



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

TESIS

**“NIVEL DE ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL 2°  
Y 3° AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E CESAR VALLEJO  
8170; DEL DISTRITO DE COMAS; 2019-II”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

**Salud pública, salud ambiental y satisfacción con los servicios  
de salud**

Presentado por:

**Doris Carina Contreras Torre  
Jacqueline Lorena Mendoza Bello**

Tesis desarrollada para optar el Título Profesional de  
Licenciada en Enfermería

Docente asesor:

Dr. Tasayco Jala Abel Alejandro  
Código Orcid N°0000-0002-3993-1713

Chincha, Ica, 2021

**ASESOR:**

Dr. Tasayco Jala Abel Alejandro

**MIEMBROS DEL JURADO:**

Mg. Juan Calixto Munayco Vivanco

**PRESIDENTE**

Mg. Milagros Esther Rojas Carbajal

**SECRETARIO**

Mg. Margarita Doris Zaira Sacsi

**MIEMBRO**

## **DEDICATORIA**

Dedicamos el presente trabajo principalmente a DIOS por darnos la vida protegernos y guiarnos durante este largo camino que son nuestros estudios y realizarnos profesionalmente.

## **AGRADECIMIENTO**

Un inmenso agradecimiento a DIOS por darnos las fuerzas para culminar con el presente trabajo y seguidamente a nuestros padres ya que siempre nos demuestran su apoyo, sé que ellos están orgullosos al ver que nos realizamos como profesional

.

## RESUMEN

El presente estudio de tesis titulado: “Nivel de Estilo de vida en los adolescentes del 2° y 3° año de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de Comas, 2019-II”; tuvo como objetivo determinar la manera en que se relaciona el nivel del estilo de vida en los adolescentes del 2do. y 3er año de secundaria. La metodología empleada es descriptiva, no experimental, caracterizado por ser una investigación tipo puro se utilizó como herramienta de instrumento la encuesta de modelo Likert, que consiste en 12 preguntas de tipo cerrada, divididas en tres partes para las dimensiones de nutrición, actividades físicas y relaciones interpersonales y ficha de validación de juicio de expertos. La muestra evaluada de 51 estudiantes de los cuales 28 fueron alumnos de tercero y 23 fueron alumnos del segundo año nivel secundario. La conclusión fue que el estilo de vida el 50.0% de la muestra han presentado problemas algunas veces con dicho estilo de vida, de estos el 29.5% son de tercero y el 20.5% son de segundo, en tanto que la tendencia de 43.2% se orienta a que estos han sucedido casi siempre, de los cuales el 25.0% son de segundo y el 18.2% de tercero.

**Palabras claves:** Estilo de vida saludable, Adolescentes, Actividad física

## **ABSTRACT**

The present thesis study entitled: "Lifestyle Level in adolescents of the 2nd and 3rd year of high school of the I.E. Cesar Vallejo 8170; from the district of Comas; 2019-II"; It aimed to determine the way in which the level of lifestyle is related in the adolescents of the 2nd. and 3rd year of secondary school. The methodology used is descriptive, not experimental, characterized by being a direct transversal correlative investigation, a Likert-type survey was used as an instrument, which consisted of 12 questions, divided into three parts for the dimensions of nutrition, physical activities and interpersonal relationships and expert judgment validation sheet. The conclusion was that the lifestyle 50.0% of the sample have presented problems sometimes with this lifestyle, of these 29.5% are third and 20.5% are second, while the trend of 43.2% is Orient that these have happened almost always, of which 25.0% are second and 18.2% third.

**Keywords:** Lifestyle body mass index, nutrition, physical activity, interpersonal relationships.

## INDICE GENERAL

<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>iii</b>
<b>AGRADECIMIENTO.....</b>	<b>iv</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>INDICE DE TABLAS .....</b>	<b>ix</b>
<b>INDICE DE FIGURAS.....</b>	<b>xi</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>12</b>
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>14</b>
2.1 Descripción del problema .....	14
2.2 Pregunta de investigación general.....	17
2.3 Preguntas de investigación específicas .....	17
2.4 Justificación e importancia.....	18
2.4.1 Justificación del estudio .....	18
2.4.2 Importancia de la investigación .....	19
2.5 Objetivo general.....	19
2.6 Objetivos específicos.....	19
2.7 Alcances y limitaciones.....	20
2.7.1 Alcances.....	20
2.7.2 limitaciones .....	20
<b>III. MARCO TEORICO .....</b>	<b>22</b>
3.1 Antecedentes.....	22
3.1.1 Antecedentes internacionales .....	22
3.1.2 Antecedentes nacionales .....	23
3.1.3 Antecedentes locales .....	25
3.2 Bases teóricas .....	27
3.3 Marco conceptual .....	47
<b>IV. METODOLOGÍA.....</b>	<b>54</b>
4.1 Tipo y nivel de investigación .....	54
4.1.1 Tipo de investigación.....	54
4.1.2 Nivel de la Investigación.....	54
4.2 Diseño de investigación .....	54

4.3	Población y muestra .....	54
4.3.1	Población .....	54
4.3.2	Muestra .....	55
4.4	Hipótesis.....	56
4.5	Identificación de las variables .....	56
4.6	Operacionalización de variables .....	56
4.7	Recolección de datos.....	58
<b>V.</b>	<b>RESULTADOS .....</b>	<b>60</b>
5.1	Presentación de Resultados .....	60
5.2	Interpretación de los resultados.....	60
<b>VI.</b>	<b>ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....</b>	<b>66</b>
6.1	Análisis descriptivo de los resultados .....	66
6.1.1	Presentación de los resultados descriptivos por dimensiones y variables.....	66
6.2	ANALISIS POR DIMENSIONES .....	83
6.3	Comparación resultados con marco teórico.....	87
	<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>89</b>
	Conclusiones .....	89
	Recomendaciones.....	90
	<b>CITAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>91</b>
	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>96</b>
	<b>ANEXOS.....</b>	<b>104</b>
	Anexo 1: Instrumento y ficha de validación juicio de expertos.....	105
	Anexo 2. Informe de Validación Instrumento por Juicio de Expertos..	107
	Anexo 3: Informe de Turnitin al 15% de similitud.....	109
	Anexo 4: Plan de Mejora .....	122
	Anexo 5: Carta de Presentación.....	124
	Anexo 6: Constancia de autorización .....	128
	Anexo 7: Consentimiento informado.....	130
	Anexo 8: Informe de Tesis.....	137

## INDICE DE TABLAS

Tabla N° 1. Índice de población del nivel secundario de la I.E. Cesar Vallejo del distrito de Comas; 2019.....	55
Tabla N° 2. Resumen de procesamiento de casos de variables cuantitativas.....	55
Tabla N° 3. Operacionalización de variables .....	56
Tabla N° 4. Resumen de procesamiento de casos de variables cuantitativas .....	66
Tabla N° 5. Análisis descriptivo de variables cuantitativas por Resúmenes de casos .....	66
Tabla N° 6. Grado .....	67
Tabla N° 7. Edad.....	69
Tabla N° 8. Sexo.....	70
Tabla N° 9. Pregunta 1: Consume usted 4 comidas básicas: desayuno, almuerzo, merienda y cena.....	71
Tabla N° 10. Pregunta 2: Cree usted consumir alimentos saludables .....	72
Tabla N° 11. Pregunta 3: Usted Consume alimentos de delivery (pizza, pollo a la brasa, otros.....	73
Tabla N° 12. Pregunta 4: Conoce usted el valor nutricional de los alimentos que consume .....	74
Tabla N° 13. Pregunta 5: Sigue Usted un programa de ejercicios planificados.....	75
Tabla N° 14. Pregunta 6: Realiza Usted ejercicio, algunos minutos diarios. ....	76
Tabla N° 15. Pregunta 7: Cree usted que la actividad física que realiza es adecuada. ....	77
Tabla N° 16. Pregunta 8: Realiza Usted ejercicios para estirar los músculos.....	78
Tabla N° 17. Pregunta 9: Discute Usted sus problemas y preocupaciones con personas cercanas.....	79

Tabla N° 18. Pregunta 10: Usted mantiene relación cordial con su familia y amistades. ....	80
Tabla N° 19. Pregunta 11: Usted demuestra preocupación, amor y cariño hacia otros.....	81
Tabla N° 20. Pregunta 12: Busca Usted llenar sus necesidades emocionales y sentimentales. ....	82
Tabla N° 21. Relaciones interpersonales*Grado tabulación cruzada .....	85
Tabla N° 22. Nivel del estilo de vida*Grado tabulación cruzada .....	86

## INDICE DE FIGURAS

Figura N° 1. Grado.....	67
Figura N° 2. Edad .....	69
Figura N° 3. Sexo.....	70
Figura N° 4. Pregunta 1: Consume usted 4 comidas básicas: desayuno, almuerzo, merienda y cena.....	71
Figura N° 5. Pregunta 2: Cree usted consumir alimentos saludables .....	72
Figura N° 6. Pregunta 3: Usted Consume alimentos de delivery (pizza, pollo a la brasa, otros.....	73
Figura N° 7. Pregunta 4: Conoce usted el valor nutricional de los alimentos que consume .....	74
Figura N° 8. Pregunta 5: Sigue Usted un programa de ejercicios planificados.....	75
Figura N° 9. Pregunta 6: Realiza Usted ejercicio, algunos minutos diarios. ....	76
Figura N° 10. Pregunta 7: Cree usted que la actividad física que realiza es adecuada. ....	77
Figura N° 11. Pregunta 8: Realiza Usted ejercicios para estirar los músculos.....	78
Figura N° 12. Pregunta 9: Discute Usted sus problemas y preocupaciones con personas cercanas.....	79
Figura N° 13. Pregunta 10: Usted mantiene relación cordial con su familia y amistades. ....	80
Figura N° 14. Pregunta 11: Usted demuestra preocupación, amor y cariño hacia otros.....	81
Figura N° 15. Pregunta 12: Busca Usted llenar sus necesidades emocionales y sentimentales .....	82
Figura N° 16. Nutrición *Grado tabulación cruzada .....	83
Figura N° 17. Actividad física*Grado tabulación cruzada.....	84
Figura N° 18. Relaciones interpersonales*Grado tabulación cruzada .....	85
Figura N° 19. Nivel del estilo de vida*Grado tabulación cruzada.....	86

## I. INTRODUCCIÓN

Estilo de vida saludable, viene hacer la base de la calidad de vida que nos proporciona satisfacción en cuanto a las necesidades del individuo, ya sea tanto lo físico y psicosocial. La elevación de las incidencias en cuanto a la inactividad, el sobrepeso y una mala nutrición, mayor alcance de sustancias nocivas, generando en estos tiempos preocupación en cuanto al sector salud y tomar medidas que fomenten el autocuidado. Podemos mencionar que la adolescencia se manifiesta con diversos cambios ya sea en lo físico, psicológico y cognitivo. En la cual en estos tiempos los jóvenes demuestran interés para probar nuevas cosas que puedan ocasionar problemas a futuro en la salud o poner en riesgo su tranquilidad común, por lo cual en esta etapa es un periodo decisivo, que se evidenciará en la edad adulta.

Hoy en día los adolescentes (púber entre 12 a 19 años de edad) forman en gran parte de la población, adquiriendo actitudes saludables o no. Estos hábitos inician en etapas tempranas (púber) ocasionando resultados negativos en la salud en la etapa adulta.

La enseñanza en la juventud es de vital importancia durante esta etapa es decisiva en cuanto al vivir diario, formado racionalmente, con una repercusión con rectitud, humano ambientalista; misión que supera los ambientes del colegio y obligan en el periodo del desenvolvimiento del individuo. Entonces no solo necesitaremos la intervención de las instituciones educativas, como base fundamental, necesitamos el apoyo de las comunidades colectivas.

El Perú de acuerdo a las investigaciones realizadas, los habitantes manifiesta indicios elevados de desinformación, además ignoran el valor nutricional y una adecuada alimentación saludable. En este caso los adolescentes presentan sobrepeso y obesidad, la cual se agudiza aún más

en el área urbana a la vez en el sector salud informa que 90% de los peruanos no llevan a cabo actividades físicas, expresa que las patologías no transmisibles reduzcan en un 90% conforme al estilo de vida que lleve el individuo.

En este sentido, el actual sistema educativo de nuestro país, debe fomentar eficazmente la formación de manera individual durante las etapas del desarrollo. Asimismo, brindar sesiones educativas fomentando los estilos de vida saludable por parte del ministerio de salud.

En el presente estudio usaremos una investigación de Tipo Pura, Descriptiva debido a que no contiene fines de aplicación inmediata, sino más bien consta de información para la satisfacción de nuestro tema a investigar además de basarse en investigaciones anteriores cuyo objetivo es determinar el nivel del estilo de vida en los adolescentes del 2do. y 3er año de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de Comas; 2019-II.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 2.1 Descripción del problema

Según la OMS se evidenció en el mundo, que uno de cada diez jóvenes en edades (13 a 15) ingiere tabaco, uno de cada cuatro adolescentes realiza las recomendaciones de 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa y las incidencias del aumento de obesidad, sobrepeso encontrado en países de bajo y altos ingresos. Poniendo en peligro la salud actual, y edad adultez.

Ante las cifras elevadas morbilidad en el Perú. El ministerio de salud explica a causa de bajo peso corporal (desnutrición), sexo sin protección, elevada presión sanguínea, uso del tabaco, consumo de alcohol.

En los países en vía de desarrollo fallecen más de tres millones de niños a causa de la desnutrición. A comparación en norte américa y Europa mueren todos los años alrededor de medio millón de personas a causa de la obesidad.

En los países en vías de desarrollo mueren todos los años más de tres millones de niños por falta de peso. Por el contrario, en Norteamérica y Europa mueren todos los años alrededor de medio millón de personas por enfermedades relacionadas con obesidad.

El ministerio de la salud (OMS) tiene en cuenta que desde 1998 a la obesidad como una enfermedad universal. En la infancia y juventud En la Infancia y adolescencia genera un trastorno metabólico más común.

De acuerdo a la OMS desde el año 1980 se va incrementando en todo el mundo. En el año 2014 un índice de más de 1900 millones de adultos en

edades de 18 a más presentan sobrepeso dentro de lo cual 600 millones eran obesos. En el 2014, el 39% de las personas adultas de 18 años tenía sobrepeso, y 13% eran obesos. Estamos en un mundo donde las descendencias de sobrepeso, obesidad van en aumento. En 2013, más de 42 millones de niños menores en edades de 5 años presentaron sobrepeso en 2013. la obesidad se puede evitar La obesidad puede prevenirse. El predominio mundial se ha incrementado entre el año de 1980 y 2014.

Durante los posteriores años los hábitos de vida se están tomando más en cuenta dando mayor interés en fomentar los estilos de vida saludable. Muchos científicos llegaron a la conclusión que las prácticas de los estilos saludable incrementen la vida. “Las enfermedades crónicas no transmisibles son la nueva amenaza que acecha a la población mundial, son motivo de preocupación y estudio de los expertos en salud y es indudable que su auge se debe a los hábitos recientemente adquiridos por el hombre”

Muchos elementos influyen en la alimentación, tanto como la apariencia física de los alimentos, el factor psíquico, y lo social la religión condición económica. Instrucción y socioeconómico y la red de comercialización del alimento.

La adolescencia presenta características, particulares que originan diversos obstáculos de todo tipo. Lo que nos explica que la adolescencia es una etapa de cambios acentuados, sensibles transcendentales consecuencias definitivas para la vida.

La adquisición de los recientes estilos de vida adquiridos por los adolescentes evidencia en un estilo de vida saludable, y no saludable.

Los hábitos de vida y la nutrición solo son temporales, están en constantes cambios a lo largo del ciclo de vida de cada individuo. es en esta etapa que el adolescente no relaciona si el estilo de vida que lleva es

saludable o no por lo cual un condicionante de ocasionar enfermedades a futuro.

Indagar los estilos de vida en la edad escolar es imprescindible debido a que se adquieren información que ayudara al desarrollo personal familiar y profesional. Los estilos de vida se pueden presentar como saludables o patógenas dentro del campo de la psicología.

En la actualidad la tecnología va mejorando cada vez más todas ya no se realiza tareas en el hogar por que la tecnología ya nos lo permite fomentando la inactividad. En tiempos atrás todas las tareas que realizábamos eran realizadas por nosotros es por ello que los individuos de esas épocas entonces Vivian más años sin darse cuenta estaban en constante actividad. Antes no existían comidas chatarras si no se consumía alimentos que producía la tierra.

Conforme a la OMS el Perú afirma estamos pasando un inconveniente con los estilos de vida en la juventud un 75%no presenta un estilo de vida saludable, presentando características que obstaculicen su desarrollo, 67.9 % de los adolescentes peruanos se siente “contento con la vida que lleva”.

Burga y Sandoval concluyeron la juventud llevan una vida problemática, frágil a los cambios por dominio social, tienen a presentar un estilo de vida no saludable, con influencia a la alimentación, y al sedentarismo siendo sensibles de presentar problemas en la salud.

La juventud de hoy están implementando a sus estilos de vida Los adolescentes de hoy en día están incorporando a sus estilos de vida el uso de sustancias nocivas: consumo de tabaco, alcohol, entre otras sustancias dañinas para la salud, experimenta nuevas cosas, diferentes entornos sociales.

Guevara 2015 halló en su estudio “que predominó un mal estilo de vida en la muestra estudiada”.

En el Perú, Ccapa 2018 determino que mucho de los estudiantes concluyó jóvenes evidenciaron un estilo de vida no saludable Predominaron el estilo de vida no saludable en la alimentación consumo de las sustancias nocivas, el descanso y sueño.

Demostaron que los adolescentes llevan una vida desordenada en cuanto a la alimentación, los inadecuados hábitos físicos que suelen llevar. En tiempos libres los dedican a los juegos de video juegos, la televisión, fomentando el sedentarismo tan evidenciado en la sociedad.

Lo descrito hasta el momento nos demuestra que los adolescentes de la I.E Cesar Vallejo 8170 no son ajenos a esta realidad. Según lo observado en el colegio, ellos ya no practican hábitos alimenticios saludables, ya que prefieren comer lo que está a su alcance como los alimentos del quiosco, no realizan actividades físicas, esto se evidencia por el desinterés en las clases de educación física y el hecho de dormirse en clase, ya sea por no haber dormido a sus horas o por no alimentarse bien.

## **2.2 Pregunta de investigación general**

- ¿Cuál es el nivel del estilo de vida en los adolescentes del 2do. y 3er año de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de Comas; 2019-II?

## **2.3 Preguntas de investigación específicas**

- \* ¿Cuál es el estado de nutrición del nivel del estilo de vida en los adolescentes del 2do. y 3er año de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de Comas; 2019-II?

- \* ¿Cuál es la actividad física del nivel del estilo de vida en los adolescentes del 2do. y 3er año de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de Comas; 2019-II?
  
- \* ¿Cuál es la relación interpersonal del nivel del estilo de vida en los adolescentes del 2do. y 3er año de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de Comas; 2019-II?

## **2.4 Justificación e importancia**

### **2.4.1 Justificación del estudio**

La presente investigación centra su importancia justificándose en relación a los siguientes factores relevantes para su investigación:

En primer lugar, sobre el factor social, podemos manifestar que esta investigación presenta un factor imprescindible porque nos da a conocer si los alumnos adolescentes llevan un estilo de vida saludable o no saludable, así poder modificar aquellos malos hábitos que ellos realizan en su vida cotidiana, para de esta manera poder contribuir con la mejoría de la salud y el progreso personal de los jóvenes, para la mejora y modificación de su estilo de vida en condiciones saludables, en el caso de no intervenir oportunamente, en un futuro esos adolescentes pueden presentar hábitos difíciles de modificar o incluso presentar enfermedades.

En un segundo aspecto, esta investigación fue relevante a la propia salud, debido que a través del presente estudio se propondrá una Intervención Nutricional está dirigida a los adolescentes ya que estudios recientes que forman parte de nuestro estudio, y que se ajustan a través de la evaluación de los indicadores de nuestro propio instrumento tomado.

En tercer lugar, podemos manifestar que nuestro estudio es un aporte en el aspecto de salud pública, debido a que maneja la importancia y utilidad de la presente investigación está en el abordaje de este problema de salud pública que es la práctica de actividad física y la relación con los estilos de vida, los resultados nos llevaron a conocer los niveles de actividad física que realizan nuestros jóvenes dentro de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de Comas; 2019-II, a que ver que aporta directamente al estilo de los adolescentes de la educación Secundaria para que tomen conciencia de la importancia de un estilo de vida saludable.

#### **2.4.2 Importancia de la investigación**

Directamente su importancia radica en las posibilidades de apoyo a la muestra estudiada, los propios adolescentes del 3er año de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de Comas, quienes presentan en la actualidad diversos problemas, siendo uno de ellos el sobre peso y a su vez provocando esto una desventaja físico y psicosocial.

#### **2.5 Objetivo general**

- \* Determinar el nivel del estilo de vida en los adolescentes del 2do. y 3er año de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de Comas; 2019-II.

#### **2.6 Objetivos específicos**

- \* Determinar cómo se presenta el estado de nutrición del nivel de estilo de vida en los adolescentes del 2do. y 3er año de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de Comas; 2019-II.

- \* Determinar cómo se muestra la actividad física del nivel de estilo de vida en los adolescentes del 2do. y 3er año de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de Comas; 2019-II.
- \* Determinar cómo se desarrollan las relaciones interpersonales del nivel del estilo de vida en los adolescentes del 2do. y 3er año de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de Comas; 2019 II.

## **2.7 Alcances y limitaciones**

### **2.7.1 Alcances**

El alcance de la presente investigación se encuentra establecida por las condiciones o factores relacionados a la propia institución educativa, la cual determina un tipo de muestra, es decir una característica marcada en la muestra, definiendo que el presente estudio tiene un alcance social a adolescentes que cursan el 2 y 3er año de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de Comas.

### **2.7.2 limitaciones**

Al recolectar la información tuvimos como inconveniente el permiso para aplicar el instrumento.

La inasistencia de los alumnos no nos permitió encuestar en su totalidad a los alumnos, por lo tanto, fue necesario ubicar a los alumnos faltantes para aplicar nuestro cuestionario en su totalidad.

Al aplicar nuestro cuestionario nos limitamos en cuanto a las fotografías por motivos personales, en la cual nuestras poblaciones son menores de edad.

Por otro lado, en cuanto a las limitaciones de los propios estudiantes, podemos mencionar que nuestra investigación presenta diversas limitaciones asociadas a la muestra estudiada, dentro de las más marcadas están:

- ✓ El consumo de alimentos fritos.
- ✓ La masticación de los alumnos analizados
- ✓ El análisis en el índice de consumir en grasas animales,
- ✓ El uso de alimentos y dietas consumidos por los adolescentes
- ✓ El consumo de bebidas alcohólicas y energéticas, así como de cigarrillos.

### III. MARCO TEORICO

#### 3.1 Antecedentes

##### 3.1.1 Antecedentes internacionales

**Campo, L. y Cols. (2017) “Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes barranquilla Colombia. Universidad Nacional de Colombia- Colombia** “esté estudio fue de tipo descriptivo de corte transversal, que tuvo como propósito detallar los estilos de vida saludable de niños y niñas y jóvenes de barranquilla Colombia. El instrumento utilizado para obtener los resultados fue el estudio que nos permitió medir el conocimiento de los alumnos en lo que se refiere a salud bucal, higiene de manos el consumo de alimentos, cuidado de posición del cuerpo. De acuerdo a los resultados se concluyó que es necesario expresar que los niños y alumnos incrementen actividades saludables.

**Guevara, M. y Cols. (2015), “Estilo de vida e índice de masa corporal en universitarios de Monterrey, México”. Universidad Autónoma de Nuevo León - México.** Este estudio de tipo descriptivo transversal, tuvo como propósito conocer el estilo de vida de los adolescentes, mexicanos en cuanto al índice de masa corporal (IMC) El instrumento empleado para obtener los resultados fue el cuestionario, con el propósito de obtener los resultados con el objetivó de medir seis parámetros que evaluaremos a continuación: La responsabilidad de gozar de una buena salud, alimento, actividad física. Control de las emociones, y relación social. Obteniendo como resultados que el índice de masa corporal se sobrelleva a que se manifieste un estilo de vida no saludable en esta muestra estudiada.

**González, G. y Cols. (2015) “Sobre peso y obesidad en niños y adolescentes de escuela de tiempo completo de Morales, México” Universidad Veracruzana - México** donde los resultados demuestran la prevalencia global de bajo peso al 8% y la prevalencia conjunta de sobrepeso y obesidad superó el 25%; fueron más altas las prevalencias de sobre peso y obesidad en los hombres. 1 de cada 4 sobrepesos y de 1 de cada 9 obesidad; son los niños los más vulnerables a padecer consecuencias por deficiencia o exceso nutricional.

### **3.1.2 Antecedentes nacionales**

**Vilcapaza, V. (2017) “Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to grado de educación secundaria de la institución educativa “José Reyes Lujan, Azángaro\_2017” Universidad Nacional del Altiplano - Bolivia.** Esta investigación de tipo descriptivo de corte transaccional, tuvo como objetivo especificar las tareas diarias de los adolescentes de 4to y 5to grado de educación secundaria de la institución educativa José Reyes Lujan, Azángaro, Perú. El instrumento utilizado para obtener los resultados de Vida (PEPS-I). De acuerdo a la obtención de resultados se finalizó que las tareas cotidianas realizadas por los estudiantes del 4to y 5to año del nivel secundaria en cuanto la salud es conservadora. En diversos aspectos.

**Maquera, E. y Col. (2015) “Adolescencia Saludable para mejorar Estilo de Vida en estudiantes del 4to año de Educación Secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru – Juliaca 2015”, Universidad Peruana Unión, Puno- Perú.** Esta investigación de tipo pre experimental, tuvo como finalidad establecer la eficiencia del plan “Adolescencia Saludable” para fomentar, estilos de vida en estudiantes del 4to, del centro educativa adventista Túpac Amaru Puno. El instrumento utilizado para obtener los resultados es el cuestionar

Los de estilos de vida (PEPS-I). De acuerdo a la totalidad se obtuvo el planteamiento es efectivo para progresar los estilos de vida en la etapa de la juventud, se pueden adjuntar instituciones del estado en busca de la mejora en cuanto a la salud saludable de los adolescentes.

**Ortiz, K. y Sandoval, C. (2015). “Porcentaje de masa corporal y corporal y praxis de estilos de vida saludable en alumnos del Servicio de Instrucción en Trabajo Industrial – La Esperanza, 2015” Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo – Perú.** La metodología de la investigación es de tipo descriptivo, correlacionar de corte transversal. Se efectuó con la finalidad de establecer la relación que existe entre las variables índice de masa corporal y praxis de estilos de vida saludable existe entre el Índice de masa corporal y práctica de estilos de vida saludable en alumnos del Servicio Nacional de Instrucción en Trabajo Industrial – La Esperanza. Población estuvo constituida por 89 alumnos los mismos que cumplieron con las perspectivas de inclusión. La obtención de los datos se efectuó con el uso de un tallímetro y una balanza estandarizada para el porcentaje de masa corporal. Se obtuvo como resultados que en la relación de ambas variables de un total del 100% de 89 alumnos, el 4.5% muestra delgadez, 68.5% se haya normal, 23,6% está en sobrepeso y el 3,4% obesidad, respecto al estilo de vida, el 55.1% evidencia un estilo no saludable, y el 44.9% un estilo de vida saludable. En lo referente al índice de masa corporal y su relación con la práctica de estilos de vida de los alumnos; el 63.3% (31) tiene un estilo de vida no saludable y su índice de masa corporal es normal, así mismo una cantidad de 75% (30) tienen un estilo de vida saludable y su índice de masa corporal es normal. Por tanto, se establece que no existe relación entre dichas variables de estudio, por consiguiente, no se correlaciona significativamente, decretándose la hipótesis nula.

**Altamirano, M. y Carranza W, (2014), "Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de los Colegios Secundarios.**

**Chuya bamba y Chota, 2013". Universidad Nacional de Cajamarca-Perú.** Cuyo objetivo fue analizar los hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional de los adolescentes de los colegios de Chuya bamba y Chota. Los resultados fueron que los adolescentes entre 14 a 15 años, son 34,1% del colegio Jorge Chávez y 51,7% del colegio Santa María, son mujeres (63,4% y 57%) respectivamente, los ingresos económicos en el colegio Jorge Chávez es S/.750.00 (76,8%), en el colegio Santa María 56,3% son de S/.750 a 1500, la propina diaria menos de S/.1 es 57,3% en el colegio Jorge Chávez y entre S/.1.00 y 2.00 en el colegio Santa María (62,9%); tienen hábitos alimenticios adecuados (81,7% y 55,6%) respectivamente. El estado nutricional fue normal 48,9% en Chota y 29,2% en Chuya bamba; 13,7% con sobrepeso en el colegio Santa María.

### **3.1.3 Antecedentes locales**

**Ccapa, R. (2018) "Estilo de vida de los adolescentes en una institución educativa de Lima, 2017" Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en Lima Perú.** Esta investigación de tipo descriptivo, tuvo como objetivo determinar el estilo de vida de los adolescentes en la institución educativa "Gran Pascal". El instrumento utilizado para obtener los resultados fue el cuestionario para medir la variable estilo de vida. De acuerdo a los resultados obtenidos se determina que muchos de los estudiantes adolescentes manifiestan un estilo de vivir poco saludable. Destacaron los estilos de vida no saludable en relación a la alimentación, la ingesta de sustancias nocivas, falta de descanso y sueño.

**Carbajal, J. (2017) "Estilos de vida de los adolescentes de una institución educativa 2017" Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima- Perú.** Esta investigación de tipo cuantitativo, tuvo como objetivo describir los hábitos de vida de los adolescentes de la IE Manuel Scorza Torres. Instrumento utilizado para obtener los resultados fue el cuestionario, para medir la variable estilos de vida. De acuerdo a los

resultados obtenidos, se concluyó que muchos de los jóvenes presentan hábitos de vida no saludables en cuanto a lo físico y común.

**Huanca, G., (2017),: “Estilos de vida relacionados con el índice de masa corporal de los estudiantes adolescentes de las Instituciones Educativas de la ciudad de Juliaca. 2016”, Universidad Nacional del Altiplano - Puno** el objetivo consiste en establecer los estilos de vida correlacionados con el Índice de Masa Corporal en alumnos adolescentes de la I.E. Secundarias de la ciudad de Juliaca. Concluyendo que el 49.5% de los alumnos del colegio José Antonio Encinas ejerce un estilo de vida saludable, el 23% menos saludable y no saludable el 10%, a diferencia del Colegio San Ignacio de Ignacio de Recalde, donde el 17% de los alumnos revelaron estilo de vida poco saludable, 18% saludables y no saludables 5%. En relación al estado nutricional los alumnos del colegio José Antonio Encinas evidencian sobrepeso el 16%, 4% obesidad y el 25% normales. Los alumnos del colegio San Ignacio de Recalde, el 21% se hayan normales, 16% con sobrepeso y el 3% con obesidad. Por tanto, existe una relación con entre los estilos de vida con el IMC de los alumnos adolescentes.

**Chalco, G. y Mamani, R. (2014), “Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del 5° año del nivel secundario, colegio José Antonio Encinas, Juliaca 2013”, Universidad Nacional de Juliaca- Puno;** cuyo objetivo fue determinar la relación entre estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del 5° año del colegio José Antonio Encinas, Juliaca. El instrumento fue el cuestionario de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender, el cual consta de 6 dimensiones: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal y auto actualización; y la toma del estado nutricional. Los resultados demuestran que 64.2% de los estudiantes tienen un estado nutricional normal, seguido del 21.0% que presentó sobrepeso y 14.8% desnutrición; asimismo, el 57.5% evidenció un estilo de vida saludable, un 23,3%, poco saludable y el 19.3% muy saludable.

En conclusión, existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional.

### **3.2 Bases teóricas**

#### **Estilos de vida**

En cuanto a la OMS, define “estilo de vida “como la del vivir basados en diversas formas de conductas de las personas, representadas por las cualidades personales de cada individuo, e el interactuar de manera social y ambiente influyen de alguna manera. Además, se presentó la exigencia de considerar la desigualdad entre cuáles son estilos de vida y estilo de vida no saludable, enfatizando el valor de lo que se refiere llevar un estilo de vida saludable. Desde la perspectiva más común que médica, el hábito saludable predispone a una adecuada salud en los individuos, 43%<sup>(1)</sup>.

Estilo de vida es aquellas conductas formados, realizadas por un individuo de manera rutinaria: estilo de vida relevante en cuanto la salud. La manera cómo influye el hábito de vida en relación con salud, enfermedad va elevando. Logran como un 59% (diversas investigaciones concluyen a estos porcentajes), índices numerosos en condiciones ya sea hereditarios, medios ambientes, accesibilidad de la salud. Individualmente deberíamos examinarnos el estilo de vida que manejamos, o acostumbramos llevar. De acuerdo al ritmo de vida que llevamos algunas son saludables como otros no son saludables.

En la actualidad se manifiesta distintas patologías de acuerdo al hábito, enfermedades crónicas no transmisibles en edad adulta, las mismas que son a consecuencia de enfermedades como el reumatismo, cirrosis las dispepsias, gastritis etc.<sup>(2)</sup>.

La palabra estilo de vida tiene muchos conceptos en cuanto a la salud pública, algunos la conceptualizan “patrones de conductas adoptados por las personas” de acuerdo a esta definición no estarían establecidos por elementos ajenos a las personas tanto como lo social, geográfico, económico, cultural entre otros<sup>(3)</sup>.

“Las enfermedades crónicas ocasionan un gasto importante en América Latina y el caribe, allí surge la necesidad de promocionar los estilos de vida y un envejecimiento saludable para así poder evitar algunas patologías. Esto podría lograrse gracias a la participación de entidades públicas del estado conjuntamente con la población dirigidas a mejorar los estilos de vida con algunas intervenciones médicas”<sup>(4)</sup>.

Los Estilos de Vida son aquellos comportamientos que mejoran o crean riesgos para la salud. “Este comportamiento humano es considerado dentro de la teoría del proceso salud- enfermedad de Lalonde, junto con la biología humana, el ambiente y la organización de los servicios de salud como los grandes componentes para la producción de la salud o enfermedad de la población”<sup>(5)</sup>.

Los hábitos de vida están vinculados con los patrones del consumo del individuo en la alimentación, consumo del tabaco, así como el aumento o no de las actividades físicas, la exposición del ocio en particularidad el consumo de alcohol, drogas y otras actividades que ponen en riesgo la salud integral. Dentro de las enfermedades no transmisibles tenemos (Diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer entre otros)<sup>(6)</sup>.

En la etapa de la adolescencia, los jóvenes están con diversos modos de aprendizaje, captan de manera rápidamente, es más, tienen el entendimiento de saber cuál es lo malo y bueno pero el problema se encuentra en la práctica, ya que no lo ejecutan. Por tanto, muchos científicos deducen que no es suficiente la información proporcionada

como para poder convencer a los jóvenes, de lo que deben de practicar. Es indispensable comprometer a los padres para que influyan en sus hijos a cambiar sus estilos de vida es donde de ahí parte de todo.

Los recientes informes de los países donde se realizaron estudios señalan que “al menos uno de cada cuatro púber realiza suficientes ejercicios, en el sector salud, además opinan que por lo menos una hora rutinaria se debe realizar actividad física ya sea de intensidad moderada a elevada. Así mismo se reportaron que en algunos países, una de cada persona es obesa”. Por otro lado, algunas conductas de los adolescentes están cambiando en relación a la mejora de la salud, como por ejemplo: la disminución del consumo de cigarrillos<sup>(7)</sup>.

Muchos científicos opinan que los hábitos de vida pueden evitar que se presenten patologías en la población los estudios se centran en investigar el impacto de las causas biológicas, psicológicas, sociales y cultural en cuanto el modo de vivir de las personas, el vínculo y la conservación de la salud y surgimiento de patologías. Como Ejemplo tenemos investigaciones realizados en Estados Unidos donde se evidencia que los estilos de vida no es lo adecuado, en los niños se manifiesta una epidemia de obesidad y elevados índices de la formación de patologías crónicas<sup>(8)</sup>.

## **Nutrición**

El Ministerio de la Salud indica que la nutrición es la ingesta de los alimentos vinculado con la falta dietética del organismo. Una adecuada nutrición equilibrada debe brindar fuerza y energía para llevar a cabo diversas actividades diarias, asimismo proporciona vitaminas, minerales que son la fuente primordial para el buen funcionamiento del organismo y gozar de una buena salud y mantener un peso adecuado para la talla por lo que debemos evitar hábitos alimenticios que no sean saludables.

Como el consumo de comidas rápidas está asociada a la obesidad, enfermedades cardíacas, la diabetes tipo II y caries dental.

Con seguridad se puede asegurar que los alimentos que consumimos en la actualidad son de vital importancia para mantener una buena salud o presentar alguna patología.

“La alimentación es un requisito indispensable en la vida del individuo por otro lado para las personas es de lo más común. La alimentación del individuo presenta diferentes contextos, cada persona debe consumir no solo alimentos que llenen si no que cubra las necesidades del organismo”<sup>(9)</sup>.

En la población adolescente durante el periodo de la adolescencia es “una etapa que surgen cambios, adolescentes que optan por ingerir alimentos nada saludables como las grasas, azúcares. En cuanto al consumo de frutas, verduras, cereales y productos lácteos suelen consumir en escasas cantidades”<sup>(10)</sup>.

Para prevenir el sobre peso, evitar problemas cardíacos los niños deben adquirir solo del 30% de calorías y un menor de 10% de grasas, pero si deben estar dentro de su alimentación carnes, lácteos, estos le proporcionan proteínas, hierro el calcio para crecimiento, formación y fijación de los huesos. La mejor manera de evitar el sobre peso es seguir una alimentación saludable, balanceada.

Los niños saludables captan mejor, el individuo sano es más fuerte, más útil y está en mejor cualidad para sobresalir de la pobreza, incrementando su potencialidad.

A consecuencia del elevado costo de los alimentos y la baja producción agrícola a nivel nacional y mundial surge el riesgo de

incrementar el índice de desnutrición, por el contrario, otros están propensos a presentar obesidad<sup>(11)</sup>.

Frecuentemente la primera dificultad nutricional que se presenta es la falta de vitaminas o minerales que es esencial para el organismo. El calcio es un ejemplo importante. Alrededor de un 50% de la masa ósea del adulto se adquiere en la segunda década de vida, sin embargo, los jóvenes de hoy consumen en pocas cantidades aumentando el riesgo para sufrir osteoporosis en cualquier momento de su vida, uno de los elevados reportes de fracturas, lesiones a causa de la descalcificación. Evidenciados en edad adulta. No menos del 50% del púber ingieren dosis diaria del 15 mg de hierro, nutriente que se hallan alimentos de color verde, pescado, sangrecita, carne etc. Alimentos que son remplazados por grasas saturadas, dulces y comidas rápidas. Las carencias nutricionales son los efectos de las selecciones erróneas en cuanto a la alimentación.

Se dice que hay un vínculo entre las dietas deficiente y presencia de máquinas expendedoras en los colegios.

El organismo requiere cada día de ciertos elementos químicos, denominados nutrientes, que se adquieren de los alimentos, por lo cual deben ser consumidos con frecuencia para el buen funcionamiento de nuestro organismo<sup>(12)</sup>.

Según Acosta Manuel<sup>(13)</sup>, señala que “el estado nutricional es la etapa en la que se encuentra un individuo relacionado con el consumo y el ajuste fisiológico, que tiene lugar tras ingesta de los nutrientes”.

“Un elemento que apresura la adolescencia es la grasa corporal frecuentemente, las personas gruesas incrementan la pubertad antes que aquellos con posturas delgadas. El modelo corporal en parte es de

acuerdo a los genes. Pero la adiposidad corporal grasa corporal se enlaza con la dieta y ejercicios”(14).

### La alimentación y nutrición durante la juventud

La juventud es un periodo difícil de la vida, por lo cual se deduce que ocurre un cambio de ser niño a empezar la edad adulta. Por lo cual los hábitos diarios son decisivos, el adolescente toma conductas como comidas que sustituyan por picoteos, comidas rápidas, adquiridas fuera del hogar.

Cabe mencionar el interés que tienen los jóvenes por su apariencia física corporal que determina realizar dietas rigurosas con el objetivo de obtener la ideada belleza, liderados por los modelos sociales es por ello que ocurre los trastornos de conductas alimentarias, del instante y pueden generarse considerables trastornos en el comportamiento alimenticio por ello de la importancia de la intervención de los progenitores para enseñar valores de respeto, amor propio e impulsar conductas saludables.

Los jóvenes tienen carencias nutricionales pronunciadas por los cambios de maduración sexual, incremento de talla y peso, aumento de la masa corporal y masa ósea, por lo cual es necesario que el organismo necesite en grandes cantidades de energía y nutrientes como azúcares, grasas, albuminoide, vitaminas y minerales de forma moderada.

Las carencias son diferentes entre los jóvenes, muchos de ellos dependen de la particularidad de individuo, por lo cual no se puede englobar un tipo de dieta, pero es recomendable fomentar los estilos saludables.

### Guías para fomentar estilos saludables en la adolescencia

1. Los alimentos deben ser variados: el ser humano requiere diversos nutrientes indispensables para mantenerse saludablemente, por ello es preciso que lleve una alimentación equilibrada.

2. La ingesta de frutas y verduras: ayudan a mantenernos saludables logrando complementar nuestra alimentación diaria, tanto en el desayuno, almuerzo y cena. Así como las hortalizas.

3. La limpieza es fundamental para la salud: es importante antes de coger los alimentos lavarnos las manos con agua y jabón, cepillarse los dientes después de haber ingerido los alimentos.

4. La ingesta suficiente de líquidos: es fundamental para obtener una piel hidratada, debido a que el 50% del peso corporal es agua, consumiendo no de 5 vasos al día.

5. Realizar renovaciones graduales: no se puede cambiar los hábitos alimenticios y comportamientos inmediatamente si no esto será gradual. Imponiendo objetivos para moldear poco a poco nuestros hábitos y formar parte de un hábito saludable, no llevarte por lo que tus ojos ven si no equilibrar tus alimentos sanos.

6. Alimentarse con carbohidratos: dentro de la dieta diaria debemos adjuntar los carbohidratos, como el trigo, cereales, papas, yucas.

7. Mantener el peso ideal de acuerdo a la talla: sostener un peso acorde a la edad, sexo, altura factor genético.

8. Alimentarse habitualmente: nuestro organismo necesita de disponer de energía todos los días, para realizar diversas actividades. Por ello, es recomendable tomar un buen desayuno, consumir refrigerios a media mañana, media tarde; el almuerzo es fundamental y la cena debe ser en poca cantidad.

9. Realizar ejercicios: ejercitar los músculos y huesos. es importante para realizar tareas que nos mantengan en actividad, también establecer ejercicios matutinos al aire libre.

10. Recordemos que no hay alimentos malos: sino una mala elección en los alimentos que consumimos. Una alimentación saludable, debe ser equilibrada y variada para gozar de una vida saludable<sup>(15)</sup>.

## **Ejercicios**

Según el ministerio de salud<sup>(16)</sup> conceptualizamos al ejercicio a la forma de mantenernos en actividad, actividades realizadas de manera voluntaria. Asimismo, la OMS<sup>(17)</sup> requiere que la actividad física como cualquier movimiento corporal físico ocasionado por los músculos esqueléticos constituyen la pérdida de energía, la realización de actividades físicas forman parte del buen vivir de las personas, por lo tanto, es recomendable fomentar las prácticas de ejercicios saludables, esto ayudará a elevar los niveles de vida.

De manera rutinaria debemos establecer al menos de una a media hora de actividad física, lo recomendable es realizar actividades vigorosas, así eliminar toxinas negativas, prevenir la obesidad a edades tempranas y mantener en equilibrio nuestro cuerpo y mente.

La mejora que proporciona el realizar actividad física al organismo son evidentes, se ven reflejados en gozar de una buena salud entonces a que llamamos actividad física a todo tipo de movimiento que realiza el individuo en un predispuesto tiempo<sup>(18)</sup>.

La inmovilidad física viene ocupando el cuarto lugar a nivel mundial, dando lugar a la mortalidad por esta causa, un aproximado de 3,2 millones de individuos fallecen cada año debido a la escasa actividad física, es decir, inactividad física, que van a conducir a enfermedades no

transmisibles, entre ellas, cardiovasculares, cáncer, diabetes. La actividad física representa beneficioso para mantener una adecuada salud y la prevención de patologías no trasmisibles en global, uno de cada tres adulto no lleva una actividad física adecuada. El 56% de la OMS enfatiza para la reducción de las inactividades físicas. En un 10% para el 2015<sup>(19)</sup>.

### **La actividad física**

La OMS<sup>(20)</sup> refiere que la actividad física a cualquier acción fisiológico ocasionados por músculos esqueléticos, actividades reflejadas en el centro de labor, al jugar, bailar o tareas del hogar, la palabra “actividad física” no es lo mismo que realizar “ejercicios” al hablar de actividad física hablamos de una mejor vida.

Las potencias de las diversas formas de actividad física cambian según el individuo para elevar el nivel de la salud cardiorrespiratoria, por ello es preciso realizar ejercicios por lo menos 10 minutos según la OMS.

Para niño, adolescente: 60 minutos de actividad intensa, moderada.  
Para los adultos más 18: 150 minutos semanal de realizar actividades.

### **Actividades físicas de los adolescentes**

Los niños, adolescentes de estas edades refiere que la actividad físicas dependen de los juegos, deportes, trayectos, practicas interesantes, educación física, en las instituciones educativas o Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, todas estas acciones ayudaran a disminuir las incidencias de enfermedades no transmisibles se dice que tanto como los niños y adolescentes de 5ª 17

años dedican como 60 minutos de actividad física como mínimo, esto es beneficioso para la salud.

Se debe recomendar realizar actividades vigorosas como mínimo tres veces por semana esto ayudara a llevar una vida sana y reforzara nuestros músculos y huesos.

### **Actividades recomendadas para todos**

Promover actividades físicas para todos es hablar de salud saludable.

Realizar mínimo 60 minutos de actividad física diarios genera grandes provechos para la salud.

Estas sugerencias son recomendables a cualquier edad sin importar condición social, (raza) y condición económica.es para todos sin excepción alguna.

Si en ocasiones se evidencie casos de niños, jóvenes que no realicen ejercicios o que practiquen el sedentarismo, se recomienda que realicen tareas que fomenten las actividades físicas y no mantenerlos inactivos en su vida diaria.

Consecuencias favorables de realizar actividades físicas en la pubertad

Realizar cualquier actividad es favorable, condicionante para gozar de una buena salud durante toda nuestra vida, lo que tu consumas en tu juventud se evidenciara en un futuro<sup>(21)</sup>.

Al realizar actividades físicas indicadas esto ayudaran en la etapa de la pubertad a:

- Fomentar el aparato (hueso, musculo, articulación) se mantengan sanos.
- Mantener un sistema cardiovascular (corazón, pulmón) saludable

Mantiene un estilo saludable.

Realizar actividades físicas se adjuntan a la psicología, gracias al manejo de la ansiedad, depresión, podemos gozar de una salud mental saludable.

En cuanto lo social también brinda beneficios dando mejor oportunidad a que los jóvenes que se expresen, integren. Eviten el consumo de sustancias dañinas para su salud y mejoraran su nivel de rendimiento escolar<sup>(22)</sup>.

Que genera la inseguridad de la inactividad física

Al hablar de inmovilidad física hablamos como el cuarto de exposición mortal más indispensable en todo el mundo ocasionando el 6% de muertes. Índices por hipertensión arterial (13%) ingesta de tabaco (9%) conllevando la misma probabilidad la hiperglicemia (6%) del total. un acercamiento de 3,2 millones de individuos fallece cada año. por presentar un nivel descendiente en cuanto a la realización de actividades. se muestran indicios de inactividad en muchos países, aumentando las probabilidades de adquisición de enfermedades no transmisibles, ocasionando un desequilibrio en cuanto a la salud mundial. Cabe mencionar al realizar actividad física en escasas presentan un 20% y 30% de riesgo de muerte<sup>(23)</sup>.

- ✓ Al no realizar actividad física conllevamos de sufrir

De un 21% a 25% cáncer de mama y colon.

- ✓ Un 27% casos de diabetes.

- ✓ El 30% de cardiopatías isquémicas.

Porque no realizan actividades físicas

La inactividad va descendiendo cada vez más a nivel mundial, un 31% entre las edades de 15 años a más no se mantienen activos. En países sub desarrollados al menos 41% de los hombres y 48% de mujeres no mantienen una actividad física suficiente. En comparación con países con pocos ingresos hay índices de poca inactividad física 18% varones y 21% de las mujeres<sup>(24)</sup>.

### **La forma de ampliar actividades físicas**

Cada persona es responsable en cuanto a las actividades físicas que realiza si esta es favorable para su salud o no. en el año 2013 las organizaciones mundiales de la salud determinaron fomentar las actividades físicas, para así prevenir, controlar las enfermedades crónicas. Se espera dentro 2013 a 2020. la organización la salud que el 80% formulen políticas y proyectos para disminuir la inactividad física, las autoridades también presentan planes con la finalidad de facilitar, fomentar actividades saludables<sup>(25)</sup>.

### **El compromiso de la salud**

Una de las importantes tareas que se suelen realizarse es referido que debemos contar con las vacunas completas, cumplir con el

calendario de vacunación es responsabilidad de los padres porque a esa edad que es la etapa de la niñez estamos al cuidado de ellos.

## **Las vacunas**

Definida a cualquier preparado que como respuesta proporciona inmunidad frente a patologías que estamos expuestos. Se obtiene por medio de la acción de inyectar sustancias atenuadas.

Los ministerios de salud conjuntamente con los estados políticos durante una concentración propusieron incrementar prácticas de actividades físicas para mejorar la salud del individuo estas fueron propuestas en mayo 2004.

Las cantidades de promoción, concurrencias, accesos publicitarios y comercios que van en incremento en la vida de la persona incentivan la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas y niveles elevados de azúcar. Por lo cual los jóvenes optan por consumir alimentos rápidos, fáciles y accesibles. Causando dentro los datos estadísticos elevados porcentajes de la desnutrición, anemia, obesidad a edades tempranas que se pudieron evitar con cambios en sus estilos de vida<sup>(26)</sup>.

## **Apoyo del individuo**

Las personas tienen una forma de vivir sin importar si estas son saludables o no adaptándose al ritmo de vida que llevan, actividades que nos muestran el rasgo de vida que lleva determinados en el factor personal de cada individuo<sup>(27)</sup>.

Gozar de una buena salud influye también como nos relacionamos con las demás personas que nos rodean, contar con el apoyo de nuestras amistades, familiares es comfortable para mantener una buena

salud. Mantener una buena comunicación, el amor, un trato humano compartir situaciones de alegría son aspectos que fomentan la salud<sup>(28)</sup>.

Autoevaluarse en cuanto al estilo que llevamos nos sirve significativamente de ayuda “la voluntad independiente” es evaluada en toma de decisiones de proteger nuestra salud<sup>(29)</sup>.

Nosotros mismos somos consiente de las enfermedades que estamos propensas por nuestros mismos actos, debemos practicar actividades que fomenten las probabilidades de gozar de una buena salud como el consumo de alimentos saludables, tomar líquidos y realizar actividad física etc.

Es por ello que nos concienticemos que estilos de vida llevamos.

### **Aumentar es mejorar**

No consumas alimentos por apariencia, solo que llenen si no que puedan brindarte lo necesario que tu organismo necesita para un correcto funcionamiento.

La decisión que tomas para mejorar tu estilo de vida debe estar encaminadas, en lograrlas con el propósito que en edad avanzada goces de buena salud.

No se generarán más gasto para el estado, al evitar consumir alimentos no saludables.

Disminuirán los índices de enfermedades crónicas.

La responsabilidad y la cultura son la mayor manera de ocasionar una gran trasformación para mejorar la salud<sup>(30)</sup>.

Muchos de nosotros tenemos por conocimiento que lo sabemos es todo y lo que realizamos en nuestro vivir diario es bueno, es responsabilidad nuestra todo lo que nos sucede.

## **La adolescencia**

Conforme al ministerio de salud, la pubertad pasa el decenio de vida, en edades 12 a 19 años de edad, conceptualizada etapa de vida que la persona manifiesta nuevas características físicas, sexuales<sup>(31)</sup>.

La adolescencia es una etapa donde se manifiestan intensos cambios físicos psicológicos. Inicio de signos de la pubertad que concluye físicos y psicosociales que comienzan con la aparición de los primeros signos de la pubertad que concluye al terminar el crecimiento. Tiempo presente en la 2da etapa.

La pubertad es un suceso fisiológico del humano, la adolescencia definida socio-cultural<sup>(32)</sup>.

La juventud etapa de vida que empieza con la pubertad y termino del crecimiento, cambios producidos en un determinado tiempo, periodos cortos<sup>(33)</sup>.

Los cambios corporales que son transitorios, en la juventud estos cambios son observados por los jóvenes como episodios nuevos durante la etapa de vida<sup>(34)</sup>.

En esta etapa de vida es importante, es el principio para presentar posteriormente una buena salud en la edad adulta. Si no se cambian esos malos hábitos que llevan los adolescentes ocasionaran problemas perjudicables cuando sean adultos el día de mañana.

Al mismo tiempo no debemos dejar en nuestro empeño de promover y proteger la salud sexual reproductiva de los adolescentes incluso en relación con el VIH<sup>(35)</sup>.

Algunas principales causas de muerte en la etapa de la adolescencia<sup>(36)</sup>.

- ✓ Traumatismos causados por el tránsito.
- ✓ VIH/sida.
- ✓ Infecciones respiratorias
- ✓ Violencia.
- ✓ Enfermedades transmisión sexual entre otras.

### **La salud en la etapa de la adolescencia**

Se menciona una de cada cinco individuo en el mundo está conformada por adolescencia y un 85% de los cuales viven en países en desarrollo, un tercio de muertes a edades tempranas y tercio de evidencias de la mortalidad totales de los adultos están vinculados con los hábitos de vida que llevaron en la adolescencia<sup>(37)</sup>.

### **Ingesta de drogas en la juventud**

En gran parte es en esta etapa de la adolescencia el inicio del consumo del tabaco ya sea por actos de querer experimentar algo nuevo, o copiar hábitos ajenos. Se reportan más de 150 millones de jóvenes consumen el tabaco<sup>(38)</sup>.

## **Consumo de bebidas alcohólicas en la adolescencia**

Muchos países reportan índices elevados de consumo del alcohol a edades tempranas (adolescencia) ya que aumentan actitudes de riesgo, es en esta etapa de vida la importancia del apoyo familiar para poder enfrentar a la sociedad que incentivan al consumo del alcohol<sup>(39)</sup>.

El modelo promocional de la salud de Nola Pender

### **Biografía**

Nola Pender nace el 16 de agosto de 1941 en Lansing Michigan. Hija única sus padres partidarios, que las mujeres también deben recibir educación como enfermera en la Escuela West Suburban Hospital de Oak Park, termino su carrera en el año 1964. ella ejerce su carrera con profesionalismo, decide realizar un modelo dentro de la profesión de como enfermera.” El Modelo Promoción de Estilos de Vida Saludable.

### **Teoría**

El fundamento de atender como enfermera, en el desarrollo humano psicológico experimental es por ello que realizo teoría modelo promoción de salud integral.

### **Emplear pruebas empíricas**

El modelo de promoción de salud sirve como marco, para investigaciones relacionadas con promocionar una adecuada salud para todos mediante los modelos de promoción para la salud.

El interés en los cambios de estilos de vida, compromiso del individuo en realizar actividades que fomenten la buena salud, tales como:

Relación afecto cariño Pacto

con planes de acción

Confirmación de bases teóricas

El modelo es un intento de demostrar la naturaleza El modelo es un intento de ilustrar la naturaleza multifacética de la persona que se conectan con el entorno tratando de conseguir el estado de salud. Motivados con la obtención de estilos de vida saludable, promoción de salud con el propósito extender el bienestar

### **Forma lógica**

El modelo de promocionar la salud describe en sus investigaciones realizadas con bases científicas, enfocadas con pautas sanitarias buscando mejorar condiciones de vida en el individuo.

### **Estado de salud y relación con la enfermera**

Como profesional de salud es importante evitar que más personas enfermen, la enfermera está capacitada a brindar información que estimulen, mejoren condiciones de los estilos de vida de los adolescentes y con toda la comunidad.

Debemos comprometer que cada individuo practique hábitos saludables. Mediante la promoción de salud, alcanzando la salud para todos.

## **Avance posterior**

El modelo sigue cambiando en cuanto a la explicación de los cambios de conductos de las personas, debemos estar siempre en constantes información para poder explicar a los jóvenes que estilos deben de adquirir<sup>(40)</sup>.

Las teorías y modelos de enfermería nos explican para aumentar probabilidades de vida en la edad adulta, para los cambios en nuestros estilos de vida es importante tener conocimiento el estilo de vida de Nola Pender y como enfermera nos sirve de ejemplo y debemos de utilizar<sup>(41)</sup>.

La exploración del Modelo de Promoción de la Salud puede ayudar a los profesionales de la salud a entender el proceso salud-enfermedad, así como apoyar la práctica de enfermería. Este modelo parece ser una poderosa herramienta utilizada por los enfermeros para comprender y promover las actitudes, motivaciones y acciones de las personas particularmente a partir del concepto de autoeficacia, señalo por Nola Pender en su modelo, el cual es utilizado por los profesionales de enfermería para valorar la pertinencia de las intervenciones y las exploraciones realizadas en torno al mismo<sup>(42)</sup>.

## **Índice de Masa Corporal (IMC)**

Es un indicador antropométrico del estado nutricional de la población comprendida entre los 18 y 65 años de edad, en donde los únicos cambios somato métricos medibles son los resultantes del aporte nutricional y/o actividad física. Este índice es la razón entre el peso (Kg) y la talla al cuadrado (m) ( $P/T.2$ ), ha sido recomendado por la Organización Mundial de la Salud debido a la asociación existente entre IMC elevado y morbi-mortalidad aumentada, existen estudios que demuestran que sobre un IMC mayor de 30 aumenta el riesgo de

enfermedad cardiovascular, diabetes mellitus, enfermedad de vías biliares, algunos tipos de cáncer, trastornos respiratorios, etc.

El Comité de Expertos de la OMS, en 1995, recomendó que, para la evaluación antropométrica del estado nutricional de adultos, se utilice el IMC, para el cual decidió expresar distintos rangos de clasificación, tanto para sobrepeso como para delgadez.

Los valores insólitamente bajos del IMC pueden ser un indicador útil de las necesidades especiales de la población de una determinada zona, y un perfil cambiante del IMC puede demostrar que la población es afectada en forma negativa, por modificaciones sociales o económicas<sup>(43)</sup>.

La distribución del IMC en una población puede proporcionar directrices valiosas para la planificación de programas de desarrollo a largo plazo, en especial, en el ámbito de la agricultura y la salud. Los programas que pretenden mejorar el suministro alimentario total pueden dirigirse específicamente a poblaciones con un IMC bajo, mientras que una población con un IMC normal, tal vez requiera sólo las mejoras nutricionales limitadas necesarias para combatir la anemia y otras carencias nutricionales específicas.

### **Rangos de Clasificación Interpretación**

- ✓ <18.5 0 Bajo peso
- ✓ 18.50-24.99 Valores normales
- ✓ 25.00-29.99 Sobrepeso
- ✓ 30.00-34.99 Obesidad grado 1
- ✓ 35.00-39.99 Obesidad grado 2

✓ >40 Obesidad grado 3 u Obesidad mórbida

**Peso:** Se considera que un adulto está en riesgo nutricional si ha perdido 5% de su peso en un mes o 10% en menos de 6 meses.

**Talla:** Es la medida más utilizada para estimar el crecimiento lineal de un individuo, la talla en adultos es una constante y la ingesta alimentaria sólo puede influir en el peso corporal.

### **3.3 Marco conceptual**

#### **Actividad física**

La Organización Mundial de la Salud la considera como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas, y la define como la principal estrategia en la prevención de la obesidad entendiéndola como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo”. También involucra dentro de este concepto actividades que requieren de algún grado de esfuerzo como, por ejemplo, lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer las necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que el ser humano realiza diariamente<sup>(44)</sup>.

#### **Adolescencia**

La adolescencia es un periodo en el que se van a producir intensos cambios físicos y psicosociales que comienzan con la aparición de los primeros signos de la pubertad y termina cuando cesa el crecimiento. Todo este periodo ocurre, en general, en la 2ª década de la vida.

Mientras la pubertad es un acontecimiento fisiológico del ser humano, la adolescencia es un concepto socio-cultural. El 60% de las sociedades preindustriales no tienen un término para definir la adolescencia. También se sabe que los problemas “de la adolescencia” en estas sociedades ocurren cuando comienzan a aparecer en ellas influencias de la sociedad occidental<sup>(45)</sup>.

### **Características personales individuales**

Son aquellas características permanentes que describen el comportamiento de un individuo. En la medida que más consistentes sean las características presentes en diferentes situaciones de vida del individuo: se evidencia 16 causas de la personalidad que son el actuar diario de las personas<sup>(46)</sup>.

### **Conductas saludables**

Llamado así al comportamiento adecuado que conlleva a fines saludables para la salud de cada individuo, aumentar probabilidades de vida, gozar de buena salud<sup>(47)</sup>.

### **Deficiencias nutricionales**

Es llamada carencia nutricional al consumir alimentos con bajos niveles alimentarios que no son provechosas para el organismo<sup>(48)</sup>.

### **Desarrollo físico**

El desarrollo físico es el desarrollo de la movilidad de un niño, sus procesos de pensamiento y las características sexuales. Al nacer, los niños y las niñas se desarrollan más o menos al mismo ritmo. A medida que los niños crecen, el proceso se torna diferente para niños y niñas<sup>(49)</sup>.

## **Desarrollo Integral humano**

Proceso por el cual el individuo manifiesta su forma de sentir, expresa sus ideas tal como la crea conveniente<sup>(50)</sup>.

## **Desarrollo psicosocial**

Se define fundamentalmente a la interacción del individuo con su entorno. Se refiere básicamente a cómo la interacción de la persona con su entorno, presentado cambios en la personalidad<sup>(51)</sup>.

## **Educación sanitaria**

Procedimiento dirigido a fomentar los estilos de vida saludable (hábito, costumbre, conducta) a consecuencia de las necesidades de la persona, familia, comunidad.

Entonces hablar Educación sanitaria, deducimos al conjunto de tareas realizadas a fomentar la salud<sup>(52)</sup>.

## **Enfermedades no transmisibles**

Llamadas así porque son un grupo de diversas patologías no transmisibles dentro de ellas tenemos: diabetes enfermedades cardiovascular, enfermedad vascular cerebral, cáncer, pulmón entre otras que ocasionan la mortalidad<sup>(53)</sup>.

## **Enfermedades transmisibles**

Las patologías transmisibles ocasionan una mayor carga de morbimortalidad. En países como el Perú. Presentándose una de las principales consecuencias de mortalidad<sup>(54)</sup>.

Enfermedades transmisibles incluyen: VIH/sida, infección de transmisión sexual, hepatitis virales, la tuberculosis, la malaria entre otras patologías transmitidas y enfermedades prevenibles mediante la inmunización.

### **Estilo de vida**

Los Estilos de Vida son aquellos comportamientos que mejoran o crean riesgos para la salud. Este comportamiento humano es considerado dentro de la teoría del proceso salud- enfermedad de Lalonde y La Française junto con la biología humana, el ambiente y la organización de los servicios de salud como los grandes componentes para la producción de la salud o enfermedad de la población<sup>(55)</sup>.

### **Estilo de vida saludable**

El estilo de vida saludable es un conjunto de patrones de conductas relacionados con la salud, determinado por las elecciones que hacen las personas de las opciones disponibles acordes con las oportunidades que les ofrece su propia vida<sup>(56)</sup>. De esta forma, el estilo de vida puede entenderse como una conducta relacionada con la salud de carácter consistente (como la práctica habitual de actividad física) que está posibilitada o limitada por la situación social de una persona y sus condiciones de vida. La transición epidemiológica de enfermedad aguda a enfermedad crónica, como principal causa de mortalidad en nuestra sociedad, ha hecho importante el estudio del estilo de vida relacionado con la salud en la actualidad.

### **Estilo de vida no saludable**

Son las actitudes o costumbres que adquieren los seres humanos en posición de su propia salud y resistencia a en el progreso de la calidad de vida costumbres de vida que ocasiona daño a la persona ya sea en

el aspecto social, biológico, psicológico. Ocasionando despreocupación en su integridad física, los hábitos no saludables, están presentes en el estrés, consumo del tabaco y bebidas alcohólicas. Los Malos entornos sociales. Según el ministerio de la salud debe estar incluida en la cultura, Para el Ministerio de Salud según el documento promoviendo vida saludable menciona que la promoción de salud debe estar incluida en la cultura, se necesita integrar el concepto en la intención de las personas, ya que es un factor primordial en los adolescentes para su desarrollo y su vida personal, teniendo en cuenta la formación del estudiante. Los adolescentes casi siempre se ven confrontados a altos niveles de estrés y con funciones por estar en un entorno con menos prohibiciones y protecciones, lo cual permite iniciar e iniciar prácticas no saludables para su vida diaria en un futuro. Los profesores cumplen un rol muy importante porque permiten brindar herramientas que posibilite la adopción de estilos de vida saludable. Esto los favorece personalmente, familiarmente y los trasformara en un modelo de practica saludable<sup>(57)</sup>.

### **Factores ambientales**

Los factores medioambientales representan un elemento clave entre los determinantes que condicionan los estados de salud de las poblaciones. Muchos de los problemas y los retos de salud con los que se enfrenta la humanidad aparecen ligados a cuestiones medioambientales<sup>(58)</sup>.

### **Inactividad física**

Es la falta de actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos inactivos durante los que a seres del hogar o trabajo. El incremento de usos de los trasportes. Provee la inactividad física<sup>(59)</sup>.

## **Ingesta de alimentos**

Es la necesidad que tiene cada individuo para satisfacer necesidades dietéticas del organismo. Una adecuada nutrición (dieta completa y equilibrada) elemento básico de la buena salud<sup>(60)</sup>.

La mala nutrición disminuye la inmunidad del ser humano, ocasionando la mayor probabilidad a adquirir enfermedad, modificando el buen desarrollo físico, mental.

## **Interacción social**

Los seres humanos establecen relaciones con los demás por medio de interacciones que pueden calificarse como procesos sociales.

La comunicación es fundamental en toda relación social, es el mecanismo que regula y, al fin y al cabo, hace posible la interacción entre las personas<sup>(61)</sup>.

## **Madurez sexual**

Llamamos madurez sexual a la etapa de reproducción de las personas. También conocido como periodo de la pubertad<sup>(62)</sup>.

## **Metabolismo**

Elementos de las sustancias químicas promovidas por las células  
Es el conjunto de todas las reacciones químicas catalizadas por enzimas que ocurren en la célula. Es la suma total de todas las reacciones enzimáticas<sup>(63)</sup>.

### **Patrones de conducta individual**

Llamada así a las conductas actitudes que opta el ser humano para realizar ciertas actividades en busca de satisfacer sus necesidades<sup>(64)</sup>.

### **Patrones de consumo**

Los patrones de consumo son resultado, principalmente, de la estructura socioeconómica. Asimismo, son ciertos elementos de consumo que las personas obtienen<sup>(65)</sup>.

### **Práctica educativa**

Las prácticas educativas denominadas a la unidad funcional del sector educativo, llamado también como el campo de formación.

### **Sustancias nocivas**

Denominado así al conjunto de elementos que exponen la salud, en la cual la salud corre riesgo de adquirir enfermedades<sup>(66)</sup>.

## IV. METODOLOGÍA

### 4.1 Tipo y nivel de investigación

#### 4.1.1 Tipo de investigación

Puro, debido a que no contiene fines de aplicación inmediata, sino más bien consta de información que tiene como objetivo ampliar los conocimientos que ya existen referidos a esta realidad

#### 4.1.2 Nivel de la Investigación

Descriptivo, debido a que el investigador “se limita a medir la presencia, características o distribución de un fenómeno en una población en un momento de corte tiempo”

### 4.2 Diseño de investigación

El diseño de la investigación fue **no experimental**, la cual para Hernández, Fernández y Baptista (2014) podría definirse como “la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente las variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para luego analizarlos”

### 4.3 Población y muestra

#### 4.3.1 Población

Nuestra población estará conformada por todos los alumnos de la I.E. Cesar Vallejo 8170, del distrito de Comas, en el presente año 2019, los cuales según el registro de matrículas se presentan de la siguiente manera:

Tabla N° 1. Índice de población del nivel secundario de la I.E. Cesar Vallejo del distrito de Comas; 2019

Grado de estudios	Secciones	Cantidad de alumnado
1er grado (P1)	Única	25
2do. Grado (P2)	Única	23
3er. Grado (P3)	Única	28
4to. grado (P4)	Única	27
5to. grado (P5)	Única	26

**Fuente:** Registro de la I.E. Cesar Vallejo 8170; año 2019.

#### 4.3.2 Muestra

El muestreo por conveniencia es una técnica de muestreo no probabilístico y no aleatorio utilizada para crear muestras de acuerdo a la facilidad de acceso, la disponibilidad de las personas de formar parte de la muestra, en un intervalo de tiempo dado o cualquier otra especificación práctica de un elemento particular.

Tabla N° 2. Resumen de procesamiento de casos de variables cuantitativas

Grado de estudios	Secciones	Cantidad de alumnado
2do. Grado (P2)	Única	23
3er. Grado (P3)	Única	28
Total		51

**Fuente:** Registro de la I.E. Cesar Vallejo 8170; año 2019.

#### 4.4 Hipótesis

De acuerdo a lo planteado por Arias (2012) quien nos asegura que la investigación de nivel descriptivo de una sola variable no se aborda con hipótesis, ya que ellas se abordan únicamente cuando en la investigación existe dos variables, es decir que se trabajara con los objetivos de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de Comas; 2019-II.

#### 4.5 Identificación de las variables

Var. X: Nivel de estilo de vida

#### 4.6 Operacionalización de variables

Tabla N° 3. Operacionalización de variables

variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Valores
Var. Independiente: Nivel de estilo de vida	Nutrición	Alimentación básica	1- Consume usted 4 comidas básicas: desayuno, almuerzo, merienda y cena	(2) Raras veces
			2- Cree usted consumir alimentos saludables	(3) Algunas veces
		Consumo de alimentos nutritivos	3- Usted Consume alimentos de delivery (pizza,	(4) Casi

<b>variable</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Valores</b>
			pollo a la brasa, otros	
		Conocimiento del valor nutricional	4- Conoce usted el valor nutricional de los alimentos que consume	
		Ejercicios planificados	5- Sigue Usted un programa de ejercicios planificados	
		Actividades físicas de recreación	6- Realiza Usted ejercicio, algunos minutos diarios	
	Actividad física		7- Cree usted que la actividad física que realiza es adecuada	
		Actividades físicas usuales	8- Realiza Usted ejercicios para estirar los músculos	
		Relaciones familiares	9-Discute Usted sus problemas y preocupaciones con personas cercanas	
	Relaciones interpersonales		10-Usted mantiene relación cordial	

variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Valores
			con su familia y amistades	
			11- usted demuestra preocupación amor y cariño	
		Preocupación y afecto	hacia otros.	
			12- Busca Usted llenar sus necesidades emocionales y sentimentales.	

#### 4.7 Recolección de datos

La recolección de datos se realizó en base a un cuestionario validado por expertos y aplicado a la muestra seleccionada.

Técnicas: aplicamos la observación, la encuesta, los cuestionarios y las entrevistas.

La validación del instrumento se realizó mediante la técnica de Criterio de Jueces, especialistas del tema de estudio, los cuales determinarán la validez del contenido y la validez del constructo.

Para determinar la confiabilidad del instrumento se aplicará el alfa de Cronbach.

Su fórmula es:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left( 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right)$$

Dónde:

$\alpha$  = Valor del coeficiente de Cronbach para determinar la confiabilidad del instrumento resultado de confiabilidad que puede ser expresado en %.

K = Número de ítems.

$S_i^2$  = Varianza de los puntajes de cada ítem.

$S_T^2$  = Varianza al cuadrado de los puntajes totales.

Para obtener la confiabilidad del Instrumento, se utilizó una muestra piloto de 51 individuos. Luego de realizado el análisis de Alfa de Cronbach para la variable Supervisión de procesos externos se obtuvo que  $\alpha$  equivalente a 76% de confiabilidad. Considerando la escala de servicios de 0.9 a 1, y el valor obtenido de 0.760 en el cálculo de la confiabilidad, se puede decir que el instrumento aplicado en la presente investigación posee una *Moderada Confiabilidad*.

*Estadística de fiabilidad*  
*Niveles de estilo de vida*

Alfa de Crombach	N° de elementos
,760	12

La variable del Alfa de Crombach especifica que el instrumento aplicado en el presente estudio cuenta con un grado de confiabilidad aceptable.

## **V. RESULTADOS**

### **5.1 Presentación de Resultados**

Los resultados obtenidos en la población estudio permitieron observar y analizar la percepción y las características existentes sobre el nivel de estilos de vida en los adolescentes de y sus posibles asociaciones entre el estado nutricional con los hábitos alimentarios, actividad física y factores sociales.

Las variables de edad, presentan una tendencia de media de 14.91 años, asimismo en cuanto al peso, de las personas analizadas los alumnos del 2do. Y 3er. Grado de secundaria, vemos que su peso tiene una media de 94.70 Kg. En cuanto a la altura de los individuos ubicamos un promedio de 155.11 cm.; en tanto que por último en cuanto al diámetro abdominal

En cuanto al indicador del grado de estudios, nos permiten identificar que un 45.1% de nuestra muestra son alumnos del 2do. Grado de secundaria y el 54.9 % son alumnos del 3er. año de secundaria respectivamente el 72.51% de nuestra muestra se encuentra entre los 12 a 14 años y el 27.5% se encuentra entre los 15 a 17 años.

El 58.8% de nuestra muestra está conformada por varones y un solo el 41.2% son mujeres

### **5.2 Interpretación de los resultados**

Para poder realizar un adecuado análisis de datos se utilizará el SPSS (Statistical Package for Social Sciences); todo ellos para realizar un adecuado análisis estadístico descriptivo e inferencia, según particularidades de la muestra y el grado de la variable

1. Los resultados muestran que las variables de edad, presentan una tendencia de media de 14.91 años, asimismo en cuanto al peso, de las personas analizadas los alumnos del 2do. Y 3er. Grado de secundaria, vemos que su peso tiene una media de 94.70 Kg. En cuanto a la altura de los individuos ubicamos un promedio de 155.11 cm.; en tanto que por último en cuanto al diámetro abdominal, observamos que el promedio de este se presenta en 70.95 cm. Respectivamente.
2. Los resultados en cuanto al indicador del grado de estudios, nos permiten identificar que un 45.1% de nuestra muestra son alumnos del 2do. Grado de secundaria y el 54.9 % son alumnos del 3er. año de secundaria respectivamente.
3. Los resultados en cuanto al indicador de la edad nos permiten identificar que el 72.51% de nuestra muestra se encuentra entre los 12 a 14 años y el 27.5% se encuentra entre los 15 a 17 años.
4. Los resultados en cuanto al indicador de género o sexo, nos permiten identificar que el 58.8% de nuestra muestra está conformada por varones y un solo el 41.2% son mujeres.
5. En relación a la pregunta 1 sobre el consumo de las 4 comidas básicas: desayuno, almuerzo, merienda y cena, en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 3.9% Nunca ha consumido, el 11.9% Raras veces, el 17.6% Algunas veces, el 31.4% Casi siempre han consumido y el 35.3% siempre lo ha consumido.
6. En relación a la pregunta 2 sobre si cree usted consumir alimentos saludables, en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 2.0% Nunca cree consumir alimentos

saludables, el 13.7% Raras veces, el 29.4% Algunas veces, el 37.3% Casi siempre cree consumir y el 17.6% siempre lo cree.

7. En relación a la pregunta 3 sobre si consume alimentos de delivery (pizza, pollo a la brasa, otros, en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 13.7% Nunca consume alimentos delivery, el 33.3% Raras veces, el 39.2% Algunas veces y el 13.7% Casi siempre consume delivery.
8. En relación a la pregunta 4 sobre si conoce usted el valor nutricional de los alimentos que consume, en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 15.7% Nunca conoce el valor nutricional de los alimentos que consume, el 11.8% Raras veces, el 31.4% Algunas veces, el 23.5% Casi siempre y por último el 17.6% conoce el valor nutricional de los alimentos.
9. En relación a la pregunta 5 sobre si sigue un programa de ejercicios planificados, en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 27.5% Nunca sigue un programa de ejercicios planificados, el 17.6% Raras veces, el 31.4% Algunas veces, el 15.7% Casi siempre y por último el 7.8% sigue el programa de ejercicios planificados.
10. En relación a la pregunta 6 sobre si realiza ejercicio, algunos minutos diarios, en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 5.9% Nunca realiza ejercicios, algunos minutos diarios, el 17.6% Raras veces, el 25.5% Algunas veces, el 25.5% Casi siempre y por último el 25.5% Siempre realiza ejercicios diarios.
11. En relación a la pregunta 7 sobre si cree que la actividad física que realiza es adecuada, en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 7.8% Nunca cree en la actividad física

que realiza es adecuada, el 9.8% Raras veces, el 17.6% Algunas veces, el 27.5% Casi siempre y por último el 37.3% Siempre cree que la actividad física que realiza es lo adecuado.

12. En relación a la pregunta 8 sobre si realiza ejercicios para estirar los músculos, en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 15.7% Nunca realiza ejercicios para estirar los músculos, el 15.7% Raras veces, el 25.5% Algunas veces, el 15.7% Casi siempre y por último el 27.5% Siempre realiza ejercicios para estirar los músculos.
13. En relación a la pregunta 9 sobre si discute problemas y preocupaciones con personas, en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 31.4% Nunca discute problemas y preocupaciones con personas, el 13.7% Raras veces, el 23.5% Algunas veces, el 19.6% Casi siempre y por último el 11.8% Siempre discute problemas y preocupaciones con personas cercanas.
14. En relación a la pregunta 10 sobre si mantiene relación cordial con su familia y amistades, en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 5.9% Nunca mantiene relación cordial con sus familiares, el 3.9% Raras veces, el 5.9% Algunas veces, el 21.6% Casi siempre y por último el 62.7% Siempre mantiene relación cordial con su familia y amistades.
15. En relación a la pregunta 11 sobre si demuestra preocupación, amor y cariño hacia otros, en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 9.8% Nunca demuestra preocupación, amor y cariño hacia otros, el 17.6% Raras veces, el 17.6% Algunas veces, el 17.6% Casi siempre y por último el 37.3% Siempre demuestra preocupación, amor y cariño hacia otros.

16. En relación a la pregunta 12 sobre si busca llenar sus necesidades emocionales y sentimentales, en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 15.7% Nunca busca llenar sus necesidades emocionales y sentimentales, el 19.6% Raras veces, el 21.6% Algunas veces, el 15.7% Casi siempre y por último el 27.5% Siempre busca llenar sus necesidades emocionales y sentimentales.
  
17. En relación a la evaluación de la nutrición en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 50% casi siempre han tenido problemas de nutrición, de los mismos el 27.3% son de tercero y el 22.7% son de segundo, asimismo la tendencia se orienta con un 38.6% de los que solo algunas veces han tenido dicho problema, de estos el 20.5% son de tercero y el 18.2% son de segundo
  
18. En relación a la actividad física según se puede observar en los resultados de las figuras y tablas de arriba, el 43.2% manifiesta que solo algunas veces lo practica, de los mismo el 25.0% de ellos son de tercero y el 18.2% son de segundo, la tendencia se orienta con un 25.0% a la escala de casi siempre de los mismo que el 15.9% son de segundo y el 9.1% son de tercero respectivamente.
  
19. En la evaluación de las relaciones interpersonales, según se puede apreciar el 38.7% de la muestra evaluada sugiere que algunas veces ha tenido problemas en cuanto a las relaciones interpersonales, con amistades en su centro de estudios, de estos el 20.5% han sido de segundo y el 18.2% de tercero, con una tendencia de 29.5% a presentarse casi siempre, de estos el 15.9% han sido de segundo y el 13.6% de tercero respectivamente.

20. En cuanto a la evaluación del indicador del Nivel de estilos de vida, nos permite observar que 50.0% de la muestra han presentado problemas algunas veces con dicho estilo de vida, de estos el 29.5% son de tercero y el 20.5% son de segundo, en tanto que la tendencia de 43.2% se orienta a que estos han sucedido casi siempre, de los cuales el 25.0% son de segundo y el 18.2% de tercero.

## VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### 6.1 Análisis descriptivo de los resultados

#### 6.1.1 Presentación de los resultados descriptivos por dimensiones y variables

Tabla N° 4. Resumen de procesamiento de casos de variables cuantitativas

	Casos					
	Incluido		Excluido		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Edad	51	100,0%	0	0,0%	44	100,0%
Peso gr.	51	100,0%	0	0,0%	44	100,0%
Altura	51	100,0%	0	0,0%	44	100,0%
Diámetro abdominal	51	100,0%	0	0,0%	44	100,0%

**Fuente:** data1.sav

Tabla N° 5. Análisis descriptivo de variables cuantitativas por Resúmenes de casos

N	Edad	Peso gr.	Altura	Diámetro abdominal
	51	51	51	51
Media	14,91	64,70	155,11	70,95
Mediana	14,00	48,50	156,00	71,50
Error estándar de la media	,829	14,030	2,340	2,011
Mínimo	13	34	66	2 95
Máximo	50	656	179	13,340
Desviación estándar	5,498	93,067	15,519	177,951
Varianza	30,224	8661,376	240,847	

**Fuente:** data1.sav

Los resultados muestran que las variables de edad, presentan una tendencia de media de 14.91 años, asimismo en cuanto al peso, de las personas analizadas los alumnos del 2do. Y 3er. Grado de secundaria, vemos que su peso tiene una media de 94.70 Kg. En cuanto a la altura de los individuos ubicamos un promedio de 155.11 cm.; en tanto que por último en cuanto al diámetro abdominal, observamos que el promedio de este se presenta en 70.95 cm. Respectivamente.

Tabla N° 6. **Grado**

		Frecuencia	Porcentaje (%)	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	2do	23	45,1	45,1	45,1
Válidos	3ro	28	54,9	54,9	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

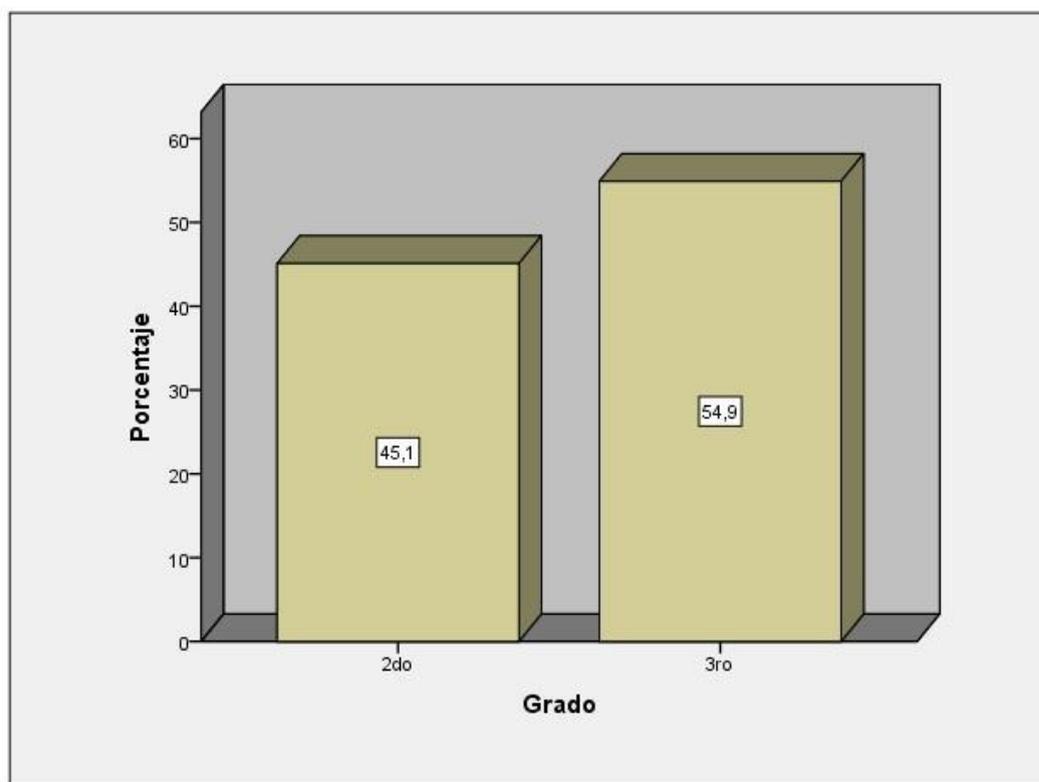


Figura N° 1. **Grado**

Los resultados en cuanto al indicador del grado de estudios, nos permiten identificar que un 45.1% de nuestra muestra son alumnos del 2do. Grado de secundaria y el 54.9 % son alumnos del 3er. año de secundaria respectivamente.

Tabla N° 7. **Edad**

	Frecuencia	Porcentaje (%)	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	12-14	37	72,5	72,5
Válidos	15-17	14	27,5	100,0
	Total	51	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

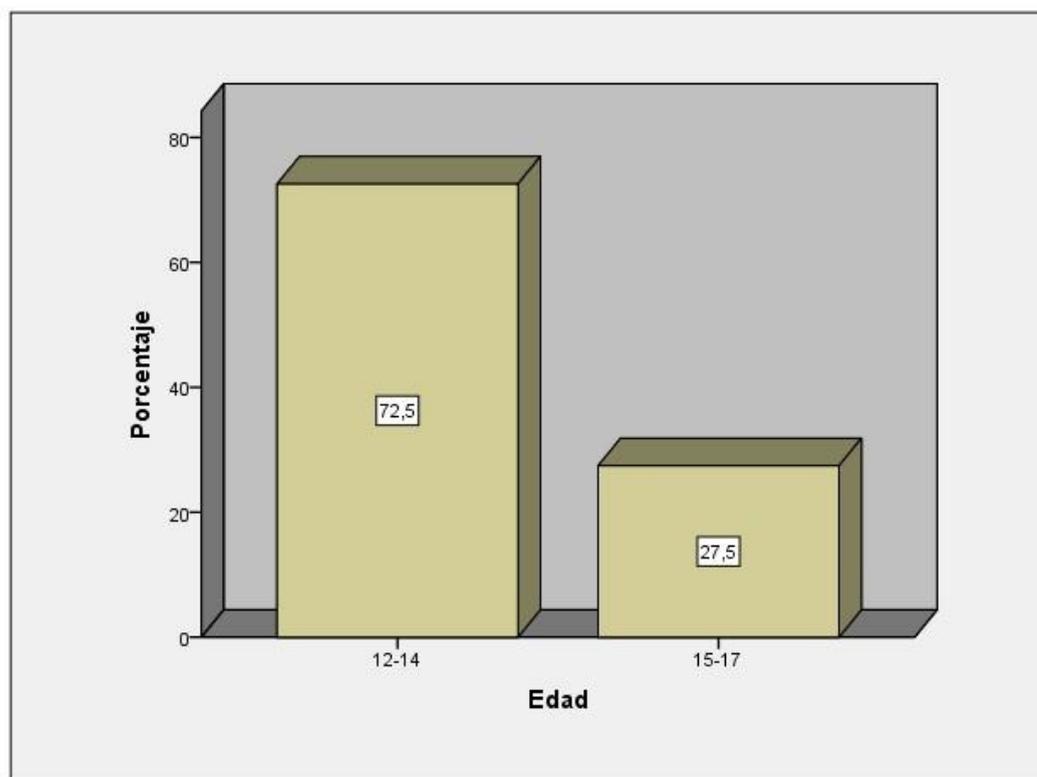


Figura N° 2. **Edad**

Los resultados en cuanto al indicador de la edad nos permiten identificar que el 72.51% de nuestra muestra se encuentra entre los 12 a 14 años y el 27.5% se encuentra entre los 15 a 17 años.

Tabla N° 8. **Sexo**

		Frecuencia	Porcentaje (%)	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Masculino	30	58,8	58,8	58,8
Válidos	Femenino	21	41,2	41,2	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

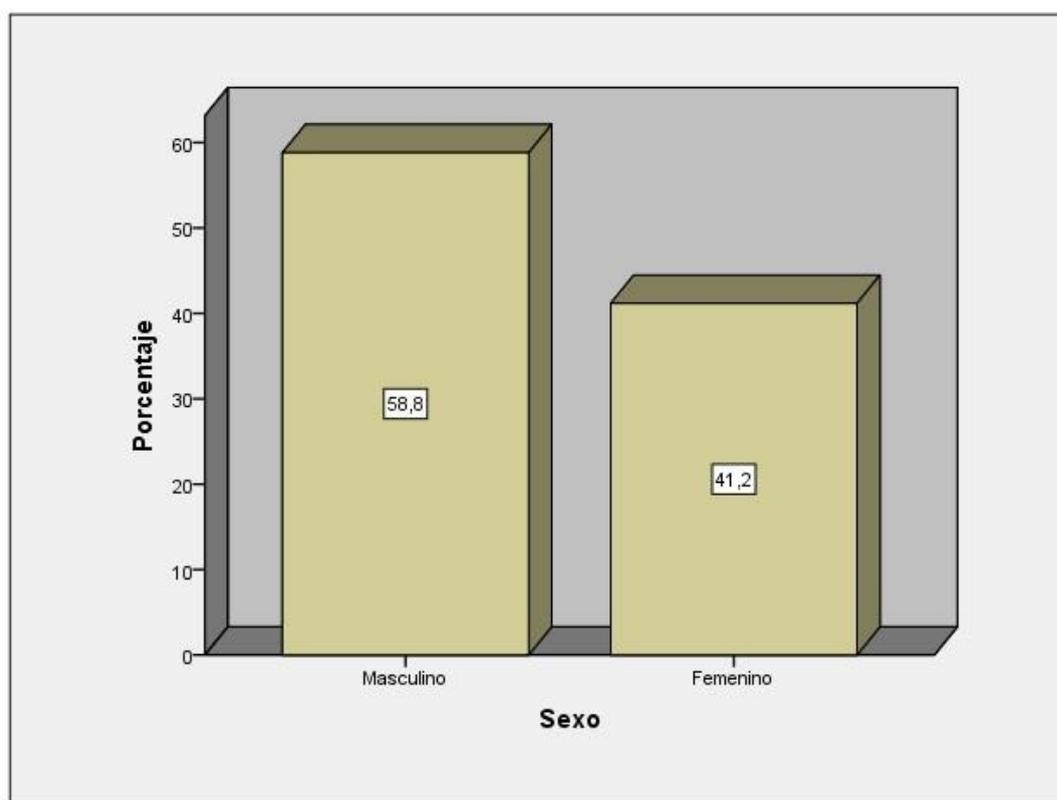


Figura N° 3. **Sexo**

Los resultados en cuanto al indicador de género o sexo, nos permiten identificar que el 58.8% de nuestra muestra está conformada por varones y un solo el 41.2% son mujeres.

Tabla N° 9. **Pregunta 1: Consume usted 4 comidas básicas: desayuno, almuerzo, merienda y cena**

	Frecuencia	Porcentaje (%)	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nunca	2	3,9	3,9
	Raras veces	6	11,8	15,7
	Algunas veces	9	17,6	33,3
	Casi siempre	16	31,4	64,7
	Siempre	18	35,3	100,0
	Total	51	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

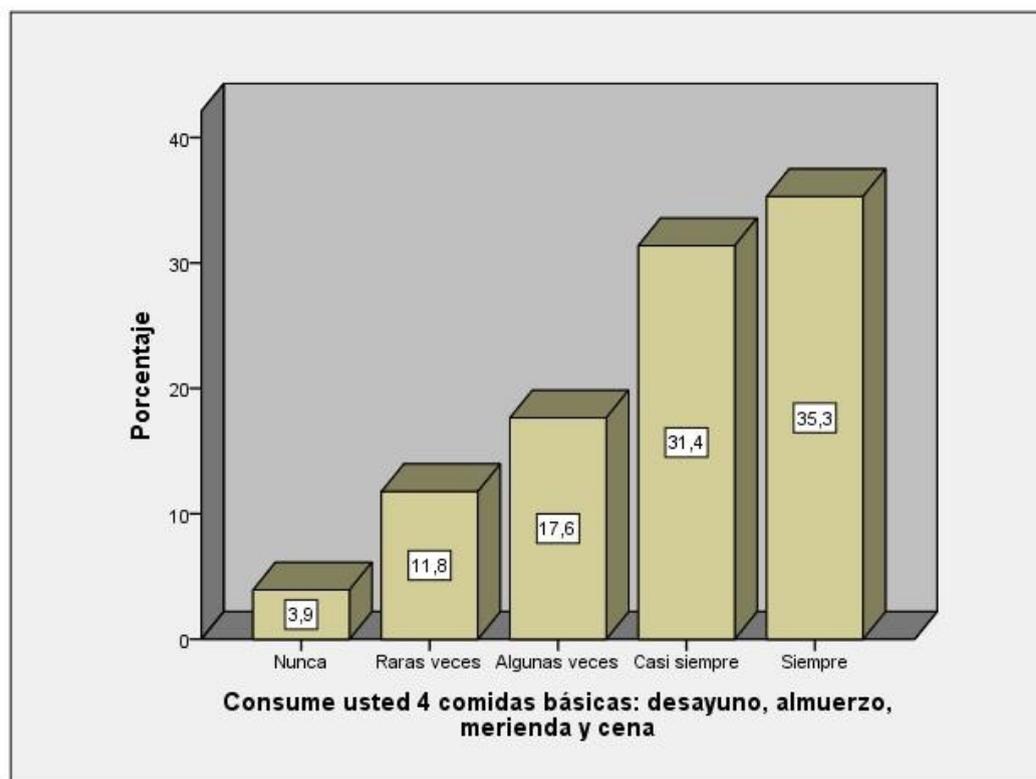


Figura N° 4. **Pregunta 1: Consume usted 4 comidas básicas: desayuno, almuerzo, merienda y cena**

En relación a la pregunta 1 sobre el consumo de las 4 comidas básicas: desayuno, almuerzo, merienda y cena, en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 3.9% Nunca ha consumido, el 11.9% Raras veces, el 17.6% Algunas veces, el 31.4% Casi siempre han consumido y el 35.3% siempre lo ha consumido.

Tabla N° 10. **Pregunta 2: Cree usted consumir alimentos saludables**

	Frecuencia	Porcentaje (%)	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nunca	1	2,0	2,0
	Raras veces	7	13,7	15,7
	Algunas veces	15	29,4	45,1
	Casi siempre	19	37,3	82,4
	Siempre	9	17,6	100,0
	Total	51	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

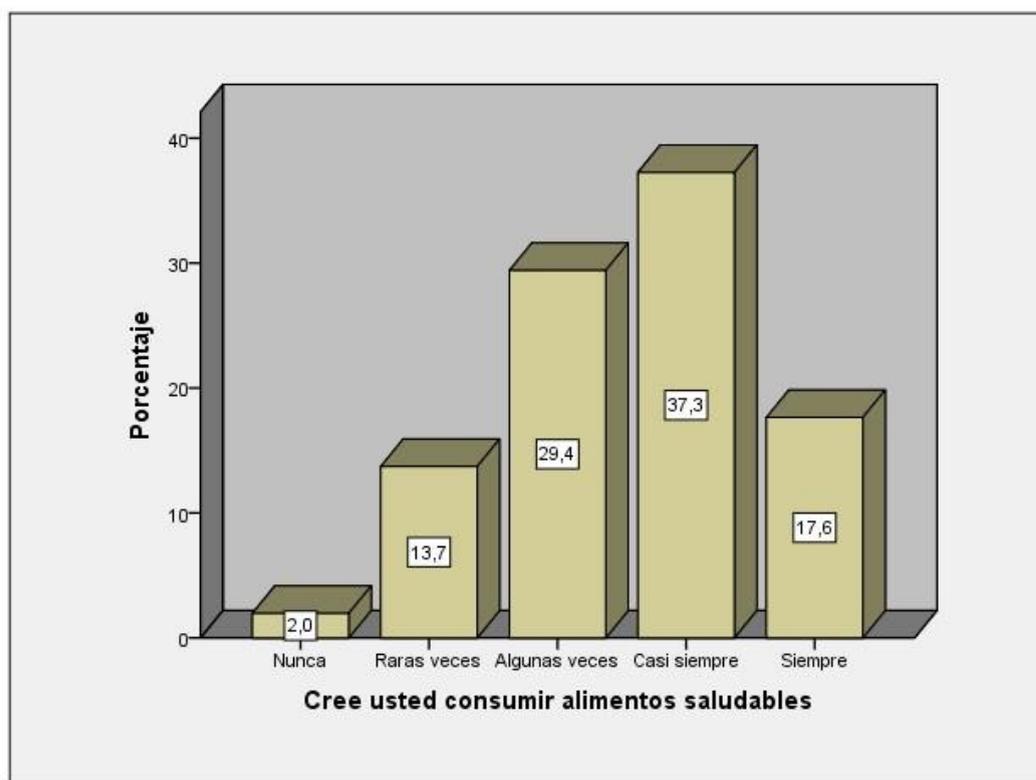


Figura N° 5. **Pregunta 2: Cree usted consumir alimentos saludables**

En relación a la pregunta 2 sobre si cree usted consumir alimentos saludables, en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 2.0% Nunca cree consumir alimentos saludables, el 13.7% Raras veces, el 29.4% Algunas veces, el 37.3% Casi siempre cree consumir y el 17.6% siempre lo cree.

Tabla N° 11. **Pregunta 3: Usted Consume alimentos de delivery (pizza, pollo a la brasa, otros**

	Frecuencia	Porcentaje (%)	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nunca	7	13,7	13,7
	Raras veces	17	33,3	47,1
	Algunas veces	20	39,2	86,3
	Casi siempre	7	13,7	100,0
	Total	51	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

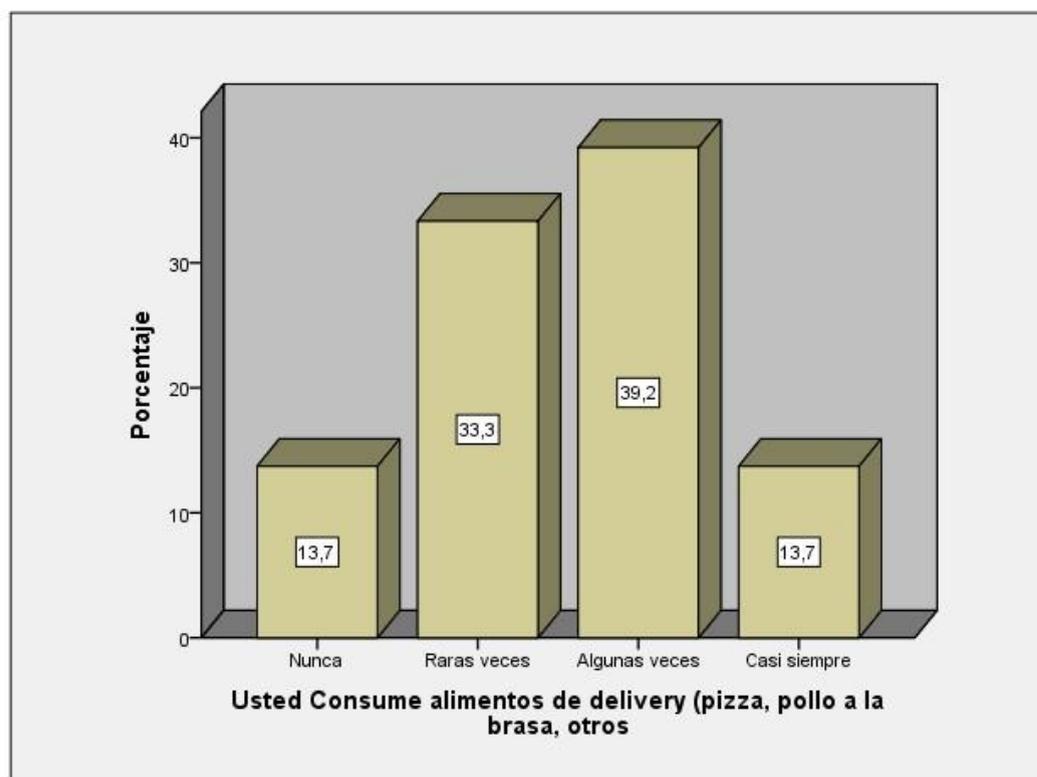


Figura N° 6. **Pregunta 3: Usted Consume alimentos de delivery (pizza, pollo a la brasa, otros**

En relación a la pregunta 3 sobre si consume alimentos de delivery (pizza, pollo a la brasa, otros, en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 13.7% Nunca consume alimentos delivery, el 33.3% Raras veces, el 39.2% Algunas veces y el 13.7% Casi siempre consume delivery.

Tabla N° 12. **Pregunta 4: Conoce usted el valor nutricional de los alimentos que consume**

	Frecuencia	Porcentaje (%)	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nunca	8	15,7	15,7
	Raras veces	6	11,8	27,5
	Algunas veces	16	31,4	58,8
	Casi siempre	12	23,5	82,4
	Siempre	9	17,6	100,0
	Total	51	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

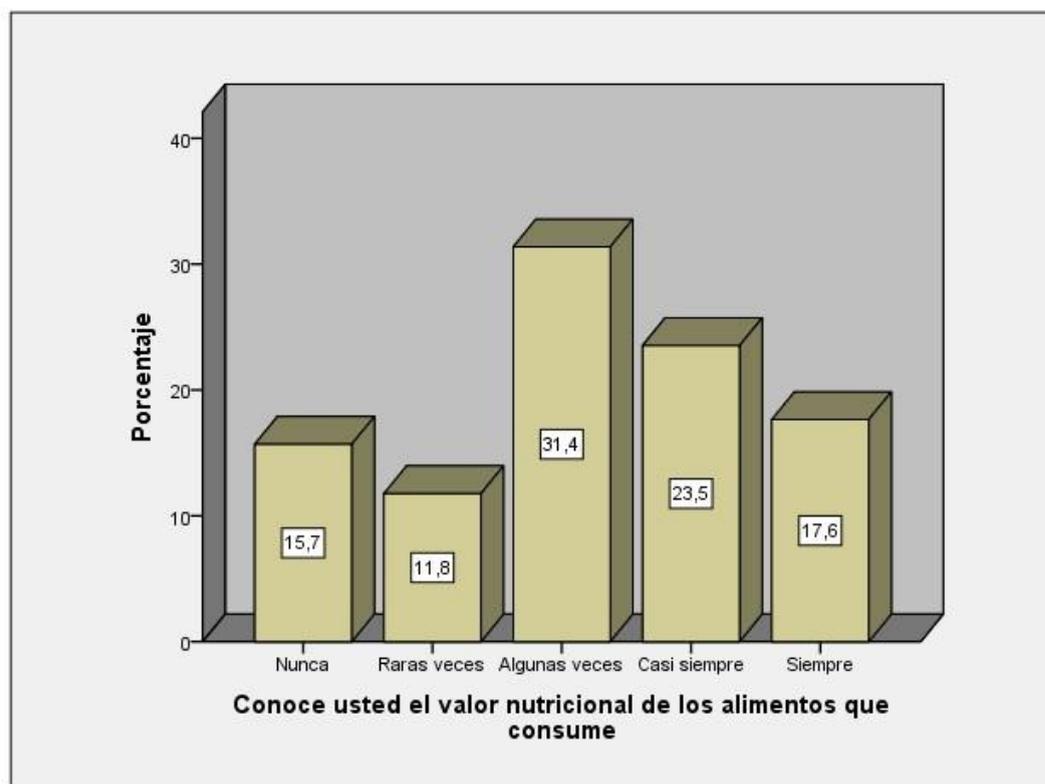


Figura N° 7. **Pregunta 4: Conoce usted el valor nutricional de los alimentos que consume**

En relación a la pregunta 4 sobre si conoce usted el valor nutricional de los alimentos que consume, en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 15.7% Nunca conoce el valor nutricional de los alimentos que consume, el 11.8% Raras veces, el 31.4% Algunas veces, el 23.5% Casi siempre y por último el 17.6% conoce el valor nutricional de los alimentos.

Tabla N° 13. **Pregunta 5: Sigue Usted un programa de ejercicios planificados.**

	Frecuencia	Porcentaje (%)	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nunca	14	27,5	27,5
	Raras veces	9	17,6	45,1
	Algunas veces	16	31,4	76,5
	Casi siempre	8	15,7	92,2
	Siempre	4	7,8	100,0
	Total	51	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

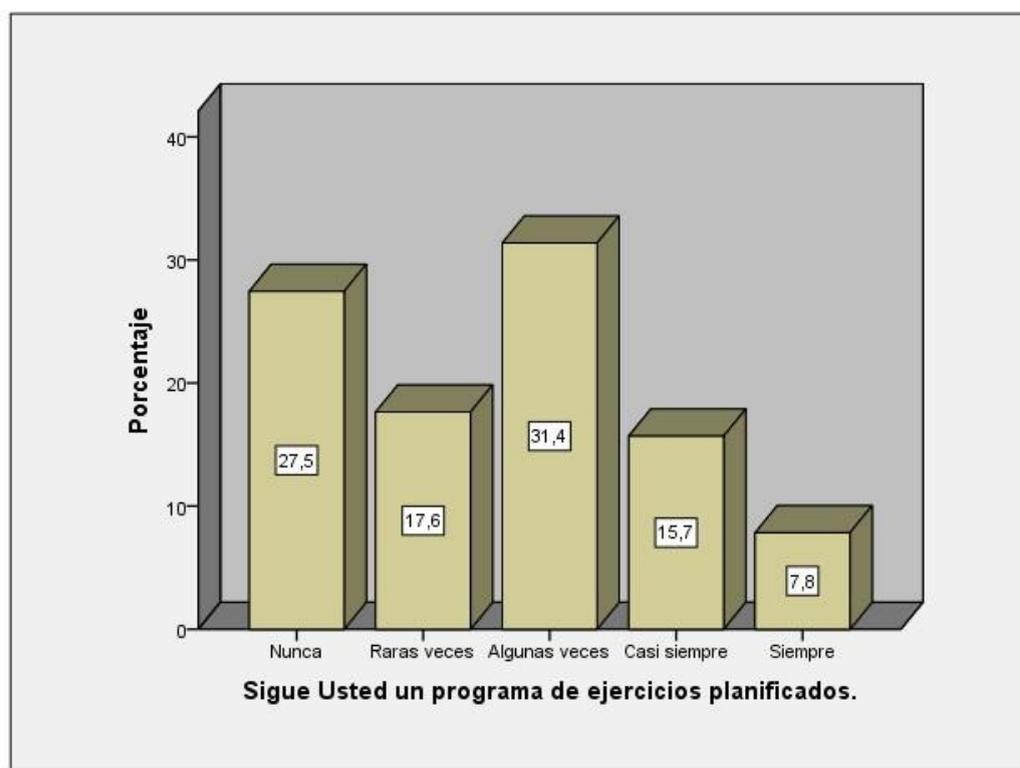


Figura N° 8. **Pregunta 5: Sigue Usted un programa de ejercicios planificados.**

En relación a la pregunta 5 sobre si sigue un programa de ejercicios planificados, en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 27.5% Nunca sigue un programa de ejercicios planificados, el 17.6% Raras veces, el 31.4% Algunas veces, el 15.7% Casi siempre y por último el 7.8% sigue el programa de ejercicios planificados.

Tabla N° 14. **Pregunta 6: Realiza Usted ejercicio, algunos minutos diarios.**

	Frecuencia	Porcentaje (%)	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nunca	3	5,9	5,9
	Raras veces	9	17,6	23,5
	Algunas veces	13	25,5	49,0
	Casi siempre	13	25,5	74,5
	Siempre	13	25,5	100,0
	Total	51	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

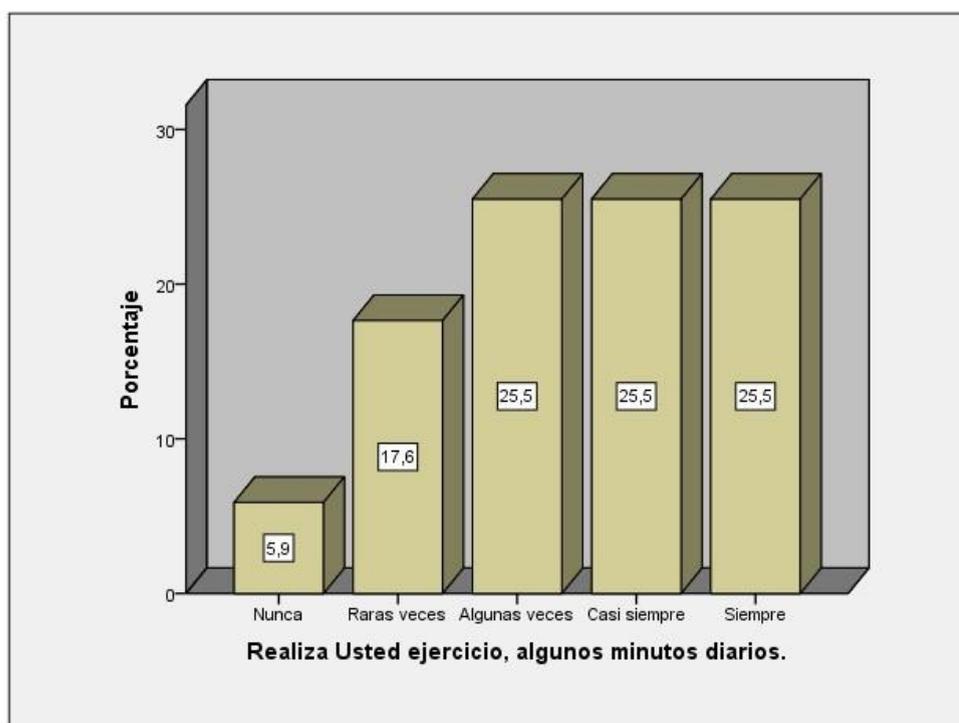


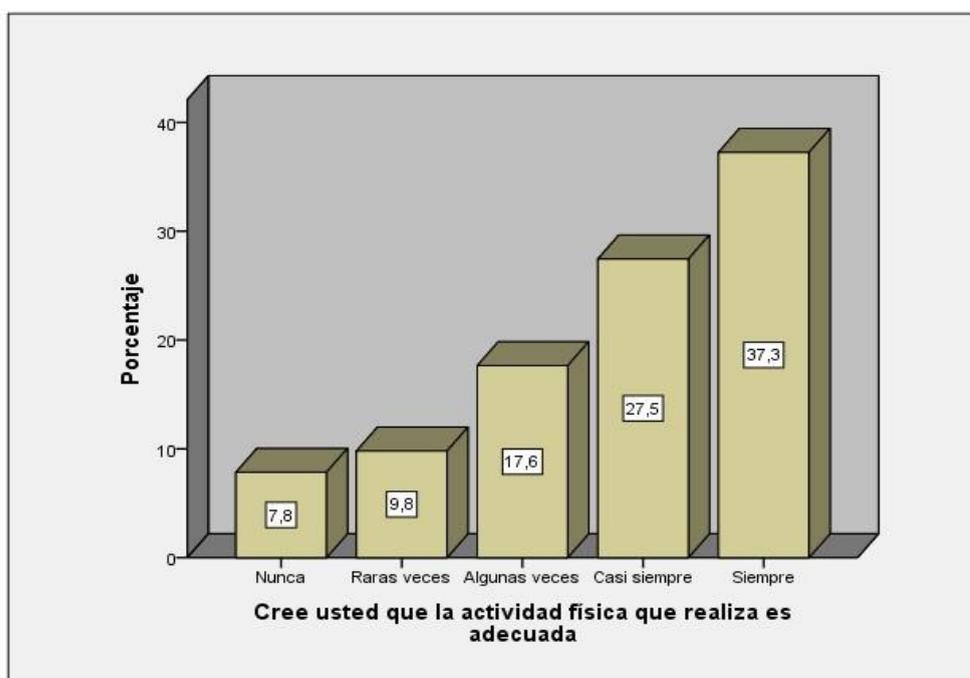
Figura N° 9. **Pregunta 6: Realiza Usted ejercicio, algunos minutos diarios.**

En relación a la pregunta 6 sobre si realiza ejercicio, algunos minutos diarios, en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 5.9% Nunca realiza ejercicios, algunos minutos diarios, el 17.6% Raras veces, el 25.5% Algunas veces, el 25.5% Casi siempre y por último el 25.5% Siempre realiza ejercicios diarios.

**Tabla N° 15.** Pregunta 7: Cree usted que la actividad física que realiza es adecuada.

	Frecuencia	Porcentaje (%)	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nunca	4	7,8	7,8
	Raras veces	5	9,8	17,6
	Algunas veces	9	17,6	35,3
	Casi siempre	14	27,5	62,7
	Siempre	19	37,3	100,0
	Total	51	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia



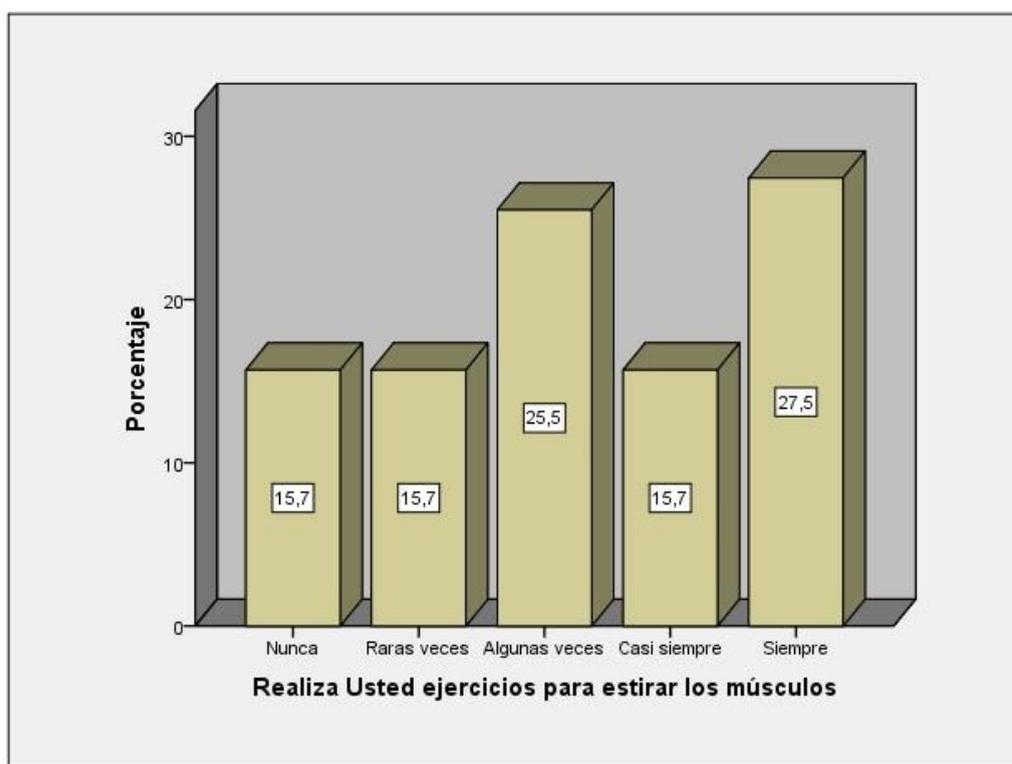
**Figura N° 10. Pregunta 7: Cree usted que la actividad física que realiza es adecuada.**

En relación a la pregunta 7 sobre si cree que la actividad física que realiza es adecuada, en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 7.8% Nunca cree en la actividad física que realiza es adecuada, el 9.8% Raras veces, el 17.6% Algunas veces, el 27.5% Casi siempre y por último el 37.3% Siempre cree que la actividad física que realiza es lo adecuado.

**Tabla N° 16. Pregunta 8: Realiza Usted ejercicios para estirar los músculos**

	Frecuencia	Porcentaje (%)	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nunca	8	15,7	15,7
	Raras veces	8	15,7	31,4
	Algunas veces	13	25,5	56,9
	Casi siempre	8	15,7	72,5
	Siempre	14	27,5	100,0
	Total	51	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia



**Figura N° 11. Pregunta 8: Realiza Usted ejercicios para estirar los músculos**

En relación a la pregunta 8 sobre si realiza ejercicios para estirar los músculos, en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 15.7% Nunca realiza ejercicios para estirar los músculos, el 15.7% Raras veces, el 25.5% Algunas veces, el 15.7% Casi siempre y por último el 27.5% Siempre realiza ejercicios para los músculos.

Tabla N° 17. Pregunta 9: Discute Usted sus problemas y preocupaciones con personas cercanas.

	Frecuencia	Porcentaje (%)	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nunca	16	31,4	31,4
	Raras veces	7	13,7	45,1
	Algunas veces	12	23,5	68,6
	Casi siempre	10	19,6	88,2
	Siempre	6	11,8	100,0
	Total	51	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

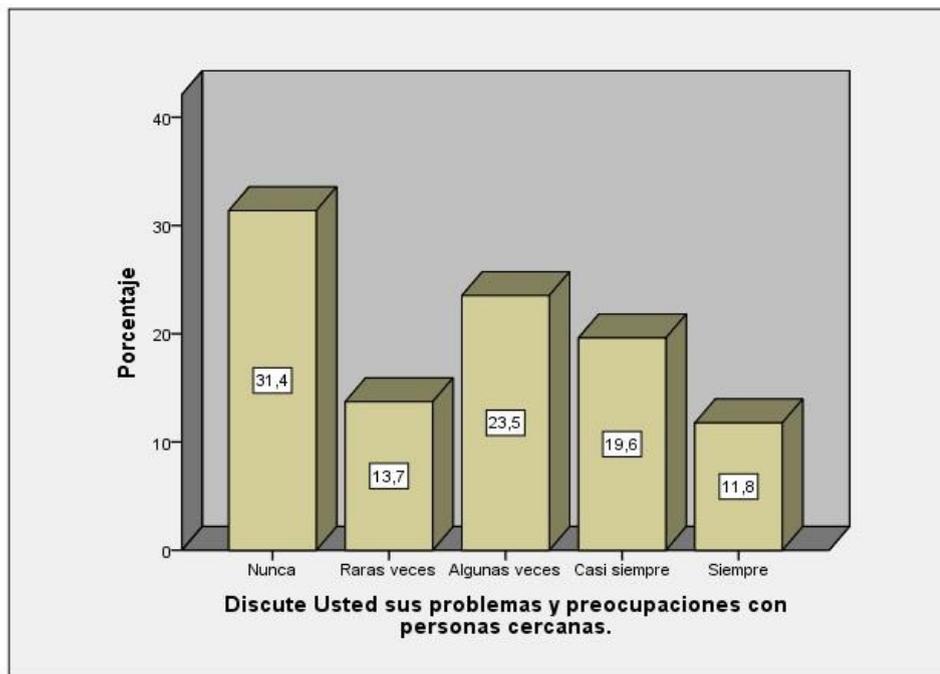


Figura N° 12. Pregunta 9: Discute Usted sus problemas y preocupaciones con personas cercanas.

En relación a la pregunta 9 sobre si discute problemas y preocupaciones con personas, en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 31.4% Nunca discute problemas y preocupaciones con personas, el 13.7% Raras veces, el 23.5% Algunas veces, el 19.6% Casi siempre y por último el 11.8% Siempre discute problemas y preocupaciones con personas cercanas.

Tabla N° 18. **Pregunta 10: Usted mantiene relación cordial con su familia y amistades.**

	Frecuencia	Porcentaje (%)	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nunca	3	5,9	5,9
	Raras veces	2	3,9	9,8
	Algunas veces	3	5,9	15,7
	Casi siempre	11	21,6	37,3
	Siempre	32	62,7	100,0
	Total	51	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

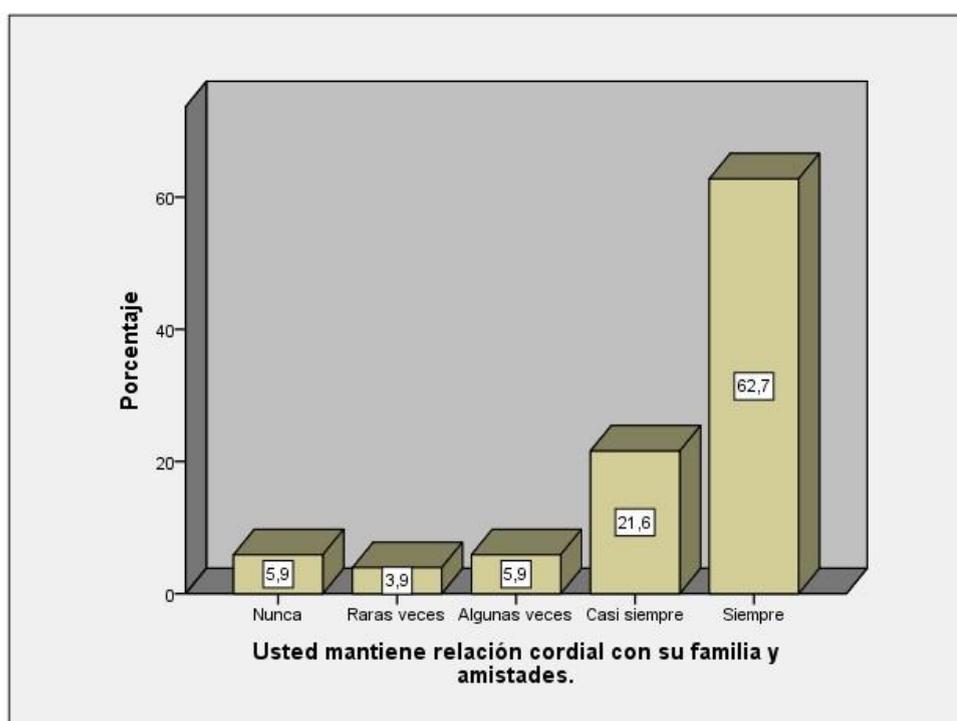


Figura N° 13. **Pregunta 10: Usted mantiene relación cordial con su familia y amistades.**

En relación a la pregunta 10 sobre si mantiene relación cordial con su familia y amistades, en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 5.9% Nunca mantiene relación cordial con sus familiares, el 3.9% Raras veces, el 5.9% Algunas veces, el 21.6% Casi siempre y por último el 62.7% Siempre mantiene relación cordial con su familia y amistades.

Tabla N° 19. **Pregunta 11: Usted demuestra preocupación, amor y cariño hacia otros.**

	Frecuencia	Porcentaje (%)	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nunca	5	9,8	9,8
	Raras veces	9	17,6	27,5
	Algunas veces	9	17,6	45,1
	Casi siempre	9	17,6	62,7
	Siempre	19	37,3	100,0
	Total	51	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

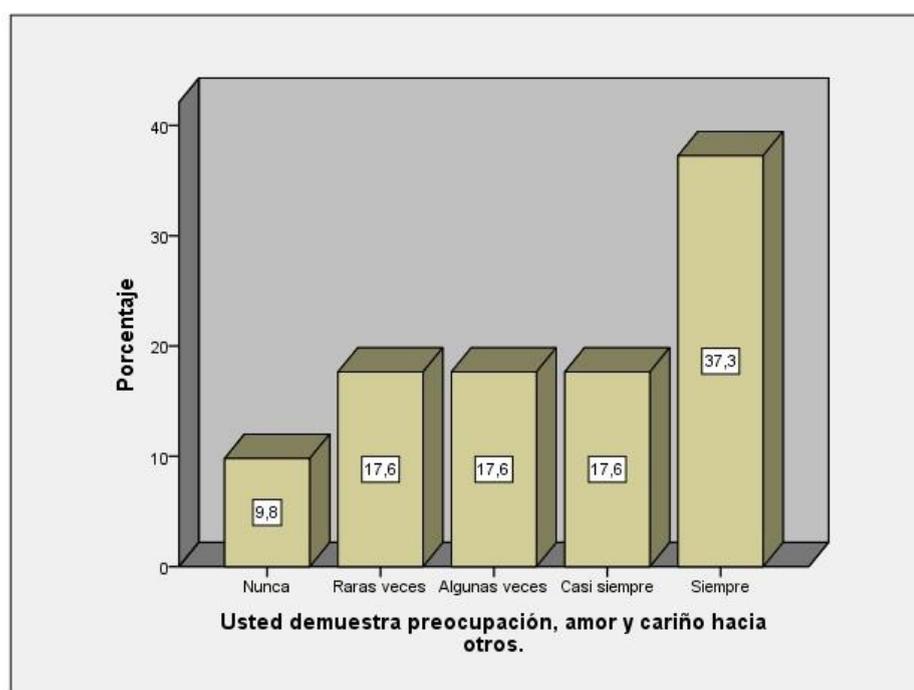


Figura N° 14. **Pregunta 11: Usted demuestra preocupación, amor y cariño hacia otros.**

En relación a la pregunta 11 sobre si demuestra preocupación, amor y cariño hacia otros, en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 9.8% Nunca demuestra preocupación, amor y cariño hacia otros, el 17.6% Raras veces, el 17.6% Algunas veces, el 17.6% Casi siempre y por último el 37.3% Siempre demuestra preocupación, amor y cariño hacia otros.

Tabla N° 20. **Pregunta 12: Busca Usted llenar sus necesidades emocionales y sentimentales.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
		(%)	válido	acumulado
Válidos	Nunca	8	15,7	15,7
	Raras veces	10	19,6	35,3
	Algunas veces	11	21,6	56,9
	Casi siempre	8	15,7	72,5
	Siempre	14	27,5	100,0
	Total	51	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

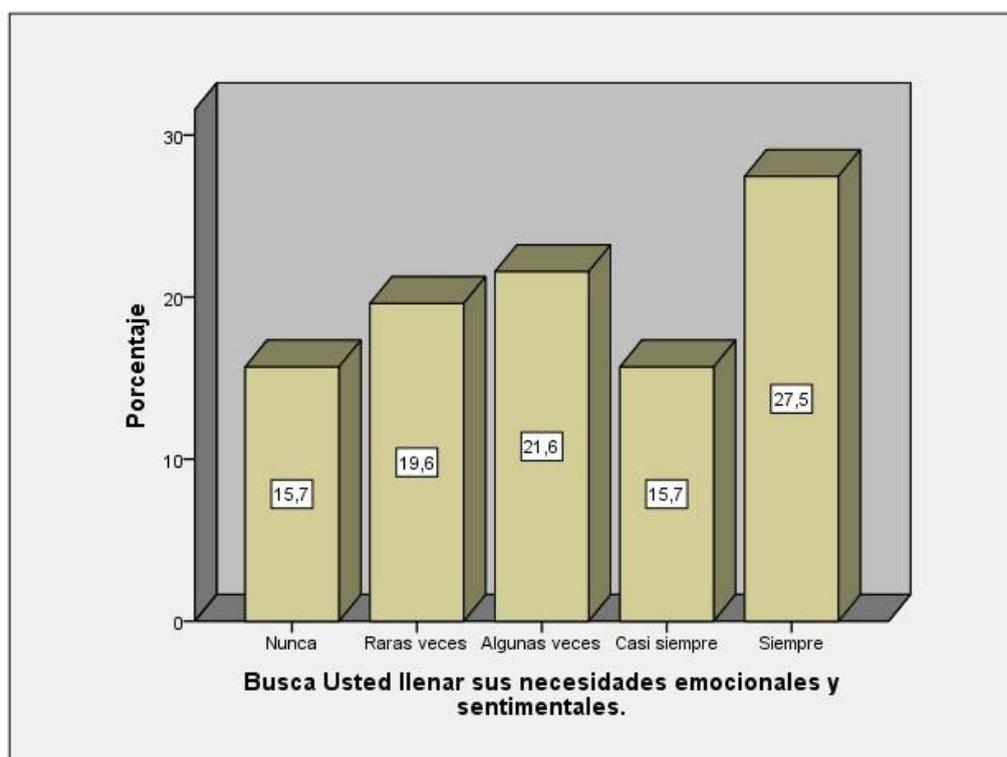


Figura N° 15. **Pregunta 12: Busca Usted llenar sus necesidades emocionales y sentimentales**

En relación a la pregunta 12 sobre si busca llenar sus necesidades emocionales y sentimentales, en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 15.7% Nunca busca llenar sus necesidades emocionales y sentimentales, el 19.6% Raras veces, el 21.6% Algunas veces, el 15.7% Casi siempre y por último el 27.5% Siempre busca llenar sus necesidades emocionales y sentimentales.

## 6.2 ANALISIS POR DIMENSIONES

Tabla N°16. **Nutrición \*Grado tabulación cruzada**

			Grado		Total
			Segundo	Tercer	
			grado	grado	
Nutrición	Nunca	Recuento	1	0	1,173
		% del total	2,3%	0,0%	2,3%
	Raras veces	Recuento	2	1	3,468
		% del total	4,5%	2,3%	6,8%
	Algunas veces	Recuento	9	10	19,737
		% del total	18,2%	20,5%	38,6%
	Casi siempre	Recuento	12	14	25,5
		% del total	22,7%	27,3%	50,0%
	Siempre	Recuento	0	1	1,173
		% del total	0,0%	2,3%	2,3%
Total	Recuento	24	27	51	
	% del total	47,7%	52,3%	100,0%	

**Fuente:** data1.sav

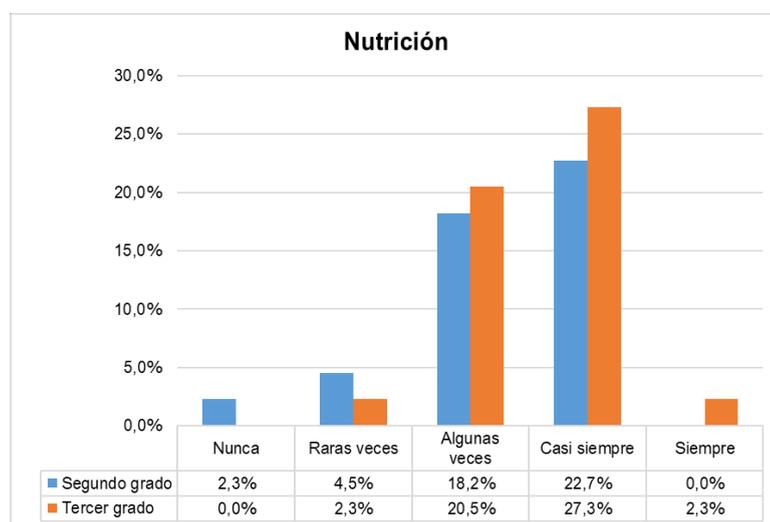


Figura N° 16. **Nutrición \*Grado tabulación cruzada**

En relación a la evaluación de la nutrición en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 50% casi siempre han tenido problemas de nutrición, de los mismos el 27.3% son de tercero y el 22.7% son de segundo, asimismo la tendencia se orienta con un 38.6% de los que solo algunas veces han tenido dicho problema, de estos el 20.5% son de tercero y el 18.2% son de segundo.

Tabla N°17. **Actividad física\*Grado tabulación cruzada**

		Grado		Total	
		Segundo	Tercer		
		grado	grado		
<b>Actividad física</b>	Nunca	Recuento	1	3	4
		% del total	2,3%	6,8%	9,1%
	Raras veces	Recuento	2	2	4
		% del total	4,5%	4,5%	9,1%
	Algunas veces	Recuento	9	13	19
		% del total	18,2%	25,0%	43,2%
	Casi siempre	Recuento	8	5	11
		% del total	15,9%	9,1%	25,0%
	Siempre	Recuento	3	3	6
		% del total	6,8%	6,8%	13,6%
<b>Total</b>	Recuento	24	27	51	
	% del total	47,7%	52,3%	100,0%	

**Fuente:** data1.sav

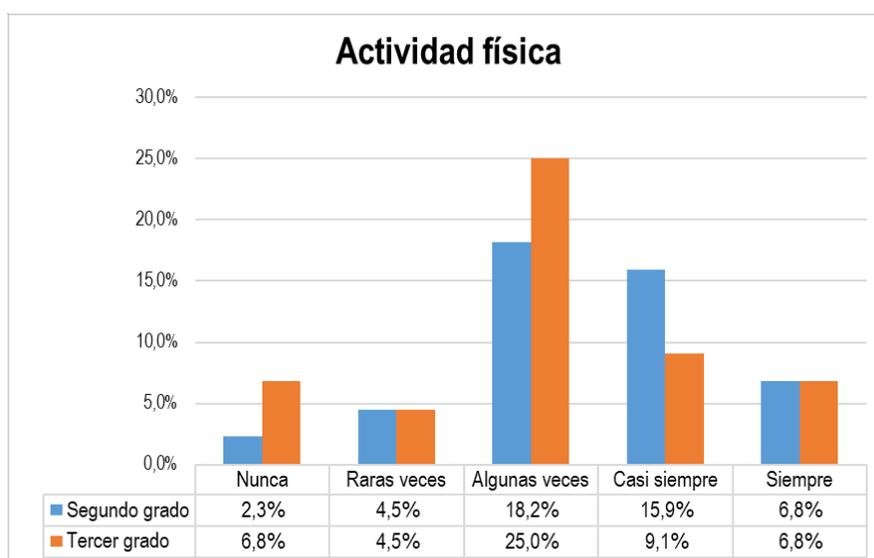


Figura N° 17. **Actividad física\*Grado tabulación cruzada**

En relación a la actividad física según se puede observar en los resultados de las figuras y tablas de arriba, el 43.2% manifiesta que solo algunas veces lo practica, de los mismo el 25.0% de ellos son de tercero y el 18.2% son de segundo, la tendencia se orienta con un 25.0% a la escala de casi siempre de los mismo que el 15.9% son de segundo y el 9.1% son de tercero respectivamente.

Tabla N° 21. **Relaciones interpersonales\*Grado tabulación cruzada**

		Grado		Total	
		Segundo	Tercer		
		grado	grado		
<b>Relaciones interpersonales</b>	Raras veces	Recuento	1	5	5
		% del total	2,30%	9,10%	11,40%
	Algunas veces	Recuento	10	9	17
		% del total	20,50%	18,20%	38,60%
	Casi siempre	Recuento	8	7	13
		% del total	15,90%	13,60%	29,50%
	Siempre	Recuento	5	6	9
		% del total	9,10%	11,40%	20,50%
		Recuento	24	27	51
	<b>Total</b>	% del total	47,70%	52,30%	100,00%

**Fuente:** data1.sav

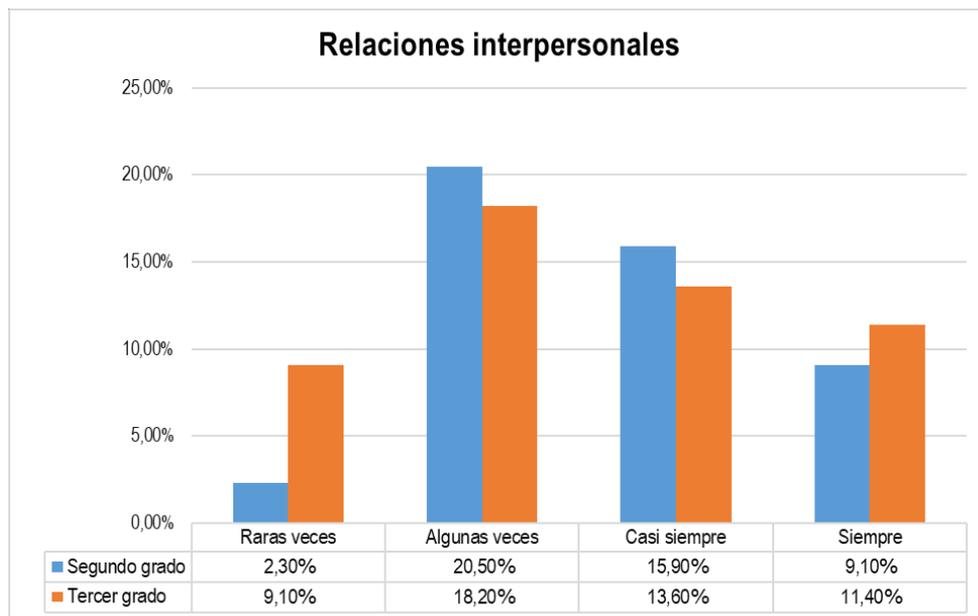


Figura N° 18. **Relaciones interpersonales\*Grado tabulación cruzada**

En la evaluación de las relaciones interpersonales, según se puede apreciar el 38.7% de la muestra evaluada sugiere que algunas veces ha tenido problemas en cuanto a las relaciones interpersonales, con amistades en su centro de estudios, de estos el 20.5% han sido de segundo y el 18.2% de tercero, con una tendencia de 29.5% a presentarse casi siempre, de estos el 15.9% han sido de segundo y el 13.6% de tercero respectivamente.

Tabla N° 22. Nivel del estilo de vida\*Grado tabulación cruzada

			Grado		Total
			Segundo	Tercer	
			grado	grado	
Nivel del estilo de vida	Raras veces	Recuento	1	1	2
		% del total	2,30%	2,30%	4,50%
	Algunas veces	Recuento	10	15	22
		% del total	20,50%	29,50%	50,00%
	Casi siempre	Recuento	13	9	19
		% del total	25,00%	18,20%	43,20%
	Siempre	Recuento	0	1	1
		% del total	0,00%	2,30%	2,30%
	Total	Recuento	24	27	51
		% del total	47,70%	52,30%	100,00%

**Fuente:** data1.sav

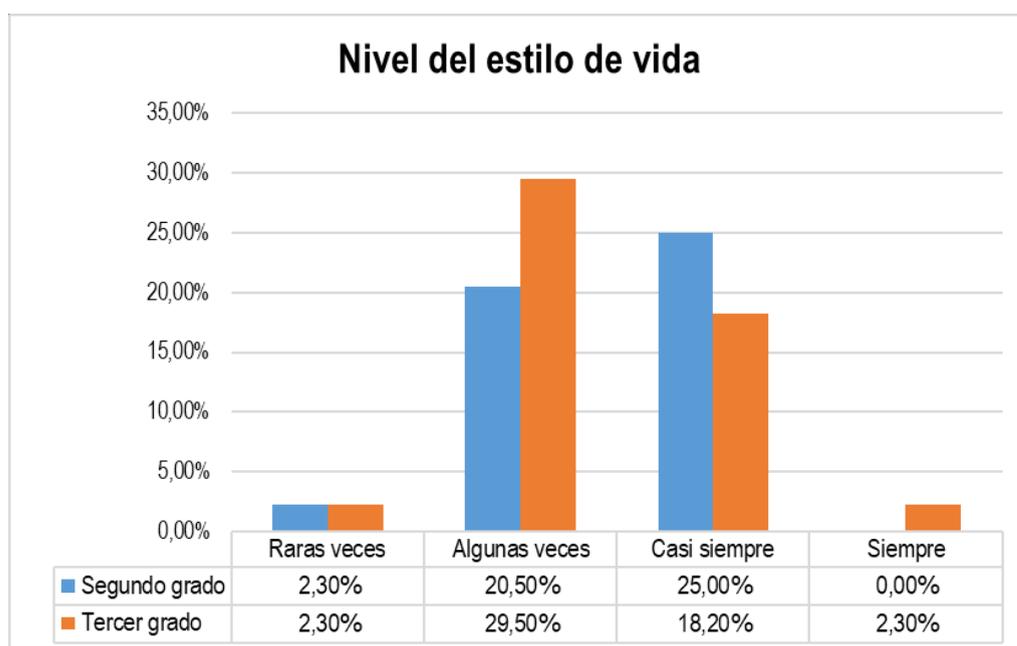


Figura N° 19. Nivel del estilo de vida\*Grado tabulación cruzada

En cuanto a la evaluación del indicador del Nivel de estilos de vida, nos permite observar que 50.0% de la muestra han presentado problemas algunas veces con dicho estilo de vida, de estos el 29.5% son de tercero y el 20.5% son de segundo, en tanto que la tendencia de 43.2% se orienta a que estos han sucedido casi siempre, de los cuales el 25.0% son de segundo y el 18.2% de tercero.

### 6.3 Comparación resultados con marco teórico

Los Estilos de vida consisten en aquellas conductas formadas, realizadas por un individuo de manera rutinaria: estilo de vida relevante en cuanto a la salud. La manera cómo influye el hábito de vida en relación con salud, enfermedad va elevando. Logran como un 59% (diversas investigaciones concluyen a estos porcentajes), índices numerosos en condiciones ya sea hereditarios, medios ambientes, accesibilidad de la salud. Individualmente deberíamos examinarnos el estilo de vida que manejamos, o acostumbramos llevar. De acuerdo al ritmo de vida que llevamos algunas son saludables como otros no son saludables.

Según nuestra investigación el 35.3% de alumnos de 2 y 3 año de secundaria refieren que cuenta con una alimentación de por lo menos tres veces al día, 37.3% Casi siempre considera que consume alimentos saludables, el 39.2% Algunas veces consume alimentos por delibery, el 39.2% Algunas veces sabe el valor nutricional de los alimentos, el 27.5% Nunca sigue un programa de ejercicios planificados, el 25.5% Algunas veces, el 25.5% Casi siempre y por último el 25.5% Siempre realiza ejercicios diarios por algunos minutos, el 37.3% Siempre cree que la actividad física que realiza es la adecuada, el 27.5% Siempre realiza ejercicios para estirar los músculos, el 23.5% Algunas veces discute problemas y preocupaciones con personas cercanas, el 62.7% Siempre mantiene relación cordial con su familia y amistades, el 37.3% Siempre demuestra preocupación, amor y cariño hacia otros, el 27.5% Siempre busca llenar sus necesidades emocionales y sentimentales.

El Ministerio de la Salud indica que la nutrición es la ingesta de los alimentos vinculado con la falta dietética del organismo. Una adecuada nutrición equilibrada debe brindar fuerza y energía para llevar a cabo diversas actividades diarias, asimismo proporciona vitaminas, minerales que son la fuente primordial para el buen funcionamiento del organismo y gozar de una buena salud y mantener un peso adecuado para la talla por

lo que debemos evitar hábitos alimenticios que no sean saludables En relación a nuestra evaluación de la nutrición el 50% casi siempre han tenido problemas de nutrición de los mismos el 27.3% son de tercero y el 22.7% son de segundo

La OMS refiere que la actividad física es cualquier movimiento corporal físico ocasionado por los músculos esqueléticos constituyen la pérdida de energía, la realización de actividades físicas forma parte del buen vivir de las personas, por lo tanto, es recomendable fomentar las prácticas de ejercicios saludables, esto ayudará a elevar los niveles de vida. En nuestra investigación la actividad física el 43.2% manifiesta que solo algunas veces lo practica, de los mismo el 25.0% de ellos son de tercero y el 18.2% son de segundo.

En la evaluación de las relaciones interpersonales el 38.7% de la muestra evaluada sugiere que algunas veces ha tenido problemas en cuanto a las relaciones interpersonales, con amistades en su centro de estudios, de estos el 20.5% han sido de segundo y el 18.2% de tercero

Las teorías y modelos de enfermería nos explican para aumentar probabilidades de vida en la edad adulta, para los cambios en nuestros estilos de vida es importante tener conocimiento el estilo de vida En la evaluación del indicador del Nivel de estilos de vida dentro de nuestro estudio, observamos que 50.0% de la muestra han presentado problemas algunas veces con dicho estilo de vida, de estos el 29.5% son de tercero y el 20.5% son de segundo

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### Conclusiones

En cuanto al Nivel de estilos de vida, nos permite observar que 50.0% de la muestra han presentado problemas algunas veces con dicho estilo de vida, de estos el 29.5% son de tercero y el 20.5% son de segundo, en tanto que la tendencia de 43.2% se orienta a que estos han sucedido casi siempre, de los cuales el 25.0% son de segundo y el 18.2% de tercero.

En relación a la evaluación de la nutrición en nuestra tabla y figura anterior, nos permite apreciar que el 50% casi siempre han tenido problemas de nutrición, de los mismos el 27.3% son de tercero y el 22.7% son de segundo, asimismo la tendencia se orienta con un 38.6% de los que solo algunas veces han tenido dicho problema, de estos el 20.5% son de tercero y el 22.7% son de segundo.

En relación a la actividad física según se puede observar en los resultados de las figuras y tablas de arriba, el 43.2% manifiesta que solo algunas veces lo practica, de los mismo el 25.0% de ellos son de tercero y el 18.2% son de segundo, la tendencia se orienta con un 25.0% a la escala de casi siempre de los mismo que el 15.9% son de segundo y el 9.1% son de tercero respectivamente.

En la evaluación de las relaciones interpersonales, según se puede apreciar el 38.6% de la muestra evaluada sugiere que algunas veces ha tenido problemas en cuanto a las relaciones interpersonales, con amistades en su centro de estudios, de estos el 20.5% han sido de segundo y el 18.2% de tercero, con una tendencia de 29.5% a presentarse casi siempre, de estos el 15.9% han sido de segundo y el 13.6% de tercero respectivamente

## **Recomendaciones**

Los estilos de vida de los estudiantes deben ser tema eje de concientización con talleres, charlas, que permitan el auto compromiso con su futuro que pueden conllevar a ocasionar problemas en cuanto a su salud, producto de no aplicar mejores hábitos alimentarios y por ende mejorar sus estilos de vida

Mejorar en cuanto al requerimiento nutricional del adolescente a través de proyectos productivos en la I.E a fin de afianzar el consumo de una dieta balanceada donde se incluya alimentos ricos en nutrientes, aumentando el consumo de frutas, verduras y hortalizas, para poder reducir el consumo de comidas rápidas. A su vez aunar esfuerzos con la comunidad educativa en la ingesta de agua regularmente al menos 6-8 vasos de agua.

Promover actividades curriculares y extracurriculares en la educación de los estudiantes para poder incluir en sus actividades cotidianas al menos 3 veces por semana, la realización de ejercicios, a su vez las caminatas por las mañanas, limitando así actividades que fomenten el sedentarismo.

Fortalecer las habilidades interpersonales en los agentes involucrados con el fin de mantener una buena relación con compañeros de la escuela, garantizando un buen equilibrio entre los padres, y vida social.

## CITAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) Rocabado F. (2005). Determinantes sociales de la salud en Perú.
- (2) UNICEF; INEI.2011 Estado de la niñez en el Perú Lima: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
- (3) INEI. (2018) Estado de la niñez y adolescencia
- (4) Municipalidad de Lima. Portal de Transparencia (2010) promueve-estilos-de-vida-saludables-universidades.
- (5) 5 Ministerio de la Producción. Portal de transparencia. (2010) Escolares adolescentes promoverán estilos de vida saludable
- (6) Ramos Valencia, Omar Andrés,al et. Actitudes, prácticas y estilos de vida en adolescentes de Instituciones de educación secundaria de la ciudad de Popayán
- (7) Ministerio de Salud. (2016). Orientaciones para la Atención Integral de Salud en la Etapa de Vida
- (8) Ccapa (2018). Estilos de vida de los adolescentes en una institución educativa. Ccapa (2018). Estilos de vida de los adolescentes en una institución educativa
- (9) Ramos Valencia, Omar Andrés; Bahos Lip C, Rocabado F.(2005). Determinantes sociales de la salud en Perú
- (10) Burga D, Sandoval J. El mundo adolescente: Estilos de vida de las adolescentes de una institución educativa
- (11) Corcuera P, Irala J, Osorio A, Rivera R. (2010) Estilos de vida de los adolescentes peruanos
- (12) Dura M. (2010). Estilos de vida y conductas de riesgo de los adolescentes universitarios

- (13) Dura M. Estilos de vida y conductas de riesgo de los adolescentes universitarios.
- (14) Campo L, Herazo Y, García F, Suárez M, Méndez O, Vásquez F. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes.
- (15) Guevara M, Espinoza D, Paz M, Gutiérrez J, Landeros E, Castillo R. (2015). Estilos de vida e índice de masa corporal en adolescentes universitarios de Monterrey
- (16) Vilcapaza V. (2017). Tesis de licenciatura.
- (17) Bennasar M. (2017). Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud
- (18) Gonzáles J.(2012). 101 secretos para una vida sana.
- (19) Acuña Y, Cortes R. (2012). Promoción de estilos de vida saludable área de salud de Esparza San José
- (20) Maquera E,Quilla R.(2015) Eficacia del Programa “Adolescencia Saludable” para mejorar Estilo de Vida en estudiantes del 4to año de Educación Secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru - Juliaca 2015.
- (21) Benassini O. (2011). Psicopatología del desarrollo infantil y de la adolescencia
- (22) OMS (2013). Nutrition
- (23) Acosta M. (2016). Estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes de educación secundaria de la Institución Educativa Particular Carmelita, Ica
- (24) Stassen K. (2006). Psicología del desarrollo, infancia y adolescencia
- (25) Pamplona J. (2010). Como tener un cuerpo sano

- (26) Carbajal J.(2017). Estilos de vida de los adolescentes de una institución educativa
- (27) MS (2014). Actividad física
- (28) Nervo, A. (2015). Alimentación en los adolescentes
- (29) OMS (2004). Combatamos la obesidad infantil para ayudar a prevenir la diabetes
- (30) Covey S. (2011). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva.
- (31) UNESCO (2014). Promoción de la salud.
- (32) UNICEF (2011). Estado Mundial de la infancia. La adolescencia: Una época de oportunidades.
- (33) Iglesias J. (2013). Desarrollo del adolescente, aspectos físicos, psicológicos y sociales
- (34) Bouchard C, Shephard R, Stephens T, Sutton J, McPherson B. (1990). Exercise, Fitness and Health. A Consensus of Current Knowledge. Champaign
- (35) Amorós E. (2007). Comportamiento Organizacional. En busca del desarrollo de ventajas competitivas
- (36) Matarazzo (1984). Conducta saludable y Conducta de riesgo para la salud.
- (37) Basáñez A. (2010) Deficiencias nutricionales a examen
- (38) Webscolar. (2'011) Concepto de desarrollo, desarrollo físico, cognoscitivo y psicosocial.
- (39) Ruiz H. (2017). ¿Qué es el desarrollo integral personal?
- (40) Marrero.(2010) E. Desarrollo Psicosocial

- (41) Ministerio de Salud (1997). Manual de Educación Sanitaria: Saneamiento
- (42) IMAN-ENT (2012). Enfermedades no transmisibles. Protocolos clínicos de atención integral de las y los adolescentes estrategia IMAN Servicios.
- (43) Organización Panamericana de la Salud.(2010). Enfermedades transmisibles
- (44) De La Cruz, E. y Pino, O. (2010). Estilo de vida relacionado con la salud.
- (45) Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010). Promoción de la Salud Glosario
- (46) Barona J, Cortell J. (2002). Medi ambient i salut en el municipi valencians. Una perspectiva històrica. Perdiguero
- (47) Organización Mundial de la Salud. (2010) Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.
- (48) Organización Mundial de la Salud. (2010). Nutrición
- (49) Zurita J. (2011). Interacción Social.
- (50) Borgues H.(1990). Costumbres prácticas y hábitos alimentarios. Cuadernos de Nutrición
- (51) Moreno S. Metabolismo.
- (52) Delgado L. (2017). Patrones de comportamiento
- (53) Ávila D. Patrones de consumo alimentario en México de 1992 al 2002. El caso del maíz, trigo y frijol
- (54) Torres A. (2017). La práctica educativa.
- (55) Monje, J. & Figueroa, C. (2011). Estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento del Huila

- (56) Centro para el control y prevención de enfermedades. CDC .(2010), Estrategias clave para que las escuelas prevengan la obesidad
- (57) Raile M, Marriner A. (2006). Modelos y teorías en enfermería
- (58) Dura, M. (2010). Estilos de vida y conductas de riesgo de los adolescentes universitarios.
- (59) Ferrel F, Ortiz A, Forero L., Herrera M, & Peña Y. (2014). Estilos de vida y factores socio demográficos asociados en adolescentes escolarizados del distrito de Santa Marta Colombia.
- (60) Becerra F, Pinzonk,G, Vargas M, Vera S. & Ruiz M. (2014). Estilos de vida de estudiantes universitarios admitidos al pregrado de la carrera de medicina
- (61) Solórzano, M. (2013). Estilos de vida en adolescentes del nivel medio superior de una comunidad semiurbana
- (62) Sabino, C (1992). El proceso de investigación
- (63) Burga, D, Sandoval J, 2014 los estilos de vida de los adolescentes de la institución educativa de Chiclayo
- (64) Guevara, S. (2015) Perú en su estudio: “Relación entre estilos de vida prácticas y creencias sobre estilos de vida que califica: que predominó un mal estilo de vida en la muestra estudiada
- (65) Ccapa R. (2018) Estilos de vida de los adolescentes en una institución educativa de Lima, 2017
- (66) Ortiz, K; Sandoval, C. (2015). Índice de masa corporal y práctica de estilos de vida saludable en estudiantes del Servicio Nacional de Adiestramiento en Trabajo Industrial – La Esperanza

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta M. Estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes de educación secundaria de la Institución Educativa Particular Carmelita, Ica octubre 2015. Ica – Perú: Universidad Privada San Juan Bautista. 2016.
- Acuña Y, Cortes R. Promoción de estilos de vida saludable área de salud de Esparza San José. Instituto Centroamericano de Administración Pública. 2012.1:35-38
- Amorós E. Comportamiento Organizacional. En busca del desarrollo de ventajas competitivas. Lambayeque – Perú. USAT Escuela de Economía. 2007.3 (8): 356- 367.
- Ávila D. Patrones de consumo alimentario en México de 1992 al 2002. El caso del maíz, trigo y frijol .Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. editorial UM.2010
- Barona J, Cortell J. Medí ambient i salut en el municipio valencians. Una perspectiva històrica. Perdiguero Gil E. Sueca: Seminari d'Estudis sobre la Ciència. Ajuntament de sueca. 2002 .3(7) 84-699-9887.
- Basáñez A. Deficiencias nutricionales a examen. Scielo. [Internet] 2012. [Consultado en Julio 2019]. Disponible en <http://canalsalud.imq.es/deficiencias-nutricionales-vitaminas-minerales/>
- Becerra F, Pinzonk G, Vargas M, Vera S. & Ruiz M. Estilos de vida de estudiantes universitarios admitidos al pregrado de la carrera de medicina, Bogotá 2010 - 2011. Fac. Med. 2014. 62(1), 51-56.
- Benassini O. Psicopatología del desarrollo infantil y de la adolescencia México: Trillas. 2011. 1:26-29

- Bennasar M. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. Baleares: Universitat de les Illes Balears, Departament d'Infermeria i Fisioteràpia; 2012.
- Borgues H. Costumbres prácticas y hábitos alimentarios. Cuadernos de Nutrición. Cuaderno de nutrición.1990.13(2):17-32
- Bouchard C, Shephard R, Stephens T, Sutton J, McPherson B. Exercise, Fitness and Health. A Consensus of Current Knowledge. Champaign: Human Kinetics.Medicina Integral. 2(1); 45-49
- Burga D, Sandoval J. El mundo adolescente: Estilos de vida de las adolescentes de una institución educativa: Chiclayo 2012. [Tesis de licenciatura]. Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.2013.
- Burga, D, Sandoval J, 2014 los estilos de vida de los adolescentes de la institución educativa de Chiclayo. [Internet]. 1990. [citado nov. 2019] disponible en [usat.edu.pe/index.php/AccCietna/article/download/342/337](http://usat.edu.pe/index.php/AccCietna/article/download/342/337). 3.
- Campo L, Herazo Y, García F, Suárez M, Méndez O, Vásquez F. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. Revista Científica Salud Uní norte. 2017.33(3): 419-428.
- Carbajal J. Estilos de vida de los adolescentes de una institución educativa 2017. Tesis de licenciatura. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Escuela Profesional de Enfermería; 2017.
- Ccapa . Estilos de vida de los adolescentes en una institución educativa ..lima- Peru . Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2017
- Ccapa R. Estilos de vida de los adolescentes en una institución educativa de Lima, 2017. Lima- Perú. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Escuela Profesional de Enfermería. 2018

- Centro para el control y prevención de enfermedades. Estrategias clave para que las escuelas prevengan la obesidad CDC.2010.2(8): 34-45.
- Corcuera P, Irala J, Osorio A, Rivera R. Estilos de vida de los adolescentes peruanos Piura: Universidad de Piura; 2010.
- Covey S. Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva Barcelona. Black Print. 2011. 3(8):123-134.
- De La Cruz, E. y Pino, O. Estilo de vida relacionado con la salud.: 2da ed. España. Universidad de Murcia. 2017.
- Delgado L. Patrones de comportamiento. Milenio 2020 [Internet]. 2017 [citado set. 2019]. Disponible en <https://www.milenio.com/opinion/luis-rey-delgado-garcia/para-reflexionar/patrones-de-comportamiento>
- Dura M. Estilos de vida y conductas de riesgo de los adolescentes universitarios. Revista E.U. de enfermería y fisioterapia y podología. 2010. 1: 680-695.
- Dura M. Estilos de vida y conductas de riesgo de los adolescentes universitarios. Revista E.U. de enfermería y fisioterapia y podología. 2007; 2: 424-435.
- Dura, M. Estilos de vida y conductas de riesgo de los adolescentes universitarios. Reduca.2010 2(9) :680-695.
- Ferrel F, Ortiz A, Forero L., Herrera M, & Peña Y. Estilos de vida y factores socio demográficos asociados en adolescentes escolarizados del distrito de Santa Marta Colombia. Duazary. 2014. 11(2): 105-114.
- González J. 101 secretos para una vida sana. Buenos Aires. Asociación Casa Editora Sudamericana; 2012.3(3): 17-20

- Guevara M, Espinoza D, Paz M, Gutiérrez J, Landeros E, Castillo R. Estilos de vida e índice de masa corporal en adolescentes universitarios de Monterrey, México. *Revista Enfermería Herediana*. 2015; 8(1): 29-33.
- Guevara, S. Perú en su estudio: “Relación entre estilos de vida prácticas y creencias sobre estilos de vida que califica: que predominó un mal estilo de vida en la muestra estudiada[Internet]. 2015. [citado nov. 2019]. disponible en; [saludablehttp://www.rem.hrlamb.gob.pe/index.php/REM/article/view/37](http://www.rem.hrlamb.gob.pe/index.php/REM/article/view/37)
- Iglesias J. Desarrollo del adolescente, aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*. 17(2): 88-93.
- IMAN-ENT. Enfermedades no transmisibles. Protocolos clínicos de atención integral de las y los adolescentes estrategia IMAN Servicios. . [Internet]. Perú 2012 [citado 24 nov 2019]. Disponible en <http://www.paho.org/derechoalaSSR/wp-content/uploads/Documentos/IMAN-Enfermedades-no-Trans.pdf>
- INEI. Estado de la niñez y adolescencia. [Internet]. Lima, Perú Informa Técnico N° 2, junio 2018. [Consultado en enero 2019]. Disponible en: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/02-informe-tecnico-n02\\_ninez-y-adolescencia-ene-feb-mar2018.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/02-informe-tecnico-n02_ninez-y-adolescencia-ene-feb-mar2018.pdf).
- Maquera E, Quilla R. Eficacia del Programa “Adolescencia Saludable” para mejorar Estilo de Vida en estudiantes del 4to año de Educación Secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru - Juliaca 2015. Tesis de licenciatura. Juliaca: Universidad Peruana Unión, Facultad de Ciencias de la Salud. Escuela Profesional de Enfermería; 2015.

Marrero, E. Desarrollo Psicosocial. Scielo. [Internet] 2015. [Consultado en Julio 2019]. Disponible en <http://academic.uprm.edu/~eddiem/psic3002/id43.htm>

Matarazzo .Conducta saludable y Conducta de riesgo para la salud. Scielo. [Internet] 1987 [Consultado en Julio 2019].Disponible en <file:///C:/Users/PC/Downloads/268477564-Conducta-Saludable-y-Conducta-de-riesgo-para-la-pdf.pdf>(1984).

Ministerio de la Producción. Escolares adolescentes promoverán estilos de vida saludable. [Internet]. Perú. Portal de transparencia .abril 2019. [Consultado en enero 2019] Disponible en: <https://www.acomerpescado.gob.pe/escolares-adolescentes-promoveran-estilos-de-vida-saludable/>

Ministerio de Salud. Manual de Educación Sanitaria: Saneamiento Básico Rural Serie 4. Cajamarca – Perú. [Internet]. Perú. 2011 [citado 24 nov 2019]. Disponible en: [http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/755\\_MINSA181.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/755_MINSA181.pdf)

Ministerio de Salud. Orientaciones para la Atención Integral de Salud en la Etapa de Vida. R.M. N° 456-2016/MINSA. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública del Ministerio de Salud Lima – Perú, 2016.

Monje, J. & Figueroa, C. Estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento del Huila. Entornos .2011 .1(24):13-23.

Moreno S. Metabolismo. Nutrición integral. [Internet]. 1990. [citado nov. 2019]. Disponible en <http://www.dagus.uson.mx/smoreno/8%20Metabolismo.pdf>

Municipalidad de Lima. Promueve-estilos-de-vida-saludables-universidades. [Internet]. Perú. Portal de Transparencia. Febrero2010. [Consultado en enero 2019] disponible en: <http://wwwmunlima.gob.pe/noticias/item/32798-municipio-de-lima-promueve-estilos-de-vida-saludables-universidades>.

Nervo, A. Alimentación en los adolescentes. Educación, 1era Ed. España. Slide .2015.

OMS. [Internet]. Actividad física. 2014 [Consultado abril 2019]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es>.

OMS. Combatamos la obesidad infantil para ayudar a prevenir la diabetes. [Internet]. Colombia.Centro de prensa .2004.[Consultado mayo 2019] Disponible en: <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr81/es/>

OMS. Nutrition. [Internet]. OMS. 2013. [consultado marzo 2019] Disponible en: <http://www.who.int/nutrition/es/>.

Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Internet]. Ginebra1998 [citado oct.2019]. Disponible en [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)

Organización Mundial de la Salud. Nutrición. [Internet]. Ginebra1998 [citado nov. 2019] Disponible en <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

Organización Mundial de la Salud. Promoción de la Salud Glosario [Internet]. Ginebra1998 [citado set. 2019]. Disponible en: <https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/home.htm>

Organización Panamericana de la Salud. Enfermedades transmisibles. [Internet]. Perú. 2015. [citado 24 nov 2019].Disponible en [https://www.paho.org/per/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=1105&Itemid=101&limitstart=7](https://www.paho.org/per/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=1105&Itemid=101&limitstart=7)

Ortiz, K; Sandoval, C. Índice de masa corporal y práctica de estilos de vida saludable en estudiantes del Servicio Nacional de Adiestramiento en Trabajo Industrial – La Esperanza, 2015.Peru, Universidad Privada Antenor Orrego.2015.

- Pamplona J. Como tener un cuerpo sano Buenos aires: Casa Editora Sudamericana. 2010. I: 87- 90
- Raile M, Marriner A. Modelos y teorías en enfermería. Elvieser .2006 1(6); 78-89.
- Ramos Valencia, Omar Andrés; Bahos Lip C, Rocabado F. Determinantes sociales de la salud en Perú. Cuadernos de Promoción de la Salud N° 17 Lima: Organización Panamericana de la Salud; 2005.
- Ramos Valencia, Omar Andrés; Bahos Ruano, Laura Ximena; Buitrón González, Yuliana; Jaimes, María Alejandra; Andrade, Paola Andrea. Actitudes, prácticas y estilos de vida en adolescentes de Instituciones de educación secundaria de la ciudad de Popayán, 2016.1era Ed. España.. Investigaciones Andina., 2017.
- Rocabado F. Determinantes sociales de la salud en Perú. Cuadernos de Promoción de la Salud N° 17 Lima: Organización Panamericana de la Salud. 2005.
- Ruiz H. ¿Qué es el desarrollo integral personal? Scielo. [Internet] 2012. [Consultado en Julio 2019]. Disponible en <https://huayranga.com/desarrollo-integral-personal/>
- Sabino, C. El proceso de investigación. Caracas- Edit.Panapo. 1992: 216.
- Solórzano, M. Estilos de vida en adolescentes del nivel medio superior de una comunidad semiurbana. Eureka 2013. 10(1): 77-85.
- Stassen K. Psicología del desarrollo, infancia y adolescencia Madrid: Médica Panamericana. 2006.1(3): 67-69.
- Torres A. La práctica educativa. Milenio 2020. [Internet]. 2017 [citado set. 2019]. Disponible en <https://www.milenio.com/opinion/alfonso-torres-hernandez/apuntes-pedagogicos/la-practica-educativa.2017>).

UNESCO. Promoción de la salud. [Internet]. Colombia. [Consultado abril 2019] Disponible en:  
<http://www.unesco.org/new/es/education/themes/leading-the-international-agenda/education-for-sustainable-development/health-promotion>.

UNICEF. Estado Mundial de la infancia. La adolescencia: Una época de oportunidades. [Internet]. [Consultado abril 2019] Disponible en:  
<https://www.unicef.org/spanish/sowc2011/>.

UNICEF; INEI. Estado de la niñez en el Perú Lima: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF); Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI); 2011.

Vilcapaza V. Tesis de licenciatura. Puno: Universidad Nacional del Antiplano, Escuela Profesional de Enfermería; 2017.

Webscolar. Concepto de desarrollo, desarrollo físico, cognoscitivo y psicosocial. Webscolar. [Internet] 2017.[Consultado en Julio 2019].Disponible en <https://www.webscolar.com/concepto-de-desarrollo-desarrollo-fisico-cognoscitivo-y-psicosocial>

Zurita J. Interacción Social. [Internet]. [citado nov. 2019] Disponible en <https://es.slideshare.net/JOSEZURITAGARCIA/interaccin-social>.

## **ANEXOS**

## Anexo 1: Instrumento y ficha de validación juicio de expertos



### Cuestionario UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA “ESTILOS DE VIDA”

Estimados alumnos la siguiente encuesta tiene por finalidad determinar el nivel de estilo de vida de los adolescentes de 2° y 3° año de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de Comas. Sus respuestas serán tratadas de forma confidencial y no serán orientadas para ningún otro propósito.

**Instrucciones:** Lea detenidamente cada pregunta, luego marque con un aspa (x), las afirmaciones enunciadas. Sírvase responder con total sinceridad, de antemano se le agradece por su cooperación.

**Datos generales:**

Edad: ( )                      Sexo: Femenino ( )                      Masculino ( )

**Escoge una de las 5 alternativas:**

1	2	3	4	5
Nunca	Raras veces	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre

ESTILOS DE VIDA		CRITERIOS DE CALIFICACIÓN				
		1	2	3	4	5
ITEMS		NUNCA	RARAS VECES	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
<b>NUTRICIÓN</b>						
01	Consume usted 4 comidas básicas: desayuno, almuerzo, merienda y cena					
02	Cree usted consumir alimentos saludables					
03	Usted Consume alimentos de delivery (pizza, pollo a la brasa, otros					

04	Conoce usted el valor nutricional de los alimentos que consume					
<b>ACTIVIDAD FISICA</b>						
05	Sigue Usted un programa de ejercicios planificados.					
06	Realiza Usted ejercicio, algunos minutos diarios.					
07	Cree usted que la actividad física que realiza es adecuada					
08	Realiza Usted ejercicios para estirar los músculos					
09	Discute Usted sus problemas y preocupaciones con personas cercanas.					
10	Usted mantiene relación cordial con su familia y amistades.					
11	Usted demuestra preocupación, amor y cariño hacia otros.					
12	Busca Usted llenar sus necesidades emocionales y sentimentales.					

## Anexo 2. Informe de Validación Instrumento por Juicio de Expertos

### Cuestionario “ESTILO DE VIDA”

#### I.- DATOS GENERALES:

**1.1. APELLIDOS Y NOMBRE DEL INFORMANTE:**

Dr. TASAYCO JALA, Abel Alejandro

**1.2. CARGO E INSTITUCIÓN DONDE LABORA:**

Docente de la Universidad AUTONOMA DE ICA

**1.3. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:**

Cuestionario “ESTILO DE VIDA”

**1.4. OBJETIVO DE LA EVALUACIÓN:**

Medir la consistencia interna (Validez de Contenido) del instrumento en relación con la variable dependiente de la investigación.

**1.5. AUTORES DEL INSTRUMENTO:**

Alumnas:

Doris Carina Contreras Torre  
Jacqueline Lorena Mendoza Bello

#### II.- ASPECTOS DE VALIDACION:

Indicadores	Criterios	Deficiente 00 – 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41 - 60%	Muy Buena 61 - 80%	Excelente 81 -100%
Claridad	Esta formulado con un lenguaje claro				80%	
Objetividad	No presenta sesgo ni induce respuestas.				80%	
Actualidad	Está de acuerdo a los avances de				80%	

	las teorías de la escuela para padres					
Organización	Existe una organización lógica y coherente				80%	
Suficiencia	Comprende aspectos en calidad y cantidad				80%	
Intencionalidad	Adecuado para establecer los conocimientos de convivencia.				80%	
Consistencia	Basados en aspectos teóricos y científicos				80%	
Coherencia	Entre los índices e indicadores				80%	
Metodología	La estrategia responde al propósito de la investigación descriptiva.				80%	

### III.- OPINION DE APLICABILIDAD:

Se recomienda la aplicación del instrumento por evidenciar consistencia en la evaluación de la variable en estudio.

### IV.- PROMEDIO DE VALORACION

80%
-----

Chincha Alta, 10 de diciembre del 2019

### Anexo 3: Informe de Turnitin al 15% de similitud

# NIVEL DE ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL 2° Y 3° AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E CESAR VALLEJO 8170; DEL DISRTITO DE COMAS; 2019-II

*por* Contreras Torre Doris Carina Mendoza Bello Jacqueline Lorena

---

**Fecha de entrega:** 26-ene-2021 11:09a.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 1494739455

**Nombre del archivo:** TESIS\_JAQUI\_TERMINADO\_WORD.docx (21.02M)

**Total de palabras:** 19078

**Total de caracteres:** 108746

NIVEL DE ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL 2° Y 3° AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E CESAR VALLEJO 8170; DEL DISRTITO DE COMAS; 2019-II

INFORME DE ORIGINALIDAD

15%

INDICE DE SIMILITUD

16%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

10%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	5%
2	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorioacademico.upc.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	1%

---

**9** repositorio.unheval.edu.pe **1%**  
Fuente de internet

---

**10** docplayer.es **1%**  
Fuente de internet

---

---

Excluir citas      Apagado      Excluir coincidencias      < 1%  
Excluir bibliografía      Activo



REPÚBLICA DEL PERÚ

**A NOMBRE DE LA NACIÓN**  
**EL RECTOR DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN**  
**ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE**  
*Alma Mater del Magisterio Nacional*  
**ESCUELA DE POSGRADO**



*Por cuanto:*

*El Consejo Universitario en sesión de fecha* **28 DE DICIEMBRE DEL 2017 (RES. N° 0006-2018-R-UNE)**

*acordó conferir el* **GRADO ACADÉMICO de**

**DOCTOR EN PSICOLOGIA EDUCACIONAL Y TUTORIAL**

*A don (doña)* **ABEL ALEJANDRO TASAYCO JALA**

*de conformidad con lo aprobado por el Consejo de la Escuela de Posgrado*

*con fecha* **31 DE AGOSTO DEL 2017**

*Por tanto:*

*Le expide el presente Diploma para que se lo reconozca como tal.*

*Dado y firmado en La Cantuta - Chosica,* **19** *de* **FEBRERO** *del* **2018**

LUIS ALBERTO RODRIGUEZ DE LOS RIOS  
RECTOR

LIDA VIOLETA ASEÑEROS TRUJILLO  
DIRECTORA

ANITA LUZ CHACÓN AYALA  
SECRETARIA GENERAL (e)





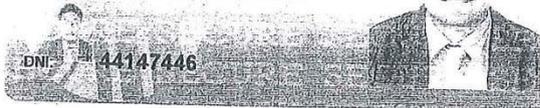
CONSEJO DIRECTIVO NACIONAL

Registro Único de Colegiación:

**CLAD - 19431**

Apellidos: **TASAYCO JALA**  
Nombres: **ABEL ALEJANDRO**

DNI: **44147446**



D.L. N° 22087 del 14-02-78

Art. 2do. La Colegiación es requisito indispensable para que los Licenciados en Administración puedan actuar profesionalmente.

D.S. N° 020-ED-2006 del 25-07-06

Art. 2do. De los miembros del Colegio

Pertenece al CLAD los profesionales en Administración aptos para el ejercicio de la profesión que hayan optado el título profesional a nombre de la Nación en Universidades del país con la denominación de Licenciado en Administración o similar con mención de la especialidad u otorgado por una universidad extranjera y revalidado conforme con la Ley y que cumplan con el procedimiento de colegiación.



CORLAD - LIMA  
LIMA, 07 DE AGOSTO 2017

Lic. Adm. José Luis Sotelo Torpoco  
Decano Nacional

**PERÚ**

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de  
Educación Superior UniversitariaDirección de Documentación e  
Información Universitaria y  
Registro de Grados y Títulos

## REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

GRADUADO	GRADO O TÍTULO	INSTITUCIÓN
TASAYCO JALA, ABEL ALEJANDRO DNI 44147446	BACHILLER EN CIENCIAS DE LA EDUCACION  Fecha de Diploma:23/09/2009	UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA DE ICA
TASAYCO JALA, ABEL ALEJANDRO DNI 44147446	LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA  Fecha de Diploma:03/02/2010	UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA DE ICA
TASAYCO JALA, ABEL ALEJANDRO DNI 44147446	BACHILLER EN CIENCIAS ADMINISTRATIVAS  Fecha de Diploma:22/01/16	UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA ASOCIACIÓN CIVIL
TASAYCO JALA, ABEL ALEJANDRO DNI 44147446	DOCTOR EN PSICOLOGIA EDUCACIONAL Y TUTORIAL  Fecha de Diploma:19/02/18	UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE
TASAYCO JALA, ABEL ALEJANDRO DNI 44147446	LICENCIADO EN ADMINISTRACIÓN  Fecha de Diploma:01/03/17	UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA ASOCIACIÓN CIVIL
TASAYCO JALA, ABEL ALEJANDRO DNI 44147446	MAGISTER EN CIENCIAS DE LA EDUCACION MENCION: DOCENCIA UNIVERSITARIA  Fecha de Diploma:24/07/2014	UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE

**INFORME DE VALIDACIÓN INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS**  
**Cuestionario "ESTILO DE VIDA"**

**I.- DATOS GENERALES:**

1.1. APELLIDOS Y NOMBRE DEL INFORMANTE:

LOYOLA GARCIA Norma Luz

1.2. CARGO E INSTITUCIÓN DONDE LABORA:

HOSPITAL MILITAR CENTRAL Enfermera Asistencial

1.3. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Cuestionario "ESTILO DE VIDA"

1.4. OBJETIVO DE LA EVALUACIÓN:

Medir la consistencia interna (Validez de Contenido) del instrumento en relación con la variable dependiente de la investigación.

1.5. AUTORES DEL INSTRUMENTO:

Alumnas:

Doris Carina Contreras Torre  
 Jacqueline Lorena Mendoza Bello

**II.- ASPECTOS DE VALIDACION:**

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00 - 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41 - 60%	Muy Buena 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro				X	
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas.				X	
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances de las teorías de la escuela para padres.				X	
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente.				X	

SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer los conocimientos de convivencia.				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos				X	
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.				X	
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación descriptiva.				X	

**III.- OPINION DE APLICABILIDAD:**

*El instrumento es aplicable para el proyecto de tesis  
 de haber el embarazo.*

**IV.- PROMEDIO DE VALORACION**

*80% Excelente*

Chincha Alta, 12 de Diciembre del 2019

**Datos del evaluador**  
 Norma Luz Loyola Garcia  
 DNI: 08353243

**Colegiatura: 12008**



REPÚBLICA DEL PERÚ

A NOMBRE DE LA NACIÓN

EL RECTOR DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE

Alma Mater del Magisterio Nacional  
ESCUELA DE POSGRADO



Por cuanto:

El Consejo Universitario en sesión de fecha **03 DE DICIEMBRE DEL 2018 (RES. N° 3298-2018-R-UNE)**

acorda conferir el **GRADO ACADÉMICO de**

**MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION CON MENCION EN**

**DOCENCIA UNIVERSITARIA**

A don (doña) **NORMA LUZ LOYOLA GARCIA**

de conformidad con lo aprobado por el Consejo de la Escuela de Posgrado

con fecha **06 DE NOVIEMBRE DEL 2018**

Por tanto:

Le concede el presente Diploma para que se lo reconozca como tal.

Dado y firmado en La Cantuta - Chicla, **18** de **DICIEMBRE** del **2018**



*Luís Alberto Rodríguez de los Ríos*  
LUIS ALBERTO RODRIGUEZ DE LOS RIOS  
RECTOR



*Lida Violeta Asencios Trujillo*  
LIDA VIOLETA ASENSIOS TRUJILLO  
DIRECTORA



*Anita Luz Chacon Ayala*  
ANITA LUZ CHACON AYALA  
SECRETARIA GENERAL (e)



COLEGIO DE ENFERMEROS DEL PERU

DECRETO LEY No. 22315

*El Colegio de Enfermeros del Perú*

Por cuanto,  
Doña

**Norma Luz Loyola García**

ha cumplido con los requisitos señalados en el Estatuto y Reglamento del D. L. 22315 y ha sido incorporada como Miembro Activo y registrado en el Libro de Inscripción de Fi-  
tulos del Colegio con el No. 12008

Por tanto,

se expide el presente Diploma para que se le reconozca como tal, facultándole para el ejer-  
cicio de la profesión de Enfermería.

Dado y firmado en Lima, a los cinco días del mes de Setiembre  
de mil novecientos ochenta i Tres



*Norma Luz Loyola García*  
DECANA



*Norma Luz Loyola García*  
SECRETARIA

22/6/2019

PEGASO | COLEGIO DE ENFERMEROS DEL PERU

### DATOS GENERALES

Consejo Regional : CONSEJO REGIONAL III LIMA  
: METROPOLITANA

Documento : N° 08353243

Nombres : LOYOLA GARCIA NORMA LUZ

CEP : 012008

Género : F

Correo : Correo

Celular : Numero

Dirección : PEDRO SILVA 588 2

Fecha de nacimiento : 03/04/1961

Estado : HABIL

Fecha Inicio : 17/08/1983

Grupo Sanguineo : O P

Resolución :

Entidad pagadora : CR III LIMA METROPOLITANA



SUBIR FOTO

ELIMINAR

200.37.231.66/pegasoweb/portailsystem.php?codigo=100100104

1/2



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de  
Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e  
Información Universitaria y  
Registro de Grados y Títulos

REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

GRADUADO	GRADO O TÍTULO	INSTITUCIÓN
LOYOLA GARCIA, NORMA LUZ DNI 08353243	TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL DE ENFERMERIA ESPECIALIDAD CUIDADOS EN MEDICINA INTERNA  Fecha de Diploma:03/09/2007	UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
LOYOLA GARCIA, NORMA LUZ DNI 08353243	MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA UNIVERSITARIA  Fecha de Diploma:18/12/18	UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE
LOYOLA GARCIA, NORMA LUZ DNI 08353243	BACHILLER EN ENFERMERIA  Fecha de Diploma:16/10/1996	UNIVERSIDAD DE SAN MARTÍN DE PORRES
LOYOLA GARCIA, NORMA LUZ DNI 08353243	LICENCIADA EN ENFERMERIA  Fecha de Diploma:09/07/1989	UNIVERSIDAD DE SAN MARTÍN DE PORRES



## **Anexo 4: Plan de Mejora**

### **TITULO: ACTITUDES ADECUADAS PROPORCIONARAN A LOS ADOLESCENTES A GOZAR DE UNA BUENA SALUD**

#### **FUNDAMENTO**

En la pubertad o adolescencia sucede una etapa crítica en la adopción y aceptación de hábitos alimentarios y estilo de vida saludable para el futuro joven, y que probablemente perdurarán en la edad adulta, donde no siempre es aceptada por los adolescentes en los primeros años de edad escolar.

Es por ello que nuestra motivación para realizar el trabajo de investigación es porque se va incrementando el consumo de alimentos no balanceado, y la poca practica de actividad física, y falta de conllevar una buena relación interpersonal en su entorno. Muchas veces esto sucede por la falta de información adecuada ,oportuna los adolescentes creen que el estilo de vida que llevan es lo adecuado practicando conductas que ponen en riesgo su salud en la cual ocasionan problemas en cuanto al sector salud, además el trabajo de investigación tiene un aporte social porque los resultados obtenidos servirán para implementar estrategias para revertir la situación actual en los adolescentes, en cuanto a su salud como estudiantes de enfermería poder concientizar para mejorar el estilo de vida que llevan, es importante para mejorar la calidad de vida en la población adolescente

#### **JUSTIFICACION**

Esta investigación es importante porque da a conocer si los estudiantes adolescentes llevan un nivel de estilo de vida saludable o no saludable. Así poder modificar aquellos malos hábitos que ellos realizan en su vida cotidiana. Contribuir con el mejoramiento de la salud y desarrollo personal de los adolescentes.

#### **OBJETIVOS DEL PLAN DE MEJORA**

Contribuir que los adolescentes para que cambien sus estilos de vida y así fomentar que gocen de una buena salud, que repercutirán a futuro.

#### **RESPONSABLE**

Dr. TASAYCO JALA ABEL ALEJANDRO

#### **TEMPORALIZACION**

Marzo – Noviembre

#### **CUADRO DE DETALLE**

PLAN DE MEJORA							
N°	ACCIONES DE MEJORA	TAREAS	OBJETIVOS	RESPONSABLE DE LAS TAREAS	TIEMPO (inicio -fin)	RECURSOS NECESARIOS	RESPONSABLE DEL SEGUIMIENTO
estilo de vida	Recomendar a que mantengan un estilo de vida adecuado	Brindar sesiones educativas	Alcance de información	Licenciadas de Enfermería	Marzo y abril	Guía de estilos de vida en adolescentes un profesional de experto	Dr. TASAYCO JALABEL ALEJANDRO
nutrición	Mejorar el requerimiento nutricional.	Brindar sesión educativas	Alcance de información	Licenciadas de Enfermería	Mayo y junio	Guía de estilos de vida en adolescentes un profesional de experto	Dr. TASAYCO JALABEL ALEJANDRO
actividad física	Incluir en sus actividades diarias la realización de ejercicios	Brindar sesión educativas	Alcance de información	Licenciadas de Enfermería	Julio, agosto y setiembre	Guía de estilos de vida en adolescentes un profesional de experto	Dr. TASAYCO JALABEL ALEJANDRO
relación interpersonal	Mantener una buena relación con compañeros de la escuela	Brindar sesión educativa	Alcance de información	Licenciadas de Enfermería	Octubre y noviembre	Guía de estilos de vida en adolescentes un profesional de experto	Dr. TASAYCO JALABEL ALEJANDRO

## Anexo 5: Carta de Presentación

 UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA  
RESOLUCIÓN Nº 136-2906-CONAFU RESOLUCIÓN Nº 432-2014-CONAFU  
C.P. / 0120-2019

### CARTA DE PRESENTACIÓN

La Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

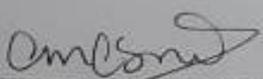
**Hace Constar:**

Que, MENDOZA BELLO Jacqueline Lorena identificado(a) con código de alumno N° U151000097, del Programa Académico de ENFERMERIA, viene desarrollando el Trabajo de Investigación: "NIVEL DE ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE 2º Y 3º AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E. CESAR VALLEJO 8170, DEL DISTRITO DE COMAS; 2019-II".

Se expide el presente documento, a fin de que el(la) Director(a) de la Institución Educativa I.E. CESAR VALLEJO 8170, tenga a bien autorizar a él (lla) estudiante(s) en mención, a recoger los datos para su investigación, entre las fechas del 04 de Noviembre hasta el 09 de Noviembre, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 04 de noviembre del 2019



  
Mg. Mariano A. Campos Sobrino  
DECANA (e)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

Av. Abelardo Alva Maurtua N° 489-499 - Chincha ☎056-269176  
www.autonomadeica.edu.pe

MESA DE PARTE

CP N° 951 FOLIO N° 06  
FECHA 08/11/19  
-UBIMA- JMS



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

RESOLUCIÓN N° 138-2008-CORAFU RESOLUCIÓN N° 433-2014-CORAFU

"Año de la lucha contra la corrupción e impunidad"

Chincha Alta, 04 de noviembre del 2019

**OFICIO N° 078-2019-FCS-UAJ**

SEÑOR(A)  
Flavio Cesar Alva Bermudez  
Director de la I.E. CESAR VALLEJO 8170

**PRESENTE**

De mi especial consideración

Es grato dirigirme a usted para saludarlo(a) cordialmente a nombre de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica y el mío en particular.

Nuestra facultad tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la **investigación**, proyección y extensión universitaria y bienestar universitario.

En tal sentido, mediante la presente informarle que en nuestra institución se encuentra matriculado para el presente periodo académico el (la) estudiante MENDOZA BELLO Jacqueline Lorena, del Programa Académico de ENFERMERIA, quien desea desarrollar su Tesis Profesional para obtener el Título Profesional de Licenciado(a) en ENFERMERIA, considerando aplicar una investigación en su prestigiosa institución.

El Proyecto de Tesis se titula: NIVEL DE ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE 2° Y 3° AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E. CESAR VALLEJO 8170; DEL DISTRITO DE COMAS, 2019-II

Solicitamos a usted, tenga a bien autorizar con carácter académico el uso del nombre de la institución, así como se brinde el acceso y permisos necesarios para obtener la información y aplicación de los instrumentos, que permitan desarrollar la mencionada investigación, dentro del siguiente periodo: 04 de Noviembre hasta el 09 de Noviembre

Así mismo, pedimos a usted, que, al finalizar la etapa investigativa, pueda remitir al estudiante interesado la Constancia de haber realizado la investigación en la institución que usted exitosamente dirige. (Adjuntamos modelo)

En la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial



Mg. Mariana A. Campos Sobrino  
DECANA (e)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

RESOLUCIÓN N° 136-2086-COAFU

RESOLUCIÓN N° 432-2014-COAFU

C.P. / D119-2019

## CARTA DE PRESENTACIÓN

La Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

### Hace Constar:

Que, CONTRERAS TORRES Doris Carina identificado(a) con código de alumno N° U151000065, del Programa Académico de ENFERMERIA, viene desarrollando el Trabajo de Investigación: "NIVEL DE ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE 2° Y 3° AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E. CESAR VALLEJO 8170; DEL DISTRITO DE COMAS; 2019-II".

Se expide el presente documento, a fin de que el(la) Director(a) de la Institución Educativa I.E. CESAR VALLEJO 8170, tenga a bien autorizar a él (la) estudiante(s) en mención, a recoger los datos para su investigación, entre las fechas del 04 de Noviembre hasta el 09 de Noviembre, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 04 de noviembre del 2019



Mg. Mariana A. Campos Sobrino  
DECANA (e)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

N° 0770-2019-FC  
MESA DE PARTES  
OP. N° 952 - FOLIO N° 64  
FECHA 03-11-2019  
-JHSA



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

RESOLUCIÓN N° 136-2008-CONAFU

RESOLUCIÓN N° 433-2014-CONAFU

"Año de la lucha contra la corrupción e impunidad"

Chincha Alta, 04 de noviembre del 2019

## OFICIO N° 077-2019-FCS-UA1

SEÑOR(A)  
Flavio Cesar Alva Bermudez  
Director de la I.E. CESAR VALLEJO 8170

### PRESENTE.-

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo(a) cordialmente a nombre de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica y al mío en particular.

Nuestra facultad tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la **investigación**, proyección y extensión universitaria y bienestar universitario.

En tal sentido, mediante la presente informarle que en nuestra institución se encuentra matriculado para el presente periodo académico el (la) estudiante CONTRERAS TORRES Doris Carina, del Programa Académico de ENFERMERIA, quien desea desarrollar su Tesis Profesional para obtener el Título Profesional de Licenciado(a) en ENFERMERIA, considerando aplicar una investigación en su prestigiosa institución.

El Proyecto de Tesis se titula: NIVEL DE ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE 2° Y 3° AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E. CESAR VALLEJO 8170, DEL DISTRITO DE COMAS, 2019-II

Solicitamos a usted, tenga a bien autorizar con carácter académico el uso del nombre de la institución, así como se brinde el acceso y permisos necesarios para obtener la información y aplicación de los instrumentos, que permitan desarrollar la mencionada investigación, dentro del siguiente periodo: 04 de Noviembre hasta el 09 de Noviembre.

Así mismo, pedimos a usted, que, al finalizar la etapa investigativa, pueda remitir al estudiante interesado la Constancia de haber realizado la investigación en la institución que usted exitosamente dirige. (Adjuntamos modelo).

En la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial.



Mg. Mariana A. Campos Sobrino  
DECANA (e)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

## Anexo 6: Constancia de autorización

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 8170  
**CÉSAR VALLEJO**  
Siempre primero  
J.E.C. 

EL QUE SUSCRIBE, DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 8170 "CÉSAR VALLEJO" – A.H "11 DE JULIO" –AÑO NUEVO – COMAS - UGEL 04.

**HACE CONSTAR:**

Que, la señorita **CONTRERAS TORRE DORIS CARINA** identificada con **DNI N° 44047664**, alumna del **Programa Académico de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Autónoma de Ica**, ha desarrollado su Proyecto de Tesis titulado: **NIVEL DE ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL 2° Y 3° AÑO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CÉSAR VALLEJO N° 8170, DEL DISTRITO DE COMAS 2019-II.**

Se expide el presente documento para los fines que estime pertinente.

Comas, Año Nuevo, 08 de noviembre del 2019

   
César Alva Bermúdez  
DIRECTOR



INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 8170

**CÉSAR VALLEJO**

Siempre primero

J.E.C.



EL QUE SUSCRIBE, DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°  
8170 "CÉSAR VALLEJO" – A.H "11 DE JULIO" –AÑO NUEVO –  
COMAS - UGEL 04.

### HACE CONSTAR:

Que, la señorita **MENDOZA BELLO JACQUELINE LORENA** identificada con DNI N° 42457869, alumna del Programa Académico de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Autónoma de Ica, ha desarrollado su Proyecto de Tesis titulada: **NIVEL DE ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEL 2° Y 3° AÑO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CÉSAR VALLEJO N° 8170, DEL DISTRITO DE COMAS 2019-II.**

Se expide el presente documento para los fines que estime pertinente.

Comas, Año Nuevo, 08 de noviembre del 2019



Director

## Anexo 7: Consentimiento informado



### UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha: 15 de diciembre 2019

Yo, \_\_\_\_\_ acepto voluntariamente que los estudiantes de la Universidad Autónoma de Ica, tomen en cuenta mi participación en la investigación **“NIVEL DE ESTILO DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DEL 2° Y 3° AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E. CESAR VALLEJO 8170; DEL DISTRITO DE COMAS; 2019-II.”**, conducido por el Docente Investigador Dr. Abel Alejandro Tasayco Jala de la Universidad Autónoma de Ica.

He sido informado(a) de los objetivos, alcance y resultados esperados de este estudio y de las características de la participación. Reconozco que la información que se provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y anónima. Además, esta no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio.

He sido informado(a) de que se puede hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que es posible el retiro del mismo cuando así se desee, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo con la Directora de Investigación y Producción Intelectual de la Universidad Autónoma de Ica teléfono: 056- 269176

Entiendo que una copia de este documento de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar con la Dirección de Investigación y Producción Intelectual al correo electrónico [dipi@autonomadeica.edu.pe](mailto:dipi@autonomadeica.edu.pe)

Apellidos y Nombre  
Participante

NOMBRE:  
CONTRERAS TORRE DORIS CARINA  
MENDOZA BELLO JACQUELINE LORENA  
Investigador Responsable

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA**  
**CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Fecha: 25 de Noviembre de 2019

Yo Naomi Ramos Huallpa, acepto voluntariamente que los estudiantes de la Universidad Autónoma de Ica, tomen en cuenta mi participación en la investigación "EL NIVEL DE ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL 2° Y 3° AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E. CESAR VALLEJO 8170 DEL DISTRITO DE COMAS 2019-II", conducido por el Docente Investigador Dr. Abel Alejandro Tasayco Jala de la Universidad Autónoma de Ica.

He sido informado(a) de los objetivos, alcance y resultados esperados de este estudio y de las características de la participación. Reconozco que la información que se provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y anónima. Además, esta no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio.

He sido informado(a) de que se puede hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que es posible el retiro del mismo cuando así se desee, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo con la Directora de Investigación y Producción Intelectual de la Universidad Autónoma de Ica teléfono: 056- 269176

Entiendo que una copia de este documento de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar con la Dirección de Investigación y Producción Intelectual al correo electrónico [dipi@autonomadeica.edu.pe](mailto:dipi@autonomadeica.edu.pe)

Naomi Ramos  
Apellidos y Nombre  
Participante

Mendoza Bello Jacqueline  
NOMBRE:  
Investigador Responsable

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA**  
**CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Fecha: 25 de Noviembre de 2019

Yo Yonito Bonifacio acepto voluntariamente que los estudiantes de la Universidad Autónoma de Ica, tomen en cuenta mi participación en la investigación "EL NIVEL DE ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL 2° Y 3° AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E. CESAR VALLEJO 8170 DEL DISTRITO DE COMAS 2019-II", conducido por el Docente Investigador Dr. Abel Alejandro Tasayco Jala de la Universidad Autónoma de Ica.

He sido informado(a) de los objetivos, alcance y resultados esperados de este estudio y de las características de la participación. Reconozco que la información que se provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y anónima. Además, esta no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio.

He sido informado(a) de que se puede hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que es posible el retiro del mismo cuando así se desee, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo con la Directora de Investigación y Producción Intelectual de la Universidad Autónoma de Ica teléfono: 056- 269176

Entiendo que una copia de este documento de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar con la Dirección de Investigación y Producción Intelectual al correo electrónico [dipi@autonomadeica.edu.pe](mailto:dipi@autonomadeica.edu.pe)

Jesus Bonifacio H.  
Apellidos y Nombre  
Participante

Mendoza Bello Jacqueline  
NOMBRE:  
Investigador Responsable

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA**  
**CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Fecha: 25 de Noviembre de 2019

Yo Freda Azaró Córdova acepto voluntariamente que los estudiantes de la Universidad Autónoma de Ica, tomen en cuenta mi participación en la investigación "EL NIVEL DE ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL 2º Y 3º AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E. CESAR VALLEJO 8170 DEL DISTRITO DE COMAS 2019-II", conducido por el Docente Investigador Dr. Abel Alejandro Tasayco Jala de la Universidad Autónoma de Ica.

He sido informado(a) de los objetivos, alcance y resultados esperados de este estudio y de las características de la participación. Reconozco que la información que se provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y anónima. Además, esta no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio.

He sido informado(a) de que se puede hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que es posible el retiro del mismo cuando así se desee, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo con la Directora de Investigación y Producción Intelectual de la Universidad Autónoma de Ica teléfono: 056- 269176

Entiendo que una copia de este documento de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar con la Dirección de Investigación y Producción Intelectual al correo electrónico [dipi@autonomadeica.edu.pe](mailto:dipi@autonomadeica.edu.pe)

Bello  
**Apellidos y Nombre**  
**Participante** Azaró Córdova Freda  
(F)

Mendoza Bello Jacqueline  
**NOMBRE:**  
**Investigador Responsable**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA**  
**CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Fecha: 25 de Noviembre de 2019

Yo TANIA SIFUENTES, acepto voluntariamente que los estudiantes de la Universidad Autónoma de Ica, tomen en cuenta mi participación en la investigación "EL NIVEL DE ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL 2° Y 3° AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E. CESAR VALLEJO 8170 DEL DISTRITO DE COMAS 2019-II", conducido por el Docente Investigador Dr. Abel Alejandro Tasayco Jala de la Universidad Autónoma de Ica.

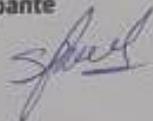
He sido informado(a) de los objetivos, alcance y resultados esperados de este estudio y de las características de la participación. Reconozco que la información que se provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y anónima. Además, esta no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio.

He sido informado(a) de que se puede hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que es posible el retiro del mismo cuando así se desee, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo con la Directora de Investigación y Producción Intelectual de la Universidad Autónoma de Ica teléfono: 056- 269176

Entiendo que una copia de este documento de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar con la Dirección de Investigación y Producción Intelectual al correo electrónico [dipi@autonomadelica.edu.pe](mailto:dipi@autonomadelica.edu.pe)

RIRRA VALDIVIEZO  
Apellidos y Nombre  
Participante



Doris Contreras Torre  
NOMBRE:  
Investigador Responsable

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA**  
**CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Fecha: 25 de Noviembre de 2019

Yo Elizabeth Abregú Corpuz acepto voluntariamente que los estudiantes de la Universidad Autónoma de Ica, tomen en cuenta mi participación en la investigación "EL NIVEL DE ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL 2° Y 3° AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E. CESAR VALLEJO 8170 DEL DISTRITO DE COMAS 2019-II", conducido por el Docente Investigador Dr. Abel Alejandro Tasayco Jala de la Universidad Autónoma de Ica.

He sido informado(a) de los objetivos, alcance y resultados esperados de este estudio y de las características de la participación. Reconozco que la información que se provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y anónima. Además, esta no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio.

He sido informado(a) de que se puede hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que es posible el retiro del mismo cuando así se desee, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo con la Directora de Investigación y Producción Intelectual de la Universidad Autónoma de Ica teléfono: 056- 269176

Entiendo que una copia de este documento de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar con la Dirección de Investigación y Producción Intelectual al correo electrónico [dipi@autonomadeica.edu.pe](mailto:dipi@autonomadeica.edu.pe)

J. ANDRES CHIPANA  
Apellidos y Nombre  
Participante

Doris Contreras Torre  
NOMBRE:  
Investigador Responsable

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA**  
**CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Fecha: 25 de Noviembre de 2019

Yo Abraon Ramos Lera acepto voluntariamente que los estudiantes de la Universidad Autónoma de Ica, tomen en cuenta mi participación en la investigación "EL NIVEL DE ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL 2° Y 3° AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E. CESAR VALLEJO 8170 DEL DISTRITO DE COMAS 2019-II", conducido por el Docente Investigador Dr. Abel Alejandro Tasayco Jala de la Universidad Autónoma de Ica.

He sido informado(a) de los objetivos, alcance y resultados esperados de este estudio y de las características de la participación. Reconozco que la información que se provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y anónima. Además, esta no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio.

He sido informado(a) de que se puede hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que es posible el retiro del mismo cuando así se desee, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo con la Directora de Investigación y Producción Intelectual de la Universidad Autónoma de Ica teléfono: 056- 269176

Entiendo que una copia de este documento de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar con la Dirección de Investigación y Producción Intelectual al correo electrónico [dipi@autonomadeica.edu.pe](mailto:dipi@autonomadeica.edu.pe)

Abraon Ramos Lera  
Apellidos y Nombre  
Participante

Doris Contreras Torre  
NOMBRE:  
Investigador Responsable

## Anexo 8: Informe de Tesis

### INFORME N° 001/TESIS/2019

DE : Doris Carina Contreras Torre  
Jacqueline Lorena Mendoza Bello  
A : Dr. Abel Alejandro Tasayco Jala  
Docente Asesor  
CC : MG. Mariana Alejandra Campos Sobrino  
Decana de la facultad de ciencias de la salud  
REFERENCIA: Recolección de datos de investigación  
FECHA : Chincha Alta 13 de diciembre de 2019

El presente trabajo de tesis titulado “**NIVEL DE ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DEL 2° Y 3° AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E. CESAR VALLEJO 8170; DEL DISTRITO DE COMAS; 2019-II.**”

Este trabajo se realizó a partir del mes de setiembre a diciembre del 2019, tomando como instrumento, cuestionario de forma sencilla y clara para que los encuestadores puedan desarrollarlo de forma adecuada, sin inconvenientes.

La fecha del 21 de octubre las internas Doris Carina Contreras Torre y Jacqueline Lorena Mendoza Bello. Presentamos la solicitud para la autorización para la realización de nuestro trabajo, con la aplicación de nuestro instrumento en la I. E “Cesar Vallejo 8170” AA. HH 11 De Julio – Año Nuevo –Comas el cual se deja en la dirección de dicha institución.

La respuesta de la aceptación 8 de noviembre teniendo como resultado favorable a nuestra petición luego remitimos el oficio brindado por la Universidad Autónoma De Ica oficio N° 078-2019-FCS-UAI.2019 al I.E Cesar Vallejo 8170 el 4 de noviembre del 2019.

Posteriormente nos dirigimos a la I.E ya autorizadas por el director Flavio Cesar Alva Bermúdez, y contando con el consentimiento informado de los padres para la aplicación de nuestro cuestionario, ganamos la empatía de los estudiantes para que aporten con nuestro trabajo de investigación brindándole la facilidad del caso.

Las encuestas fueron realizadas en 3 días teniendo de límites las fotos por ser menores de edad pero se atuvieron algunas evidencias (fotos) con el permiso de los alumnos, la inasistencia del alumnado fue un factor desfavorable teniendo la necesidad de volver en otra fecha aplicándose el cuestionario en su totalidad 51 entre el segundo y tercero, para después

proceder con el vaseado de la información obtenida del cuestionario que contaron con 12 ítems y 3 dimensiones, en la base de datos para obtener los siguientes resultados estadísticos y la aplicación del SPSS que nos ayudara a encontrar frecuencia y porcentajes elaborados en tablas y gráficos donde se observa que los adolescentes casi siempre presenta el 50% de problemas de estilo de vida, en cuanto a la nutrición se evidencia que casi siempre han tenido problemas de nutrición, en la actividad física manifiestan que solo algunas veces los practican actividad física los adolescentes y en las relaciones interpersonales se ha podido apreciar en la muestra evaluada que algunas veces los adolescentes han tenido problemas de relación interpersonales.

Ya con todas las informaciones que se ha podido obtener de la base de datos y estadísticas se realiza un plan de mejora para poder así aplicarla en sus centros de estudios brindando sesiones educativas para el mejoramiento de cada adolescente o estudiante.

-----  
Jacqueline Lorena Mendoza Bello  
**Investigador Responsable**

-----  
Doris Carina Contreras Torre  
**Investigador Responsable**