



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Título

“Estilos de vida de estudiantes del cuarto grado de secundaria. Institución Educativa Inca  
Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019”

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
ENFERMERÍA

**AUTORES:**

Bullon Rosales Evidia Livia (0000-0003-2028-5528)  
Monzon Palomino Isabel Katherin (0000-0001-7062-305X)

**ASESORA:**

Mg. Liliana Rodríguez Saavedra (0001-9165-6408)

**LINEA DE INVESTIGACION**

Enfermedades no Transmisibles

Lima – Perú

2019-I

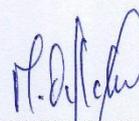
El Jurado encargado de evaluar la tesis presentada por don (a) **BULLON ROSALES EVIDIA LIVIA, MONZON PALOMINO ISABEL KATHERIN** cuyo título es: **"ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE SECUNDARIA. INSTITUCIÓN EDUCATIVA INCA MANCO CÁPAC, SAN JUAN DE LURIGANCHO 2019"**

Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por el estudiante, otorgándole el calificativo de: 17 (DIECISIETE) para **BULLON ROSALES EVIDIA LIVIA** y el calificativo de: 17 (DIECISIETE) para **MONZON PALOMINO ISABEL KATHERIN**.

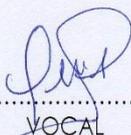
Lima, San Juan de Lurigancho 23 de mayo del 2019



.....  
PRESIDENTE  
MGTR. TERESA LUPE MONTERO BLAS



.....  
SECRETARIO  
MGTR. MARIA DE LA CRUZ RUIZ



.....  
VOCAL  
MGTR. ANDREA CHAVEZ MENDEZ

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

## DEDICATORIA

Este trabajo es dedicado a Dios por guiarnos y cuidarnos día con día a nuestra familia quienes fueron nuestro motivo fundamental en el desarrollo de nuestra investigación, a nosotras por el esfuerzo constante que tuvimos durante nuestra etapa como estudiantes.

## AGRADECIMIENTO

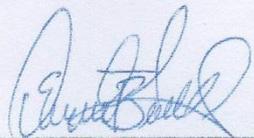
Damos gracias a Dios por su ayuda y bendición, hemos podido ver su poder actuando en nuestras vidas, a nuestras madres por su apoyo incondicional, a todos los docentes quienes nos brindaron sus conocimientos durante estos 5 largos años, a nuestra asesora Mg Liliana Rodríguez por su paciencia, entrega y dedicación, de manera especial al MG CHRISTIAN ADOLFO PALOMINO MENDOZA, quien nos ayudó en el proceso de esta investigación. Así mismo al Director y Sub director de la institución Educativa Inca Manco Cápac por abrir sus puertas para permitirnos realizar nuestro proyecto de investigación, a los alumnos de dicha institución por participar voluntariamente de nuestro trabajo.

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

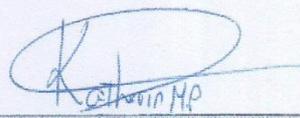
Yo, Evidia Livia Bullon Rosales identificada con DNI N° 45618114 e Isabel Katherin Monzon Palomino identificada con DNI N° 77024515, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grado y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela Profesional de Enfermería, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y auténtica.

Asimismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces. En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.

Lima, San Juan de Lurigancho 23 de Mayo del 2019



Evidia Livia Bullon Rosales



Isabel Katherin Monzon Palomino

## ÍNDICE

Carátula .....	i
Página del Jurado .....	ii
Dedicatoria .....	iii
Agradecimiento .....	iv
Declaración autenticidad .....	v
Índice .....	vi
Resumen .....	viii
Abstrac .....	ix
<b>I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>10</b>
<b>II. MÉTODO</b>	
2.1 Tipo y Diseño de investigación .....	33
2.2 Operacionalización de variables .....	34
2.3 Población, muestra y muestreo .....	35
2.4 Técnico e instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad	36
2.5 Métodos de análisis de datos .....	37
2.6 Aspectos éticos .....	37
<b>III. RESULTADOS .....</b>	<b>38</b>
<b>IV.DISCUSIÓN .....</b>	<b>47</b>
<b>V. CONCLUSIONES .....</b>	<b>51</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>53</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>54</b>

## **ANEXOS**

Anexo 1: Matriz de consistencia .....	60
Anexo 2: Instrumento .....	62
Anexo 3: Confiabilidad del instrumento .....	64
Anexo 4: Documentos de Validación .....	65
Anexo 5: Juicio de expertos .....	76
Anexo 6: Autorización de la Institución .....	77

## RESUMEN

El objetivo general de la presente investigación es Determinar los Estilos de vida de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019. La Teoría de Enfermería que sustenta esta investigación es de Nola Pender ya que dicha teorista hace énfasis en su modelo a la promoción de la salud, acerca de los estilos de vida que los individuos poseen, estos factores cognitivos presentes en el individuo están identificados en dicho modelo, quien hasta el día de hoy sigue investigando. Metodología: enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel descriptivo, diseño no experimental y de corte transversal, la población total es de 132 alumnos del nivel secundario, la muestra se conformó por 99 alumnos del cuarto grado de secundaria turno tarde. La técnica utilizada fue la encuesta y como instrumento se utilizó un cuestionario que está compuesto por 45 preguntas divididas en 8 dimensiones las cuales pertenecen al Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996) que ha sido adaptado según la necesidad de la población. Como resultados se obtuvo que el 1,0%(1) tiene un nivel no saludable, el 37,4%(37) moderadamente saludable y el 61,6% (61) saludable, en la dimensión nutrición 48,5%(48) son saludables, dimensión ejercicio se encontró que el 48,5%(48) poseen un estilo de vida saludable, dimensión Higiene el 78,8%(78) son saludables, dimensión sueño el 76,8%(76) son saludables, dimensión Relaciones interpersonales el 70,7%(70) son saludable, dimensión manejo del estrés el 46,5%(46) son saludables, dimensión sexualidad el 3,0% (3) es saludable y finalmente en la dimensión sustancias nocivas el 78,8%(78) son saludables. En síntesis, podemos decir que los alumnos del cuarto grado de secundaria en la mayoría de las dimensiones poseen un estilo de vida saludable.

.

Palabras clave: estilos de vida, adolescente, sexualidad.

## ABSTRAC

The general objective of the present investigation is to determine the Lifestyles of the students of the fourth grade of secondary education of the Inca Educational Institution Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019. The Nursing Theory that sustains this research is of Nola Pender since said Theorist emphasizes in its model the promotion of health, about the lifestyles that individuals possess, these cognitive factors present in the individual are identified in said model, who until today continues to investigate. Methodology: quantitative approach, basic type, descriptive level, non-experimental and cross-sectional design, the total population is 132 secondary school students, the sample was formed by 99 students of the fourth grade of high school late shift. The technique used was the survey and as a tool a questionnaire was used that is composed of 45 questions divided into 8 dimensions which belong to the Lifestyle Profile Questionnaire (PEPS-I) of Nola Pender (1996) that has been adapted according to the need of the population. As results, it was obtained that 1.0% (1) has an unhealthy level, 37.4% (37) moderately healthy and 61.6% (61) healthy, in the nutrition dimension 48.5% (48) ) are healthy, exercise dimension was found that 48.5% (48) have a healthy lifestyle, Hygiene dimension 78.8% (78) are healthy, sleep dimension 76.8% (76) are healthy, dimension Interpersonal relationships 70.7% (70) are healthy, dimension management of stress 46.5% (46) are healthy, sexuality dimension 3.0% (3) is healthy and finally in the harmful substances dimension 78 , 8% (78) are healthy. In summary, we can say that students in the fourth grade of secondary school in most dimensions have a healthy lifestyle.

Keywords: Lifestyles, adolescent, sexuality.

## **1. INTRODUCCIÓN**

### **1.1 Realidad Problemática**

Los estilos de vida son denominados prácticas y conductas cotidianas de un individuo, así mismo son aquellas actividades que realizan en su vida diaria, las cuales dependen de sus conocimientos, costumbres, cultura, necesidades, y condiciones económicas, estas a su vez pueden conllevar a factores de riesgo siendo las influyentes el entorno, la falta de actividad física, mala alimentación, los hábitos nocivos, la ocupación y el empleo de las horas libres, los accidentes, los vínculos sexuales, entre otros, todos estos pueden contribuir de manera desfavorable en la salud de las personas.<sup>1</sup>

Los individuos con el transcurso de sus vidas, adquieren estilos de vida saludables mientras que otros no, el estilo de vida depende de la sociedad, cultura, creencia, religión y economía de cada individuo, los constituyentes de los estilos de vida son: actividad física, nutrición, el uso de sustancias dañinas, actividades recreativas, relaciones interpersonales, sexualidad y actividad laboral, por ello podemos decir que los estilos de vida abordan varias dimensiones.<sup>2</sup>

La población de 10 a 19 años ocupa la sexta parte de la población total lo cual es de 1200 millones de individuos, así mismo hay determinadas conductas de riesgo adquiridas por los adolescentes tales como el tabaco, el consumo de drogas ilegales, alcoholismo, dietas inadecuadas, poca actividad física, vida sedentaria, conducta sexual sin responsabilidad, embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual y VIH/sida, etc.<sup>3</sup>

En el año 2018 la OMS, menciona que las patologías no transmisibles adquiridas por los malos estilos de vida son las causas de muerte de 41 millones de individuos anualmente, lo cual vienen a ser el 71%. Así mismo menciona que el uso de cigarrillo, la inactividad actividad física, alcoholismo, las dietas inadecuadas, incrementan el riesgo de fallecer. También menciona que el estrés actualmente se ha incrementado en un 5% al año siendo este una patología que perjudica gravemente la salud mental de los seres humanos. De igual forma menciona que los adultos poseen sobrepeso (1900 millones) mientras que otros tienen peso inferior con relación a su edad (462 millones).<sup>4</sup>

Con respecto al estado nutricional el Dr. Branca director del departamento de nutrición para la salud y desarrollo de la OMS menciona que el año 2017, casi 1 de cada 3 personas en el

mundo padecen las consecuencias de una inadecuada alimentación repercutiendo en el retraso del crecimiento, el aporte inadecuado de nutrientes, sobrepeso, obesidad entre otras enfermedades no transmisibles relacionadas a la nutrición.<sup>5</sup>

A nivel mundial hoy en día, existen 41 millones de niños con sobrepeso, lo que representa un incremento de 11 millones desde el año 2000. Dicho aumento ha sido más rápido con bajos ingresos económicos, y muchas de estas deben luchar contra la malnutrición y obesidad, siendo los más vulnerables niños y adolescentes dados a un inadecuado estilo de vida.<sup>5</sup>

En todo el mundo 4 de cada 5 adolescentes, entre 11 y 17 años, no realizan adecuada actividad física, sumado a ello más del 80% de la población de púberes no tiene un nivel adecuado de actividad física, siendo este una causa principal para contraer patologías no transmisibles que son: el cáncer, diabetes Mellitus y enfermedades del corazón, siendo estos los principales encargados de conllevar a la mortalidad en todo el mundo y en individuos de cualquier edad y/o etapa de vida.<sup>6</sup>

Según un nuevo informe de OMS Y UNICEF 2017, a nivel mundial , cerca de 2100 millones de individuos , padecen por falta de agua potable en los hogares , y otros 4500 millones , sufren de una depuración de residuos seguro, es decir la falta de estos servicios básicos dificultan en la limpieza en el hogar ,El agua debe ser primordial para todos los países , sin embargo en casi todo el mundo se evidencia este problema lo cual repercute en llevar un inadecuado estilos de vida relacionado a la higiene en general ,ya que este es fundamental para disminuir los riesgos de enfermedades .<sup>7</sup>

Como consecuencia de esto, 361 000 de niños menores de cinco años, fallecen anualmente a causa de la diarrea. Siendo el factor principal la falta de higiene, esta carencia a facilitado la aparición de enfermedades como la tifoidea, hepatitis A, él cólera, etc. Ya que al no tener los insumos suficientes para realizar una higiene adecuado de lavado de manos la prevalencia de enfermedades se facilita.<sup>7</sup>

En todo el mundo, se calcula que el 10 y 20% de los jóvenes padecen trastornos mentales, como la depresión, a la vez se ha convertido en el desencadenante principal que conlleva a otras enfermedades, así mismo el suicidio es la tercera causa de muerte en adolescente de 15 a 19 años de edad. Por ello esta etapa es fundamental para fomentar y sostener prácticas

sociales, emocionales y culturales que son de suma importancia para el bienestar de la salud mental del individuo , como por ejemplo ,practicar técnicas de sueño saludables; realizar actividad física periódicamente ; promover habilidades para los vínculos interpersonales y por ende enfrentarse y solucionar las dificultades de la vida diaria , y con ello aprender a manejar las emociones, a esto se le suma los factores ambientales, familiares , sociales y el entorno ,estos puntos son importantes puesto que el adolescente suele relacionarse con estos.<sup>8</sup>

Según la OMS, de las 16 Millones de jovencitas entre 15 a 19 años de edad un millón de ellas que por lo general son de 15 años de edad dan a luz anualmente, así mismo cada año 3 millones de adolescentes se someten a prácticas de aborto, poniendo en riesgo sus vidas.<sup>9</sup>

El segundo causante de muerte mundialmente en jovencita de 15 a 19 años de edad se debe a las complicaciones que se presentan en el embarazo y así mismo por la labor de parto. El embarazo muchas veces afecta el área social de las alumnas puesto que ya no desean asistir a clases por todas las molestias que causa esta etapa o también por vergüenza, siendo esta la causa que dificulta acabar con sus estudios, lamentablemente en muchos países no le dan importancia a la educación sexual.<sup>9</sup>

El 11% de nacimientos en todo el mundo es en adolescentes que comprenden entre los 15 a 19 años donde los mayores porcentajes lo tienen los países de bajo y mediano ingreso económico. Del mismo modo el VIH y las enfermedades de transmisión sexual en esta etapa va en aumento, ya que más de 2 millones de estos viven con el virus de inmunodeficiencia humana dado que no llevan una vida sexual responsable.<sup>9</sup>

Según la OMS, OPS y UNICEF, 2018 informan que en Latino América y así mismo el Caribe se encuentra la tasa más alta de embarazos en adolescentes. Se calcula que la cifra es de 46 nacimientos por 1.000 niñas, en lo que respecta al embarazo la tasa va aumentando siendo esto la segunda tasa más alta en adolescentes, calculadas en 66.5% de nacimientos por cada 1,000 jovencitas de que oscilan entre los 15 y 19 años de edad .<sup>10</sup>

En el año 2016 la OMS mencionó que aproximadamente más de unos 3 millones de individuos murieron a causa de ingesta de alcohol, donde la mayor parte de fallecidos son

varones, así mismo el consumo de dicha sustancia es el causante del 5% de morbilidad en todo el mundo.<sup>11</sup>

Según la OMS Y OPS, calcula que a nivel mundial existen 237 millones de varones y 46 millones de mujeres que sufren alteraciones mentales a causa de la ingesta de licor. Siendo el mayor predominio en los varones con un resultado del 14,8% y mujeres 3,5 %, en la Región de Américas el 11,5% y 5,1%, de estas alteraciones por el consumo de bebidas alcohólicas se dan con más frecuencia en los Países con altos ingresos, es decir en familias adineradas de buen estatus .<sup>12</sup>

Mundialmente 1 de 10 jovencitas que oscilan de los 13 a 15 años son consumidoras de tabaco, En México un estudio realizado por la UNICEF dio como resultado que los jóvenes en su 44% viven en hogares fumadores , el 7% de estos comienzan a fumar a los 10 años, el 40% representa a aquellos que fuman a partir de los 14 años , por último el 48% agrupa a los adolescentes de 15 a 17 años, El porcentaje de estudiantes de secundaria que fuman activamente es de 20%, En México los adolescentes a partir de 14 años representan los 10 millones de fumadores.<sup>13</sup>

Un estudio realizado en Chile (2018), que estuvo compuesta por más de 1,400 alumnos dieron como resultado que tanto mujeres(39.7%) como varones (21.8%) sufren de insomnio diurno este trastorno afecta el área académica a la vez los pone en riesgos de padecer de depresión así mismo la falta de sueño afecta el metabolismo del organismo , la capacidad cognitiva también se ve afectada también se genera irritabilidad, ansiedad y depresión, La mayoría de los participantes reconocieron que duermen más de las 12 de la noche por ende duermen poco , el 44% menciona que si toma desayuno diariamente, el 7% refiere consumir frutas en una cantidad recomendada. Un estudio realizado en Chile en el 2018 obtuvo como resultado que de los 1,418 de participantes el 71% sufre de vigilia.<sup>14</sup>

En el año 2016 el MINSA menciona que el 24.8% de los estudiantes realizan actividad física durante 60 minutos a más diariamente, o al menos los 5 primeros días, de los 7 días de la semana, y solo 2.2% de estas tienen clases de educación física tres veces por semana o más, en todo el periodo escolar así mismo menciona que la tasa de obesidad es de 17,5 % de los púberes que se encuentran entre los 10 a 19 años de edad y en zonas urbanas el resultado es de 20,5%.<sup>15</sup>

Mantener una actividad física favorece al organismo es por ello necesario que cada persona le dedique un tiempo razonable a esta actividad, sin duda alguna es necesario acostumbrarnos a realizar actividad física sin embargo es difícil no realizarlo cuando no existe la costumbre, por ello es recomendable iniciar de a poco y gradualmente aumentar el tiempo que le dedicamos a esta actividad, finalmente veremos que los resultados de ponerla en práctica serán favorables para nuestra salud.

En el 2015, con respecto al percentil de talla y peso corporal, de los adolescentes, se evidenció que el 19.8 % de los estudiantes del nivel secundario tenían sobrepeso siendo el resultado que el 20.9% son varones y 18.6% mujeres, el 3,3% de los varones y 2.6% de las mujeres presentaban obesidad. Por otro lado los datos de una encuesta realizada por la Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria y Nutricional del Instituto Nacional de salud en los años 2012, 2013 indicó que 17,5% de los estudiantes de 10 a 19 años de edad, tenían sobrepeso y el 6,1% de los varones y 19,1 0% de las mujeres presentaban dicho problemas ,así mismo el 6,7% tenían obesidad el 7;9 % hombres y 5,4% de mujeres. <sup>15</sup>

En el año 2015 el MINSA refiere que el porcentaje de registro por ITS en adolescentes entre 12 a 18 años fue de 0,9% de las cuales el 90,2% fueron diagnosticados con enfermedad de transmisión sexual no especificado esto se debe dado que los adolescentes no tienen un adecuado habito de vida en relación a la sexualidad, a su vez estos mismos refieren que no tienen conocimiento del uso correcto del preservativo y los beneficios que este tiene dentro de las prácticas sexuales y así prevenir la propagación de estas patologías que pueden ser mortal para los jóvenes . <sup>15</sup>

Es lamentable conocer que adolescentes a corta edad se encuentren perjudicados por una enfermedad transmitida sexualmente, tristemente esto se deba a la poca información que poseen acerca de la sexualidad y de los riesgos que esto atrae, los padres como el personal de salud deben encargarse de hablar con sus hijos de estos temas puesto que ya no es un tema de otro mundo si no algo que se vive en nuestro mundo actual.

Así mismo en nuestro país en el año 2013 las cifras con respecto al consumo de alcohol tuvo como resultado que el 37,2% y 22,3% es de cigarrillo en los alumnos del nivel secundario , la edad que estos inician el consumo de estas sustancias nocivas es a los 13 años de edad , y

son los varones siendo quienes consumen más ,por otro lado estos escolares que compran dichas sustancias son en su mayoría son del quinto grado de secundaria y en los colegios públicos el resultado de estos consumos es de 47,2% , y en los colegios particulares es de 44.3%.<sup>15</sup>

En el año 2015, en nuestro país el 46,7% de adolescentes iniciaron su vida sexual a los 14 años, el 19,7% de estos escolares del nivel secundario refirieron que tuvieron intimidad sin protección, siendo los varones de mayor porcentaje a comparación de las mujeres.<sup>15</sup>

Iniciar actividad sexual a una corta edad puede traer grandes consecuencias como el embarazo precoz, aborto, enfermedad de transmisión sexual entre otros, es necesario que los adolescentes conozcan que el sexo debe ser practicado con seguridad y que debe ser iniciado en la edad correcta, la etapa de la adolescencia no es la edad perfecta para tener una vida sexual activa, pero si la edad adecuada para hablar sobre este tema.

El embarazo adolescente se duplica en zona rural con un resultado de 22,55 en comparación a la zona Urbana que es el 10,6 %, con lo que respecta al periodo 2015. De igual manera en la Región selva los porcentajes son más altos que el resto de las Regiones del Perú, así mismo en la provincia de Lima Metropolitana las cifras se triplica con un resultado del 24,9% y 8,3% con lo que respecta. De igual forma, el resultado es 6 veces más alto en los estudiantes de secundaria, a diferencia de los que poseen una educación superior y/o universitaria, el resultado es de 37,9 % y 6.1%, respectivamente.<sup>15</sup>

Los pedidos por medio de las redes sociales, están dando indicio al sedentarismo, y en tanto respecto a esto se evidencia la falta de actividad física en los adolescentes. La alimentación de los jóvenes en el Perú, hoy en día es cada vez más carente de nutrientes, esto muchas veces se debe por falta de información, desinterés de los padres, así mismo debido a que esta etapa los púberes presentan grandes cambios biopsicosociales que les conlleva a la moda y están todo el tiempo inactividad física, muchos de estos pasan horas en la televisión ,en la computadora y videojuegos, o redes sociales dando poca importancia a su buena alimentación, y ejercicios de rutina .Todos estos inadecuados hábitos repercute en su estado de anímico , en su y en el rendimiento escolar , abandono de año escolar, etc.<sup>16</sup>

La I.E Inca Manco Cápac ,ubicado en el distrito de San Juan de Lurigancho actualmente cuenta con 698 alumnos del turno tarde del nivel secundario mixto, donde se observa que la zona donde se encuentra ubicada el colegio ofrece alimentos no saludables como: snack, comidas rápidas, gaseosas entre otros, hecho que preocupa ya que estos no contribuyen a un buen estado nutricional así mismo muchos de los alumnos proceden de familias disfuncionales y viven en zonas donde el alcohol y el cigarrillo es consumido con normalidad de igual forma el pandillaje de la zona es visto a menudo.

Por lo expuesto se considera que los alumnos de la I.E Inca Manco Cápac es un grupo vulnerable, ya que no consideran el riesgo en que se exponen por ello nos ha motivado a realizar esta investigación que es de suma importancia, con la finalidad de determinar los estilos de vida saludable que tienen los alumnos de esta institución.

Teniendo en cuenta que existen muchos factores predisponentes que pueden afectar los estilos de vida de estos adolescentes, se establece las siguientes preguntas: ¿Cómo son los estilos de vida de los estudiantes de dicha institución?, ¿Qué concepto tienen los estudiantes acerca los estilos de vida?, ¿Qué estilo de vida predomina más el saludable o no saludable? ¿Se realiza estrategias para mejorar los estilos de vida de los estudiantes?

## **1.2 Trabajos Previos**

### **1.2.1 Antecedentes Internacionales**

Ibarra M., Ventura V., Hernández M. (Chile 2019) En su estudio titulado Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación sueño, consumo de tabaco y consumo de alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos tuvo como objetivo analizar los hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en escolares adolescentes chilenos. El diseño del estudio es descriptivo de corte transversal, la muestra se conformó por 2116 estudiantes entre 14 y 18 años, El instrumento que utilizó fue el cuestionario IPAQ que está conformado por 7 preguntas sobre frecuencia, duración e intensidad de la actividad consideradas en moderada o intensa, La técnica utilizada fue la entrevista esta se realizó directamente, vía telefónica o auto reporte. Los resultados del estudio fueron lo siguiente que el 20,8% presenta un nivel de actividad física alto y el 19,5% bajo, con lo que respecta el consumo de tabaco se evidencia que el 18,7%, consume esta sustancia siendo mayor en las mujeres que en los varones. Con lo que respecta a horas de

sueño se evidenció que el 43,5% duerme después de la 0:00 horas por último el 41% no desayuna. En síntesis, se evidencia que los estudiantes chilenos llevan un inadecuado estilo de vida por lo que es necesario promover buenos hábitos de vida.<sup>17</sup>

Campo L., Herazo Y. Garcia F., Suarez M., Méndez O., Vásquez F. (Barranquilla 2017) En su investigación titulada Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes de Barranquilla tuvo como objetivo describir estilos de vida saludable en niños, niñas y adolescentes de barranquilla , el tipo de estudio fue descriptivo y corte transversal ,la cantidad de estudiantes fueron 991 se utilizó una encuesta donde se midió los conocimientos de la higiene de las manos, alimentos, salud bucal y cuidado postural , el instrumento que se utilizó fue un cuestionario titulado “mi vida en la escuela” este califica los niveles de bullying, las agresiones, también se evaluó la inteligencia emocional utilizando la escala TMMS-24, conforme a los hallazgos se obtuvieron que 65.45 son activamente físicos mientras que el 14,7% sabe que el 10% de su peso se debe a sus mochilas y el 34.1% cambian su cepillo tal como lo recomiendan los profesionales el 4.4% de estos se cepillan los dientes con una frecuencia de 2 a 3 veces al día, mientras que el 16.% no practica el lavado de manos ni antes ni después de ir al baño, el 9.4% no lo hace antes ni después de sus comidas, el 17.5% no consume adecuadamente verduras y frutas, el índice de bullying encontrado fue de 55.65 de los participantes, en conclusión conforme a los resultados se evidencia que existe la necesidad de realizar intervenciones de prácticas saludables en dicha población.<sup>18</sup>

Escobar C. (Ecuador 2017 ) En su investigación titulada Funcionalidad familiar y estilos de vida de los adolescentes tardíos de la Unidad Educativa Luis Plutarco Cevallos, se planteó como objetivo la medición de los etilos de vida en los adolescentes relacionado con la funcionalidad familiar, el diseño de la investigación fue cuantitativo no experimental, corte transversal, tipo descriptivo la muestra se constituyó por 180 alumnos el instrumento aplicado para evaluar los estilos de vida fue una guía de estudio relacionado a los estilos de vida validada por un grupo de psicólogos pertenecientes de la universidad de la habana, los resultados fueron que el 56.1% fueron hombres y el 43.9% fueron mujeres, el 70,6% manifestó que son pocos saludables en excepción del uso del tiempo en la recreación que por lo general lo utilizan en las redes sociales o con los amigos que probablemente sea un riesgo para adquirir hábitos nocivos como el consumo de droga y alcohol, problemas psicológicos y hasta familiares, en conclusión la falta de información en la adolescencia y malos hábitos han

conllevado a problemas en el modo de vida, según estos resultados permiten realizar un proyecto de mejora en dicha población.<sup>19</sup>

Guevara M., Espinoza D., de los ángeles M., Gutiérrez J., Landeros E., Guadalupe R. (México 2017) en su investigación titulada estilos de vida de una muestra de adolescentes mexicanos de acuerdo a su índice de masa corporal 2015, tuvieron como objetivo identificar los estilos de vida de una grupo de púberes mexicanos según a su índice de masa corporal 2015, la metodología del estudio fue de diseño descriptivo transversal, la población fue de 79 alumnos, el instrumento utilizado fue el cuestionario titulado Estilo de vida promotor de la salud quien midió 6 dimensiones., en los resultados encontrados demuestra que el 80% no lleva una vida saludable y el otro 60% tiene obesidad y también sobrepeso, entre las dimensiones que presentan menor porcentaje esta responsabilidad en salud con un 100% seguido de nutrición en un 92.4 %, manejo del estrés presentan 88.3% por ultimo actividad física en un 79.7%, se llegó a las siguiente conclusión que el índice de masa corporal predomina a un mal estilo de vida.<sup>20</sup>

Vélez C., Betancurth P. (Colombia 2015) en su investigación titulada Estilos de vida en adolescentes escolarizados de un municipio colombiano ,su objetivo fue establecer estilos de vida de adolescentes escolarizados residentes en la zona urbana del municipio de Villanería (Caldas-Colombia), el diseño de la investigación fue de nivel descriptivo y corte transversal la muestra se constituyó con 812 estudiantes de instituciones públicas y privadas, el instrumento utilizado fue el fantástico de versión chilena que valora la dimensiones de asociatividad, ejercicio , alimentación , toxicidad, alcohol, sueño y estrés, tipo de personalidad y actividades, imagen interior, manejo de la salud , sexualidad y orden, entre los resultados se encontraron que el sexo femenino representa el 41.6%, las dimensiones más resaltantes fueron personalidad y actividad con una media de 5.67 más o menos 1.36, las dimensiones con menor resultado fueron asociatividad y actividad física con 2.26 más o menos 1,2, se encontraron que existen diferencias en los estilos de vida a mayor edad mayor riesgo en conclusión los estilos de vidas de los estudiantes estudiados se consideran como adecuados, se necesita un trabajo integral de factores protectores a qué riesgos.<sup>21</sup>

### 1.2.2 Antecedentes Nacionales

Ccapa R. (Lima) 2018 esta investigación tiene como objetivo principal determinar el estilo de vida de los adolescentes del centro educativo “Gran pascal”, Lima ,2017. Es de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método descriptivo y de corte transversal para la muestra se realizó con toda la población, de 87 estudiantes, la técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario. Los hallazgos conseguidos evidencian que el 56%(49) alumnos poseen un estilo de vida no saludable. Así mismo con respecto a las dimensiones, destaca el estilo de vida no saludable en la dimensión nutrición con 72% (68), en tanto a descanso y sueño con 63%(55) y sustancias nocivas 55%(48), en lo que concierne a ejercicio poseen un estilo de vida saludable con 62%(64). En síntesis, la mayoría de los estudiantes tienen un estilo de vida no saludable, en las siguientes dimensiones: como nutrición, consumo de sustancias nocivas, sueño y descanso, y solo en la dimensión ejercicio destaca un estilo de vida saludable.<sup>22</sup>

Sánchez E. (Lima) 2018 en su tesis titulada estilos de vida en adolescentes de secundaria del consorcio educativo Palmher ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018 ,tuvo como objetivo: Determinar los estilos de vida en los adolescentes de secundaria del consorcio educativo Palmher ingenieros de san juan de Lurigancho ,2018 su diseño del estudio es de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y de diseño no experimental, la muestra estuvo constituido con 69 estudiantes ,la técnica que utilizo fue la encuesta y como instrumento la escala de Likert para medir la variable estilos de vida, los resultados de esta investigación fueron que el 23,6%(24) estudiantes poseen un estilo de vida no saludable y 66%(39 alumnos) tienen un estilo de vida poco saludable y solo el 10,4%( 6 alumnos )poseen un estilo de vida saludable, lo cual indica que dichos estudiantes tienen un estilo de vida no saludable en la dimensiones alimentación , actividad física, higiene corporal y consumo de sustancias nocivas , en conclusión la rutina que llevan los familiares son de suma importancia en el estilo de vida que tienen los púberes .<sup>23</sup>

Fernández A. (Lima) 2018 en su investigación titulada estilos de vida de los adolescentes de la I.E villa los reyes ventanilla- callao 2018, tuvo como objetivo determinar los estilos de vida en los adolescentes del 5to de grado secundaria de la I.E villa los reyes ventanilla – callao, es de método descriptivo, enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y la muestra estuvo conformada por 92 estudiantes, la técnica que utilizo fue la encuesta, el instrumento fue cuestionario (PEPS-I) constituido por 48 interrogantes tipo Likert, los

resultados fueron: que el 76% de los adolescentes tienen estilos de vida saludable y solamente un 16% de los jóvenes tuvieron estilos de vida no saludables. según las dimensiones se obtuvieron los siguientes hallazgos, en nutrición el 76% tuvo un estilo no saludable, y solo 16% posee un estilo de vida saludable, en cuanto a ejercicio el 85% tubo un estilo de vida saludable y únicamente el 7% estilo no saludable, dimensión responsabilidad en salud se obtuvo que un 92% no saludable, en manejo del estrés el 75% no saludable y el 17% saludable, soporte interpersonal, 23% no saludable y 69% saludable y por último en la dimensión autoactualización se evidencio que el 6% no saludable, el 81% saludable y el 5% muy saludable.<sup>24</sup>

Vilcapaza V. (Puno) 2017 dicha investigación tuvo como objetivo describir los estilos de vida de los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria, es de tipo descriptivo, de corte transaccional, su población y muestra fue por un grupo de 100 estudiantes de ambos sexos, que oscilan entre los 14 a 17 años. La técnica que utilizo fue la encuesta y el instrumento cuestionario (PEPS-I), que consta de 48 interrogantes. Para el análisis de datos se utilizó la estadística descriptiva porcentual, en cuanto a los hallazgos se evidencia que un 55% de estudiantes que poseen un estilo de vida moderadamente saludable, en la nutrición el 49% de estudiantes eligen alimentos libres sustancias sintéticas, en la dimensión ejercicio el 53% de los jóvenes realizan actividad física activo de 20-30 minutos, en la responsabilidad de salud el 56% de púberes informan al médico todo tipo de molestias que tienen, en tanto para el manejo del estrés el 56% solicitan asesoría a los expertos en el tema y conservar su salud mental de estos, soporte interpersonal el 44% tienen buenos lazos amicales con sus compañeros, familia y su entorno, en cuanto a la auto actualización el 49% de los estudiantes se encuentran a gusto y en armonía consigo mismo. En conclusión, el estilo de vida de los adolescentes del 4to y 5to de grado secundaria del centro educativo José Reyes Lujan es moderadamente saludable en todas sus dimensiones.<sup>25</sup>

Pasache S. (Chincha) 2016 en su investigación tuvo como objetivo determinar los estilos de vida en adolescentes del centro educativo Andrés Avelino Cáceres chincha octubre 2016, Metodología: el estudio fue de tipo cuantitativa, diseño no experimental, descriptivo, de corte transversal, tuvo una muestra de 325 alumnos, fue hallada por muestreo probabilístico estratificado, la técnica fue la encuesta, el instrumento que utilizo fue (PEPS-I, 1996) del modelo de Nola Pender, escala de Likert la cual fue validada, sus resultados fueron: en las dimensiones nutrición, 33% (108) fueron poco saludables, en

ejercicio ,el 44 %(142) fueron poco saludables, en responsabilidad y salud, 39%(126) ,fueron poco saludables en manejo del estrés poco saludable 49%(160), llegando a una conclusión de manera global los estilos de vida fueron poco saludables en los adolescentes de secundaria de la institución educativa Andrés Avelino Cáceres chincha octubre 2016.<sup>26</sup>

