

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE 3RO
A 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA GENES- LOS OLIVOS
2022**

**TESIS
PRESENTADA POR BACHILLER
SANCHEZ MORO ROSA VICTORIA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

LIMA – PERÚ

2023

Asesora: Mg. Florencia María Peña Pastor

Código ORCID:0000-0002-2528-7349

Línea de Investigación: Salud Publica

AGRADECIMIENTO

A Dios

Por ser la luz en este largo camino profesional, porque siempre sostuvo mi mano, gracias mi Dios.

A la Universidad Privada San Juan Bautista

Por brindarme el apoyo educativo universitario en base a sólidos conocimientos y habilidades.

A la Institución Educativa Genes

Por haber recibido y apoyado mi trabajo de tesis, donde compartí momentos inmemorables

.

A mi asesora

Por dedicarme su tiempo y conocimiento para culminar satisfactoriamente mi trabajo.

DEDICATORIA

A mi mamá porque nunca me abandono en este largo camino, a mi hermana por ser mi sostén en mi carrera profesional ,a mis sobrinos quienes son mi motivación.

RESUMEN

Introducción: Un estilo de vida saludable permitirá la formación de hábitos y conductas que conducirán a la prevención de enfermedades. Así mismo, promoverán una adecuada salud tanto física, psicológica y emocional. Por el contrario, un estilo de vida no saludable conlleva a la práctica de comportamientos que pondrían en riesgo la salud. Dicha investigación tuvo como **Objetivo:** Determinar el estilo de vida de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria de la Institución Educativa Genes los Olivos Marzo 2022.

Metodología: Estudio de enfoque cuantitativo, descriptivo de diseño no experimental, según el periodo y secuencia del estudio de corte transversal. Se trabajó con 50 adolescentes de 3ro a 5to de secundaria de la Institución Educativa Genes que reunieron criterios de inclusión y exclusión; se utilizó un instrumento validado y confiable.

Resultados: el 40% de los adolescentes tienen la edad de 15 años, el 56% son de sexo masculino, el 54% tienen un estilo de vida saludable, el género femenino predomina el estilo de vida no saludable un 68%. Según la dimensión relaciones interpersonales es saludable el 64%, en cuanto la dimensión nutrición es saludable un 58%, así mismo tanto en la dimensión responsabilidad en salud como actividad física tienen un estilo de vida no saludable del 74%. La dimensión manejo del estrés es no saludable un 56% así como en la dimensión crecimiento espiritual tienen un estilo de vida saludable del 68%.

PALABRAS CLAVE: Estilo de vida, Adolescentes, Alumnos

ABSTRACT

Introduction: A healthy lifestyle will allow the formation of habits and behaviors that will lead to disease prevention. Likewise, they will promote adequate physical, psychological and emotional health. On the contrary, an unhealthy lifestyle leads to the practice of behaviors that would put health at risk. **The objective** of this research was to determine the lifestyle of adolescents from 3rd to 5th grade of secondary school at the Genes los Olivos Educational Institution March 2022. **Methodology:** Study with a quantitative, descriptive approach of non-experimental design, according to the period and sequence of the cross-sectional study. We worked with 50 adolescents from 3rd to 5th grade of the Genes Educational Institution who met inclusion and exclusion criteria; a validated and reliable instrument was used. **Results:** 40% of adolescents are 15 years old, 56% are male, 54% have a healthy lifestyle, the female gender predominates the unhealthy lifestyle by 68%. According to the interpersonal relations dimension, 64% are healthy, while the nutrition dimension is healthy, 58%, likewise, both in the dimension of responsibility in health and physical activity, have an unhealthy lifestyle of 74%. The dimension of stress management 56% is unhealthy, as well as in the spiritual growth dimension, 68% have a healthy lifestyle.

KEY WORDS: Lifestyle, Adolescents, Student

PRESENTACIÓN

La adolescencia es un periodo diferenciado por la presencia de cambios tanto corporales, psicológicos , espirituales y anímicos, donde el adolescente busca su propia identidad, personalidad y ser aceptado en la sociedad. Lo cual, favorece la aparición de diversas enfermedades tales como problemas anímicos, cardiovasculares, insomnio, obesidad. Dicha problemática al no ser modificados y cambiados por conductas y hábitos saludables se verá afectado en su salud.

Es por ello, que dicha investigación se ha ejecutado con el objetivo de determinar el estilo de vida de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria de la Institución Educativa Genes los Olivos , Marzo 2022, con el propósito de determinar las conductas y hábitos que efectúan los adolescentes en su rutina diaria y de acuerdo a ello fomentar estrategias preventivo promocionales que busquen promover estilos de vida saludables en el centro educativo.

El trabajo de investigación consta de: Capítulo I: El Problema, Capítulo II: Marco Teórico, Capítulo III: Metodología de la investigación, Capítulo IV: Análisis de los resultados, Capítulo V: Conclusiones y Conclusiones, finalmente las referencias bibliográficas, bibliografía y anexos.

ÍNDICE

	Pág.
CARÁTULA	i
ASESORA	ii
LINEA DE INVESTIGACIÓN	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
PRESENTACIÓN	viii
ÍNDICE	ix
INFORME DE ANTIPLAGIO	xi
LISTA DE TABLAS	xiii
LISTA DE GRÁFICOS	xiv
LISTA DE ANEXOS	xvi
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
I.a. Planteamiento del problema	17
I.b. Formulación del problema	20
I.c. Objetivos	20
I.c.1. Objetivo General	20
I.c.2. Objetivo Específico	20
I.d. Justificación	21
I.e. Propósito	21

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
II.a. Antecedentes bibliográficos	22
II.b. Base Teórica	27
II.c Hipotesis	34
II.d. Variables	34
II.e. Definición Operacional de Términos	34
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
III.a. Tipo de estudio	35
III.b. Área de estudio	35
III.c. Población y muestra	36
III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos	36
III.e. Diseño de recolección de datos	37
III.f. Procesamiento y análisis de datos	39
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	
IV.a. Resultados	40
IV.b. Discusión	50
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
V.a. Conclusiones	55
V.b. Recomendaciones	56
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
BIBLIOGRAFÍA	65
ANEXOS	66

INFORME DE ANTIPLAGIO

FINAL SANCHEZ MORO

INFORME DE ORIGINALIDAD

21 %	21 %	5 %	12 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	9 %
2	www.coursehero.com Fuente de Internet	3 %
3	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1 %
4	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	1 %
5	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
6	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
7	1library.co Fuente de Internet	1 %
8	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	1 %



INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO

FECHA: 11 MAYO 2023

NOMBRE DEL AUTOR (A) / ASESOR (A):

Sánchez Moro Rosa Victoria

MG. PEÑA PASTOR FLORENCIA MARIA

TIPO DE PROINVESTIGACIÓN:

- PROYECTO ()
- TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ()
- TESIS (x)
- TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL ()
- ARTICULO ()
- OTROS ()

INFORMO SER PROPIETARIO (A) DE LA INVESTIGACIÓN VERIFICADA POR EL SOFTWARE ANTIPLAGIO
TURNITIN, EL MISMO TIENE EL SIGUIENTE TÍTULO: ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE
3RO A 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GENES- LOS OLIVOS 2022
CULMINADA LA VERIFICACIÓN SE OBTUVO EL SIGUIENTE PORCENTAJE: 21 %

Conformidad Autor:

Nombre: Sánchez Moro Rosa Victoria

DNI: 76433734

Huella:



Conformidad Asesor:

Nombre: Florencia Maria Peña Pastor

DNI:08851106

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Datos generales de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria de la Institución Educativa Genes los Olivos, 2022.	40

LISTA DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1 Estilo de vida de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria de la Institución Educativa GENES ,los Olivos Marzo 2022.	41
Gráfico 2 Estilo de vida de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria según género masculino de la Institución Educativa GENES , los Olivos Marzo 2022.	42
Gráfico 3 Estilo de vida de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria según género femenino de la Institución Educativa GENES , los Olivos Marzo 2022.	43
Gráfico 4 Estilo de vida de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria según dimensión relaciones interpersonales de la Institución Educativa GENES, los Olivos Marzo 2022.	44
Gráfico 5 Estilo de vida de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria según dimensión nutrición de la Institución Educativa GENES , los Olivos Marzo 2022.	45

	Pág.
Gráfico 6 Estilo de vida de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria según dimensión responsabilidad en salud de la Institución Educativa GENES , los Olivos Marzo 2022.	46
Gráfico 7 Estilo de vida de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria según dimensión actividad física de la Institución Educativa GENES ,los Olivos Marzo 2022.	47
Gráfico 8 Estilo de vida de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria según dimensión manejo del estrés de la Institución Educativa GENES , los Olivos Marzo 2022.	48
Gráfico 9 Estilo de vida de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria según dimensión crecimiento espiritual de la Institución Educativa GENES ,los Olivos Marzo 2022.	49

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Operacionalización de Variables	67
ANEXO 2 Instrumento	70
ANEXO 3 Validez de Instrumento	75
ANEXO 4 Confiabilidad de Instrumento	76
ANEXO 5 Escala de Valoración del Instrumento	77
ANEXO 6 Consentimiento Informado	78
ANEXO 7 Asentimiento Informado	80

CAPITULO I: EL PROBLEMA

I.a.Planteamiento del problema

La adolescencia se encuentra marcada principalmente por ser un eslabón donde termina la niñez e inicia la pubertad. Cuyo principal interés es la búsqueda de la propia identidad y el experimentar nuevas experiencias lo cual los colocan en una situación de vulnerabilidad. Debido a ello, corren el riesgo de contraer enfermedades que perjudiquen su salud. Por consiguiente es primordial el practicar hábitos adecuados que garantice su estabilidad orgánica, emocional y social.

Una investigación elaborada por investigadores de la Organización Mundial de la Salud (OMS)¹, refiere que aproximadamente el 80% de los adolescentes a nivel mundial no realizan la cantidad recomendada de una hora de actividad física al día, Por lo cual se registraron los siguientes descensos en Bangladesh (del 73% al 63%), Singapur (del 78% al 70%), Tailandia (del 78% al 70%), Irlanda (del 71% al 64%) y los Estados Unidos (del 71% al 64%).

En España², se realizó un estudio que tuvo por fin el distinguir y medir la relación entre las actividades que realizan los jóvenes con la habilidad de socializar. Un 45,1% de los entrevistados afirma ver televisión entre media hora y una hora diaria, un 32,9% de una a tres horas y un 24,7% revisan su red social. Por otro lado las actividades como ejercicio físico, lo realizan (16,0%) o practican alguna afición un (10,5%).

De acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas (UNICEF)³, el 30% de niños que cursan los grados de 4to de primaria a 3ro de nivel secundario se encuentran perjudicados por sufrir trastornos alimenticios; en Colombia,

el aumento de incidencias por exceso de peso en etapa escolar es preocupante, siendo en su mayoría adolescentes del sexo femenino que sufren de problemas alimenticios. Así mismo, estas cifras se ven relacionadas con la falta de actividad física.

En Colombia⁴, Conforme el Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en alumnos en edad escolar, los valores registrados son alarmantes ya que en solo en bebidas alcohólicas el 69,2 % a consumido como parte de su rutina diaria , el 37% consumió regularmente y el 24% ingirió algún tipo de sustancia psicoactiva.

Según el Ministerio de Salud (MINSA)⁵, el aumento de casos en base a inadecuados hábitos insalubres en los adolescentes guardan relación con la ausencia de actividades lúdicas o educativas, que por consiguiente propicia una vida sedentaria y al riesgo de consumir sustancias ilegales; las estrategias de educación sexual no han tenido mayor implicancia ya que hay un 6% de adolescentes que desconocen sobre VIH/SIDA lo cual es preocupante porque los hace más susceptible a contraer dicha enfermedad.

Según lo observado en el colegio, los adolescentes suelen tener sueño en hora de clase. Ellos manifiestan: “solo juego futbol y hago ejercicios en la clase de física, otros días no porque me da flojera”. “Considero que al ser joven no tendré problemas o enfermedades por no realizar actividad física, en la alimentación hay ocasiones que me salto la cena para no subir de peso” “.A veces me siento muy cansado porque me desvelo para seguir estudiando”.

Por último, las tutoras del nivel secundario encargadas de las secciones de 3ro a 5to de secundaria manifestaron “hemos observado que gran parte del alumnado se queda dormido en clases o no ingresan a la hora asignada Así mismo, algunos se sienten bastante presionados por mantener un promedio alto”. “Otros no pueden prestar atención a las clases debió al sueño o cansancio” “se ponen nerviosos al exponer o hablar en público”.

Los principales causantes que inducen al adolescente a practicar un modo de vida son: conductas de imitación de su grupo social y hábitos aprendidos. Las consecuencias de tener un estilo de vida óptimo y perjudicial repercutiría en: trastornos alimentarios, infecciones de transmisión sexual, consumo y abuso de drogas. Por el contrario, un modo de vida satisfactorio brindaría un mejor nivel de vida tanto física, mental y social.

I.b. Formulación del problema:

¿CUÁL ES EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE 3RO A 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GENES LOS OLIVOS MARZO 2022?

I.c. Objetivos:

I.c.1. Objetivo general:

Determinar el estilo de vida de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria de la Institución Educativa Genes los Olivos , Marzo 2022

I.c.2 Objetivos específicos:

Identificar el estilo de vida de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria, según:

- Nutrición
- Actividad Física
- Responsabilidad en salud
- Manejo del estrés
- Relaciones interpersonales
- Crecimiento espiritual
- Género

I.d. Justificación:

Teórica:

Este estudio de investigación es conveniente para enfermería , debido a que de acuerdo a los datos obtenidos se podrán recolectar registros nuevos y complementar la variable de estudio frente a otras teorías existentes.

Practica:

Esta investigación es de gran trascendencia social porque beneficiará a los adolescentes y a la institución educativa. En los adolescentes se logrará sensibilizar sobre la importancia de practicar conductas adecuadas e implementar hábitos saludables que promuevan una vida sana. Por parte de la institución educativa, este trabajo de investigación podrá servir como guía de análisis para discernir que estrategias efectuar y que sean orientados a optimizar su calidad de vida.

Metodológica:

Finalmente, el presente trabajo será de utilidad como análisis para futuros estudios sobre la forma y manejo de vida que tienen los adolescentes de dicho plantel educativo y a la construcción de nuevos instrumentos, a fin de que los mismos adolescentes apliquen en su rutina diaria actividades saludables.

I.e. Propósito

La presente investigación tuvo como propósito el dar a conocer la realidad problemática y a su vez el brindar los resultados obtenidos como base de datos con el fin que los directivos de la Institución GENES, ejecute junto a sus colaboradores programas y estrategias que permitan conducir a su población estudiantil a mejorar su rutina diaria y de esa forma reducir la incidencia de malos hábitos en la población estudiantil.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

II.a. Antecedentes bibliográficos

A nivel Internacional

Poveda, et al⁶ en el año 2019, efectuaron un informe de investigación de diseño descriptivo y de corte transversal con el objetivo de describir **ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO DE VÉLEZ SANTANDER**. La muestra fue de 151 estudiantes que cursaban desde el séptimo al décimo grado. La técnica fue la encuesta y el instrumento que utilizaron fue FANTÁSTICO con el fin de medir los estilos de vida. Los resultados identificaron un estilo de vida bajo, los cuales se vieron reflejados en el género masculino en un 60% y en el género femenino en un 40%. Dentro de las dimensiones que se vieron más afectadas fueron las actividades de índole físico. Así mismo el no consumo de una nutrición balanceada, el incremento de ingerir productos con alta cantidad de grasas saturadas.

Ortega⁷ , en el año 2019 realizó un trabajo de investigación de diseño descriptivo y de corte transversal con el objetivo de determinar **LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL CON SOBREPESO Y OBESIDAD RELACIONADA CON LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES MENORES DE OCTAVO A DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO “HERNÁN GALLARDO MOSCOSO” EN EL PERIODO 2018-2019**. La muestra fue de 124 estudiantes quienes cursaban el nivel secundario en la ciudad de Loja. La técnica fue la encuesta y efectuaron el cuestionario HPLP-II (Perfil de estilos de vida promotor de la salud de Pender y Walker). Los resultados evidenciaron que el alumnado en su mayoría presentan estilos de vida saludables.

Santos⁸, et al en el año 2018, ejecutaron una investigación de diseño descriptivo, exploratorio y de corte transversal con el objetivo de Identificar **EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES, BASADO EN HÁBITOS SALUDABLES**. La muestra fue de 282 alumnos. La técnica fue la encuesta y utilizaron el Cuestionario Ocho Remedios Naturales (Q8RN). Los resultados identificaron un puntaje total entre bueno y muy bueno (74,1%). Sin embargo, las dimensiones como nutrición, sueño y descanso, uso de hábitos de higiene estaban por debajo del promedio. Al revisar las diferencias por géneros se dieron cuenta que en la dimensión actividad física las niñas se encontraban debajo del promedio y que los niños requieren mejorar en los dominios agua, nutrición, luz solar y espiritualidad.

Guerrero⁹, et al en el año 2018, redactaron un trabajo de investigación de diseño descriptivo y de corte transversal con el objetivo de determinar **LA RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA Y CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS EN DOS SUBREGIONES DEL DEPARTAMENTO DE SUCRE**. La muestra fue de 427 alumnos pertenecientes a los grados de 4to a 5to de secundaria, La técnica fue la encuesta y el instrumento que utilizaron fue el cuestionario titulado Fantástico. Los resultados evidenciaron que predominó un estilo de vida saludable en un 55% y no saludable en un 45%. En cuanto las dimensiones; registraron que la actividad física y social, en el género femenino realizan menos actividad física y son menos sociables que la población masculina, referente a nutrición encontraron que los adolescentes alcanzaron un estilo de vida alto. Sin embargo en la subsiguiente centro de estudios se reportó un bajo modo de vida.

Bazán, et al¹⁰ en el año 2018 ejecutaron un informe de carácter científico de diseño descriptivo y de corte transversal con el objetivo de identificar **EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES MEXICANOS MEDIANTE LA VALIDACIÓN DE UN INSTRUMENTO**. La muestra fue de 523 adolescentes. La técnica fue la encuesta y utilizaron un instrumento

diseñado por los autores. Los resultados fueron; el 64% de encuestados presentan una forma de vida moderadamente satisfactoria y no perjudicial, el 23% fue medianamente satisfactoria y solo el 13% se encontró en riesgo. En relación a las dimensiones, quienes presentaron una rutina moderadamente saludable fueron: ejercicio, estado emocional y toxicomanías. Por otro lado las dimensiones con mayor porcentaje en relación al estilo de vida saludable fueron; educación sexual y actividad física.

Nacionales

Mamani¹¹, en el año 2019 efectuó un trabajo de investigación de tipo descriptivo y de diseño transversal con el objetivo de determinar **LOS ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS SECUNDARIAS DEL DISTRITO DE LAMPA, PUNO, PERÚ**. La muestra fue de 265 alumnos sin distinción de género .La técnica empleada fue la encuesta y como instrumentó se ejecutó el cuestionario titulado FANTASTICO, el cual está orientado en el poder distinguir el modo de vida que aplica el ser humano. Los resultados evidenciaron que el 45,2% presenta una condición baja a los hábitos de vida y el 38,9 % sigue una rutina optima; en interacción social, el 40,1 % se encuentra en riesgo y el 16,5 % en zona de peligro.

Galeano¹², en el año 2019 redactó una investigación de diseño descriptivo y de corte transversal con el objetivo de **DESCRIBIR LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO C. TELLO**. La muestra fue de 62 adolescentes de secundaria. La técnica fue la encuesta y el instrumento que el autor aplicó fue el cuestionario actualizado de Nola Pender. Los resultados indicaron un 51,6% considerado como moderadamente adecuado , favorable en un 25,8% y por último un 22,6% inadecuado. Según dimensiones; reportó un predominio en el estilo de vida medianamente adecuado en concordancia a los factores; alimentación,

ejercicio físico, control de situaciones estresantes , sostén unidireccional y la dimensión autoactualización.

Meléndez¹³, en el año 2019 realizó un trabajo de investigación de diseño descriptivo de tipo transversal con el objetivo de determinar **LOS ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL RUBIO, CHACHAPOYAS**. La muestra fue de 120 estudiantes. La técnica fue la encuesta y el instrumento que utilizó fue Fantástico. Obtuvo como consecuencia del total de estudiantes, el 91,7% presentaron una forma de vida satisfactoria y el 8,3% perjudicial. De acuerdo a los siguientes componentes; quienes presentaron una mejor rutina diaria fueron, familiares y amigos con un 75,8%, Nutrición en un 94,2%, Sueño y estrés con un 80%, imagen interior con un 61,7%, educación en el ámbito de la sexualidad, en un 67,5%, toxicidad de cigarrillos en un 90%. Por último, toxicidad de alcohol con un 78,3%. sin embargo, en el componente físico y social, el 93,3% demostró una forma de vida perjudicial al igual que la dimensión orden, con un 38,3%.

Chauca¹⁴, en el año 2019 realizó un estudio cuantitativo de tipo descriptivo de diseño no experimental con el objetivo de determinar. **EL ESTILO DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL 3° AÑO SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PERÚ INGLATERRA VILLA EL SALVADOR**. La muestra fue de 66 alumnos de nivel secundario. La técnica fue la encuesta y se utilizó un instrumento redactado por el autor . Se obtuvo los siguientes resultados; el 59% es inadecuado. Por componentes se presenta una mayoría de estilo de vida inadecuado en: Nutrición 52%, ejercicio 80%, control de estresores 58%, autodefinición 53%, autorrealización 52% y manejo en el sector salud y reproductiva 56%.

Sosa¹⁵, en el año 2018 efectuó un trabajo de investigación de diseño descriptivo y de corte transversal con el objetivo de determinar **LA RELACIÓN ENTRE LA COMUNICACIÓN FAMILIAR Y LOS ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES**. La muestra fue de 260 estudiantes de ambos sexos en la ciudad de Mórrope. La técnica fue la encuesta y el cuestionario que utilizó fue la Escala de comunicación padres-adolescentes (PACS) y el perfil de estilo de vida (PEPS-I). Los resultados evidenciaron un porcentaje comprendido del 38% indicando un modo de vida en riesgo, moderadamente saludable un 37% y por último en cuanto al nivel saludable alcanzó el 24,5%. Referente a las dimensiones: Nutrición, indicó un inadecuado estilo de vida representado en un 40%; en la dimensión actividad física, los encuestados alcanzaron un porcentaje del 41,5%, el factor responsabilidad en salud, los resultados demostraron un mismo valor del 35,4 % entre saludable y no saludable. Control de situaciones desafortunadas, el 42,3%, alcanzó un nivel de vida favorable. Soporte interpersonal, el 46,2% llevaban un nivel no saludable, Por último, la dimensión Autoactualización alcanzó el valor del 36,2%.

II.b. Base Teórica

ADOLESCENCIA

La OMS¹⁶, indica ser una fase de cambios que inician luego de culminar el ciclo de la niñez. El cual oscila en las edades de 10 a 19 años . Dicha etapa se distingue de otros ciclos de vida ya que el adolescente va a llevar un ritmo acelerado de cambios tanto físicos como a nivel emocional .

Según Hidalgo, et al¹⁷ afirman que el origen latino de la palabra como tal es “adoleceré”, del verbo padecer, y el cual guarda dos descripciones: persona que presenta alguna deficiencia o defecto. Así mismo, persona con un ritmo acelerado de crecimiento. Dicha transición se acompaña de una serie de variaciones corporales, espirituales y de índole social.

Echeverri, et al¹⁸ El inicio de la etapa de la pubertad se distingue por vivencias nuevas en relación a gustos y grupos de amistades . Así mismo el adolescente enfrenta cambios emocionales, los cuales suelen ser comprendidos como una serie de emociones y donde dichos cambios se van a presentar con mayor regularidad en el sexo femenino. Algunos de los cambios físicos más relevantes que sufre el adolescente son: la maduración de la voz, el incremento de las glándulas mamarias y el aumento de estatura.

Etapas de la Adolescencia

La OMS¹⁹ refiere ser un periodo acelerado de desarrollo en ambos géneros, el cual según investigaciones científicas inicia en las edades de 10 a 19 años. Así mismo plantea que la adolescencia se divide en tres etapas:

- **Adolescencia temprana:** Entre los 10 y 13 años. Las glándulas de origen sexual toman lugar y es a causa de dichas sustancias donde

sucedan la variación física. Por consiguiente el adolescente presenta: cambio de estatura, aumento de olores , incremento de órganos del aparato reproductor.

- **Adolescencia media:** Entre los 14 y 16 años. Parte el inicio de cambios neuronales , se inicia la búsqueda de la autodefinición e independencia. Se busca la aceptación por parte del grupo o círculo social. Los apoderados logran perder cierta autoridad sobre ellos.
- **Adolescencia tardía:** Desde los 17 hasta los 21 años. Encuentran la aceptación de su cuerpo .Su grupo social ya no es lo imprescindible y empiezan a tener la capacidad de elección frente a las situaciones que se presenten en su vida cotidiana.

ESTILO DE VIDA

Para Barrios²⁰, el ser humano está compuesto por componentes como :la nutrición, ingesta de sustancias ilegales para su edad, ejercicio, educación sexual, relaciones enriquecedoras y el factor emocional. Dichos componentes intervienen en los hábitos del adolescente.

Para Jiménez y Ojeda²¹, indican que el estilo de vida parte de aquellas conductas que un círculo social va incorporando en su rutina diaria y se ven expresados en la manera de comportarse y en su actuar. Dichos comportamientos se efectúan por imitación o de manera inconsciente.

Según la OMS²², la forma de vida que practica el ser humano se encuentra en base a una serie de conductas modificables mediante hábitos aprendidos o por imitación del sector familiar o amical. Así mismo los determinantes de salud también se encuentran ligados con la formación de un correcto o incorrecto patrón de vida.

Con el fin de lograr un patrón de vida óptimo se requiere el adquirir hábitos que promuevan la educación en salud y prevengan enfermedades crónicas no modificables. Por ello es imprescindible que el personal de enfermería aplique talleres o charlas que mejoren la calidad de vida de la población objetivo.

Para Zambrano y Rivera²³ Se ve perjudicado la integridad del ser humano cuando no sigue un patrón de rutina óptima aprendido por profesionales en la materia de salud y adquieren comportamientos que propicien la aparición de enfermedades.

Estilo de vida en la adolescencia

La fase de la adolescencia se encuentra marcada por considerarse como una transición decisiva donde se aprenden y se adquieren nuevos hábitos. Referente a ello se pueden presentar más de una realidad problemática que guardan directamente relación con padecimientos como el consumo de sustancias psicoactivas, el ingerir alimentos con gran cantidad de grasas y carbohidratos, inadecuada información sexual. Por ello el adolescente se encuentra susceptible a riesgos que perjudiquen su salud²⁴.

Etapa crucial donde se adquieren nuevos hábitos, a consecuencia de : conductas imitativas por su círculo amical, la aceptación de su grupo de amigos, el miedo al rechazo y al desprecio, el deseo de autodefinirse con una propia personalidad²⁵.

Dicho ciclo de transición que se caracteriza por el término de la niñez y la preparación de la vida adulta se encuentra principalmente marcado por la aparición de diversos cambios que pueden ser visto por el adolescente como positivos y negativos.es por ello que la familia y los amigos se convierten en el apoyo que requiere el adolescente en dicha fase crucial de su vida.

La OMS²⁶, precisa que la metodología de vida guarda relación en la prevención de padecimientos crónicos, tales como de origen ;(cardiovasculares, cáncer, respiratorias y diabetes). Ello se ve relacionado porque dichas enfermedades cuentan con factores prevenibles tales como una dieta equilibrada, aumento de ejercicio y el no ingerir sustancias ilegales.

Dimensiones de los estilos de vida

El Instrumento Perfil de estilo de vida que promueve la Salud (HPLP-II) realizado por la teórica Nola Pender, se encuentra establecido por seis componentes, los cuales son: Nutrición, Actividad física, Responsabilidad en Salud, Manejo del Estrés, Relaciones Interpersonales y Crecimiento espiritual.

- **Nutrición:**

En dicha fase de vida los adolescentes sin distinción de sexo son propensos de sufrir deficiencias nutricionales por el desequilibrio hormonal del cuerpo. Por ello una dieta balanceada debe ser integrada por alimentos ricos en hierro, raciones equilibradas de leche o derivados, y un aporte adecuado de vitamina D,B.C y fósforo.²⁷

En el marco de la adolescencia se inicia una cúspide de crecimiento físico donde aumentan los requerimientos nutricionales y energéticos, lo cual implica el mayor consumo de alimentos variados compuestos por: proteínas, vitaminas y minerales. Dichos alimentos equilibrados en una dieta balanceada y con proporciones adecuadas promoverá un óptimo crecimiento físico e intelectual en todas las etapas de vida del ser humano.

- **Actividad física:**

El tiempo y duración del ejercicio en la adolescencia deberá estar relacionado con el gasto energético. Lo recomendable en base a investigaciones científicas indica realizar algún ejercicio físico entre una y tres horas diarias al día. Dichas actividades deben propiciar el fortalecimiento óseo y el muscular.²⁸

El ejercicio físico en el adolescente forma parte de la rutina diaria por lo cual es esencial que se realice en un horario regular y bajo supervisión por parte de los apoderados o por los profesionales de salud. Puesto que al no contar con dichas premisas el adolescente podría sufrir padecimientos tanto físicos como de índole psicológico.

- **Responsabilidad en salud:**

La responsabilidad en salud es un proceso que “se hace” en el cual el adolescente tiene la facultad de elección. dicha capacidad de elección está directamente relacionado con conductas aprendidas durante su desarrollo desde la niñez. Por lo cual ya en esta etapa el adolescente tiene sus objetivos y metas claras en salud tales como: nutrición balanceada y la no ingesta de productos con gran aporte de carbohidratos y grasas.²⁹

- **Manejo del estrés:**

El adolescente deben prepararse para la vida adulta. Bajo esta premisa el cuerpo humano se encuentra capacitado para preparar un mecanismo de defensa frente a situaciones estresores ya que va a liberar sustancias químicas con el fin de poder controlar de manera satisfactoria la tensión que presentara el ser humano³⁰

El estrés es posible manejarlo adecuadamente en la fase adolescente ,A partir de poner en práctica distintas estrategias como : control de impulsos, ejercicios de respiración y el realizar actividades físicas que permitan estimular tanto la parte física como neuronal.

- **Relaciones interpersonales:**

Se deben poner en práctica habilidades sociales como: altruismo, solidaridad y empatía .En el caso de los adolescentes, las relaciones con su entorno social o familiar es de vital importancia ya que permitirá fortalecer lazos emocionales con su círculo más cercano el cual permitirá enfrentar de manera más óptima situaciones estresantes para el adolescente.³¹

Parte de la búsqueda de la identidad y autodefinirse como un ser autónomo e independiente y por ende formar una propia personalidad se encuentra íntimamente ligado a las relaciones que pone en práctica con su entorno más cercano. Tales como: compañeros de clase, entorno familiar y los lazos afectivos en su zona de localidad.

- **Crecimiento espiritual:**

Se entiende como dimensión espiritual a la relación que se tiene a un ser que presenta un mayor poder. Así mismo el confiar en dicho poder fortalece los valores, habilidades y aptitudes con el fin de poder enfrentar situaciones de crisis ³².

Para el ser humano el saber y confiar sobre la existencia de una entidad con un poder espiritual mayor, les brinda confianza y seguridad . Por lo que el aspecto espiritual forma parte vital y den gran fortaleza en el ser humano.

TEORÍA DE ENFERMERÍA: MODELO DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA PENDER

La teoría de la enfermera Nola Pender³³, comprende una conducta cuyo principal interés es el deseo de aumentar la capacidad de desarrollo del ser humano con base en una salud beneficiosa. Lo cual se verá logrado mediante el apoyo de los determinantes de salud.

Dichos comportamientos pueden ser determinados por el entorno en el que convive la persona tales como ;la familia, la pareja o por modelos sociales ; lo que puede causar una determinada conducta, mantener la independencia y un autocuidado favorable.

Dicha teoría de promoción de la salud guarda relación dado que en la adolescencia se adquieren hábitos basados en los determinantes de la salud. Los cuales, serán aplicados mediante procesos cognitivos, creencias e ideas y de acuerdo a estos conceptos se toman decisiones y conductas que a un corto plazo se convierten en una rutina diaria. Por lo tanto, educar a esta población es esencial para que adopten conductas favorables con el objetivo de promover una mejora en su rutina diaria.

Las conductas del ser humano se encuentran regidos bajo paradigmas aprendidos mediante patrones familiares recibidos de padres a hijos o por lazos de hermandad. Sin embargo ,cuando inicia la etapa de la adolescencia dichos hábitos se ven desligados y el adolescente aprende nuevas rutinas con el fin de autodefinirse y de buscar su propia identidad dentro de su círculo de amistad más cercano

II.c. Hipótesis

No hay hipótesis propuesta por ser de alcance descriptivo. Según Hernández, et al³⁴ en las hipótesis se determina una relación entre dos o más variables, es decir, que cuando se realiza un trabajo de tipo descriptivo no se busca causas.

II.d. Variable

Estilo de vida de los adolescentes

II.e. Definición Operacional de Términos

- **Estilo de vida:** son conductas que los adolescentes van obteniendo, y son puesto en práctica en sus actividades diarias. Las cuales, pueden ser aprendidas por imitación o son parte de la rutina diaria.
- **Adolescente:** Persona que termino su etapa de niñez y que actualmente se encuentra en un ciclo de transición hacia la adultez.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

III.a. Tipo de investigación

El presente trabajo tuvo un enfoque cuantitativo dado que la variable que se empleó es susceptible a medición mediante un indicador numérico. Según, Hernández, et al³⁴ refieren que un estudio cuantitativo se distingue por emplear la recopilación de datos con el fin de acreditar la hipótesis con base en análisis estadístico y porcentual.

Método descriptivo, de diseño no experimental porque dicho estudio estuvo orientado a determinar la situación de la variable y especificar los hechos tal y como se presenten. según, Guevara, et al³⁵ indican que se define como tal cuando se desea especificar, una realidad de estudio.

Según la fase y secuencia del estudio, tuvo un corte transversal por tanto se detalló la conducta de la realidad problemática en un definido tiempo y espacio y prospectivo ya que permitirá anticipar y desarrollar nuevas estrategias.

III.b. Área de estudio

Dicho trabajo de estudio se efectuó en la Institución Educativa Genes en los Olivos. El centro educativo es de nivel primaria y secundaria, mixto ubicado en Av. Universitaria 5306 .Dicha institución educativa ofrece clases virtuales .Así mismo, tienen talleres artísticos, deportivos y de carácter religioso. Los salones donde se efectuó el estudio están conformados por los grados desde 3ro a 5to de secundaria; los alumnos pertenecientes a 3ro son un total de 17, los alumnos pertenecientes a 4to son un total de 17 y en 5to cuentan con 16. por lo tanto, hay un total de 50 adolescentes.

III.c. Población y muestra

Población: Para la realización de dicha investigación se estimó como población a todos los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria de la Institución Educativa Genes los Olivos, Marzo 2022.integrado por un total de 50 alumnos.

Muestra: 50 adolescentes que asisten a la Institución Educativa Genes los Olivos, Marzo 2022.para la realización de la muestra se aplico el tipo de muestreo censal como indica López, et.al³⁶ identifica la muestra censal en la cual todas las unidades de investigación son estimadas como muestra.

Criterios de inclusión

- Estudiantes que tengan el consentimiento firmado de sus apoderados y hayan firmado el asentimiento informado
- Estudiantes de ambos sexos.

Criterios de exclusión

- Adolescentes que asisten a una educación inclusiva.
- Adolescentes no asistentes en el momento

III.d. Técnica de recolección de datos

Para la realización del trabajo se aplicó la encuesta, para la recopilación de los datos, se ejecutó un instrumento basado en el Perfil de Estilo de vida que promueve la Salud (HPLP II) de autoría de la teórica Nola Pender, el cual se encuentra descompuesto por los siguientes componentes: responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés. Los ítems de cada una de las dimensiones se valoran mediante una escala Likert que va de 1 a 4 donde 1 (N = Nunca), 2 (A = Algunas veces),3 (M = Frecuentemente), 4 (R = Rutinariamente). Los ítems incluidos en cada escala correspondientes a cada componente son:

- ✓ Responsabilidad en salud: 3,9,15,26,31,36,42,47
- ✓ Actividad física: 4,10,16,21,28,32,37
- ✓ Nutrición: 2,8,14,20,25,30,35,41,46
- ✓ Crecimiento espiritual: 6,12,18,23,28,34,39,40,44,48
- ✓ Relaciones Interpersonales:1,7,13,19,24,29,45
- ✓ Manejo del estrés: 5,11,17,22,27,33,38,41,43

Utiliza una escala de Likert, de la siguiente forma:

- ✓ Rutinariamente
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Algunas veces
- ✓ Nunca

El instrumento al ser modificado fue evaluado por juicio de expertos para ser validado y además se le realizó la prueba de confiabilidad Alfa de Cronbach con un resultado del 0.93 lo cual indica una confiabilidad aceptable.

III.e. Diseño de recolección de datos

Debido a la realidad problemática presentada se entregó la carta de presentación a la Institución Educativa Genes en los Olivos, así mismo, se adjuntó el documento del resumen del proyecto de tesis, el cual es recibido por el Coordinador General, posteriormente de la revisión del documento se aceptó realizar el trabajo de estudio en la presente Institución.

Antes de efectuar el cuestionario, se envió a los apoderados el documento de consentimiento informado. así mismo, el asentimiento a los adolescentes que participaran en dicho estudio. Posteriormente, me

comunique con los tutores responsables para coordinar el día y hora para llevar a cabo la recopilación de datos. La aplicación del cuestionar se realizó en el día coordinado y su duración fue de 25 a 30 minutos.

Así mismo se tuvo en consideración el Informe Belmont donde se describen los principios éticos que se tendrán en cuenta y son:

La autonomía; en el cual se tuvieron en cuenta la participación voluntaria, no se obligó ni se impuso su colaboración. Así mismo al ser menores edad los padres autorizaron el consentimiento informado y luego los adolescentes el asentimiento.

Los datos que se obtuvo de los adolescentes fueron manejados de forma privada respetando de esta manera el derecho de confidencialidad. Los adolescentes recibieron un trato digno e igualitario. Por lo que se respetó el principio de justicia.

La investigación se realizó en beneficio de los adolescentes, los cuales al identificar su realidad problemática podrán cambiar hábitos inadecuados . Así mismo. participaron de la investigación respondiendo el cuestionario, el cual no constituyo una fuente de daño o riesgos para la población de estudio con el fin de respetar los principios de beneficencia y no maleficencia.

Dicha Investigación fue revisado y aprobado por el Comité Institucional de Ética e Investigación de la Universidad Privada San Juan Bautista el cual tiene como constancia el **N° 119-2022**.

III.f. Procesamiento y análisis de datos

Al finalizar las encuestas fueron procesados, analizados y codificados .Es así que se enumeró manualmente creando una base de datos en Excel 2019 para la realización de la metodología estadística.

Posteriormente se aplicó la estadística descriptiva. Para la medición de la realidad problemática, se efectuó la sumatoria del resultado final de cada dimensión, siendo el valor más bajo de 48 y el más alto de 192, la relación de números que se encuentran entre estos valores se dividen en 2 rangos iguales para facilitar su interpretación.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

IV.a. Resultados

Tabla 1

Datos generales de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria
de la Institución Educativa GENES, los Olivos

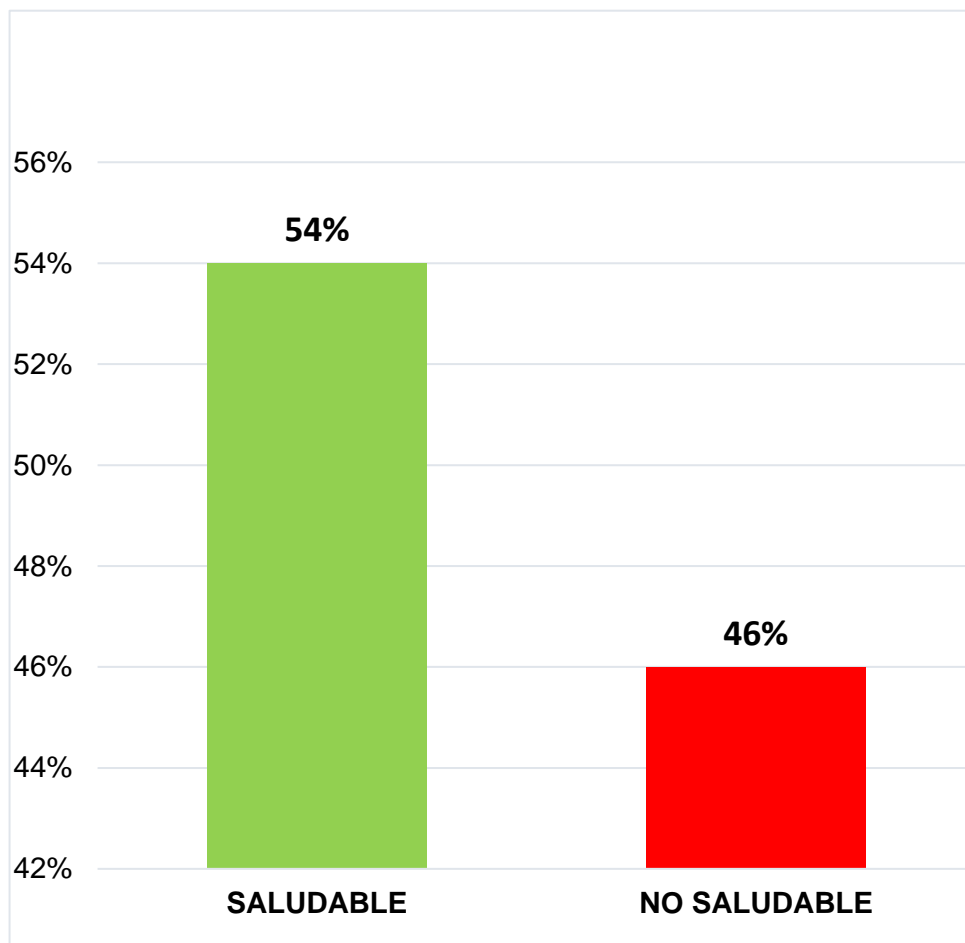
Marzo-2022.

Datos generales	Categoría	n=50	100%
Edad	14 años	19	38
	15 años	20	40
	16 años	11	22
Género	Femenino	22	44
	Masculino	28	56

Los adolescentes en su mayoría tienen la edad de 15 años 40% (20), son del género masculino el 56% (28).

Gráfico 1

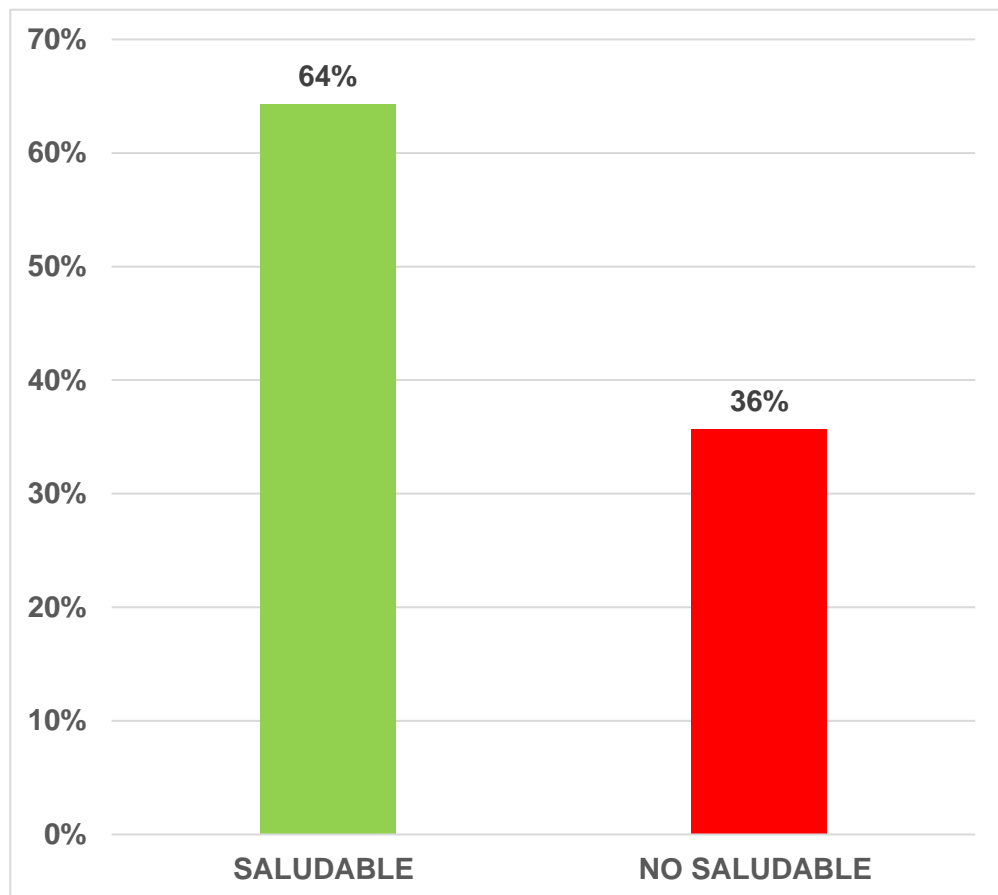
**ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE 3RO A 5TO DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA
GENES-LOS OLIVOS
MARZO 2022.**



El estilo de vida de los adolescentes evaluada de manera global es saludable 54% (27) y no saludable 46% (23).

Gráfico 2

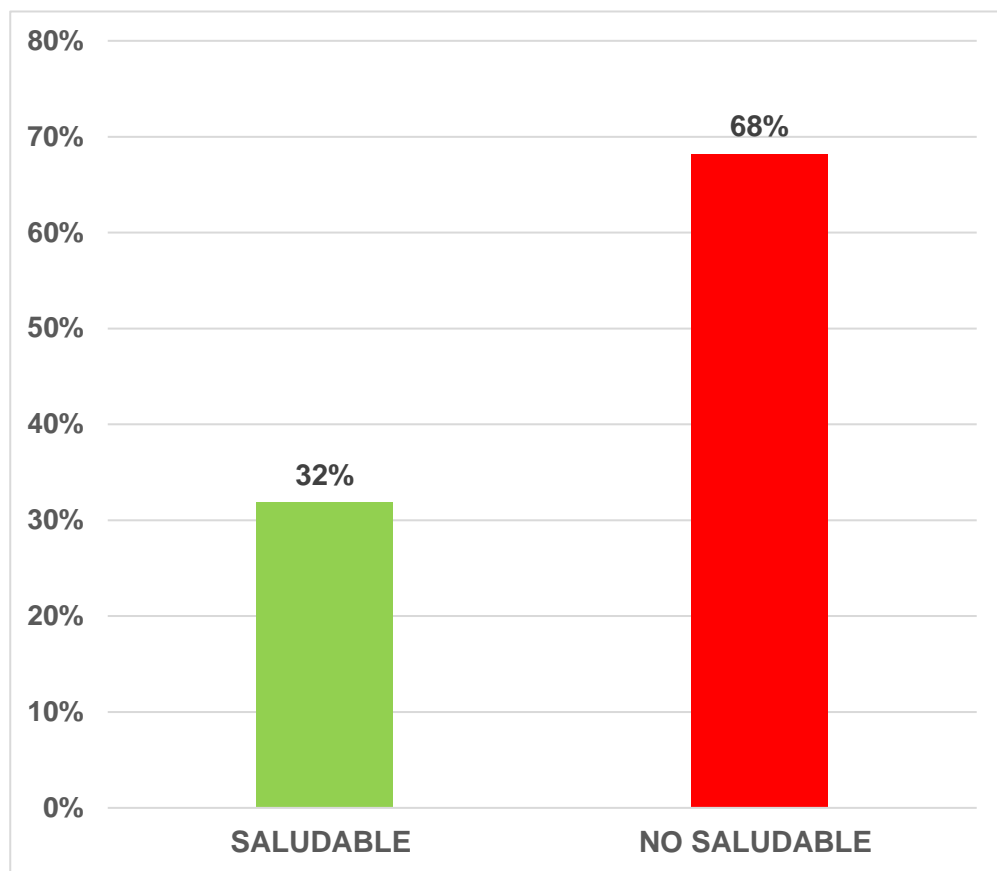
**ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE 3RO A 5TO DE
SECUNDARIA SEGÚN GENERO MASCULINO
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
GENES- LOS OLIVOS
MARZO 2022.**



El estilo de vida de los adolescentes según género masculino es saludable 64% (18) y no saludable un 36% (10).

Gráfico 3

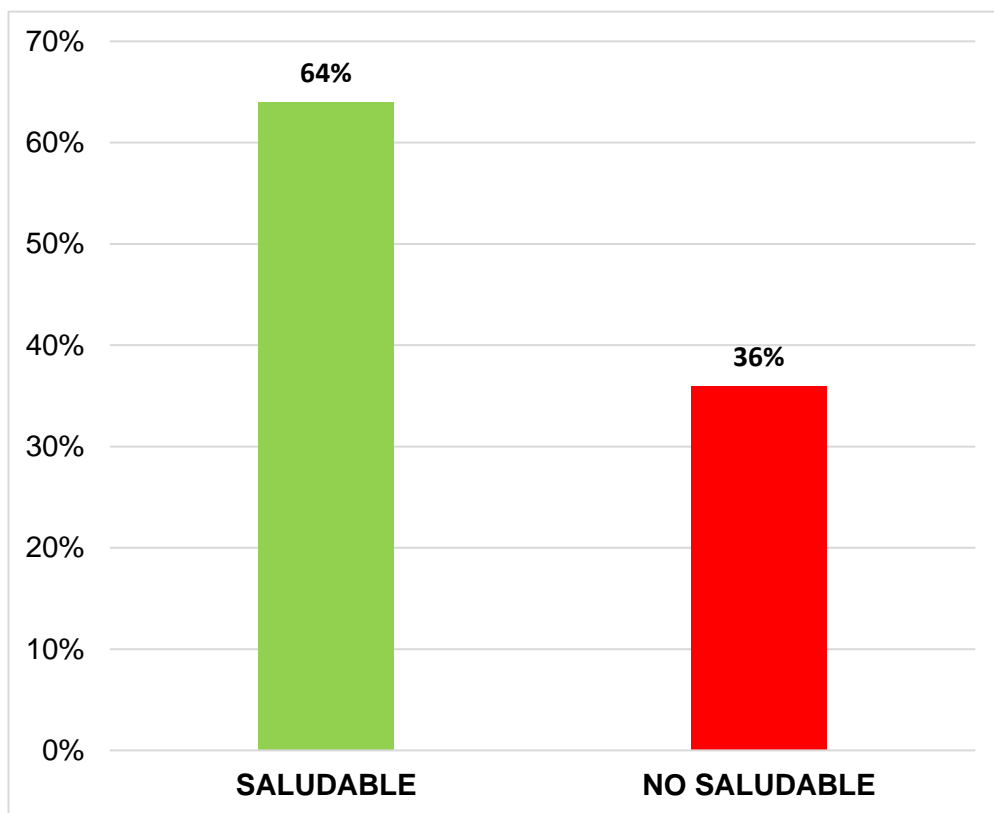
**ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE 3RO A 5TO DE
SECUNDARIA SEGÚN GENERO FEMENINO
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
GENES- LOS OLIVOS
MARZO 2022.**



El estilo de vida de los adolescentes según género femenino es no saludable en un 68% (15) y saludable un 32% (07).

Gráfico 4

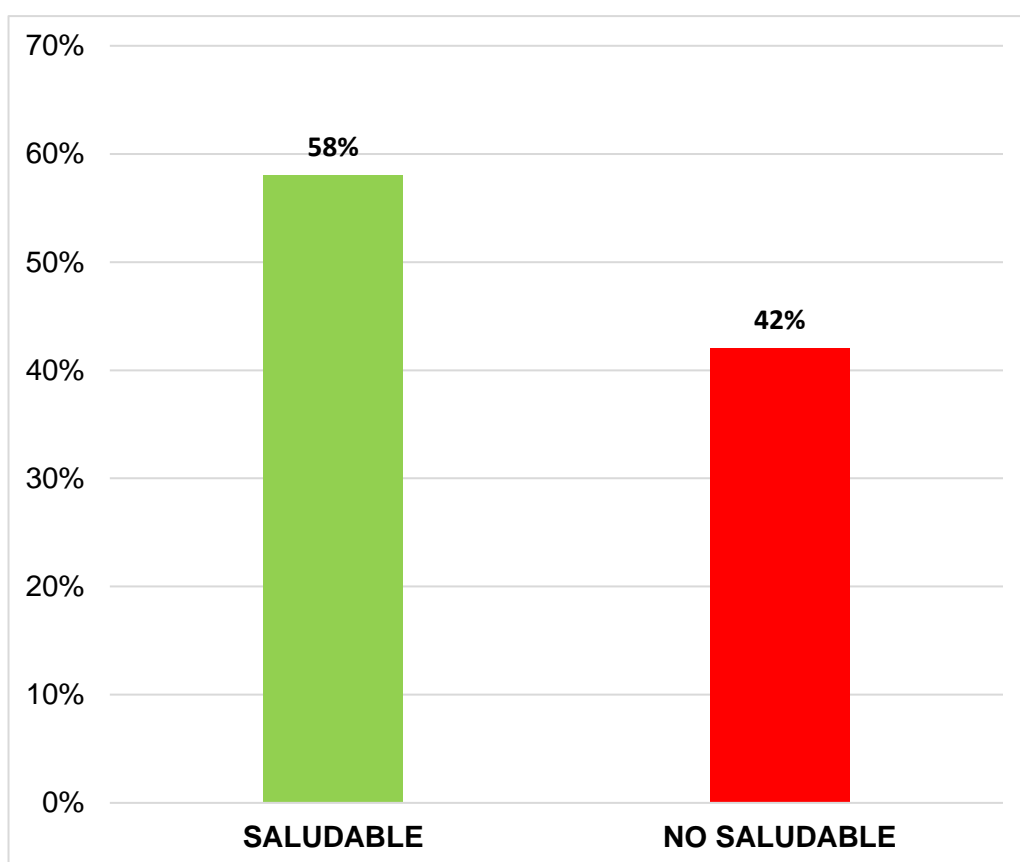
ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE 3RO A 5TO DE SECUNDARIA SEGÚN DIMENSIÓN RELACIONES INTERPERSONALES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GENES LOS OLIVOS MARZO 2022.



El estilo de vida de los adolescentes según dimensión relaciones interpersonales es saludable el 64%(32) y no saludable un 36% (18).

Gráfico 5

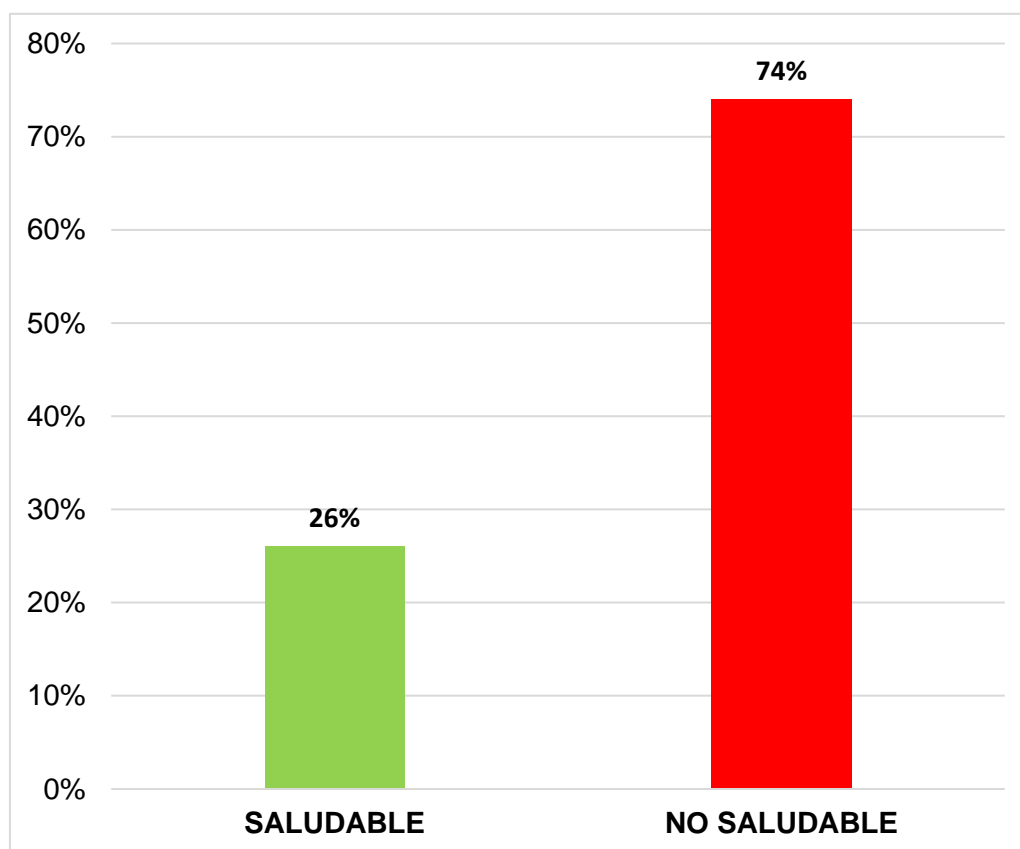
**ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE 3RO A 5TO DE
SECUNDARIA SEGÚN DIMENSIÓN NUTRICIÓN
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
GENES LOS OLIVOS
MARZO 2022.**



El estilo de vida de los adolescentes según dimensión nutrición es saludable en 58%(29) y no saludable en 42% (21).

Gráfico 6

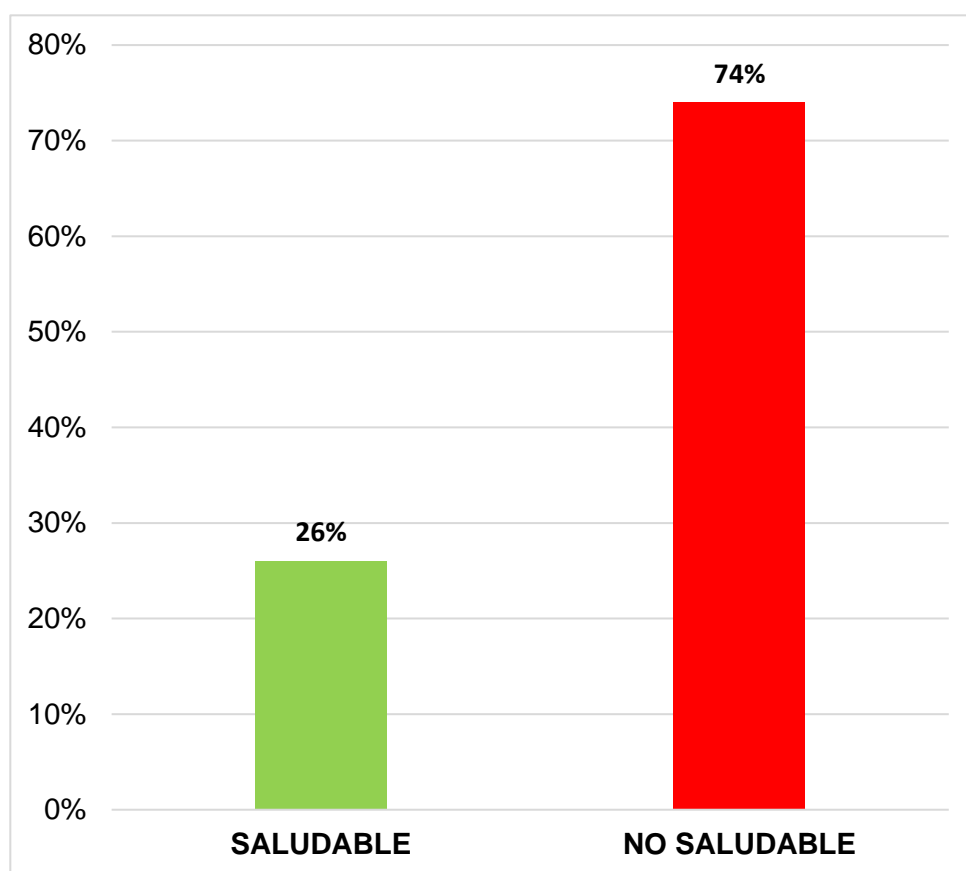
ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE 3RO A 5TO DE SECUNDARIA SEGÚN DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GENES LOS OLIVOS MARZO 2022.



El estilo de vida de los adolescentes según dimensión responsabilidad en salud es no saludable un 74%(37) y saludable un 26% (13).

Gráfico 7

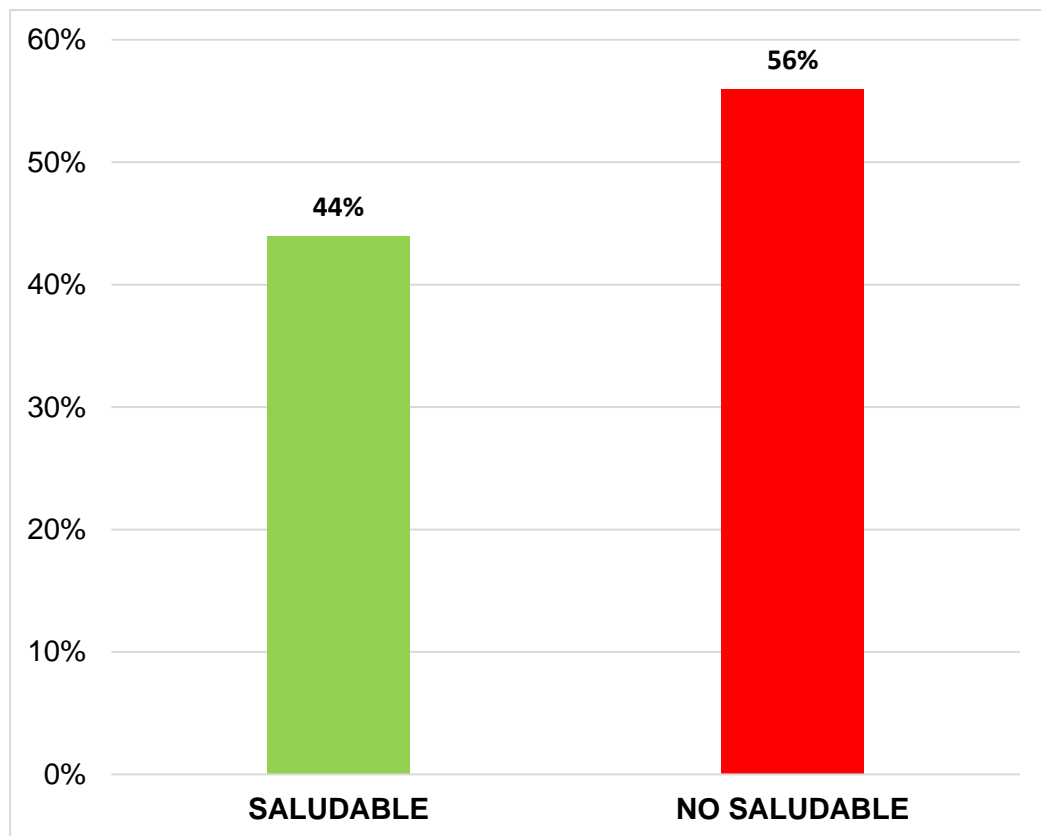
**ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE 3RO A 5TO DE
SECUNDARIA SEGÚN DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
GENES LOS OLIVOS
MARZO 2022.**



El estilo de vida de los adolescentes según dimensión actividad física es no saludable 74%(37) y saludable 26% (13).

Gráfico 8

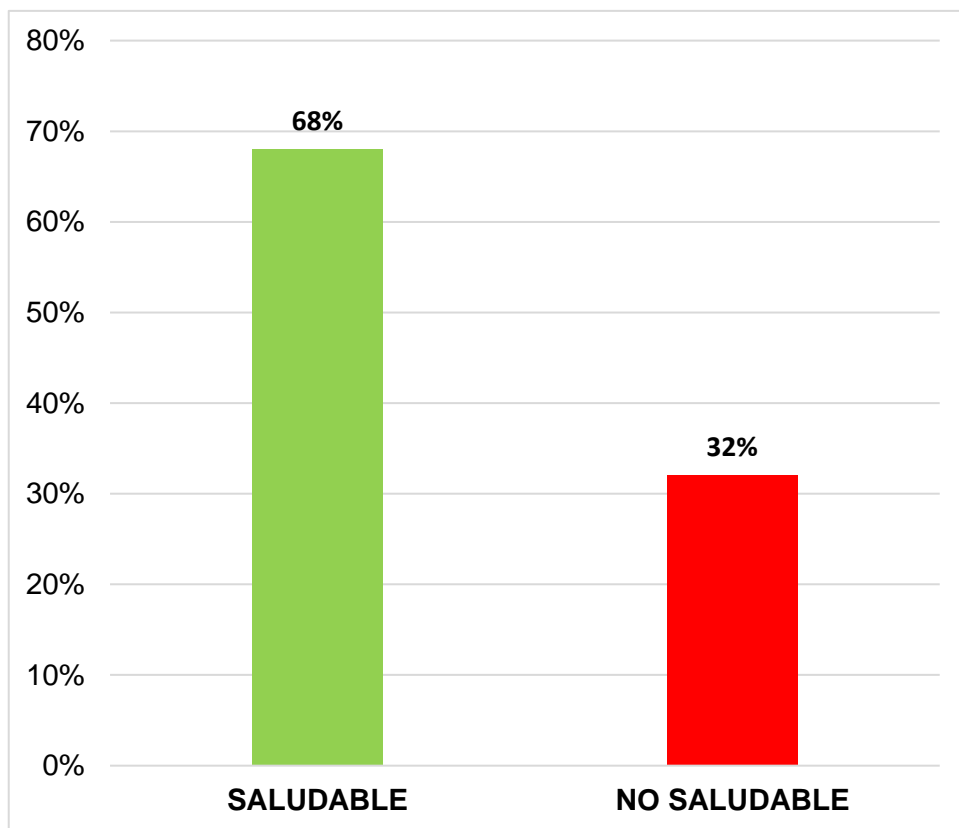
**ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE 3RO A 5TO DE
SECUNDARIA SEGÚN DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
GENES LOS OLIVOS
MARZO 2022.**



El estilo de vida de los adolescentes según dimensión manejo del estrés es no saludable en 56% (28) y saludable en 44%(22).

Gráfico 9

**ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE 3RO A 5TO DE
SECUNDARIA SEGÚN DIMENSIÓN CRECIMIENTO
ESPIRITUAL DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
GENES LOS OLIVOS
MARZO 2022.**



El estilo de vida de los adolescentes según dimensión crecimiento espiritual es saludable en 68%(34) y no saludable en 32% (16).

IV. Discusión

El presente trabajo muestra que en la Institución Educativa Genes el 40% comprende la edad de 15 años, 38% manejan la edad de 14 años y el 22% 16 años. Así mismo, predomina el género masculino en un 56%. Asemejándose con el estudio de Sosa¹⁴ donde la mayor parte de los participantes eran de sexo masculino 57% de 12 a 17 años. De la misma manera el estudio de Rojas⁷ presento que el sexo masculino representan el 52,4% con edades que oscilan entre 12 a 14 años.

En la fase de la adolescencia se inician los cambios fisiológicos, psicológicos, intelectuales. Además se aprenden y construyen hábitos que regulan el comportamiento sobre la salud. De acuerdo a ello es vital practicar actividades que promuevan un estilo optimo en sus distintos componentes.

Referente al objetivo general planteado, se obtuvo un 54% saludable y no saludable el 46%, estos resultados se asemejan a los de Guerrero⁹ que demostró que predomina el estilo de vida adecuado en un 32,9% y no adecuado 25,8%. Así mismo, la investigación de Galeano¹² evidencio que el 51,6% gradualmente adecuado, el 25,8% adecuado y el 22,6% perjudicial para su rutina diaria.

Los adolescentes practican conductas tanto saludables como perjudiciales para su salud, los cuales se van estableciendo como parte de su vida diaria. Dichos hábitos posteriormente influirán en su rutina diaria. Por lo cual es de vital relevancia fomentar prácticas optimas.

Referente al género, se identificó que los adolescentes del género femenino tienen prácticas de vida perjudiciales en un 68% y óptimos en un 32%. Por otro lado, los adolescentes del género masculino practica hábitos satisfactorios en un 64% y no salubres un 36%. Asi mismo, Poveda et al⁶

hallaron que el 25% de población del género femenino y 32% del alumnado presentaron hábitos perjudiciales para su salud.

En tanto los resultados evidenciados, se encontró un mayor predominio de estilo de vida insalubre en el género femenino en comparación con el género masculino. Por lo cual se puede inferir que el sexo femenino no practica conductas adecuadas para mejorar su salud.

De acuerdo a lo registrado por parte del género femenino. El papel de la educación en salud se torna imprescindible de tratar en los centros de estudios. debido que a partir de las estrategias de enseñanzas se podrá concientizar a la población adolescente a practicar hábitos saludables que no dañen su salud.

En el componente interpersonal se encontró un 64% saludable y no saludable un 36%. Al igual que, los resultados de Melendez¹³ que encontró que el 75,8% presentan una forma de vida satisfactoria y el 24,2% insalubre. Así mismo, Galeano¹² en su trabajo de investigación halló en la dimensión interpersonal, el 51,6% gradualmente se considera adecuado, el 27,4% adecuado y solamente el 21% se encuentra en la zona de peligro.

Las relaciones interpersonales para los adolescentes se basan en la relación de convivencia con su grupo social, entre otros. Dichas amistades influyen en su identidad, personalidad y autoconfianza. Posteriormente al llegar a la etapa de la adultez se verán más arraigadas y sostenidas en el transcurso del tiempo.

En la dimensión nutrición se encontró que el 58% de los adolescentes llevan un estilo de vida aceptable y un 42% se encuentra en peligro de dañar su salud. De la misma forma, ocurre con los resultados de Sosa¹⁵ donde predominó el nivel saludable con un 40% y no saludable con un 36,9%. Así mismo, Galeano¹² en su trabajo de investigación encontró que

el 61,2% llevo un estilo de vida gradualmente adecuado, el 19,4% adecuado y el 19,4% inadecuado.

Es vital que los adolescentes mantengan una alimentación equilibrada. Debido a que ,permitirá su correcto desarrollo y crecimiento .lo cual, permitirá que el adolescente no corra el riesgo de padecer dolencias tales como el sobrepeso o algún otro trastorno de alimentación. La mayoría de los adolescentes presentan estilos de vida saludables, por consiguiente se evidencia que dentro de su rutina diaria practican hábitos adecuados.

Una nutrición balanceada permitirá un adecuado equilibrio de vitaminas, proteínas y energía en el cuerpo del adolescente .El cual tiene por fin el proporcionarle un óptimo crecimiento tanto de manera física, emocional y psicológica.

En el componente responsabilidad en salud ,presentan un 74% inadecuado y el 26% adecuado estilo de vida. De igual modo, Chauca¹⁴ determinó que el 56% lleva un estilo de vida inadecuado y adecuado en un 44%. Lo mismo ocurre con los resultados de Sosa¹⁵ donde encontró que en dicho componente los niveles presentan un igualable valor del 35,4%.

Los adolescentes deben poseer la información completa y veraz para poder tomar decisiones y alternativas correctas con respecto a su salud. Dicho de este modo, se halló que los adolescentes en su mayoría realizan hábitos incorrectos que ponen en riesgo su salud. Por ello enfermería toma un papel importante para lograr concientizar y el fomentar hábitos que promuevan una buena calidad de vida.

En la dimensión física se informó un estilo de vida en riesgo del 74% y saludable 26%.De la misma forma, ocurre con los resultados de Meléndez¹³ que encontró que solo el 6,7% tiene estilos de vida saludable y el 93,3% no saludable. Concordante a lo encontrado por Mamani¹¹ en su estudio

encontró un estilo de vida perjudicial del 38,5%, estilo de vida en zona de peligro del 17,4% y estilo de vida optimo en un 28,3%

Se evidenció un incremento de estilo de vida no saludable en el componente ejercicio. por lo cual se puede inferir que no realizan ejercicios o alguna actividad física de manera rutinaria. Lo cual implica que corran el riesgo de contraer enfermedades que perjudiquen su salud.

El ejercicio físico debe conformar como una de las actividades primordiales para el adolescente, puesto que se encuentra en un acelerado crecimiento físico e intelectual .Por consecuencia el ejercicio regulado y bajo supervisión permitirá un incremento de la zona muscular y un adecuado desarrollo a nivel neuronal fortaleciendo las habilidades intelectuales en el sector educativo.

Manejo del estrés presento un 56% en zona de peligro referente a los hábitos de salud y un 44% en mejoría, estos resultados se asemejan al de Chauca¹⁴ donde se registró un 58% lleva un estilo de vida en riesgo y un 42% adecuado.

El estrés en los adolescentes es un sentimiento y percepción de alta tensión tanto física como emocional. La cual se da frente a situaciones y vivencias que sobrecargan al adolescente y debido a ello puede ocasionar ansiedad, cohibimiento e inclusive depresión. Por consiguiente es primordial que el profesional de salud concientice a la población a realizar actividades que promuevan la salud mental.

La salud mental del adolescente logra verse afectada por la sobrecarga de tensiones y preocupaciones que pueden ser de origen educativo, al deseo de mantener un alto promedio de calificaciones y por conflictos en el ambiente familiar. Por ello es esencial el apoyo por parte de profesionales de salud expertos en la materia.

En el componente espiritual manifiestan un 68% de mejora en relación a su estilo de vida y un 32% es no saludable. De la misma forma ocurre con los resultados de Poveda, et al⁶ quienes mostraron que el 80% de los adolescentes del estudio manifestaron una adecuada imagen interior.

De acuerdo a dicha premisa mostrada, se observó un óptimo estilo de vida con respecto al crecimiento espiritual; en donde el adolescente debe mantener la constancia, perseverancia y el entusiasmo de cumplir sus metas trazadas. Por lo cual deben propiciar sus habilidades y talentos para lograr dichos fines.

La teoría promoción de la salud guarda relación con el tipo de estilo de vida que decida practicar los adolescentes. Debido a que, en esta fase vital inicia la búsqueda de su propia identidad personal, toma sus propias decisiones y se autodefine. Por ello, los hábitos que practiquen en las diferentes dimensiones se ven directamente relacionados con su educación en salud, vivencias compartidas, comportamientos aprendidos y patrones de conductas.

El actuar del profesional de Enfermería adquiere un rol importante en la intervención de educación y formación del adolescente referente al tipo de estilo de vida que decida poner en práctica. puesto que, mediante las estrategias preventivo promocional tales como (talleres vivenciales, charlas informativas y periódicas visitas al plantel educativo) se lograra concientizar y promover conductas saludables.

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V.a. Conclusiones

- El estilo de vida de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria de la Institución Educativa GENES-Los Olivos, Marzo 2022 es saludable lo que indica que la mayoría de los adolescentes practican conductas adecuadas para su salud.
- El estilo de vida de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria según género. El sexo femenino muestra un mejor estilo de vida en mayor índice porcentual en comparación con el sexo masculino.
- El estilo de vida de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria es no saludable en las dimensiones: manejo del estrés responsabilidad en salud y actividad física. Donde las dimensiones con un igual y mayor predominio son responsabilidad en salud y actividad física.
- El estilo de vida de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria es óptimo en los componentes: relaciones interpersonales, nutrición y crecimiento espiritual. Siendo crecimiento y el componente interpersonal las dimensiones con un mayor porcentaje en relación a nutrición.

V.b. Recomendaciones

- A los directivos y al personal docente del plantel educativo que incluyan en su programa de estudios talleres de promoción y educación en salud entre ellos; la prevención de consumo de sustancia psicoactivas, importancia del núcleo familiar, uso de los métodos anticonceptivos y la práctica de hábitos balanceados en nutrición y ejercicio. Así mismo, el incluir dentro de sus horas académicas un plan de charlas dirigido por personal capacitado, incluyendo temas como; técnicas de afrontamiento al estrés, Incentivar habilidades asertivas y resiliencia.
- Se recomienda establecer en su malla curricular el incremento de horas del curso de educación física con el fin de fomentar actividades motoras y lúdicas en el adolescente. De igual manera, el considerar contar dentro su equipo con profesionales capacitados. Entre ellos un profesional de Enfermería y de un psicólogo(a) en la Institución.
- Al personal de salud de la jurisdicción, que incluyan en su jornada de salud el realizar campañas preventivo promocional de manera periódica; incluyendo temas como una dieta balanceada, sexualidad y promover el ejercicio físico. Referente a la responsabilidad en salud el cumplir con la NTS N°157 Norma Técnica de salud para atención integral de salud de los adolescentes.
- Las docentes y tutoras se les orienta a mejorar la supervisión de sus aulas con la meta de seleccionar a los adolescentes con estilos de vida perjudiciales para su salud y de acuerdo a ello intervenir adecuadamente en el problema, en coordinación con los directivos de la Institución y la familia.

- A los apoderados, se les recomienda brindar una adecuada concientización sobre la práctica de hábitos y costumbres adecuados con el fin de estructurar a corto plazo un estilo de vida saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. [homepage en Internet]. Ginebra: Sala de prensa de la Organización Mundial de la Salud;2016[actualizada el 22 de noviembre 2019; consultado 20 setiembre 2020]. Disponible en:<https://www.who.int/es/news-room/detail/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>.
2. Varela L, Gradaile R, Teijeiro Y. Ocio y usos del tiempo libre en adolescentes de 12 a 16 años en España. Rev.Educ. Pesqui. [Internet].2016 [acceso el 20 de setiembre del 2020]; 42 (4):987-999.Disponible en: <https://www.scielo.br/pdf/ep/v42n4/1517-9702-ep-42-04-0987.pdf>.
3. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. [homepage en Internet].Bogotá: Sala de prensa del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia;2020 [actualizada el 4 de marzo 2020; consultado 20 setiembre del 2020] .Disponible en: <https://www.unicef.org/Colombia/comunicados-prensa/en-america-latina-y-el-caribe-el-30-de-los-ninos-y-ninas-entre-5-y-19-anos>.
4. Klimenko O, Llanos A, Martínez M, Rengifo A. Prevalencia de consumo de sustancias en los adolescentes entre 13 y 18 años pertenecientes al municipio de Puerto Rico Caquetá. Rev. Katharsis. [Internet].2018 [acceso el 20 de setiembre del 2020]; 25 (1):3-18. Disponible:<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6521983>

5. Flores Y, Guzmán M. Estilo de vida de los adolescentes que padecen obesidad en una institución educativa estatal, Lambayeque - 2016. Rev. Accietna. [Internet]. 2016 [acceso el 20 de setiembre del 2020];55 (2):69.Disponible:<http://revistas.usat.edu.pe/indexphp/cietna/article/view/179/397>.
6. Poveda C, Poveda D. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo de Velez.Ciencia e Innovación en Salud [Internet]. 2019 [acceso el 18 de diciembre del 2022]; 125: 172-187.Disponible en : DOI 10.17081/innosa.125.
7. Rojas R,Ortega E. Sobrepeso y obesidad, dependientes del estilo de vida en estudiantes del Colegio Hernán Gallardo Moscoso de Loja [Tesis de Licenciatura]. Ecuador: Universidad Nacional del Loja. Facultad de Enfermería;2019.
8. Santos S, Andrade G, López M, Días M. Perfil de estilo de vida del adolescente basado en el Cuestionario Ocho Remedios Naturales.Rev. EFDeportes. [Internet].2019 [acceso el 20 de setiembre del 2020];24(260):2-15 .Disponible en:<https://www.efdeportes.com//efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1907>.
9. Guerrero H, Contreras A. Estilo de vida y características sociodemográficas de adolescentes de cinco instituciones educativas. Rev. cienc. cuidad. [Internet].2020 [acceso el 20 de setiembre del 2020];17(1):85-98.Disponible en:<https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/1630/1895>.

10. Bazán G, Osorio M, Velázquez L, Rodríguez J, Ocampo J. Validación de una escala sobre estilo de vida para adolescentes mexicanos. *Rev Mex Pediat.* [Internet].2019 [acceso el 22 de setiembre del 2020];86 (3):112-118. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2019/sp193e.pdf>.
11. Mamani Y . Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas de nivel secundario en un distrito de Puno. *Rev. Investigación e Innovación.* [Internet].2019 [acceso el 15 de diciembre del 2022]; 2 (1):40-48.Disponible en: <https://orcid.org/0000-0002-9997-765X>
12. Galeano J. Estilo de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Julio C. Tello. [Tesis de Licenciatura]. Hualmay: Universidad Nacional José Faustino Carrión. Facultad de Enfermería;2019.
13. Meléndez M. Estilos de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Miguel Rubio. [Tesis de Licenciatura]. Chachapoyas: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza Amazonas. Facultad de Enfermería;2019.
14. Chauca A. Estilo de vida en adolescentes del 3º año secundaria de la Institución Educativa Perú Inglaterra Villa el Salvador. [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad Privada San Juan Bautista. Facultad de Enfermería;2019.
15. Sosa R. Comunicación familiar y estilos de vida en adolescentes de una Institución educativa del distrito de Mórrope, Lambayeque. *Rev. Hacedor.* [Internet]. 2020 [acceso el 22 de setiembre del 2020];4(1):1Disponible en:<http://revistas.uss.edu.pe/index.php/HACEDOR/article/view/1277/1184>

16. Organización Mundial de la salud. [homepage en Internet]. Ginebra. Oficina de la Organización Mundial de la salud;2014 [actualizada el 7 de marzo del 2016;consultado el 23 de setiembre 2020]. Disponible:https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dv/es/.
17. Güemes M, Ceñal M, Hidalgo M. Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. Rev. Pediatría Integral. [Internet].2017 [acceso el 24 de setiembre del 2020];21(4):233244. Disponible:<https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRAA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>.
18. Betancur C, Echeverry C, Bustamante L, Pinzón S, Torres. El marco del adolescente Rev. Psico gente. [Internet].2017[acceso el 14 de enero del 2022]; 22(42), 1-25. Disponible en: <https://doi.org/10.17081/psico.22.42.3471>.
19. Unicef. [Internet]. Uruguay. Unicef; 2020. [citado 14 de enero del 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>.
20. Barrios C. Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería en Santa Marta, Colombia. Rev. Colomb. Enferm. [Internet].2017 [acceso el 24 de setiembre del 2020];14(12):23 Disponible :<https://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/article/view/2025/1559>.
21. Jiménez O, Ojeda R. Estudiantes universitarios y estilo de vida. Rev.Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa. [Internet].2017[accesoel24 de setiembre del2020]; 4(8):18. Disponible en:<https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723/1009>

22. Organización Mundial de la Salud. Promoción de la salud. 1998 Glosario.[Internet].Suiza. OMS. [citado 14 de enero del 2022]. Disponible en https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/6724WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf;jsessionid=5D1BDCC4543F8BE8EE9A953E70239DD4?sequence=1.
23. Zambrano R, Rivera V. Estilo de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud . AVFT. [Internet] .2020 . [acceso el 15 de enero del 2022];39(4):290-294. Disponible en: https://www.Revistaaavft.com/images/revistas/2020/avft_4_2020/11_estilo_vida.pdf.
24. Gutiérrez R, Aldea L, Cavia M, Torre S. Relación entre la composición corporal y la práctica deportiva en adolescentes. Rev. Nutr Hosp. [Internet].2015[acceso el 24 de setiembre 2020];32(1):345. Disponible :<https://www.redalyc.org/pdf/3092/309239661049.pdf>
25. Pereira J, Angeles M. Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa del tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. Rev. Educare. [Internet].2017[acceso el 24 de setiembre del 2020];21(3):1-23. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?Codigo>.
26. Guerrero H, Contreras A. Estilo de vida y características sociodemográficas de adolescentes de cinco instituciones educativas. Rev. cienc. ciudad. [Internet].2020 [acceso el 20 de setiembre del 2020];17(1)85-98. Disponible en: <https://revistas.ufpseduco/index.php/cienciaycuidado/arti>.
27. Tarrago O, Crestanello F, Müller A, Silveri A, Pons J. El problema del sobrepeso y la obesidad en la niñez y adolescencia. Una mirada desde la Bioética. Rev. AnFaMed. [Internet].2017[acceso el 25 de setiembre

del 2020];4(1):55-95. Disponible en: https://script.scirp.org/view?scid=54211&pid=sci_arttext&pid=S2301-12542017000100014.

28. Rosselli P, Arévalo H. La Actividad Física, ejercicio y nutrición en niños y adolescentes. Rev. Nutrición Clínica y Metabolismo. [Internet].2019[acceso el 25 de Setiembre del 2020];2(2):55. Disponible:<https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/rncm.v2n2.007/22>.
29. Santoro V. La persona y el Estado como agentes de responsabilidad para la producción de sociedades saludables: análisis temático desde la perspectiva de profesionales de la salud en Cataluña (España). Rev. Salud Colect. [Internet].2017[acceso el 25 de setiembre del 2020] ;13(1):45 Disponible en :<https://www.scielop.org/article/scol/2017.v13n1/45-61/es/>.
30. Bermúdez V. Ansiedad, Depresión, Estrés y autoestima en la adolescencia. Relación, implicaciones y consecuencias en la educación privada. Rev. CP. [Internet].2017[acceso el 25 de setiembre del 2020]; 26(1):37-52. Disponible en :http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/26/03.%20MO%2003_26%20DEFINITIVO.pdf.
31. Lacunza A, Contini E. Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. Rev. Psicodebate. [Internet].2016 [acceso el 25 de setiembre del 2020];16(2):73-94. Disponible:https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/598/pdf_9.
32. Rosas Y, Reverol C. Violencia, Espiritualidad y resiliencia en estudiantes de la Unidad Educativa Arquidiocesana “Bicentenario del Natalicio de El Libertador”. Rev. TELOS. [Internet].2016 [acceso el 25 de

setiembre del 2020];18(2):302-.Disponible en :<https://www.redalyc.org/pdf/993/99345727009.pdf>.

33. Sanchez R, Arias R. Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender. Rev. Esp Nutr Comunitaria. [Internet]. 2022 [acceso el 15 de enero del 2022];28(2):11. Disponible: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RE_C-D-21-0020._ORIGINAL.pdf.
34. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. [Internet]. México: McGraw-Hill; 2014. [acceso el 20 de junio del 2021]. Disponible desde: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>.
35. Guevara G, Verdesoto A, Castro N. Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas y investigación-acción). Rev. RECIMUNDO. [Internet]. 2020 [acceso 20 de junio del 2021] ; 1 : 1 . Disponible en : <https://www.recimundo.com/Index.php/es/article/view/860/1363>.
36. López R, Facheli S. Metodología de la investigación social cuantitativa. [Internet]. España: Grupo de Recerca en Eduació; 2015. [acceso el 21 de enero del 2022]. Disponible desde : https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2017/185163/metinvsocua_cap24a2017pdf.

BIBLIOGRAFÍA

- Berger K. Psicología del adolescente. 10ª ed. Madrid: Panamericana; 2015
- Guevara G, Verdesoto A, Castro N. Metodologías de investigación científica. 2da Edición ed. España. 2020
- Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. 5ta Edición ed. México. 2014.
- López R, Roldan S. Metodología de la investigación social cuantitativa. España. 2015

ANEXOS

ANEXO 1 OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
Estilo de vida de los adolescentes	Se define a la forma de vida que el individuo realiza en base a un comportamiento imitativo o de manera inconsciente. el cual puede contribuir al ser humano de manera óptima o perjudicial.	Son conductas que el adolescente va efectuando, y se expresan en las actividades diarias . Estas pueden ser aprendidas por imitación o son parte de la rutina diaria	Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> • Selección del tipo de alimentos. • Numero de comidas. • Calidad de alimentos. • Consumo de alimentos ricos en fibras, bajos en grasas y colesterol. 	Saludable No saludable
			Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia en la actividad física • Duración de ejercicio • Ejercicio físico bajo supervisión. 	

				<ul style="list-style-type: none"> • Horario establecido de las actividades físicas 	
			Responsabilidad en salud	<ul style="list-style-type: none"> • Utilidad de métodos anticonceptivos. • Identificación de los riesgos de consumir sustancias nocivas. • Participación en actividades sobre el ecosistema 	
			Manejo del estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Relajación diaria. • Identificación de fuentes que produzcan tensión. • Duración de la relajación. • Pensamientos positivos en el día. 	

				<ul style="list-style-type: none"> • Utilización de estrategias de afrontamiento 	
			Relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciones asertivas. • Lazos amicales. • Manifestar las emociones de forma óptima. • Brindar de manera física las emociones. • Compartir experiencias con personas de su entorno social 	
			Crecimiento espiritual	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación del propósito en la vida. • Establecer objetivos en cada ámbito de la vida 	



ANEXO 2: INSTRUMENTO CUESTIONARIO

PERFIL DE ESTILO DE VIDA QUE PROMUEVE LA SALUD (HPLP II) EN ADOLESCENTES DE 3RO A 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GENES LOS OLIVOS 2022

Introducción: Me presento, soy la señorita Rosa Victoria Sánchez Moro, alumna perteneciente al X Ciclo la Escuela profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista. Quien se encuentra efectuando un estudio de investigación titulado "**Estilo de vida de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria de la institución educativa GENES**", debido a ello le pido que conteste dicha encuesta con absoluta sinceridad. De igual manera todos los datos obtenidos tendrán solo fines académicos y serán revisados solo por el investigador.

Indicaciones: Dicho cuestionario cuenta con una relación de enunciados enfatizados en sus hábitos de rutina diaria. Así mismo, la encuesta será resuelta de forma individual y de carácter anónimo .La metodología de marcado es mediante el encierro de un círculo en la alternativa que usted crea conveniente. Cabe resaltar que no se considerara otro tipo de marcado como(aspas y cruz)

I. INFORMACION GENERAL:

1. Rango de edad:

- a. 14 años
- b. 15 años
- c. 16 años

2. Genero:

- a. Femenino
- b. Masculino

II. DESARROLLO:

N=Nunca	A= Algunas veces	M=Frecuentemente	R=Rutinariamente
----------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

ENUNCIADOS	Nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Rutinariamente
1. Debato mis delimitaciones con otras personas	1	2	3	4
2 Limitas el consumo de comidas ricas en grasas y frituras.	1	2	3	4
3 Informo a mis padres de algún síntoma inusual.	1	2	3	4
4. En el recreo practicas algún deporte	1	2	3	4
5 Descanso 8 horas diarias.	1	2	3	4
6. Percibo que estoy creciendo adecuadamente	1	2	3	4
7. Enaltezco los logros de otras personas.	1	2	3	4
8 Limito el consumo de alimentos alto en azucares	1	2	3	4
9. Reviso y observo programas de televisión acerca de cómo mejorar la salud	1	2	3	4
10. Practicas ejercicios (tales como andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora).	1	2	3	4
11. Destinas parte de tu tiempo libre a actividades de relajación (leer un libro, escuchar música o meditar)	1	2	3	4
12. Creo que mi vida tiene propósito.	1	2	3	4

N=Nunca	A= Algunas veces	M=Frecuentement	R=Rutinariamente
----------------	-------------------------	------------------------	-------------------------

ENUNCIADOS	Nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Rutinariamente
13. Mantengo relaciones amicales	1	2	3	4
14. Ingiero porciones equilibradas de pan y cereales	1	2	3	4
15. Realizo preguntas a personal de salud	1	2	3	4
16. Caminas por lo menos 15 minutos al día	1	2	3	4
17. Manejo las situaciones que no logro controlar	1	2	3	4
18. Tengo una misión y visión hacia el futuro	1	2	3	4
19. Durante mi tiempo libre paso tiempo con amigos cercanos	1	2	3	4
20. Ingiero de 2 a 4 porciones de frutas diariamente.	1	2	3	4
21. Fuera del colegio realizo ejercicio físico	1	2	3	4
22. Antes de descansar pienso en metas positivas	1	2	3	4
23. Me siento seguro y tranquilo conmigo mismo	1	2	3	4
24. Expreso mis emociones de manera fácil	1	2	3	4
25. Ingiero de 2 a 5 porciones de frutas y verduras en la semana	1	2	3	4
26. Debate mis problemas de salud con personal capacitado	1	2	3	4

N=Nunca	A= Algunas veces	M=Frecuentement	R=Rutinariamente
----------------	-------------------------	------------------------	-------------------------

ENUNCIADOS	Nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Rutinariamente
27. Empleo estrategias para manejar conductas estresantes.	1	2	3	4
28. tengo un proyecto de vida a largo plazo	1	2	3	4
29. Tienes apoyo afectivo de parte de las personas que son importantes para ti	1	2	3	4
30. Forma parte de mi dieta el consumir lácteos y derivados de la leche	1	2	3	4
31. Evalúo mi cuerpo regularmente en busca de un signo o síntoma que me indique una señal peligrosa	1	2	3	4
32. Realizo gradualmente ejercicios tales como el caminar 10 minutos diarios, empleo las escaleras en lugar de los ascensores	1	2	3	4
33. Mantengo un balance del tiempo entre las actividades del colegio y pasatiempos.	1	2	3	4
34. Cada día me parece un reto	1	2	3	4
35. Ingiero adecuadas proporciones (2 a 3) de alimentos variados	1	2	3	4
36. Solicito información para mi autocuidado	1	2	3	4
37. Se valorar mi pulso cuando practico ejercicios	1	2	3	4
38. Practico ejercicios de meditación por lo menos 20 minutos de manera diaria	1	2	3	4

N=Nunca	A= Algunas veces	M=Frecuentement	R=Rutinariamente
----------------	-------------------------	------------------------	-------------------------

ENUNCIADOS	Nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Rutinariamente
39. Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.	1	2	3	4
40. Busco apoyo de mi entorno social	1	2	3	4
41. Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.	1	2	3	4
42. Asisto a talleres sobre educación en salud.	1	2	3	4
43. Mantengo un balance para prevenir el cansancio.	1	2	3	4
44. Me siento unido(a) con una fuerza más grande que yo.	1	2	3	4
45. Me comunico de manera positiva con mi círculo amical.	1	2	3	4
46. Ingiero de mi desayuno a diario	1	2	3	4
47. Busco ayuda en otras personas por alguna vivencia estresante .	1	2	3	4
48. Me expongo a nuevas vivencias.	1	2	3	4

ANEXO 3:
VALIDEZ DEL INSTRUMENTO
PRUEBA BINOMIAL

PREGUNTAS	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	SUMA	P
1	1	1	1	1	1	5	0.0312
2	1	1	1	1	1	5	0.0312
3	1	1	1	1	1	5	0.0312
4	1	1	1	1	1	5	0.0312
5	1	1	1	1	1	5	0.0312
6	0	1	1	1	1	4	0.1562
7	1	1	1	1	1	5	0.0312
8	1	1	1	1	1	5	0.0312
9	1	1	1	1	1	5	0.0312
10	1	1	1	1	1	5	0.0312
							0.0437

Se considera como:

0: si el resultado es negativo

1: si el resultado es positivo

Solo en los enunciados 7 y 8 corresponde al método opuesto.

n=10

$$p = \frac{0.437}{10} = 0.0437$$

10

Interpretación:

Si "p" < 0.05 entonces la prueba es aceptable. Por lo tanto, el nivel de implicancia corresponde a un instrumento válido según la prueba resultante de la distribución binomial aplicada mediante el juicio de experto (**p = 0,04375**).

ANEXO 4:
CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

ESTILO DE VIDA	NÚMERO DE ITEMS	ALFA DE CRONBACH	CONFIABILIDAD
GENERAL	48	0.93	ALTA

COEFICIENTE DE ALFA DE CRONBACH

Donde:

N: Número de ítems

$\sum s^2(Y_i)$ Sumatoria de las varianzas de los ítems
 s_x^2 Varianza de toda la dimensión

$$\alpha = \frac{N \sum s^2(Y_i)}{2}$$

El grado de aceptación del Alfa de Cronbach, cuando se encuentra cerca de número 1, indica la confiabilidad del instrumento

ANEXO 5:
ESCALA DE VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO

ESCALA CON VALORES		ESTILO DE VIDA	NO SALUDABLE	SALUDABLE
NUNCA (1)	ITEMS: 48	GENERAL	48-120	121-192
		DIMENSIONES		
ALGUNAS VECES (2)		NUTRICIÓN	09-22	23-36
		ACTIVIDAD FÍSICA	07-17	18-28
FRECUENTEMENTE (3)		RESPONSABILIDAD EN SALUD	08-20	21-32
		MANEJO DEL ESTRÉS	08-20	21-32
RUTINARIAMENTE (4)		RELACIONES INTERPERSONALES	07-17	18-28
		CRECIMIENTO ESPIRITUAL	10-25	26-40

ANEXO 6:
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado apoderado, estoy efectuando un trabajo titulado: **“ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE 3RO A 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GENES”**. Por la presente le indico antes que usted acepte la confirmación de su hijo en esta investigación le detallo lo siguiente: el propósito del estudio, los riesgos y beneficios como tal, la confidencialidad. Posteriormente usted pueda aceptar la conformidad que su menor hijo participe de manera voluntaria.

Propósito del estudio:

El presente trabajo cuenta como principal propósito el identificar el estilo de vida que llevan los adolescentes

Riesgos:

El estudio de investigación trabajará un cuestionario de 48 preguntas establecido por enunciados, no contara con ningún otro tipo de intervención por parte del investigador por lo cual no presenta ningún riesgo para el participante, si tuviera alguna duda contactar a (Rosa Victoria Sanchez Moro, 987414009, rosav.sanchez@upsjb.edu.pe)

Asimismo, el trabajo de investigación y sus anexos serán revisados y posteriormente aprobados por el Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista, si tuviera alguna interrogante se podrá comunicar con el Mg. Juan Antonio Flores Tumba (Presidente del CIEI) o a su correo institucional: Antonio.flores@upsjb.edu.pe

Beneficios:

Dicho trabajo no presenta ningún tipo de beneficio económico para los participantes. Los datos que han sido redactados por el investigador son de una validez confiable y aceptable. todas las respuestas serán revisadas únicamente por el investigador donde serán utilizados únicamente con fines educativos.

Confidencialidad:

Una vez concluida las encuestas serán registradas y codificadas mediante el apoyo de una base de datos donde solo será manejado por el investigador. en el cual, consistirá en otorgar a cada enunciado un número correlativo, lo que finalmente permitirá la elaboración del análisis estadístico.

Por lo tanto, yo _____, indico que he sido informado (a) sobre la investigación y doy el permiso para que mi menor hijo(a) participe en el estudio.

Nombre y Apellidos del tutor o padre

Firma

Nombre y Apellidos del investigador

Firma**Comité de Ética Institucional de investigación**

Universidad Privada San Juan Bautista al teléfono (01) 748 2888 o al correo ciei@upsjb.edu.pe

ANEXO 7:
ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimado (a) estudiante de secundaria, estoy efectuando un trabajo de estudio titulado: “**ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE 3RO A 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GENES**”. Antes que aceptes realizar dicho estudio se le brindara la siguiente información: Propósito del estudio, riesgos, beneficios, confidencialidad. Una vez compartida la presente información usted se encuentra libre y de manera voluntaria de participar en dicha encuesta.

Propósito del estudio:

El presente trabajo cuenta como principal propósito el identificar el estilo de vida que llevan los adolescentes

Riesgos:

Dicho trabajo de investigación se realizara mediante un cuestionario de 48 preguntas establecido por enunciados, no contara con ningún otro tipo de intervención por parte del investigador por lo cual no presenta ningún riesgo para el participante, si tuviera alguna duda contactar a (Rosa Victoria Sanchez Moro, 987414009, rosav.sanchez@upsjb.edu.pe).

Asimismo, el trabajo de investigación y sus anexos serán revisados y posteriormente aprobados por el Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista, si tuviera alguna interrogante se podrá comunicar con el Mg. Juan Antonio Flores Tumba (Presidente del CIEI) o a su correo institucional: Antonio.flores@upsjb.edu.pe.

Beneficios:

Dicho trabajo no presenta ningún tipo de beneficio económico para los participantes. Los datos que han sido redactados por el investigador son de una validez confiable y aceptable. todas las respuestas serán revisadas únicamente por el investigador donde serán utilizados únicamente con fines educativos.

Confidencialidad

Una vez concluida las encuestas serán registradas y codificadas mediante el apoyo de una base de datos donde solo será manejado por el investigador. en el cual, consistirá en otorgar a cada enunciado un número correlativo, lo que finalmente permitirá la elaboración del análisis estadístico.

Por lo tanto, yo _____, indico que he sido informado (a) sobre la investigación y doy mi conformidad para participar en el estudio de investigación.

Nombres y Apellidos del participante**Firma**

Nombre y Apellidos del Investigador**Firma****Comité de Ética Institucional de Investigación:**

Universidad Privada San Juan Bautista al teléfono (01) 748 2888 o al correo ciei@upsjb.edu.pe