



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**Hábitos saludables en los adolescentes de la Institución
Educativa Privada Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines
Callao, 2021**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
Licenciada en Enfermería**

AUTORAS:

Br. Navarro Aguilar, Valeria Donathi (ORCID: 0000-0001-9324-639X)

Br. Yanac Afaraya, Andrea Jackeline (ORCID: 0000-0003-2110-3845)

ASESORA:

Mgtr. Becerra Medina, Lucy Tani (ORCID: 0000-0002-4000-4423)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Políticas y Gestión en Salud

LIMA - PERÚ

2021

Dedicatoria

La investigación está dedicada a Dios y a nuestras familias respectivamente, quienes nos brindaron apoyo y fortaleza en todo este transcurso bonito de la carrera donde nos motivaban constantemente para alcanzar nuestra meta.

Agradecimiento

Primero que todo, dar gracias a Dios por mantener a mi familia con salud en esta pandemia y por todo el apoyo brindado, finalmente a nuestra Mgtr. Lucy Becerra Medina por asesorarnos y reforzar nuestros conocimientos, gracias por su paciencia.

ÍNDICE

| | Pág. |
|---|-------------|
| CARÁTULA | i |
| DEDICATORIA | ii |
| AGRADECIMIENTO | iii |
| ÍNDICE DE CONTENIDO | iv |
| ÍNDICE DE TABLAS | v |
| ÍNDICE DE GRÁFICOS | vi |
| RESUMEN | vii |
| ABSTRACT | viii |
| | |
| I. INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| II. MARCO TEÓRICO..... | 3 |
| III. METODOLOGÍA..... | 11 |
| 3.1 Tipo y diseño de investigación..... | 11 |
| 3.2 Variables y operacionalización..... | 11 |
| 3.3 Población, muestra y muestreo..... | 11 |
| 3.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos..... | 12 |
| 3.5 Procedimientos..... | 13 |
| 3.6 Método de análisis de datos..... | 14 |
| 3.7 Aspectos éticos..... | 14 |
| IV. RESULTADOS..... | 16 |
| V. DISCUSIÓN..... | 20 |
| VI. CONCLUSIONES..... | 22 |
| VII. RECOMENDACIONES..... | 23 |
| VIII. REFERENCIAS..... | 24 |

ANEXOS

Índice de tablas

| Tablas | | Pág. |
|---------------|--|-------------|
| 1 | Hábitos en los adolescentes de la Institución Educativa Privada Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines, 2021. | 16 |
| 2 | Hábitos de los adolescentes según la dimensión de salud física y nutricional de la Institución Educativa Privada Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines, 2021. | 17 |
| 3 | Hábitos de los adolescentes según la dimensión de salud psicosocial de la Institución Educativa Privada Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines, 2021. | 18 |
| 4 | Hábitos de los adolescentes según la dimensión de salud sexual y reproductiva de la Institución Educativa Privada Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines, 2021. | 19 |

Índice de gráficos

| Gráficos | | Pág. |
|-----------------|--|-------------|
| 1 | Hábitos en los adolescentes de la Institución Educativa Privada Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines, 2021. | 16 |
| 2 | Hábitos de los adolescentes según la dimensión de salud física y nutricional de la Institución Educativa Privada Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines, 2021. | 17 |
| 3 | Hábitos de los adolescentes según la dimensión de salud psicosocial de la Institución Educativa Privada Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines, 2021. | 18 |
| 4 | Hábitos de los adolescentes según la dimensión de salud sexual y reproductiva de la Institución Educativa Privada Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines, 2021. | 19 |

Resumen

El estudio tuvo como objetivo determinar los hábitos (no) saludables en los adolescentes de la IEP Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines Callao, 2021. Investigación de tipo básica con enfoque cuantitativo de nivel descriptivo y de diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 207 adolescentes de 14 a 18 años del 4to y 5to de secundaria. Siendo una muestra de 134 adolescentes utilizando el muestreo no probabilístico por conveniencia y aplicándose un instrumento de autoría propia con una validez menor de 0.05 y una confiabilidad de 0.889. El resultado fue que el 80.6% presenta hábitos poco saludables, 17.9% saludables y 1.5% no saludables; referente a las dimensiones de salud física-nutricional y psicosocial se obtuvo que el 61.2% y 53.7% respectivamente presenta hábitos poco saludables mientras que la dimensión de salud sexual-reproductiva el 64.9 % tiene hábitos no saludables. Se concluye que los adolescentes encuestados ponen en prácticas hábitos poco favorables para la salud por lo cual se recomienda brindar tele consultas a los adolescentes a fin de promocionar estilos de vida saludables para tener un adecuado bienestar físico, social y sexual-reproductivo.

Palabras clave: Hábitos, (no) saludables, adolescentes, enfermería.

Abstract

The objective of the study was to determine the (un) healthy habits in the adolescents of the IEP Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines Callao, 2021. Basic research with a quantitative approach at a descriptive level and a non-experimental cross-sectional design. The population was made up of 207 adolescents between the ages of 14 and 18 from the 4th and 5th grades of secondary school. Being a sample of 134 adolescents using non-probabilistic convenience sampling and applying an instrument of their own authorship with a validity of less than 0.05 and a reliability of 0.889. The result was that 80.6% present unhealthy habits, 17.9% healthy and 1.5% unhealthy; Regarding the dimensions of physical-nutritional and psychosocial health, it was obtained that 61.2% and 53.7% respectively present unhealthy habits while the sexual-reproductive health dimension 64.9% have unhealthy habits. It is concluded that the adolescents surveyed practice unfavorable health habits, for which it is recommended to provide teleconsultations to adolescents in order to promote healthy lifestyles to have an adequate physical, social and sexual-reproductive well-being.

Keywords: Habits, healthy, adolescents, nursing.

I. INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS)¹, considera a la adolescencia como un periodo importante de cambios que experimenta de la niñez a la adultez, esta oscila entre los 10 y 19 años aproximadamente. Esta etapa es vital para el desarrollo humano y refleja diversos cambios en los ámbitos psicológico, familiar, biológico y social. En este proceso la persona adolescente además de los cambios físicos y sexuales, también presenta riesgos, por estar expuestos a presiones de la sociedad como consumo de drogas, tabaco y alcohol, que pueden manifestarse en enfermedades a futuro principalmente la diabetes mellitus, hipertensión arterial y dislipidemia, como consecuencia de la práctica de hábitos no saludables.

La OMS² estimó que, en el 2016 uno de cada seis adolescentes presentaba sobrepeso, teniendo una prevalencia en Asia sudoriental de un 10% y en América más del 30%. Para el caso de la actividad física refiere que de 5 adolescentes solo 1 realiza dicha actividad, siendo el sexo masculino el que predomina.

En el Perú, en el año 2019 la población total de adolescente entre 12 y 17 años asciende a 32,4% (3 millones 130 mil), el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI)³ acota que entre 10 a 14 años presentan diferentes patologías asociadas al mal hábito de su salud, siendo el sobrepeso uno de los principales con un 22 % y la obesidad con un 6 %, además optan por el consumo de alcohol siendo el 29.5% los que refieren haber consumido alguna vez en su vida y el 17.5% haberlo consumido los últimos 12 meses⁴. Referente a su salud mental el autor Monasterio⁵ sostiene que el 72.1% de adolescentes presentan depresión, adicionalmente en la salud sexual y reproductiva el INEI⁶ refiere que el 13.4% se embarazaron ente los 15 y 19 años, pero no especifica las estadísticas entre los 10 y 14 años.

Los adolescentes han cambiado su estilo de vida y las relaciones con sus pares producto de la pandemia que azota el mundo, reduciendo al máximo el contacto físico y afectivo entre ellos, además en el entorno familiar se han fortalecidos los lazos de comunicación entorno a padres e hijos. Actualmente, el uso de la tecnología se ha incrementado producto del aislamiento y las clases virtuales generando que los adolescentes pasen más tiempo usándolos, además genere

desórdenes alimenticios, sedentarismo y cambios de ánimo.

De todo lo expuesto se plantea investigar lo siguiente: ¿Cuáles son los hábitos (no) saludables que ponen en práctica los estudiantes de la Institución Educativa Privada (IEP) Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines Callao, 2021? Y como problemas específicos ¿Cuáles son los hábitos (no) saludables que presentan los adolescentes según la dimensión salud física-nutricional, salud psicosocial, salud sexual y reproductiva?

El estudio investigo los hábitos (no) saludables que presentan los adolescentes durante el confinamiento originado por la pandemia COVID-19, información que contribuye a la generación de políticas relacionadas con la salud de los adolescentes. El estudio se justifica metodológicamente porque el instrumento fue de autoría propia y podrá ser utilizado para futuras investigaciones.

A partir del problema planteado se establece como objetivo general: Determinar los hábitos (no) saludables en los adolescentes de la IEP Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines Callao, 2021, teniendo además como objetivos específicos Identificar los hábitos (no) saludables que presentan los adolescentes en las dimensiones de salud física nutricional, salud psicosocial, salud sexual y reproductiva.

II. MARCO TEÓRICO

Por ello, se revisa autores de talla local, nacional e internacional siendo los siguientes:

Como fuentes locales, en el año 2017 Morales J, Gutiérrez C. y Bernui I.⁷ realizaron un artículo en el distrito de Mi Perú (Callao) referente a “Hábitos alimenticios en adolescentes del distrito Mi Perú, Región Callao” la cual evaluó los hábitos alimenticios en adolescentes, obteniendo que el 44.3% deben modificar sus hábitos y el 55.7% deben conservar sus buenos hábitos, siendo el sexo femenino el que predomina el estudio. Llegando a la conclusión que el 44.2% debe mejorar sus hábitos alimenticios en especial los del sexo masculino.

Para Pinto C.⁸ en el 2018 con su tesis titulada “Hábitos alimenticios de riesgo en adolescentes de 11 a 17 años de la I.E. Villa Los Reyes Ventanilla Región Callao 2018”, teniendo como objetivo determinar los hábitos de riesgo a nivel alimenticios de los adolescentes en dicha institución educativa, lo cual se obtuvo que el sexo femenino entre 13 y 17 años tiene más problemas de conducta en el ámbito alimentario.

En torno a las fuentes nacionales en el año 2017, Ramos G.⁹ con su investigación “Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya – 2017”, identificó los estilos de vida e influencia sobre el estado nutricional de los estudiantes adolescentes. Teniendo como resultados que los estilos de vida fueron 60% saludable y el 40% poco saludable. Respecto al estado nutricional El 65% se encuentra normal, 17% riesgo de sobrepeso y 1 estudiante presentó sobrepeso. Se concluye que los estilos de vida estudiados no influyen sobre el estado nutricional de los estudiantes adolescentes.

Según Fustamante Y, y Quispe G.¹⁰ en el año 2019 con su estudio “Conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en adolescentes de dos Instituciones Educativas Públicas, Lima Este-2018”, determinó el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas referente a la alimentación saludable, con una metodología no experimental, transversal y

descriptivo, con una muestra de 589 estudiantes. El 57% presenta un conocimiento regular y el 78.2% una inadecuada practica de alimentación. En conclusión, la mitad de ellos tiene un conocimiento regular, con actitud favorables en alimentación saludables y los demás no lo practican.

En el ámbito internacional, se menciona en el año 2020 Barriga M.¹¹ con su artículo “Gestión de la salud para adolescentes”, tiene como principal objetivo realizar acciones y estrategias en la promoción y prevención de la salud, utilizando un enfoque cualitativo, descriptivo y correlacional cuyo resultado es la prevención y tratamiento precoz de la salud promoviendo conductas y estilos saludables en los adolescentes. Llegando a una conclusión que los programas de prevención son escasos y no utilizan un enfoque integral donde se incluya a la familia y ambiente que lo rodea.

