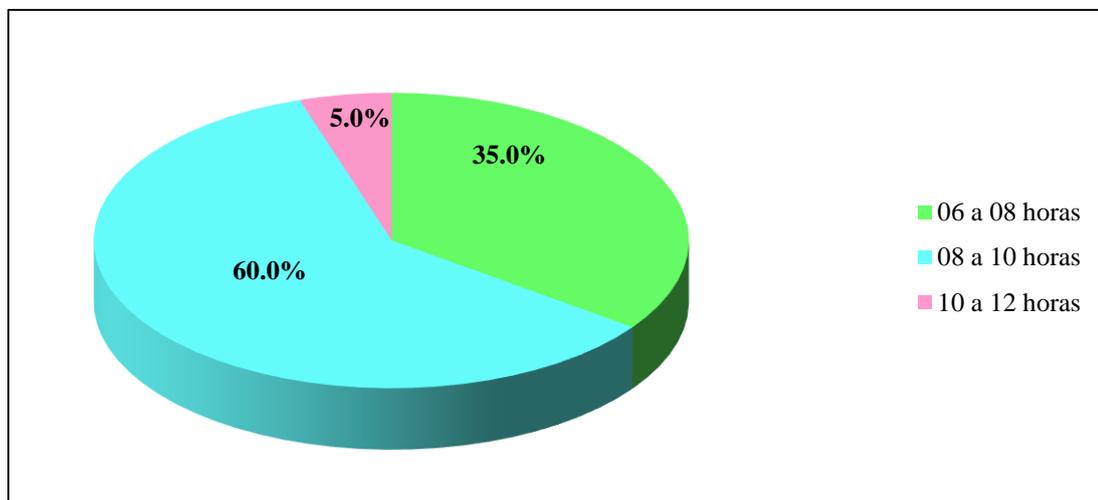
Fuente: Cuestionario de determinantes de la salud, estilo de vida en adolescentes, elaborado por Vilchez A, aplicada en los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning – Chimbote, 2019.

GRÁFICO 2 FRECUENCIA QUE INGIERE BEBIDAS ALCOHÓLICAS EL ADOLESCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZÁLES DE FANNING - CHIMBOTE, 2019



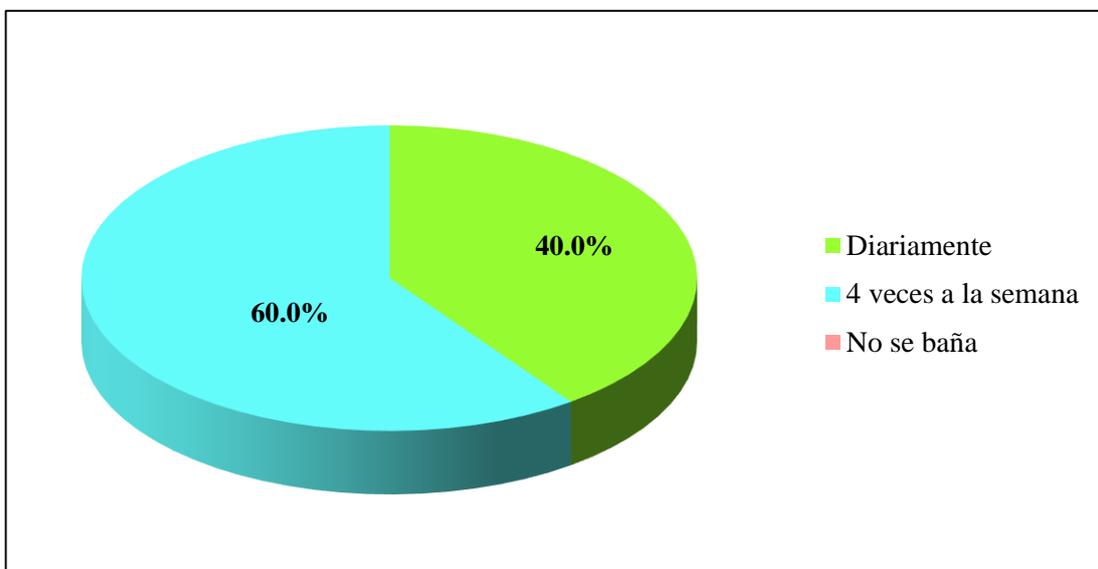
Fuente: Cuestionario de determinantes de la salud, estilo de vida en adolescentes, elaborado por Vilchez A, aplicada en los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning – Chimbote, 2019.

GRÁFICO 3 NÚMERO DE HORAS QUE DUERME EL ADOLESCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZÁLES DE FANNING - CHIMBOTE, 2019



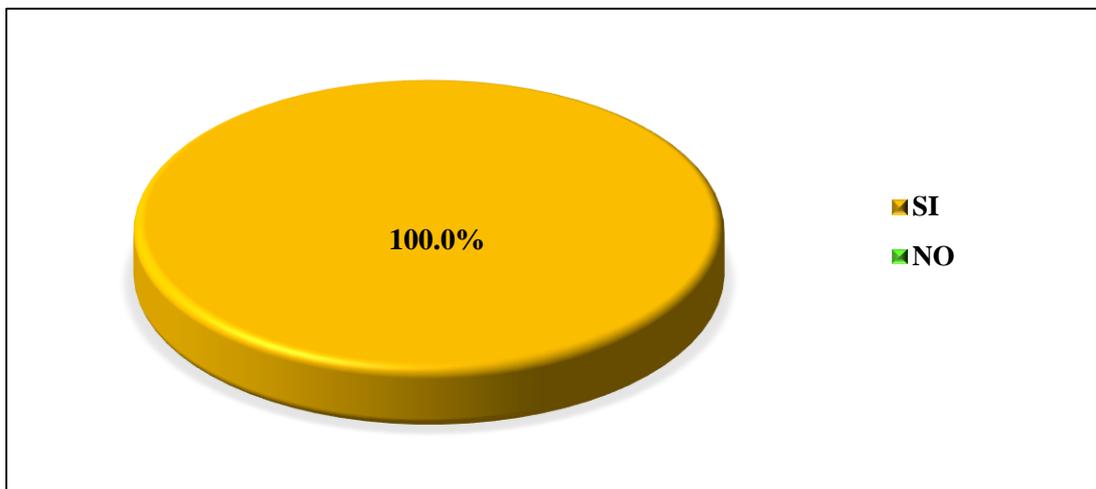
Fuente: Cuestionario de determinantes de la salud, estilo de vida en adolescentes, elaborado por Vilchez A, aplicada en los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning – Chimbote, 2019.

GRÁFICO 4 FRECUENCIA CON LA QUE SE BAÑA EL ADOLESCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZÁLES DE FANNING - CHIMBOTE, 2019



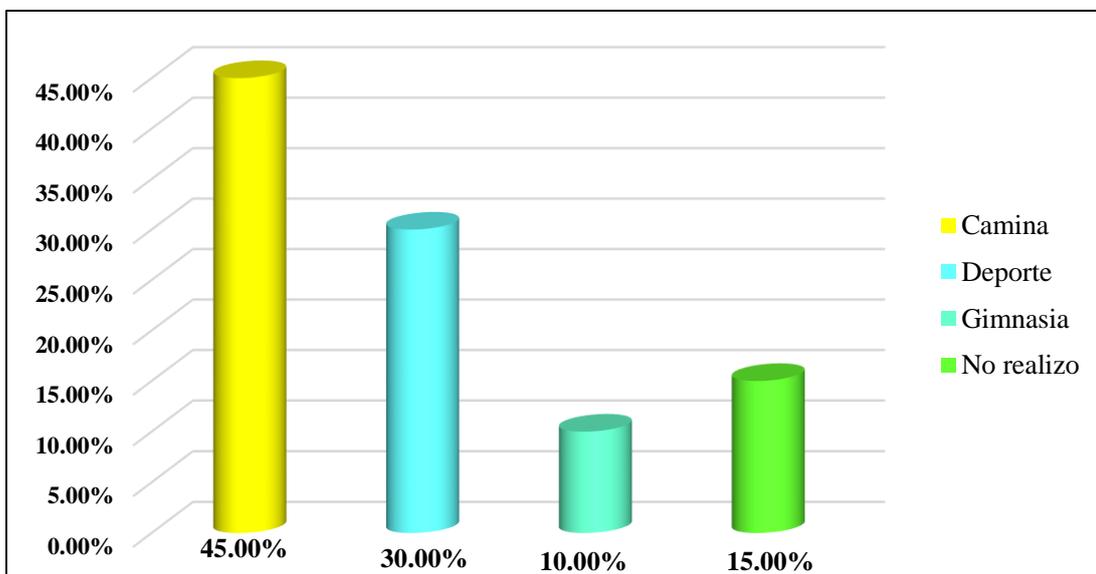
Fuente: Cuestionario de estilo de vida como determinante de la salud en adolescentes, elaborado por Vilchez A, aplicada en los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning – Chimbote, 2019.

GRÁFICO 5 REGLAS Y EXPECTATIVAS CLARAS Y CONSISTENTES ACERCA DE LA CONDUCTA Y/O DISCIPLINA EN EL ADOLESCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZÁLES DE FANNING - CHIMBOTE, 2019



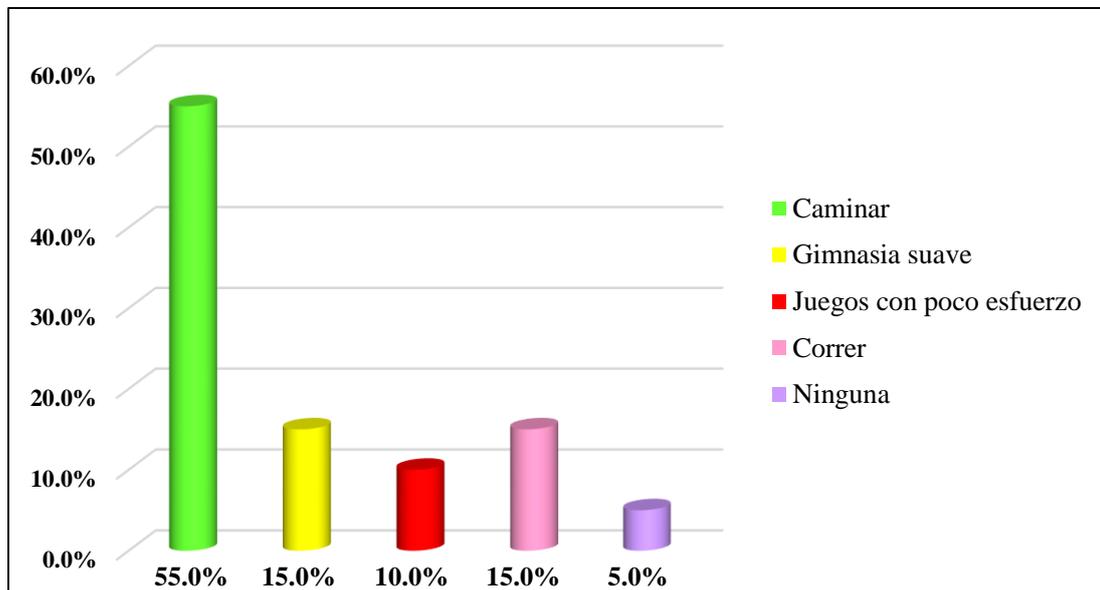
Fuente: Cuestionario de determinantes de la salud, estilo de vida en adolescentes, elaborado por Vilchez A, aplicada en los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning – Chimbote, 2019.