### **1.3 Teorías relacionadas al tema**

El Modelo de Promoción de la Salud planteado por Nola Pender, sirve para reconocer conceptos relevantes sobre los conocimientos que tienen las personas acerca de promoción de la salud el cual los profesionales de enfermería lo emplean para agregar los distintos hallazgos de investigación obtenidos, ya que permite comprender conductas del ser humano que se ven relacionados con la salud. Pender tenía un eficiente interés en la investigación es así que ella realizó varios estudios relacionado a su modelo promoción de la salud con los adolescentes y adultos donde midió los resultados de la intervención, lo cual a través de esta buscaba ayudar a los jóvenes a implementar estilos de vida activos. Y a su vez orientar a las familias sobre los comportamientos y hábitos saludables, Su teoría tiene mucho énfasis en relación de cómo las personas toman sus decisiones para el cuidado de su salud.<sup>27</sup>

Es por ello que esta investigación toma como referencia a dicha teorista ,dado que hace énfasis en sus diferentes investigaciones relacionadas a la promoción de la salud con jóvenes acerca de promover estilos de vida saludable e identificar los indicadores no saludables ,para así promover el bienestar de la salud de los alumnos de cuarto de secundaria de la institución N° 109 Inca Manco Capac ,ya que es se encuentran en una etapa importante y crucial que es la adolescencia, pues es aquí donde muchos de estos adquieren estilos de vida poco saludables , ya sea por someterse a dietas , problemas económicos o familiares , etc.<sup>27</sup>

Nola pender desarrolló su instrumento con el objetivo de valorar el estilo de vida de los individuos ya sea esta saludables o no saludables para lo cual ella las divide en 6 dimensiones: Nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, Manejo del estrés, soporte interpersonal, auto actualización, a esto nuestra investigación opto por adaptar las dimensiones según la realidad ínsitu de nuestra población. <sup>27</sup>

## **1.4 Marco teórico**

### **1.4.1 Definición estilos de vida:**

Son considerados la agrupación de actividades y una forma vivir, donde intervienen las condiciones de vida que posee cada individuo las cuales dependen de sus conocimientos, necesidades, situaciones económicas y los modelos de hábitos individuales, los estilos de vidas son definidos desde los inicios de vida de cada individuo y se vinculan a factores culturales y sociales del entorno que los.<sup>28</sup>

Según el MINSA, considera que los estilos de vida son el conjunto de comportamientos y los hábitos de cada individuo, entre dichos hábitos se encuentran los hábitos individuales y también sociales ya que ambos contribuyen a obtener un mejor bienestar promoviendo la salud y una buena calidad de vida en las personas. Un hábito de vida saludable influye de manera eficiente en la salud, y para mantenerlo es necesario que la practica sea diaria como por ejemplo practicar ejercicios, alimentarse de manera adecuada, realizar actividades que permita la relación entre personas y manteniendo una buena autoestima.<sup>29</sup>

Los estilos de vida actualmente favorecen a la prevención y promoción de la salud ya que con su buena práctica se puede lograr reducir la prevalencia de enfermedades tanto transmisibles como no transmisibles, los factores de riesgos como los comportamientos individuales deben ser tomados en cuenta y a la vez cada persona debe ser concientizada que es el responsable de su salud.<sup>29</sup>

La persona debe entender que son responsables de su propia salud y que su bienestar depende únicamente de ellos, cada acto que el ser humano realiza traerá consecuencias sean buenas o malas, por ello necesario que cada acto q concierne a la salud debe ser tomado con mucha precaución para así no tener lamentos a futuro.

### **1.4.3 Nutrición:**

Según la OMS, refiere que la nutrición es ingerir los alimentos con según a las necesidades corporales y el requerimiento de cada persona, nutrición también comprende el adecuado aporte de nutrientes de forma , equilibrado y combinada así como el ejercicio físico de manera regular lo cual es un elemento esencial para conservar una adecuado estilo de vida ,asimismo comprende de un proceso en que nuestro organismo hace uso de los alimentos para mantenerse en buen estado y regenerar las los tejidos deteriorados , para ello se cumplen

múltiples fases entre las que intervienen la absorción ,asimilación y transformación de los alimentos los que permiten al organismo a distribuir los nutrientes para utilizarlo beneficiosamente.<sup>30</sup>

En lo que concierne a la nutrición el organismo, recibe, procesa, asimila y distribuye los nutrientes esenciales a todo el organismo según su requerimiento para que los tejidos y células tengan un adecuado funcionamiento , para esto los alimentos brinda las vitaminas, proteínas y minerales las que permiten producir energía, para un apropiado crecimiento, desarrollo de los tejidos y órganos logrando a la vez un buen incremento y protección de los músculos y por ende la conservación de la vida.<sup>30</sup>

La nutrición debe ser de buena calidad, cantidad adecuada y equilibrada, ya que aportara energía necesaria para el buen funcionamiento de los órganos, asimismo previene la aparición de diferentes patologías que se dan por el déficit o exceso de los alimentos.<sup>31</sup>

En los adolescentes las comidas irregulares y comer fuera de casa son características de sus hábitos alimentarios, el uso de laxantes, la sobrealimentación y otros, son características propias de esta etapa sin embargo causan trastornos alimentarios que repercuten en contra de su salud, siendo esta la tercera enfermedad más frecuente en adolescentes después de la obesidad y el asma.<sup>31</sup>

Lamentablemente en la adolescencia se descuida mucho la nutrición, el adolescente no le da el valor que amerita este importante proceso, que a través de este el organismo obtiene los nutrientes que necesita para su correcto funcionamiento, el adolescente cree que el acto de introducir algún alimento a la boca es nutrirse, estos no tienen en claro la diferencia entre alimentación y nutrición, por otro lado, existen aquellos que padecen de algún trastorno alimenticio que igualmente no aportan los nutrientes necesario a su organismo por lo que se ven gravemente perjudicados.

#### **1.4.4 Ejercicio:**

El ejercicio es una actividad ordenada y repetitivo que tiene como finalidad mantener y mejorar los componentes del estado físico, cualquier otra actividad física realizada durante el tiempo de descanso como trasladarse de un lugar a otro es importante puesto que favorece a

la salud, las actividades físicas se pueden dividir en moderada intensa ambas son beneficiosas para la salud.<sup>32</sup>

La OMS refiere que la actividad física son movimientos del cuerpo que se produce por el movimiento de los músculos y esqueleto, estos movimientos se pueden realizar si se adquiere el correcto consumo de energía.<sup>32</sup>

El ejercicio debe realizarse con regularidad, pero para ello el organismo debe estar preparado para realizarlo, es importante que contemos con la energía necesaria para poner en práctica la actividad física, la nutrición y el ejercicio van de la mano, ya que de nuestros nutrientes depende el rendimiento de nuestro cuerpo.

#### **1.4.5 Higiene**

Son los conocimientos y también técnicas que las personas realizan para controlar los factores contaminantes que puedan perjudicar la salud. Cuando hablamos de higiene también nos referimos al aseo, limpieza, higiene y cuidado de nuestro cuerpo y del entorno en donde vivimos. En antigüedad los egipcios, griegos y romanos tenían conocimientos de las reglas elementales con respecto a la higiene personal, como el baño corporal a diario, el corte del cabello de manera periódica y el lavado de las manos, etc., pues estas son fundamentales para prevenir la proliferación de microorganismos patógenos que son las causantes de múltiples enfermedades prevenibles, es por ello desde las épocas antiguas se practicaban la higiene en todo los ámbitos y así combatían muchas patologías.<sup>33</sup>

#### **1.4.6. Sueño**

El sueño es una necesidad fisiológica que juega muchos roles en los individuos y varían de acuerdo a la edad y al entorno, está a su vez es regulado por neurotransmisores cerebrales, el sueño es considerado un fenómeno natural y también se considera un proceso orgánico que es de vital importancia para el ser humano.<sup>34</sup>

El sueño en la vida del ser humano es de vital importancia puesto que en ella el organismo se recupera y a la vez adquiere la energía para iniciar un nuevo día, si el ser humano no tiene un adecuado descanso no podrá desarrollar sus actividades, en el periodo del sueño nos encontramos inconscientes pero nuestro cerebro continuo activo.<sup>34</sup>

Las pocas horas de sueño trae consigo problemas en el aprendizaje, en el procesamiento de información, consecuencias en la salud física es por ello importante que las personas traten de descansar las 8 horas para así tener un organismo vitalizado.

#### **1.4.7 Relaciones Interpersonales**

Según la psicóloga Trinidad L. menciona que las relaciones interpersonales son la relación mutua entre dos o más personas donde se involucran distintos aspectos como: la habilidad para comunicarse de forma efectiva, escuchar de forma activa, solución de problemas y por último la expresión auténtica de unos con otros.<sup>35</sup>

Es decir que las relaciones interpersonales es el contacto que realiza el ser humano con el resto de las personas, esto se evidencia en los lazos amicales, sociales, conyugales, que todo individuo ejerce a diario. La interrelación incluye aprender a respetar el espacio de los demás, aceptándolos con sus defectos y virtudes que lo caracteriza, teniendo presente en todo momento que nuestros derechos terminan cuando inician de otros, es así como se fortalece las amistades por ende son duraderas y traen beneficios para ambas partes.<sup>35</sup>

Por ultimo Trinidad, recalca que las relaciones interpersonales se dan en aquellas como la relación que compartimos con las personas que nos rodean y comparten nuestro mismo entorno, aquellos con los que compartimos alegrías tristezas y más, sentimientos que son claves en este mismo ya que en cualquiera de estas circunstancias se manifiestan las relaciones entre los individuos.<sup>35</sup>

#### **1.4.8. Manejo de estrés:**

Se comprende por estrés, a un conjunto de alteraciones que produce el organismo en respuesta a múltiples factores, esto se debe por lo general sobrecarga laboral, individual, etc. causando, problemas emocionales al individuo y por ende a consecuencia de esta muchos de los adolescentes hoy en día no poseen un adecuado manejo del estrés, es ahí entonces donde la mayoría de ellos buscan una alternativa inadecuada para salir de ellas. Entonces cuando la respuesta natural del estrés aumenta ,este provoca una sobrecarga de tensión que perjudica gravemente al ser humano produciendo la prevalencia de múltiples patologías que logran impedir el correcto funcionamiento del cuerpo, hoy en día se considera al estrés el factor más relevante para la repercusión de muchas enfermedades, ya que en respuesta a este estilo las

defensas disminuyen y las células que están dormidas en el organismo resaltan y lamentablemente el ser humano sufre las consecuencias de estas , sin duda esto se debe por el inadecuado estilos de vida que llevan los seres humanos .<sup>36</sup>

Maruris, Cortés, Gómez y Godínez (2011), define que el estrés se da porque el organismo reacciona ante alguna causa que sobrepasa ante un estado de mucha tensión, así como fisiológica, psicológica también menciona que esta da inicio de posibles enfermedades que afectan directamente al organismo, y repercuten en la salud del individuo .<sup>36</sup>

Finalmente, Uribe (2015), menciona que el estrés es un fenómeno natural que se da en todo individuo, ya que estos están presentes en todo momento de la vida cotidiana, entonces se puede decir que el estrés se da en respuesta a reacciones específicas que puede ser positiva, y negativa.<sup>36</sup>

Las definiciones anteriores refieren al concepto del estrés como una conducta fisiológica, emocional que el los individuos mismos o la misma sociedad lo desarrolla todo en relación al estímulo del entorno donde vivimos , la cual puede ser para bien p para mal , de acuerdo a la capacidad adaptativa de cada organismo, las causas que conllevan a esta patología en los adolescentes pueden ser la incompatibilidad con los amigos, sobre carga escolar, problemas en el hogar ,la pérdida de un ser querido ,la economía ,entre otras más, lo cual el conjunto de estas pueden desencadenar a tener un estrés ya sea de tipo agudo , que pasa rápido y si no sucede ello se convierte en crónico lo cual implica a un tiempo largo que muchas veces los jóvenes deben llevar terapias , porque estos se evidencian con síntomas preocupantes , como la falta de energía , descuido personal, aislamiento, etc. ,para ello estos deben buscar ayuda profesional y seguir un tratamiento , por ello es de suma importancia identificar a tiempo las señales del estrés en los adolescentes y poder ayudarlos .<sup>36</sup>

#### **1.4.9: Sexualidad**

La sexualidad es la parte integral de cada persona y siempre está presente en todas las etapas de vida del ser humano desde su concepción hasta el día en que este fallece, la sexualidad es diferente en cada persona puesto que cada uno elige como vivirla, así mismo la sexualidad se expresa de distintas formas esta depende de cómo vivimos y nos relacionamos según en la época de vida en que estemos viviendo, en los adolescentes la sexualidad se dice que es

aquella donde los jóvenes se desarrollan tanto en lo físico , psicológico y social , estos integran el la personalidad de estos , lo cual permite procesar su propia identidad .<sup>37</sup>

Por último, la sexualidad está compuesta por el sexo, roles de género, identidad de género, erotismo, orientación sexual, intimidad, placer y reproducción. La sexualidad puede ser manifestada con pensamiento, deseos, actitudes, creencias, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. La sexualidad incluye todo lo mencionado, pero no todas se experimentan en una sola persona, la sexualidad se ve influida por múltiples factores tantos biológicos, sociales, psicológicos, económicos, políticos, culturales, religiosos, etc..<sup>37</sup>

#### **1.4.10 Sustancias nocivas**

La sustancias nocivas son todos aquellos agentes físicos, biológicos o químicos que al tener contacto con el organismo de las personas produce riesgos muy peligrosos, para la salud estas están compuestas por tóxicos que dañan el sistema del ser humano, lamentablemente están sustancias pueden ser encontradas y adquiridas en diversos lugares sin ninguna restricción, hecho que realmente es preocupante dado que las mismas son causantes de muchos patologías que terminan siendo mortales para los individuos .<sup>38</sup>

La adolescencia se caracteriza por la presencia de grandes cambios que se presentan en este periodo, así mismo por el interés del descubrimiento a lo desconocido de parte de los adolescentes, estos experimentan nuevos comportamientos que ponen en riesgo su salud como el consumo de sustancias nocivas, que en consecuencia a estos se dan los embarazos no deseados, abortos y partos prematuros, enfermedades de transmisión sexual, maltratos, accidentes, depresión, trastornos alimenticios, inactividad física, y otros más. Sin duda muchos de estos comportamientos afectan la capacidad del adolescente para su eficaz desarrollo y no solo ello si no que trae consigo la aparición de enfermedades, que pueden ser prevenibles si estos poseen unos adecuados estilos de vida. <sup>38</sup>

#### **A. Droga:**

La OMS menciona que las drogas son toda sustancia que al momento de ingresar al organismo produce cambios, ya sean positivas, cuando esas por ejemplo al ingerir un medicamento calma las dolencias y negativas, cuando ingieren mariguana, etc. Las cuales es capaz de generar dependencia de la misma es decir el ser humano necesita de

esta sustancia para vivir y sentirse bien convirtiéndose en un adicto incapaz de controlar su deseo así mismo degenera el organismo ocasionado daños irreversibles <sup>38</sup>

#### **B. Alcohol:**

Es la sustancia de mayor alto consumo en la sociedad y de gran aceptación para sus consumidores, dado que se adquiere de manera fácil, en cualquier lugar sin restricción alguna, esto es la sustancia nociva que muchos adolescentes lo adquieren con facilidad, es por ello que hoy en día se ha incrementado la ingesta de este, el consumo excesivo de esta sustancia trae consecuencias fatales a futuro, enfermedades como, cirrosis hepática, adicción, enfermedades psicóticas, etc. <sup>38</sup>

Es decir, el alcohol se ha utilizado libremente en muchas culturas durante siglos, en nuestro país su consumo forma parte de nuestros usos, costumbres, ya que muchas de estas son consideradas como algo normal, por ejemplo, la ingesta del vino, que lo recomiendan los expertos como a favor de la belleza por su alto porcentaje en antioxidantes etc.

El alcohol es una sustancia muy conocida y comercial en nuestra sociedad, su bajo costo y fácil acceso facilita el consumo en las personas, pero existen quienes no ponen límites a este consumo por lo que padecen enfermedades originada por el alcohol.

#### **C. Tabaco:**

Es una planta de origen americano compuesto de la famosa hoja de nicotina quien causa múltiples efectos en la mente y en el cuerpo de quien lo consume, la nicotina es la razón por el cual muchas personas se vuelven adicta al tabaco, Existen 7 millones de sustancias químicas que componen el humo del tabaco, este humo también provoca la adicción y aparición de enfermedades pulmonares. En los adolescentes esta sustancia muchas veces son utilizadas como una moda, por imitación o por su contenido le causa placer y pues como lo adquieren sin receta etc. lo compran y hacen uso de ella sin pensar que estas las pueden llevar a una adicción que finalmente comprometen su salud. <sup>38</sup>

El consumo de tabaco durante la etapa de la adolescencia, es un riesgo para su salud, ya que muchos de estos iniciaron a probarlo por moda, gustos etc., en nuestro país el 8% de esta población inician su consumo a los 15 años de edad, la cual es una de las principales causas de patologías y muertes que se pueden ser evitables.

Minsa advierte que fumar en la adolescencia , ocasiona adicción , dado que esta sustancia prepara al organismo para el consumo de otras sustancias adictivas , por otro lado reduce el control de impulsos ,causa déficit de atención , problemas de atención , altera el estado de ánimo en los jóvenes , esto se debe a que el cerebro del adolescente al comparación con el adulto joven es más vulnerable a las reacciones negativas de la nicotina sustancia que contiene el tabaco , por todo ello es de suma importancia que los padres estén muy atentos a los cambios de sus hijos , en esta etapa estos pasan por grandes cambios y buscan su independencia , es ahí donde experimentan el consumo de dicha sustancia , sin tomar conciencia que esto puede repercutir en su salud , pues su adquisición es libre lo consiguen en cualquier bodega de la esquina ,pues en nuestro País no hay una restricción para la compra de tabaco .<sup>39</sup>

## **1.5 Formulación del Problema**

### **1.5.1 Problema General**

- ¿Cuáles son los Estilos de vida de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019?

### **1.5.2 Problemas Específicos**

- ¿Cuál es el nivel de Estilos de vida en la dimensión Nutrición en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019?
- ¿Cuál es el nivel de Estilos de vida en la dimensión Ejercicio en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019?
- ¿Cuál es el nivel de Estilos de vida en la dimensión Higiene en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019?
- ¿Cuál es el nivel de Estilos de vida en la dimensión Sueño en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019?
- ¿Cuál es el nivel de Estilos de vida en la dimensión Relaciones Interpersonales en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019?

- ¿Cuál es el nivel de Estilos de vida en la dimensión Manejo del Estrés en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019?
- ¿Cuál es el nivel de Estilos de vida en la dimensión Sexualidad en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019?
- ¿Cuál es el nivel de Estilos de vida en la dimensión Sustancias Nocivas en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019?

### **1.6 Justificación del estudio**

La Teoría de Enfermería que sustenta esta investigación es de NOLA PENDER ya que dicha teorista hace énfasis en su modelo a la promoción de la salud ,acerca de los estilos de vida que los individuos poseen ,estos factores cognitivos presentes en el individuo están identificados en dicho modelo ,quien hasta el día de hoy sigue investigando ,así mismo ella menciona que las condiciones personales e interpersonales son modificables y voluntarias; es decir, la persona tiene la capacidad para cambiar sus hábitos y actitudes, también menciona que es primordial promover una vida saludable . El soporte de este modelo está dado para la educación e identificación de los estilos de vida de los adolescentes, de igual forma para que estos tomen conciencia y comiencen a cuidarse ellos mismo, para que tengan una vida adecuada y así puedan gozar de un bienestar saludable.

El propósito de esta investigación es determinar los estilos de vida de los adolescentes del cuarto grado de secundaria de la I.E Inca Manco Cápac, identificando si sus estilos de vida son saludable o no saludable, siendo necesaria esta información para que la institución en coordinación con el centro de salud realice futuras intervenciones de promoción y prevención.

Este estudio se realizó debido a que en la actualidad los adolescentes presentan actitudes inadecuadas de estilos de vida, convirtiéndose en un problema de salud pública, que puede conllevar a adquirir enfermedades crónicas degenerativas que perjudiquen gravemente la salud.

La presente investigación ha elegido como población de estudio a los adolescentes, ya que consideramos que son una población vulnerable expuesta a múltiples cambios tanto físicos como psicológicos a la vez están expuestos a cambios influenciados por la sociedad que les rodea

El presente trabajo contribuirá en el área de investigación , ya que brindará datos actualizados y verídicos sobre los estilos de vida que tiene los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E Inca Manco Cápac, a la vez estos resultados servirán de apoyo a estudiantes para la realización de sus futuras investigaciones por lo mismo que contará con datos netamente confiables por otro lado la investigación beneficiara a la institución educativa a sus autoridades y docentes debido a que gracias a los resultados obtenidos y analizados sabrán qué estilos de vida llevan los estudiantes de secundaria de dicho grado y respecto a ello pueden emplear estrategias de mejora.

### **1.7 Hipótesis:**

Por ser un trabajo de tipo descriptivo no se realizó hipótesis

## **1.8 Objetivos**

### **1.8.1 Objetivo General**

Determinar los Estilos de vida de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019.

### **1.8.2 Objetivos Específicos**

-Identificar los Estilos de vida en la dimensión nutrición, de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019.

-Identificar los Estilos de vida en la dimensión ejercicio de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019.

-Identificar los Estilos de vida en la dimensión higiene, de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019.

- Identificar los Estilos de vida en la dimensión sueño, de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019.
  
- Identificar los Estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019.
  
- Identificar los Estilos de vida en la dimensión manejo del estrés de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019.
  
- Identificar los Estilos de vida en la dimensión Sexualidad de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019.
  
- Identificar los Estilos de vida en la dimensión sustancias nocivas de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019.

## II. MÉTODO

### 2.1 Tipo y Diseño de Investigación

Según Hernández, Fernández y Baptista La presente investigación pertenece al enfoque cuantitativo, porque emplea la recolección con base en la medición numérica y el análisis estadístico.<sup>40</sup>

Es de tipo básico porque tiene la finalidad de incrementar conocimientos previos a través de la recolección de información de determinado tema.<sup>40</sup>

De nivel descriptivo porque se describe la variable en sus respectivas dimensiones.<sup>40</sup>

El diseño es no experimental, ya que la investigación se realiza sin manipular deliberadamente las variables, y en la cual solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para ser analizados.<sup>40</sup>

El corte es transversal ya que el instrumento será aplicado en un determinado momento,<sup>40</sup>

El diseño de la investigación es simple y se representa a través del siguiente gráfico.



M: Tamaño de muestra de los adolescentes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019.

O: Estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019.

### 2.2 Variable

Estilos de Vida

## Operacionalización

VARIABLE	CONCEPTO TEORICO	CONCEPTO OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALORES
ESTILOS DE VIDA	Los Estilos de vida se han definido como el conjunto de pautas y hábitos de comportamientos cotidianos de una persona, como también aquellos patrones de conducta que se pueden encontrar entre los factores de riesgo como la condición y actividad física, los hábitos alimenticios, el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, la dedicación y el manejo del tiempo libre, los accidentes, las relaciones sexuales y el autocuidado, las relaciones interpersonales entre otros. <sup>1</sup>	Los estilos de vida que llevan los adolescentes de la institución educativa N° 109 Inca Manco Cápac serán medidos mediante una escala tipo Likert	NUTRICIÓN	-Frecuencia -Consumo de micronutrientes -Consumes de alimentos nocivos	No saludables: 8-16 pts Moderadamente saludable: 17-24 pts. Saludable: 25-32pts
			EJERCICIO	- Deportiva - Recreativas	No saludables: 4-8 pts Moderadamente saludable: 9-12 pts. Saludable: 13-16 pts
			HIGIENE	-Hábitos de higiene	No saludables: 4-8 pts Moderadamente saludable: 9-12 pts. Saludable: 13-16 pts
			SUEÑO	-Horas de sueño -Trastorno del sueño	No saludables: 4-8 pts Moderadamente saludable: 9-12 pts. Saludable: 13-16 pts
			RELACIONES INTERPERSONALES	-Empatía -Comunicación	No saludables: 6-12 pts Moderadamente saludable:13-18 pts Saludable: 19-24pts
			MANEJO DEL ESTRÉS	-Manifestaciones físicas -Reconocimiento de situación de estrés -Afrontamiento del estrés	No saludables: 5-10 pts Moderadamente saludable: 11-15 pts. Saludable: 16-20pts
			SEXUALIDAD	-Métodos anticonceptivos - Actividad Sexual	No saludables: 10-20 pts Moderadamente saludable: 21-30 pts. Saludable: 31-40 pts
			SUSTANCIAS NOCIVAS	-Alcohol -Droga -Cigarrillo	No saludables:13-16 pts Moderadamente saludable: 9-12 pts. Saludable: 4-8 pts

## 2.3. Población, muestra y muestreo

### 2.3.1. Población

Para la realización del presente estudio se tomará como población a 132 alumnos del cuarto grado de secundaria turno tarde de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019.

Cálculo del tamaño de muestra para una proporción

Población finita

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

N = Población de estudio

Z = Valor de Z para la seguridad o nivel de confianza. Generalmente 0,05 (95%). Nivel de Confianza. Valores Z.

p = Proporción (prevalencia) de la variable. De literatura, Prueba Piloto o maximizar con p = 0,5.

q = 1 – p

d = Precisión depende del Investigador. Costo y tiempo 0.05

### 2.3.2. Muestra

El tamaño de la muestra está conformado por 99 alumnos del cuarto grado de secundaria turno tarde de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019. Se obtuvo aplicando la fórmula de cálculo del tamaño de muestra para una proporción población finita

#### Criterios de selección

#### Criterios de inclusión:

- Alumnos del cuarto grado de secundaria matriculados en la Institución Educativa Inca Manco Cápac.
- Alumnos del cuarto grado de secundaria turno tarde

**Criterios de Exclusión:**

- Alumnos que no pertenecen a la institución
- Alumnos del cuarto grado de secundaria turno tarde que no deseen participar.
- Mayores de 19 años
- Docentes de la institución

**2.3.3. Muestreo**

El tipo de muestreo es no probabilístico por conveniencia, es no probabilístico porque la muestra se selecciona según criterio y juicio del investigador, por conveniencia ya que la muestra seleccionada se encuentra disponibles para el investigador.<sup>40</sup>

**2.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos validez y confiabilidad****Técnica:**

La técnica a utilizar es la encuesta a través de ella se conocerá los estilos de vida de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de Institución Educativa Inca Manco Cápac, en sus 8 dimensiones.

**Instrumento:**

El instrumento que se utilizará en la presente investigación es un cuestionario que está compuesto por 45 preguntas divididas en 8 dimensiones el puntaje mínimo por cada pregunta es de 1 y un máximo de 4, las escalas de medidas son saludable, moderadamente saludable y no saludable, las dimensiones Nutrición , ejercicio y manejo del estrés pertenecen al Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996) este ha sido adaptado según la necesidad de la población, las siguientes 5 dimensiones que son Higiene, sueño, relaciones interpersonales, sexualidad, hábitos nocivos considerados por Hernando A, Oliva A Y Pertega M .

**Validez:**

Para determinar la validez del instrumento se realizó el juicio de expertos que se conformó por 5 profesionales entre docentes universitarios, especialistas en el área asistencial y de investigación que poseen grado de magister, así mismo brindaron sus opiniones y

recomendaciones para al mejoramiento del instrumento, el resultado obtenido fue de 90.4% siendo esto valido para ser aplicable (ver anexo 05)

### **Confiabilidad:**

Se realizó la prueba piloto a 20 alumnos del cuarto grado de secundaria de la I.E 0091 Santa Fe que no forma parte de la muestra, pero con características similares a la población de estudio. La información obtenida fue analizada para verificar la confiabilidad del instrumento. El resultado de alfa de cronbach es de 0,8 lo cual significa que la confiabilidad del instrumento de medición es aceptable. (Ver anexo 04)

### **2.5 Métodos de análisis de datos**

Una vez obtenido los resultados se procedió a procesar en la base de datos del programa SPSS versión 24 que nos ayudó en la representación gráfica que permitirán detallar claramente los resultados para su fácil interpretación

### **2.6 Aspectos éticos**

En la presente investigación se consideraron los siguientes principios éticos

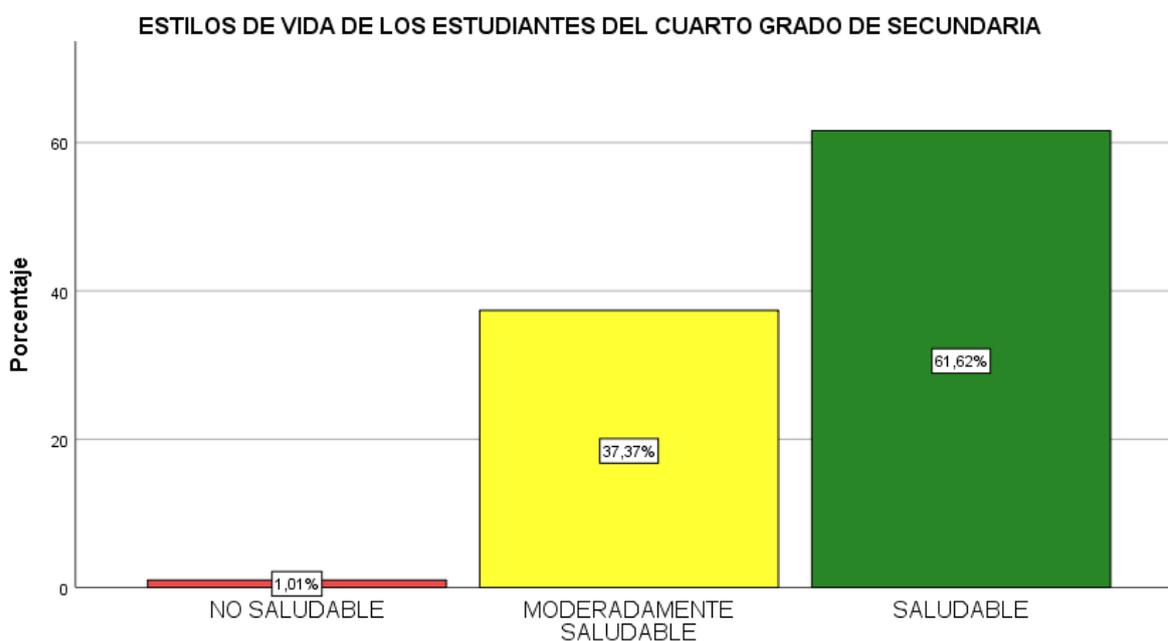
- Justicia: Se brindará el trato adecuado para cada participante sin ningún margen de desigualdad considerando el respeto en cada momento
- Autonomía: Cada participante desarrollará el cuestionario de forma voluntaria sin ningún tipo de exigencia
- No maleficencia: Se les explicará de manera cuidadosa y con cautela sobre el desarrollo de la investigación sin dañar la susceptibilidad de los alumnos.
- Beneficencia: Los resultados que se obtengan se mantendrán en confidencialidad, para no perjudicar a ningún estudiante

### III. RESULTADOS

**Tabla N° 1**

Nivel de estilos de vida de estudiantes del cuarto grado de secundaria Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan Luriganchó, 2019.

ESTILOS DE VIDA (GENERAL)					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NO SALUDABLE	1	1,0	1,0	1,0
	MODERADAMENTE SALUDABLE	37	37,4	37,4	38,4
	SALUDABLE	61	61,6	61,6	100,0
	SALUDABLE	61	61,6	61,6	100,0
	Total	99	100,0	100,0	



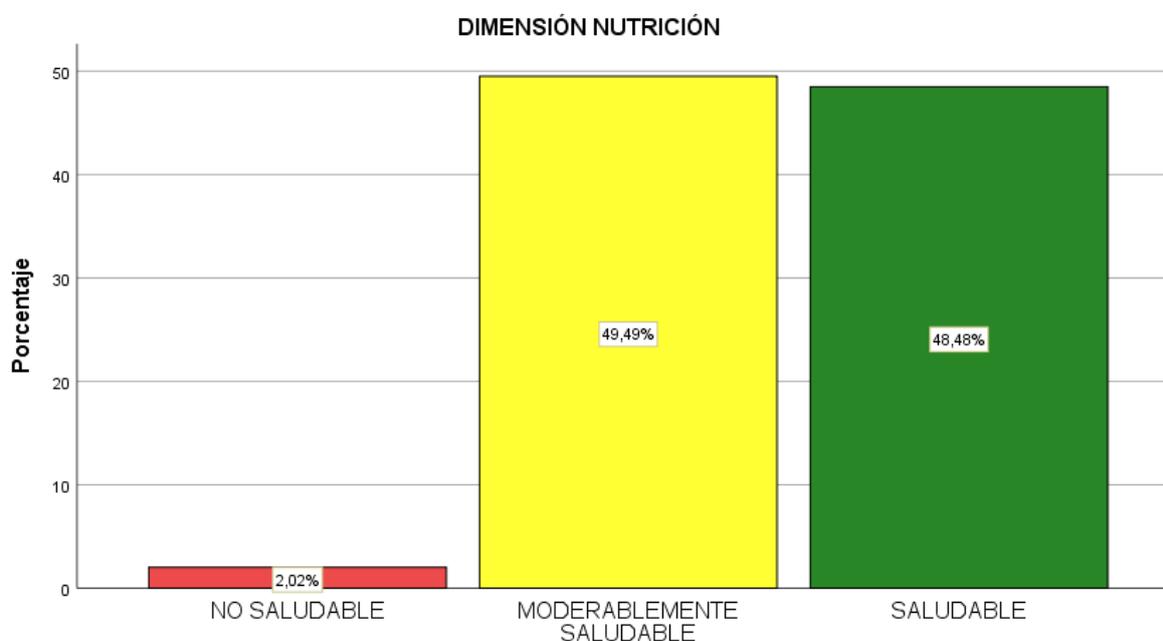
**Fuente:** Cuestionario aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Inca Manco Cápac 2019 sobre estilos de vida

**INTERPRETACION:** En cuanto a de estilos de vida de los estudiantes de cuarto grado se observa un nivel no saludable 1,0%(1), moderadamente saludable 37,4%(37), saludable 61,6% (61).

**Tabla N° 2**

Nivel de estilos de vida de estudiantes del cuarto grado de secundaria, en la dimensión nutrición en la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan Lurigancho ,2019.

DIMENSIÓN NUTRICIÓN					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NO SALUDABLE	2	2,0	2,0	2,0
	MODERABLEMENTE SALUDABLE	49	49,5	49,5	51,5
	SALUDABLE	48	48,5	48,5	100,0
	Total	99	100,0	100,0	



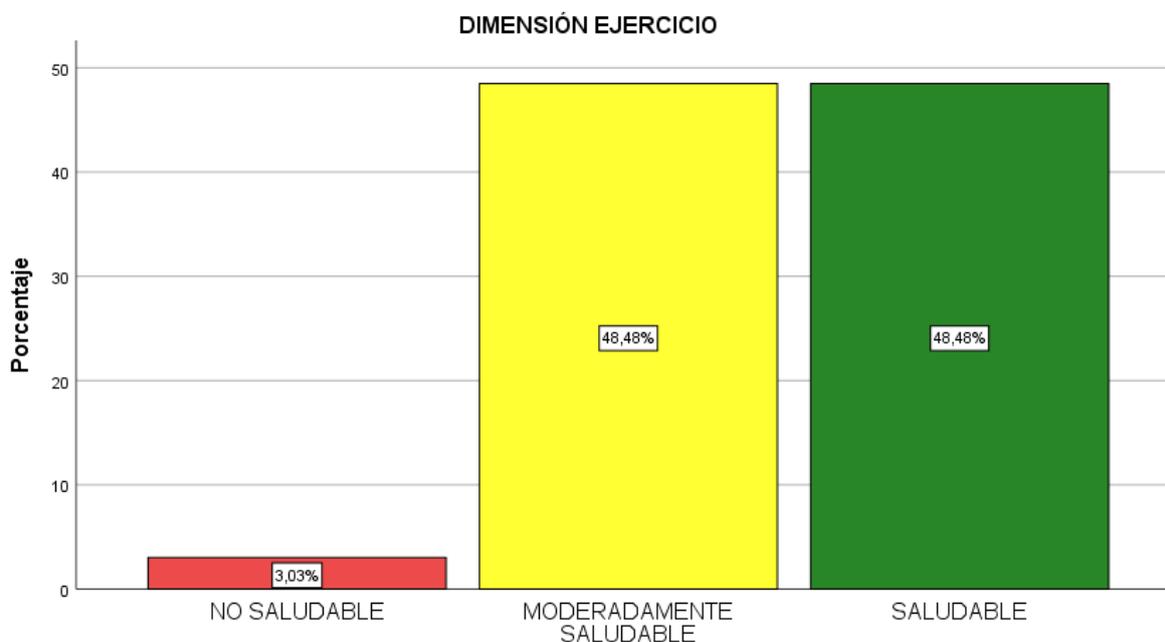
**Fuente:** Cuestionario aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Inca Manco Cápac 2019 sobre estilos de vida.

**INTERPRETACION:** En cuanto al estilos de vida de los alumnos de 4to grado de secundaria en la dimensión nutrición, se observa un nivel no saludable 2,0%(2), moderadamente saludable 49,5%(49), saludable 48,5% (48).

**Tabla N° 3**

Estilos de vida de estudiantes del 4to grado de secundaria, en la dimensión ejercicio de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan Lurigancho ,2019.

DIMENSIÓN EJERCICIO					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NO SALUDABLE	3	3,0	3,0	3,0
	MODERADAMENTE SALUDABLE	48	48,5	48,5	51,5
	SALUDABLE	48	48,5	48,5	100,0
	Total	99	100,0	100,0	



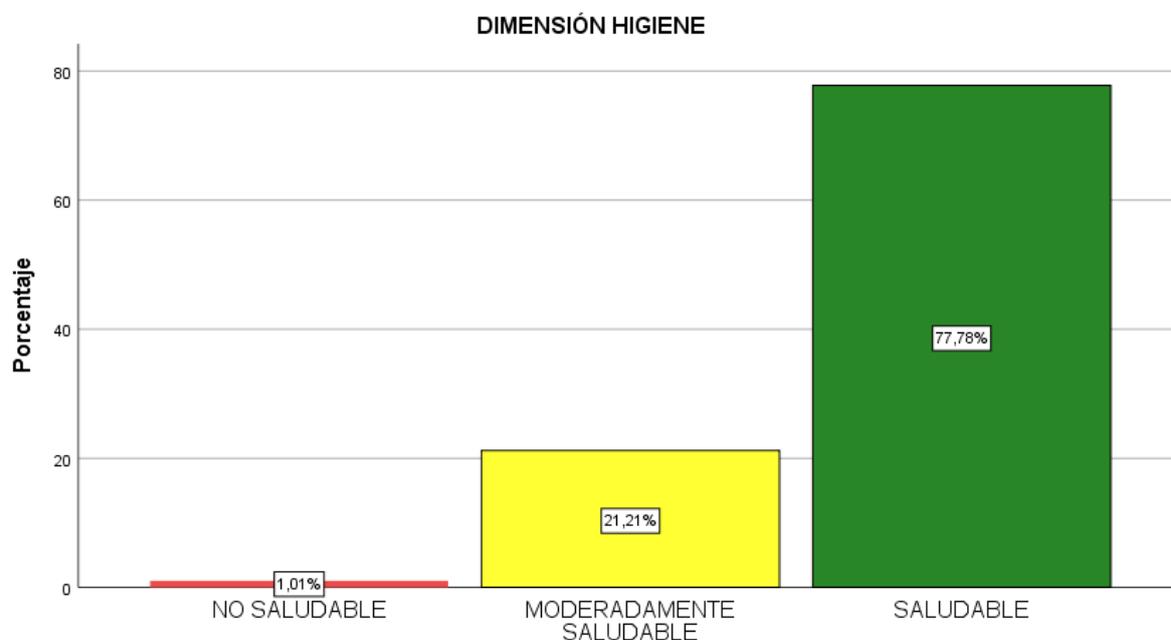
**Fuente:** Cuestionario aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Inca Manco Cápac 2019 sobre estilos de vida.

**INTERPRETACION:** En cuanto a los estilos de vida de los alumnos de 4to grado de secundaria en la dimensión ejercicio, se observa un nivel no saludable 3,0%(3), moderadamente saludable 48,5%(48), saludable 48,5% (48).

**Tabla N° 4**

Estilos de vida de estudiantes de 4to grado de secundaria, en la dimensión Higiene de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan Lurigancho ,2019.

DIMENSIÓN HIGIENE					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NO SALUDABLE	1	1,0	1,0	1,0
	MODERADAMENTE SALUDABLE	21	21,2	21,2	22,2
	SALUDABLE	77	77,8	77,8	100,0
	Total	99	100,0	100,0	



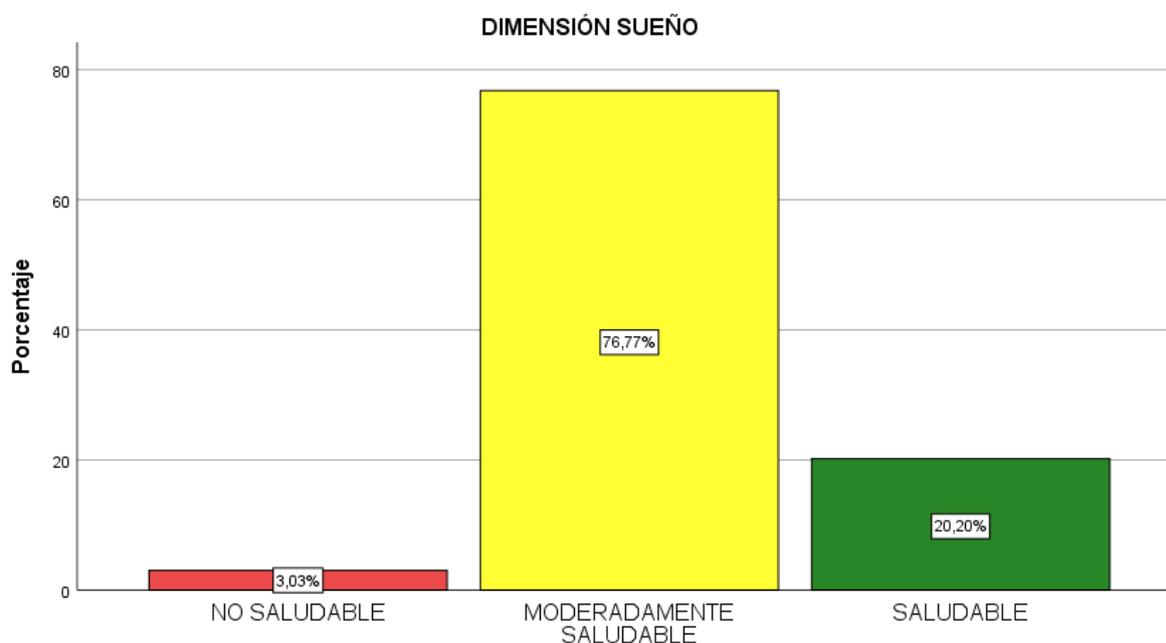
**Fuente:** Cuestionario aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Inca Manco Cápac 2019 sobre estilos de vida.

**INTERPRETACION:** En cuanto al estilos de vida de los alumnos de 4to grado de secundaria en la dimensión higiene, se observa un nivel no saludable 1,0%(1), moderadamente saludable 21,2%(21), saludable 78,8% (78)

**Tabla N° 5**

Estilos de vida de estudiantes del 4to grado de secundaria, en la dimensión Higiene de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan Lurigancho ,2019.

DIMENSIÓN SUEÑO					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NO SALUDABLE	3	3,0	3,0	3,0
	MODERADAMENTE SALUDABLE	76	76,8	76,8	79,8
	SALUDABLE	20	20,2	20,2	100,0
	Total	99	100,0	100,0	



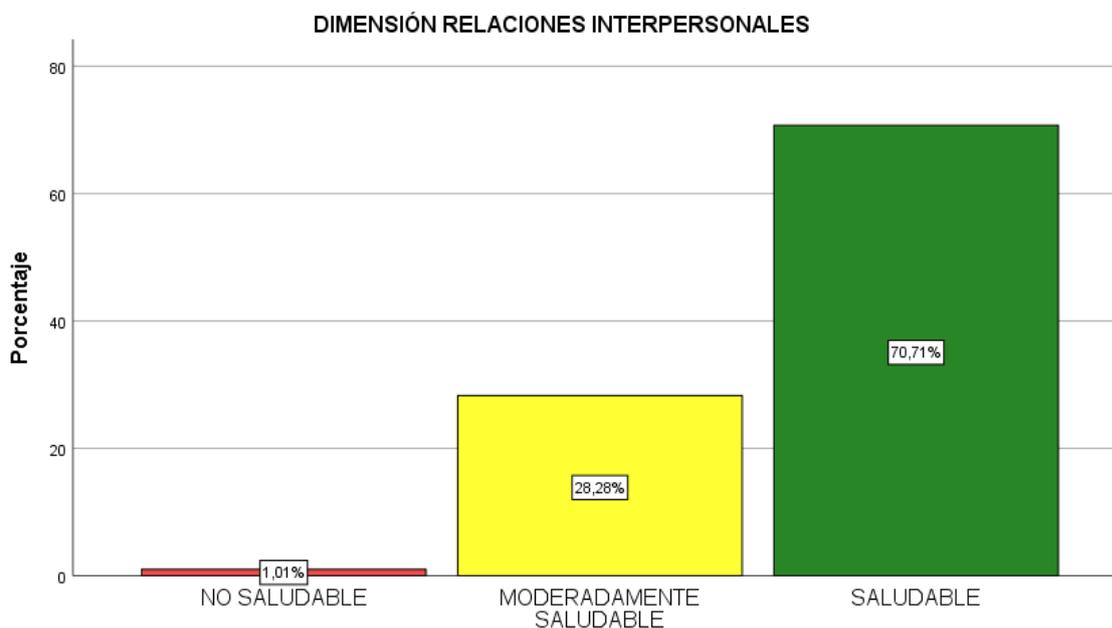
**Fuente:** Cuestionario aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Inca Manco Cápac 2019 sobre estilos de vida.

**INTERPRETACION:** En cuanto a los de estilos de vida de los alumnos de 4to grado de secundaria en la dimensión sueño, se observa un nivel no saludable 3,0%(3), moderadamente saludable 76,8%(76), saludable 20,2% (20).

**Tabla N° 6**

Estilos de vida de estudiantes del 4to grado de secundaria, en la dimensión relaciones interpersonales de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan Lurigancho ,2019.

DIMENSIÓN RELACIONES INTERPERSONALES					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NO SALUDABLE	1	1,0	1,0	1,0
	MODERADAMENTE SALUDABLE	28	28,3	28,3	29,3
	SALUDABLE	70	70,7	70,7	100,0
	Total	99	100,0	100,0	



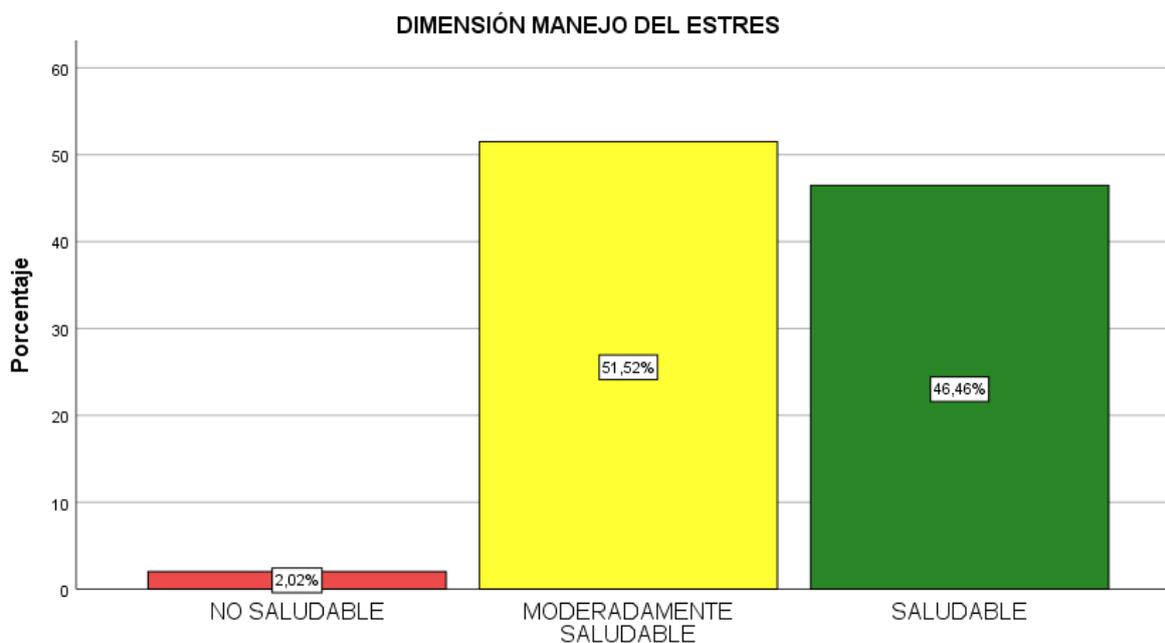
**Fuente:** Cuestionario aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Inca Manco Cápac 2019 sobre estilos de vida.

**INTERPRETACION:** En cuanto a los estilos de vida de los alumnos de 4to grado de secundaria en la dimensión relaciones interpersonales, se observa un nivel no saludable 1,0%(1), moderadamente saludable 28,3%(28), saludable 70,7% (70).

**Tabla N° 7**

Estilos de vida de estudiantes del 4to grado de secundaria, en la dimensión Manejo del estrés de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan Lurigancho ,2019.

DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NO SALUDABLE	2	2,0	2,0	2,0
	MODERADAMENTE SALUDABLE	51	51,5	51,5	53,5
	SALUDABLE	46	46,5	46,5	100,0
	Total	99	100,0	100,0	



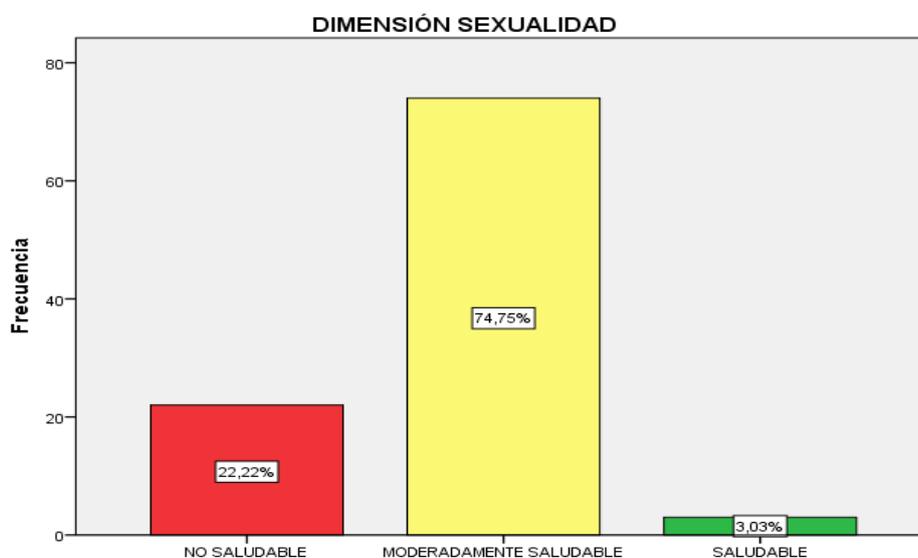
**Fuente:** Cuestionario aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Inca Manco Cápac 2019 sobre estilos de vida.

**INTERPRETACION:** En cuanto a los estilos de vida de los estudiantes del 4to grado de secundaria en la dimensión manejo de estrés, se evidencia un nivel no saludable 2,0%(2), moderadamente saludable 51,5%(51), saludable 46,5% (46)

**Tabla N° 8**

Estilos de vida de estudiantes del 4to grado de secundaria, de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan Lurigancho, 2019.en la dimensión sexualidad.

DIMENSIÓN SEXUALIDAD					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NO SALUDABLE	22	22,2	22,2	22,2
	MODERADAMENTE SALUDABLE	74	74,7	74,7	97,0
	SALUDABLE	3	3,0	3,0	100,0
	Total	99	100,0	100,0	



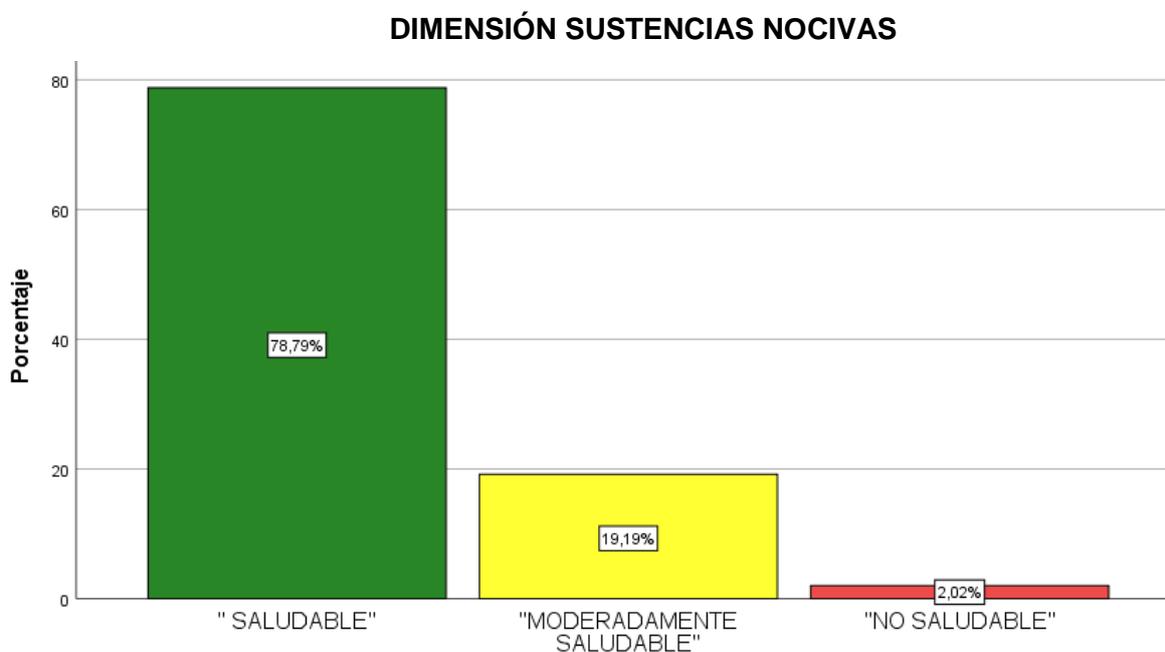
**Fuente:** Cuestionario aplicado a alumnos, de la Institución Educativa Inca Manco Cápac 2019. Sobre estilos de vida

**INTERPRETACION:** En cuanto a los de estilos de vida de los alumnos de 4to grado de secundaria en la dimensión sexualidad, se observa un nivel saludable 3,0%(3), moderadamente saludable 74,7%(74), no saludable 22,2% (22).

**Tabla N° 9**

Estilos de vida de estudiantes del 4to grado de secundaria, en la dimensión hábitos nocivos de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan Lurigancho ,2019

DIMENSIÓN SUSTANCIAS NOCIVAS					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SALUDABLE	78	78,8	78,8	78,8
	MODERADAMENTE SALUDABLE	19	19,2	19,2	98,0
	NO SALUDABLE	2	2,0	2,0	100,0
	Total	99	100,0	100,0	



**Fuente:** Cuestionario aplicado a alumnos, de la Institución Educativa Inca Manco Cápac 2019, sobre estilos de vida.

**INTERPRETACION:** En cuanto a los estilos de vida de los alumnos del 4to grado de secundaria en la dimensión sustancias nocivas, se observa un nivel saludable 78,8 % (78), moderadamente saludable 19,2%(19), no saludable 2,0%(2).

## IV. DISCUSIÓN

Los estilos de vida son conductas que posee el ser humano frente a su salud, muchas de estas son hábitos que fueron adquiridos desde la infancia, lo cual no fueron considerados como una problemática, ya que desde siempre se ha evidenciado niños desnutridos, obesos etc., donde las familias obviaban estas prácticas inadecuadas, lo cual desde ya contrarrestaron la salud del individuo, así mismo en la adolescencia estos hábitos es crucial dado que en esta etapa los jóvenes presentan grandes y constantes cambios biopsicosociales ya que en esta fase muchos de estos no toman importancia de las consecuencias que estos inadecuados estilos de vida, es aquí que muchos de estos comienza con definir hábitos en su vida pero lamentablemente realizan malas elecciones como el consumo de comidas rápidas, las dietas consumo de alcohol entre otros. Ya sea por moda o porque así fueron formados desde el hogar o entorno, Pues muchos de estos es perjudicial para la salud de los mismos, es por ello que hoy en día, muchos estudiantes en dicha etapa presentan enfermedades no trasmisibles a causa de estas malas prácticas que suelen tener, muchas de estas patologías se han convertido en las principales causas de muertes en todo el mundo, del mismo modo los estilos de vida están influenciados por distintos factores: tanto familiares, económicos, sociales culturales etc, que todo individuo adopta en el transcurso de su vida, siendo estos los principales determinantes, en nuestro país el ser humano no toma tanto énfasis acerca de los buenos hábitos de estilos de vida saludable a consecuencia de esto se evidencias principales como la hipertensión, diabetes, colesterol etc, que con el pasar del tiempo es mortal para el ser humano.

Por lo tanto, los estilos de vida son estrategias para el mundo moderno especialmente enfocada en la prevención de enfermedades y promoción de la salud de lo cual interviene el profesional de e enfermería

Es por esta razón que en el presente trabajo se planteó el objetivo de Determinar los Estilos de vida de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019. Ya que es importante conocer ¿Cuáles son los Estilos de vida de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019? Para así poder conocer cómo se encuentran los adolescentes y a través de los resultados más relevantes realizar intervenciones de prevención y promoción en salud con la única finalidad de mejorar la salud de nuestros adolescentes que son el futuro de nuestro país, futuros representantes de nuestra nación.

Describiendo los resultados de la investigación en la medición de los estilos de vida en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa Inca Manco Cápac, tras la aplicación del instrumento, en 99 estudiantes se evidenció que el 1,0%(1) son no saludable, mientras que el 37,4%(37) moderadamente saludable y finalmente el 61,6% (61) son saludables liderando así el nivel de estilo saludable por tener mayor porcentaje, Estos resultados pueden deberse a que el trabajo del personal de enfermería comunitaria son eficaces logrando causar impacto de cambios en los estilos de vida de los adolescentes

En contraste con Herazo Y. Garcia F., Suarez M., Méndez O., Vásquez F.<sup>17</sup> en su investigación realizada hallaron que el nivel moderadamente saludable lidera al resultado de la investigación de estilos de vida en niños, niñas y adolescentes, estos resultados no son tan alarmante para la salud, los resultados se deba probablemente a que las sesiones educativos que son realizado por el personal de enfermería están siendo casi eficaces en los adolescentes, en la investigación de los autores mencionados llama la atención la dimensión ejercicio que obtuvo un resultado de 65.4% indicando que los estudiantes son inactivos físicamente a diferencia de nuestra investigación los resultados obtenidos en dicha dimensión es que solo el 3,0% no practica ejercicio, esta problemática se debe a que posiblemente en la población de dichos autores no se motiva la actividad física por lo que estos estudiantes tienen un resultado bajo en esta dimensión, Escobar C<sup>18</sup> evidenció que el 70.6% de la población estudiada es poco saludable respecto a sus estilos de vida, en la dimensión de hábitos nocivos el 90,6% son moderadamente saludable puesto que no consumen cigarrillos o pipas en similitud a la presente investigación se obtuvo como resultado que el 6,1%(6) son no saludable, 72,7%(72) moderadamente saludable y el 21,2% (21) saludable, esto se debe a que posiblemente los jóvenes no se dejen influenciar por sus amigos en la decisión de consumir o no sustancias que dañan su salud. Guevara M.<sup>19</sup> Halló que el 80% de su muestra lleva un estilo de vida no saludable difiriendo con nuestra investigación, así mismo halló que el 92,4% no tiene buenos hábitos de vida con respecto a su nutrición a comparación de nuestros resultados se evidenció que solo el 2% no lleva una buena nutrición, posiblemente este resultado se debe a que los adolescentes no conocen la importancia de una buena alimentación, los beneficios que le aporta y por lo mismo ignoran tener una buena nutrición. Ibarra M.<sup>20</sup> a diferencia de nuestra investigación halló que la muestra estudiada presenta estilos de vida inadecuados así mismo evidenció que la dimensión más afectada fue el sueño que obtuvo como resultado que el 43,5% duerme menos de 8 horas a comparación de nuestro

resultados se obtuvo que solo el 3% no duerme las horas completas, probablemente en la muestra de la investigación realizada por Ibarra se debe a que los adolescentes pasan mucho más tiempo a la tecnología disminuyen así sus horas de sueño

En similitud con Fernández A. <sup>24</sup> cuyo resultados revelan que el 76% de su población es saludable mientras que el 16 % tiene un estilo de vida no saludable, la cual se asemeja a nuestra investigación , en cuanto a las dimensiones nos intriga los resultados de la dimensión nutrición ,dado que el 76% obtuvo un estilo de vida no saludable, posiblemente se deba a la falta de concientización acerca de una adecuada alimentación de parte del personal de salud, así como también al desinterés y/o falta de información de algunos padres de familia , mientras que en nuestra investigación predomina el moderadamente saludable casi alcanzando a saludable con un resultado de 49,5%(49), estudiantes , lo cual puede ser a que dicho centro de salud cuenta con convenio de un centro de salud de la zona , donde el personal de enfermería intervienen en ello , así mismo llama la atención la dimensión manejo del estrés , donde se evidenció que el 75% de la población lleva un estilo de vida no saludable, al contrario de nuestra investigación que tuvo un resultado de 51,5%,esta razón posiblemente se debe a que en la población de dicha autora el entorno , el lugar es muy estresante y los estudiantes no reciben información acerca de cómo manejar el estrés .

A diferencia que Vilcapaza V. <sup>25</sup> quien evidencio en su investigación, que el 55% de los adolescentes poseen un nivel de estilos de vida moderadamente saludable, siendo está el resultado que predomino, mientras que en nuestra investigación resalto el resultado de estilos de vida saludable con el 61,6% (61) ,esto quizá se debe a que en el lugar de estudio de dicho autor ,el personal de enfermería no se empodera en la parte de la promoción y prevención y/o a los cambios biopsicosociales en esta etapa de vida de los estudiantes. Al comparar con Sánchez E. <sup>23</sup> ,(Lima ,2018) también no concuerda ya que tuvo como hallazgo en su investigación que el 66% (39 estudiantes ),tienen un estilo de vida no saludable y solo el 10.4% de (6 estudiantes)el son saludables en cuento a las dimensiones :alimentación, de estilos de vida de los estudiantes cabe resaltar que el que nos sorprendió el resultado que 68,6% (de 52 estudiantes) presentan un estilo de vida no saludable, mientras que en nuestro estudio solo el 2,0%(2), no saludable , lo cual hay una gran diferencia de hallazgos de son preocupantes en esta dimensión que es de suma importancia para la salud , en la población de estudio de dicha autora , esto puede ser a que los estudiantes no poseen adecuada información de la importancia de una adecuada alimentación ,tampoco tiene similitud en la

dimensión actividad física , ya que predomina el resultado no saludable con resultado de 38,1% , lo que es alarmante que no tuvieron hallazgo de saludable , es decir que no hay ningún alumno con un estilo de vida saludable en esta dimensión ,en cuanto al resultado de nuestra investigación el 3,0%(3) tienen un estilo de vida no saludable ,el resultado tan resaltante de la autora en este nivel , quizá se debe a la falta de información , motivación de la importancia de los ejercicios y las consecuencias que conllevan la ausencia de esta , en tanto a Higiene obtuvo como resultado que el 69,5% de (35 estudiantes) poseen un estilo de vida poco saludable , al contrario que la nuestra que tuvo un buen resultado solo el 1,0%(1), no saludable predominando , saludable con 78,8% (78) , esta controversia puede ser a que en la población de estudio de esta autora , no se fomenta un buen hábito de higiene , tanto de parte del personal de salud como el entorno de estos . De igual manera para Pasache S <sup>26</sup>., no hay similitud dado que sus resultados obtenidos fueron que poco saludables, en cuanto a la dimensiones nutrición nos llamó la atención dicho resultado que fue de 33% que corresponde a no saludable, ya que nuestros resultados evidencian lo contrario que solo el 2,0%(2) poseen un estilo de vida no saludable en dicha dimensión, es preocupante el resultado de esta investigación , los resultados obtenidos puede ser por la falta de información de parte de los profesionales de la salud , a diversos factores de los estudiantes propias de su edad ,en tanto a nuestros resultados es gratificante ya que esta dimensión es una de las más importantes para el desarrollo adecuado del ser humano , es así que evidenciamos que muchos de estos estudiantes poseen adecuada información .por último para Ccapa R. <sup>22</sup> ,tampoco guarda relación con nuestra investigación dado que su estudio tuvo como resultado que el 56%(49 alumnos) tienen un estilo de vida no saludable , analizando en las dimensión alimentación predomina el estilo de vida no saludables con un resultado de 72%(68), dimensión descanso y sueño con 63%(55),en la dimensión consumo de sustancias nocivas predomina no saludable con 55%(48) estudiantes ,a diferencia de nuestro estudio que tuvo como resultado en nutrición no saludable solo 2,0%(2),descanso y sueño predomina moderadamente saludable con 76,8%(76), hábitos nocivas se observa un nivel no saludable solo en un 6,1%(6), y siendo la que sobresale moderadamente saludable 72,7%(72).

En base a estos resultados esta investigación debe continuar buscando los factores causales para el continuo mejoramiento de la salud de las personas trabajando en el área de prevención y promoción de la salud para así evitar el índice de incremento de enfermedades no transmisible.

## V. CONCLUSIONES

- En la Institución Educativa N° 109 Inca Manco Cápac, se identificó que los estilos de vida que poseen los estudiantes de 4to grado de secundaria, es saludable en un 61.6%(61), moderadamente saludable un 37,4% (37) y solo 1.0%(1) es no saludable.
- En síntesis, se identificó que los estudiantes de la Institución Educativa N° 109 Inca Manco Cápac, en la dimensión nutrición el 48,5%(48) son saludables el 49,5%(49) moderadamente saludable y el 2,0%(2) no saludable.
- Se pudo identificar que los estudiantes la Institución Educativa N° 109 Inca Manco Cápac, en la dimensión ejercicio el 48,5%(48) poseen un estilo de vida saludable, al igual que 48,5%(45) moderadamente saludable y el 3,3% (3) no saludable.
- También se identificó, que los estudiantes la Institución Educativa N° 109 Inca Manco Cápac, en la dimensión Higiene el 78,8%(78) son saludables, seguido del 21,2%(21) moderadamente saludable y 1.0% (1) no saludables.
- Se identificó, que los estudiantes la Institución Educativa N° 109 Inca Manco Cápac, en la dimensión sueño el 76,8%(76) son saludables, seguido del 20,2%(20) moderadamente saludable y el 3,0 %(3) s no saludables.
- Se pudo identificar que los estudiantes la Institución Educativa N° 109 Inca Manco Cápac, en la dimensión Relaciones interpersonales el 70,7%(70) alumnos gozan de un estilo de vida saludable, 28,3%(28) moderadamente saludable, en tanto el 1,0%(1) no saludable.
- En cuanto a la dimensión manejo del estrés se identificó que los estudiantes de la Institución Educativa N° 109 Inca Manco Cápac, el 46,5%(46) son saludables el 51,5% (51) moderadamente saludable y solo 2,0%(2) es no saludable.

- Se identificó que los estudiantes la Institución Educativa N° 109 Inca Manco Cápac, en la dimensión sexualidad. El 3,0%(3) son saludable, 74,7%(74) moderadamente saludable y el 22,2% (22).es no saludable
- Finalmente se pudo identificar que los estudiantes la Institución Educativa N° 109 Inca Manco Cápac, en la dimensión sustancias nocivas el 78,8 % (78) son saludables, el 19,2%(19) moderadamente saludable, y el 2,0%(2). no saludable

## VI. RECOMENDACIONES

- Al Ministerio de salud, que siga fortaleciendo e implementando el área de atención integral del adolescente de todos los centros de salud para su mejora continua en su atención.
- Al Ministerio de educación, que continúe poniendo énfasis en promover los quioscos saludables en las instituciones del estado como también en las instituciones privadas.
- A las Instituciones educativas, en particular a la prestigiosa institución educativa N°109 Inca Manco Cápac que siga fomentando, mantenimiento las buenas prácticas de vida saludable, lo cual debe inculcarse desde los grados menores.
- Al director de dicha Institución, que continúe apoyando a futuros investigadores ,cediendo el permiso correspondiente , para que se lleve a cabo futuras investigaciones , con la finalidad de identificar los problemas que aquejan a dicha institución y así el personal de salud intervenga de manera oportuna .
- A los docentes en general que incentivan las buenas prácticas de estilos de vida saludable en sus estudiantes de manera regular, así mismo identificar algunas irregularidades con respecto a esta problemática e informar a sus padres, ya que ellos son los que pasan mayor tiempo con ellos.
- A los padres de familia que estén alertas a los comportamientos inadecuados de sus hijos, dado que en esta etapa se presentan grandes cambios, donde los adolescentes desean tomar su dependencia, tener tino y paciencia para con ellos, solo así podrán identificar algún problema a tiempo y poderlos ayudar.
- A los alumnos de dicha institución que tomen conciencia del adecuado estilo de vida que deben llevar, sabiendo que si llevan estilos de vida saludable gozaran de buena salud.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Hernando A,Oliva A.Y Pertega M. Diferencias de género en los estilos de vida de loa adolescentes [en línea].2013[citado :13 de octubre 2018]; (22:[16pp]. Disponible en: <http://journals.copmadrid.org/pi/article.php?id=70fcb77e6349f4467edd7227baa73222>
2. Organización Mundial de la Salud. Salud de la madre,el recién nacido , del niño y del adolescente[en línea].2018[citado 15 de octubre 2018]. Disponible en: [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)
3. Fundacion española de la Nutricion (FEN). Habitos Alimentarios [en línea].2014[citado 18 de octubre 12018]:[1pp].Disponible en: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/8767/214421442428>
4. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no Transmisibles [en línea].2018[citado 18 de octubre 2018].Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
5. Organización Mundial de la Salud. Mal nutrición: No se trata solo de hambre [en línea]. 2017 [citado 18 de octubre 2018]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/commentaries/detail/malnutrition-it-s-about-more-than-hunger>
6. Organización Mundial de la Salud. Plan de acción mundial sobre la actividad física [en línea] 2018.[citado 20 de octubre 2018].Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/detail/04-06-2018-who-launches-global-action-plan-on-physical-activity>
- 7.\_ Organización Mundial de la Salud. Mal nutrición: 2100 millones de personas carecen de agua potable en el hogar y más del doble no disponen de saneamiento seguro [en línea]. 2017 [citado 21 de octubre 2018]. Disponible en: [https://www.who.int/es/news-room/detail/12-07-2017-2-1-billion-people-lack-safe-drinking-water-at-home-more-than-twice-as-many-lack-safe-sanitation.](https://www.who.int/es/news-room/detail/12-07-2017-2-1-billion-people-lack-safe-drinking-water-at-home-more-than-twice-as-many-lack-safe-sanitation)

8. Organización Mundial de la Salud. Salud mental del adolescente [en línea]. 2018 [citado 20 de octubre 2018]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
9. Organización Mundial de la Salud. Embarazo en la adolescencia [en línea]. 2018 [citado 20 de octubre 2018]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>
10. Organización Mundial de la Salud., Organización Panamericana de la salud. América Latina y el Caribe la segunda tasa más alta de embarazo adolescente en el mundo [en línea]. 2018 [citado 20 de octubre 2018]. Disponible en: [https://www.paho.org/per/index.php?option=com\\_content&view=article&id=3983:embarazo-adolescente-al&Itemid=0](https://www.paho.org/per/index.php?option=com_content&view=article&id=3983:embarazo-adolescente-al&Itemid=0)
11. Organización Mundial de la Salud. Adolescentes: Riesgo para la salud y soluciones [en línea]. 2018 [citado 21 de octubre 2018]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
12. Organización Mundial de la Salud., Organización Panamericana de la salud. El consumo nocivo de alcohol mata a más de 3 millones de personas al año, en su mayoría hombres [en línea]. 2018 [citado 21 de octubre 2018]. Disponible en: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14668:harmful-use-of-alcohol-kills-more-than-3-million-people-each-year-most-of-them-men&Itemid=4327&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14668:harmful-use-of-alcohol-kills-more-than-3-million-people-each-year-most-of-them-men&Itemid=4327&lang=es)
13. UNICEF México. La adolescencia [en línea].2016[citado 20 de octubre 2018]. Disponible en: [https://www.unicef.org/mexico/spanish/ninos\\_6879.html](https://www.unicef.org/mexico/spanish/ninos_6879.html)
14. Yáñez C. siete de cada diez adolescentes chilenos sufre de insomnio. La tercera [publicación periódica en línea].2018[citado 20 de octubre 2018];[5pp].Disponible en: <https://www.latercera.com/tendencias/noticia/siete-diez-universitarios-chilenos-sufre-insomnio/62029/>

15. Minsa. Situación actual de los adolescentes y jóvenes en el Perú [en línea]. 1ª ed. Lima: Ministerio de salud; 2017. [Citado 23 de octubre del 2018]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.p>
16. Usuarios de comida online aumentan en más de 50% en distritos de lima Norte y Este. Perú 21. PE [Publicación periódica en línea] 2018. Agosto 23. [citado: 23 de octubre de 2018]. Disponible en: <https://peru21.pe/vida/usuarios-comida-online-aumentan-50-districtos-lima-norte-423159>
17. Ibarra M., Ventura V., Hernández M. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación sueño, consumo de tabaco y consumo de alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. [en línea]. 2019 [citado 24 de octubre de 2018] Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/330117344\\_Habitos\\_de\\_vida\\_saludable\\_de\\_actividad\\_fisica\\_alimentacion\\_sueno\\_y\\_consumo\\_de\\_tabaco\\_y\\_alcohol\\_en\\_estudiantes\\_adolescentes\\_Chilenos](https://www.researchgate.net/publication/330117344_Habitos_de_vida_saludable_de_actividad_fisica_alimentacion_sueno_y_consumo_de_tabaco_y_alcohol_en_estudiantes_adolescentes_Chilenos)
18. Campos L, Herazo Y, García F, Suarez M, Mendez O y Vásquez F. Estilos de vida saludable en niños, niñas y adolescentes [en línea]. Junio 2017 [citado 24 de octubre de 2018]; 33(3). Disponible en: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/8767>
19. Escobar C. Funcionalidad familiar y estilos de vida de los adolescentes tardíos de la unidad educativa Luis Plutarco Cevallos, Quiroja 2017 [tesis previas a la obtención del título en licenciatura de enfermería]. Ibarra: Universidad técnica del norte; 2017. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/7832/1/06%20ENF%20914%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
20. Guevara M, Espinoza D, De los angeles M, Gutierrez J, Linderos E, Guadalupe R. Estilos de vida e índice de masa corporal en adolescentes universitarios de Monterrey. México [en línea]. 2015 [citado 24 de octubre de 2018]; 8(1). Disponible en: <http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RENH/article/view/2539/2451>

21. Velez C, Betancurth D. Estilos de vida en adolescentes escolarizados de un municipio colombiano [en línea].2015[citado 24 de octubre de 2018]; 87(4). Disponible en:

[https://www.researchgate.net/publication/317516266\\_Estilos\\_de\\_vida\\_en\\_adolescentes\\_escolarizados\\_de\\_un\\_municipio\\_colombiano](https://www.researchgate.net/publication/317516266_Estilos_de_vida_en_adolescentes_escolarizados_de_un_municipio_colombiano)

22. Ccapa R. Estilos de Vida de los adolescentes en una Institución educativa de Lima, 2017[tesis para optar el título de licenciada de enfermería]. Lima: Universidad Mayor de San Marcos; 2018.Disponible en:

[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/7605/Ccapa\\_pr%20-%20Resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/7605/Ccapa_pr%20-%20Resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

23. Sánchez E. Estilos de vida en adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo Palmher Ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018 [tesis para optar el título de licenciada de enfermería]. Lima: Universidad cesar Vallejo; 2018.disponible en: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/22723/Sanchez\\_MEE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/22723/Sanchez_MEE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

24. Fernández P. Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018[tesis para optar el título de licenciada de enfermería]. Lima: Universidad cesar Vallejo; 2018.disponible en:

[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/18194/Fernandez\\_PA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/18194/Fernandez_PA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

25. Vilcapaza V. Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa José reyes Luján, Azángaro - 2017[tesis para optar el título profesional de licenciada de enfermería]. Puno: Universidad nacional del Antiplano. Disponible en:

[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6112/Vilcapaza\\_Vilavila\\_Violeta.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6112/Vilcapaza_Vilavila_Violeta.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

26. Pasache Sh. Estilo de Vida en adolescentes de secundaria de la institución Educativa Andrés Avelino Cáceres Chinchá 2016 tesis para optar el título profesional de licenciada de enfermería]. Lima: Universidad San Juan Bautista. Disponible en:

[http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1358/T-TPLE Shirly%20Esthefany%20Pasache%20Pachas.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1358/T-TPLE%20Shirly%20Esthefany%20Pasache%20Pachas.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

27. Aristizab 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 [en línea]. Octubre-diciembre. 2011.[Citado 01 de noviembre de 2018]. Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/reu/article/view/32991>

28. Ferrel F, Estilos de vida y factores sociodemográficos asociados en adolescentes escolarizados del distrito de Santa Marta, Colombia [en línea].Julio 2014.[Citado 01 de noviembre].disponible en: <http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/817>

29. Ministerio de Salud (Minsa). Modulo educativo para la Promoción de la alimentación y nutrición saludable dirigido al personal de salud [en línea] Lima: Ministerio de salud; 2014. [citado 01 de noviembre 2018]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3007.PDF>

30. Organización Mundial de la Salud. Nutrición [en línea]. 2018 [citado 20 de octubre 2018].Disponible: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

31. Ministerio de Salud (Minsa). Modulo educativo para la Promoción de la alimentación y nutrición saludable dirigido al personal de salud [en línea] Lima: Ministerio de salud; 2014. [citado 01 de noviembre 2018]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3007.PDF>

32. Organización mundial de la salud. Actividad física [en línea] 2018 [citado 01 de noviembre 201]. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

33. Ordaz E. Promoción de salud higiene personal [en línea] 2013 2018 [citado 05 de noviembre 2018]. Disponible en: <http://www.psiquiaticohph.sld.cu/boletines/higienepersonal.html>

34. Lira D., Custodio N. Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas [en línea] 2018 [citado 07 de noviembre 2018]. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v81n1/a04v81n1.pdf>
35. Olivero L. Relaciones Interpersonales [en línea] 2018 [citado 07 de noviembre 2018]. Disponible en: <https://docplayer.es/64145597-Relaciones-interpersonales-dra-laura-trinidad-olivero-psicologa-clinica-definir-el-concepto-de-relaciones-interpersonales.html>
36. Matalinares ML, Sotelo L, Sotelo N, Arenas C, Díaz G, Dioses A, et al. Juicio moral y valores interpersonales en estudiantes de secundaria de las ciudades de Lima y Jauja. [en línea] 2010 [citado 10 de noviembre 2018]. Disponible en: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3759/3021>.
37. Calero E., Rodríguez S., Trumbull A. Abordaje de la sexualidad en la adolescencia. [En línea] 2017 [citado 12 de noviembre 2018]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202017000300010](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202017000300010)
38. Navarro J. hablemos sobre alcohol, tabaco y otras drogas. [En línea] 2016 [citado 23 de noviembre 2018]. Disponible en: [http://www.conadic.salud.gob.mx/Guia\\_Preventivas/Hablemos.pdf](http://www.conadic.salud.gob.mx/Guia_Preventivas/Hablemos.pdf)
39. MINSA. En el Perú el 8% de la población en general inicia el consumo de tabaco a los 15 años de edad [en línea]. plataforma digital del estado peruano; 2019. [Citado 23 de octubre del 2018]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/28887-en-el-peru-el-8-de-la-poblacion-en-general-inicia-el-consumo-de-tabaco-a-los-15-anos-de-edad>
40. Hernández-Sampieri R, Fernández-Collado C, Baptista-Lucio P. Análisis De Los Datos Cuantitativos. [Internet]. Metodología De La Investigación. [Publicación periódica en línea].2006. 407-499 P. Disponible En: [En: https://Competenciashg.Files.Wordpress.Com/2012/10/Sampieri-Et-AlMetodologia-De-La-Investigacion-4ta-Edicion-Sampieri-2006\\_Ocr.Pdf](https://Competenciashg.Files.Wordpress.Com/2012/10/Sampieri-Et-AlMetodologia-De-La-Investigacion-4ta-Edicion-Sampieri-2006_Ocr.Pdf)

## Anexos

### Anexo 01: Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Diseño	Dimensiones	Indicadores	Ítems
¿Cuáles son los Estilos de vida de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019?	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar los Estilos de vida de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Identificar los Estilos de vida en la dimensión nutrición, de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019.</li> <li>-Identificar los Estilos de vida en la dimensión ejercicio de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019.</li> <li>-Identificar los Estilos de vida en la dimensión higiene, de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019.</li> <li>- Identificar los Estilos de vida en la dimensión sueño, de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca</li> </ul>	<p><b>Diseño y tipo de investigación</b></p> <p>Diseño no experimental, nivel descriptivo, de corte transversal.</p> <p><b>Variable:</b> Estilos de vida</p>	<p>-Nutrición</p> <p>-Ejercicio</p> <p>-Higiene</p> <p>-Sueño</p> <p>-Relaciones interpersonales</p>	<p>-Frecuencia</p> <p>-Consumo de micronutrientes</p> <p>-Consumes de alimentos nocivos</p> <p>- Deportiva</p> <p>- Recreativas</p> <p>-Hábitos de higiene</p> <p>-Horas de sueño</p> <p>-Trastorno del sueño</p> <p>-Empatía</p> <p>-Comunicación</p>	<p>1-8</p> <p>9-12</p> <p>13-16</p> <p>17-20</p> <p>21-26</p>

	<p>Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019.</p> <p>- Identificar los Estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019.</p> <p>- Identificar los Estilos de vida en la dimensión manejo del estrés de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019.</p> <p>- Identificar los Estilos de vida en la dimensión salud sexual de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019.</p> <p>- Identificar los Estilos de vida en la dimensión Sustancias Nocivas de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019.</p>		<p>-Manejo del estrés</p> <p>-Sexualidad</p> <p>-Sustancias nocivas</p>	<p>-Manifestaciones físicas</p> <p>-Reconocimiento de situación de estrés</p> <p>-Afrontamiento del estrés</p> <p>-Métodos anticonceptivos</p> <p>- Actividad Sexual</p> <p>-Alcohol</p> <p>-Droga</p> <p>-Cigarrillo</p>	<p>27-31</p> <p>32-41</p> <p>42-45</p>
--	---	--	---	---	--



# UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

### CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Tenga usted un cordial saludo de nuestra parte, en este día tenemos la oportunidad de agradecer su colaboración del desarrollo del presente cuestionario para el aporte de nuestra investigación titulada “Estilos de vida de estudiantes del cuarto grado de secundaria. Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019”

Instrucciones:

- Debe contestar de forma sincera todas las preguntas
- No existe respuesta correcta e incorrecta ya que cada uno tiene su propio estilo de vida
- Si tiene alguna pregunta levante la mano para consultar
- Marque con una x en el espacio del número que corresponda a su respuesta

1=Nunca 2= A veces 3=Frecuentemente 4=Siempre

#### INSTRUMENTO

#### CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

N°	PREGUNTAS	CRITERIO			
		1	2	3	4
<b>NUTRICIÓN</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1	Comes tres comidas al día				
2	Comes tus alimentos a la hora				
3	Consumes menestras 3 veces por semana				
4	Consumes de 4 a 8 vasos de agua al día				
5	Consumes de 2 a 3 frutas al día				
6	Incluyes ensalada de verduras a tus comidas				
7	Consumes comidas rápidas(pizza, hamburguesa, salchipapas)				
8	Consumes gaseosas				
<b>EJERCICIO</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
9	Realizas actividades deportivas fuera del horario escolar				
10	Llevas una rutina de ejercicio				
11	Al realizar ejercicio te sientes con más energía				
12	Realizas actividades recreativas como: caminata ,correr, pasear en bici				

<b>HIGIENE</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
13	Te lavas las manos antes y después de comer				
14	Te lavas las manos antes y después de salir del baño				
15	Realizas tu aseo personal cada mañana(lavarse la cara, peinarse)				
16	Cambias tu cepillo de dientes cada 3 meses				
<b>SUEÑO</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
17	Duermes 6 a 8 horas al día				
18	Te despiertas cansado				
19	Tienes dificultad para conciliar el sueño				
20	Tomas algún medicamento para poder dormir				
<b>RELACIONES INTERPERSONALES</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
21	Te sientes feliz en tu colegio				
22	Llevas una buena relación con tus amigos del colegio				
23	Llevas una buena relación con tus profesores				
24	Llevas una buena relación con tus padres				
25	Conocen tus padres a tus amigos				
26	Compartes con otros tus problemas personales				
<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
27	Te das tiempo para poder relajarte				
28	Expresas tus sentimientos de angustia y tensión				
29	Sabes cuales son las causas que no te dan tranquilidad				
30	Usas algún método en específico para controlar tu estrés				
31	Afrontas tus problemas de forma correcta				
<b>SEXUALIDAD</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
32	Iniciar actividad sexual a temprana edad traerá consecuencias				
33	Se debe utilizar métodos anticonceptivos cuando se tiene relaciones sexuales				
34	Hablas con tus padres acerca de temas sexuales				
35	Evitas hacer cosas que pueden dañar tu salud sexual				
36	Te da vergüenza hablar de sexualidad				
37	Buscas información u orientación sobre temas de sexualidad				
38	Cuando tienes relaciones sexuales lo haces consciente de que te expones a problemas de salud como: embarazo precoz, ITS /VIH/SIDA				
39	Creer que las relaciones sexuales se dan casualmente				
40	En las relaciones sexuales debe existir responsabilidad y cuidado				
41	Creer que la sexualidad es compartida y que por esa razón ambos deben protegerse utilizando anticonceptivos				
<b>SUSTANCIAS NOCIVOS</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
42	Consumes alcohol, droga y/o cigarrillo				
43	Haz recibido información sobre las consecuencias del consumo de alcohol, drogas y/o cigarrillos				
44	En tu casa consumen alcohol, drogas y/o cigarrillos				
45	Te fomentas tus amigos al consumo de alcohol, drogas y/o cigarrillos				

Anexo 03: Confiabilidad del instrumento Alfa de Crombach:

A partir de las varianzas, el alfa de crombach se calcula así

$$\alpha = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S_t^2} \right],$$

Dónde:

- $S_i^2$  es la varianza del ítem  $i$ ,
- $S_t^2$  es la varianza de los valores totales observados y
- $k$  es el número de preguntas o ítems.

<b>Resumen de procesamiento de casos</b>			
		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	20	100,0
a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.			

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>			
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos	
,805	,868	45	



## CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor: Dr. Mgtr.....

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS.

Nos es muy grato comunicarme con usted para expresarle nuestro saludos y asimismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiantes de la escuela de enfermería de la UCV, en la sede de San Juan de Lurigancho, promoción 2019, requerimos validar el instrumento con el cual recogeremos la información necesaria para poder desarrollar la investigación para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería.

El título del proyecto de investigación es: **“Estilos de vida de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E N° 109 Inca Manco Cápac S.J.L, 2019”**

Y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en tema de enfermería, educación y/o investigación.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene lo siguiente:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Certificado de validez del instrumento.
- Cuadro de operacionalización de variable.
- Matriz de operacionalización de consistencia.

Expresando nuestros sentimientos de respeto y consideración, nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.

---

**ISABEL KATHERIN MONZON PALOMINO**  
DNI N° 77024515

---

**LIVIA EVIDIA BULLÓN ROSALES**  
DNI N° 45618114

## INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES:

- I.1. Apellidos y nombres del informante: Dr./Mg.: MARIA ELENE FRANCO LÓPEZ
- I.2. Cargo e Institución donde labora: ENFERMERA JEFE HOSPITALIZACION LT
- I.3. Especialidad del experto: SALUD PÚBLICA - GESTIÓN EN LOS SERVICIOS DE LA SALUD
- I.4. Nombre del Instrumento motivo de la evaluación: Conociendo más de mi
- I.5. Autor del instrumento: Bullon Rosales - Marzen Palomino

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy bueno 61-80%	Excelent e 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					✓100
OBJETIVIDAD	Esta expresado de manera coherente y lógica					✓100
PERTINENCIA	Responde a las necesidades internas y externas de la investigación.					✓100
ACTUALIDAD	Esta adecuado para valorar aspectos y estrategias de mejora					✓100
ORGANIZACIÓN	Comprende los aspectos en calidad y claridad.					✓98
SUFICIENCIA	Tiene coherencia entre indicadores y las dimensiones.					✓98
INTENCIONALIDAD	Estima las estrategias que responda al propósito de la investigación					✓98
CONSISTENCIA	Considera que los ítems utilizados en este instrumento son todos y cada uno propios del campo que se esta investigando.					✓98
COHERENCIA	Considera la estructura del presente instrumento adecuado al tipo de usuario a quienes se dirige el instrumento					✓98
METODOLOGÍA	Considera que los ítems miden lo que pretende medir.					✓100
PROMEDIO DE VALORACIÓN						99%

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

*Apto a aplicar*

IV. PROMEDIO DEVALORACION:

*99%*

San Juan de Lurigancho, *13* de *12* del 2018



Firma de experto informante  
DNI: *06104179*

*13-12-2018*

*C.E.P. ESPECIALISTA 272*

## INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES:

- I.1. Apellidos y nombres del informante: Dr./Mg.: Rodriguez Saavedra Liliana
- I.2. Cargo e Institución donde labora: Universidad César Vallejo
- I.3. Especialidad del experto: Magister en Docencia Universitaria
- I.4. Nombre del Instrumento motivo de la evaluación: \_\_\_\_\_
- I.5. Autor del instrumento: \_\_\_\_\_

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy bueno 61-80%	Excelent e 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado				✓	
OBJETIVIDAD	Esta expresado de manera coherente y lógica				/	
PERTINENCIA	Responde a las necesidades internas y externas de la investigación.				/	
ACTUALIDAD	Esta adecuado para valorar aspectos y estrategias de mejora				/	
ORGANIZACIÓN	Comprende los aspectos en calidad y claridad.				/	
SUFICIENCIA	Tiene coherencia entre indicadores y las dimensiones.				/	
INTENCIONALIDAD	Estima las estrategias que responda al propósito de la investigación				/	
CONSISTENCIA	Considera que los ítems utilizados en este instrumento son todos y cada uno propios del campo que se esta investigando.				/	
COHERENCIA	Considera la estructura del presente instrumento adecuado al tipo de usuario a quienes se dirige el instrumento				/	
METODOLOGÍA	Considera que los ítems miden lo que pretende medir.				/	
PROMEDIO DE VALORACIÓN					80%	



III. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

*Aplicable*

IV. PROMEDIO DEVALORACION:

80%

San Juan de Lurigancho, 13 de 12 del 2018

Firma de experto informante  
DNI: 075.19390

LILIANA RODRIGUEZ SAAVEDRA  
Mg. Docencia Universitaria  
CEP N° 030173

**I. DATOS GENERALES:**

- I.1. Apellidos y nombres del informante: Dr./Mg.: Camilela Avilaneso Alvarez Nolasco  
 I.2. Cargo e Institución donde labora: Jefe del Servicio de Enfermería  
 I.3. Especialidad del experto: gestión hospital  
 I.4. Nombre del Instrumento motivo de la evaluación: Conociendo mas de mi  
 I.5. Autor del instrumento: Bullón Rosales - Monzon Palomino

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN E INFORME:**

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy bueno 61-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					X
OBJETIVIDAD	Esta expresado de manera coherente y lógica					X
PERTINENCIA	Responde a las necesidades internas y externas de la investigación.					X
ACTUALIDAD	Esta adecuado para valorar aspectos y estrategias de mejora					X
ORGANIZACIÓN	Comprende los aspectos en calidad y claridad.				X	
SUFICIENCIA	Tiene coherencia entre indicadores y las dimensiones.					X
INTENCIONALIDAD	Estima las estrategias que responda al propósito de la investigación					X
CONSISTENCIA	Considera que los ítems utilizados en este instrumento son todos y cada uno propios del campo que se está investigando.					X
COHERENCIA	Considera la estructura del presente instrumento adecuado al tipo de usuario a quienes se dirige el instrumento					X
METODOLOGÍA	Considera que los ítems miden lo que pretende medir.					X
PROMEDIO DE VALORACIÓN					-	98.8

**III. OPINIÓN DE APLICACIÓN:**

¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

*Es aplicable*

**IV. PROMEDIO DE VALORACION:**

98.8

San Juan de Lurigancho, Junio 2019



MIRIAM CAINTI BELLAVEDA  
LIC. EN PSICOLOGIA

Firma de experto informante

DNI:

*1010344*

## INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES:

I.1. Apellidos y nombres del informante: Dr./Mg.: AUGUSTO CESAR MESAÑA FIGUEROA

I.2. Cargo e Institución donde labora: AREA DE INVESTIGACIÓN

I.3. Especialidad del experto: METODOLOGO

I.4. Nombre del Instrumento motivo de la evaluación: CONOCIMIENTO MAS DE MI

I.5. Autor del instrumento: BULLON ROSALES - MONSON ALUMINADO

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy bueno 61-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					95%
OBJETIVIDAD	Esta expresado de manera coherente y lógica					96%
PERTINENCIA	Responde a las necesidades internas y externas de la investigación.					95%
ACTUALIDAD	Esta adecuado para valorar aspectos y estrategias de mejora					95%
ORGANIZACIÓN	Comprende los aspectos en calidad y claridad.					95%
SUFICIENCIA	Tiene coherencia entre indicadores y las dimensiones.					94%
INTENCIONALIDAD	Estima las estrategias que responda al propósito de la investigación					96%
CONSISTENCIA	Considera que los ítems utilizados en este instrumento son todos y cada uno propios del campo que se esta investigando.					94%
COHERENCIA	Considera la estructura del presente instrumento adecuado al tipo de usuario a quienes se dirige el instrumento					96%
METODOLOGÍA	Considera que los ítems miden lo que pretende medir.					94%
PROMEDIO DE VALORACIÓN						95%

Observaciones:

---

Opinión de aplicabilidad:  
No aplicable [ ]

Aplicable [  ]  
95%

Aplicable después de corregir [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg:

AUGUSTO CESAR MESA FIGUEROA

DNI: 09929084

Especialidad del  
validador:

afesodólogo

13 de diciembre  
de ..... del 2018

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** 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

  
Firma del Experto Informante.

Especialidad

## INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES:

- I.1. Apellidos y nombres del informante: Dr. Mg: Blaor Bercaena Flo. de Soane
- I.2. Cargo e Institución donde labora: Coordinadora de Investigación - MSJL
- I.3. Especialidad del experto: Enfermera intensivista. Mg. en gestión Administrativa
- I.4. Nombre del Instrumento motivo de la evaluación: Conociendo más de mí.
- I.5. Autor del instrumento: Isabel Muñoz Palomino. - Licia Bolán Rosales.

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy bueno 61-80%	Excelent e 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado				/	
OBJETIVIDAD	Esta expresado de manera coherente y lógica				/	
PERTINENCIA	Responde a las necesidades internas y externas de la investigación.				/	
ACTUALIDAD	Esta adecuado para valorar aspectos y estrategias de mejora				/	
ORGANIZACIÓN	Comprende los aspectos en calidad y claridad.				/	
SUFICIENCIA	Tiene coherencia entre indicadores y las dimensiones.				/	
INTENCIONALIDAD	Estima las estrategias que responda al propósito de la investigación				/	
CONSISTENCIA	Considera que los ítems utilizados en este instrumento son todos y cada uno propios del campo que se esta investigando.				/	
COHERENCIA	Considera la estructura del presente instrumento adecuado al tipo de usuario a quienes se dirige el instrumento				/	
METODOLOGÍA	Considera que los ítems miden lo que pretende medir.				/	
PROMEDIO DE VALORACIÓN					80%	

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

.....  
*aplicable*  
.....

IV. PROMEDIO DEVALORACION:

80%

San Juan de Lurigancho, 14 de 12. del 2018

 **MINISTERIO DE SALUD**  
Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Centro  
**HOSPITAL SAN JUAN DE LURIGANCHO**

*[Signature]*  
.....  
**Mg. FLORENTINO D.J. BLAS BERGARA**  
Coordinador de Investigación - U.A.D.I.  
CEP. 42921

.....  
Firma de experto informante

DNI: *40584107*.....

Anexo 05: Juicio de expertos

Indicadores	Valores de Jueces					promedio
	J1	J2	J3	J4	J5	$\frac{J1+j2+j3+j4+j5}{5}$
Claridad	100%	80%	100%	95%	80%	91.0%
Objetividad	100%	80%	100%	96%	80%	91.2%
Pertinencia	100%	80%	100%	95%	80%	91.0%
Actualidad	100%	80%	100%	95%	80%	91.0%
Organización	98%	80%	80%	95%	80%	86.6%
Suficiencia	98%	80%	100%	94%	80%	90.4%
Intencionalidad	98%	80%	100%	96%	80%	90.8%
Consistencia	98%	80%	100%	94%	80%	90.4%
Coherencia	98%	80%	100%	96%	80%	90.8%
Metodología	100%	80%	100%	94%	80%	90.8%
Total						904%
						90.4%

“AÑO DEL DIÁLOGO Y LA RECONCILIACIÓN NACIONAL”



**SOLICITUD: PERMISO PARA REALIZAR TRABAJO DE INVESTIGACION**

**DE:**  
**ISABEL KATHERIN MONZON PALOMINO**  
**LIVIA EVIDIA BULLON ROSALES**

**PARA:**  
**JESÚS RIVERA LOAYZA**  
**DIRECTOR DE LA I.E. N°109 INCA MANCO CAPAC**

Señor director reciba nuestro más cordial saludo, en este día nos es grado dirigirnos a su persona para poder realizar nuestro pedido, que siendo estudiantes del IX ciclo de la carrera profesional de **ENFERMERÍA** de la **Universidad César Vallejo**, solicitamos a Ud. Permiso para realizar nuestro trabajo de Investigación titulada “**ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E N° 109 INCA MANCO CAPAC**” en la Institución que usted actualmente dirige para así poder optar el grado de **LICENCIADA EN ENFERMERÍA**.

**POR LO EXPUESTO:**

Ruego a usted acceder a mi solicitud. Expresando nuestros sentimientos de respeto y consideración, nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Lima, 13 de diciembre de 2018

**ISABELKATHERIN MONZON PALOMINO**  
DNI N° 77024515

**LIVIA EVIDIA BULLÓN ROSALES**  
DNI N°45618114

*En coordinación con el Sr. Subdirector de Recrutamiento autorizamos. 13-12-2018*

  
**Jesús Rivera Loayza**



**ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE  
TESIS**

Código : F06-PP-PR-02.02  
Versión : 09  
Fecha : 23-03-2018  
Página : 8 de 21

Yo, LILIANA RODRIGUEZ SAAVEDRA, docente de la Facultad de Ciencias Médicas y Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo Lima Este, revisor (a) de la tesis titulada

**"ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE SECUNDARIA. INSTITUCIÓN EDUCATIVA INCA MANCO CÁPAC, SAN JUAN DE LURIGANCHO 2019"**, de los (de las) estudiantes **BULLON ROSALES EVIDIA LIVIA, MONZON PALOMINO ISABEL KATHERIN**, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 24 % verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

San Juan de Lurigancho, 16 de mayo del 2019

Firma

MGTR. LILIANA RODRÍGUEZ SAAVEDRA

DNI: 07519390

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------



FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS ESCUELA DE PREGRADO  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Lima  
"Estilos de vida de estudiantes del cuarto grado de secundaria: Institución Educativa Inca  
Mancos Cajac: San Juan de Lurigancho 2019"

TESIS

Autoras:

Belen Rosales Evinda Lora (0000-0003-2028-3526)  
Monzon Palomino Isidori (0000-0001-7062-3053)

Asesora:

Mg. Liliana Rodríguez Sarceda (0001-9) 65-6408)

LÍNEA DE INVESTIGACION  
Enfermedades no Transmisibles

Lima - Perú

2019



Resumen de coincidencias

24 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés (Beta)

Coincidencias

24			
1	apuntes universitarios u...	2 %	>
2	apuntes universitarios u...	1 %	>
3	apuntes universitarios u...	1 %	>
4	apuntes universitarios u...	1 %	>
5	apuntes universitarios u...	1 %	>
6	apuntes universitarios u...	1 %	>
7	apuntes universitarios u...	1 %	>
8	apuntes universitarios u...	1 %	>
9	apuntes universitarios u...	1 %	>
10	apuntes universitarios u...	<1 %	>
11	apuntes universitarios u...	<1 %	>
12	apuntes universitarios u...	<1 %	>



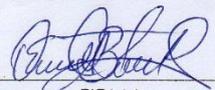
**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS  
EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV**

Código : F08-PP-PR-02.02  
Versión : 09  
Fecha : 23-03-2018  
Página : 1 de 1

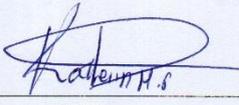
Yo Evidia Livia Bullon Rosales identificada con DNI N° 45618114 e Isabel Katherin Monzon Palomino identificada con DNI N° 77024515, egresadas de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo, autorizo ( x ) . No autorizo ( ) la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado "Estilos de vida de estudiantes del cuarto grado de secundaria. Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019"; en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

  
 \_\_\_\_\_  
 FIRMA

DNI: 45618114

  
 \_\_\_\_\_  
 FIRMA

DNI: 77024515

FECHA: 23 de Mayo del 2019

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------



# UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## AUTORIZACIÓN DE LA VERSION FINAL DE LA TESIS

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE

MGR REGINO NAUMTE TORRES  
C.P. ENFERMERIA

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

BILLOU ROSALES EUDIS  
MOUZON POLYDIO ISIKI KATHURU

INFORME TITULADO:

“ ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE SECUNDARIA  
INSTANCIA EDUCATIVA JUCO MAUCO CAPAC, SAN JUAN DE LURIGANCHO 2019 ”

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

LICENCIADO EN ENFERMERIA

SUSTENTADO EN FECHA: 23.05.19

NOTA O MENCIÓN: 17



[Firma]  
FIRMA DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN