



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

“Estilos de vida en adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del distrito de Ancón, 2020”

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

Autora:

Br. Julia Estefany Escobar Cárdenas (ORCID) (0000-0001-8959-6557)

Asesora:

Mg. Ruiz Ruiz María Teresa (ORCID) (0000-0003-1085-2779)

Línea de investigación:

Políticas y Gestión en salud

Lima - Perú

2021

Dedicatoria

Ante todo, A Dios quien me dio la fortaleza y me la sigue dando en mi camino profesional, a mi familia por otorgarme la paciencia de las noches en las que trabaje esta investigación, y por su apoyo moral que me ayudo a seguir con paso firme.

Agradecimiento

A todos aquellos que hicieron posible mi investigación en especial a los padres y adolescentes del colegio “El Carmelo” del distrito de Ancón, que con su participación pude obtener los datos que necesita. Gracias.

Índice de contenidos

	Pág.
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice de contenidos	vi
Índice de gráficos	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN	01
II. MARCO TEÓRICO	06
III. METODOLOGÍA	18
3.1. Tipo y diseño de investigación	18
3.2. Variables y operacionalización	18
3.3. Población, muestra y muestreo	19
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	19
3.5. Procedimiento	21
3.6. Métodos de análisis de datos	22
3.7. Aspectos éticos	22
IV. RESULTADOS	23
V. DISCUSIÓN	31
VI. CONCLUSIONES	37
VII. RECOMENDACIONES	38
VIII REFERENCIAS	39
ANEXOS	45

Índice de gráficos

Gráfico 1.	Nivel de los estilos de vida en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020.	23
Gráfico 2.	Nivel de los estilos de vida en su dimensión alimentación y nutrición en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020.	24
Gráfico 3.	Nivel de los estilos de vida en su dimensión recreación y manejo de tiempo libre en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020.	25
Gráfico 4.	Nivel de los estilos de vida en su dimensión consumo de sustancias nocivas en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020.	26
Gráfico 5.	Nivel de los estilos de vida en su dimensión sueño y descanso en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020.	27
Gráfico 6.	Nivel de los estilos de vida en su dimensión actividad física y deporte en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020.	28
Gráfico 7.	Nivel de los estilos de vida en su dimensión autocuidado y salud en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020.	29
Gráfico 8.	Nivel de los estilos de vida en su dimensión relaciones interpersonales en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020.	30

Resumen

El objetivo de investigación fue determinar los estilos de vida en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020. Investigación tipo básica enfoque cuantitativo, nivel descriptivo correlacional, diseño no experimental. La muestra fueron 80 alumnos. Como técnica la encuesta y como instrumento se usó el cuestionario con una confiabilidad del 0,992. Los resultados fueron que el 46.25% (37/80) presenta un estilo de vida saludable, el 43.75% (35/80) presenta un estilo de vida poco saludable y el 10.00% (8/80) no saludable. En el caso de alimentación y nutrición el 58.75% (47/80) presenta un nivel poco saludable, al igual que la recreación y manejo de tiempo libre con 57.50%, consumo de sustancias nocivas con un 48.75%, sueño y descanso con un 56.25%, actividad física y deporte con un 41.25%, autocuidado y salud con un 57.50% y las relaciones interpersonales con 48.75%. Finalmente se concluyó que la mayoría de la muestra presento un saludable estilo de vida, pero también se observó que un significativo grupo con un estilo de vida poco saludable es decir la tendencia del estilo de vida es de poco saludable a saludable.

Palabras clave: Estilo de vida, alimentación, nutrición, sueño, adolescencia.

Abstract

The research objective was to determine lifestyles in adolescents age 12 to 16 from the "El Carmelo" school in the Ancon District, 2020. Basic type research quantitative approach, correlal descriptive level, non-experimental design. The sample was 80 students. As a technique the survey and as an instrument the questionnaire was used with a reliability of 0.992. The results were that 46.25% (37/80) have a healthy lifestyle, 43.75% (35/80) have an unhealthy lifestyle and 10.00% (8/80) unhealthy lifestyle. In the case of food and nutrition 58.75% (47/80) has an unhealthy level, like the recreation and management of free time with 57.50%, consumption of harmful substances with 48.75%, sleep and rest with 56.25%, physical activity and sport with 41.25%, self-care and health with 57.50% and interpersonal relationships with 48.75%. Finally it was concluded that most of the sample presented a healthy lifestyle, but it was also observed that a significant group with an unhealthy lifestyle i.e. the lifestyle trend is unhealthy to healthy.

Keywords: Lifestyle, food, nutrition, sleep, adolescence.

I. INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida son vistos como hábitos o costumbres adquiridos a través del aprendizaje imitativo y adoptados desde la infancia a través de la repetición constante de un mismo comportamiento formado mediante técnicas de condicionamiento social permanente. Estos son asumidos por la persona y comienzan a generar una serie de emociones, ideologías, conexiones prácticas, entre otras, que se reflejan en el estilo de vida.

La adolescencia es un paso fundamental en el desarrollo del ser humano, donde en esta etapa ocurre una maduración tanto a nivel físico, psicológico y emocional. Asimismo la interrelación que tiene el adolescente con sus amigos es una fuerte influencia social, el cual es punto de información relevante ya que para este individuo las amistades significan la invitación a nuevas experiencias y vivencias, que llegan a modificar su comportamiento dependiendo también de su formación y características socioculturales, de igual manera a lo largo de la juventud se adquieren nuevos hábitos una vez que el núcleo familiar no se fortalece, pierde el control sobre ellos y los deja generalmente receptivos para ajustarse a las solicitudes de sus adolescentes y sus equipos. ¹

La Organización Mundial de la salud (OMS) ha brindado su respaldo al Programa General de Desarrollo Sostenible de 2019-2023, el cual tiene como propósito ayudar a los países en desarrollo a cumplir con sus metas en relación a la salud de la población, dentro de las metas principales esta lograr la cobertura universal de salud, promocionar la salud y lograr el bienestar de la mayoría de la población sanitariamente hablando, que resumen los objetivos de salud de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Un elemento fundamental para el logro de los objetivos de salud es focalizar la atención primaria en las personas, haciendo énfasis en los hábitos saludables y la prevención de enfermedades, así como en la provisión de un tratamiento oportuno, seguro, eficaz y adecuado. ²

De la misma forma, la OMS ³ dice que en el 2015 murieron 1,2 millones de jóvenes, es decir, más de 3.000 por día, en su mayoría por causas que se pueden prevenir o tratar. La mayoría de los jóvenes están sanos, pero la mortalidad, la morbilidad y las lesiones prematuras entre los jóvenes siguen siendo elevadas. Muchos niños de los países en desarrollo sufren desnutrición cuando llegan a la adolescencia, lo que los hace más propensos a sufrir enfermedades y morir a una edad temprana. Por otro lado, está aumentando el número de jóvenes con sobrepeso y obesidad en los países de ingresos altos y bajos. Los datos de la encuesta disponibles indican que al menos de uno de cada cuatro adolescentes sigue las pautas de actividad física: 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa por día.

Según Naciones Unidas ⁴, los jóvenes de América Latina y el Caribe tienen tasas de inactividad superiores al promedio mundial. El 84,3% de ellos no ejercita lo necesario. Los números nos arrojan que el 88,9% son niñas y del 79,9%, varones. Entre los 146 países estudiados, Costa Rica puesto 48, es el país latinoamericano mejor ubicado con un 82% de jóvenes inactivos. Venezuela, puesto 139, cierra la tabla latinoamericana con el 88,8% de sus jóvenes sin hacer ejercicio una hora al día.

En el ámbito nacional, en un estudio realizado en una Institución Educativa de Lambayeque en el 2017, se halló que el 86.4 % de los estudiantes no practicaban un estilo de vida saludable y presentaban deficiencias en las dimensiones de hábitos alimentarios (92,2%), actividad física (61,3%) e higiene bucal (63%). El 65,4% tiene un estado nutricional normal, el 13,6% tiene sobrepeso y el 0,4% tiene sobrepeso. ⁵

En cuanto al plano local la presente investigación se sitúa en el Colegio “El Carmelo” del distrito de Ancón, en la cual a fines del año 2019, los docentes de la institución refieren que los alumnos del 1ro al 5to año de secundaria optan por no comer durante el receso o comer comida chatarra alto en grasa y sin nutrientes, además refiere los docentes que el quiosco del colegio tampoco brinda a los alumnos alimentos saludables, mayormente hay

alimentos chatarra, gaseosa, dulces, mas no alimentos sanos que favorezcan a su desarrollo, crecimiento y salud del alumno. Asimismo, algunos adolescentes presentan aparente sobrepeso y obesidad.

Lo presentado nos lleva a las siguientes interrogantes:

Como **problema General**; ¿Cuáles son los estilos de vida en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020?

Y como **problemas específicos**:

1. ¿Cuáles son los estilos de vida en su dimensión alimentación y nutrición en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020?;
2. ¿Cuáles son los estilos de vida en su dimensión recreación y manejo de tiempo libre en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020?
3. ¿Cuáles son los estilos de vida en su dimensión consumo de sustancias nocivas en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020?
4. ¿Cuáles son los estilos de vida en su dimensión sueño y descanso en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020?
5. ¿Cuáles son los estilos de vida en su dimensión actividad física y deporte en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020?
6. ¿Cuáles son los estilos de vida en su dimensión autocuidado y salud en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020?
7. ¿Cuáles son los estilos de vida en su dimensión relaciones interpersonales en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020?

Asimismo, en cuanto a las **justificaciones** en el **aspecto teórico** el estudio abordará conceptos y teorías que permitan entender la peligrosidad de llevar malos estilos de vida, lo que genera diversas enfermedades o patologías como el sobrepeso, obesidad, diabetes y otras, teniendo mayor importancia la población adolescente el cual es el puente a una adultez saludable. Por otro lado, se **justifica de forma práctica** porque el estudio brinda herramientas de investigación con que medir la variable de estudio con alta confiabilidad y validez que permita aplicarlos en diferentes realidades. Por otro lado, se **justifica metodológicamente** porque muestra una forma ordenada de investigación siendo un aporte fundamental y relevante tanto en su teoría como en la metodología de estudio y de diversos elementos relacionados con el estilo de vida.

Por ello como **objetivo general** se plantea; Determinar los estilos de vida en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020.

Y como objetivos específicos:

1. Identificar los estilos de vida en su dimensión alimentación y nutrición en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020.
2. Identificar los estilos de vida en su dimensión recreación y manejo de tiempo libre en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020.
3. Identificar los estilos de vida en su dimensión consumo de sustancias nocivas en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020.
4. Identificar los estilos de vida en su dimensión sueño y descanso en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020.
5. Identificar los estilos de vida en su dimensión actividad física y deporte en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020.
6. Identificar los estilos de vida en su dimensión autocuidado y salud en los

adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020.

7. Identificar los estilos de vida en su dimensión relaciones interpersonales en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020.

II. MARCO TEÓRICO

A continuación, se presenta estudios nacionales que preceden a la investigación: Villavicencio M, Deza I, Dávila R. (2020) Huánuco-Perú.

Presentaron su investigación con el fin de determinar la relación entre estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes. Estudio descriptivo de correlación transversal. Como resultado, se observó que el 95% de los estudiantes tenían un estilo de vida saludable y el 5% no lo eran. Cuando estos se correlacionaron con el rendimiento académico, el 25% (63) tuvo un nivel bueno y el 70% (176) regular. Asimismo se encontró un chi cuadrado $X^2 = 252$ y una $P < 0.05$, lo que se interpreta en el sentido de que existe evidencia estadística de que los estilos de vida que practican están significativamente relacionados con el desempeño académico de los estudiantes para quienes la investigación demostró es hipótesis.⁶

Igualmente **Echevarría G. (2020) Chimbote-Perú**, presentó su investigación con el objetivo de determinar la relación existente entre el estilo de vida y los diferentes factores bio-socioculturales en los estudiantes universitarios, esta indagación fue cuantitativa, transversal, descriptivo y correlacional, por lo cual se utilizó la prueba del criterio de chi-cuadrado, por lo cual se obtuvo como resultado gran parte de la muestra llevan un estilo de vida poco saludable, llegando así a la conclusión de que existe una relación importante entre el estilo de vida, religión y edad.⁷

Asimismo, **Cárdenas A. (2018) Ica-Perú**, presento su investigación con el objetivo de conocer el estilo de vida y el estado nutricional de los estudiantes. El estudio es descriptivo con un enfoque cuantificable de corte transversal,

trabajo con una muestra de 140 estudiantes. En los resultados se encontró que el 67,1% (94) de los estudiantes tiene un estilo de vida saludable y el 32,9% (46) tiene un estilo de vida no saludable. En relación a la dimensión nutricional, el 65,7% está sano para hacer ejercicio, el 62,9% goza de buena salud y el 61,4% goza de buena salud en la dimensión de manejo del estrés. En cuanto al estado nutricional, el 67,1% (94) de los estudiantes tenían un peso normal, el 22,9% (32) tenían sobrepeso y el 10% (14) eran obesos. Se concluyó que el estilo de vida es saludable y el estado nutricional de los estudiantes es normal.⁸

Otro estudio lo realiza **Lujan M, Neciosup R. (2017) Lambayeque-Perú**, con el objetivo de determinar la relación que hay entre las dos variables, esta indagación fue cuantitativa, transversal y correlacional, de tal manera se tuvo como resultado que el 86,4% de la muestra presenta un estilo de vida no saludable, principalmente por una deficiencia en los hábitos de alimentación con un 92.2%, actividad física deficiente con un 61.3%, entre otros. Por otro lado el 65.4% presenta un estado nutricional normal, el 13.6% sobrepeso, es por lo cual concluye que el estilo de vida repercute en el estado nutricional.

5

Al respecto **Ramos G. (2017) Puno Perú**, presentó su investigación con el objetivo de detectar y dar a conocer estilos de vida y su predominación en el estado nutricional de los jóvenes estudiantiles. Análisis detallado, analítico y transversal. Como consecuencia, los estilos de vida en general presentados por los alumnos eran mayormente saludables y solo el 40% lleva un estilo de vida no saludable. En cuanto al estado nutricional, se localizó que en términos de índice de masa del cuerpo, 1% estudiante muestra delgadez severa, 4% delgadez, con peligro de delgadez del 11%, usual 65%; El 17% tiene peligro de tener sobrepeso y 1 estudiante tiene sobrepeso; De acuerdo con la estatura para la edad, 5 alumnos resultan muy bajos, el 14% son bajos, el 43% de los alumnos poseen peligro de baja estatura y el 37% de los alumnos son habituales; Referente a la anemia, el 28% de los alumnos no padece anemia y el 73% padece anemia. Concluimos que los estilos de

vida estudiados no influyen en el estado nutricional de los jóvenes estudiantiles.⁹

Estudios internacionales que anteceden a la investigación, tal como **Alcaina A, Saura V, Pérez A, Guzmán S, Cortés O. (2020) España**, presentaron su estudio con el objetivo de conocer la prevalencia del estilo de vida y su relación con la salud bucal. Estudio observacional transversal realizado a un grupo de 39 escolares, pre y adolescentes de entre 12 a 17 años de edad. Los resultados obtenidos por esta prueba son: Existe una correlación significativa entre nacionalidad y visitas al dentista ($p = 0,02$) o entre la frecuencia de cepillado con el desayuno ($p = 0,005$) y el consumo de bocadillos ($p = 0,02$) o refrescos ($p = 0.011$), uso de computadora, televisión y videoconsola ($p = 0.049$); y estilo de vida sedentario ($p = 0,00$). Conclusión: Hablando acerca de los estilos y calidad de vida, y también de la salud bucal, nos arrojaron resultados estadísticamente significativos. Es fundamental el hecho de generar promoción, estrategias y actividades que puedan calar en los jóvenes adolescentes para poder establecer rutinas que no afecten en su salud.¹⁰

Rodríguez J. (2018) Guatemala, presento su estudio con el objetivo de conocer los estilos de vida de adolescentes con sobrepeso y obesidad. De tal manera se tuvo como resultado que de los 102 jóvenes encuestados, 44 eran hombres y 58 mujeres, se pudo hallar que nueve jóvenes calificaron con un buen estilo de vida, por lo cual la puntuación media fue de 51.7 puntos basándonos en el IMC, se supo que 33 jóvenes tenían sobrepeso obesidad, 20 adolescentes son intolerantes a la glucosa y un diabético, de tal manera se llegó a la conclusión que el 9% de dichos adolescentes se encuentran capacitados para poder llevar un correcto estilo de vida 32 de éstos tienen sobrepeso u obesidad.¹¹

Díaz C, Díaz G, Bacallao J, Ramírez H, Alemañy E. (2017) Cuba, presentaron su investigación con el objetivo de determinar los diferentes factores sociales, los cuales pueden influir en el estilo de vida de los

adolescentes. El estudio fue transversal por lo cual se obtuvo como resultado que las personas que cuentan con electrodomésticos en sus casas aumentan el porcentaje de buenos estilos de vida del 14.5% al 23.1% y de tal manera disminuyen el porcentaje de malos estilos de vida del 27.6% al 7.7%, cuando la familia se expande el porcentaje de estilos de vida malo aumenta del 38.0% al 48.6%, de tal manera concluyen que los diferentes factores sociales que existen influyen en los estilos de vida poco saludables en los adolescentes y uno de estos factores es el económico.¹²

Villalobos T. (2016) España, en su estudio tuvo el objetivo de identificar los diferentes factores de riesgo que se encuentran a relacionados con los estilos de vida en un entorno familiar, social y escolar. Ese estudio se conformó por 7.659 escolares entre niños y niñas. Se obtuvo como resultado que el índice de la cintura o la talla muestra una asociación significativa e inversa con edad, es común que dicho índice se ha tomado como un indicador de obesidad, síndrome metabólico y enfermedad vascular el corazón, el 22.5% entre hombres y mujeres presentaba obesidad, se observó que la situación más crítica se presentó en niños de 9 años los cuales presentaron obesidad central en un 25%. Se pudo concluir que el sobrepeso y obesidad en niños españoles es un grave problema de salud por lo cual necesita ser monitorizado y corregido.¹³

Ascencio M, Daza A, Jiménez M, Suguey Y, Suarez M. (2016) Colombia, La investigación describe el estado actual del conocimiento acerca de los estados de vida saludables en adolescentes, el estudio es una revisión bibliográfica que se realizó en 50 artículos, de tal manera se obtuvo como resultado que las variables más estudiadas en dichos estilos de vida son la dieta y la influencia en el sobrepeso, del mismo modo el consumo de comida rápida. Pudo llegar a la conclusión que la población adolescente se encuentra inactiva físicamente y tiene conductas poco saludables acerca de su alimentación por lo cual la obesidad y el sobrepeso se ha convertido en un grave problema de salud pública.¹⁴

Como teoría tenemos a la **Teoría de la promoción de la salud de Nola Pender**. Dicho teoría intenta identificar los factores cognitivos perceptuales el individuo, los cuales pueden tener una modificación a través de las diferentes características situacionales, tanto a nivel personal como interpersonal. De tal manera el modelo de promoción de salud nos ayuda a poder identificar los diferentes conceptos importantes con referencia a los diferentes comportamientos promoción de la salud e integrar los hallazgos de la indagación de tal manera que sean muchos más fáciles, para de tal manera poder generar hipótesis accesibles, se sabe que esta teoría aún se encuentra perfeccionándose ya que se basa en educar a las personas acerca de cómo cuidarse y poder llevar una vida saludable, encina nación el autor nos menciona que es de suma importancia el poder promover la vida saludable ya que de esta manera existen menos pacientes, se gasta menos recursos y las personas se empoderan y superan.

Los Metaparadigmas que se presentan son: Salud; la definición de esta se considera muy importante, y se sabe que es un estado positivo. **Persona;** se sabe que cada persona es única, por lo cual tiene una autopercepción de a nivel cognitivo-perceptivo y sus factores variables. **Entorno,** hace referencia a las interacciones que realizan factores cognitivo-perceptuales y los factores modificadores. **Enfermería;** Se puede definir como la responsabilidad del personal a cerca del cuidado de la salud, por lo cual la enfermería es el responsable de motivar a todos los usuarios a llevar una vida sana y cuidar su salud personal.

Como variable tenemos a los **Estilos de vida,** los cuales se definen como comportamientos y patrones de comportamiento individuales, se compone de aspectos que están asociados y dependen de los sistemas psicosociales y socioculturales. ¹⁵ Asimismo los estilos de vida son una serie de comportamientos que efectúa el individuo en el desarrollo de su vida, la forma en que define y valora su vida, lo cual está influenciado por, las costumbres, tradiciones que forman a la persona. ¹⁶

Del mismo modo, se consideran como procesos sociales a los estilos de vida, los cuales se desarrollan a partir de hábitos y conductas que se enfocan en la persona para lograr un confort y un bienestar más estable y sostenido en la vida ¹⁷ Por otro lado de forma epidemiológica se refiere al conjunto de comportamientos o formas de actuar de la persona que tiene consecuencias positivas o negativas para su salud. ¹⁸ También es denominado como una categoría socio-psicológica utilizada para describir el comportamiento humano en su entorno social, cultural y económico. Es decir, se logra conceptualizar como un hecho conductual de cada individuo singularmente, además de su personalidad y la forma en que desarrolla su interacción con su medio ambiente para satisfacer sus necesidades básicas. ¹⁹

Parte de sus dimensiones tenemos a la **Alimentación y nutrición**; La alimentación es la actividad a través de la cual tomamos una serie de sustancias del mundo exterior que son necesarias para poder cuidarnos. Estas sustancias se encuentran en los alimentos que componen nuestra dieta. La comida es una actividad básica en nuestras vidas. Por un lado, tiene un papel muy importante en la socialización del hombre y su relación con el entorno que lo rodea. Por otro lado, es el proceso mediante el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir. ²⁰ Se sabe que la alimentación se da por etapas de vida puesto de cada una de ellas tiene diferentes necesidades nutricionales, de tal manera se sabe qué alimentación en una fase adulta se encuentra enfocada en poder mantener la salud y prevenir enfermedades crónicas degenerativas. Podemos definir a la dieta como aquella herramienta que nos ayuda a evitar el inicio de nuevas enfermedades las cuales pueden disminuir la calidad de vida. ²¹

Una alimentación adecuada, además de aportar la energía y los nutrientes necesarios para mantener la salud vital, también debe cumplir con otros objetivos que mejoren notablemente nuestra calidad de vida. Por eso, cuando se trata de una alimentación saludable, creemos que es nuestro deber: Crear una sensación de bienestar ya que el acto de comer implica aspectos culturales y sociales que van más allá del acto de comer,

Incrementan la eficiencia de nuestro organismo y aportan sustancias correctas para la formación, aumento y compostura de las construcciones corporales, así como sustancias que regulan los procesos metabólicos del organismo, reducir el riesgo de enfermedades ya que no solo satisface las necesidades nutricionales, sino que también puede aportar sustancias con efectos beneficiosos en la prevención y el tratamiento de enfermedades.²²

La dieta, por otro lado, es el proceso mediante el cual nuestro cuerpo usa los alimentos para mantenerse en buenas condiciones y reparar las áreas dañadas. Para ello se llevan a cabo diversos procesos, entre ellos la ingestión, asimilación y conversión de los alimentos, que permiten al organismo absorber los nutrientes que necesita para mantenerse, crecer y funcionar correctamente ²³ La buena nutrición se apoya en ingerir una pluralidad de alimentos, restringir ciertos alimentos y bebidas y mantener el control de la proporción de alimentos y calorías que consume. Llevar una dieta balanceada ayuda a minimizar el peligro cardiovascular al minimizar el colesterol, la presión arterial y el peso. ²⁴

No existe la comida perfecta, por lo que es fundamental para una dieta saludable incluir una variedad de alimentos diferentes y vigilar el tamaño de las porciones. Además, asegúrese de que sus opciones de cada grupo de alimentos tengan los nutrientes de la más alta calidad que pueda encontrar. Es decir, se debe escoger aquellos alimentos que sean ricos en vitaminas, minerales y fibra en lugar de los procesados. ²⁵

Otra de las dimensiones es la **Recreación y manejo de tiempo libre**, que son actividades que realizan después de cumplir con sus responsabilidades donde también desarrollan ciertos aspectos e intereses. Por otro lado el ocio es un elemento importante en el crecimiento de la persona, ya que aumenta las posibilidades de integración social, participación en la sociedad, práctica deportiva, recreativa y cultural. Pero esto también ha llevado a la posibilidad de verse atrapado en el crimen y la adicción. ¹⁵

También tenemos como dimensión al **consumo de sustancias nocivas**; hace referencia a la ingesta de alimentos que pueden provocar alteraciones en el sistema nervioso, por lo tanto, afecta el comportamiento de la persona. Por otro lado de acuerdo a la investigaciones se conoce que el consumo de estas sustancias tanto en los niños como adolescentes puede provocar cambios físicos, sociales y psicológicos, por lo cual es de suma importancia conocer dicha problemática para así poder evitar o prevenir problemas de salud por un consumo prolongado de estas sustancias, esto por los bajos costo y accesibilidad como es el caso de la cerveza y el tabaco siendo la causas de muchas enfermedades no transmisibles. La población que más fácil es atraída a dicho de sustancias son los adolescentes a causa de la influencia que tienen de la televisión, internet, publicidad y películas. ¹⁵

La Empresa Sanita de España²⁶ en una de sus publicaciones indico que el alcohol etílico o el etanol es una sustancia innecesariamente tóxica para la nutrición, que se encuentra en la cerveza, el vino o los tragos largos en proporciones variables. Se absorbe en el revestimiento de la boca, el estómago o los intestinos. Parte de este etanol pasa directamente a la sangre, pero la mayor parte se convierte en el hígado. En caso de absorción inadecuada, se debe realizar un trabajo adicional para convertir el alcohol en acetaldehído, un intermedio en el camino hacia el acetato, que es capaz de: Aumentar la cantidad de grasa en la sangre y el hígado (hígado graso), incrementa el ácido láctico y los costos metabólicos adicionales, reducir la excreción de ácido úrico, reducir la tensión de oxígeno en funciones fisiológicas y en deterioro o abuso de muchas vitaminas o minerales.

Otro producto nocivo es también el tabaco, que provoca el tabaquismo, que es una dependencia de la nicotina del tabaco. En la mayoría de los casos, esto se hace mediante el consumo de cigarrillos y menos frecuentemente mediante el consumo de puros, pipas y otros. Se considera fumador a alguien que ha fumado al menos 100 cigarrillos en su vida y que actualmente fuma todos o algunos días. ²⁷

El **Sueño y el descanso**; Es un estado del cuerpo donde hay una inactividad moderada en el organismo, en dicha etapa la respuesta al exterior es mínima. Cabe mencionar que el sueño mejora la salud y permite que el cuerpo recupere la energía que necesita. ²⁸ como lo mencionó Hypnos Perú; los adolescentes aún se encuentran en proceso de desarrollo mental y, dado el estrés que representan a esta edad, no pueden dar una indicación correcta de su desarrollo porque además no consideran relevante el sueño para su salud, cuando comienzan a tomar su propia decisión de mantenerse despiertos. Fuman, consumen alcohol y consumen drogas hasta altas horas de la noche, todo lo cual tiene un impacto mucho mayor en el sueño. Además, los cambios en el metabolismo de su cuerpo significan que no pueden afrontarlos por sí mismos; Te duermes durante la escuela, tienes problemas de aprendizaje y de relaciones interpersonales y si estos cambios continúan, serán víctimas de accidentes de tráfico y laborales. ¹⁵

De igual manera otra de las dimensiones es **la Actividad física y deporte**; de acuerdo con la OMS, considera que es cualquier actividad física que requiera consumo de energía, éstas pueden ser parte del tiempo de juego, formas activas de transporte, trabajo, quehaceres domésticos y actividades de ocio. De la misma forma, se considera como movimientos que generan un gasto calórico en el organismo tanto a nivel muscular como óseo, asimismo es la actividad que desencadena fenómenos tanto a nivel mental como emocional del cuerpo en la persona que los realiza, que pueden ser organizados, espontáneos, involuntaria o planificada. ²⁹

Según algunos estudios que ayudan a corroborar la importancia de realizar actividad física en la adolescencia, mencionan que no sólo es beneficioso para la salud física sino también para la salud mental y la autoestima, que tal manera se sabe que favorece la interacción social y la percepción de la imagen corporal. Por lo cual es de suma importancia tener una buena rutina de actividad física y equilibrar la con la dieta adecuada. ²¹ Dentro de un estilo de vida saludable, la actividad física es un elemento fundamental que aporta muchos beneficios al organismo, y también se han comprobado los

beneficios de la actividad física en el desarrollo del niño, reduciendo así los factores de riesgo para este proceso, generando hábitos que protegen el organismo.³⁰

Es importante saber que los beneficios de la actividad física regular recaerán directamente en los niveles cardiovascular, metabólico, pulmonar, musculoesquelético, psicológico y social.³¹ asimismo tiene los siguientes beneficios: estimulación del sistema inmunológico, estilo de vida más saludable que acompaña al ejercicio regular. Prevención del exceso de grasa corporal, consumo de dieta baja en grasas. Abstinencia de fumar, atención a las prácticas de salud preventiva, menos depresión y ansiedad.

Mayor autoestima.³¹

Otra de las dimensiones es el **Autocuidado y salud**; Estos procesos hacen referencia cuidado que se brinda a las personas para poder mejorar la calidad de vida de estas, se sabe que el cuidado personal se encuentra determinado por diferentes aspectos que puede poseer la persona, así como también aspectos externos que no dependen de ella. De tal manera dicho determinante se encuentran vinculados a diferentes factores de protección de la salud, así como también factores de riesgo los cuales pueden generar prácticas favorables o riesgosas para la salud. Los trabajadores de la salud son responsables de promover el autocuidado en las personas, tanto a través del testimonio de una vida saludable como a través de la educación, como una herramienta para que las personas elijan prácticas favorables a la salud.³²

Como última dimensión tenemos a **las Relaciones interpersonales**; estas son tomadas como los aspectos de mayor importancia en los adolescentes, esto produce procesos complejos dentro de su círculo de amigos y familia además del académico, entre otros, en los cuales se puedan apreciar dos o más personas con algún tipo de comunicación. Los jóvenes se sienten en un espacio de comodidad con su grupo o ambiente de amigos, o con aquellos que están pasando por los mismos cambios físicos y psicológicos.³³

Asimismo las relaciones interpersonales están relacionados con la personalidad y los estilos de vida, donde tienen el propósito de satisfacer algunas necesidades sociales de las personas. ³⁴ De igual manera las relaciones interpersonales que se desarrollan a partir de las experiencias transculturales, a pesar de que comparten la misma problemática como cualquier otra relación humana, se ven afectadas por lo peculiar de su contexto. ³⁵

El personal de salud con un papel preponderante **los profesionales de enfermería**, contribuyen con su participación en la promoción de los estilos de vida saludable en la población adolescente. El MINSA, según la Norma Técnica de Salud N° 157, para la atención integral de la salud de adolescentes, tiene las siguientes estrategias: ³⁶

Las Intervenciones con adolescentes. Tiene como objetivo generar el fortalecimiento de las competencias entre los adolescentes para poder formarlos como líderes, buscando promover en ellos las buenas actitudes, buenos y correctos comportamientos, y las excelentes prácticas saludables. Participación activa de adolescentes. El personal de salud debe darle mayor importancia a la participación adolescente para poder brindarle información y así apoyarlo en sus decisiones del cuidado de su salud, así como trabajar en la planificación, organización y evaluación de servicios que se prestan para ellos/ellas. ³⁶

Las Intervenciones con la familia. En general, se debe implementar intervenciones a nivel familiar. El MINSA cuenta con un programa presupuestal para implementar familias fuertes, llamado “Amor y Límites”, el cual se basa en control y prevención en salud mental. Para implementarlo, se debería contar con dos profesionales capacitados, al menos. ³⁶

Las Intervenciones con la sociedad. El personal de salud es el delegado de robustecer la interacción entre los centros de salud y los miembros de la sociedad donde se encuentran ubicados, incluyendo con mayor énfasis la atención integral de la salud adolescente, apoyándose en municipalidades,

organizaciones de base, también otros agentes de la salud y algunas otras instituciones de influencia en el territorio, para poder desarrollar promociones y actividades a favor de la salud del adolescente, en la cual se busque fortalecer el autocuidado, por medio de alianzas estratégicas que contemplen la generación de buen comportamiento, buenas actitudes y prácticas para su cuidado integral. ³⁶

Así también Intervenciones con instituciones educativas. La coordinación con estas constituye el espacio necesario entre la población adolescente para el correcto desarrollo de acciones conjuntas a favor de su salud y educación. Se realiza en instituciones educativas de Educación Básica Regular, Educación Básica Alternativa y su diversidad, Institutos y Universidades. ³⁶

Ante los conceptos desarrollados cobra relevancia la **participación del profesional de enfermería**, al ser un ente que participa del cuidado de los adolescentes y su familia, promoviendo los estilos de vida saludable, en la búsqueda de entorno saludables para el adolescente, fundamentados en la prevención y promoción de la salud.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Nivel: Básico, la investigación es de carácter fundamental, se interesa por un objetivo cromatográfico, su motivación se basó en la curiosidad, la inmensa alegría de descubrir nuevos conocimientos, Se dice que es fundamental porque sirve de base para la investigación aplicada o tecnológica. ³⁷ La investigación también adopta un enfoque cuantitativo. Se basa principalmente en el análisis ordinal numérico, que permite el establecimiento de patrones en la investigación de ciertos fenómenos. ³⁸

Tipo: Es descriptivo de corte trasversal donde se busca precisar las características representativas de los fenómenos de estudio para obtener un

análisis objetivo y es realizado en un solo momento. ³⁹

Diseño: El diseño de la investigación es no experimental el cual se define porque no busca la manipulación intencionada de los fenómenos de estudio, solo mantienen el análisis en un contexto natural por lo que presenta la realidad tal y como se presenta. ⁴⁰



Dónde:

M = Muestra.

O = Variable: Estilos de vida

3.2. Variables y operacionalización (Ver Anexo 01)

Variable: Estilos de vida

Definición conceptual: Los estilos de vida se definen como comportamientos y patrones de comportamiento individual, que consisten en aspectos que están asociados y dependen de los sistemas psicosociales y socioculturales. ¹⁵

Definición operacional: El estilo de vida resultará de la medición en sus aspectos alimentación y nutrición, recreación y manejo de tiempo libre, consumo de sustancias dañinas, sueño y descanso, actividad física y deporte, autocuidado y salud y relaciones interpersonales, donde se podrá encontrar un estilo de vida en los siguientes niveles: Saludable, Poco saludable y no saludable.

3.3. Población, muestra, muestreo

Población: La población estuvo constituida por 80 alumnos del I.E.P “El Carmelo” del distrito de Ancón de 12 a 16 años.

Criterios de selección

Criterios de inclusión

Alumnos de 12 a 16 años

Alumnos que desearon participar

Alumnos de la institución educativa “El Carmelo” del distrito de Ancón

Criterios de exclusión

Alumnos del nivel primaria

Alumnos con alguna enfermedad

Alumnos que no desearon participar en el estudio

Muestra: Por ser una cantidad mínima se tomó como muestra a toda la población de estudio siendo una muestra censal de 80 alumnos.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica

Para la recolección de datos se hizo uso de la técnica encuesta, la cual tiene el propósito de obtener información que tiene como origen un grupo o muestra sujeta a una relación en particular. Asimismo, se considera a la encuesta como la búsqueda de información realizada de forma sistemática, en donde el que aplica la técnica pregunta a la muestra sobre el tema escogido o la información que se desea obtener de forma relevante que posteriormente ser evaluada.³⁶

Instrumento

Para la recolección de datos se utilizó como instrumento el cuestionario estilos de vida que consta en su totalidad de 60 ítems validado por la investigación de Mera D¹⁵: teniendo por dimensiones Alimentación y nutrición (ítems 1-20); Recreación y manejo de tiempo libre (ítems 21-26); Consumo de sustancias nocivas (27-33); Sueño y descanso (34-40); Actividad física y deporte (41-45); Autocuidado y salud (46-53) y Relaciones interpersonales (ítems 54-60). El instrumento presenta una escala de Likert y preguntas cerradas. Donde sus alternativas presentan una valoración

ordinal; Nunca (1), A veces (2) frecuente (3) y Siempre (4) (Ver anexo 02)

La puntuación final se obtuvo por estadística de Baremo, donde se calculó el máximo valor máximo menos el mínimo valor entre 3 que son los niveles, $(240-60/3)$ obteniendo un rango de 60, obteniéndose los siguientes baremos:

Variable: Estilos de vida

Saludable	(180-240)
Poco saludable	(120-179)
No saludable	(60-119)

Validez y confiabilidad

En cuanto a la validez el instrumento de los estilos de vida

La validación del instrumento Estilos de vida de la autora Mera D ¹⁶, fue validada en su estudio, pero para fines de estudio y la aplicación en la muestra de la presente investigación se realizó una nueva validación a través del juicio de 5 expertos aplicado en profesionales de salud alcanzando un 99.11%, lo que sirvió para la elaboración de la prueba binomial que obtuvo valores menores al 0.05, donde se concluyó que el grado de concordancia es significativo, lo cual indicó que el instrumento es válido según la opinión de los jueces expertos. (Ver Anexo 03)

En cuanto a la confiabilidad la autora de la presente investigación realizó a través de la prueba estadística de Alfa de Cronbach con un piloto con 20 alumnos representando el 25% de la muestra de estudio, para identificar el nivel de los estilos de vida, mostrando respuestas de estilos buenos, regulares y malos, y según la prueba de alfa de Cronbach con un resultado de 0.992 mostrando una confiabilidad fuerte. (Ver anexo 06)

3.5. Procedimientos

Como primer paso se solicitó la autorización para la aplicación del instrumento dirigida al director del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón. Luego de haber obtenido el permiso para la aplicación del instrumento a la

muestra de estudio escogida, se realizó las coordinaciones con los docentes de las aulas de nivel secundaria para proceder con la aplicación por grupos. Después de tener contacto con los alumnos se hizo la explicación de los objetivos del estudio con el fin de lograr su consentimiento informado donde se aseguró anonimato total para mayor seguridad en su participación además de conversar e informar de la importancia del estudio de los estilos de vida.

La recolección de datos se realizó en un promedio de 10 estudiantes por día realizo en el mes de Enero 2020 por lo que se citó en grupos siendo un mes no académico debido a ello también se coordinó con los padres de familia siendo el lugar de aplicación la misma institución educativa en un promedio de 45 minutos. Luego de ello se realizó la revisión de las respuestas para su posterior codificación, para estructurar una base de datos, que fueron procesados por el programa estadístico SPSS 25.0, brindando un análisis tanto de la variable como de sus dimensiones.

3.6. Método de análisis de datos

Se creó una base de datos detallada en el programa SPSS. 25.0, una vez se haya completado la correcta aplicación de los instrumentos a utilizar; posterior a este proceso, se continuó con la creación de sus respectivas tablas en las aplicaciones Microsoft Office Word 2013 y Microsoft Office Excel 2013. El trabajo estadístico se trabajó respecto a las frecuencias y porcentajes en tablas, utilizando también los números de barra, también elementos que ayudan a poder identificar descripciones y posibles relaciones entre las variables. Es así que se utilizó estadística descriptiva.

3.7. Aspectos éticos

Principio de Autonomía. - Se pidió el consentimiento informado a los padres de familia y el asentamiento informado a cada estudiante con la información del caso para respetar su decisión autónoma de brindar información para la

presente investigación.

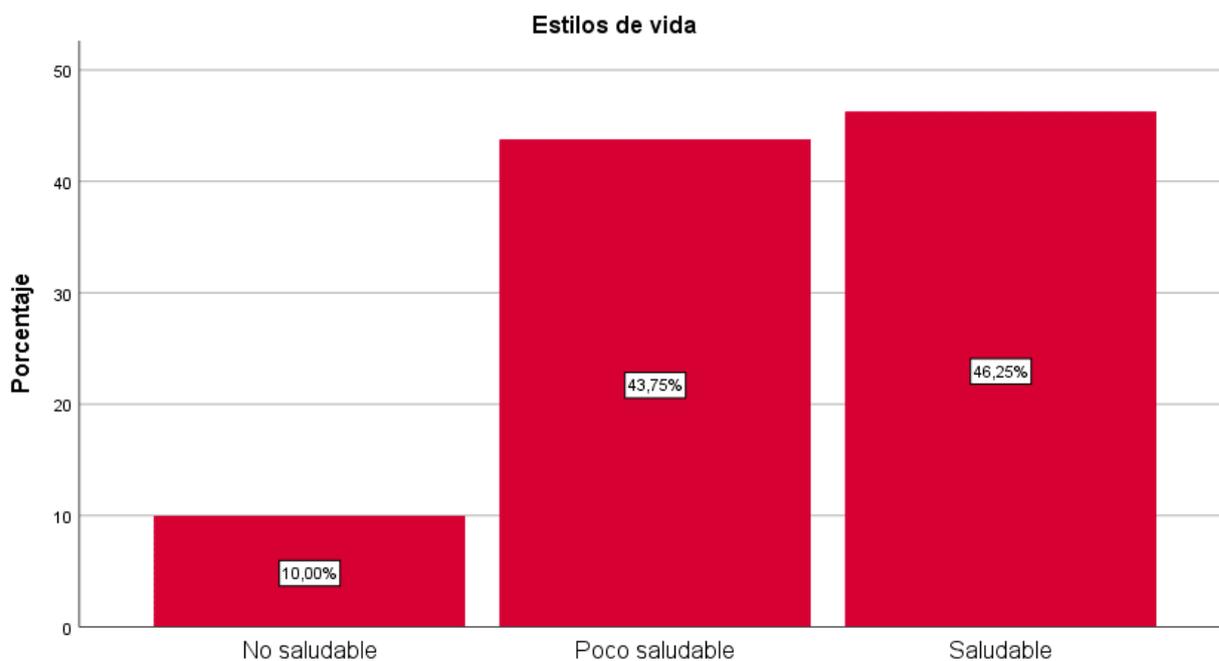
Principio de beneficencia: De acuerdo a los problemas observados, se brindó promoción de la salud, acerca de los hábitos alimenticios, estilos de vida y actividad física en adolescentes de 12 a 16 años del I.E.P “El Carmelo” del distrito de Ancón, buscando así mejorar la calidad de vida de los adolescentes.

Principio de no maleficencia: El fin de la investigación es estrictamente de estudio, la cual no genera daño a los alumnos ni al establecimiento.

Principio de justicia: Los filósofos llamaban a esto, también: “justicia distributiva”, hablando del cuidado de la salud. Es decir, estos hablaban de una distribución equitativa de bienes escasos en una comunidad. Justicia al fin y al cabo significa dar a todos lo que es suyo, lo que se merece, lo que es correcto, lo que es necesario, y en este estudio todos los estudiantes fueron tratados por igual.

IV. RESULTADOS

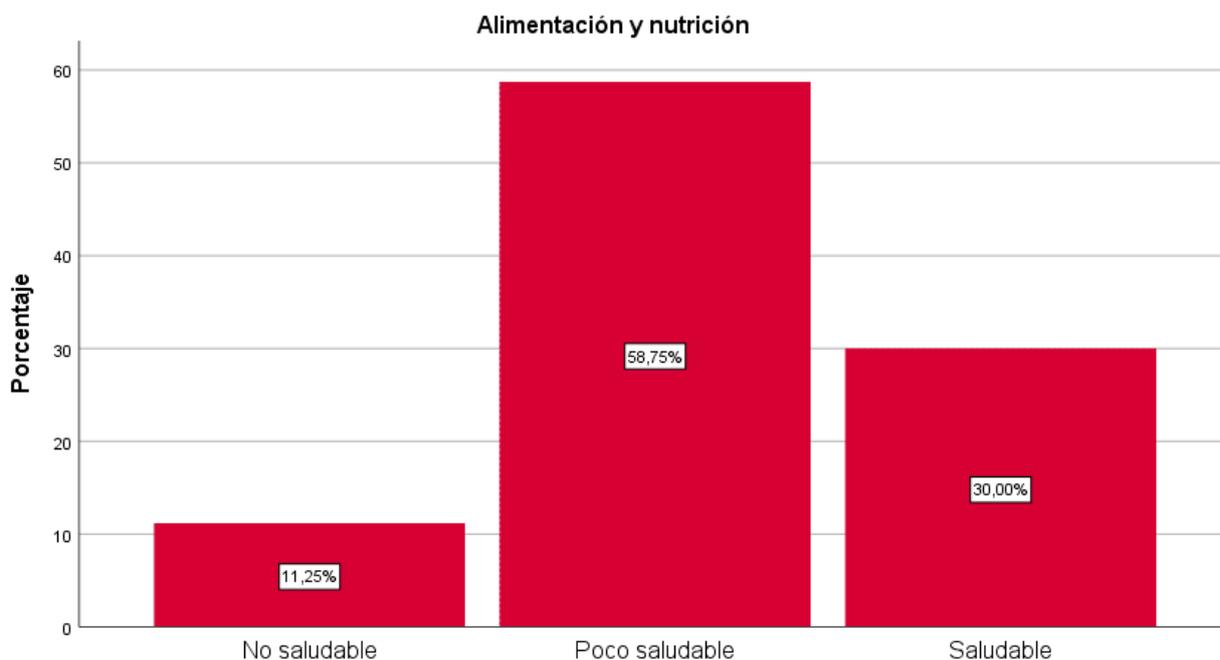
En el gráfico 1, podemos observar que el 46.25% (37/80) presenta un estilo de vida saludable, el 43.75% (35/80) presenta un estilo de vida poco saludable y el 10.00% (8/80) no saludable. Se puede evidenciar que en una mayor proporción los alumnos presentan un estilo de vida en un nivel saludable.



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 1. Estilos de vida en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020

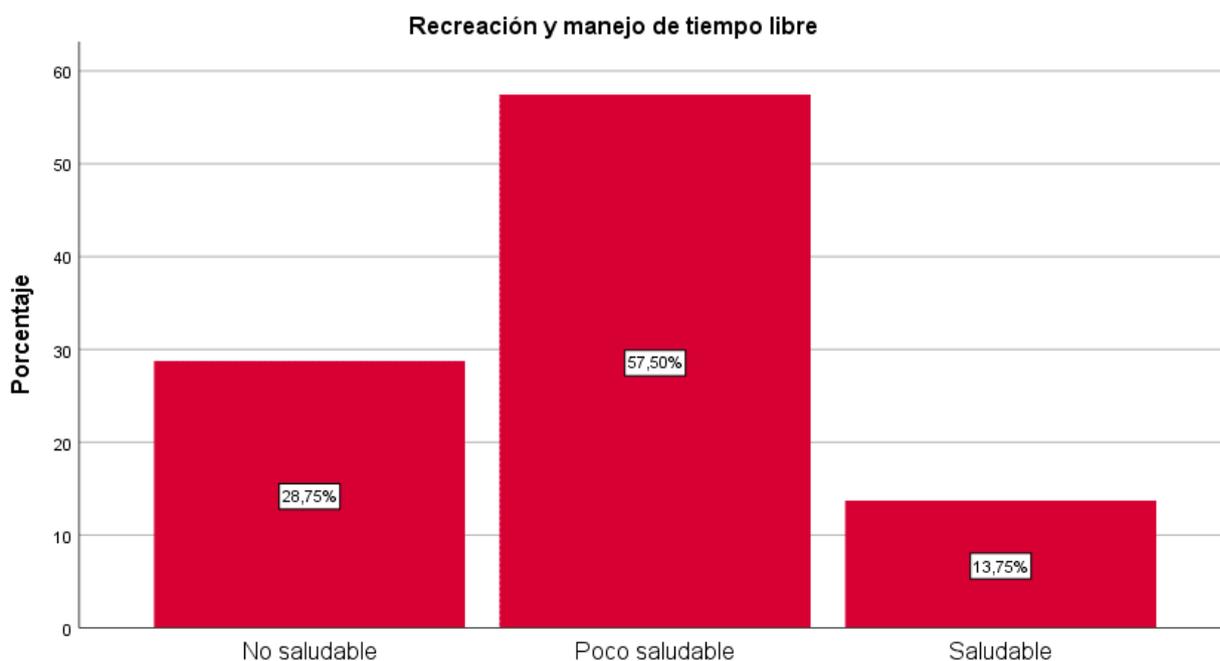
En el gráfico 2, podemos observar que el 58.75% (47/80) presenta una alimentación y nutrición poco saludable, el 30.00% (24/80) presenta una alimentación y nutrición saludable y el 11.25% (9/80) no saludable. Se puede evidenciar que en una mayor proporción los alumnos presentan una alimentación y nutrición en un nivel poco saludable.



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 2: Estilos de vida en su dimensión alimentación y nutrición en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020.

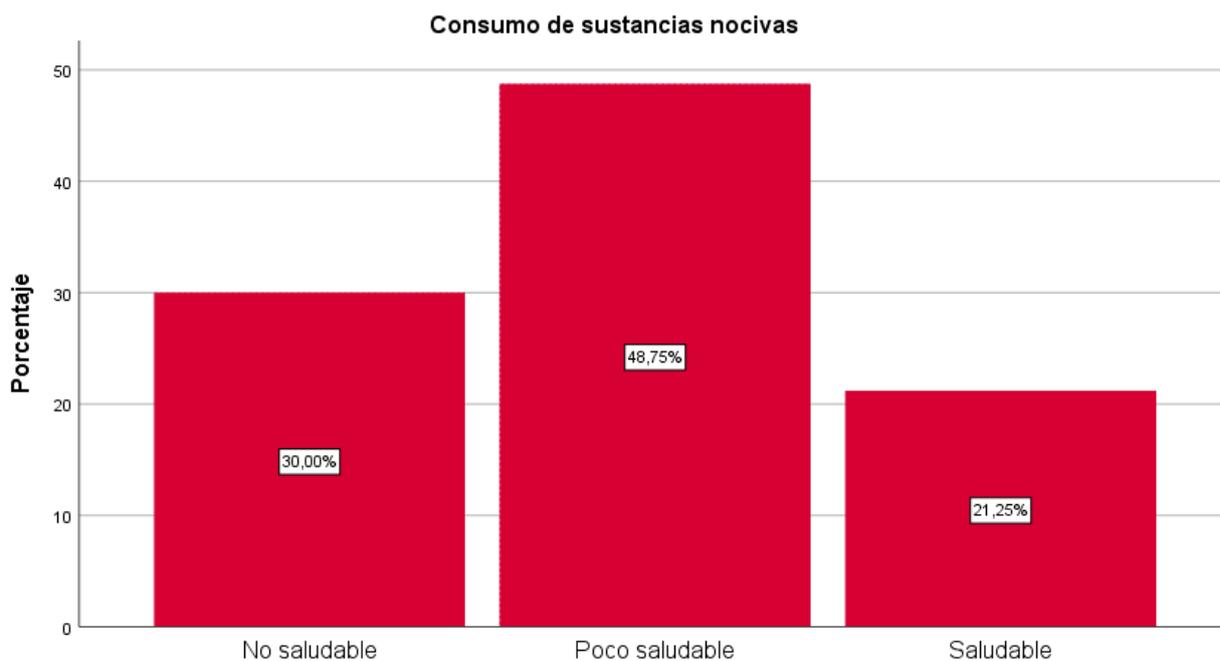
En el gráfico 3, podemos observar que el 57.50% (46/80) presenta una recreación y manejo de tiempo libre poco saludable, el 28.75% (23/80) presenta una recreación y manejo de tiempo libre no saludable y el 13.75% (11/80) saludable. Se puede evidenciar que en una mayor proporción los alumnos presentan una recreación y manejo de tiempo libre en un nivel poco saludable.



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 3: Estilos de vida en su dimensión recreación y manejo de tiempo libre en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020.

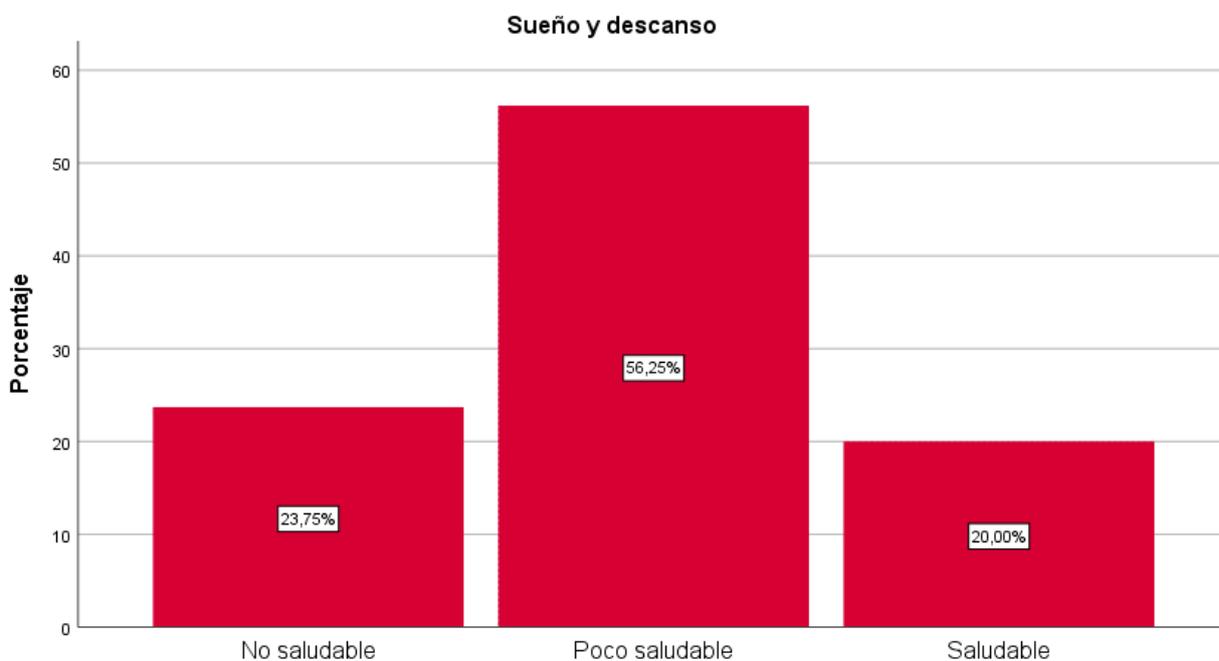
En el gráfico 4, podemos observar que el 48.75% (39/80) presenta un consumo de sustancias nocivas poco saludable, el 30.00% (24/80) presenta un consumo de sustancias nocivas no saludable y el 21.25% (17/80) saludable. Se puede evidenciar que en una mayor proporción los alumnos presentan un consumo de sustancias nocivas en un nivel poco saludable.



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 4: Estilos de vida en su dimensión consumo de sustancias nocivas en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020

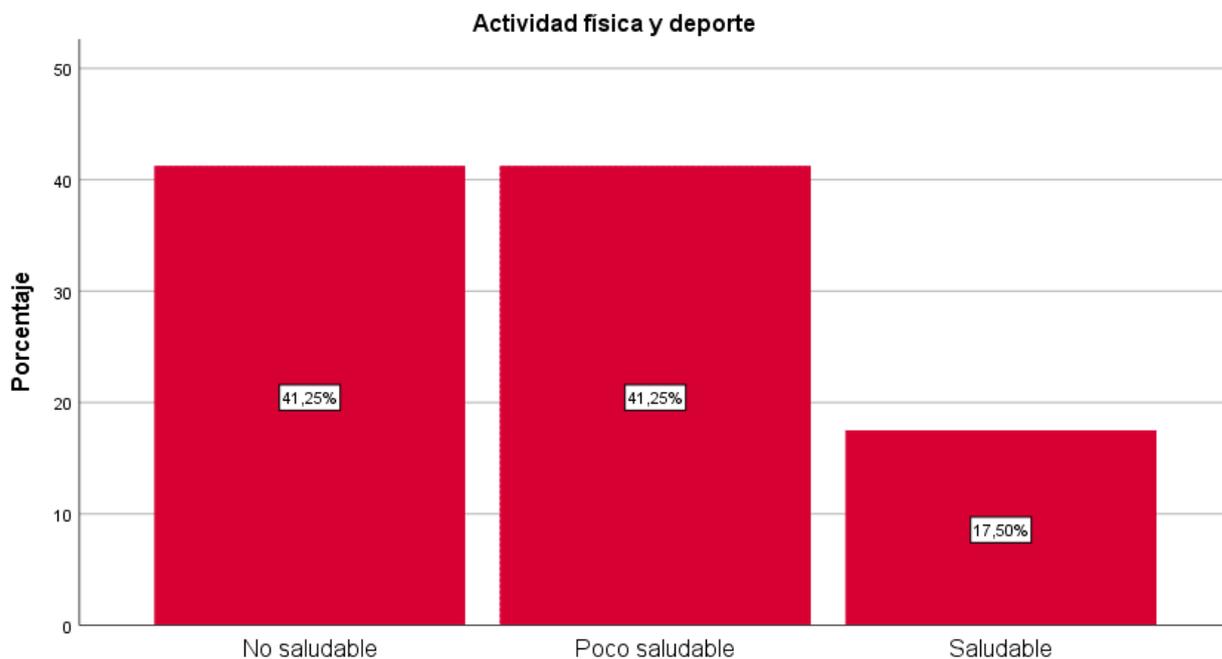
En el gráfico 5, podemos observar que el 56.25% (45/80) presenta sueño y descanso en un nivel poco saludable, el 23.75% (19/80) no saludable y el 20.00% (16/80) saludable. Se puede evidenciar que en una mayor proporción los alumnos presentan sueño y descanso en un nivel poco saludable.



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 5: Estilos de vida en su dimensión sueño y descanso en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020.

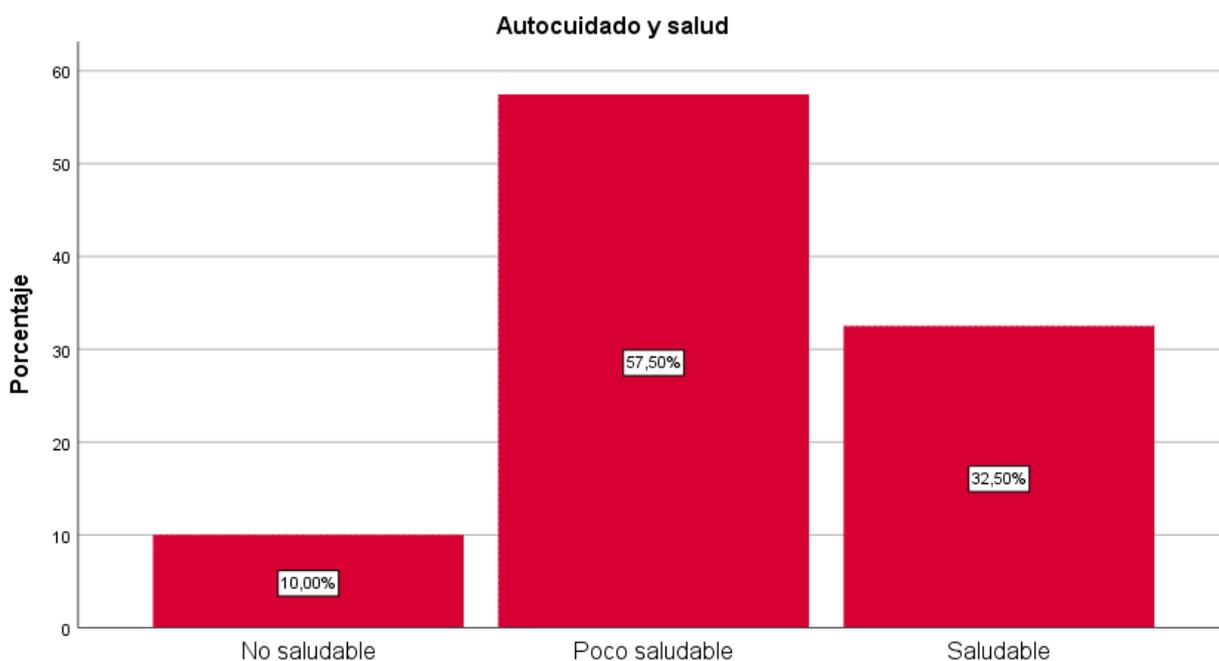
En el gráfico 6, podemos observar que el 41.25% (33/80) presenta una actividad física y deporte en un nivel poco saludable, el 41.25% (33/80) no saludable y el 17.50% (14/80) saludable. Se puede evidenciar que en una mayor proporción los alumnos presentan una actividad física y deporte en un nivel poco saludable



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 6: Estilos de vida en su dimensión actividad física y deporte en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020.

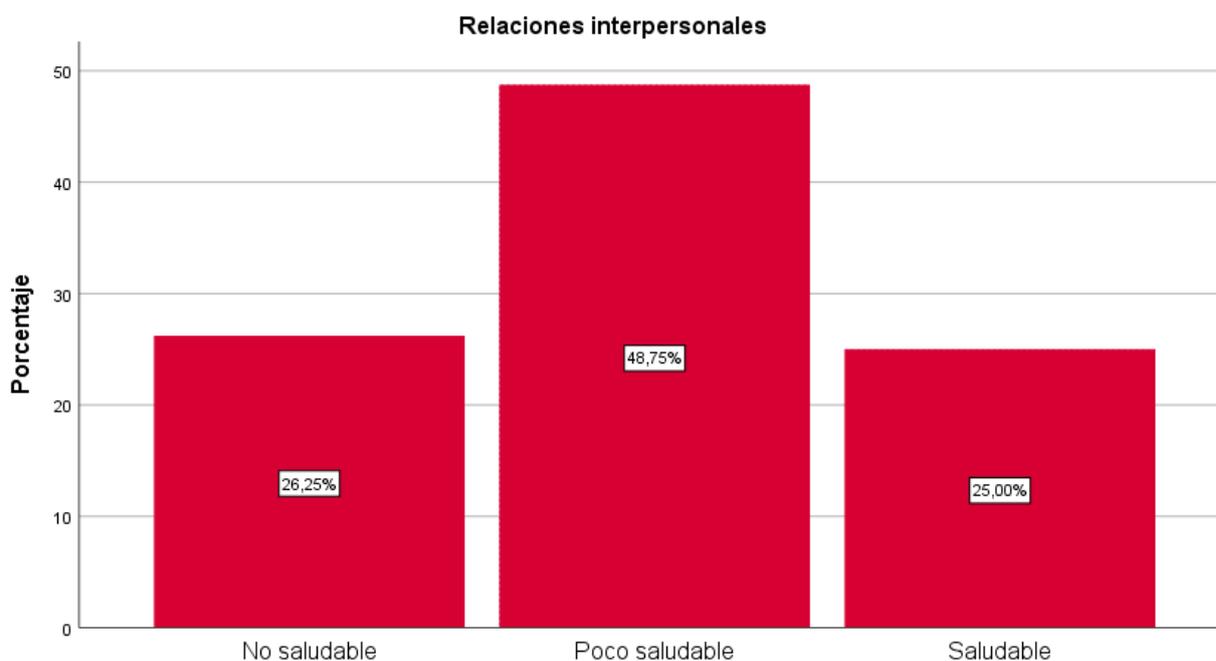
En el gráfico 7, podemos observar que el 57.50% (46/80) presenta un autocuidado y salud poco saludable, el 32.50% (26/80) presenta un autocuidado y salud saludable y el 10.00% (8/80) no saludable. Se puede evidenciar que en una mayor proporción los alumnos presentan un autocuidado y salud en un nivel poco saludable.



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 7: Estilos de vida en su dimensión autocuidado y salud en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020.

En el grafico 8, podemos observar que el 48.75% (39/80) presenta relaciones interpersonales en un nivel poco saludable, el 26.25% (21/80) no saludable y el 25.00% (20/80) saludable. Se puede evidenciar que en una mayor proporción los alumnos presentan relaciones interpersonales en un nivel poco saludable.



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 8: Estilos de vida en su dimensión relaciones interpersonales en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020.

V. DISCUSIÓN

El estilo de vida es uno de los temas que más se toca actualmente ya que se ha visto relacionado con varias enfermedades no transmisibles y un estado de salud deplorable, siendo una estrategia no farmacológica se basa básicamente en una buena alimentación, actividad física y conductas o hábitos saludables, de los cuales se ha ido desarrollando negativamente en los últimos tiempos, a causa del excesivo consumo de comida chatarra, costumbre sedentarias entre otros, asimismo es sabido que la adolescencia es un momento clave para generar conductas saludables para la adultez por lo cual es importante estudiar en esta población como se desarrollan los estilos de vida.

Siendo el objetivo general de la presente investigación; Determinar los estilos de vida en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020, donde se obtuvo que el 46.25% (37/80) presenta un estilo de vida saludable, el 43.75% (35/80) presenta un estilo de vida poco saludable y el 10.00% (8/80) no saludable. Se puede evidenciar que en una mayor proporción los alumnos presentan un estilo de vida en un nivel bueno. Dando como resultado con el estudio de Villavicencio M, Deza I, Dávila R. que obtuvo un 95% de los estudiantes con prácticas de estilo de vida saludables y el 5% no saludables.⁶ es por lo que se menciona que los estilos de vida son una serie de comportamientos que efectúa el individuo en el desarrollo de su vida, la forma en que define y valora su vida, lo cual está influenciado por, las costumbres, tradiciones que forman a la persona.¹⁷

Como observamos los estilos de vida están relacionados con la cultura y costumbres de la persona es por lo cual los adolescentes toman de modelo a sus padres principalmente para el desarrollo de ciertas conductas, pero además se ven influenciados por la presión social que en ocasiones puede perjudicar su estilo de vida y por ende su salud.

Al respecto con la teoría de Nola Pender se encuentra similitud con los resultados encontrados durante la investigación, y permitió identificar comportamientos que influyen en las decisiones de sus estilos de vida.

Asimismo, en razón del primer objetivo específico; Identificar los estilos de vida en su dimensión alimentación y nutrición en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020, se pudo observar que el 58.75% (47/80) presenta una alimentación y nutrición poco saludable, el 30.00% (24/80) presenta una alimentación y nutrición saludable y el 11.25% (9/80) no saludable. Se puede evidenciar que en una mayor proporción los alumnos presentan una alimentación y nutrición en un nivel poco saludable.

Lo que concuerda con el estudio de Cárdenas A(cambiar con toro autor).⁸ quien encontró que los estudiantes en un 67.1% presentaron un estilo de vida saludable, al igual que en su dimensión dieta con un 65.7% saludable. Es por ello que se menciona que dentro de la alimentación, la dieta es una herramienta clave para evitar el inicio de enfermedades que se desencadenan y disminuyen la calidad de vida.²²

Como observamos la alimentación y nutrición son elementos esenciales en la práctica de estilos de vida adecuados y saludables, pero que debe ser instruido o enseñado a partir de la familia y con el apoyo de los profesionales de salud, para poder generar una cultura nutricional enfocada en mejorar la salud de las personas y no enfermarlas como se da actualmente donde la obesidad y el sobrepeso está incrementando su incidencia a nivel mundial, lo que es claramente un peligro a la salud.

Otro de los objetivos fue el de Identificar los estilos de vida en su dimensión recreación y manejo de tiempo libre en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020 y de acuerdo a los resultados se observó que el 57.50% (46/80) presenta una recreación y manejo de tiempo libre poco saludable, el 28.75% (23/80) presenta una recreación y manejo de tiempo libre no saludable y el 13.75% (11/80) saludable. Lo que no concuerda con el estudio de **Díaz C, Díaz G, Bacallao**

J, Ramírez H, Alemañy E. quienes en su análisis encontró que en su muestra predomina el bajo consumo de frutas, verduras y la actividad física ligera sin ejercicios complementarios. Asimismo evidenció que los factores sociales influyen en la existencia de un estilo de vida poco saludable en los adolescentes son los factores sociales y económicos.¹³ Recalcando que el ocio ha sido reconocido como un factor importante de crecimiento y confort, ya que aumenta las posibilidades de integración social, participación en la sociedad, práctica deportiva, recreativa y cultural. Pero esto también ha llevado a la posibilidad de verse atrapado en el crimen y la adicción.²⁷

Es por ello que la recreación y el manejo de tiempo libre son elementos esenciales en la salud de cualquier persona ya que disminuye la carga de todas las actividades diarias y responsabilidades que se realizan constantemente, lo cual puede generar cuadros de estrés por ejemplo afectando la salud de la persona en este caso de los adolescentes donde tiene la presión de sobresalir en el ámbito académico, por lo cual es primordial que la persona tenga sus periodos de descanso y recreación, relajando la mente y cuerpo.

También se logro Identificar los estilos de vida en su dimensión consumo de sustancias nocivas en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020, obteniendo que el 48.75% (39/80) presenta un consumo de sustancias nocivas poco saludable, el 30.00% (24/80) presenta un consumo de sustancias nocivas no saludable y el 21.25% (17/80) saludable. Se puede evidenciar que en una mayor proporción los alumnos presentan un consumo de sustancias nocivas en un nivel regular.

Lo que concuerda con el estudio de Ascencio M, Daza A, Jiménez M, Suguey Y, Suarez M.¹⁵ obteniendo en su análisis que la población adolescente tiene implicaciones negativas para el estilo de vida relacionado con la alimentación, ya que se evidenció que la gran mayoría mantiene conductas poco saludables.

A ello se menciona que los adolescentes son una población que es fácilmente atraída por la influencia de la televisión, Internet, las películas, la publicidad y por la influencia poblacional de los amigos.²⁷

Lo cual hay que considerar ya que conocer a la población y como esta puede ser abarcada se puede elaborar estrategias más efectivas principalmente en mejorar su alimentación y disminuir el sedentarismo de gran parte de la población adolescente.

Otro objetivo fue el de identificar los estilos de vida en su dimensión sueño y descanso en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio "El Carmelo" del Distrito de Ancón, 2020, que de acuerdo a la recolección de datos se encontró que el 56.25% (45/80) presenta sueño y descanso en un nivel poco saludable, el 23.75% (19/80) no saludable y el 20.00% (16/80) saludable. Se puede evidenciar que en una mayor proporción los alumnos presentan sueño y descanso en un nivel poco saludable. lo que se compara con el estudio de Alcaina A, Saura V, Pérez A, Guzmán S, Cortés O.¹¹ donde se obtuvieron resultados estadísticamente significativos por lo cual refirieron que en la adolescencia, desarrollar estrategias de prevención y promoción de la salud es fundamental para establecer rutinas correctas que no afecten la salud general del adolescente.

Asimismo, se menciona que los adolescentes aún se encuentran en proceso de desarrollo mental y, dado el estrés que representan a esta edad, no pueden dar una indicación correcta de su desarrollo porque no consideran el sueño como una actividad importante cuando comienzan a tomar su propia decisión de mantenerse despiertos. Fuman, consumen alcohol y consumen drogas hasta altas horas de la noche, todo lo cual tiene un impacto mucho mayor en el sueño.³⁰

De igual manera podemos decir que la etapa de la adolescencia es una etapa de emociones y sentimientos que no son controlados por ellos mismos y siempre están en busca de más pero se dejan influenciar por el grupo alterando procesos importantes como el sueño o la buena alimentación, y prefieren otros dañinos como el consumo de alcohol o tabaco, perjudicando

su salud, es por lo cual se tiene que tener más énfasis en las estrategias de salud enfocados en esta población ya que son dependiendo del estilo de vida que lleven un futuro adulto sano o enfermero.

Otro objetivo fue el de Identificar los estilos de vida en su dimensión actividad física y deporte en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio, donde se encontró el 41.25% (33/80) presenta una actividad física y deporte en un nivel poco saludable, el 41.25% (33/80) no saludable y el 17.50% (14/80) saludable. Lo que se concuerda con los obtenido por Lujan M, Neciosup R.⁹ quien obtuvo un estilo de vida saludable en cuanto a la actividad física (61,3%) también se encontró que el 65,4% tiene un estado nutricional normal, el 13,6% tiene sobrepeso y el 0,4% es obeso.

Respecto a ello la literatura menciona que en algunos estudios corroboran la importancia de realizar actividad física la cual es un elemento fundamental que aporta muchos beneficios al organismo, y también se han comprobado los beneficios de la actividad física en el desarrollo del niño, reduciendo así los factores de riesgo para este proceso, generando hábitos que protegen el organismo.³⁴ Asimismo estas actividades fortalecen la autoestima y seguridad del adolescente en su desarrollo social.

Asimismo, también se concuerda con ello puesto que la actividad física no solo fortalece al cuerpo sino a la estabilidad mental, tan importante para combatir varias enfermedades no trasmisibles.

Uno de los objetivos finales en el estudio fue Identificar los estilos de vida en su dimensión autocuidado y salud en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio "El Carmelo" del Distrito de Ancón, 2020, obteniendo que el 57.50% (46/80) presenta un autocuidado y salud poco saludable, el 32.50% (26/80) presenta un autocuidado y salud saludable y el 10.00% (8/80) no saludable. Lo que se compara con el estudio de Díaz C, Díaz G, Bacallao J, Ramírez H, Alemañy E.¹³ quien obtuvo que en su muestra predomina el bajo consumo de frutas, verduras y la actividad física ligera sin ejercicios complementarios. Por lo que no se observó una prevención o cuidado en su salud, lo que presenta una discordancia en el presente estudio en cuanto a

los resultados del autocuidado y salud. Por lo que se recalca que los trabajadores de la salud son responsables de promover el autocuidado en las personas, tanto a través del testimonio de una vida saludable como a través de la educación, como una herramienta para que las personas elijan prácticas favorables a la salud en especial nuestros adolescentes.³⁶

Finalmente se logró Identificar que los estilos de vida en su dimensión relaciones interpersonales en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020. Se presentan en el 48.75% (39/80) en un nivel poco saludable, el 26.25% (21/80) no saludable y el 25.00% (20/80) saludable. Lo que se compara con el estudio de Villavicencio M, Deza I, Dávila R. quien evidencia que los estilos de vida que practican su muestra están significativamente relacionados con el desempeño académico de los estudiantes.⁶ concordando con el estudio puesto que el estilo de vida influye en todos los procesos de la vida del hombre en especial en la adolescencia y más aún en su salud. Donde hay que entender que los adolescentes se sienten cómodos con su entorno de amigos, o con aquellos que están pasando por los mismos cambios físicos y psicológicos,³⁷ y debido a ello se puede mencionar que las estrategias grupales son efectivas puesto que el que un grupo comprenda la importancia de cuidar los estilos de vida la propagación entre sus amigas será satisfactoria, lo que tiene que ir acompañado por una asesoría no solo de enfermería sino nutricional y psicológica.

VI. CONCLUSIONES

1. De acuerdo a los resultados se encontró que la mayoría de la muestra presento un saludable estilo de vida, pero también se observó que un significativo grupo con un estilo de vida poco saludable es decir la tendencia del estilo de vida es de poco saludable a saludable.
2. Asimismo, se encontró que la mayoría de la muestra presento un nivel poco saludable en la alimentación y salud, pues es to debido a que hay un bajo consumo de frutas y verduras.
3. De igual manera se concluyó que la recreación y el manejo del tiempo libre en la mayoría de los adolescentes se dan de manera poco saludable, al igual que el consumo de sustancias nocivas.
4. También se encontró que el adolescente en cuanto a su sueño y descanso presenta un nivel poco saludable, debido a que algunos presentan trastornos de sueño por algunas actividades nocturnas que realizan.
5. Igualmente, el autocuidado y salud de los adolescentes se presentó en un nivel regular.
6. Finalmente se encontró que las relaciones interpersonales en los adolescentes las cuales son importante en un desarrollo social presentó un nivel poco saludable al igual que las otras dimensiones por ello el estilo de vida se presentó en un nivel poco saludable.

VII. RECOMENDACIONES

Primera: Al Director de la Institución educativa, Implementar estrategias de salud que permitan integrar un equipo de trabajo multidisciplinario que incluya su personal y docentes para fortalecer los estilos de vida saludable en sus estudiantes adolescentes.

Segunda: Igualmente a los profesionales de enfermería generar campañas virtuales respecto a la importancia de una buena alimentación, exponiendo principalmente el consumo de fruta y verduras y lo beneficiosos que es para los adolescentes y sus actividades.

Tercera: A los padres de familia, que concientizar a sus hijos adolescentes de lo peligroso que es el consumo de sustancias nocivas para su salud, mostrando las conciencias del abuso de dichas sustancias.

Cuarta: Al profesional de enfermería realizar visitas domiciliarias para poder promocionar la importancia del sueño y el descanso en el adolescente e informar lo perjudicial para la salud el tener un mal sueño o descanso en especial en el desarrollo mental y físico del adolescente.

Quinta: Se recomienda fomentar el deporte y actividades físicas para los adolescentes trabajar con la comunidad para promocionar los beneficios en toda la familia del ejercicio.

Sexta: A la comunidad de enfermería promover la creación de consultorios de enfermería dirigidos a la etapa de vida adolescentes y escolar, para gestionar el desarrollo de talleres, campañas y sesiones educativas, constantes en temas de salud, con una didáctica y versatilidad en sus estrategias que sean atractivos para los adolescentes y puedan conocer sobre los diferentes temas de salud y puedan mejorar su autocuidado y salud.

Séptima: Buscar aliados estratégicos como por ejemplo la familia, amigos y otros, que le permitan trabajar en mejorar los estilos de vida de los adolescentes

VIII. REFERENCIAS

1. Herra T. Estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan, 2019. [Internet] [citado 11 de Setiembre 2020]. Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/3024/TESIS-SEG-ESP-OBSTETRICIA-2019-TITO%20QUISPE%20DE%20HERRERA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Organización Mundial de la Salud. Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. 2019. [Internet] [citado 11 de Setiembre 2020]. Disponible en: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/framework-accelerated-action/es/index3.html
3. Organización Mundial de la Salud. Adolescentes: Riesgos para la salud y soluciones. 2018. [Internet] [citado 11 de Setiembre 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-healthrisks-and-solutions>.
4. ONU. Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física. Organización de las Naciones Unidas. [Internet] [citado 11 de Setiembre 2020]. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>
5. Lujan M, Neciosup R. Asociación entre los estilos de vida y el estado nutricional del adolescente. Lambayeque. 2017. [Tesis de segunda especialidad] [citado 11 de Setiembre 2020]. Disponible en: <http://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/UNPRG/1959/BC-TES-TMP-814.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
6. Villavicencio M, Deza I, Dávila R. Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú. Rev. Conrado 16(74) [Internet] [citado 11 de Setiembre 2020]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000300112&script=sci_arttext&lng=en
7. Echevarría G. Estilos de vida y factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del VI

- al X ciclo ULADECH Católica Chimbote, 2018. Universidad Católica los
Ángeles Chimbote. [Tesis de titulación] [citado 11 de Setiembre 2020].
Disponible en:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/17602>
8. Cárdenas A. Estilos de vida y estado nutricional en estudiantes del 3er,
4to y 5to grado de secundaria I.E Andrés Avelino Cáceres Subtanjalla
Ica, agosto 2017. Universidad Privada San Juan Bautista 2018 [Tesis de
titulación] [citado 11 de Setiembre 2020]. Disponible en:
<http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/1938>
 9. Ramos G. Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en
escolares adolescentes de la Institución Educativa Técnico Industrial San
Miguel Achaya – 2017. Universidad Nacional del Altiplano, 2017 [Tesis
de titulación] [citado 11 de Setiembre 2020]. Disponible en:
<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/6341>
 10. Alcaina A, Saura V, Pérez A, Guzmán S, Cortés O. Salud oral: influencia
de los estilos de vida en adolescentes. Rev Pediatr Aten Primaria. 2020;
22 (1) 251-61. [Internet] [citado 11 de Setiembre 2020]. Disponible en:
http://archivos.pap.es/files/1116-2866-pdf/03_Salud_oral.pdf
 11. Rodríguez J. Estilos de vida, sobrepeso y obesidad en adolescentes.
Universidad Rafael Landívar Guatemala 2018. [Tesis de titulación] [citado
11 de Setiembre 2020]. Disponible en:
[http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/18/Rodriguez-
Jose.pdf](http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/18/Rodriguez-Jose.pdf)
 12. Díaz C, Díaz-Perera G, Bacallao J, Ramírez H, Alemañy E. Factores
sociales de estilos de vida de adolescentes de un consultorio Médico de
Familia de la Atención Primaria de Salud. Revista habanera de ciencias
médicas 16(3) 2017 [Internet] [citado 11 de Setiembre 2020]. Disponible
en: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/1072>
 13. Ramos T. Estilos de vida y factores de riesgo asociados al sobrepeso y
obesidad infantil en España. Universidad Complutense de Madrid 2016
[Tesis doctoral] [citado 11 de Setiembre 2020]. Disponible en:
<https://eprints.ucm.es/36184/1/T36929.pdf>
 14. Ascencio M, Daza A, Jiménez M, Suguey Y, Suarez M. Estilos de vida

saludable en adolescentes relacionados con alimentación y actividad física: una revisión integrativa. Rev. salud mov. 2016; 8(1):25-39. [Internet] [citado 11 de Setiembre 2020]. Disponible en: <http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/ojs/index.php/saludmov/article/view/1619>

15. Mera D. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith – Trujillo, 2019. [Tesis de titulación] [citado 11 de Setiembre 2020]. Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36207/mera_vd.pdf?sequence=1&isAllowed=y
16. Véliz T. Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala. 2017 [Internet] [citado 14 de Setiembre 2020]. Disponible en: https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Anchante M. Estilos de vida saludable y estrés laboral en enfermeras de áreas críticas del Instituto Nacional de Salud del Niño, Lima, 2017. Perú. 2018. [Tesis de maestría] [citado 14 de Setiembre 2020]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/15060>
18. Guerrero L. Estilo de vida y salud. Editorial. Educere. [citado 15 de Setiembre 2020].
19. Medeiros L. Síndrome metabólico, calidad de vida y necesidades en salud en personas con esquizofrenia. Barcelona- España. Universidad Autónoma de Barcelona. 2016. [Tesis de doctoral] [citado 15 de Setiembre 2020]. Disponible en: <https://www.tdx.cat/handle/10803/392664>
20. Martínez A, Pedrón C. Conceptos básicos en alimentación. Hospital Universitario La Moraleja y Universidad Autónoma. Madrid. España. [Internet] [citado 15 de Setiembre 2020]. Disponible en: <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-peruana-de-ciencias-aplicadas/nutricion-y-metabolismo/otros/martinez-pedron-conceptos-basicos-en-alimentacion/10243983/view>
21. Rodas Y. Estilos de vida y el estado de salud física según el control de la

- presión arterial y el estado nutricional en efectivos policiales de la División DIRSEG, Centro de Lima 2016, Perú. 2017. [Internet] [citado 15 de Setiembre 2020]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/6000>
22. Sociedades Canarias de Pediatría. Los alimentos Valor nutritivo y saludable. PIPO (Programa de intervención para la Prevención de la Obesidad Infantil). Gobierno de Canarias, España. 2016. [Internet] [citado 15 de Setiembre 2020]. Disponible en: <http://www.programapipo.com/wp-content/uploads/2016/09/Memoria-PIPO-Estrategia-NAOS-2013.pdf>
23. Vitalia. Qué es Nutrición. Centro Vitalia de Ferraz expertos en mayores. España. 2018. [Internet] [citado 15 de Setiembre 2020]. Disponible en: <https://vitalia.es/bibliosalud/nutricion/que-es#:~:text=La%20nutrici%C3%B3n%20es%20el%20proceso,funcionamiento%20y%20reparar%20zonas%20deterioradas.>
24. Texas Heart Institute. Nutrición. Estados Unidos. 2018. [Internet] [citado 15 de Setiembre 2020]. Disponible en: [https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/nutricion/.](https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/nutricion/)
25. Forecast. Plan de alimentación para la diabetes y una alimentación sana. Revista Diabetes Forecast. magazine. [Internet] [citado 17 de Setiembre 2020]. Disponible en: <http://archives.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/planificacion-de-las-comidas/plan-de-alimentacion-para-la.html>
26. Sanitas. El consumo de alcohol. Sanitas Seguro. España. [Internet] [citado 17 de Setiembre 2020]. Disponible en: <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/nutricion-familiar/san041176wr.html>
27. Ministerio de Salud de Argentina. Tabaquismo. [Internet] [citado 17 de Setiembre 2020]. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/salud/glosario/taquismo#:~:text=El%20Ministerio%20de%20Salud%20cuenta,proceso%20para%20dejar%20de%20fumar.>
28. Medline Plus. El sueño y su salud. Institutos Nacionales de la Salud Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU. [Internet] [citado 17 de

- Setiembre 2020]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000871.htm>
29. OMS. Actividad física. Organización mundial de la salud. [Internet] [citado 17 de Setiembre 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>.
30. Rolón M. Técnica en nutrición deportiva. 2015. [Internet] [citado 15 de Setiembre 2020]. Disponible en: <https://www.amaip.com.ar/nutricion-deportiva.php>
31. García D, García G, Tapiero Y, Ramos D. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios". Colombia. Rev. Hacia la Promoción de la Salud 17(2) [Internet] [citado 15 de Setiembre 2020]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>
32. Ardle W, Katch F, Katch V. Fundamentos de la fisiología del ejercicio. Cuarta Edición. España. 702 páginas. [citado 15 de Setiembre 2020] <https://www.medicapanamericana.com/mx/libro/fisiologia-del-ejercicio-katch>
33. Fisac. El autocuidado: una habilidad para vivir por Ofelia Tobón Correa. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C. México. [Internet] [citado 15 de Setiembre 2020]. Disponible en: <http://www.alcoholinformate.com.mx/familia.cfm?id=370>
34. Universidad del País Vasco. Relaciones interpersonales. [Internet] [citado 15 de Setiembre 2020]. Disponible en: <http://www.ehu.eus/xabier.zupiria/liburuak/relacion/1.pdf>
35. Méndez I, Ryszard M. El desarrollo de las relaciones interpersonales en las experiencias transculturales: una aportación del enfoque centrado en la persona. [Tesis de Maestría] [citado 15 de Setiembre 2020]. Disponible en: <http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014600/014600.pdf>
36. Minsa. Norma técnica de salud para la atención integral de salud de adolescentes/Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. 2019. [Internet] [citado 17 de Setiembre 2020]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4942.pdf>
37. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación. Las rutas

cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p. [citado 17 de Setiembre 2020].

38. Bernal C. Metodología de la investigación. Tercera edición. Pearson educación. Colombia. 2010.
39. Dzul M. Aplicación básica de los métodos científicos. Universidad autónoma del estado de Hidalgo. [Internet] [citado 17 de Setiembre 2020]. Disponible en: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES38.pdf.
40. Ñaupas H, Mejía E, Novoa E, Villagómez A. Metodología de la investigación científica y la elaboración de tesis. 3era edición. Perú. 2013

Anexos

Anexo 01: Operacionalización de la variable

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estilos de vida	Los estilos de vida se definen como comportamiento individual y patrones de conducta, consta de aspectos que se asocian y dependen de los sistemas psicosociales y socioculturales. <small>16</small>	El estilo de vida resultará de la medición en sus aspectos alimentación y nutrición, recreación y manejo de tiempo libre, consumo de sustancias nocivas, sueño y descanso actividad física y deporte, autocuidado y salud y relaciones interpersonales, donde se podrá encontrar un estilo de vida en los siguientes niveles: Saludable Poco saludable No saludable	Alimentación y nutrición	Comidas al día Consumo de frutas Consumo de agua Consumo de comida chatarra Consumo de alimentos ultra procesados Hábitos alimenticios	Ordinal
			Recreación y manejo de tiempo libre	Descanso Actividades académicas Ocio	Ordinal
			Consumo de sustancias nocivas	Consumo de bebidas alcohólicas Consumo de tabaco Café. Consumo de drogas	Ordinal
			Sueño y descanso	Sueño Trastornos de sueño Rutina	Ordinal
			Actividad física y deporte	Deporte Ejercicio Frecuencia de ejercicio	Ordinal
			Autocuidado y salud	Protección de la piel Controles médicos Obedecimiento de leyes de tránsito Hábitos de higiene	Ordinal
			Relaciones interpersonales	Amigos Familia Depresión Estrés	Ordinal

Anexo 02: Instrumento de recolección de datos

Cuestionario de estilos de vida

Buenos días, nos gustaría presentarnos soy la bachiller Julia Estefany Escobar Cárdenas.

El siguiente cuestionario tiene por finalidad conocer sobre estilos de vida en adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del distrito de Ancón, 2020, con el propósito de aportar en la promoción de su bienestar y salud.

Para ello solicito su participación en el desarrollo de este cuestionario. Sus respuestas serán tratadas de forma confidencial y no serán utilizadas para ningún otro propósito más que de la investigación. De antemano le agradezco su participación y aporte.

Instrucciones:

Lea cuidadosamente cada pregunta de este cuestionario y marque con un aspa (X) la alternativa que a Ud. le parezca correcta, por favor sea totalmente sincero(a).

I. Datos Generales:

Edad: _____

Sexo: _____

Grado: _____

N		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN					
1	Desayunas todos los días.				
2	Almuerzas todos los días.				
3	Cenas todos los días.				
4	Acostumbas comer 1 o 2 refrigerios al día (media mañana o media tarde)				
5	Tomas entre 6 – 8 vasos de agua pura al día.				
6	Tomas más de 1 vaso de gaseosa al día.				
7	Consumes dulces, helados, pasteles, snack, galletas a diario.				
8	Consumes 2 – 3 frutas distintas al día				

9	Consumes carnes y/o pescados, al menos 2 veces por semana				
10	Su alimentación incluye embutidos o alimentos procesados.				
11	Limitas el consumo de comidas ricas en grasas y frituras.				
12	Tomas refrescos o jugos embotellados.				
13	Mantienes horarios ordenados para tu alimentación.				
14	Comes frente a la TV, computadora o leyendo.				
15	Te tomas tiempo para comer y masticar tus alimentos.				
16	Cuando estas triste, aburrido o sin hacer mucho, te da por comer.				
17	Consumes leche o productos lácteos a diario.				
18	Consumes cereales (arroz, fideos, trigo, pan, etc.) a diario				
19	Consumes vegetales (en ensaladas, guisos, sopas) a diario				
20	Sueles leer las etiquetas de las comidas envasadas para identificar sus ingredientes e información nutricional.				
RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE					
21	Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria				
22	Destinas parte de tu tiempo libre a actividades académicas y/o laborales				
23	En tu tiempo libre realizas actividades de recreación. (leer, pasear, bailar, escuchar música, nadar, montar bicicleta)				
24	Ves TV y/o estas frente a la Computadora 2 o más horas al día.				
25	Compartes tu tiempo libre con tu familia y/o amigos.				
26	En tu tiempo libre prefieres ver TV, el internet, video juegos				
CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS					
27	Evitas el consumo de algún tipo de bebida alcohólica (cerveza, licor, ron).				
28	Sueles fumar y/o consumir drogas.				
29	Consumes alguna bebida alcohólica en situaciones de angustia o problemas.				
30	Dices "NO" cuando te ofrecen alcohol o cigarrillos.				
31	Consumes más de 3 tazas de café al día.				
32	Consumes 1 o más coca cola al día.				
33	Te sueles auto medicar cuando estas enfermo.				
SUEÑO Y DESCANSO					
34	Te da sueño durante el día.				
35	Sueles traspasar por trabajo o tareas.				
36	Te es difícil conciliar el sueño.				
37	Tienes horario para ir a dormir y para levantarte				
38	Al terminar la jornada escolar, te encuentras cansado (a).				
39	Duermes bien y te levantas descansado.				
40	Te levantas con la sensación de una noche mal dormida				
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE					
41	Fuera del colegio realizas algún deporte y/o actividad física por mínimo 30 minutos.				
42	Practicas ejercicio de relajación (meditación, yoga, taichi)				
43	Practicas ejercicio físico bajo supervisión – entrenamiento.				
44	Caminas por lo menos 15 minutos al día.				
45	En el recreo practicas algún deporte.				
AUTOCUIDADO Y SALUD					
46	Usas protector solar al salir de casa (gorro, bloqueador, sombrero)				
47	Te automedicas y/o acudes a la farmacia en caso de enfermedad.				

48	Realizas un chequeo médico al menos 1 vez al año				
49	Obedeces las leyes de tránsito, sea peatón, conductor o pasajero				
50	Tomas medidas preventivas para evitar riesgos en tus labores diarias y/o al realizar actividad física				
51	Te lavas las manos luego de jugar, ir al baño, para ir a comer.				
52	Te cepillas los dientes entre 2 – 3 veces al día				
53	Tomas medicamentos solo prescritos por el médico.				
RELACIONES INTERPERSONALES					
54	Tengo con quien hablar de las cosas importantes para mí.				
55	Sueles decir buenos días, gracias, perdón				
56	Tienes apoyo afectivo de parte de tu familia				
57	Sales a jugar al parque, patio con otros niños o compañeros.				
58	Compartes tiempo con tus padres y/o hermanos. (familia)				
59	Compartes tiempo con tus amigos fuera del colegio.				
60	Sueles sentirte solo, deprimido				

Anexo 03: Prueba binomial de jueces

	Juez 1			Juez 2			Juez 3			Juez 4			Juez 5			p valor
	Claridad	Pertinencia	Relevancia													
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
8	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000458
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0.000458
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0.000458
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031

31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
37	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000458
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
42	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000458
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
45	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000458
46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0.000458
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0.000458
54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
59	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031
60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000031

Ta = N° total de acuerdos

Td = N total de desacuerdos

b = Grado de concordancia entre jueces

$$b = \frac{T_a}{T_a + T_d} \times 100$$

Reemplazamos por los valores
obtenidos:

$$b = \frac{892}{900} \times 100$$

99.11

p < 0.05 = concordancia de jueces

p > 0.05 = no concordancia de jueces

P=	0.5
----	-----

Número de Jueces	5
Numero de existos x Juez	3
Total	15

Anexo 05: Confiabilidad del instrumento

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,992	60

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

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Ítem01	150,25	2413,250	,786	,992
Ítem02	150,55	2420,997	,875	,992
Ítem03	150,10	2435,358	,802	,992
Ítem04	150,35	2450,239	,867	,992
Ítem05	150,20	2425,432	,929	,992
Ítem06	150,25	2453,987	,832	,992
Ítem07	150,65	2438,239	,855	,992
Ítem08	150,50	2431,316	,904	,992
Ítem09	150,40	2409,726	,784	,992
Ítem10	150,95	2463,629	,762	,992
Ítem11	150,30	2436,747	,757	,992
Ítem12	150,55	2428,050	,847	,992
Ítem13	149,85	2432,134	,762	,992
Ítem14	150,40	2429,726	,672	,992
Ítem15	150,30	2435,589	,914	,992
Ítem16	149,95	2428,787	,927	,992
Ítem17	150,40	2428,147	,933	,992
Ítem18	150,10	2432,832	,933	,992
Ítem19	150,60	2430,674	,874	,992
Ítem20	150,50	2430,368	,914	,992
Ítem21	150,45	2416,471	,755	,992
Ítem22	150,35	2418,555	,820	,992
Ítem23	150,20	2425,432	,929	,992
Ítem24	150,25	2453,987	,832	,992

Ítem25	150,65	2438,239	,855	,992
Ítem26	150,50	2431,316	,904	,992
Ítem27	150,40	2409,726	,784	,992
Ítem28	150,95	2463,629	,762	,992
Ítem29	150,30	2436,747	,757	,992
Ítem30	150,55	2428,050	,847	,992
Ítem31	149,85	2432,134	,762	,992
Ítem32	150,40	2429,726	,672	,992
Ítem33	150,30	2435,589	,914	,992
Ítem34	149,95	2428,787	,927	,992
Ítem35	150,40	2428,147	,933	,992
Ítem36	150,10	2432,832	,933	,992
Ítem37	150,45	2446,682	,732	,992
Ítem38	150,65	2442,345	,809	,992
Ítem39	150,25	2453,355	,569	,992
Ítem40	150,25	2413,250	,786	,992
Ítem41	150,55	2420,997	,875	,992
Ítem42	150,10	2435,358	,802	,992
Ítem43	150,35	2450,239	,867	,992
Ítem44	150,20	2425,432	,929	,992
Ítem45	150,25	2453,987	,832	,992
Ítem46	150,65	2438,239	,855	,992
Ítem47	150,50	2431,316	,904	,992
Ítem48	150,40	2409,726	,784	,992
Ítem49	150,95	2463,629	,762	,992
Ítem50	150,30	2436,747	,757	,992
Ítem51	150,55	2428,050	,847	,992
Ítem52	149,85	2432,134	,762	,992
Ítem53	150,40	2429,726	,672	,992
Ítem54	150,30	2435,589	,914	,992
Ítem55	149,95	2428,787	,927	,992
Ítem56	150,40	2428,147	,933	,992
Ítem57	150,10	2432,832	,933	,992
Ítem58	150,60	2430,674	,874	,992
Ítem59	149,95	2428,787	,927	,992
Ítem60	150,40	2428,147	,933	,992

73	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	2						
74	4	3	4	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	4	3	4	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3		
75	1	1	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	4	3	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	4	3	3	2	3	3	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	4	3	3	2	3	2	3	2						
76	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3			
77	4	4	3	3	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4		
78	4	3	4	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	4	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3
79	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
80	3	2	3	3	3	3	2	2	1	2	3	1	4	1	2	3	2	3	2	2	1	2	3	3	2	2	1	2	3	1	4	1	2	3	2	3	3	1	4	3	2	3	3	3	3	2	2	1	2	3	1	4	1	2	3	2	3	2	3	2

Anexo 06: Autorización

"Año de la lucha contra la corrupción e impunidad"

CARTA DE AUTORIZACIÓN

Lima 12 de Noviembre 2019

Sr(a).

Julia Estefany Escobar Cárdenas

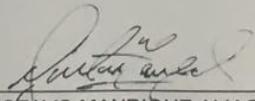
Referencia: Carta de autorización S/N de fecha 6 de Noviembre del 2019

De mi mayor consideración:

Tengo a bien dirigirme a usted, con relación al documento de la referencia, mediante el cual solicita la autorización para aplicar su instrumento a los estudiantes del nivel Secundaria de la Institución Educativa El Carmelo, Ancón UGEL 04, a fin de desarrollar el trabajo de investigación titulado: **"ESTILOS DE VIDA Y PRESENCIA DE SOBREPESO EN ADOLESCENTES DE 12 A 16 AÑOS DEL COLEGIO "EL CARMELO" DEL DISTRITO DE ANCÓN, 2019"**.

Por lo expuesto, en atención al pedido efectuado, se le autoriza, para que en el mes de Noviembre - Diciembre del 2019, pueda llevar a cabo su instrumento de recolección de datos y la intervención educativa a los estudiantes, esto con fines de estudio y sustento de su investigación, requerido por la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para optar el título de licencia en enfermería.

Atentamente


GUSTAVO MANRIQUE ALIAGA
Director



Anexo 07: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Doy mi consentimiento a la Bachiller Escobar Cárdenas Julia Estefany, para participar en la investigación **“Estilos de vida en adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del distrito de Ancón, 2020”**, a través de cuestionario para obtener datos sobre el tema a estudiar, así mismo afirmó haber sido informado(a) de los objetivos de los estudios y haber comprendido la importancia del tema y del carácter de confiabilidad del mismo, por lo tanto doy mi consentimiento para que mi hijo participe en el estudio.

.....

Firma del participante

Investigadora:

.....

Bachiller Escobar Cárdenas Julia Estefany

Anexo 08: Asentamiento

ASENTAMIENTO INFORMADO

Título de proyecto: Estilos de vida en adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del distrito de Ancón, 2020

El presente estudio tiene como objetivo determinar los estilos de vida en los adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del Distrito de Ancón, 2020.

Soy la bachiller _____ y realizo mi estudio de titulación en la Universidad Cesar Vallejo y para ello queremos pedirte que nos apoyes.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus papá o mamá hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que nos proporciones/ las mediciones que realicemos nos ayudarán a cumplir nuestros objetivos.

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas (O RESULTADOS DE MEDICIONES), sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una (✓) en el cuadrito de abajo que dice “Sí quiero participar”.

Si no quieres participar, no pongas ninguna (✓).

Sí quiero participar

Firma de la persona que obtiene el asentimiento:



Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, **Mg. Ruiz Ruiz, María Teresa**, docente de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Profesional / Programa académico de **Enfermería** de la Universidad César Vallejo (**Lima Norte**), asesor (a) del Trabajo de Investigación / Tesis titulada:

“Estilos de vida en adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del distrito de Ancón, 2020.”, del (los) autor (autores); Escobar Cárdenas Julia Estefany, constato que la investigación tiene un índice de similitud de **25%** verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el trabajo de investigación / tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

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 vigentes de la Universidad César Vallejo.

Lugar y fecha,

Lima, 20 de febrero del 2021

Apellidos y Nombres del Asesor: Ruiz Ruiz, María Teresa	
DNI 07254515	Firma 
ORCID 0000-0003-1085-2779	