GRÁFICO 6 ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADOLESCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZÁLES DE FANNING - CHIMBOTE, 2019



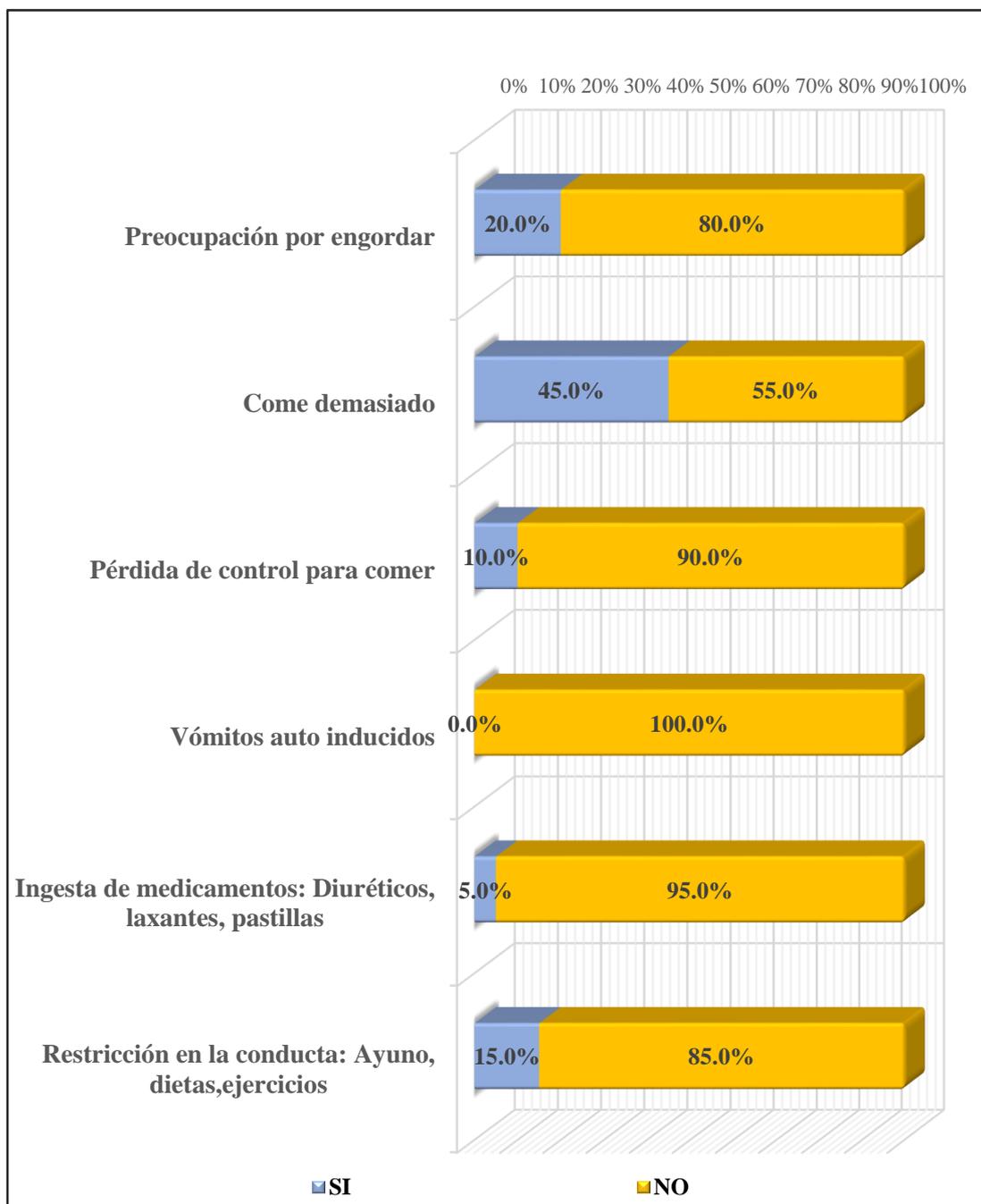
Fuente: Cuestionario de determinantes de la salud, estilo de vida en adolescentes, elaborado por Vilchez A, aplicada en los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning – Chimbote, 2019.

GRÁFICO 7 ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE MÁS DE 20 MINUTOS QUE REALIZA EL ADOLESCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZÁLES DE FANNING - CHIMBOTE, 2019



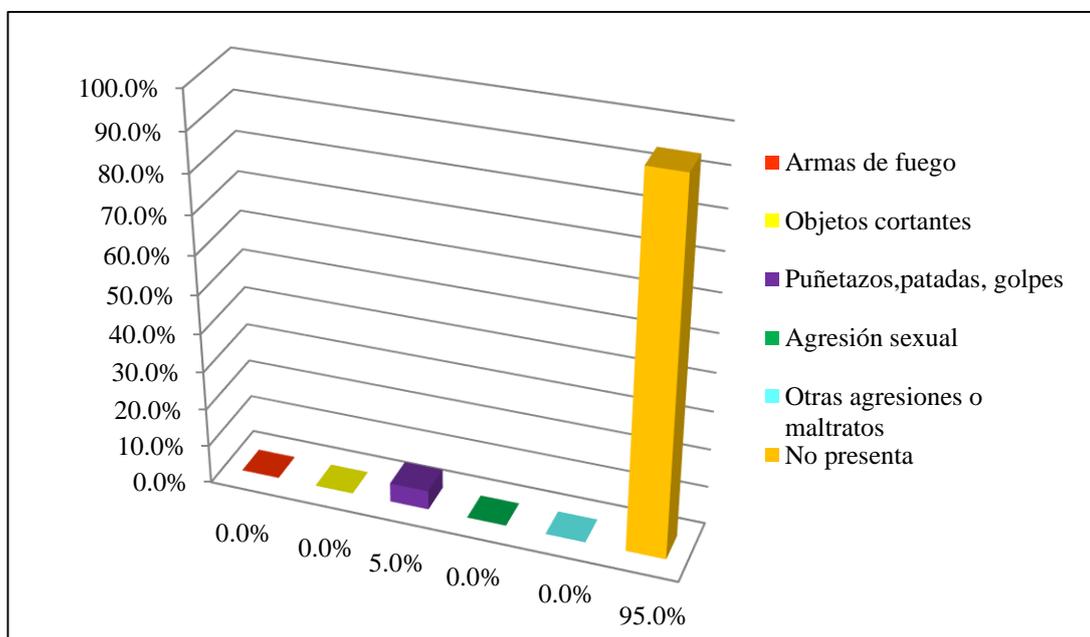
Fuente: Cuestionario de determinantes de la salud, estilo de vida en adolescentes, elaborado por Vilchez A, aplicada en los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning – Chimbote, 2019.

GRÁFICO 8 CONDUCTA ALIMENTICIA DE RIESGO EN EL ADOLESCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZÁLES DE FANNING - CHIMBOTE, 2019



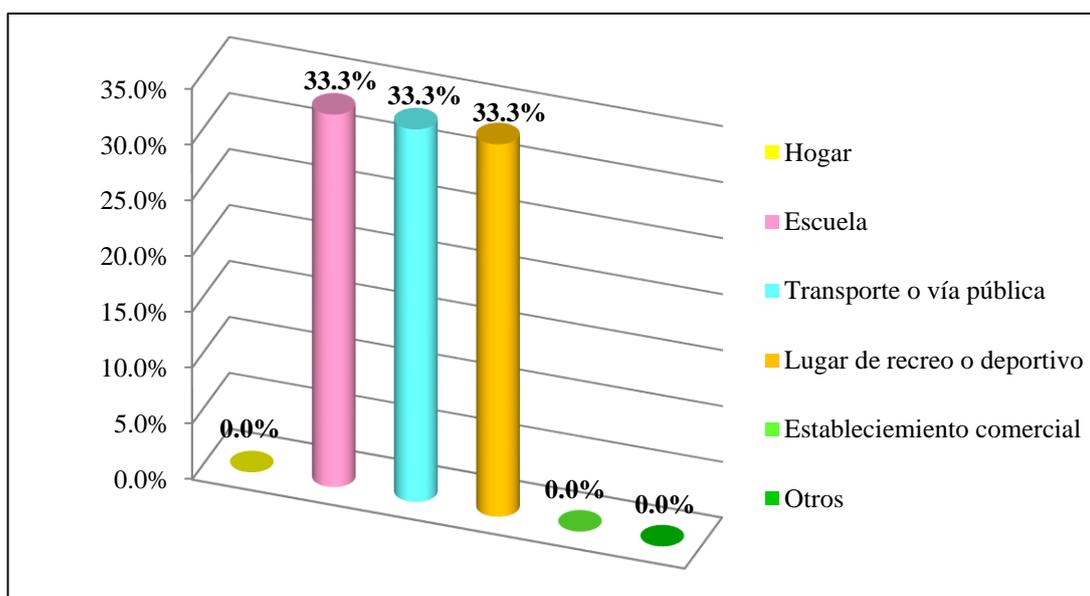
Fuente: Cuestionario de determinantes de la salud, estilo de vida en adolescentes, elaborado por Vilchez A, aplicada en los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning – Chimbote, 2019

GRÁFICO 9 AGRESIÓN FÍSICA EN EL ADOLESCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZÁLES DE FANNING - CHIMBOTE, 2019



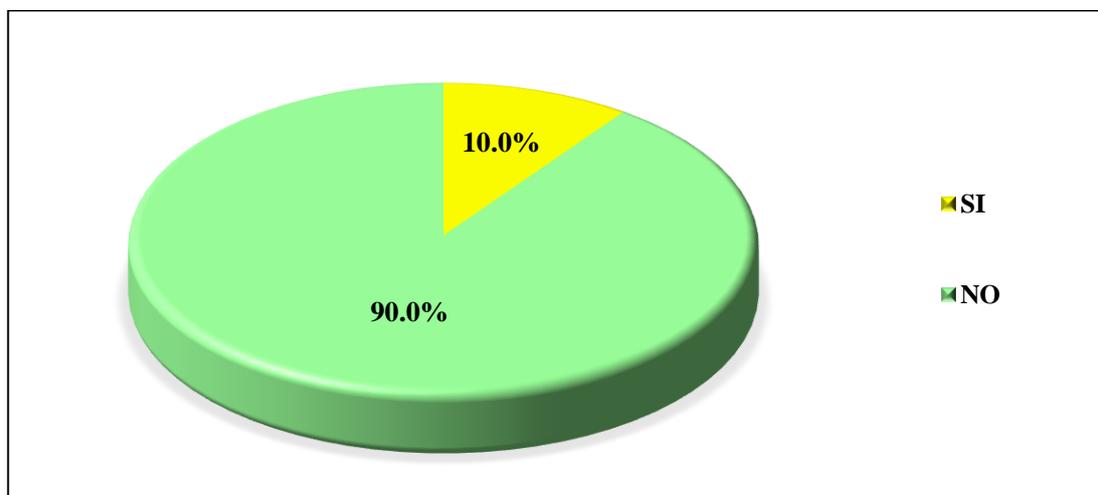
Fuente: Cuestionario de determinantes de la salud, estilo de vida en adolescentes, elaborado por Vélchez A, aplicada en los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning – Chimbote, 2019.

GRÁFICO 10 LUGAR DE AGRESIÓN O VIOLENCIA EN EL ADOLESCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZÁLES DE FANNING - CHIMBOTE, 2019



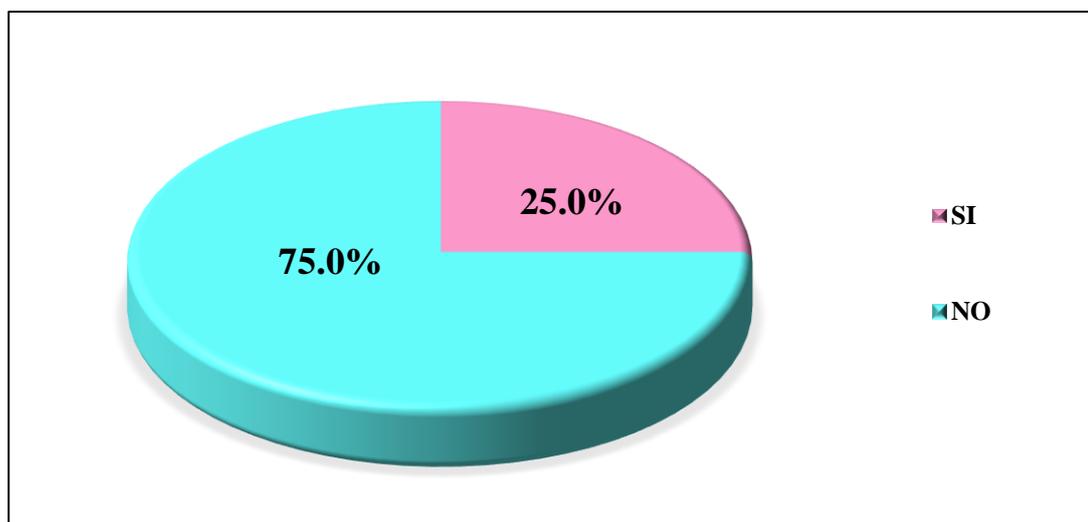
Fuente: Cuestionario de determinantes de la salud, estilo de vida en adolescentes, elaborado por Vélchez A, aplicada en los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning – Chimbote, 2019.

GRÁFICO 11 PENSARON QUITARSE LA VIDA ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZÁLES DE FANNING - CHIMBOTE, 2019



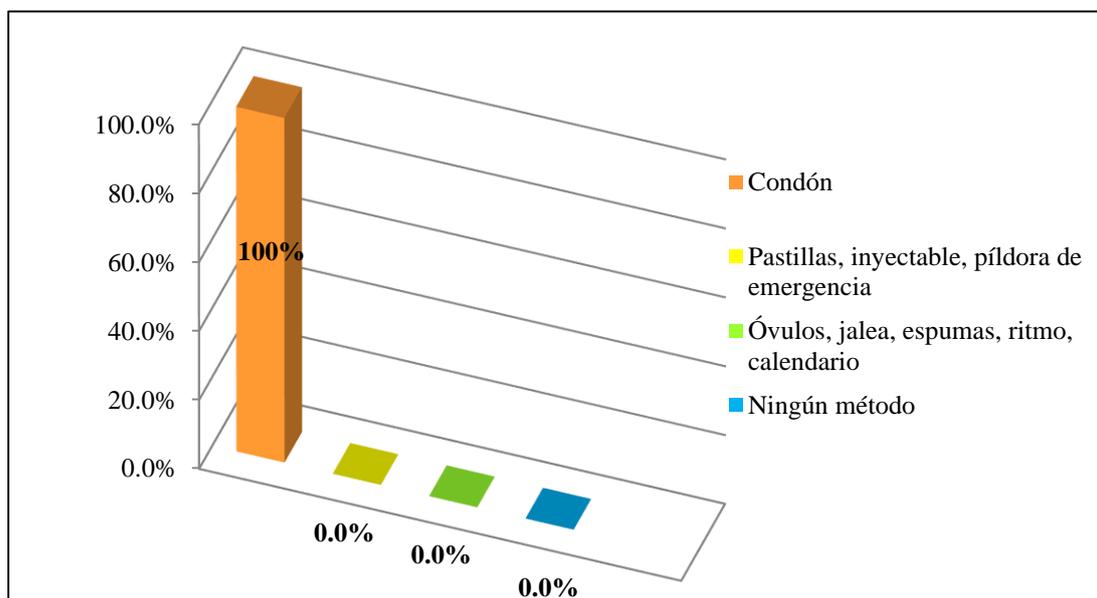
Fuente: Cuestionario de determinantes de la salud, estilo de vida en adolescentes, elaborado por Vilchez A, aplicada en los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning – Chimbote, 2019.

GRÁFICO 12.1 RELACIONES SEXUALES EN EL ADOLESCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZÁLES DE FANNING - CHIMBOTE, 2019



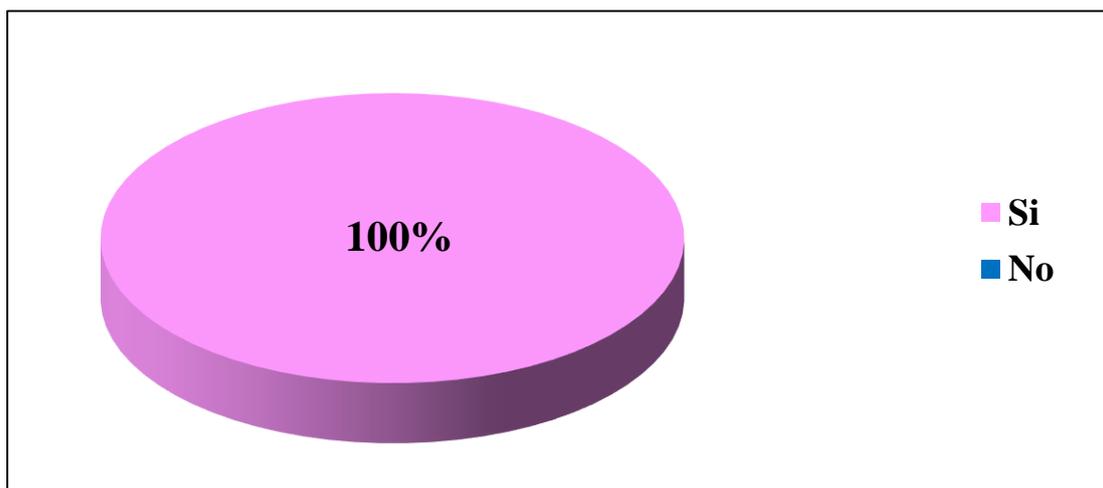
Fuente: Cuestionario de determinantes de la salud, estilo de vida en adolescentes, elaborado por Vilchez A, aplicada en los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning – Chimbote, 2019.

GRÁFICO 12.2 MÉTODO ANTICONCEPTIVO QUE UTILIZARON EN LA PRIMERA RELACIÓN SEXUAL EN EL ADOLESCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZÁLES DE FANNING - CHIMBOTE, 2019



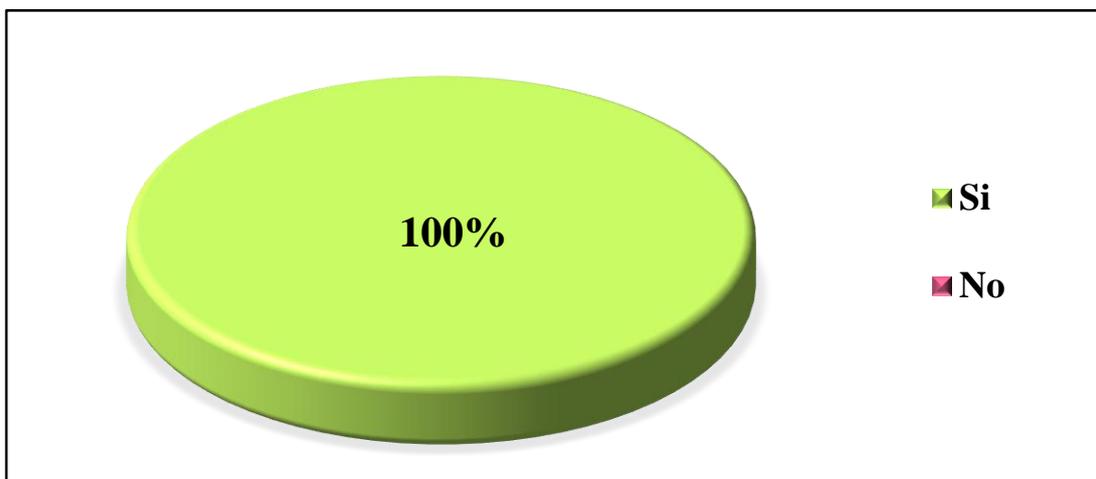
Fuente: Cuestionario de determinantes de la salud, estilo de vida en adolescentes, elaborado por Vilchez A, aplicada en los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning – Chimbote, 2019.

GRÁFICO 13.1 EMBARAZO EN LA ADOLESCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZÁLES DE FANNING - CHIMBOTE, 2019



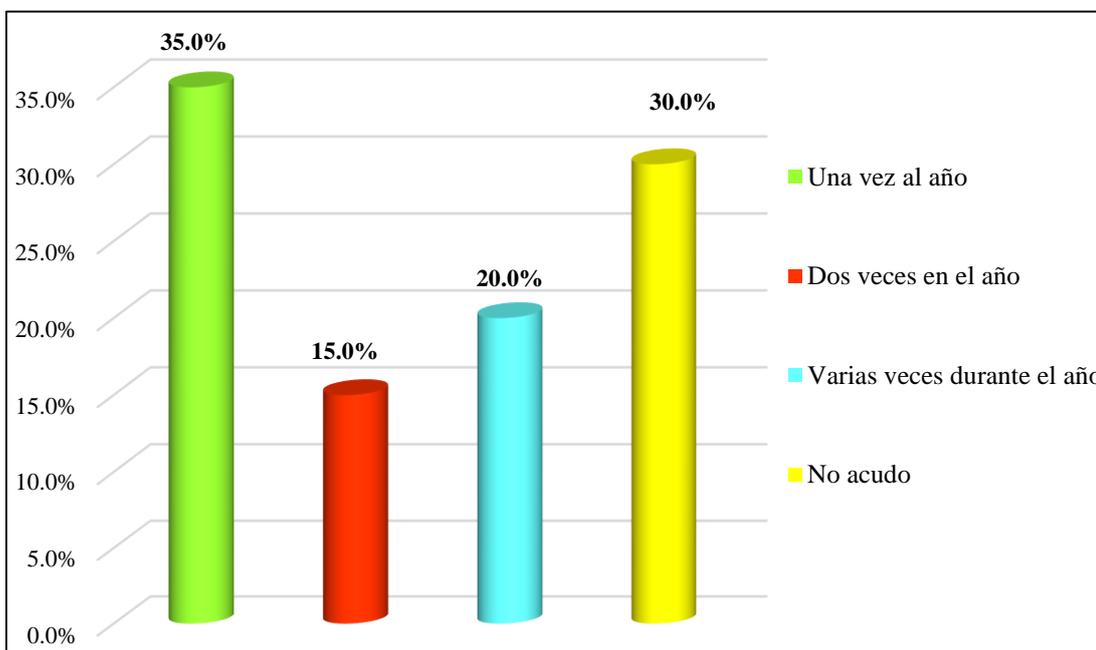
Fuente: Cuestionario de determinantes de la salud, estilo de vida en adolescentes, elaborado por Vilchez A, aplicada en los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning – Chimbote, 2019.

GRÁFICO 13.2 ABORTO EN LA ADOLESCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZÁLES DE FANNING - CHIMBOTE, 2019



Fuente: Cuestionario de determinantes de la salud, estilo de vida en adolescentes, elaborado por Vilchez A, aplicada en los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning – Chimbote, 2019.

GRÁFICO 14 TIEMPO QUE ACUDE AL ESTABLECIMIENTO DE SALUD EL ADOLESCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZÁLES DE FANNING - CHIMBOTE, 2019



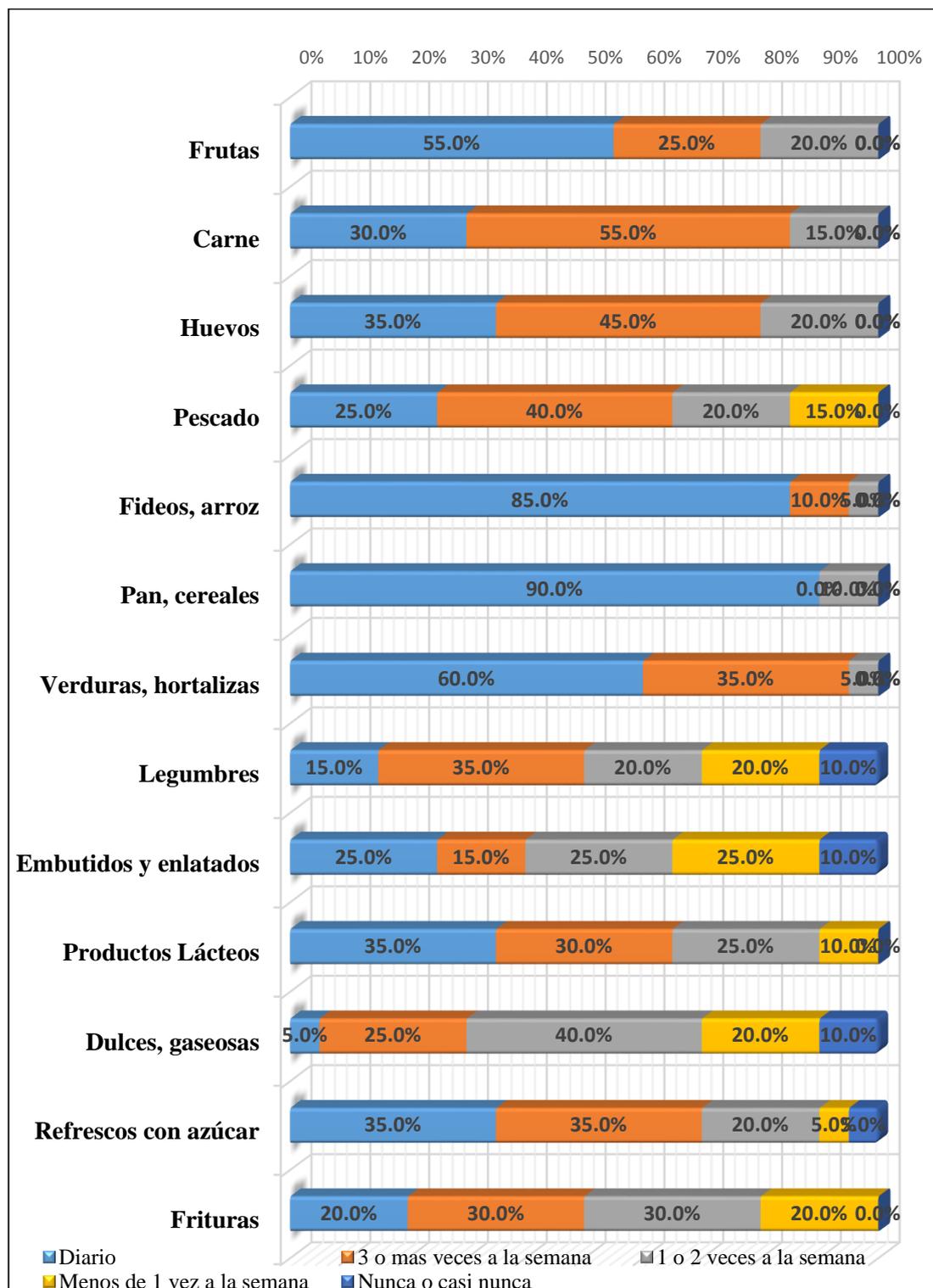
Fuente: Cuestionario de determinantes de la salud, estilo de vida en adolescentes, elaborado por Vilchez A, aplicada en los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning – Chimbote, 2019.

TABLA 02 Estilo de alimentación como determinante de la salud en adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles De Fanning - Chimbote, 2019.

Alimentos que consume	Diario		3 o más veces por semana		1 o 2 veces a la semana		Menos de una vez por semana		Nunca o casi nunca		Total	
	n	%	N	%	N	%	n	%	N	%	n	%
Frutas	11	55	5	25	4	20	0	0	0	0	20	100,0
Carne	6	30	11	55	3	15	0	0	0	0	20	100,0
Huevos	7	35	9	45	4	20	0	0	0	0	20	100,0
Pescado	5	25	8	40	4	20	3	15	0	0	20	100,0
Fideos, arroz, papas	17	85	2	10	1	5	0	0	0	0	20	100,0
Pan, cereal	18	90	0	0	2	10	0	0	0	0	20	100,0
Verduras y hortalizas	12	60	7	35	1	5	0	0	0	0	20	100,0
Legumbres	3	15	7	35	4	20	4	20	2	10	20	100,0
Embutidos, enlatados	5	25	3	15	5	25	5	25	2	10	20	100,0
Lácteos	7	35	6	30	5	25	2	10	0	0	20	100,0
Dulces, gaseosas	1	5	5	25	8	40	4	20	2	10	20	100,0
Refrescos con azúcar	7	35	7	35	4	20	1	5	1	5	20	100,0
Frituras	4	20	6	30	6	30	4	20	0	0	20	100,0

Fuente: Cuestionario de determinantes de la salud, estilo de vida en adolescentes, elaborado por Vílchez A, aplicada en los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning – Chimbote, 2019.

GRÁFICO 15 FRECUENCIA QUE CONSUME LOS ALIMENTOS EL ADOLESCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZÁLES DE FANNING - CHIMBOTE, 2019



Fuente: Cuestionario de determinantes de la salud, estilo de vida en adolescentes, elaborado por Vilchez A, aplicada en los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning – Chimbote, 2019.

4.2 Análisis de resultados

En la tabla 01: Con respecto determinante de la salud en el estilo de vida: hábitos personales y conductas de riesgo de los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning - Chimbote, 2019. Podemos observar que el 85% (17) de adolescentes no fuma, ni ha fumado nunca de manera habitual; el 85% (17) no consume bebidas alcohólicas; el 60% (12) el número de horas que duermen es de 08 a 10 horas; el 60% (12) la frecuencia con que se baña es de 4 veces a la semana; el 100 % (20) si tiene establecidas sus reglas y expectativas claras y consistentes acerca de su conducta y/o disciplina; el 45% (9) la actividad que realiza es caminar; el 55% (11) en las dos últimas semanas la actividad física que realizo durante más de 20 minutos es caminar.

Asimismo, podemos evidenciar que el 85% (17) no ha sufrido algún daño a su salud por alguna violencia por agresión; el 90% (18) no han pensado quitarse la vida cuando ha tenido algún problema; el 75% (15) no tiene relaciones sexuales, el 100% (1) de las mujeres que afirma haber tenido relaciones tuvo un embarazo y aborto; el 35% (7) el tiempo que acude al establecimiento de salud es una vez al año.

Con respecto a la conducta alimenticia de riesgo en adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning - Chimbote, 2019. En cuanto a la conducta alimenticia de riesgo, del 100 % (20) de adolescentes, el 80% (16) no tiene preocupación por engordar, el 55% (11) no come demasiado, el 90% (18) no presentan pérdida de control al comer, el 100%(20) no tiene vómitos auto inducidos, el 95% (19) no recurren a la ingesta de medicamentos: diuréticos,

laxantes, pastillas; el 85 % (17) no tiene restricción en la conducta: ayuno, dietas, ejercicios.

En esta investigación realizada, en los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning, se observa que en cuanto a hábitos personales y conductas de riesgo, gran parte de estos se encuentran estables, ya que cuentan con determinantes que los protegen como la mayoría no tiene relaciones sexuales, sin embargo, hay una conducta de riesgo en los adolescentes que ya iniciaron su vida sexual y señalan haber utilizado el condón como método anticonceptivo; puesto que pueden contraer infecciones de transmisión sexual e incluso llegar a ser padres a edad temprana. Esto se debe a que en esta etapa el adolescente desea vivir nuevas experiencias, además muchos se sienten solos y/o carecen de amor, no son ajenos de la presión de grupos amicales, por ello empiezan una vida sexual.

Ante esto, el investigador Mendoza (45), señala que las relaciones sexuales a edad temprana, logran representar una problemática en salud pública por las consecuencias que acarrearán, ya que suscitan hechos como: el embarazo precoz, el incremento de las enfermedades de transmisión sexual, la infección del VIH-SIDA (segunda causa de fallecimiento en la adolescencia); además de problemas económicos, sociales e incluso familiares. Por ende, la educación sexual en los colegios, hogares y centros de salud, junto al estímulo de habilidades para la vida, el retraso de la actividad sexual adolescente, la promoción de abstinencia sexual y la prevención de embarazo, son métodos eficientes para hacer frente estas problemáticas.

Además, la mayoría de adolescente no padecen episodios violentos, sin embargo existen tres de ellos, que afirman haber padecido violencia en la escuela,

vía pública y recreo; esta ya es una conducta de riesgo y se debe muchas veces a la violencia que existe en el hogar, además de que en esta etapa las emociones e impulsos no son controlados, por ello se da la violencia. Ante lo mencionado la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (46), afirma que la violencia juvenil se define como actos dañinos que empiezan a edad temprana y continúan hasta que la persona llega a la adultez. Esto incluye: peleas, acoso sexual, intimidación, agresión entre compañeros.

Por ello, prevenir la violencia en la adolescencia connota un enfoque íntegro que afronte determinantes sociales de violencia como la inequidad, el cambio de la sociedad y los bajos índices de reguardo social. Es importante recalcar que no solo el sector salud tiene la responsabilidad de intervenir, sin embargo su labor es necesaria.

También, se observa alterado el indicador de higiene puesto que, más de la mitad de adolescentes, se bañan 4 veces a la semana, esto se debe probablemente al factor climático que atraviesa el país, está en temporada de invierno, por ello, los adolescentes no se bañan con continuidad, otro posible factor es el cambio que atraviesa un adolescente, es muy sabido que durante la niñez se sigue una rutina de limpieza guiada por el padre de familia, en la adolescencia, la persona es más independiente.

Cabe mencionar que esta etapa se da cambios hormonales que provocan más sudoración o etapas como la menstruación en las mujeres, por ello, es indispensable no dejar de lado esta actividad necesaria para el cuerpo.

En relación a lo mencionado el investigador Martínez (47), precisa que la higiene es el grupo de precauciones que ayudan a prevenir la manifestación de

afecciones e infecciones, en consecuencia esta medida es esencial para conservar nuestro estado de salud. Además, de ayudar a mantener limpio el cuerpo y a preservar una apariencia agradable. Por ello, en la adolescencia, lo recomendable es ducharse diariamente; ya que, en esta etapa las hormonas se encuentran alteradas debido al proceso de crecimiento que se manifiesta a través de olores, grasa en la piel, incremento de sudoraciones.

Asimismo, otro indicador que presenta cierta alteración es el de actividad física, ya que se observa que menos de la mitad de adolescentes en estudio realizan caminatas como actividad física, es probable que, debido al avance de la tecnología, los adolescentes emplean su tiempo de ocio en juegos online, dejando de lado la actividad física. Incluso mirar televisión o estar pendientes del teléfono móvil u ordenador, son actividades de esparcimiento más priorizadas que realizar deporte o ejercicios. Pues si bien es cierto, realizan caminatas, no es suficiente para una vida activa en el adolescente.

En relación a ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (48), manifiesta que, en la etapa de la adolescencia, la actividad física es indispensable para el fortalecimiento de los huesos, músculos, además de reducir la aparición de enfermedades no transmisibles como el sobrepeso u obesidad. Entre las actividades encontramos: deporte, juegos, ejercicios, caminatas, entre otros. Con la actividad física se promueve la autoconfianza, la interrelación e integración en la sociedad. Además, los adolescentes activos logran acoger actitudes saludables como: no consumir bebidas alcohólicas, ni fumar; incluso, ayuda en un mejor rendimiento en la escuela. Lo recomendable es que el adolescente realice 60 minutos diarios de ejercicios.

Por ello, surge el sedentarismo o poca actividad física en el adolescente que logra producir afecciones futuras, por ende, es imprescindible realizar deporte diario para prevenir enfermedades crónicas degenerativas de adulto. En referencia a ello, Valle (49), sostiene que adolescente sedentario corre el riesgo de padecer hipertensión, arterioesclerosis e incluso afecciones respiratorias. Se recalca que es un factor de riesgo que se modifica con hábitos de vida que incorporen el desarrollo de ejercicios físicos para mejorar la salud y disminuir el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, obesidad, sobrepeso, colesterol.

También, hay cierta alteración en el indicador “comer demasiado”, esto se debe a la etapa que están atravesando, pues están en un periodo de desarrollo y crecimiento, donde su apetito es elevado por ello, asumen estas conductas. En relación a lo mencionado Carreira (50), sustenta que el incremento del apetito y comer de más, es típico en la adolescencia, debido a que esta es la etapa del crecimiento. Por ello, aconseja restablecer hábitos de alimentación sana, orientadas sobre que alimentos y porciones de comidas deben consumir los adolescentes al día, para garantizar así la contribución óptima de energía y nutrientes; evitando de esta manera los excesos, pues estos conllevan a adquirir enfermedades como la obesidad y sobrepeso.

Se enfatiza que, si el adolescente consume alimentos de más, pocos saludables pueden ocasionarse enfermedades no transmisibles. En relación a ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (51), menciona el sobrepeso y obesidad son afecciones que se caracterizan por el exceso de grasa en el cuerpo que puede ser dañina la salud. Normalmente, estas enfermedades se evidencian por el incremento en el consumo de un elevado contenido de calorías, altas en grasas;

además, de la falta de actividad física. Se logra prevenir con la ingesta de verduras, frutas, cereales y legumbres diarias; limitando el consumo de azúcares y realizando ejercicios físicos para un buen estado de salud.

Estos resultados obtenidos tienen una similitud con lo encontrado en el estudio realizado por Jaramillo M. (52), en su investigación titulada: Determinantes de la salud en adolescentes de la institución educativa “Pedro Pablo Atusparia” - Huaraz, 2016. Concluyendo que el 81,6% de adolescentes no fuman, ni han fumado nunca de manera habitual, asimismo, el 81,6% no consumen bebidas alcohólicas. El 56,8% se bañan 4 veces a la semana; el 84% si tiene claro las reglas y expectativas claras y consistentes acerca de su conducta y/o disciplina. También, el 49% caminan como actividad física, el 35% realizan caminatas por más de 20 minutos.

Así también, se asemejan con lo hallado en el estudio de Mejía G. (53) en su investigación: “Determinantes de la salud en adolescentes del pueblo de Cajamarquilla - Huaraz, 2016”. Concluyendo que el 100% no han fumado nunca habitualmente, el 96,4% no consumen bebidas alcohólicas. El 100% se bañan 4 veces a la semana. El 100% tiene clara su conducta y disciplina. Además, el 81,7% realiza caminatas como actividad física. El 100% no tuvieron relaciones sexuales ni tampoco tuvieron alguna agresión. El 94.5% no han pensado en quitarse la vida.

Por ende, los resultados son similares a la investigación realizada, ya que se emplea un instrumento muy parecido a lo impartido a la muestra, además, tienen la misma población en estudio (adolescentes). Asimismo, las investigaciones son aplicadas a adolescentes del departamento Áncash, por eso la similitud. Observamos que nos explican de mejor manera como es el comportamiento del adolescente peruano.

Por el contrario, los resultados difieren con lo encontrado por Narciso D. (54), con su investigación titulada “Determinantes asociados al inicio temprano de la actividad sexual en los adolescentes de la gran unidad Leoncio Prado – Huánuco 2016”. Concluyendo que el 59,0% han consumido alcohol por primera vez, asimismo, el 25% afirma haberse emborrado más de dos o más veces. El 57,8% tienen ausencia de actividades de ocio.

De igual manera, estos resultados difieren con lo investigado por Escobar S. (55), en su investigación titulada: “Determinantes de la salud del adolescente en la Institución Educativa Sechura - Sechura, 2016”. Concluyendo que el 48% duerme de 6 a 8 horas, el 96% de adolescentes se baña diariamente. El 62% no tiene las reglas y expectativas claras.

Por ello, los resultados difieren a la investigación realizada, puesto que, la investigación que realicé fue aplicada a una muestra pequeña a diferencia de las investigaciones brindadas, por ende, no fue tan representativo. También, ambas fueron aplicadas en distintas locaciones una en comunidad y otra en colegio.

Se concluye que, en relación a los hábitos personales, los adolescentes están en riesgo en la conducta de higiene personal, ya que, si no toman un baño diario están expuestos a adquirir infecciones y enfermedades. Además, de demostrar un descuido personal a su entorno. De modo que, se recomienda educar sobre el aseo personal, tanto en las escuelas como en el hogar, explicando la importancia de un baño diario. También, se encuentran en riesgo en la conducta de actividad física, puesto es bien sabido que los adolescentes que no practican deporte corren el peligro de contraer conductas sedentarias que conllevarían a poseer afecciones

como: obesidad, sobrepeso, diabetes, entre otros; que pueden manifestarse tanto a corto como largo plazo.

Se deben priorizar las actividades físicas como una rutina diaria de sesenta minutos. Se sugiere brindar en las escuelas más horas al curso de educación física. Que los padres y docentes logren fomentar en las tardes actividades deportivas como la danza juntamente con el baile.

Los adolescentes en su mayoría no presentan conductas alimenticias de riesgo, por ello se insta a que los establecimientos de salud de la jurisdicción orienten a los padres de familia sobre la buena alimentación en adolescentes, de esta manera seguir fortaleciendo los buenos hábitos alimenticios. Sin embargo, se encuentran muy cerca de obtener una y esta es el comer demasiado, por lo que es muy importante que los padres de familia se encuentren en constante supervisión de la alimentación de sus hijos, que puedan consumir los alimentos necesarios que ayudarán al fortalecimiento de su salud y logren reducir el consumo frecuente de alimentos pocos beneficiosos como la comida chatarra y frituras, entre otras; pues estos conllevarían a que los adolescentes adquieran enfermedades como sobrepeso u obesidad.

En la tabla 02: Respecto a la dieta alimenticia se observa que del 100%(20) de adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning - Chimbote, 2019; el 55%(11) consume frutas a diario; el 55%(11) carne 3 veces o más veces por semana. Además, el 45% (9) consumen huevos; el 40% (8) pescado 3 veces o más veces por semana. El 85%(17) consume fideo, arroz a diario. Asimismo, el 90% (18) consumen pan, el 60%(12) verduras, hortalizas a diario. El 35% (7) consumen legumbres 3 o más veces a la semana. El 25%(5) consumen embutidos

todos los días. El 35% (7) consume alimentos lácteos a diario; el 40% (8) consumen dulces, gaseosas de 1 o 2 veces por la semana, el 35% (7) consumen refrescos con azúcar a diario y el 30% (6) consumen sus alimentos fritos 3 o más veces por semana.

En esta investigación realizada en los adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning, podemos observar que gran parte de esta población consume frutas, verduras y hortalizas a diario, lo cual es un indicador positivo. En relación a ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que el consumo de verduras y frutas, son componentes indispensable en una alimentación saludable siendo fuente de minerales y vitaminas; la ingesta de estos ayuda a disminuir el riesgo de contraer afecciones no transmisibles (cáncer, cardiopatías); además de la prevención del aumento de peso corporal y reduce el riesgo de obtener obesidad. (56)

En cuanto a los alimentos de consumo diario se encuentran los fideos y arroz, lo cual se debe probablemente a la cultura gastronómica en que nos encontramos, se está acostumbrado a consumir arroz o fideos todos los días. Ante ello, Krauss (57), señala que los fideos son una fuente energética, baja en grasas. Contiene proteínas en cierta cantidad, vitaminas B, minerales como el zinc y hierro. Este alimento brinda al cuerpo humano una cantidad media en calorías. Sin embargo, se deben consumir de 2 o 3 veces en la semana. A su vez, Arriaga (58), sustenta que el arroz es rico en calorías, ya que contiene carbohidratos, brinda energía. Este alimento puede saciar el hambre muy rápido. Se recalca que, debido a los muchos hidratos de carbono, puede afectar el metabolismo de glucosa además de la debida

producción de la insulina. Por esta razón, no se debe consumir todos los días, se puede alternar con legumbres. Se recomienda consumir de 2 a 3 veces por semana.

También refieren al pan y cereales como consumo diario, esto probablemente a las costumbres de desayunar con panes, es casi un hábito, por ello, se consumen a diario. Ante esto, Echeverri (59), manifiesta que el consumo de pan en exceso, puede perjudicar la salud; ya que está compuesta por gran cantidad de hidratos de carbono, además de contener harina, agua y sal; se enfatiza que, si el pan es industrializado, se suman los conservantes. Por consiguiente, ingerirlo todos los días acarrea el problema de sobrepeso y afecciones metabólicas. Es por ello, no se debe consumir a diario, se reemplazaría por otras fuentes ricas en carbohidratos.

Parte de los adolescentes también señalan consumir embutidos a diario, es posible que debido a la rápida accesibilidad de estos productos sean de consumo casi recurrente. Ante lo señalado, Nicolás (60), sustenta que los embutidos son una gran fuente de sodio, logran superar con solo un bocadillo el nivel máximo de sal en el día. Si es consumida con frecuencia pueden ocasionar afecciones como insuficiencia cardíaca, además, de cáncer de colon. Por ende, es indispensable cuidar las cantidades de consumo, así como también la frecuencia.

De igual manera, se evidencia que el consumo de refrescos azucarados es diario, lo cual se debe probablemente a la rápida accesibilidad que tienen ya que los venden en los colegios, quioscos cercanos; por ende, para ellos es más satisfactorio tomar refrescos azucarados que agua. Ante esto, Ríos et al. (61) afirman que el consumo de refrescos azucarados con frecuencia, ocasiona problemas de obesidad, sobrepeso, diabetes e incluso afecciones cardiovasculares, haciéndose evidente un

estilo de vida poco saludable. Cabe mencionar que, ingerir bebidas con azúcar esta enlazado con un alto ingreso de calorías.

También, se observa que la mayoría consume huevos 3 o más veces por semana lo cual es un indicador bueno, sin embargo, es recomendable que un adolescente lo consuma a diario. Ante esto, Martínez (62), señala que incluir los huevos en la alimentación diaria de los adolescentes es importante ya que es un alimento rico en minerales, folatos, proteínas y vitamina B, por ello, logra aportar muchos nutrientes esenciales para el desarrollo del adolescente. Además, no eleva el índice del colesterol, por lo que, no ocasiona afecciones cardiovasculares.

Estos resultados obtenidos tienen una similitud con lo encontrado en el estudio realizado por Urbina B. (63) en su estudio titulado “Determinantes de la salud en adolescentes con sobrepeso. Institución Educativa La Libertad- Chimbote, 2016”. Concluyendo en que el 72% consumen frutas a diario, el 40% consumen legumbres 3 o más veces a la semana.

De igual manera, se asemejan por lo encontrado por Gonzales M. (64) en su investigación “Determinantes De La Salud En Adolescentes. Institución Educativa Micaela Bastidas. Chimbote, 2015”. Donde se encontró que el 74,0% consumen frutas a diario, el 41% consumen de 3 o más veces por semana carnes.

Por consiguiente, los resultados son similares a la investigación realizada, ya que se emplea un instrumento muy parecido a lo impartido a la muestra, además, tienen la misma población en estudio (adolescentes). Asimismo, ambas fueron aplicadas a instituciones educativas; igualmente, las investigaciones son aplicadas a adolescentes del departamento Áncash, por eso la similitud. Observamos que nos explican de mejor manera como es el comportamiento del adolescente peruano.

En contraparte, los resultados difieren con lo encontrado en el estudio realizado por Manrique T. (65), en su investigación “Determinantes de la salud de los adolescentes de la zona urbana del distrito de Anta_ provincia Carhuaz, 2020”. Concluye que consumen de 3 o más veces por semana fideos, papas, verduras, hortalizas. Menos de 1 vez por semana consumen carnes, pescados.

Asimismo, los resultados también difieren con lo encontrado en el estudio realizado por Capillo D. (66), en su investigación “Determinantes de la salud en adolescentes gestantes que acuden al Puesto de salud la Unión - Chimbote, 2019”. Concluyendo que el 76,0% pan y cereales 3 veces por semana. Además, el 20% consumen refrescos de azúcar nunca o casi nunca.

Por ello, estos resultados difieren a la investigación realizada, puesto que, la investigación que realicé fue aplicada a una muestra pequeña diferencia de las investigaciones brindadas, por ende, no fue tan representativo. También, ambas fueron aplicadas en distintas locaciones una en comunidad y otra en colegio. Además, la población es distinta porque si bien es cierto son adolescentes, en una es solo mujeres (gestantes).

En conclusión, en cuanto a la dieta alimenticia, se evidencia conductas poco balanceadas en algunos aspectos de la alimentación en adolescentes, ya que, si bien es cierto consumen con frecuencia alimentos como frutas, verduras, hortalizas, lo cual es muy óptimo para el desarrollo y buena alimentación del adolescente; también priorizan en su consumo cotidiano alimentos ricos en carbohidratos (pan, cereales, fideos, arroz), lo cual generarían riesgos a contraer enfermedades como la obesidad, e incluso pueden presentar afecciones en un futuro. Por tanto, los padres tienen la gran responsabilidad para que sus hijos tengan una mejor alimentación.

Los alimentos del desayuno, almuerzo y cena deben ser preparados de manera saludable, para cuidar la salud.

La supervisión en los alimentos es muy importante, además de no comer en exceso, alternando los alimentos. Si un adolescente está en etapa de crecimiento no quiere decir que tiene que comer más, sino consumir las cantidades adecuadas y a un horario establecido; para evitar enfermedades como hipertensión, diabetes, sobrepeso, entre otros.

V. CONCLUSIONES

Luego de analizar y discutir los resultados del presente trabajo de investigación se detallan las siguientes conclusiones:

- En cuanto a la identificación de hábitos personales: tabaquismo, alcoholismo, actividad física, higiene y sueño; salud sexual y reproductiva; habilidades para la vida y responsabilidad en salud como determinante de la salud en adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning - Chimbote, 2019; concluyo que más de la mitad de adolescentes no ha fumado, ni consumido bebidas alcohólicas, de igual modo, más de la mitad practica actividad física (caminatas). En referencia a la higiene, los adolescentes no se bañan diariamente. También, las horas de descanso son entre 08 a 10 horas. La mayoría de adolescentes no llevan una vida sexual activa.
- Asimismo, en la identificación el estilo de alimentación como determinante de la salud en adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning - Chimbote, 2019; se concluye que la mayoría de adolescentes consume frutas, fideos, arroz, pan, verduras, hortalizas de forma cotidiana. Igualmente, menos de la mitad ingieren: lácteos, embutidos, refrescos con azúcar a diario; también consumen pescado, huevos, legumbres, alimentos fritos; 3 o más veces por semana y gaseosas 1 o 2 veces por semana. Además, más de la mitad de estudiantes ingieren carnes de 3 o más veces por semana.

Aspectos complementarios

- Informar a la junta directiva de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning – Chimbote, sobre los resultados obtenidos acerca del estilo de vida como determinantes de la salud en los adolescentes, de esta manera se logren formular estrategias y/o actividades para mejorar el estilo de vida de los estudiantes y así disminuir los riesgos a los que se encuentran sometidos.
- Se recomienda que los padres de familia puedan supervisar los alimentos que sus hijos(as) consumen, verificar que estos sean adecuado para su desarrollo y de esta manera mejorar los hábitos de alimentación en los adolescentes. Asimismo, incentivar a que en las instituciones educativas cambien los cafetines por lugares saludables evitando en lo posible alimentos chatarra, frituras, entre otros.
- Comunicar a las autoridades locales y regionales, con la finalidad de que trabajen en conjunto a fin de crear estrategias de utilidad para el bienestar de los adolescentes; pues los actores sociales tienen la responsabilidad de difundir a través de campañas de prevención en mejoras para la preservación de la salud.
- Recomendar a la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, escuela Profesional de Enfermería; seguir promoviendo la elaboración de investigaciones en el área de determinantes de la salud – estilo de vida; para generar aportes significativos y estos ayuden a futuras investigaciones, logrando así, disminuir los factores de riesgo en los adolescentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fonseca M, Maldonado A, Pardo L, Soto M. Adolescencia, Estilos de Vida y Promoción de Hábitos Saludables en el Ámbito Escolar [en línea]. Colombia: Umbral científico, 2007. [fecha de acceso 29 de setiembre de 2019]. URL disponible en:<https://www.redalyc.org/pdf/304/30401105.pdf>
2. Prats J. El estilo de vida ‘no saludable’ causa 16 millones de muertes al año. El país, Valencia: 2015, enero 19. [fecha de acceso 29 de setiembre de 2019]. URL disponible en:
https://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312_637657.html
3. Rodrigo J, Máiquez L, García M, Mendoza R, Rubio A, Martínez A, Martín J. Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia [en línea]. España: Psicothema.2004. [fecha de acceso 29 de setiembre de 2019]. URL disponible en:<https://www.redalyc.org/pdf/727/72716205.pdf>
4. Villar M. Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. Scielo [en línea]. 2001. [fecha de acceso 29 de setiembre de 2019]; No4. URL disponible en:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172011000400011
5. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Semana del Bienestar en las Américas promoverá políticas y estilos de vida saludables [en línea]. Perú: 2014, setiembre 11. [fecha de acceso 29 de setiembre de 2019]. URL disponible en:
https://www.paho.org/per/index.php?option=com_content&view=article&id

[=2758:semana-del-bienestar-en-las-americas-promovera-politicas-y-estilos-de-vida-saludables&Itemid=900](#)

6. Encuesta mundial de Salud escolar (EMSE). Salud + adolescencia [en línea]. Argentina: 2017 [fecha de acceso 29 de setiembre de 2019]. URL disponible en: https://www.sap.org.ar/docs/Congresos2017/CONARPE/Martes%2026-9/dr_Escobar_encuesta_mundial.pdf
7. Ministerio de salud del Perú (MINSA). Prevención del embarazo adolescente. Perú: 2014. [fecha de acceso 29 de setiembre de 2019]. URL disponible en: https://www.minsa.gob.pe/Especial/2014/adolescentes/_cont.asp?pg=1
8. Organización Mundial de la Salud (OMS). Centro de prensas. Ginebra: 2014. [fecha de acceso 29 de setiembre de 2019]. URL disponible en <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr85/es/>
9. Organización Mundial de la Salud (OMS). Alcohol. 2018. [fecha de acceso 29 de setiembre de 2019]. URL disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
10. Infobae. Sedentarismo: más del 80% de los adolescentes no realiza actividad física. Argentina: 2019. [fecha de acceso 29 de setiembre de 2019]. URL disponible en: <https://www.infobae.com/salud/fitness/2017/02/15/sedentarismo-mas-del-80-de-los-adolescentes-no-realiza-actividad-fisica/>
11. Ministerio de salud del Perú (MINSA). Situación de salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú. Perú: 2017. [fecha de acceso 29 de setiembre de 2019]. URL disponible en:

<http://infanciaymedios.org.pe/wpcontent/uploads/2018/08/Situaci%C3%B3n-de-salud-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes-1.pdf>

12. Instituto nacional de estadística e informática (INEI). Perú: programa de enfermedades no transmisibles [en línea]. Perú: 2017. [fecha de acceso 7 de octubre de 2019]. URL disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitaless/Est/Lib1526/cap01.pdf
13. Huaraz en línea. Más del 60% de personas de 7 regiones padece sobrepeso u obesidad. Perú: 2019. [fecha de acceso 29 de setiembre de 2019]. URL disponible en: <http://www.huarazenlinea.com/noticias/01/04/2019/mas-del-60-de-personas-de-7-regiones-padece-sobrepeso-u-obesidad>
14. Instituto nacional de estadística e informática (INEI). Perú: encuesta demográfica y de salud familia, departamento de Ancash [en línea]. Perú: 2012. [fecha de acceso 7 de octubre de 2019]. URL disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitaless/Est/Lib1112/Libro.pdf
15. Instituto nacional de estadística e informática (INEI). Perú: líneas de base de los principales indicadores disponibles de los objetivos de desarrollo sostenible (ODS). Perú: 2017. [fecha de acceso 29 de setiembre de 2019]. URL disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitaless/Est/Lib1429/libro.pdf
16. Rodríguez J. Hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar [Trabajo de fin de grado]; España: Universidad de la Laguna, 2017.

17. Alvarado M., Barros A. Hábitos alimentarios, estado nutricional de los estudiantes de la Unidad Educativa Manuel Córdova Galarza.2016 [Tesis para licenciatura]. Ecuador: Universidad de Cuenca, 2017.
18. Rodríguez J. Estilos de vida, sobrepeso y obesidad en adolescentes. [Tesis de grado]. Guatemala: Universidad Rafael Landívar, 2018.
19. Loayza D, Muñoz J. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa América, Huancavelica -2017 [Tesis para licenciatura]. Perú: Universidad Nacional de Huancavelica, 2017.
20. Fernández A. Estilo de vida de los adolescentes de la I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018 [Tesis para licenciatura]. Perú: Universidad César Vallejo, 2018.
21. Galeano J. Estilos de vida de adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Julio C. Tello, Hualmay 2019 [Tesis para licenciatura]. Perú: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, 2019.
22. Ramos K. Determinantes de la salud en adolescentes, institución educativa La Libertad- Chimbote, 2016 [Tesis para licenciatura]. Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2018.
23. Ocaña A, Pajilla R. Factores Sociales relacionados con el estilo de la vida del adolescente del Centro Preuniversitario UNS. Nuevo Chimbote 2017 [Tesis para licenciatura]. Perú: Universidad Nacional del Santa, 2017.
24. Jara J. “Determinantes de la salud en adolescentes. Institución Educativa 8 de Octubre- Chimbote, 2016 [Tesis para licenciatura]. Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2018.

25. Barragán H. Determinantes de la salud [en línea]. España, 2013. [fecha de acceso 21 de octubre de 2020]. URL disponible en: <https://es.slideshare.net/centroinus/cap-6-24846457>
26. Ruiza M, Fernández T, Tamaro E. Biografía de Abraham Maslow [en línea]. Biografías y Vidas. La enciclopedia biográfica en línea. España, 2014. [fecha de acceso 7 de octubre de 2019]. URL disponible en: <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/m/maslow.htm>
27. Aristizábal G, Blanco D, Sanchez A, Ostigúin R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender [en línea]. Una reflexión en torno a su comprensión. [fecha de acceso 7 de octubre de 2019]. URL disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
28. Polo Almeida PE. Modos de vida, una categoría esencial en geografía y salud [en línea]. Buenos Aires: CLACSO; 2016. [fecha de acceso 21 de octubre de 2020]. URL disponible en: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliocauladechsp/reader.action?docID=4760328&ppg=11>
29. Galli A, Pagés M, Swieszkowski S. Factores determinantes de la salud [en línea]. Argentina, 2017. [fecha de acceso 21 de octubre de 2020]. URL disponible en: <http://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2018/04/factores-determinantes-de-la-salud.pdf>
30. Mújica O. Cuatro cuestiones axiológicas de la epidemiología social para el monitoreo de la desigualdad en salud [en línea]. Brasil: Scielo; 2015. [fecha

de acceso 21 de octubre de 2020]. URL disponible en:
<https://scielosp.org/article/rpsp/2015.v38n6/433-441/>

31. Avilez N. Modelo de Dahlgren y Whitehead [en línea]. Slideshare [fecha de acceso 7 de octubre de 2019]. URL disponible en:
<https://es.slideshare.net/NEIDAAVILEZ/modelo-de-27838002>

32. Vega J, Solar O, Irwin A. Equidad y determinantes sociales de la salud: conceptos básicos, mecanismos de producción y alternativas para la acción Colombia. [fecha de acceso 21 de octubre de 2019]. URL disponible en:
https://cursos.campusvirtualsp.org/pluginfile.php/3225/mod_resource/content/0/Curso_DSS_11/equidad_DSS_conceptos_basicos.pdf

33. Universia. Teoría de las Necesidades Humanas de Abraham Maslow. España, 2017. [fecha de acceso 14 de julio de 2020]. URL disponible en:
<https://noticias.universia.net.mx/educacion/noticia/2017/09/07/1155577/teoria-necesidades-humanas-abraham-maslow.html>

34. Sevilla P. Pirámide de Maslow [en línea]. Economipedia; 2017. [fecha de acceso 14 de julio de 2020]. URL disponible en:
<https://economipedia.com/definiciones/piramide-de-maslow.html>

35. Consumoteca. Qué es el estilo de vida. Lo que dice sobre ti. España, 2018. [fecha de acceso 14 de julio de 2020]. URL disponible en:
https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/#Estilo_de_vida

36. Instituto Nacional del Cáncer. Adolescente. España, 2016. [fecha de acceso 14 de julio de 2020]. URL disponible en:
<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario/def/adolescente>

37. Villar M. Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. Perú, 2011. [fecha de acceso 14 de julio de 2020]. URL disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172011000400011
38. Explorable. Investigación Cualitativa vs Cuantitativa. España: 2019. [fecha de acceso 21 de octubre de 2019]. URL disponible en: <https://explorable.com/es/investigacion-cuantitativa-y-cualitativa>
39. Question Pro. ¿Qué es la investigación descriptiva? Argentina: 2019. [fecha de acceso 21 de octubre de 2019]. URL disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-descriptiva/>
40. Calderón L. Metodología de la investigación científica. Perú: 2017. [fecha de acceso 21 de octubre de 2019]. URL disponible en: <https://es.slideshare.net/raulitounico/clase-9-metodologia-de-investigacion-tipo-de-estudio>
41. Asociación Española de Afectados por Linfoma, Mieloma y Leucemia (AEAL). Alimentación saludable. España: 2017. [fecha de acceso 21 de octubre de 2019]. URL disponible en: <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
42. González M. Diseños experimentales de investigación. [Monografía en internet]. España; 2010. [Citado 2010 Set 12]. Disponible en URL: <http://www.monografias.com/trabajos10/cuasi/cuasi.shtml>
43. Hernández, y otros. Validez y confiabilidad del instrumento. [Biblioteca virtual]. España [Citado 2010 Set 12]. Disponible en URL:

<http://www.eumed.net/libros/2007b/303/validez%20y%20confiabilidad%20del%20instrumento.htm>

- 44.** Universidad los Ángeles de Chimbote (ULADECH). Código de ética de la investigación – Versión 003. Chimbote: 2020. [fecha de acceso 19 de abril de 2021]. URL disponible en: <file:///C:/Users/ADMIN/Downloads/C%C3%B3digo%20de%20%C3%A9tica%20para%20la%20investigaci%C3%B3n%20V003.pdf>
- 45.** Mendoza L. Actividad sexual temprana y embarazo en la adolescencia: estado del arte [en línea]. Chile; 2016. [fecha de acceso 26 de julio de 2020]. URL disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75262016000300012
- 46.** Organización Panamericana de la Salud. Violencia juvenil [en línea]. España; 2020. [fecha de acceso 26 de julio de 2020]. URL disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/violencia-juvenil>
- 47.** Martínez M. Educar a promover la higiene personal en adolescentes [en línea]. Argentina; 2019. [fecha de acceso 26 de julio de 2020]. URL disponible en: <https://eresmama.com/educar-promover-higiene-personal-adolescentes/>
- 48.** Organización Mundial de la Salud (OMS). La actividad física en los jóvenes adolescentes [en línea]. España; 2020. [fecha de acceso 26 de julio de 2020]. URL disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/#:~:text=Los%20ni%C3%B1os%20y%20j%C3%B3venes%20de%205%20a%2017%20a%C3%B1os%20inviertan,a%C3%BAn%20mayor%20para%20la%20salud.

49. Valle A. Falta de ejercicio - sedentarismo [en línea]. España; 2019. [fecha de acceso 26 de julio de 2020]. URL disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/falta-ejercicio-sedentarismo.html>
50. Carreira M. ¿Por qué un adolescente tiene tanta hambre? Pautas para su dieta [en línea]. Madrid; 2019. [fecha de acceso 26 de julio de 2020]. URL disponible en: <https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-adolescentes-tienen-tanta-hambre-pautas-dieta-20190114083431.html>
51. Organización Mundial de la Salud (OMS). Obesidad y sobrepeso [en línea]. España; 2020. [fecha de acceso 26 de julio de 2020]. URL disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
52. Jaramillo M. Determinantes de la salud en adolescentes de la Institución Educativa “Pedro Pablo Atusparia”-Huaraz, 2016. [Tesis para licenciatura]. Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2019. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/11117/ADOL-ESCENTE-EQUIDAD-JARAMILLO-CHAVEZ-MICHEL-ROSI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
53. Mejía G. Determinantes de la salud en adolescentes del pueblo de Cajamarquilla - Huaraz, 2016. [Tesis para licenciatura]. Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2016. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/11143/ADOL-ESCENTES-EQUIDAD-MEJIA-MAGUI%c3%91A-GIMENA-ELIZABETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
54. Narciso D. Determinantes asociados al inicio temprano de la actividad sexual en los adolescentes de la gran unidad escolar Leoncio Prado – Huánuco 2016. [Tesis para licenciatura]. Perú: Universidad de Huánuco, 2018. Disponible en:

http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1089/T_047_47741_122-T.pdf..pdf?sequence=1&isAllowed=y

- 55.** Escobar S. Determinantes de la salud del adolescente en la Institución Educativa Sechura - Sechura, 2016. [Tesis para licenciatura]. Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2016. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/13699/ADOLESCENTE_DETERMINANTES_DE_LA_SALUD_ESCOBAR_PASACHE_SATHYA_%20ANANDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 56.** Organización Mundial de la Salud. Aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles [en línea]. España; 2015. [fecha de acceso 26 de julio de 2020]. URL disponible en: https://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/
- 57.** Krauss R. Nutrición: ¿Cómo consumir pastas de manera saludable? [en línea]. Argentina; 2019. [fecha de acceso 26 de julio de 2020]. URL disponible en: <https://misionesonline.net/2017/09/19/nutricion-consumir-pastas-manera-saludable/>
- 58.** Arriaga V. ¿Es bueno comer arroz todos los días? [en línea]. Venezuela; 2018. [fecha de acceso 26 de julio de 2020]. URL disponible en: <https://www.eluniversal.com.mx/menu/es-bueno-comer-arroz-todos-los-dias>
- 59.** Echeverri D. ¿Por qué no es bueno consumir pan? [en línea]. México; 2018. [fecha de acceso 26 de julio de 2020]. URL disponible en: <https://mejorconsalud.com/no-bueno-consumir-pan/>
- 60.** Nicolás A. ¿Es bueno comer embutidos todos los días? [en línea]. México; 2018. [fecha de acceso 26 de julio de 2020]. URL disponible en:

<https://www.eluniversal.com.mx/menu/es-bueno-comer-embutidos-todos-los-dias>

- 61.** Ríos C, Calderón S. Todo sobre las bebidas azucaradas [en línea]. Madrid; 2018. [fecha de acceso 26 de julio de 2020]. URL disponible en: <https://realfooding.com/articulo/bebidas-azucaradas/#0-%C2%BFqu%C3%A9-consideramos-bebidas-azucaradas>
- 62.** Martínez L. Comer huevos no sube el colesterol de os adolescentes [en línea]. España; 2018. [fecha de acceso 26 de julio de 2020]. URL disponible en: <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/comer-huevos-no-sube-el-colesterol-de-los-adolescentes-151374146192#:~:text=El%20estudio%20europeo%20HELENA%20sobre,r iesgo%20de%20sufrir%20enfermedades%20cardiovasculares.>
- 63.** Urbina F. Determinantes de la salud en adolescentes. Determinantes de la salud en adolescentes con sobrepeso. Institución educativa La Libertad-Chimbote, 2016. [Tesis para licenciatura]. Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2018. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7949/ADOLESCENTE_DETERMINANTES_URBINA_SERNAQUE_FIORELA_BRIGITTE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 64.** Gonzales M. Determinantes de la salud en adolescentes. institución educativa Micaela Bastidas. Chimbote, 2015. [Tesis para licenciatura]. Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2017. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/8556/ADOLE>

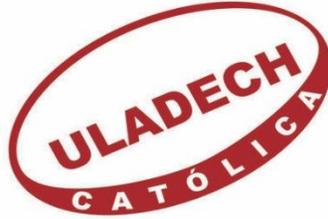
[SCENTES DETERMINANTES GONZALES AGUADO MARTHA MARI DEL PILAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

65. Manrique T. Determinantes de la salud de los adolescentes de la zona urbana del distrito de Anta_ provincia Carhuaz, 2020. [Tesis para licenciatura]. Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2020. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/16795/ADOLSCENTES DETERMINANTES MANRIQUE HARO THALIA NATHALY.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

66. Capillo D. Determinantes de la salud en adolescentes gestantes que acuden al Puesto de Salud La Unión - Chimbote, 2019. [Tesis para licenciatura]. Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2020. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/15289/ADOLESCENTES_GESTANTES_DETERMINANTES_CAPILLO_CORDOVA_DANNY_ISABEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

ANEXO 01



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**CUESTIONARIO SOBRE LOS DETERMINANTES DE LA SALUD DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZÁLES DE FANNING -
CHIMBOTE, 2019**

Elaborado por Vílchez Reyes Adriana

DATOS DE IDENTIFICACION:

Iniciales o seudónimo del nombre de la persona.....

Dirección.....

I. DETERMINANTES DE LOS ESTILOS DE VIDA

1. ¿Actualmente fuma?

- Si fumo, diariamente ()
- Si fumo, pero no diariamente ()
- No fumo actualmente, pero he fumado antes ()

- No fumo, ni he fumado nunca de manera habitual ()

2. ¿Con qué frecuencia ingiere bebidas alcohólicas?

- Diario ()
- Dos a tres veces por semana ()
- Una vez a la semana ()
- Una vez al mes ()
- Ocasionalmente ()
- No consumo ()

3. ¿Cuántas horas duerme Ud.?

6 a 8 horas () 8 a 10 horas () 10 a 12 horas ()

4. ¿Con qué frecuencia se baña?

Diariamente () 4 veces a la semana () No se baña ()

5. Tiene establecidas sus reglas y expectativas claras y consistentes acerca de su conducta y/o disciplina.

Si () No ()

6. ¿En su tiempo libre realiza alguna actividad física?

- Caminar ()
- Deporte ()
- Gimnasia ()
- No realizo ()

7. ¿En las dos últimas semanas realizó actividad física durante más de 20 minutos?

- Caminar ()
- Gimnasia suave ()
- Juegos con poco esfuerzo ()
- Correr ()
- Ninguno ()

8. ¿Ha presentado alguna conducta alimenticia de riesgo?

- Preocupación por engordar: Si () No ()
- Come demasiado: Si () No ()
- Pérdida del control para comer: Si () No ()
- Vómitos auto inducidos: Si () No ()
- Ingestas de medicamentos: Diuréticos, laxantes, pastillas
Si () No ()
- Restricción en la conducta: Ayuno, dietas, ejercicios:
Si () No ()

9. En el último año ha sufrido algún daño a su salud por alguna violencia por agresión:

- Armas de fuego ()
- Objetos cortantes ()

- Puñetazos, patadas, golpes ()
- Agresión sexual ()
- Otras agresiones o maltratos ()
- No presente ()

10. Indique el lugar de la agresión o violencia:

- Hogar ()
- Escuela ()
- Transporte o vía pública ()
- Lugar de recreo o deportivo ()
- Establecimiento comercial ()
- Otros ()

11. Cuando ha tenido algún problema, ha pensado en quitarse la vida:

Si () No ()

12. Tiene relaciones sexuales

Si () No ()

Si su respuesta es afirmativa: En su primera relación sexual hizo uso de algún método anticonceptivo:

1. Condón ()
2. Pastillas, inyectable, píldora de emergencia ()

3. Óvulos, jalea, espumas, ritmo, calendario ()
4. Ningún método ()

13. Si es mujer

- Tuvo algún embarazo Si () No ()
- Tuvo algún aborto Si () No ()

14. Cada cuánto tiempo acude a un establecimiento de salud:

- Una vez al año ()
- Dos veces en el año ()
- Varias veces durante el año ()
- No acudo ()

DIETA:

15. ¿Con qué frecuencia usted y su familia consumen los siguientes alimentos?

Alimentos:	Diario	3 o más veces a la semana	1 o 2 veces a la semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
• Fruta					
• Carne (Pollo, res, cerdo, etc.)					

• Huevos					
• Pescado					
• Fideos, arroz, papas....					
• Pan, cereales					
• Verduras y hortalizas					
• Legumbres					
• Embutidos, enlatados					
• Lácteos					
• Dulces, gaseosas					
• Refrescos con azúcar					
• Frituras					

ANEXO N° 02

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO:

EVALUACIÓN CUALITATIVA

Permitió aclarar la opinión de los individuos del sector Salud que actúan como mediador del informe, con la finalidad de determinar propuestas para el cuestionario de determinantes de la salud en adolescentes de la la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning - Chimbote, 2019; desarrollado por la Dra. Enf. Vílchez Reyes María Adriana, Directora de la presente línea de investigación.

Con reuniones se facilitó a los participantes como jueces información respecto a la matriz de operacionalización de la variable y la propuesta del cuestionario, para su análisis y socialización de las opiniones, posteriormente cada participante emitió las observaciones realizadas al cuestionario propuesto, las cuales proporcionaron realizar los ajustes necesarios a los enunciados y categorías de respuestas de las preguntas relacionadas a los determinantes de la salud en adolescente de 12 a 17 años.

EVALUACIÓN CUANTITATIVA:

Validez de contenido: Se exploró mediante la calificación por medio de criterio de expertos, diez en total, acerca de la pertinencia de los reactivos en relación al constructo evaluado por dimensiones. Para efectos de este análisis, se utilizó para la evaluación de la validez de contenido la fórmula de V de Aiken (Penfield y Giacobbi, 2004).

$$V = \frac{\bar{x} - l}{k}$$

Dónde:

\bar{x} : Es la media de las calificaciones de los jueces en la muestra.

l : Es la calificación más baja posible.

k : Es el rango de los valores posibles.

Procedimiento llevado a cabo para la validez:

1. Se solicitó la participación de un grupo 10 jueces expertos del área de Salud.
2. Se alcanzó a cada uno de los expertos la “FICHA DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO SOBRE LOS DETERMINANTES DE LA SALUD EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZÁLES DE FANNING - CHIMBOTE, 2019”.
3. Cada experto para cada ítem del cuestionario respondió a la siguiente pregunta:
¿El conocimiento medido por esta pregunta es...
 - esencial?
 - útil pero no esencial?
 - no necesaria?
4. Una vez llenas las fichas de validación, se anotó la calificación que brindaron cada uno de los expertos a las preguntas
5. Luego se procedió a calcular el coeficiente V de Aiken para cada una de las preguntas y el coeficiente V de Aiken total. (Ver Tabla 1)
6. Se evaluó que preguntas cumplían con el valor mínimo (0,75) requerido teniendo en cuenta que fueron 10 expertos que evaluaron la validez del

contenido. De la evaluación se obtuvieron valores de V de Aiken de 0,998 a 1(ver Tabla 2).

Tabla 1

V de Aiken de los ítems del Cuestionario sobre determinantes de la salud en adolescentes de 10 a 19 años en el Perú.

Nº	V de Aiken	Nº	V de Aiken
1	1,000	18	1,000
2	1,000	19	1,000
3	1,000	20	0,950
4	1,000	21	0,950
5	1,000	22	1,000
6.1	1,000	23	1,000
6.2	1,000	24	1,000
6.3	1,000	25	1,000
6.4	1,000	26	1,000
6.5	1,000	27	1,000
6.6	1,000	28	1,000
7	1,000	29	1,000
8	1,000	30	1,000
9	1,000	31	1,000
10	1,000	32	1,000
11	1,000	33	1,000
12	1,000	34	1,000
13	1,000	35	1,000
14	1,000	36	1,000
15	1,000	37	1,000

16	1,000	38	1,000
17	1,000		
Coefficiente V de Aiken total			0,998

El coeficiente V de Aiken total es 0,998, este valor indica que el instrumento es válido para recabar información respecto a los determinantes de la salud en adolescentes de la institución educativa Teresa Gonzáles de Fanning - Chimbote, 2019.

ANEXO N° 03

EVALUACIÓN DE LA CONFIABILIDAD:

Confiabilidad interevaluador

Se aplicó el cuestionario a las adolescentes por distintos investigadores el mismo día de la entrevista, permitiendo que ver que no hay algún cambio. Y se llevará a cabo por un pequeño grupo de 15 adolescentes.

A través del Coeficiente de Kappa se estudia el porcentaje de concordancia entre los entrevistadores, un valor a partir de 0,8 se considera muy bueno para evaluar la confiabilidad interevaluador. (Anexo N°03).

TABLA 2

REGISTRO DE LAS CALIFICACIONES DE CADA UNO DE LOS EXPERTOS A LAS PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO

N°	Expertos consultados										Sumatoria	Promedio	n (n° de jueces)	Número de valores de la escala de valoración	V de Aiken
	Experto 01	Experto 02	Experto 03	Experto 04	Experto 05	Experto 06	Experto 07	Experto 08	Experto 09	Experto 010					
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
3.1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
3.2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
6.1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000

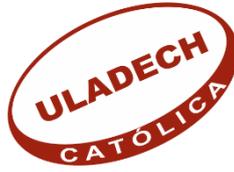
6.2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
6.3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
6.4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
6.5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
6.6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000

13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,00 0
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,00 0
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,00 0
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,00 0
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,00 0
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,00 0
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,00 0
20	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	29	2,9	10	3	0,95 0
21	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	29	2,9	10	3	0,95 0
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,00 0
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,00 0

24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,00 0
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,00 0
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,00 0
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,00 0
28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,00 0
29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,00 0
30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,00 0
31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,00 0
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,00 0
33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,00 0
34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,00 0

35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,00 0
36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,00 0
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,00 0
38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,00 0
Coefficiente de validez del instrumento															0,99 8

ANEXO N°05



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

TÍTULO:

**ESTILO DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN
ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZÁLES
DE FANNING - CHIMBOTE, 2019**

Yo..... acepto que mi menor hijo (a)
..... participe en el presente estudio, señalo conocer el
propósito de la investigación. La participación de mi hijo (a) consiste en responder con
veracidad y de forma escrita las preguntas planteadas. El investigador se compromete
a guardar confidencialidad y anonimato de los datos, los resultados se informarán de
modo general, guardando en reserva la identidad de las personas entrevistadas. Por lo
cual autorizo la participación de mi hijo(a) firmando el presente documento.

Firma

.....