Alfaro M, Vásquez M, Fierro A, et al.¹² en el 2016 con su artículo “Food and exercise habits in teenagers”, estudiaron las características de alimentación y ejercicio físico de los adolescentes en Valladolid (España) con 2412 estudiantes de 13 a 18 años. Refiere que en relación de alimentos no saludables tomaban refrescos a diario un 10.5%, bocaditos 7.2% y snacks 4.5% además menciona que el 7.7. % de los adolescentes se provocaban el vómito y tomaban laxantes para perder peso, concluyendo que existen problemas en la alimentación siendo motivo importante promover hábitos saludables en las escuelas.

En el año 2018 Arroyo P, y Carrete L.¹³ en su artículo de investigación cuyo título es “Intervención orientada a modificar prácticas alimentarias en adolescentes mexicanos”, cuyo objetivo principal fue evaluar la efectividad de las practicas alimentarias de los adolescentes, con un estudio cuasi experimental, se determinó que el 1,3 % presentaron desnutrición leve, 19 % sobrepeso y 2,2 % obesidad, basado en su Índice de masa corporal (IMC) según su edad y sexo. Para concluir se debe crear un ambiente saludable en las escuelas y lograr una dieta balanceada, sin comprometer los factores socioculturales que presentan las familias.

Da Fonseca E, Calcagno G, García L, et al.¹⁴ en el año 2020 con su estudio titulada “Influence of life habits and behaviors on the health of adolescents” donde el objetivo fue identificar los hábitos y comportamientos en los adolescentes. Con estudio descriptivo y enfoque cuantitativo exploratorio siendo la muestra de 124 estudiantes de una escuela preuniversitaria, teniendo como resultado el alto consumo de comida rápida y menor cantidad de horas de sueño siendo un riesgo para la salud, pero un hábito de protección de la salud fue la actividad física. Finalmente concluye que una alimentación y sueño adecuado es importante para una buena salud, además que el rol enfermero en esta etapa es fundamental para promover hábitos saludables para prevenir morbilidades al futuro.

En el 2018, Gonzales-Ramírez A y López-Gracia T⁴⁸ en su investigación “La identidad digital de los adolescentes: usos y riesgos de las tecnologías de la información y la comunicación” , siendo el objetivo conocer la presencia de las tecnologías en el tiempo libre de los adolescentes así como también el uso y la motivación .El artículo es de diseño descriptivo teniendo como resultado que la gran parte de los jóvenes utilizan las tecnologías en su tiempo de ocio, comunicación y relación entre pares. Concluye que debemos educar y sensibilizar a los adolescentes sobre el uso adecuado de las tecnologías.

En la actualidad, cobra importancia la promoción de la salud definida según la Conferencia Internacional de Ottawa como el proceso de educar a las personas, familias y comunidades para que tengan un control adecuado sobre los determinantes de la salud (biología humana, medio ambiente, estilo de vida y servicios de la atención en salud) logrando una mejora en ella¹⁵.

Nola Pender con su modelo de “Promoción de la salud”, pone en práctica los hábitos y estilos de vida saludables, pues ella refiere que la conducta, actitudes y motivación que tienen las personas sobre la salud juegan un papel importante para evitar enfermedades a futuro. Dicho modelo describe la importancia del cuidado propio y las decisiones inteligentes en el personal de enfermería y demás personas. Considera a cuatro metaparadigmas que son persona, enfermería, entorno y salud. Además, la teorista desarrolló una investigación

titulada “Chicas en movimiento” la cual tuvo como objetivo que los jóvenes opten hábitos saludables y actividades que mejoren su entorno reduciendo el sedentarismo.¹⁶

Un estilo de vida consta de hábitos ya sea adecuado o inadecuado en la vida cotidiana, donde hábito es definido como la conducta aprendida llevada a cabo frecuentemente. Asimismo, un hábito saludable hace referencia a las conductas que influyen positivamente en la salud física, mental y social como alimentación adecuada, un índice de masa corporal acorde a su peso y talla, autoestima positiva y comunicación asertiva con su entorno entre otros. Todo lo contrario, son los hábitos no saludables que ponen en riesgo la salud como el sedentarismo, la obesidad, la agresividad, la depresión, los embarazos no deseados, las infecciones de transmisión sexual y conductas adictivas¹⁷.

Se entiende por adolescente a la persona que se encuentra entre las edades de 10 a 19 años, siendo una etapa difícil¹⁸. Cabe resaltar que durante ese periodo la vida del adolescente presenta un riesgo alto de ganancia de peso acompañado de cambios en su cuerpo y metabolismo. También se observa modificaciones la actividad física, la conducta alimentaria, problemas psicológicos y cambios sexuales derivados de la transición de la niñez a la vida adulta¹⁹.

En el país en el año 2019, la Norma Técnica de salud para la atención Integral de salud de adolescentes determina los paquetes integrales de atención, basándose en los principales factores que se deben proteger en los adolescentes dividiéndolo en: Salud física nutricional, salud psicosocial y salud sexual reproductiva.

En la etapa de salud física nutricional, los inadecuados hábitos alimenticios y poca actividad física pueden ocasionar que los adolescentes desarrollen obesidad y sobrepeso, por ende, se debe realizar intervenciones basados en el campo metabólico y el estilo de vida^{20,21,22,23}. La alimentación en los adolescentes debe ser adecuada para lograr un crecimiento óptimo y evitar el déficit de nutrientes para poder prevenir enfermedades influenciados por la mala alimentación como Hipertensión y diabetes mellitus entre otros. Se recomienda

un aporte dietético específico en el adolescente, basándose en el consumo de proteínas las cuales deben fluctuar entre el 10 a 30% de su alimentación diaria²⁴. Sin embargo, en la actualidad en los centros de abastos la presencia de productos altamente procesados, así como el consumismo propiciado por los medios de comunicación hace que los adolescentes consuman estos productos en altas cantidades ocasionando un desequilibrio alimenticio resultando un aporte negativo para la salud.

De otro lado, en estos tiempos de pandemia los adolescentes realizan poca actividad física ya que el uso constante de la tecnología a nivel mundial logra que ejecuten escasos movimientos y así no reduzcan el aporte energético que consumieron con los alimentos, ocasionando el aumento de peso, cambios físicos en ellos, baja de autoestima, ansiedad por la comida entre otros. Es por ende que se recomienda que el adolescente practique mínimo 30 minutos de actividad física ya que el déficit de esta ocasiona que el cuerpo se vuelva pesado y menos elástico, reduciendo la fuerza y la disminución del tono muscular ocasionando el aumento de grasa localizada. Es por ello que se debe trabajar programas de alimentación saludable y actividad física para alcanzar un bienestar de la salud²⁵.

La transición de la etapa de púber a adolescente puede generar en esto gran inseguridad con manifiesta preocupación por su apariencia; generalmente se compara con el grupo y en algunos casos descuidan su higiene personal, ya que en esta etapa se presentan los cambios hormonales y en las mujeres la menstruación. Se debe prestar atención en esta etapa para evitar una mala impresión en su entorno y así no pueda sufrir de baja de autoestima, bullying y enfermedades producto de la mala higiene²⁶.

El aspecto psicosocial es fundamental ya que el adolescente adquiere su independencia, la aceptación de su imagen, relación entre su entorno y su identidad en la sociedad. En esta etapa generalmente se da una inestabilidad emocional llevando a presentar problemas del rendimiento escolar, conflicto con los padres y aumento de tiempo a los amigos, ocasionando en algunos casos problemas de mala higiene, consumo de sustancias tóxicas y estrés en pensar

en su vida a futuro²⁷.

Entre los hábitos no saludables a nivel mundial, un problema sumamente preocupante es el aumento de consumo de drogas, que ocasiona una conducta de riesgo para su desarrollo personal, generalmente debido a la falta de comunicación con la familia, entorno de amigos y el estado de ánimo. Asimismo, otro factor de riesgo en esta etapa es el consumo de alcohol que se encuentra ligado a la baja autoestima, trastorno de comportamiento y presión del entorno haciéndolos más vulnerables a su consumo ocasionando a futuro problemas de salud, rendimiento y dependencia. Es sumamente preocupante el aumento de este en los adolescentes ya que dan acceso a una ventana abierta al consumo de tabaco y estupefacientes.^{27,28}

El tabaco también llamado nicotina es sumamente adictivo, los adolescentes en esta etapa de transición experimentan su consumo sin saber que esto puede generarles problemas de salud física y psicológicas como depresión, males pulmonares, cardiacos, ideas suicidas y a su vez incitar a consumos de más drogas siendo un problema de suma importancia para la sociedad²⁹. El consumo de drogas como en cannabis, éxtasis y entre otras se origina generalmente en la adolescencia y en su iniciación del entorno social donde desde ya existe el consumo de alcohol y tabaco. Cabe resaltar que toda droga es de uso ilegal, psicoactiva y de gran dependencia.³⁰

Importante considerar que el adolescente puede consumir o abusar de otras sustancias como las drogas que son altamente adictivas y estimulan el cerebro causando diferentes efectos de acuerdo a la droga consumida, para reducir su consumo las autoridades de salud formulan políticas de promoción de la salud traducidos en planes operativos y preventivos³¹.

Los adolescentes buscan ser aceptados por el grupo y luego por la sociedad, siendo la moda su principal centro de atención, lo cual repercute en la aceptación del grupo e influye en las prácticas de hábitos no saludables y pueden generar conductas alimentarias inadecuadas, que ocasionan trastornos en su imagen corporal como la bulimia y la anorexia.^{32,33}

El estrés es otro tema presente en este grupo sea por las condiciones que experimenta los adolescentes en situaciones peligrosas, dolorosas y difíciles propiamente de su etapa, asociados a diferentes factores desencadenantes como personales, familiares, económicos, laborales, sociales.

En estos tiempos el uso de la tecnología ha aumentado con esta pandemia logrando aspectos negativos (adición a los videos juegos, nomofobia, enfermedades oculares, insomnios) y aspectos positivos (Clases remotas, comunicación con personas lejanas, información educativa etc.)^{34,35}

Y por último en el aspecto salud sexual y reproductiva los adolescentes enfrentan riesgos a padecer conductas sexuales inadecuadas, embarazos no deseados, maternidad temprana, abortos e infecciones de transmisión sexual (ITS). El Ministerio de Salud (Minsa) en su política de atención al adolescente sostiene que el adolescente tiene que tener accesibilidad a los servicios de consejería evitando los prejuicios que existe en la sociedad, cabe resaltar que los padres de familia y las escuelas juegan un rol muy importante en el tema de sexualidad.

La OMS indica que los adolescentes necesitan información integral, acceso a todos los servicios de salud sexual incluido el uso de preservativos, métodos anticonceptivos y prevención sobre el VIH³³. El embarazo en la adolescencia es una problemática mundial que puede cambiar la vida de ellos en un solo instante, este altera la salud emocional, física, económica y educativa de los adolescentes implicados, pero esto se puede prevenir evitando tener relaciones sexuales tempranas y en algunos casos aplicando el uso adecuado de métodos anticonceptivos. En el embarazo él (la) adolescente usualmente presenta conflictos como el rompimiento de proyectos de vida, deserción escolar, expulsión de su hogar, abandono de pareja, falta de empleo y carencias económicas, siendo en esta etapa la más afectado el sexo femenino.^{36,37}

Para prevenir los embarazos no deseados se debe tener en cuenta a los métodos anticonceptivos (MAC), no existe a nivel mundial un MAC ideal y tampoco razones médicas, durante una buena consejería se debe considerar tres factores determinantes que son el proveedor, usuario y tipo de método. Pero además debemos considerar la eficacia, seguridad, reversibilidad, complejidad

de uso y el costo. Para lograr una buena salud sexual el adolescente debe estar informado adecuadamente, por ello es necesario que exista un personal de enfermería en cada centro educativo para promover la educación sexual, logrando principalmente disminuir las ITS y embarazo no deseado, logrando así una adecuada promoción de la salud como lo sintetiza la teórica Nola Pender.^{38,39,40}

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y Diseño de investigación

El tipo de investigación es básica, porque tiene como propósito generar información sobre los hábitos (no) saludables que presentaron los adolescentes; con enfoque cuantitativo porque se utilizó medidas numéricas con análisis estadísticos enfocados en los resultados y teniendo un nivel descriptivo con características de información y datos.⁴¹

El diseño fue no experimental, porque el estudio no manipulo la variable; además es de corte transversal logrando la obtención de datos reales en tiempo y espacio midiendo la situación de la población ya descrita anteriormente.⁴¹

3.2 Variable y operacionalización

Esta investigación presento como variable: “Hábitos (no) saludables” que se define como comportamientos positivos o negativos que se realizan con frecuencia en la rutina diaria referente a la salud física, emocional y mental.⁴⁵

Cuyas dimensiones son:

- **Salud física nutricional:** Consiste en el bienestar nutricional y físico del organismo.
- **Salud Psicosocial:** se encarga de mejorar la calidad de nuestras relaciones y emociones para poder afrontar positivamente las dificultades de la vida.
- **Salud sexual y reproductiva:** Es el equilibrio del estado físico, mental y social en relación con la sexualidad, siendo de enfoque positivo, respetuoso, libre y seguro sin discriminación ni violencia.

La operacionalización estuvo conformada por procedimientos específicos para medir la variable definida (Ver anexo 1), con la finalidad de obtener datos importantes relacionados al tipo de técnica para la recolección de datos.⁴²

3.3 Población, muestra y muestreo

Población: Conformada por 207 adolescentes de la Institución Educativa Privada Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines – Callao.

- **Criterios de inclusión:** Se incluyó a los adolescentes entre 14 a 18 años de edad, cursando el 4to y 5to de secundaria, además que tuviera computadora, Tablet o celular con acceso a internet y que pertenezcan a la Institución Educativa Privada Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines – Callao.
- **Criterios de exclusión:** Se excluyó menores de 14 años y que cursen del 1ro al 3ro año de secundaria de la Institución Educativa Privada Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines – Callao.

Muestra: La muestra estuvo conformada por 134 alumnos entre los 14 a 18 años de 4to y 5to de secundaria de dicha Institución Educativa.

$$n = \frac{NZ^2p \times q}{d^2(N - 1) + Z^2p \times q}$$

$$n = \frac{207 \cdot 1.96^2 \cdot 0.5 \times 0.5}{0.05^2(207 - 1) + 1.96^2 \cdot 0.5 \times 0.5} = 134$$

Donde:

n = tamaño de la muestra

N = Total de la población

Z² = 1.96² (nivel de confianza 95%)

p = proporción esperada (en este caso 50% = 0.5)

q = 1 - p (en este caso 1 - 0.5 = 0.5)

d = precisión (en este caso deseamos un 5% = 0.05)

Muestreo: La técnica de muestreo es no probabilístico por conveniencia porque permitió seleccionar con accesibilidad a los sujetos a investigar.⁴³

3.4 Técnica e instrumento de recolección de datos

Técnica: Para la presente investigación se utilizó la encuesta virtual siendo una gran fuente de acceso de recolección de datos brindados por los adolescentes de la Institución Educativa Privada Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines – Callao.

Instrumento: Medio de apoyo que presenta la técnica para cumplir con el propósito de la investigación,⁴⁴ para ello se utilizó el cuestionario de tipo escala por Google Forms, previa aprobación de los padres de familia y tutor de los menores basado en los hábitos saludables en los adolescentes.

Dicho instrumento estuvo elaborado con 21 preguntas divididas en 3 dimensiones de los cuales son:

- **Salud física y nutricional** con sus indicadores: Alimentación (4), actividad física (2) y salud ocular (2).
- **Salud Psicosocial** con los indicadores referente a: Habilidades sociales (4), proyecto de vida (1), salud mental (2), conductas adictivas (2).
- **Salud sexual y reproductiva:** basándonos en los indicadores sobre la Sexualidad humana y afectiva (2), anticoncepción y paternidad responsable (1), infecciones de transmisión sexual (1).

Validez: El instrumento de autoría propia y validado por cinco expertos profesionales de la salud, magísteres y docentes de investigación. Después de recibir la validación de los jueces expertos se procedió a modificar los ítems observados y se sometió a la prueba binomial de SPSS obteniendo un valor menor de 0,05 (Anexo 4 y 5).

Confiabilidad:

Luego de obtener la validez del instrumento pasó una etapa de confiabilidad definida como el grado del puntaje de una medición libre de error, siendo constantes y similares⁴⁶, que para poder calificar y constatar la confiabilidad se aplicó una prueba piloto a 10 adolescentes de 14 a 18 años con similares características, pero ajeno a la muestra. Posteriormente de dicha actividad se procedió a registrar los datos en el programa SPSS (Statistical Package for the Social Science), utilizando la fórmula de Alfa de Crombach que se obtuvo un puntaje de 0.889 interpretando como un instrumento muy alto de confiabilidad (Anexo 8).

3.5 Procedimientos

Primero se solicitó a la escuela de enfermería de la universidad Cesar Vallejo para que emita una carta de presentación y autorización al Sr. Jonel Córdova Vergara, promotor de la IEP Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines- Callao, para llevar a cabo la realización de la investigación titulada “Hábitos saludables en los adolescentes de la Institución Educativa Particular Alfredo rebaza acosta de los jazmines, Callao 2021”.

Después de autorizar la prueba de campo, el Sr. Córdova informo a los tutores encargado de 4to y 5to de secundaria coordinando las fechas y horarios en que los alumnos llenaron el instrumento “Google Forms”, Luego los alumnos procedieron a

contestar las preguntas planteadas teniendo como promedio de tiempo (10 minutos). Asimismo, en el instrumento se hace mención al consentimiento informado.

3.6 Método de análisis de datos

El análisis de datos se realizó en el programa SPSS, copiando las respuestas del cuestionario realizado por los adolescentes que llenaron de forma voluntaria y con el debido consentimiento de sus padres; luego realizamos los gráficos de manera ordenada para poder analizar e interpretar los resultados que obtuvimos según nuestra variable “Hábitos” designándola como saludable, poco saludables y no saludable teniendo como finalidad responder la pregunta de investigación basada en el objetivo general y específicos.

3.7 Aspectos éticos

Los aspectos éticos que correspondieron a la investigación fueron:

- El permiso de la autoridad máxima de la Institución Educativa Privada Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines para poder aplicar el instrumento.
- El consentimiento informado de los padres de familia o tutor de los menores.
- El compromiso de anonimato a las respuestas obtenidas del cuestionario, para preservar la privacidad de los encuestados.

Los principios de la ética en la carrera de enfermería se basan en conocer el comportamiento y la buena práctica, cuyos principios regulan las conductas y valores del profesional a lo largo del tiempo.⁴⁷ Según American Nurses Association (ANA) establece cuatro principios:

- **Principio de beneficencia:** Se basa principalmente en la necesidad de hacer el bien⁴⁷, siendo el objetivo primordial el bienestar del adolescente a través de la práctica de hábitos saludables.
- **Principio de autonomía:** Este principio ético promueve la libertad individual que tiene cada persona para ejercer sus propias acciones, logrando respetar a la persona como individuo autónomo.⁴⁷ Se entregó el consentimiento informado donde los padres voluntariamente autorizaron la participación de su menor hijo en la investigación.

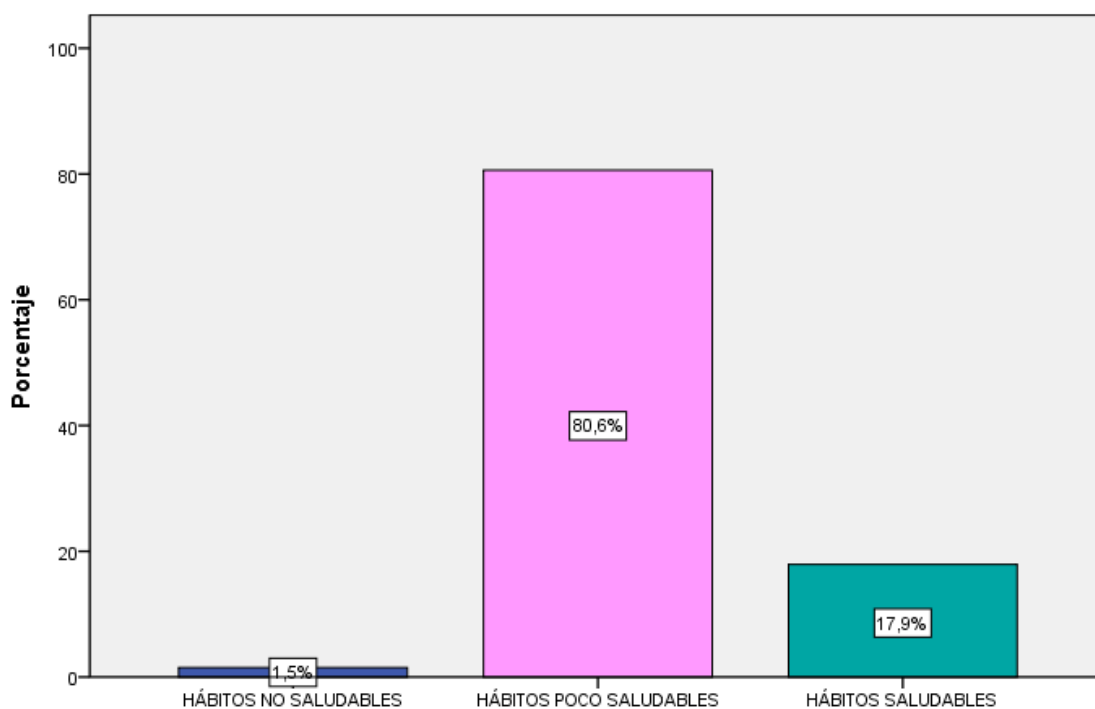
- **Principio de justicia:** Es el principio de ser equitativo y justo, con la finalidad de evitar desigualdades en el trato al usuario,⁴⁷ dónde todos los adolescentes tuvieron la misma oportunidad de tener acceso al cuestionario.
- **Principio de no maleficencia:** Este refiere a que el profesional de salud debe tener cuidado de ocasionar imprudencia y negligencia para prevenir daños y no perjudicar al usuario,⁴⁷ por ello esta tesis estuvo destinada a garantizar la seguridad de los adolescentes.
- **Principio de Confidencialidad:** Por último, este principio trata de salvaguardar la información obtenida durante la atención del usuario y mantener el secreto profesional,⁴⁷ con este principio se garantizó la confidencialidad de los adolescentes encuestados con el compromiso de anonimato.

IV. RESULTADOS

Tabla 1. Hábitos en los adolescentes de la Institución Educativa Privada Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines, 2021.

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|-----------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | NO SALUDABLES | 2 | 1,5 | 1,5 | 1,5 |
| | POCO SALUDABLES | 108 | 80,6 | 80,6 | 82,1 |
| | SALUDABLES | 24 | 17,9 | 17,9 | 100,0 |
| | Total | 134 | 100,0 | 100,0 | |

Figura 1. Hábitos en los adolescentes de la Institución Educativa Privada Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines, 2021.



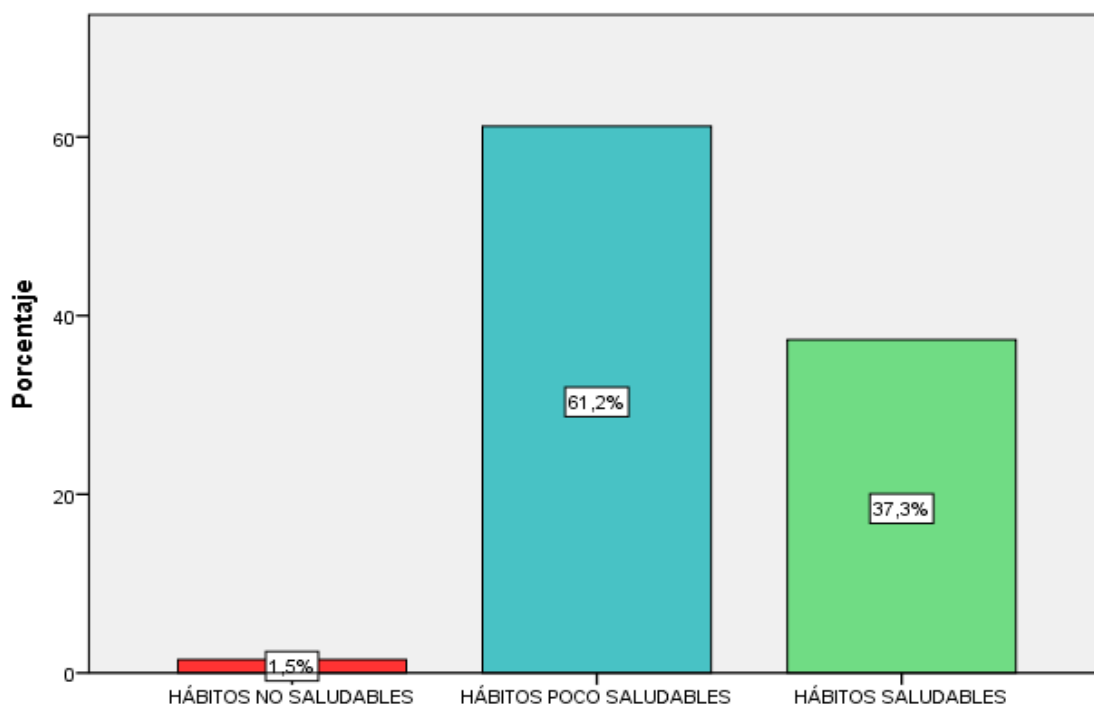
Interpretación:

El cuestionario aplicado a 134 adolescentes de acuerdo a la tabla y figura 1 se aprecia que el 80.6 % presenta hábitos poco saludables, 17.9 % hábitos saludables mientras que el 1.5% hábitos no saludables.

Tabla 2. Hábitos de los adolescentes según la dimensión de salud física y nutricional de la Institución Educativa Privada Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines, 2021.

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|-----------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | NO SALUDABLES | 2 | 1,5 | 1,5 | 1,5 |
| | POCO SALUDABLES | 82 | 61,2 | 61,2 | 62,7 |
| | SALUDABLES | 50 | 37,3 | 37,3 | 100,0 |
| | Total | 134 | 100,0 | 100,0 | |

Figura 2. Hábitos de los adolescentes según la dimensión de salud física y nutricional de la Institución Educativa Privada Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines, 2021.



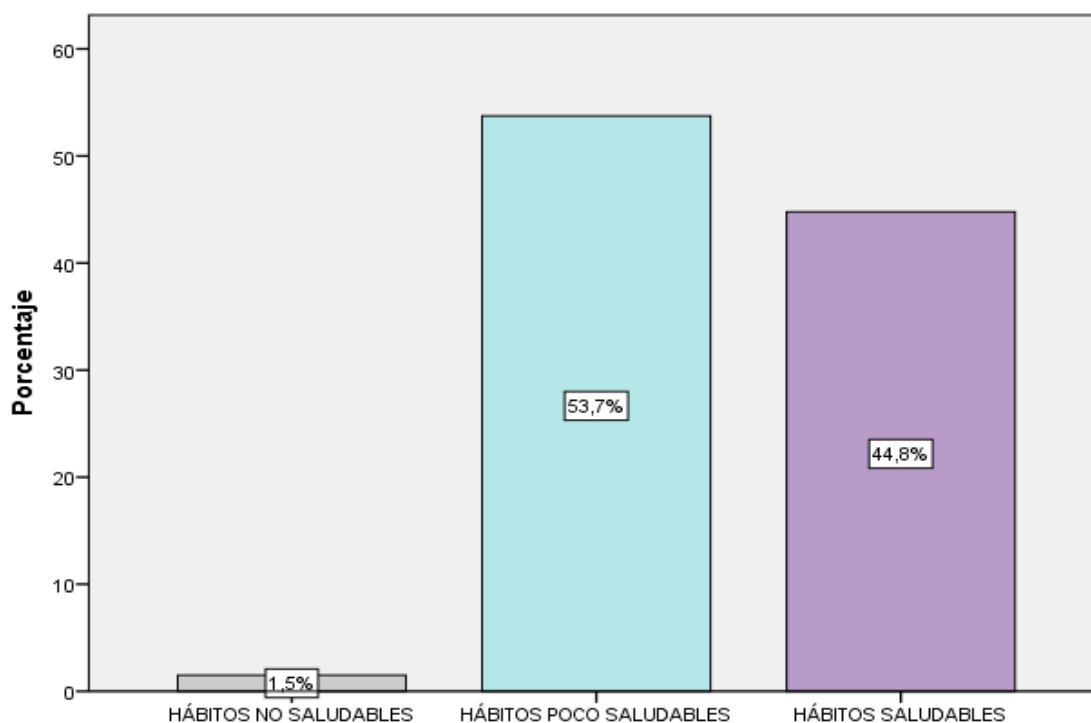
Interpretación:

La encuesta aplicada a 134 adolescentes de acuerdo a la tabla y figura 2 según la dimensión de salud física – nutricional, que el 61.2 % presenta hábitos poco saludables, el 37.3 % saludables y el 1.5 % no saludables.

Tabla 3. Hábitos de los adolescentes según la dimensión de salud psicosocial de la Institución Educativa Privada Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines, 2021.

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|-----------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | NO SALUDABLES | 2 | 1,5 | 1,5 | 1,5 |
| | POCO SALUDABLES | 72 | 53,7 | 53,7 | 55,2 |
| | SALUDABLES | 60 | 44,8 | 44,8 | 100,0 |
| | Total | 134 | 100,0 | 100,0 | |

Figura 3. Hábitos de los adolescentes según la dimensión de salud psicosocial de la Institución Educativa Privada Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines, 2021.



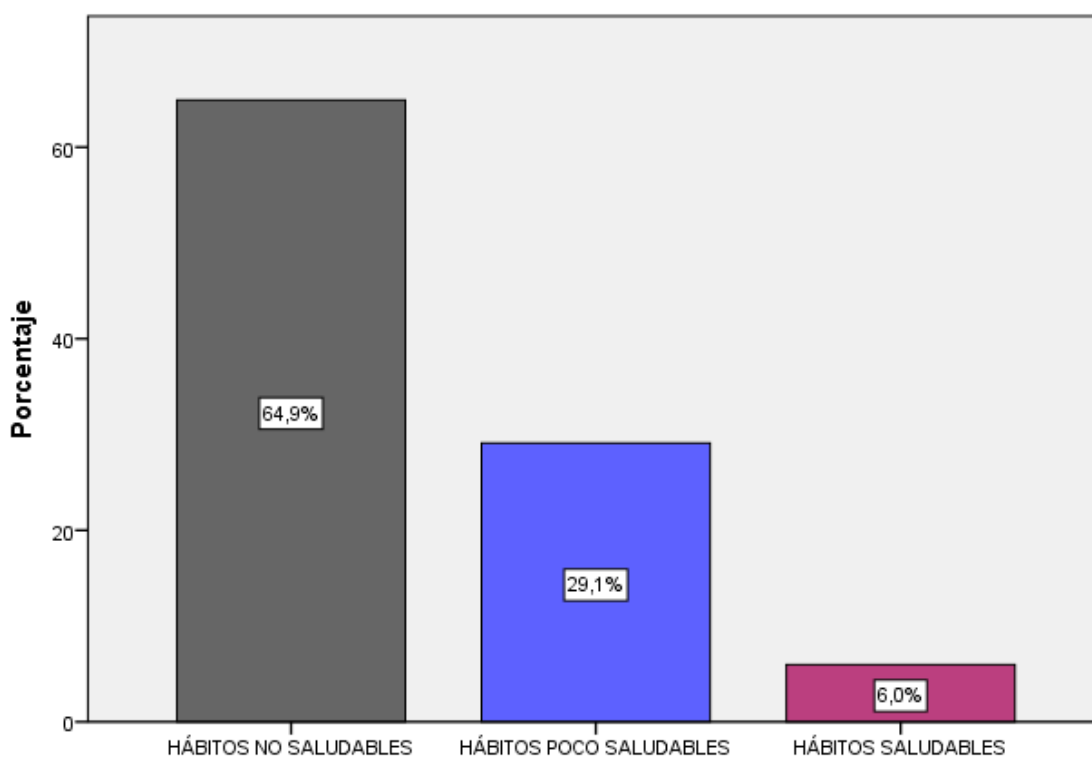
Interpretación:

El cuestionario realizado a 134 adolescentes de acuerdo a la tabla y figura 3 según la dimensión salud psicosocial, se aprecia que el 1.5 % presenta hábitos no saludables, el 44.8 % saludables y el 53.7 % poco saludables.

Tabla 4. Hábitos de los adolescentes según la dimensión de salud sexual y reproductiva de la Institución Educativa Privada Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines, 2021.

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|-----------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | NO SALUDABLES | 87 | 64,9 | 64,9 | 64,9 |
| | POCO SALUDABLES | 39 | 29,1 | 29,1 | 94,0 |
| | SALUDABLES | 8 | 6,0 | 6,0 | 100,0 |
| | Total | 134 | 100,0 | 100,0 | |

Figura 4. Hábitos de los adolescentes según la dimensión de salud sexual y reproductiva de la Institución Educativa Privada Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines, 2021.



Interpretación:

La encuesta realizada a 134 adolescentes en la tabla y figura 4 referente a los hábitos que presentan según la dimensión salud sexual y reproductiva, se estima que el 64.9 % es no saludables, el 29.1 % poco saludables y 6 % saludables.

V. DISCUSIÓN

La aparición del COVID-19 en el mundo originó el confinamiento en los hogares, debido a ello las personas presentan problemas tanto en el ámbito social, mental, físico y nutricional; siendo el grupo de los adolescentes, uno de los más perjudicados; la suspensión de clases presenciales remplazada por la virtualidad aumento el sedentarismo y otros problemas conexos. El objetivo general de esta investigación es determinar los hábitos (no) saludables en los adolescentes de la IEP Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines Callao, 2021. En los resultados obtenidos indican que el 80.6 % (108) presenta hábitos poco saludables, 17.9 % (24) saludables mientras que el 1.5% (2) no saludables datos que al ser comparado se contradicen con los resultados que obtuvo Ramos G que el 60 % presentaban hábitos saludables y 40% poco saludable, confirmando que producto de la pandemia los adolescentes modificaron sus hábitos y estilos de vida, para lograr la buena práctica de hábitos saludables, se debe promocionar conductas adecuadas orientadas al entorno familiar, teniendo el personal de enfermería la tarea principal de impulsar un ambiente saludable.

Toda persona en su vida diaria debe poner en práctica hábitos saludables para tener un buen estado físico y mental, de acuerdo al objetivo específico identificar los hábitos (no) saludables que presentan los adolescentes en el nivel físico-nutricional, el resultado fue que el 61.2 % (82) presenta hábitos poco saludables semejantes a lo reportado por Alfaro M, et al. quienes refieren que los adolescentes ingieren a diario alimentos no saludables como los de mayor consumo los refrescos y gaseosas con un 10.5%, bocaditos 7.2% y snacks 4.5%. Estos hábitos inadecuados nutricionales, así como la poca actividad física predisponen al aumento del sobrepeso y obesidad en los escolares que en el futuro puede ocasionar problemas de salud como la diabetes, la hipertensión arterial y la dislipidemia, enfermedades crónicas que se generan desde la etapa temprana del desarrollo del ser humano por la práctica de estilos de vida inadecuados. El personal de enfermería debe educar y brindar conocimientos de promoción de la salud basado en las capacitaciones a la familia de los adolescentes lo cual pondrán en práctica para así mejorar su salud.

Los adolescentes debido a la pandemia y el confinamiento experimentan cambios en su vida social, el cual aumento el uso de la comunicación digital, redes sociales y juegos en línea ocasionando que se vuelvan más dependientes de los aparatos electrónicos, el uso inadecuado de ellos produce que tengan problemas en su rendimiento escolar, además la disminución de actividades de índole familiar, social y cultural. El objetivo específico es identificar los hábitos (no) saludables que presentan los adolescentes en el nivel psicosocial, se aprecia en los resultados que el 1.5 % (2) presenta hábitos no saludables, el 44.8 % saludables (60) y el 53.7 % (72) poco saludables, al comparar con el estudio realizado por Gonzales y López determinan que la red social más usada por los adolescentes es el “WhatsApp” con un 87.8% siendo el motivo principal la comunicación con sus compañeros de clases, esto se acentúa más con el confinamiento que están pasando debido a la pandemia COVID-19.

Para finalizar la dimensión de salud sexual y reproductiva dio como resultados que el 64.9 % (87) es no saludables, el 29.1 % (39) poco saludables y 6 % (8) saludables, observándose semejanzas con Marquina K. y Méndez D. en donde el 67,9 % de los adolescentes presentaron un nivel bajo de conocimientos sobre MAC y 60,2 % tuvo actitud de rechazo al uso de ellos. Cabe resaltar que los padres juegan un rol muy importante en esta etapa, la comunicación asertiva referente a sexo y MAC no es fácil con los adolescentes sin embargo el rol educativo que puede desempeñar la enfermera facilitará y proporcionará información actualizada que ayude a los padres a manejar con mucha seguridad compartiéndola con los adolescentes para que de forma asertiva puedan absolver esas inquietudes.

VI. CONCLUSIONES

- 1.** Los adolescentes de la IEP Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines, determinan en la mayoría que los hábitos que practican son poco saludables, especialmente en las dimensiones físico-nutricional y sexual-reproductiva.
- 2.** En la dimensión físico-nutricional se observa un mayor porcentaje de hábitos pocos saludables en los adolescentes basada en la inadecuada alimentación y la falta de actividad física ocasionada por el confinamiento de la pandemia COVID-19.
- 3.** En la dimensión psicosocial se identificó la práctica de hábitos poco saludables, evidenciada en los indicadores de habilidades sociales y conductas adictivas especialmente en los juegos en línea.
- 4.** Por último, en la dimensión de salud sexual y reproductiva, se muestra la presencia de hábitos no saludables, probablemente debido a que los padres todavía consideran que dialogar con sus hijos sobre el tema sexual es un tabú y que direcciona mayormente que los adolescentes busquen información por sus propios medios que generalmente pueden ser usada de manera inadecuada.

VII. RECOMENDACIONES

1. El personal de enfermería del programa etapa vida adolescente (EVA) del centro de salud más cercano a la IEP, coordinar con el director de la IEP a fin promover la práctica de hábitos saludables en los adolescentes, desarrollando programas educativos virtuales dirigidos a ellos en sus dimensiones salud físico- nutricional, salud psicosocial y salud sexual y reproductiva.
2. A los adolescentes participar activamente en la práctica de hábitos saludables como una alimentación saludable, realizar ejercicios 3 veces por semanas, mantener una buena higiene, dormir 8 horas diarias del cual esto ayudara a reducir la tasa de sobrepeso y obesidad en los adolescentes de la IEP.
3. A la familia promover un ambiente saludable en el hogar basado en valores, comunicación, emociones, costumbres. Por otro lado, los padres deben mantener la disciplina, el orden y el uso adecuado de la tecnología (celular, Tablet o PC), estableciendo reglas, horarios de utilización y explicarle que no todo lo que encuentran en internet es provechoso para ellos.
4. La enfermera diseñar estrategias educativas orientadas a los padres y adolescentes para fomentar responsablemente la salud sexual y reproductiva, basado en paternidad responsable y uso adecuado de MAC.

VIII. REFERENCIAS

1. Rivera A. y Callupe J. Actividad física, hábitos alimentarios e índice de masa corporal en adolescentes de 4º y 5º del nivel secundaria, en instituciones educativas de gestión pública y privada de Lima Este, 2019. [Tesis para optar el grado de Licenciado en Nutrición Humana]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2019. [citado el 24 de abril del 2021]. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/2981/Aaron_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=4&isAllowed=y
2. Organización Mundial de la Salud. Nota de Prensa [Internet]. 2021 [citado el 24 de abril del 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
3. Instituto Nacional de salud. Nota de prensa [Internet]. 2019 [citado el 24 de abril del 2021]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/index.php/es/prensa/noticia/ins-malos-habitos-alimentarios-elevaron-el-riesgo-de-enfermedades-al-corazon>
4. Cabanillas W. Consumo de alcohol y género en la población adolescente escolarizada del Perú: evolución y retos de intervención. Rev. Perú Med Exp Salud Pública. [Internet]. 2020 [citado el 24 de abril del 2021]; 37:148-154. Disponible en: <https://scielosp.org/pdf/rpmesp/2020.v37n1/148-154/es>
5. Monasterio A. Depresión en adolescentes de una institución educativa pública de lima metropolitana. [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología]. Lima: Universidad San Ignacio de Loyola; 2019. [citado el 24 de abril del 2021]. Disponible en: http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/9683/1/2019_Monasterio-Ontaneda.pdf
6. Prado J. y Revés E. El embarazo adolescente en Perú: Estrategias de afrontamiento para el bienestar emocional y la inclusión educativa. Investigación y postgrado. [Internet]. 2018 [citado el 24 de abril del 2021];33(2):83-96. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6736285.pdf>
7. Moreles J, Gutierrez C. y Bernui I. Hábitos alimenticios en adolescentes del distrito Mi Perú, Región Callao. Health Care & Global Health [Internet]. 2017 [citado el 06 de abril del 2021]; 1:10-17. Disponible en: <http://52.37.22.248/index.php/hgh/article/view/4/14>

8. Pinto C. Hábitos alimenticios de riesgo en adolescentes de 11 a 17 años de la I.E. Villa Los Reyes Ventanilla Región Callao 2018. [Tesis para obtener el título profesional de Licenciada de Enfermería]. Lima: Universidad San Ignacio de Loyola; 2018. [citado el 24 de abril del 2021]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18178/Pinto_EC_P.pdf?sequence=1&isAllowed=y
9. Ramos G. Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya – 2017. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición humana]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano.; 2017. [citado el 24 de abril del 2021]. Disponible en: http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6341/Ramos_Huamanquispe_Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y
10. Fustamante Y. y Quispe G. Conocimientos, actitudes y practicas sobre una alimentación saludable en adolescentes de dos Instituciones Educativas Publicas, Lima Este -2018. Rev Científica de Ciencias de la Salud [Internet]. 2019 [citado el 06 de abril del 2021]; 12: 24-30. Disponible en: <https://doi.org/10.17162/rccs.v12i1.1203>
11. Barriga M. Gestión de la salud para adolescente. Revista multidisciplinaria de innovación y estudios aplicados [Internet]. 2020 [citado el 10 de abril del 2021];5(12): 185-201. Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2042/4081#>
12. Alfaro M, Vásquez M, Fierro A, Rodríguez L, Muñoz M. y Herrero B. Food and exercise habits in teenagers. Rev Pediatr Aten Primaria [Internet].2016 [citado el 06 de abril del 2021]; 18: 221-229. Disponible en: http://scielo.isciii.es/pdf/pap/v18n71/en_1139-7632-pap-18-71-00221.pdf
13. Arroyo P y Carrete L. Intervención orientada a modificar practicas alimentarias en adolescentes mexicanos. Revista Gerencia y Política de Salud [Internet]. 2019 [citado el 06 de abril del 2021]; 17(35): 1-13. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7284234>
14. Da Fonseca E, Calcagno G, Garcia L, Camopelol A, Quadros S. y Netto A. Influence of life habits and behaviors on the health of adolescents. Aquichan [Internet]. 2020 [citado el 12 de abril del 2021];20(4): e2047. Disponible en:

<https://search.proquest.com/docview/2501295855/fulltext/38B25FCEECB14AA1PQ/5?accountid=37408>

15. Rodríguez A, Páez R, Altamirano E, Paguay F, Rodríguez J y Calero S. Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. Educación Médica Superior. [Internet] 2017[citado el 02 de mayo del 2021]; 32(4): 1-11. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v31n4/a25-1366.pdf>
16. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A y Ostiguin R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Universitaria [Internet] 2011 [citado el 02 de mayo el 2021]; 8(4): 16-23. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
17. Torres J, Contreras S, Lippi L, Huaiquimilla M y Leal R. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. Calidad en la educación [Internet] 2019 [citado el 02 de mayo del 2021]; 50: 357-392. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/caledu/n50/0718-4565-caledu-50-357.pdf>
18. Borrás T. Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. Correo Científico Médico de Holguín [Internet]2014 [citado el 02 de mayo del 2021]; 18: 5-7. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/ccm/v18n1/ccm02114.pdf>
19. Ruiz S, Mesquita M. y Sánchez S. Actividad física y estado nutricional en adolescentes de 9 a 15 años de una institución de enseñanza de San Lorenzo, Paraguay. Pediatr. [Internet]. 2017 [citado el 01 de mayo el 2021]; 44(2): 111-116. Disponible en: <https://www.revistaspp.org/index.php/pediatrica/article/view/158/163>
20. Araneda J, Gonzales D, Mella V, Perez K, Quezada G y Pinheiro A. Ingesta de alimentos proteicos en adolescentes de la ciudad de Chillán, Chile. Rev. Chil. Nutr. [Internet]. 2019 [citado el 01 de mayo el 2021]; 46(3): 295-302. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v46n3/0717-7518-rchnut-46-03-0295.pdf>
21. Pampillo T. y Arteché N, Méndez M. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. Rev Ciencias Médicas de Pinar del Rio [Internet]. 2019 [citado el 06 de abril del 2021]; 24: 99-107. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v23n1/1561-3194-rpr-23-01-99.pdf>
22. Augusta L, De Azevedo G, Souza J, Franca D, Fujimori E, Lima S. et al. ERICA: prevalence of healthy eating habits among Brazilian adolescents. Rev Saude Publica [Internet].2016 [citado el 06 de abril del 2021]; 50: 1-9. Disponible en:

<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v50s1/0034-8910-rsp-S01518-87872016050006678.pdf>

23. Cruz C, Alves A, Matos B, Calixto S, Sant'anna A, Feitosa A, Ximenes J. et al. Adolescent nutrition monitoring the Health Program in School. *Journal of Human Growth and Development* [Internet]. 2020 [citado el 14 de abril del 2021]; 30: 32-39. Disponible en: <https://search.proquest.com/docview/2504646990/F2330CA2E51B498EPQ/46?accountid=37408>
24. Chávez M. Prácticas alimentarias de adolescentes rurales en Santa María Tecuanulco, México. *Rev. Culturales*. [Internet]. 2018 [citado el 01 de mayo el 2021]; 6: 1-34. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/1413-812320202511.35112018>
25. García W. Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*. [Internet]. 2019 [citado el 01 de mayo el 2021]; 3: 1602-1624. Disponible en: <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449/524>
26. Güemes M, Gonzales M. y Hidalgo M. Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr integral*. [Internet]. 2017 [citado el 01 de mayo el 2021]; 21(4): 233-244. Disponible en: https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/06/Pediatria-Integral-XXI-4_WEB.pdf#page=8
27. Alonso M, Yáñez A. y Armendáriz N. Funcionalidad familiar y consumo de alcohol en adolescentes de secundaria. *Salud y Drogas*. [Internet]. 2017 [citado el 01 de mayo el 2021]; 17: 87-96. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/839/83949782009.pdf>
28. Heradstveit O, Skogen J, Hetland J y Hysing M. Alcohol and illicit drug use are important factors for school – related problems among adolescents. *Frontiers in Psychology* [Internet]. 2017 [citado el 29 de mayo el 2021]; 8: 1-11. Disponible en: <https://www.readcube.com/articles/10.3389/fpsyg.2017.01023>
29. Plamondon G, Guindon G. y Paraje G. Exposición a la publicidad de tabaco y consumo de tabaco en adolescentes en América del Sur. *Salud publica Mex*. [Internet]. 2017 [citado el 01 de mayo el 2021]; 59: 80-87. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/spm/2017.v59suppl1/80-87/es>

30. Gobbi G, Atkin T, Zytynski T, et al. Association of Cannabis Use in Adolescence and Risk of Depression, Anxiety, and Suicidality in Young Adulthood: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Psychiatry* [Internet]. 2019 [citado el 22 de mayo el 2021]; 76(4): 426–434. Disponible en: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/2723657>
31. MINSA. Norma Técnica de Salud para la Atención Integral de Salud de Adolescentes. Minsa. [Internet]. 2019 [citado el 01 de mayo el 2021]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5017.pdf>
32. Salazar L. Prevalencia de trastornos alimentarios: anorexia, bulimia y nivel de autoestima en adolescentes de la i. e. Andrés Avelino Cáceres – baños del inca – Cajamarca, 2018. [Tesis para obtener el título profesional de Licenciada de Enfermería]. Perú: Universidad Nacional de Cajamarca; 2019. [citado el 01 de mayo el 2021]. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/2886/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
33. Alvarado M y Barros A. Hábitos alimentarios, estado nutricional de los estudiantes de la unidad Educativa Manuel Córdova Galarza. 2016. [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética]. Ecuador: Universidad de Cuenca; 2017. [citado el 01 de mayo el 2021]. Disponible en: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27560/1/PROYECTO%20ODE%20INVESTIGACI%C3%93N.pdf>
34. Moyolema P. Factores desencadenantes de estrés en adolescentes entre 13 a 19 años de la unidad educativa Luis A. Martínez. [Tesis para obtener el título profesional de Licenciada de Enfermería]. Ecuador: Universidad técnica de Ambato; 2019. [citado el 01 de mayo el 2021]. Disponible en: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/30421/2/TESIS-VIVIANA%20MOYOLEMA.pdf>
35. Magalhaes C, Sousa A, Da Costa P. y Oliveira M. Digital technologies for promotion of healthy eating habits in teenagers. *Rev Brasileira de Enfermagem* [Internet]. 2019 [citado el 06 de abril del 2021]; 72(2): 513-520. Disponible en: <https://search.proquest.com/docview/2228626397/fulltextPDF/F8FAAC67057A4726PQ/1?accountid=37408>
36. Loredó A, Vargas E, Casas A, Gonzales J y Gutiérrez C. Embarazo adolescente: sus causas y repercusiones en la diada. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc*.

- [Internet]. 2017 [citado el 01 de mayo del 2021]; 55(2): 223-229. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2017/im172o.pdf>
37. Sanchez A, y Favara M. Consequences of Teenage Childbearing in Peru Is the Extended School-day Reform an Effective Policy Instrument to Prevent Teenage Pregnancy? Young Live. [Internet]. 2019 [citado el 22 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://www.younglives.org.uk/sites/www.younglives.org.uk/files/YL-WP185.pdf>
38. Peláez J. El uso de métodos anticonceptivos en la adolescencia. Rev cubana Obstet Ginecol. [Internet]. 2016 [citado el 01 de mayo del 2021]; 42: Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X2016000100011#:~:text=Los%20m%C3%A9todos%20anticonceptivos%20en%20la,y%20dispositivo%20intrauterino%20\(DIU\)](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X2016000100011#:~:text=Los%20m%C3%A9todos%20anticonceptivos%20en%20la,y%20dispositivo%20intrauterino%20(DIU))
39. Marquina K. y Méndez D. Nivel de conocimiento y actitudes hacia el uso de métodos anticonceptivos en adolescentes. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Perú: Universidad Nacional de Trujillo; 2020. [citado el 01 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/15627/1904.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
40. Mori F. y Bustamante S, Leitón E, Santillán R. Competencies of the nurse in educational institutions: a look from educational managers. Revista gaucha de enfermagem [Internet]. 2018 [citado el 10 de abril del 2021];39: 1-8. Disponible en: https://www.scielo.br/pdf/rgenf/v39/en_1983-1447-rgenf-39-e2017-0152.pdf
41. Gallardo E. Metodología de la investigación. Universidad Continental. [Internet]. 2017 [citado el 22 de mayo del 2021]; Disponible en: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf
42. Espinoza E. LAS variables y su operacionalización en la investigación educativa. Segunda parte. Conrado. [Internet]. 2019 [citado el 22 de mayo del 2021]; 15(69). Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v15n69/1990-8644-rc-15-69-171.pdf>

43. Otzen T. y Manterola C. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. Int. J. Morphol. [Internet]. 2017 [citado el 22 de mayo del 2021]; 35: 227-232. Disponible en:
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
44. Baena G. Metodología de la investigación. Grupo editorial Patria. [Internet]. 2017 [citado el 22 de mayo el 2021]; 3 ed. Disponible en:
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf
45. Martín J. y Arroyo H. Técnicas y Hábitos saludables en la escuela. [Trabajo fin de Grado en Educación Primaria/mención en Educación Física]. España: Universidad de Valladolid; 2020. [citado el 22 de mayo el 2021]. Disponible en:
<https://core.ac.uk/download/pdf/288887104.pdf>
46. Santos G. Validez y confiabilidad del cuestionario de calidad de vida SF-36 en mujeres con LUPUS, Puebla. [Tesis para obtener el título de Licenciado en Matemáticas Aplicadas]. México: Benemérita Universidad Autónoma De Puebla; 2017. [citado el 22 de mayo el 2021]. Disponible en:
<https://www.fcfm.buap.mx/assets/docs/docencia/tesis/ma/GuadalupeSantosSánchez.pdf>
47. Banderas J. Vásquez L y Hernández M. La ética del cuidado y la bioética en la calidad de atención por enfermería. Revista Peruana de Obstetricia y Enfermería. [Internet]. 2018 [citado el 7 de junio del 2021];1: 1-9. Disponible en:
<https://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/rpoe/article/view/955/765>
48. Gonzales T. y López A. La identidad digital de los adolescentes: usos y riesgos de las tecnologías de la información y la comunicación. Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa [Internet]. 2018 [citado el 7 de junio del 2021]; 17(2): 7-8. Disponible en:
https://dehesa.unex.es/flexpaper/template.html?path=https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/8761/1/1695-288X_17_2_73.pdf#page=8

ANEXOS

Anexo 1: matriz de operacionalización de la variable

| Variable | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensiones | Indicadores | Escala |
|-------------------------|---|---|-----------------------------|---|---|
| Hábitos (no) Saludables | "Son comportamientos positivos o negativos que se realizan con frecuencia en la rutina diaria referente a la salud física, emocional y mental". ⁴⁵ | Son las respuestas que dan los adolescentes al aplicar el cuestionario de hábitos saludables según las dimensiones de salud física y nutricional, salud psicosocial, salud sexual y reproductiva. | Salud física y nutricional | Alimentación | Nominal Hábitos saludables Hábitos pocos saludables Hábitos no saludables |
| | | | | Actividad física | |
| | | | | Salud ocular | |
| | | | Salud psicosocial | Habilidades sociales | |
| | | | | Proyecto de vida | |
| | | | | Salud mental | |
| | | | Salud sexual y reproductiva | Conductas adictivas | |
| | | | | Sexualidad humana y afectiva | |
| | | | | Anticoncepción y paternidad responsable | |
| | Infecciones de transmisión sexual | | | | |

Anexo 2: matriz de consistencia

| Problema | Objetivos | Variable | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensiones | Indicadores | Escala | Metodología | |
|--|---|-------------------------|---|---|-----------------------------|---|----------------|--|--|
| <p><u>General</u> ¿Cuáles son los hábitos (no) saludables que ponen en práctica los estudiantes de la Institución Educativa Privada (IEP) Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines Callao, 2021?</p> | <p><u>General</u> Determinar los hábitos (no) saludables en los adolescentes de la IEP Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines Callao, 2021.</p> | Hábitos (no) Saludables | “Son comportamientos positivos o negativos que se realizan con frecuencia en la rutina diaria referente a la salud física, emocional y mental”. ⁴⁵ | Son las respuestas que dan los adolescentes al aplicar el cuestionario de hábitos saludables según las dimensiones de salud física y nutricional, salud psicosocial, salud sexual y reproductiva. | Salud física y nutricional | Alimentación | <i>Nominal</i> | <p>Tipo: Básico. Diseño: no experimental. Nivel: Descriptivo transversal. Población: 207 adolescentes. Muestra: 134 alumnos de 4to y 5to de secundaria seleccionadas intencionalmente. Técnica: encuesta virtual. Instrumento: “Hábitos saludables en los adolescentes de la IEP Alfredo rebaza Acosta de los Jazmines- Callao, 2021”. De autoría propia. Aspectos éticos: - Principio de beneficencia - Principio de autonomía - Principio de justicia - Principio de no maleficencia. -Principio de Confidencialidad Consentimiento informado: Google Forms.</p> | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | Salud ocular | | | |
| | | | | | Salud psicosocial | Habilidades sociales | | | |
| | | | | | | Proyecto de vida | | | |
| | | | | | | Salud mental | | | |
| | | | | | | Conductas adictivas | | | |
| | | | | | Salud sexual y reproductiva | Sexualidad humana y afectiva | | | |
| | | | | | | Anticoncepción y paternidad responsable | | | |
| | | | | | | Infecciones de transmisión sexual | | | |

Anexo 3: Cuestionario de recolección de datos

“Hábitos saludables en los adolescentes de la IEP Alfredo rebaza Acosta de los Jazmines- Callao, 2021”.

| Nº | DIMENSIONES / ítems | RESPUESTAS | | | | |
|-----|---|----------------|---------------------|----------------|-------------------|--------------|
| | DIMENSIÓN 1: Salud física y nutricional | SIEMPRE | CASI SIEMPRE | A VECES | CASI NUNCA | NUNCA |
| 1 | Tienes un horario establecido para las tres comidas. | | | | | |
| 2 | Consumes como mínimo 2 verduras en las comidas. | | | | | |
| 3 | Consumes como mínimo 2 frutas durante el día. | | | | | |
| 4 | Tomas entre 5 y 8 vasos de agua al día. | | | | | |
| 5 | Caminas por lo menos 10 minutos diarios. | | | | | |
| 6 | Permaneces sentado de 2 a 4 horas diarias. | | | | | |
| 7 | Realizas controles con el médico oftalmológico. | | | | | |
| 8 | Pasas de 6 a 8 horas diarias en la computadora o celular. | | | | | |
| N.º | DIMENSIONES / ítems | RESPUESTAS | | | | |
| | DIMENSIÓN 2: Salud psicosocial | SIEMPRE | CASI SIEMPRE | A VECES | CASI NUNCA | NUNCA |
| 9 | Para evitar problemas, prefiero no discutir con mi interlocutor. | | | | | |
| 10 | Medito siempre las opiniones que brindo sobre un tema que se discute o debate. | | | | | |
| 11 | Controlas tu cólera cuando algo te sale mal. | | | | | |
| 12 | Agradeces cuando alguien te ayuda. | | | | | |
| 13 | Piensas en lo que estudiarás cuando termines el colegio. | | | | | |
| 14 | Puedes conciliar el sueño con facilidad. | | | | | |
| 15 | Tienes una relación armoniosa y saludable con tus padres. | | | | | |
| 16 | Dedicas más de 2 horas diarias para el uso de redes sociales desde tu teléfono móvil. | | | | | |
| 17 | En tu tiempo libre predomina participar en juegos en línea. | | | | | |
| Nº | DIMENSIONES / ítems | RESPUESTAS | | | | |
| | DIMENSIÓN 3: Salud sexual y reproductiva | SIEMPRE | CASI SIEMPRE | A VECES | CASI NUNCA | NUNCA |
| 18 | Cuando tienes una duda sobre salud sexual pides orientación a tu maestro. | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|--|--|--|--|--|--|
| 19 | Mantienes conversaciones asertivas sobre sexualidad con tus padres. | | | | | |
| 20 | Consultas con tus maestros y/o padres información acerca de métodos anticonceptivos y paternidad responsable. | | | | | |
| 21 | Consultas con tus maestros y/o padres información acerca de infecciones de transmisión sexual (ITS), VIH/SIDA. | | | | | |

Anexo 4: Validación del instrumento

| | JUEZ 01 | | | JUEZ 02 | | | JUEZ 03 | | | JUEZ 04 | | | JUEZ 05 | | |
|----|------------|-----------|----------|------------|-----------|----------|------------|-----------|----------|------------|-----------|----------|------------|-----------|----------|
| | RELEVANCIA | COHERENTE | CLARIDAD | RELEVANCIA | COHERENTE | CLARIDAD | RELEVANCIA | COHERENTE | CLARIDAD | RELEVANCIA | COHERENTE | CLARIDAD | RELEVANCIA | COHERENTE | CLARIDAD |
| 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 11 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 13 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 14 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 15 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 16 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 17 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 19 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

Elaboración propia

Anexo 5: Prueba Binomial

Prueba binomial

| | | Categoría | N | Prop. observada | Prop. de prueba | Significación exacta (bilateral) |
|--------|---------|-----------|----|-----------------|-----------------|----------------------------------|
| JUEZ01 | Grupo 1 | SI | 63 | 1,00 | ,50 | ,000 |
| | Total | | 63 | 1,00 | | |
| JUEZ02 | Grupo 1 | SI | 63 | 1,00 | ,50 | ,000 |
| | Total | | 63 | 1,00 | | |
| JUEZ03 | Grupo 1 | SI | 62 | ,98 | ,50 | ,000 |
| | Grupo 2 | NO | 1 | ,02 | | |
| | Total | | 63 | 1,00 | | |
| JUEZ04 | Grupo 1 | SI | 55 | ,87 | ,50 | ,000 |
| | Grupo 2 | NO | 8 | ,13 | | |
| | Total | | 63 | 1,00 | | |
| JUEZ05 | Grupo 1 | SI | 63 | 1,00 | ,50 | ,000 |
| | Total | | 63 | 1,00 | | |

Elaboración propia

Interpretación:

La prueba binomial indica que el instrumento es válido porque presenta un puntaje menor a 0,05 resultando confiable para su aplicación.

Anexo 6: Validación de instrumentos según opinión de expertos.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO "HÁBITOS SALUDABLES EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA ALFREDO REBAZA ACOSTA DE LOS JAZMINES CALLAO, 2021"

| Nº | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia | | Relevancia | | Claridad | | Sugerencias |
|----|---|-------------|------------|------------|-------------|----------|----|-------------|
| | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | |
| | DIMENSIÓN 1: Salud física y nutricional | Sí | No | Sí | No | Sí | No | |
| 1 | Tienes un horario establecido para las tres comidas. | X | | X | | X | | |
| 2 | Consumes verduras durante la semana. | X | | X | | X | | |
| 3 | Consumes frutas durante la semana. | X | | X | | X | | |
| 4 | Tomas entre 5 y 8 vasos de agua al día. | X | | X | | X | | |
| 5 | Caminas por lo menos 10 minutos diarios. | X | | X | | X | | |
| 6 | Permaneces sentado de 2 a 4 horas diarias. | X | | X | | X | | |
| 7 | Realizas controles con el médico oftalmológico. | X | | X | | X | | |
| 8 | Pasas de 6 a 8 horas diarias en la computadora o celular. | X | | X | | X | | |
| | DIMENSIÓN 2: Salud psicosocial | Sí | No | Sí | No | Sí | No | |
| 9 | Prefieres mantenerte callado(a) para evitar problemas. | X | | X | | X | | |
| 10 | Expresas tus opiniones sin calcular las consecuencias. | X | | X | | X | | |
| 11 | Cuando algo te sale mal, te muestras irritado o colérico. | X | | X | | X | | |
| 12 | Agradeces cuando alguien te ayuda. | X | | X | | X | | |
| 13 | Piensas lo que deseas hacer cuando termines el colegio. | X | | X | | X | | |
| 14 | Tienes dificultades para conciliar el sueño. | X | | X | | X | | |
| 15 | Tienes una relación armoniosa y saludable con tus padres. | X | | X | | X | | |
| 16 | Dedicas de 2 a 4 horas diarias para el uso de redes sociales desde tu teléfono móvil. | X | | X | | X | | |
| 17 | En tu tiempo libre permaneces conectado a juegos en línea. | X | | X | | X | | |
| Nº | | Pertinencia | Relevancia | Claridad | Sugerencias | | | |
| | | 1 | 2 | 1 | | | | |

| DIMENSIÓN 3: Salud sexual y reproductiva | | Sí | No | Sí | No | Sí | No |
|--|--|----|----|----|----|----|----|
| 18 | En tu colegio recibes charlas sobre salud sexual y efectiva | X | | X | | X | |
| 19 | Mantienes conversaciones sobre sexualidad con tus padres. | X | | X | | X | |
| 20 | Recibes orientación sobre métodos anticonceptivos y paternidad responsable en tu centro educativo. | X | | X | | X | |
| 21 | Recibes orientación sobre Infecciones de transmisión sexual, VIH/SIDA en tu centro educativo. | X | | X | | X | |

Lima, 26 de junio del 2021



Firma del Experto
Salud Pública

Observaciones:

El instrumento puede ser aplicado tal cómo está elaborado:

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Lic. Enf. Sandra Dalia Barreto Romero.

DNI: 06874831

Especialidad del validador: Salud Pública

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO "HÁBITOS SALUDABLES EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA ALFREDO REBAZA ACOSTA DE LOS JAZMINES CALLAO, 2021"

| Nº | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia | | Relevancia | | Claridad | | Sugerencias |
|----|---|-------------|------------|------------|-------------|----------|----|-------------|
| | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | |
| | DIMENSIÓN 1: Salud física y nutricional | Sí | No | Sí | No | Sí | No | |
| 1 | Tienes un horario establecido para las tres comidas. | X | | X | | X | | |
| 2 | Consumes verduras durante la semana. | X | | X | | X | | |
| 3 | Consumes frutas durante la semana. | X | | X | | X | | |
| 4 | Tomas entre 5 y 8 vasos de agua al día. | X | | X | | X | | |
| 5 | Caminas por lo menos 10 minutos diarios. | X | | X | | X | | |
| 6 | Permaneces sentado de 2 a 4 horas diarias. | X | | X | | X | | |
| 7 | Realizas controles con el médico oftalmológico. | X | | X | | X | | |
| 8 | Pasas de 6 a 8 horas diarias en la computadora o celular. | X | | X | | X | | |
| | DIMENSIÓN 2: Salud psicosocial | Sí | No | Sí | No | Sí | No | |
| 9 | Prefieres mantenerte callado(a) para evitar problemas. | X | | X | | X | | |
| 10 | Expresas tus opiniones sin calcular las consecuencias. | X | | X | | X | | |
| 11 | Cuando algo te sale mal, te muestras irritado o colérico. | X | | X | | X | | |
| 12 | Agradeces cuando alguien te ayuda. | X | | X | | X | | |
| 13 | Piensas lo que deseas hacer cuando termines el colegio. | X | | X | | X | | |
| 14 | Tienes dificultades para conciliar el sueño. | X | | X | | X | | |
| 15 | Tienes una relación armoniosa y saludable con tus padres. | X | | X | | X | | |
| 16 | Dedicas de 2 a 4 horas diarias para el uso de redes sociales desde tu teléfono móvil. | X | | X | | X | | |
| 17 | En tu tiempo libre permaneces conectado a juegos en línea. | X | | X | | X | | |
| Nº | | Pertinencia | Relevancia | Claridad | Sugerencias | | | |
| | | 1 | 2 | 1 | | | | |

| DIMENSIÓN 3: Salud sexual y reproductiva | | Sí | No | Sí | No | Sí | No |
|--|--|----|----|----|----|----|----|
| 18 | En tu colegio recibes charlas sobre salud sexual y efectiva | X | | X | | X | |
| 19 | Mantienes conversaciones sobre sexualidad con tus padres. | X | | X | | X | |
| 20 | Recibes orientación sobre métodos anticonceptivos y paternidad responsable en tu centro educativo. | X | | X | | X | |
| 21 | Recibes orientación sobre Infecciones de transmisión sexual, VIH/SIDA en tu centro educativo. | X | | X | | X | |

Lima, 27 de junio del 2021



Firma del Experto
Salud Pública

Observaciones: Sustentar trabajo de investigación con una teorista de enfermería aplicada en la promoción y prevención.

El instrumento puede ser aplicado tal cómo está elaborado:

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Lic. Enf. Mimbela Cevallos, Delia.

DNI: 43380923

Especialidad del validador: Salud Pública

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO "HÁBITOS SALUDABLES EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA ALFREDO REBAZA ACOSTA DE LOS JAZMINES CALLAO, 2021"

| Nº | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia | | Relevancia | | Claridad | | Sugerencias |
|--|---|-------------|---|------------|---|----------|---|--|
| | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | |
| DIMENSIÓN 1: Salud física y nutricional | | | | | | | | |
| 1 | Tienes un horario establecido para las tres comidas. | X | | X | | X | | |
| 2 | Consumes verduras durante la semana. | X | | X | | X | | Será necesario especificar cantidad o proporción de horario? |
| 3 | Consumes frutas durante la semana. | X | | X | | X | | Será necesario especificar cantidad o proporción de horario? |
| 4 | Tomas entre 5 y 8 vasos de agua al día. | X | | X | | X | | |
| 5 | Caminas por lo menos 10 minutos diarios. | X | | X | | | X | |
| 6 | Permaneces sentado de 2 a 4 horas diarias. | X | | X | | X | | |
| 7 | Realizas controles con el médico oftalmológico. | X | | X | | X | | |
| 8 | Pasas de 6 a 8 horas diarias en la computadora o celular. | X | | X | | X | | |
| DIMENSIONES / ítems | | | | | | | | |
| DIMENSIÓN 2: Salud psicosocial | | | | | | | | |
| 9 | Prefieres mantenerte callado(a) para evitar problemas. | X | | X | | X | | |
| 10 | Expresas tus opiniones sin calcular las consecuencias. | X | | X | | X | | |
| 11 | Cuando algo te sale mal, te muestras irritado o colérico. | X | | X | | X | | |
| 12 | Agradeces cuando alguien te ayuda. | X | | X | | X | | |
| 13 | Piensas lo que deseas hacer cuando termines el colegio. | X | | X | | X | | |
| 14 | Tienes dificultades para conciliar el sueño. | X | | X | | X | | |
| 15 | Tienes una relación armoniosa y saludable con tus padres. | X | | X | | X | | |
| 16 | Dedicas de 2 a 4 horas diarias para el uso de redes sociales desde tu teléfono móvil. | X | | X | | X | | |
| 17 | En tu tiempo libre permaneces conectado a juegos en línea. | X | | X | | X | | |

| Nº | DIMENSIÓN 3: Salud sexual y reproductiva | Sí | | No | | Sugerencias |
|----|--|----|---|----|---|---|
| | | 1 | 2 | 1 | 2 | |
| 18 | En tu colegio recibes charlas sobre salud sexual y afectiva | X | | X | | ¿Qué se pretende identificar con estas preguntas? |
| 19 | Mantienes conversaciones sobre sexualidad con tus padres. | X | | X | | |
| 20 | Recibes orientación sobre métodos anticonceptivos y paternidad responsable en tu centro educativo. | X | | X | | |
| 21 | Recibes orientación sobre infecciones de transmisión sexual, VIH/SIDA en tu centro educativo. | X | | X | | |

Lima, 24 junio del 2021



Firma del Experto
Especialidad

Observaciones:

El instrumento puede ser aplicado tal como está elaborado:

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Dra. Eva Patricia Hyo Huapaya.

DNI: 10631228

Especialidad del validador: Maestría en Gestión de los servicios de salud.

Egresada de Maestría en Salud Pública

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo
 Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO "HÁBITOS SALUDABLES EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA ALFREDO REBAZA ACOSTA DE LOS JAZMINES CALLAO, 2021"

| Nº | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia | | Relevancia | | Claridad | | Sugerencias |
|--|---|-------------|---|------------|---|----------|---|--|
| | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | |
| DIMENSIÓN 1: Salud física y nutricional | | | | | | | | |
| 1 | Tienes un horario establecido para las tres comidas. | X | | X | | X | | |
| 2 | Consumes verduras durante la semana. | X | | X | | X | | |
| 3 | Consumes frutas durante la semana. | X | | X | | X | | |
| 4 | Tomas entre 5 y 8 vasos de agua al día. | X | | X | | X | | |
| 5 | Caminas por lo menos 10 minutos diarios. | X | | X | | X | | |
| 6 | Permaneces sentado de 2 a 4 horas diarias. | X | | X | | X | | |
| 7 | Realizas controles con el médico oftalmológico. | X | | X | | X | | |
| 8 | Pasas de 6 a 8 horas diarias en la computadora o celular. | X | | X | | X | | |
| DIMENSIONES / ítems | | | | | | | | |
| DIMENSIÓN 2: Salud psicosocial | | | | | | | | |
| 9 | Prefieres mantenerte callado(a) para evitar problemas. | X | | | X | X | | Para evitar problemas, prefiero no discutir con mi interlocutor |
| 10 | Expresas tus opiniones sin calcular las consecuencias. | X | | X | | X | | Medito siempre las opiniones que brindo sobre un tema que se discute o debate |
| 11 | Cuando algo te sale mal, te muestras irritado o colérico. | X | | X | | X | | Controlas tu cólera cuando algo te sale mal. |
| 12 | Agradeces cuando alguien te ayuda. | X | | X | | X | | |
| 13 | Piensas lo que deseas hacer cuando termines el colegio. | X | | X | | X | | Piensas en lo que estudiarás cuando termines el colegio |
| 14 | Tienes dificultades para conciliar el sueño. | X | | X | | X | | Puedes conciliar el sueño con facilidad |
| 15 | Tienes una relación armoniosa y saludable con tus padres. | X | | X | | X | | |
| 16 | Dedicas de 2 a 4 horas diarias para el uso de redes sociales desde tu teléfono móvil. | X | | X | | X | | Dedicas más de 2 horas diarias para el uso de redes sociales desde tu teléfono móvil |
| 17 | En tu tiempo libre permaneces conectado a juegos en línea. | X | | X | | X | | En tu tiempo libre predomina |

| Nº | DIMENSIÓN 3: Salud sexual y reproductiva | Sí | | No | | Sugerencias |
|----|--|----|---|----|---|-------------|
| | | 1 | 2 | 1 | 2 | |
| 18 | En tu colegio recibes charlas sobre salud sexual y afectiva | X | | X | | |
| 19 | Mantienes conversaciones sobre sexualidad con tus padres. | X | | X | | |
| 20 | Recibes orientación sobre métodos anticonceptivos y paternidad responsable en tu centro educativo. | X | | X | | |
| 21 | Recibes orientación sobre infecciones de transmisión sexual, VIH/SIDA en tu centro educativo. | X | | X | | |

Lima, 27 de junio del 2021



Firma del Experto

Observaciones: Hay preguntas orientadas en negativo que se debe tener en cuenta al momento de la puntuación. La sugerencia de ítems busca que tengan una orientación alineada y se describa con claridad para una respuesta más objetiva. El número de ítems considerado adecuado para cada dimensión.

El instrumento puede ser aplicado tal como está elaborado:

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X] Aplicable después de corregir [X] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Mg. Gerardo Moroch Flores

DNI: 10194668

Especialidad del validador: Psicólogo, Maestro en Gestión Educativa; egresado de Maestría en Psicología con mención en Psicología Educativa.

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo
 Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO "HÁBITOS SALUDABLES EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA ALFREDO REBAZA ACOSTA DE LOS JAZMINES CALLAO, 2021"

| Nº | DIMENSIONES / Ítems | Pertinencia | | Relevancia | | Claridad | | Sugerencias |
|----|---|-------------|------------|------------|-------------|----------|----|-------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| | DIMENSIÓN 1: Salud física y nutricional | Sí | No | Sí | No | Sí | No | |
| 1 | Tienes un horario establecido para las tres comidas. | X | | X | | X | | |
| 2 | Consumes verduras durante la semana. | X | | X | | X | | |
| 3 | Consumes frutas durante la semana. | X | | X | | X | | |
| 4 | Tomas entre 5 y 8 vasos de agua al día. | X | | X | | X | | |
| 5 | Caminas por lo menos 10 minutos diarios. | X | | X | | X | | |
| 6 | Permaneces sentado de 2 a 4 horas diarias. | X | | X | | X | | |
| 7 | Realizas controles con el médico oftalmológico. | X | | X | | X | | |
| 8 | Pasas de 6 a 8 horas diarias en la computadora o celular. | X | | X | | X | | |
| | DIMENSIÓN 2: Salud psicosocial | Sí | No | Sí | No | Sí | No | |
| 9 | Prefieres mantenerte callado(a) para evitar problemas. | X | | X | | X | | |
| 10 | Expresas tus opiniones sin calcular las consecuencias. | X | | X | | X | | |
| 11 | Cuando algo te sale mal, te muestras irritado o colérico. | X | | X | | X | | |
| 12 | Agradeces cuando alguien te ayuda. | X | | X | | X | | |
| 13 | Piensas lo que deseas hacer cuando termines el colegio. | X | | X | | X | | |
| 14 | Tienes dificultades para conciliar el sueño. | X | | X | | X | | |
| 15 | Tienes una relación armoniosa y saludable con tus padres. | X | | X | | X | | |
| 16 | Dedicas de 2 a 4 horas diarias para el uso de redes sociales desde tu teléfono móvil. | X | | X | | X | | |
| 17 | En tu tiempo libre permaneces conectado a juegos en línea. | X | | X | | X | | |
| Nº | | Pertinencia | Relevancia | Claridad | Sugerencias | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | | | | |

| | DIMENSIÓN 3: Salud sexual y reproductiva | Sí | No | Sí | No | Sí | No |
|----|--|----|----|----|----|----|----|
| 18 | En tu colegio recibes charlas sobre salud sexual y afectiva | X | | X | | X | |
| 19 | Mantienes conversaciones sobre sexualidad con tus padres. | X | | X | | X | |
| 20 | Recibes orientación sobre métodos anticonceptivos y paternidad responsable en tu centro educativo. | X | | X | | X | |
| 21 | Recibes orientación sobre infecciones de transmisión sexual, VIH/SIDA en tu centro educativo. | X | | X | | X | |

Lima, 28 de junio del 2021



Firma del Experto
Especialidad

Observaciones: es pertinente.

El instrumento puede ser aplicado tal cómo está elaborado:

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Dra. ANABEL ROXANA AGUAYO CABANA

DNI: 09608099

Especialidad del validador: Espec. En Enfermería Neuroquirúrgica Y Administración En Salud

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Anexo 7: Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, con DNI N°:.....
padre del alumno(a):..... que cursa el
de secundaria del IEP “Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines” – Callao.

Autorizo libre y voluntariamente la participación de mi menor hijo(a) del Proyecto de investigación de las autoras Br. Andrea J. Yanac Afaraya y Br. Valeria D. Navarro Aguilar, titulado “**Hábitos saludables en los adolescentes de la IEP Alfredo Rebaza Acosta de los Jazmines- Callao, 2021**”.

Dando mi consentimiento para que mi hijo(a) realice el cuestionario virtual por la plataforma Google Forms, el cual consta de 21 preguntas. Así mismo manifiesto Haber sido ampliamente informado sobre el propósito del mismo y que los datos de mi hijo(a) serán manejados de acuerdo a las bases reguladoras de la ley protectora de bases de datos personales (Ley N° 29733), siendo toda información confidencial y usada solamente para objetivos académicos donde no aplique ningún peligro para mi menor hijo(a).

Callao, de..... del 2021

Firma:

Apellidos y Nombres:

DNI:

Anexo 8: Prueba Piloto

Resumen de procesamiento de casos

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Casos | Válido | 10 | 100,0 |
| | Excluido ^a | 0 | ,0 |
| | Total | 10 | 100,0 |

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| ,889 | 21 |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 7 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 8 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 5 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 |
| 9 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 10 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |