

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESINA

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÚPAC AMARU**

DE COASA ENERO-ABRIL, 2020

PRESENTADO POR:

MELESIO LIMA TICONA

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

BACHILLER EN ENFERMERÍA

PUNO – PERÚ

2021

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

TESINA

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÚPAC AMARU**

DE COASA ENERO-ABRIL, 2020

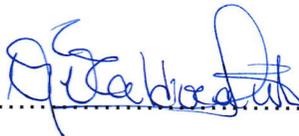
PRESENTADO POR:

MELESIO LIMA TICONA

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:
BACHILLER EN ENFERMERÍA**

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE DEL JURADO


.....

M.Sc. GUELKI GEAN VALDIVIA PINTO

PRIMER JURADO


.....

Lic. MARITZA KARINA HERRERA PEREYRA

ASESOR DE TESINA


.....

M.Sc. LUZ AMANDA AGUIRRE FLOREZ

Área: Ciencias Médicas y de Salud.

Disciplina: Salud Pública.

Especialidad: Promoción de la Salud.

Puno, 02 de julio de 2021.

DEDICATORIA

A Dios por su infinito amor y a nuestros padres por su confianza y apoyo incondicional durante nuestra formación académica cuyo ejemplo y dedicación nos inspira a superarnos cada día y ser excelentes profesionales

Melesio

AGRADECIMIENTO

A mis hijos por darme el tiempo de familia para compenetrarme en la realización de este trabajo, como también agradezco la paciencia de nuestras conversaciones en torno a la investigación, sin importar si eran fiestas de fin de año, vacaciones escolares, laborales o celebraciones familiares.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTO	ii
ÍNDICE GENERAL	iii
ÍNDICE DE TABLAS	vi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	vii
ÍNDICE DE ANEXOS	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN	1

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
1.2.	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	4
1.2.1.	Problema general	4
1.2.2.	Problemas específicos	4
1.3.	JUSTIFICACIÓN	5
1.4.	ANTECEDENTES	7
1.4.1.	ANTECEDENTES INTERNACIONALES	7
1.4.2.	ANTECEDENTES NACIONALES	8
1.4.3.	ANTECEDENTES LOCALES	10

iii

1.5.	OBJETIVOS	11
1.5.1.	OBJETIVO GENERAL	11
1.5.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL, E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.	MARCO TEÓRICO REFERENCIAL	13
2.1.1.	ADOLESCENCIA	13
2.1.2.	Modelo Teórico de Nola Pender	14
2.1.3.	Estilos de Vida.	15
2.1.4.	Dimensiones de los Estilos de Vida.	17
2.2.	MARCO CONCEPTUAL	22

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.	ZONA DE ESTUDIO	24
3.2.	TAMAÑO DE LA MUESTRA	24
3.3.	MÉTODOS Y TÉCNICAS	25
3.4.	IDENTIFICACIÓN DE LAS VARIABLES	26
3.5.	MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO	26
3.6.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	27
3.7.	TÉCNICAS DE ANÁLISIS	28

CAPÍTULO IV

EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

4.1.	Resultados	29
4.2.	DISCUSIONES	41
	CONCLUSIONES	46
	RECOMENDACIONES	47
	BIBLIOGRAFÍA	49
	ANEXOS	56

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°01 Sexo	29
Tabla N° 02 Año cursado	30
Tabla N° 03 Nutrición	30
Tabla N° 04 Ejercicio	31
Tabla N° 05 Responsabilidad en Salud	31
Tabla N° 06 Manejo del Estrés	32
Tabla N° 07 Soporte Interpersonal	33
Tabla N° 08 Autoactualización	33
Tabla N° 09 Determinar los estilos de vida saludables de los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coasa	34
Tabla N° 10 Estilos de vida saludable * Nutrición	35
Tabla N° 11 Estilos de vida saludable * Ejercicio	36
Tabla N° 12 Estilos de vida saludable * Responsabilidad en Salud	37
Tabla N° 13 Estilos de vida saludable*Manejo del Estrés	38
Tabla N° 14 Estilos de vida saludable * Soporte Interpersonal	39
Tabla N° 15 Estilos de vida saludable *Autoactualización	40

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1. De la distribución por género de los estudiantes del 4to y 5to. grado de la Institución Educativa Tupac Amaru de Coasa en diciembre del 2020.	60
Gráfico N° 2. De la distribución de años cursados por secciones del 4to y 5to. grado de la Institución Educativa Tupac Amaru de Coasa en diciembre del 2020.	60
Gráfico N° 3. De la distribución de estilos de vida saludables en la dimensión nutrición del 4to y 5to. grado de la Institución Educativa Tupac Amaru de Coasa en diciembre del 2020.	61
Gráfico N° 4. De la distribución de estilos de vida saludables en la dimensión ejercicios del 4to y 5to. grado de la Institución Educativa Tupac Amaru de Coasa en diciembre del 2020	61
Gráfico N° 5. De la distribución de estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud del 4to y 5to. grado de la Institución Educativa Tupac Amaru de Coasa en diciembre del 2020.	62
Gráfico N° 6. De la distribución de estilos de vida en la dimensión manejo del estrés del 4to y 5to. grado de la Institución Educativa Tupac Amaru de Coasa en diciembre del 2020.	62
Gráfico N° 7. De la Distribución de estilos de vida saludables en la dimensión Soporte Interpersonal del 4to y 5to. grado de la Institución Educativa Tupac Amaru de Coasa en diciembre del 2020.	63
Gráfico N° 8. De la distribución de estilos de vida en la dimensión Autoactualización del 4to y 5to. grado de la Institución Educativa Tupac Amaru de Coasa en diciembre del 2020.	63

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO N° 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA	57
ANEXO N° 2 INSTRUMENTO DE LA INVESTIGACIÓN	64
ANEXO N° 3 VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO	68
ANEXO N° 4 BASE DE DATOS	71

RESUMEN

La presente investigación, tuvo como objetivo general, determinar los estilos de vida saludables de los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coasa. Esta investigación es de enfoque cuantitativo, diseño de investigación no experimental. La población de estudio estuvo constituida por 110 estudiantes y se aplicó el Perfil Organizacional de Likert. para la obtención de datos se utilizó un formato tipo cuestionario sobre estilos de vida saludable.

Los resultados indican, en los estilos de vida saludables el 65.5% presentan un estilo de vida moderadamente saludable, en la dimensión nutrición el 59.1% estilo de vida saludable y 3.64% estilo de vida no saludable en la dimensión ejercicio el 50.0% estilo de vida saludable y 10% estilo de vida no saludable, en la dimensión responsabilidad en salud el 64.5% estilo de vida moderadamente saludable y 26.36% estilo de vida no saludable, en la dimensión manejo de estrés el 73.64% estilo de vida moderadamente saludable y 13.64% estilo de vida no saludable, en la dimensión soporte interpersonal el 68.2% estilo de vida moderadamente saludable y 18.18% estilo de vida no saludable y en la dimensión autoactualización el 75.5% presenta un estilo de vida moderadamente saludable y el 5.45% estilo de vida no saludable

En conclusión podemos afirmar que los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, de acuerdo al objetivo general presentan un estilo de vida moderadamente saludable.

De acuerdo a los objetivos específicos:

se identificó el estilo de vida moderadamente saludable en la dimensión nutrición el 59.09% tienen un estilo de vida moderadamente saludable, así mismo en el segundo objetivo dimensión ejercicios se identificó un estilo de vida moderadamente saludable con un 50%, luego se determinó en el tercer objetivo dimensión responsabilidad que el 64.55% tienen un estilo de vida moderadamente saludable, en el cuarto objetivo

dimensión manejo de estrés se identificó que el 73.64% presentan un estilo de vida moderadamente saludable, en el quinto objetivo dimensión soporte interpersonal al describir se encontró que el 68.18% tienen un estilo de vida moderadamente saludable y en el quinto objetivo se determinó que en la dimensión autoactualización que el 75.45% con un estilo de vida moderadamente saludable.

Palabras claves: estilos de vida, saludables, nutrición, ejercicio, responsabilidad, soporte, interpersonal y autoactualización

ABSTRACT

The present investigation, had as general objective, to determine the healthy lifestyles of the students of 4th and 5th grade of secondary education of the educational institution Túpac Amaru de Coasa.

This research is of a quantitative approach, non-experimental research design. The study population consisted of 110 students and the Liker Organizational Profile was applied. a questionnaire-type format on healthy lifestyles was used to obtain data. The results indicate, in healthy lifestyles 65.5% have a moderately healthy lifestyle, in the nutrition dimension 59.1%, in the exercise dimension 50.0%, in the health responsibility dimension 64.5%, in the dimension stress management 73.6%, in the interpersonal support dimension 68.2%, and in the self-actualization dimension 75.5% present a moderately healthy lifestyle. In conclusion, we can affirm that the 4th and 5th grade students of the Tupac Amaru de Coasa Educational Institution present a moderately healthy lifestyle.

Keywords: lifestyles, healthy, nutrition, exercise, responsibility, support, interpersonal and self-actualization

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida tendrá una consecuencia en la salud humana, ya sea positiva o negativamente. Los estilos de vida a través de una estructura de vida sobre la cual se construyen ciertos criterios de comportamiento reconocibles, y estos se establecerán al transcurrir los años de vida.

El Ministerio de Salud implementa programas de promoción de la salud basadas en desarrollar estilos de vida saludables y también las instituciones educativas deben priorizar, enfatizar y resaltar todo lo relacionado con la promoción de salud de la población.

Los estilos de vida poco saludables se consideran causas modificables de riesgo de enfermedad (diabetes, cáncer, enfermedades cardíacas, presión arterial alta, obesidad, osteoporosis, osteoartritis y depresión), por lo que el propósito del presente estudio es determinar el estilo de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa secundaria Túpac Amaru de Coasa.

CAPÍTULO I:

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La era moderna ha provocado cambios en el estilo de vida de la población mundial favorecida por la publicidad, la tecnología, el entorno laboral, el estrés, las migraciones y la transculturación, entre otros. Estos elementos conducen a la lenta pérdida de hábitos relacionados con estilos de vida saludables, por otro lado, que ofrecen beneficios colectivos para la salud del individuo.

La práctica de actividad física, la ingesta de alimentos saludables, naturales y sin procesar, de agua, entre otros, fueron reemplazados por horas frente al televisor, la computadora, el teléfono celular, la ingesta de alcohol, el consumo de cigarrillos y el estilo de vida sedentario. (1)

Se sabe que durante la adolescencia se aprenden comportamientos que tienen un gran impacto en la salud de las personas, tanto a corto como a largo plazo, y que serán difíciles de modificar en la edad adulta. El estilo de vida de los adolescentes es motivo de gran preocupación en nuestra sociedad.

En este sentido la ONU “ha señalado al sedentarismo, los estilos de vida insalubres, las dietas cambiantes y el incremento de consumo de tabaco, como los responsables del auge de enfermedades no transmisibles como la diabetes, la

obesidad y las enfermedades cardiovasculares, afectando a todas las naciones a nivel mundial” (2).

Hoy en día, los jóvenes en Perú no tienen un estilo de vida saludable, especialmente debido a cómo viven con sus familias. Algunos estudios realizados sobre el estilo de vida de los adolescentes peruanos revelan que 6 de cada 10 jóvenes viven con sus padres, de manera similar, 2 de cada 10 adolescentes viven solo con su madre, prácticamente 2 de cada 10 jóvenes no viven con ningún miembro en su núcleo familiar. El estilo de vida inapropiado de los adolescentes es causado por pasar demasiado tiempo sin hacer nada provechoso, están en la calle, con amigos, en fiestas, discotecas. También chateando en Internet y jugando en línea, enfrentados en peleas con otros adolescentes, teniendo problemas con la autoridad, consumiendo sustancias tóxicas, bebiendo alcohol en compañía de amigos (3).

La adolescencia es un período de muchos cambios tanto orgánicos como psicológicos, con consecuencias definitivas para el futuro de los individuos. Durante esta etapa se adoptan hábitos propios y se adquieren nuevos conocimientos. El deseo de independencia y autonomía, la atracción de lo desconocido, lo prohibido o rechazado por el mundo adolescente empuja a probar comportamientos riesgosos para verificar su dominio sobre su cuerpo y de los demás. (4)

UNICEF destaca que la etapa adolescente es un período de cambios que se producen entre la infancia y la edad adulta y, se puede clasificar en tres etapas: adolescencia temprana (10 a 13 años), media (14-16) y tardía (17-19). Es un notable momento en la vida, porque las experiencias, los conocimientos y las habilidades adquiridas tendrán repercusión en la vida adulta, otorgan especial importancia a la tarea de llegar a los adolescentes en situaciones de mayor

desventaja y marginación, protegiendo sus derechos en todo tipo de situaciones, incluidos conflictos, la etapa posterior a conflictos y emergencias (5).

Los adolescentes de colegio "TUPAC AMARU" de Coasa en su mayoría provienen de áreas rurales, se supone que no desayunan y almuerzan adecuadamente, algunos estudiantes vienen en bicicleta o en moto lineal para asistir a clases y regresar a casa, todas estas rutinas influye de alguna manera en la salud del adolescente.

Por estos motivos, el presente estudio nos permitirá conocer el estilo de vida de los adolescentes del colegio "TUPAC AMARU" de Coasa.

Frente esta problemática se formulan las siguientes interrogantes:

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuáles son los estilos de vida saludable en las diferentes dimensiones de los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coasa enero-abril, 2020?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuáles son los estilos de vida saludables en la dimensión nutrición en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coasa enero-abril, 2020?
- ¿Cuáles son los estilos de vida saludables en la dimensión ejercicio en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coasa enero-abril, 2020?
- ¿Cuáles son los estilos de salud en la dimensión responsabilidad en salud en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coasa enero-abril, 2020?

- ¿Cuáles son los estilos de vida saludables en la dimensión manejo de estrés en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coasa enero-abril, 2020?
- ¿Cuáles son los estilos de vida saludables en la dimensión soporte interpersonal en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coasa enero-abril, 2020?
- ¿Cuáles son los estilos de vida saludables en la dimensión autoactualización en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coasa enero-abril, 2020?

1.3. JUSTIFICACIÓN

La salud refiere bienestar y es un recurso indiscutible para el progreso de la sociedad. Los estilos de vida son importantes para el desarrollo del organismo, se aprende en el hogar, como la alimentación, la actividad física, etc., formas saludables de evitar enfermedades. Actualmente, promover la regulación de hábitos saludables se ha convertido en uno de los objetivos de la comunidad educativa en diferentes países. Durante la adolescencia, el interés en experimentar nuevas sensaciones puede causar amenazas a la salud o riesgos para el bienestar social, por lo que se convertirá en una etapa esencial para la adquisición de hábitos de vida saludables. Por otro lado, no solo es responsabilidad de los adolescentes, ya que, en muchos casos, son el resultado de las prácticas desarrolladas en su entorno más cercano. Numerosas encuestas destacan que una práctica adecuada de estilos de vida saludables contribuye al bienestar y la calidad de vida de una sociedad (6).

Según INEI (7), aproximadamente el 30% de la población total en el Perú es del grupo adolescente y joven, la asistencia escolar en adolescentes de 12 a 16 años se registró en 80,1% en el año 2019 mostrando un incremento de 1.0% comparado con el año 2018. El uso de internet en adolescentes de 12 a 17 años

de edad es de 75,2%, incrementando su acceso por medio del celular. Los estudiantes de la institución educativa “Túpac Amaru” no están ajenos a esta realidad, se observa un aumento en la adquisición y uso de celulares.

La población de Coasa como medio de ingreso económico se dedica a la minería, seguido de la agricultura y crianza de animales, la alimentación está basada en el consumo de carbohidratos, todo esto puede influenciar en el estilo de vida del adolescente.

La salud y el desarrollo de los adolescentes es una parte integral de la estrategia mundial para la salud de la población femenina, niños y jóvenes (2016-2030), porque invertir en la salud de los adolescentes genera un dividendo de triple beneficio: ahora para los adolescentes, para el futuro de vida adulta y para la próxima generación. Su salud y bienestar contribuirán en el impulso de construir sociedades más saludables y sostenibles (8).

Es fundamental que durante las edades tempranas de vida se creen hábitos saludables y que los jóvenes tomen conciencia de su importancia, con la finalidad de obtener una vida saludable y disminuir la probabilidad de sufrir enfermedades crónicas durante la adultez. Es necesario conocer la realidad de los estudiantes con la finalidad de poder intervenir con actividades preventivo promocionales para generar cambios en su estilo de vida, conocimientos que pueden ser adquiridos durante su vida escolar.

Los resultados de la presente investigación servirán como base de información para futuras investigaciones inherentes al tema y a la vez que los docentes y directivos en coordinación con el personal de salud tomen diversas medidas en la promoción de los estilos de vida saludables y de esa forma reducir la incidencia de obesidad, sedentarismo, hipertensión, estrés, consumos de sustancias ilícitas entre otros en la población estudiantil de Coasa.

1.4. ANTECEDENTES

1.4.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Higueta et al. en el año 2014 en el trabajo de investigación titulada “calidad de vida de adolescentes escolarizados de Medellín” analizaron el perfil de calidad de vida de adolescentes de instituciones educativas públicas de la ciudad de Medellín según factores demográficos, económicos, psicosociales y de salud, se obtuvo como resultados: el 60,2% son mujeres, 50,7% de estrato bajo, 3,5% ha estado embarazada, Se concluye que los adolescentes perciben buena calidad de vida; sin embargo, se deben diseñar programas de intervención dirigidos a mejorar aspectos relacionados con la “actividad física y salud”, “estado de ánimo y sentimientos” y “familia y tiempo libre”. En este sentido, se destaca la importancia de la funcionalidad familiar, el género, el estado de salud y la zona de residencia en la percepción de la calidad de vida (9) .

García, en el año 2018 realizó una investigación titulada “ Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida saludables de la institución educativa Marsella de bogotá” en su estudio sobre estilos de vida aplicado a 35 adolescentes en una institución educativa en Bogotá, obtuvo como resultado que un 74,1% ingiere alcohol, el arroz blanco se consume diariamente con un 82.8%. Concluyendo que 74.2% de adolescentes se clasificó en un IMC normal, y 17,1% en sobrepeso. Se presentó un alto consumo de alcohol y un bajo porcentaje que realizan actividad física durante la semana y en su tiempo libre (10).

Álvarez et al. en su investigación aplicada a estudiantes de enfermería en la Universidad de Guayaquil, obtuvo en lo que respecta la alimentación saludable, el 50% casi siempre consumen comida chatarra, el 60% realiza ejercicio como la caminata y 40% no ejecuta ningún tipo de ejercicio vigoroso, el 63% de estudiantes internos tiene sobrepeso y el 20% con obesidad tipo I que es

causada por los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo, identificándose que a veces el 40% a pesar de dormir bien no se encuentra descanso, el 80% tiende a deprimirse, en momentos de estrés (11).

Guevara et al. en el año 2015 en el trabajo de investigación titulada “ Estilos de vida e índice de masa corporal en adolescentes universitarios de monterrey en México” cuyo objetivo fue Identificar el Estilo de Vida de una muestra de adolescentes mexicanos de acuerdo a su índice de masa corporal (IMC). Se obtuvo los siguientes resultados: el 60% indicaba tener un estilo de vida no saludable, siendo la dimensión más afectada la práctica de actividad física, ya que el 57.3% nunca la realizaban, las conclusiones que llegaron fueron que Independientemente del IMC predominó a un mal estilo de vida en la muestra estudiada (12).

1.4.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Babilonia, en el año 2018, en la investigación titulada “ Estilos de vida saludables en estudiantes del primer y quinto año de la facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María en Arequipa” concluye que los estilos de vida son saludables en la mayoría de estudiantes de primer y quinto año de enfermería de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, aunque en ambos, las dimensiones menos saludables fueron la actividad física, descanso y sueño y responsabilidad en salud (13).

Cuadros et al. en el año 2014 en el trabajo de la investigación titulada “ Estilos de vida y estrés académicos en estudiantes de primero a cuarto de la facultad de Enfermería de la Universidad San Agustín de Arequipa” cuyo objetivo fue determinar sobre estilo de vida y estrés de los estudiantes de primero a cuarto año de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín, obtuvo que en su mayoría tienen un estilo de vida moderadamente saludable. La dimensión menos saludable es ejercicio, seguida por responsabilidad con la salud.

Las dimensiones moderadamente saludables son auto actualización, soporte interpersonal y nutrición. Con respecto al nivel de estrés académico la mayoría de los estudiantes presenta estrés académico moderado, una parte importante de la población presenta estrés académico profundo y la minoría, estrés académico leve (14).

Sana et al. en el año 2016, en la investigación titulada “ Estilos de vida saludable en adolescentes de 4to. y 5to. de secundaria de la Institución Educativa Casimiro Cuadros sector I- Cayma en Arequipa” concluyó que los estilos de vida en los adolescentes en mayor proporción son saludables tanto en el aspecto básico como en el social, resaltando en los estilos de vida sociales la comunicación y empatía; sin embargo las relaciones interpersonales en la familia es negativo destacando que hablan muy poco con sus padres sobre sus amigos, colegio etc., en lo referente a los estilos de vida básico destaca el componente alimentación como estilos poco saludables al parecer por consumo de comidas rápidas, irregularidad en horario de comidas ingesta pobre en alimentos con fibra. Si bien la actividad física, sueño e higiene son en mayor predominio saludables hay que tomar en cuenta que fuera del horario escolar hay poca participación en actividades deportivas o recreativas (15).

Sánchez, en el año 2018 en su investigación titulada “ Estilos de vida en adolescentes de secundaria del consorcio educativo Palmer Ingenieros de san juan de lurigancho en Lima” realizada a 69 alumnos del quinto grado de educación secundaria en San Juan de Lurigancho, obtuvo que el 23,6% tiene un estilo de vida no saludable, un 66% tienen un estilo de vida poco saludable y el grado de saludable solo el 10.4%. Lo cual nos indica que los alumnos tienen un estilo no saludable en la alimentación, actividad física, higiene corporal y consumo de sustancias nocivas. Se concluye que el esquema que tienen los familiares es significativo en el estilo de vida que llevan estos adolescentes (16).

1.4.3. ANTECEDENTES LOCALES

Arce et al. en el año 2013, en su trabajo de investigación titulado “ Estilos de vida en estudiantes del séptimo y octavo semestre del área de biomédicas, Ingenierías y Sociales de la Universidad Nacional del Altiplano En Puno” En su estudio aplicado a los estudiantes de biomédicas, ingenierías y sociales de la Universidad Nacional del Altiplano. Los resultados obtenidos muestran que el 52.8% de los estudiantes tiene un estilo de vida poco saludable, en sueño llevan un estilo de vida poco saludable con mayor predominio en el área de biomédicas con 70.5%. Así mismo en la dimensión consumo de alcohol; el estilo de vida es poco saludable en las tres áreas de estudio con mayor predominio en ingenierías con 69.6%. Por lo que se concluye que los estudiantes del séptimo y octavo semestre de las áreas de biomédicas, ingenierías y sociales tienen un estilo de vida poco saludable (17).

Ramos, en el año 2017, realizó una investigación titulada “ Estilos de vida y su influencia sobre el estado de escolares adolescentes de la Institución Industrial San Miguel Achaya” obtuvo que los estilos de vida en general que presentaron los estudiantes fueron en su mayoría saludables y solo 40% lleva un estilo de vida poco saludable. Respecto al estado nutricional se encontró que en cuanto al Índice de Masa Corporal, 1 estudiante presenta delgadez severa, el 17% se encuentra con riesgo de sobrepeso y con sobrepeso 1 estudiante; según la talla para la edad 5 estudiantes presentan talla baja severa, 14% presentan talla baja, el 73% presenta anemia. Se concluye que los estilos de vida estudiados no influyen sobre el estado nutricional de los estudiantes adolescentes de Achaya. (18).

Huanca, en el año 2016 realizó un trabajo de investigación titulado “ Estilos de vida relacionado con el índice de masa corporal en estudiantes adolescentes de las Instituciones Educativas de la ciudad de Juliaca” que tuvo como objetivo

Identificar los estilos de vida relacionados con el Índice de Masa Corporal en estudiantes adolescentes de dos instituciones educativas de la ciudad de Juliaca. Los resultados evidenciaron que el 49,5% de los estudiantes adolescentes del Colegio G.U.E. José Antonio Encinas, presentaron estilos de vida poco saludables en comparación con el Colegio Privado San Ignacio de Recalde, donde el 17% de los estudiantes presentaron un estilo de vida poco saludable. Se encontró que los estilos de vida tienen relación con el Índice de Masa Corporal y Perímetro Abdominal de los estudiantes adolescentes que participaron en el estudio (19) .

1.5. OBJETIVOS

1.5.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar los estilos de vida saludables de los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coasa enero-abril, 2020

1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los estilos de vida saludables en la dimensión nutrición en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coasa enero-abril, 2020.
- Identificar los estilos de vida saludables la dimensión ejercicio en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coasa enero-abril, 2020.
- Determinar los estilos de vida saludables en la dimensión responsabilidad en salud en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coasa enero-abril, 2020.
- Identificar los estilos de vida saludables en la dimensión manejo de estrés en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coasa enero-abril, 2020.

- Describir los estilos de vida saludables en la dimensión soporte interpersonal en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coasa enero-abril, 2020.
- Determinar los estilos de vida saludables en la dimensión autoactualización en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coasa enero-abril, 2020.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

2.1.1. ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa entre la infancia y la edad adulta, etapa que transcurre entre las edades de 10 a 19 años, que comienza cronológicamente con cambios en la pubertad y se caracteriza por cambios en las áreas biológicas, psicológicas y sociales, muchas de las cuales generan crisis, conflictos y contradicciones, pero estos cambios esencialmente positivos. No es solo un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de determinaciones importantes hacia una mayor independencia psicológica y social que marcarán su desarrollo hacia la adultez (20).

En la actualidad se observa en las últimas generaciones, que la maduración sexual ha aparecido en una etapa cada vez más temprana y observando en la población adolescente una participación más activa en las esferas social, cultural y económica, lo que representa un desafío para el sector de salud y de educación, que debe contribuir para que esta etapa sea exitosa, logrando una mejor calidad de vida, que el adolescente logre satisfacer sus necesidades de desarrollo y de salud. El reconocimiento de la conducta del adolescente y su relación con los problemas de salud es de gran importancia, pues los comportamientos riesgosos son factores importantes en enfermedades, incapacidad y muerte, Las conductas

de riesgo tienen como característica fundamental la interrelación marcada entre ellas, es decir que en un adolescente pueden coincidir dos, tres o todas las conductas riesgosas conocidas, o sea puede fumar, ingerir sustancias psicoactivas, tener o provocar un accidente, adquirir o propagar una enfermedad de transmisión sexual, delinquir, ser maltratado o usar la violencia, intentar contra su vida o suicidarse (21).

Etapas de la adolescencia

Los cambios físicos son lo que más resalta al iniciar la etapa de la adolescencia, estos se complementarán con el desarrollo psicosocial. A continuación se muestran algunas de las características de la adolescencia, según la clasificación de las etapas de la adolescencia elaborada por la OPS (22).

- Adolescencia temprana, de los 10 a los 13 años
- Adolescencia media, de los 14 a los 16 años
- Adolescencia tardía, de los 17 a los 19 años.

2.1.2. Modelo Teórico de Nola Pender

Pender definió como un aspecto central de la enfermería colaborar para que las personas tengan una salud adecuada. Pender, publicó "un modelo conceptual de comportamiento para la salud preventiva", un estudio que sirvió de base para analizar cómo las personas eligen hábitos y estilos de vida que, de una forma u otra, afectan o benefician su salud. El trabajo de Pender se basa en dos teorías, una que, a su vez, destaca la importancia de los aspectos psicológicos en el comportamiento de la persona, incorporando el aprendizaje de los aspectos cognitivos y conductuales, el segundo soporte teórico afirma que el comportamiento es un acto racional. En el Modelo de Promoción de la Salud Nola Pender basa en la educación que se le debe brindar a la persona sobre cómo cuidarse y llevar en estilo de vida saludable, este modelo es propuesto con el fin de integrar tanto a la persona como al enfermero en las conductas que influyen en

el bienestar integral del sujeto de cuidado, y se propone al enfermero como el principal motivador en que estas conductas sean encaminadas a resultados óptimos. Este modelo tiene como objetivo observar e identificar los aspectos cognitivos del comportamiento que influyen en la posición de la persona en relación con su salud, por lo tanto, Pender destaca la importancia de promover un excelente estado de salud a expensas de las acciones preventivas de salud. Individuo desde una perspectiva integral y humanista, toma a la persona como un ser integral, analiza los estilos de vida, fortalezas, resiliencia, potencial y habilidades de las personas para tomar decisiones sobre su salud y vida (23).

Meta paradigmas de la teoría:

- **Salud:** Definido como un estado altamente positivo
- **Persona:** Centro de la teoría, cada individuo está definida por aspectos cognitivo conductuales
- **Entorno:** Representado en las interacciones entre los factores cognitivo perceptuales de conductas promotoras de la salud.
- **Enfermera:** Definido como el principal agente encargado de brindar motivación al individuo para que mantenga su salud.

2.1.3. Estilos de Vida.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirman que los estilos de vida son una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales (24).

En epidemiología el estilo de vida se entiende como un hábito o forma de vida en el que se integran un conjunto de comportamientos, actitudes que todas las personas desarrollan en toda su vida, a veces saludables y otras veces nocivas para la salud. Por otro lado nos referimos al estilo de vida al modelo de

comportamiento externo que un individuo adopta y en el que se reflejan sus cualidades personales, pero a la vez intervienen elementos externos al propio sujeto como pueden ser: ambiente, moda, corrientes pensamiento; también los estilos de vida se ven reflejada con indicadores de su personalidad ya que adoptan situaciones internas y externas (25).

El estilo de vida es el conjunto de pautas, hábitos comportamentales cotidianos de una persona y como aquellos patrones de conducta individuales que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos constantes que pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza. Como las conductas humanas de riesgo que tienen algún tipo de influencia sobre la salud y el bienestar, ocasionado problemas de salud, tales como el desequilibrio dietético en la alimentación, no practicar ejercicio físico, no participar en programas de recreación entre otros (26).

Los estilos de vida se clasifican en:

a) Estilo de vida saludable: En el campo de la salud se entiende que un estilo de vida saludable son las formas de vivir, las pautas de conductas habituales de las personas y de los grupos que van a contribuir a la promoción y protección de la salud integral (27).

A los estilos de vida saludables también se les conoce como comportamientos que disminuyen el riesgo de contraer alguna enfermedad, controlando y manejando adecuadamente las tensiones, las emociones negativas, manteniendo un patrón de sueño adecuado, una buena alimentación, practicando actividad física, empleando adecuadamente el tiempo libre, tener sexo seguro, cuidado médico y asimismo evitando el consumo de tabaco, alcohol, cafeína y sustancias psicoactivas (28).

b) Estilos de vida no saludables o de riesgo: El estilo de vida no saludable o de riesgo, vienen a ser lo contrario de llevar una vida sana, es decir que son

patrones de conductas que amenazan el bienestar físico y psíquico generando consecuencias negativas para la salud y poniendo en peligro el desarrollo sano de la persona (29).

Se define como acciones repetidas y fuera de ciertos límites, que pueden desviar o comprometer el desarrollo psicosocial normal durante la infancia o la adolescencia, con repercusiones perjudiciales para la vida presente o futura. El adolescente inexperto, o con él de una manera muy limitada, se involucra en un comportamiento destructivo sin conocer los riesgos a corto y largo plazo. Las conductas de riesgo son: uso y abuso de tabaco, alcohol y otras drogas, conducta sexual de riesgo, cambio de hábitos alimenticios, estilo de vida sedentario, conductas de violencia e inseguridad que conducen a accidentes, crímenes y delitos (30).

2.1.4. Dimensiones de los Estilos de Vida.

A. Nutrición: La nutrición se define como el conjunto de procesos por los cuales el organismo vivo, y en nuestro caso el ser humano, utiliza, transforma e incorpora una serie de sustancias que recibe del mundo exterior y que forman parte de los alimentos para proporcionar energía, construir y reparar estructuras orgánicas, así como regular procesos biológicos (31).

En las etapas de la infancia y la adolescencia, la alimentación será de gran importancia para las necesidades nutricionales que esta población necesita para su crecimiento y desarrollo adecuados, promoviendo hábitos de vida saludables para prevenir trastornos nutricionales. Esta fase puede ser la última oportunidad para preparar a los jóvenes nutricionalmente para una vida adulta más saludable. Pero, por otro lado, en este momento, se pueden adquirir nuevos hábitos de consumo de alimentos, debido a varios factores: influencias psicológicas y sociales, de amigos y colegas, el hábito de comer fuera, el rechazo de las normas familiares tradicionales, la búsqueda de autonomía y

mayor poder adquisitivo. La alta demanda de nutrientes, junto con los cambios en el estilo de vida y los hábitos alimenticios, hacen de la adolescencia un momento de alto riesgo nutricional. (32).

Las necesidades nutricionales durante la adolescencia demandan más calorías por los cambios corporales propios de esta etapa: los varones necesitan cerca de 2800 calorías/día, y las mujeres cerca de 2200 calorías/día. El consumo de proteínas es de 0,95 g/Kg/día para adolescentes entre 11 a 14 años y de 0,8 g/kg/día en los adolescentes de 15 a 18 años, los hidratos de carbono simples su consumo debe representar un 10% del total de consumo de carbohidratos que en mayor porcentaje deben ser los hidratos de carbono complejos. La proporción de grasas saturadas, poliinsaturadas y monoinsaturadas deben ser en proporción de 1:1:1, siendo el mayor aporte en ácidos grasos mono insaturados (aceite de oliva, palta) y de los omega 3, los micronutrientes adquieren gran importancia como el calcio que es de 1300 mg/día, el incremento de masa muscular y del volumen sanguíneo en varones y la presencia del sangrado menstrual en mujeres aumenta el requerimiento de hierro en los adolescentes siendo de 8 mg/día en las edades entre 9 a 13 años y aumenta a 11 mg/día en varones y de 15 mg/día en mujeres de 14 a 18 años; el zinc importante por su aporte en el crecimiento y maduración sexual se recomienda para hombres y mujeres adolescentes entre 9 y 13 años es de 8 mg/día, y entre 14 y 18 años aumenta a 11 mg/día en hombres y 9 mg/día en mujeres. Los requerimientos de vitaminas también aumentan durante la adolescencia. Las vitaminas A y C son importantes para el crecimiento de nuevas células y piel sana. La vitamina D se requiere especialmente para el rápido crecimiento óseo, y la recomendación de ingesta para hombres y mujeres entre 9 y 18 años, según las últimas recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría en 2008, es de 10 µg/día (400 UI), a través del uso de

alimentos fortificados y adecuada exposición solar, la ingesta de ácido fólico a 400 Lig/día, especialmente en mujeres adolescentes en edad fértil (33)

B. Ejercicio: Según la Organización mundial de la Salud define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. (34).

Hoy en día la falta de actividad física se ve potenciada por los malos hábitos y estilo de vida que nos hace pasar horas sentados jugando en un computador los juegos en red en especial, también podemos afirmar que el ejercicio físico es una actividad programada, estructurada y repetitiva, que tiene como objetivo mejorar o mantener un cuerpo saludable en su forma física. Es necesario recordar siempre mantenerse en movimiento, de cualquier modo, por menos que parezca puede hacer mucho por nuestro bienestar y salud (35).

La actividad física también se ha asociado con efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión. Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y promover la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar más fácilmente otros comportamientos saludables, como

evitar el uso de tabaco, alcohol y drogas, y desempeñarse mejor en la escuela. (36).

La Organización Mundial de la Salud recomienda que “los adolescentes realicen un mínimo de 60 minutos de actividad física moderada al menos 3 días a la semana” (37). Una cuota que puede ser cumplida con facilidad a esta edad.

C. Responsabilidad en Salud: La responsabilidad por nuestra salud significa elegir, decidir las alternativas saludables adecuadas en lugar de aquellas que se convierten en un riesgo para la salud. Esto significa que nos damos cuenta de que tenemos la capacidad de cambiar los riesgos en nuestro patrimonio y entorno social, que podemos cambiar nuestros riesgos a través de cambios en nuestro comportamiento. La única persona responsable que puede cambiar los comportamientos de riesgo hacia un comportamiento de bienestar saludable o es el individuo mismo y nadie más. Este es el que decide cómo cuidarse y si desea mantener una buena salud. La motivación es, en última instancia, inherente, es decir, proviene de la misma persona, es él quien decide cómo cuidarse y si desea mantener una buena salud. (38).

La OMS realza la importancia de los programas dirigidos al fomento de estilos de vida saludables, prevención de riesgos y enfermedades de los adolescentes, para lo cual se requiere de intervención educativa, con el fin de proporcionar a este grupo de edad información y herramientas para ayudarlas a tomar decisiones saludables, y se conviertan en promotores de salud de su escuela y de la comunidad (39).

D. Manejo de Estrés: Según la Organización Mundial de la Salud, el estrés psicológico en los adolescentes es el resultado de la relación entre el medio ambiente y el sujeto, que es evaluado por este último, que está abarrotado por sus recursos y pone en peligro su bienestar. Es la relación entre los organismos y el medio ambiente lo que determina el estado patogénico. Para que se rompa

el equilibrio, lo que afectará tanto al organismo como al medio ambiente, deben estar unidos: un elemento disruptivo y un organismo susceptible a él. Las características o el estado del sistema atacado son tan importantes como el agente externo que ataca, al producir la alteración del equilibrio, lo que resultará en la situación patogénica correspondiente. Muchos problemas de salud mental surgen en la infancia tardía y la adolescencia temprana. (40).

Para Gaeta y Hernández el estrés es una respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos el cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular (41).

- E. **Soporte Interpersonal:** El apoyo interpersonal se entiende como interacción social, interactividad y expresión de emociones, tanto como personas íntimas como con miembros de grupos de referencia. Para los jóvenes, la amistad significa crear relaciones duraderas basadas en la confianza, la intimidad, la comunicación, el amor y el conocimiento mutuo (42).

La adolescencia, etapa de interacción y formación de pares son una necesidad de filiación y reciprocidad lo cual lleva a la conformación de grupos sociales por un lado, un aspecto positivo, el ejercer una influencia en el proceso de socialización y relaciones de amistad. Sin embargo, la influencia que puede ejercer en los valores, actitudes y motivaciones de sus miembros puede tener un sentido negativo, ya que en el contexto de pares se puede aprobar o desaprobado el fumar, drogarse y otras prácticas de riesgo. Los grupos sociales pueden ser una fuente de promoción de la salud o un medio para difusión de prácticas de riesgo, de ahí la importancia trascendental de la formación de promotores pares o iguales en salud integral para adolescentes (43).

F. **Auto actualización:** Según Maslow, es también conocida como la necesidad de autosuperación o autorrealización, la misma que está ubicada en el último nivel de la pirámide de las necesidades humanas. Para Maslow la autorrealización es un ideal al que todo ser humano debería llegar a tener pues implica aprovechar las oportunidades para desarrollar el talento y potencial al máximo. La adolescencia representa una etapa en la cual se debe realizar acciones que influyen en la vida adulta, es necesario que el adolescente logre su identidad y formación de personalidad. La autoactualización en síntesis implica: orientación hacia la realidad, aceptación, actitud espontánea, ética autónoma, serenidad, propósito, responsabilidad, libertad de prejuicios experiencias máximas (44).

2.2. MARCO CONCEPTUAL

- **Estilos de Vida:** Es el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona y como aquellos patrones de conducta individuales se vuelven hábitos en la vida cotidiana (45).
- **La adolescencia:** Periodo en el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad (46).
- **Nutrición:** Proceso biológico a partir del cual el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el crecimiento, funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales (47).
- **Ejercicio:** El ejercicio es la actividad física planificada, estructurada y repetitiva, realizada para mantener o mejorar una forma física, empleando un conjunto de movimientos corporales que se realizan para tal fin (48).
- **Responsabilidad en Salud:** Responsabilidad sobre nuestra salud es la libertad que ejercemos de cuidarnos del mejor modo posible, cada uno según sus capacidades y situación personal (49).

- **Estrés:** Proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante de sus recursos (50).
- **Soporte Interpersonal:** Son relaciones interpersonales son contactos profundos o superficiales que existen entre las personas durante la realización de cualquier actividad (51).
- **Autoactualización:** No es un estado estático, es un proceso continuo en el que la persona se realiza como ser humano en lo cultural y sociedad (52).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. ZONA DE ESTUDIO

La Institución Educativa Túpac Amaru de nivel secundario está ubicada en el distrito de Coasa, provincia de Carabaya. Cuenta con un número de 274 estudiantes distribuidos de 1ro a 5to año, se detalla en el siguiente cuadro:

GRADOS	H	M	TOTAL
4°	27	37	64
5°	22	24	46
TOTAL	49	61	110

Fuente: Dirección IES Túpac Amaru – Coasa 2019

2.2. TAMAÑO DE LA MUESTRA

Población (N). – La población estuvo conformada por 110 adolescentes que se encontraron en 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru, del distrito de Coasa, matriculados en el año 2020.

Muestra (n). -Se trabajó con toda la población de 4to y 5to año de secundaria de la institución educativa.

Muestreo: No se empleo por que se trabajo con la totalidad de la población de 4to y 5to año de secundaria.

Criterios de inclusión.

- Estudiantes de 4to y 5to de secundaria matriculados en la Institución educativa Túpac Amaru de Coasa.
- Estudiantes que desean participar previo consentimiento informado.

Criterios de exclusión.

- Estudiantes de grado inferior matriculados en la Institución educativa Túpac Amaru de Coasa.
- Estudiantes que no desean participar y que no tengan el consentimiento informado firmado por sus padres.

2.3. METODOS Y TECNICAS

El presente estudio es de enfoque cuantitativo, no experimental porque se desea obtener información para poder tomar decisiones, es de tipo transversal por que el recojo de información será en un tiempo determinado y descriptiva porque se busca conocer características de la variable analizada y nos permitirá mostrar la información tal como se da en la realidad, describiendo las características de los estilos de vida que tenían los adolescentes del centro educativo (53).

Diseño de Investigación

Se representa de la siguiente forma:



Dónde:

M = Tamaño de muestra de adolescentes 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coasa-2020.

O = Estilos de vida saludable de adolescentes, de la institución educativa secundaria Túpac Amaru de Coasa.

2.4. IDENTIFICACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE	DIMENSIÓN	CALIFICACIÓN	PUNTAJE
V ₁ Estilos de vida saludable	Nutrición	No saludable	
		Moderadamente saludable	6-12
		Saludable	13-17
			18-24
	Ejercicio	No saludable	
		Moderadamente saludable	5-10
		Saludable	11-14
			15-20
	Responsabilidad en salud	No saludable	
		Moderadamente saludable	
		Saludable	10-18
			19-25
	Manejo del estrés	No saludable	26-40
		Moderadamente saludable	
		Saludable	7-13
			14-19
	Soporte interpersonal	No saludable	20-28
		Moderadamente saludable	
Saludable		7-14	
		15-19	
Autoactualización	No saludable	20-28	
	Moderadamente saludable	13-30	
	Saludable	31-41	
		42-52	

2.5. MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO

El análisis estadístico fue descriptivo, el cual permitió presentar la información tal y como se obtuvo en un tiempo y en un espacio para las variables originales e índices de los instrumentos.

2.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La técnica que se utilizó en esta investigación es la encuesta, que nos permitirá obtener información sobre el estilo de vida referente a: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal, auto actualización.

Instrumento

El instrumento que se utilizó para la recolección de los datos será el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender, integrado por 48 ítems de tipo Likert, como se detalla en el siguiente cuadro.

ESCALA DE MEDICIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA (PEPSI-I)

N°	Subescalas	N° Dimensiones	Ítems	Escala de valoración
1	Nutrición	6	1,5,14,19,26,35	Nunca = 1
2	Ejercicio	5	4,13,22,30,38	A veces = 2
3	Responsabilidad en Salud	10	2,7,15,20,28,32,33,42,43,46,	Frecuentement e=3
4	Manejo del Estrés	7	6,11,27,36,40,41,45	Rutinariamente = 4
5	Soporte Interpersonal	7	10,18,24,25,31,39,47	
6	Autoactualización	13	3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44, ,48	

Escala de Calificación.

Variable y dimensiones	Escala de Calificación.		
	Estilo de vida no saludable	Estilo de vida moderadamente Saludable	Estilo de vida saludable
Estilo de vida	48 – 100	101 – 131	132 – 192

1	Nutrición	6 – 12	13 – 17	18 – 24
2	Ejercicio	5 – 10	11– 14	15 – 20
3	Responsabilidad en Salud	10 – 18	19 – 25	26 – 40
4	Manejo del Estrés	7 – 13	14 – 19	20 – 28
5	Soporte Interpersonal	7 – 14	15 – 19	20 – 28
6	Autoactualización	13 – 30	31 – 41	42 – 52

2.7. TÉCNICAS DE ANÁLISIS

Al término de la ejecución, los datos fueron procesados en el programa SPSS V.26, para luego analizarlos y mostrar los datos en tablas de frecuencia absolutas y relativas porcentuales; en este tipo de investigación descriptiva no se utilizará prueba estadística alguna ya que la investigación es descriptiva simple porque trata de sólo describir el hecho tal como se encuentra en el momento del recojo de la información.

CAPÍTULO IV

EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

3.1. Resultados

Tabla N° 01

Distribución por género de los estudiantes del 4to y 5to. grado de la Institución Educativa Tupac Amaru de Coasa diciembre del 2020.

Sexo	Fi	%
Masculino	49	44,5
Femenino	61	55,5
Total	110	100,0

Fuente: Elaboración propio

Se puede evidenciar en relación al sexo, observamos que el 55.45% de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa es de sexo femenino, el 44.55% es de sexo masculino.

Tabla N° 02

Distribución de años cursados por secciones del 4to y 5to. grado de la Institución Educativa Tupac Amaru de Coasa diciembre del 2020.

Grado	Sección	Fi	%
4to y 5to de secundaria	A	41	37,3
	B	39	35,5
	C	30	27,3
	Total	110	100,0

Fuente: Elaboración propio

Se puede evidenciar en relación al grado y sección, observamos que el 37.27% de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa es de sección A, el 35.45% es de sección B y el 27.27% es de sección C.

Tabla N° 03

Distribución de estilos de vida saludables en la dimensión nutrición del 4to y 5to. grado de la Institución Educativa Tupac Amaru de Coasa diciembre del 2020.

	Fi	%
Estilo de vida no saludable	4	3,6
Estilo de vida moderadamente saludable	65	59,1
Estilo de vida saludable	41	37,3
Total	110	100,0

Fuente: Elaboración propio

Se puede evidenciar en relación a los estilos de vida saludable en la dimensión nutrición, observamos que el 59.09% de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, tiene un estilo de

vida moderadamente saludable, el 37.27% tiene un estilo de vida saludable y el 3.64% tienen un estilo de vida no saludable.

Tabla N° 04

Distribución de estilos de vida saludables en la dimensión ejercicios del 4to y 5to. grado de la Institución Educativa Tupac Amaru de Coasa diciembre del 2020.

	Fi	%
Estilo de vida no saludable	11	10,0
Estilo de vida moderadamente saludable	55	50,0
Estilo de vida saludable	44	40,0
Total	110	100,0

Fuente: Elaboración propio

Se puede evidenciar en relación a los estilos de vida saludable en la dimensión ejercicios, observamos que el 50.00% de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, tiene un estilo de vida moderadamente saludable, el 40.00% tiene un estilo de vida saludable y el 10.00% tienen un estilo de vida no saludable.

Tabla N° 05

Distribución de estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud del 4to y 5to. grado de la Institución Educativa Tupac Amaru de Coasa diciembre del 2020.

	Fi	%
Estilo de vida no saludable	29	26,4
Estilo de vida moderadamente saludable	71	64,5
Estilo de vida saludable	10	9,1
Total	110	100,0

Fuente: Elaboración propio

Se puede evidenciar en relación a los estilos de vida saludable en la dimensión ejercicios, observamos que el 64.55% de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, tiene un estilo de vida moderadamente saludable, el 26.36% tienen un estilo de vida no saludable y el 9.09% tiene un estilo de vida saludable.

Tabla N° 06

Distribución de estilos de vida en la dimensión manejo del estrés del 4to y 5to. grado de la Institución Educativa Tupac Amaru de Coasa diciembre del 2020.

	Fi	%
Estilo de vida no saludable	15	13,6
Estilo de vida moderadamente saludable	81	73,6
Estilo de vida saludable	14	12,7
Total	110	100,0

Fuente: Elaboración propio

Se puede evidenciar en relación a los estilos de vida saludable en la dimensión manejo de estrés, observamos que el 73.64% de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, tiene un estilo de vida moderadamente saludable, el 12.73% tienen un estilo de vida saludable y el 13.64% tiene un estilo de vida no saludable.

Tabla N° 07

Distribución de estilos de vida saludables en la dimensión Soporte Interpersonal del 4to y 5to. grado de la Institución Educativa Tupac Amaru de Coasa diciembre del 2020.

	Fi	%
Estilo de vida no saludable	20	18,2
Estilo de vida moderadamente saludable	75	68,2
Estilo de vida saludable	15	13,6
Total	110	100,0

Fuente: Elaboración propio

Se puede evidenciar en relación a los estilos de vida saludable en la dimensión soporte interpersonal, observamos que el 68.18% de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, tiene un estilo de vida moderadamente saludable, el 18.18% tienen un estilo de vida no saludable y el 13.64% tiene un estilo de vida saludable.

Tabla N° 08

Distribución de estilos de vida en la dimensión Autoactualización del 4to y 5to. grado de la Institución Educativa Tupac Amaru de Coasa diciembre del 2020.

	Fi	%
Estilo de vida no saludable	6	5,5
Estilo de vida moderadamente saludable	83	75,5
Estilo de vida saludable	21	19,1
Total	110	100,0

Fuente: Elaboración propio

Se puede evidenciar en relación a los estilos de vida saludable en la dimensión autoactualización, observamos que el 75.45% de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, tiene un estilo de vida moderadamente saludable, el 19.09% tienen un estilo de vida saludable y el 5.45% tiene un estilo de vida no saludable.

Tabla N° 09

Distribución de los estilos de vida saludables de los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coasa

	Fi	%
Estilo de vida no saludable	12	10,9
Estilo de vida moderadamente saludable	72	65,5
Estilo de vida saludable	26	23,6
Total	110	100,0

Fuente: Elaboración propio

observamos que el 65.5% de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, tiene un estilo de vida moderadamente saludable, el 23.6% tiene un estilo de vida saludable y el 10.0 % tiene un nivel de estilo de vida no saludable.

Tabla N° 10

Estilos de vida saludable * Nutrición del 4to y 5to grado de la institución educativa Tupac Amaru de Coasa Diciembre del 2020

Estilos de vida saludable *		Nutrición							
		Estilo de vida no saludable		Estilo de vida moderadamente saludable		Estilo de vida saludable		Total	
		Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Estilo de vida no saludable		4	33,3%	8	66,7%	0	0,0%	12	100,0%
Estilos de vida saludable	Estilo de vida moderadamente saludable	0	0,0%	57	79,2%	15	20,8%	72	100,0%
	Estilo de vida saludable	0	0,0%	0	0,0%	26	100,0%	26	100,0%
	Total	4	3,6%	65	59,1%	41	37,3%	110	100,0%

Fuente: Elaboración propio

Se puede evidenciar en relación a los estilos de vida saludable en la dimensión nutrición, observamos que el 3.6% de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, tienen un estilo de vida no saludable, el 59.1% tiene un estilo de vida moderadamente saludable y el 37.3 % tiene un nivel de estilo de vida saludable.

En conclusión los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, estilos de vida saludable en cuanto a la nutrición con un 59.1%, se encuentran respectivamente en un estilo de vida moderadamente saludable

Tabla N° 11

Estilos de vida saludable * Ejercicio del 4to y 5to grado de la institución educativa Tupac Amaru de Coasa Diciembre del 2020

Estilos de vida saludable *	Ejercicio							
	Estilo de vida no saludable		Estilo de vida moderadamente saludable		Estilo de vida saludable		Total	
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Estilo de vida no saludable	8	66,7%	4	33,3%	0	0,0%	12	100,0%
Estilos de vida moderadamente saludable	3	4,2%	48	66,7%	21	29,2%	72	100,0%
Estilo de vida saludable	0	0,0%	3	11,5%	23	88,5%	26	100,0%
Total	11	10,0%	55	50,0%	44	40,0%	110	100,0%

Fuente: Elaboración propio

Se puede evidenciar en relación a los estilos de vida saludable en la dimensión ejercicios, observamos que el 10.0% de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, tienen un estilo de vida no saludable, el 50.0% tiene un estilo de vida moderadamente saludable y el 40.0 % tiene un nivel de estilo de vida saludable.

En conclusión los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, estilos de vida saludable en cuanto a la ejercicios con un 50.0%, se encuentran respectivamente en un estilo de vida moderadamente saludable.

Tabla N° 12

Estilos de vida saludable * Responsabilidad en Salud del 4to y 5to grado de la institución educativa Tupac Amaru de Coasa Diciembre del 2020

		Responsabilidad en Salud							
Estilos de vida saludable * Responsabilidad en Salud	Estilo de vida no saludable	Estilo de vida moderadamente e saludable				Estilo de vida saludable		Total	
		Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Estilo de vida no saludable	12	100,0%	0	0,0%	0	0,0%	12	100,0%	
Estilos de vida saludable	14	19,4%	55	76,4%	3	4,2%	72	100,0%	
Estilo de vida saludable	3	11,5%	16	61,5%	7	26,9%	26	100,0%	
Total	11.5	26,4%	71	64,5%	10	9,1%	110	100,0%	

Fuente: Elaboración propio

Se puede observar en relación a los estilos de vida saludable en la dimensión responsabilidad en salud, observamos que el 26.4% de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, tienen un estilo de vida no saludable, el 64.5% tiene un estilo de vida moderadamente saludable y el 9.1 % tiene un nivel de estilo de vida saludable.

En conclusión los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, estilos de vida saludable en cuanto a la responsabilidad en salud con un 64.5%, se encuentran respectivamente en un estilo de vida moderadamente saludable.

Tabla N° 13

Estilos de vida saludable*Manejo del Estrés del 4to y 5to grado de la institución educativa Tupac Amaru de Coasa Diciembre del 2020

Estilos de vida saludable*Manejo del Estrés		Manejo del Estrés							
		Estilo de vida no saludable		Estilo de vida moderadamente saludable		Estilo de vida saludable		Total	
		Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Estilo de vida no saludable		11	91,7%	1	8,3%	0	0,0%	12	100,0%
Estilos de vida saludable	Estilo de vida moderadamente saludable	4	5,6%	68	94,4%	0	0,0%	72	100,0%
	Estilo de vida saludable	0	0,0%	12	46,2%	14	53,8%	26	100,0%
	Total	15	13,6%	81	73,6%	14	12,7%	110	100,0%

Fuente: Elaboración propio

Se puede observar en relación a los estilos de vida saludable en la dimensión manejo del estrés, observamos que el 13.6% de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, tienen un estilo de vida no saludable, el 73.6% tiene un estilo de vida moderadamente saludable y el 12.7% tiene un nivel de estilo de vida saludable.

En conclusión los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, estilos de vida saludable en cuanto al manejo del estrés con un 73.6%, se encuentran respectivamente en un estilo de vida moderadamente saludable.

Tabla N° 14

Estilos de vida saludable * Soporte Interpersonal del 4to y 5to grado de la institución educativa Tupac Amaru de Coasa Diciembre del 2020

Estilos de vida saludable * Soporte Interpersonal		Soporte Interpersonal							
		Estilo de vida no saludable		Estilo de vida moderadamente saludable		Estilo de vida saludable		Total	
		Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Estilo de vida no saludable	8	66,7%	4	33,3%	0	0,0%	12	100,0%	
Estilos de vida saludable moderadamente saludable	12	16,7%	60	83,3%	0	0,0%	72	100,0%	
Estilo de vida saludable	0	0,0%	11	42,3%	15	57,7%	26	100,0%	
Total	20	18,2%	75	68,2%	15	13,6%	110	100,0%	

Fuente: Elaboración propio

Se puede observar en relación a los estilos de vida saludable en la dimensión soporte Interpersonal, observamos que el 18.2% de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, tienen un estilo de vida no saludable, el 68.2% tiene un estilo de vida moderadamente saludable y el 13.6% tiene un nivel de estilo de vida saludable.

En conclusión los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, estilos de vida saludable en cuanto al manejo del estrés con un 68.2%, se encuentran respectivamente en un estilo de vida moderadamente saludable.

Tabla N° 15

Estilos de vida saludable *Autoactualización del 4to y 5to grado de la institución educativa Tupac Amaru de Coasa Diciembre del 2020

Estilos de vida saludable *Autoactualización		Auto actualización							
		Estilo de vida no saludable		Estilo de vida moderadamente saludable		Estilo de vida saludable		Total	
		Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Estilo de vida no saludable	4	33,3%	8	66,7%	0	0,0%	12	100,0%	
Estilos de vida saludable moderadamente saludable	2	2,8%	61	84,7%	9	12,5%	72	100,0%	
Estilo de vida saludable	0	0,0%	14	53,8%	12	46,2%	26	100,0%	
Total	6	5,5%	83	75,5%	21	19,1%	110	100,0%	

Fuente: Elaboración propio

Se puede evidenciar en relación a los estilos de vida saludable en la dimensión auto actualización, observamos que el 5.5% de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, tienen un estilo de vida no saludable, el 75.5% tiene un estilo de vida moderadamente saludable y el 19.1% tiene un nivel de estilo de vida saludable.

En conclusión los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, estilos de vida saludable en cuanto a la auto actualización con un 75.5%, se encuentran respectivamente en un estilo de vida moderadamente saludable.

3.2. DISCUSIONES

El propósito de esta investigación fue determinar los estilos de vida saludables de los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coasa. En este sentido, se puede evidenciar en relación a los estilos de vida saludable, observamos que el 65.5% de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, tiene un estilo de vida moderadamente saludable, el 23.6% tiene un estilo de vida saludable y el 10.0 % tiene un nivel de estilo de vida no saludable.

Del mismo modo los hallazgos se ven confirmados con los resultados del autor Higueta et al. analizaron el perfil de calidad de vida de adolescentes de instituciones educativas públicas de la ciudad de Medellín según factores demográficos, económicos, psicosociales y de salud, se obtuvo como resultados: el 60,2% son mujeres, 50,7% de estrato bajo, 3,5% ha estado embarazada, Se concluye que los adolescentes perciben buena calidad de vida; sin embargo, se deben diseñar programas de intervención dirigidos a mejorar aspectos relacionados con la “actividad física y salud”, “estado de ánimo y sentimientos” y “familia y tiempo libre”. En este sentido, se destaca la importancia de la funcionalidad familiar, el género, el estado de salud y la zona de residencia en la percepción de la calidad de vida (9) .

El propósito de esta investigación fue, Identificar los estilos de vida saludables en la dimensión nutrición en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coasa. En este sentido, se puede evidenciar en relación a los estilos de vida saludable en la dimensión nutrición, observamos que el 3.6% de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, tienen un estilo de vida no saludable, el 59.1% tiene un estilo de vida moderadamente saludable y el 37.3 % tiene un nivel de estilo de vida saludable.

Del mismo modo los hallazgos se ven confirmados con los resultados del autor García, en su estudio sobre estilos de vida aplicado a 35 adolescentes en una institución educativa en Bogotá, obtuvo como resultado que un 74,1% ingiere alcohol, el arroz blanco se consume diariamente con un 82.8%. Concluyendo que 74.2% de adolescentes se clasificó en un IMC normal, y 17,1% en sobrepeso. Se presentó un alto consumo de alcohol y un bajo porcentaje que realizan actividad física durante la semana y en su tiempo libre (10).

El propósito de esta investigación fue, Identificar los estilos de vida saludables la dimensión ejercicio en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coasa. En este sentido, se puede evidenciar en relación a los estilos de vida saludable en la dimensión ejercicios, observamos que el 10.0% de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, tienen un estilo de vida no saludable, el 50.0% tiene un estilo de vida moderadamente saludable y el 40.0 % tiene un nivel de estilo de vida saludable.

Del mismo modo los hallazgos se ven confirmados con los resultados del autor Álvarez et al. en su investigación aplicada a estudiantes de enfermería en la Universidad de Guayaquil, obtuvo en lo que respecta la alimentación saludable, el 50% casi siempre consumen comida chatarra, el 60% realiza ejercicio como la caminata y 40% no ejecuta ningún tipo de ejercicio vigoroso, el 63% de estudiantes internos tiene sobrepeso y el 20% con obesidad tipo I que es causada por los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo, identificándose que a veces el 40% a pesar de dormir bien no se encuentra descanso, el 80% tiende a deprimirse, en momentos de estrés (11).

El propósito de esta investigación fue, Determinar los estilos de vida saludables en la dimensión responsabilidad en salud en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coasa. En este

sentido, se puede observar en relación a los estilos de vida saludable en la dimensión responsabilidad en salud, observamos que el 26.4% de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, tienen un estilo de vida no saludable, el 64.5% tiene un estilo de vida moderadamente saludable y el 9.1 % tiene un nivel de estilo de vida saludable.

Del mismo modo los hallazgos se ven confirmados con los resultados del autor Guevara et al. Se obtuvo los siguientes resultados: el 60% indicaba tener un estilo de vida no saludable, siendo la dimensión más afectada la práctica de actividad física, ya que el 57.3% nunca la realizaban, las conclusiones que llegaron fueron que Independientemente del IMC predominó a un mal estilo de vida en la muestra estudiada (12).

El propósito de esta investigación fue, Identificar los estilos de vida saludables en la dimensión manejo de estrés en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coasa. En este sentido, se puede observar en relación a los estilos de vida saludable en la dimensión manejo del estrés, observamos que el 13.6% de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, tienen un estilo de vida no saludable, el 73.6% tiene un estilo de vida moderadamente saludable y el 12.7% tiene un nivel de estilo de vida saludable

Del mismo modo los hallazgos se ven confirmados con los resultados del autor Cuadros et al. en su estudio para determinar sobre estilo de vida y estrés de los estudiantes de primero a cuarto año de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín, obtuvo que en su mayoría tienen un estilo de vida moderadamente saludable. La dimensión menos saludable es ejercicio, seguida por responsabilidad con la salud. Las dimensiones moderadamente saludables son auto actualización, soporte interpersonal y nutrición Con respecto al nivel de estrés académico la mayoría de los estudiantes presenta estrés

académico moderado, una parte importante de la población presenta estrés académico profundo y la minoría, estrés académico leve (14).

El propósito de esta investigación fue, describir los estilos de vida saludables en la dimensión soporte interpersonal en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coasa. En este sentido, se puede observar en relación a los estilos de vida saludable en la dimensión soporte Interpersonal, observamos que el 18.2% de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, tienen un estilo de vida no saludable, el 68.2% tiene un estilo de vida moderadamente saludable y el 13.6% tiene un nivel de estilo de vida saludable.

Del mismo modo los hallazgos se ven confirmados con los resultados del autor Sánchez, en su investigación, obtuvo que el 23,6% tiene un estilo de vida no saludable, un 66% tienen un estilo de vida poco saludable y el grado de saludable solo el 10.4%. Lo cual nos indica que los alumnos tienen un estilo no saludable en la alimentación, actividad física, higiene corporal y consumo de sustancias nocivas. Se concluye que el esquema que tienen los familiares es significativo en el estilo de vida que llevan estos adolescentes (16).

El propósito de esta investigación fue, Determinar los estilos de vida saludables en la dimensión autoactualización en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coasa. En este sentido, se puede evidenciar en relación a los estilos de vida saludable en la dimensión auto actualización, observamos que el 5.5% de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, tienen un estilo de vida no saludable, el 75.5% tiene un estilo de vida moderadamente saludable y el 19.1% tiene un nivel de estilo de vida saludable.

Del mismo modo los hallazgos se ven confirmados con los resultados del autor Ramos, realizó una investigación sobre estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes obtuvo que los estilos de vida en general que presentaron los estudiantes fueron en su mayoría saludables y solo 40% lleva un estilo de vida poco saludable. Respecto al estado nutricional se encontró que en cuanto al Índice de Masa Corporal, 1 estudiante presenta delgadez severa, el 17% se encuentra con riesgo de sobrepeso y con sobrepeso 1 estudiante; según la talla para la edad 5 estudiantes presentan talla baja severa, 14% presentan talla baja, el 73% presenta anemia. Se concluye que los estilos de vida estudiados no influyen sobre el estado nutricional de los estudiantes adolescentes de Achaya. (18).

CONCLUSIONES

Primera: Los estilos de vida saludables de los estudiantes que han ido organizando sus prácticas en el plantel. Se evidencio que el 65.5% de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, presentan un estilo de vida moderadamente saludable, el 23.6% tiene un estilo de vida saludable.

Segunda: Con respecto a los estilos de vida saludables se identificó en la dimensión nutrición, el 59.1% tiene un estilo de vida moderadamente saludable y el 37.3 % presenta un estilo de vida saludable. Los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, presentan un estilo de vida moderadamente saludable.

Tercera: En cuanto a los estilos de vida saludables se identificó en la dimensión ejercicio, el 50.0% presenta un estilo de vida moderadamente saludable y el 40.0 % presenta un estilo de vida saludable. Los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, presentan respectivamente un estilo de vida moderadamente saludable.

Cuarta: En cuanto a los estilos de vida saludables se determinó en la dimensión responsabilidad en salud, el 26.4% presentan un estilo de vida no saludable, el 64.5% presentan un estilo de vida moderadamente saludable. los estudiantes de

4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, presentan respectivamente un estilo de vida moderadamente saludable.

Quinta: Con respecto a los estilos de vida saludables se identificó en la dimensión manejo de estrés, el 73.6% presenta un estilo de vida moderadamente saludable y el 12.7% presenta un estilo de vida saludable. Los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, se encuentran respectivamente en un estilo de vida moderadamente saludable.

Sexta: En cuanto a los estilos de vida saludables en la dimensión soporte interpersonal el 18.2% presentan un estilo de vida no saludable, el 68.2% presentan un estilo de vida moderadamente saludable los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, presentan un estilo de vida moderadamente saludable.

Séptima: Con respecto a los estilos de vida saludables se determinó la autoactualización, el 75.5% presenta un estilo de vida moderadamente saludable y el 19.1% presenta un estilo de vida saludable. Los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Coasa, presentan un estilo de vida moderadamente saludable.

RECOMENDACIONES

Primera: Se recomienda realizar estudios cuyos temas de investigación sean relacionados a los estilos de vida de los estudiantes de nivel secundaria.

Segunda: Se sugiere formular estrategias y/o programas encaminados a promover estilos de vida favorables para que sus estudiantes posean una salud física y mental adecuada.

Tercera: Es importante que se promueva programas educativos continuos sobre la alimentación saludable, ejercicio físico, manejo de estrés, tensiones o preocupaciones.

Cuarta: Es necesario promocionar estilos de vida saludable a través de estrategias eficaces de promoción de la salud y prevención de enfermedades, tales como talleres de motivación emocional sobre adecuados estilos de vida y alimentación balanceada.

Quinta: Promover intervenciones educativo comunicacionales específicas para mejorar estilos de vida saludables y estado nutricional en profesionales de la salud.

Sexta: Fomentar la salud de la consejería sobre estilos de vida saludables.

Séptima: Implementar en las Instituciones Educativas espacios saludables para fomentar la práctica de estilos de vida saludables

BIBLIOGRAFÍA

1. Ghebreyesus AJMyTA. Boletín de la Organización Mundial de la Salud. [Online].; 2018 [cited 2021 Enero 15. Available from: <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/es/>.
2. Organización de las Naciones Unidas. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). [Online].; 2002 [cited 2021 enero 17. Available from: <http://www.fao.org/es.htm>.
3. Burga DR SJ. El mundo adolescente: estilos de vida de los adolescentes de una institución educativa [tesis pregrado] [Chiclayo]: UPC; 2013.
4. Ros MJD. Reduca (Enfermería, Fisioterapia y Podología). [Online].; 2010 [cited 2021 enero 17. Available from: <http://www.revistareduca.es/index.php/reduca-enfermeria/article/viewFile/203/225>.
5. UNICEF. Adolescencia y juventud. [Online].; 2006 [cited 2021 enero 20]. Available from: https://www.unicef.org/spanish/adolescence/index_bigpicture.html.
6. Fernadez Martinez J. Salud y estilos de vida en adolescentes. [Online].; 2016 [cited 2021 febrero 15]. Available from: <https://www.efdeportes.com/efd216/salud-y-estilos-de-vida-en-adolescentes.htm>.
7. INEI. Estado de salud de la niñez y de la adolescencia. [Online].; 2019 [internet] [cited 2021 enero 23]. Available from: <https://www.inei.gob.pe/biblioteca-virtual/boletines/indicadores-economicos-y-sociales/1/>.
8. OPS. Adolescentes: riesgo para la salud y soluciones. [Online].; 2018 [cited 2021 Enero 23]. Available from:

<https://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>.

9. Higueta-Gutiérrez LF CAJ. Calidad de vida de adolescentes escolarizados de Medellín [Tesis Doctoral] Medellín: Universidad Cooperativa [Colombia]; 2014.
10. Garcia Vitola EM. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida saludables de la institución educativa Marsella [tesis pregrado] Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana; 2018.
11. Alvarez Gutama GM, Andaluz Vanegas JP. Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil, 2014-2015. Tesis de grado. Guayaquil: Universidad de Guayaquil; 2016.
12. Guevara MC, Espinoza DP, Landeros EA, Paz Mdl, Castillo RG. Estilos de vida e índice de masa corporal en adolescentes universitarios de Monterrey. [México]. Revista de Enfermería. 2015 septiembre; 8(1: p 29 -33).
13. Babilonia Mendoza SE. Estilos de vida saludables en estudiantes del primer y quinto año de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María - 2018. [tesis de grado]. Arequipa: UCSM; 2019.
14. Cuadros Camones, GN; Quispe Sucso, TV. Estilos de vida y estrés académico en estudiantes de primero a cuarto año de la Facultad de Enfermería. [Online].; 2014 [cited 2021 febrero 1. Available from: [URI: http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/2287](http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/2287).
15. Sana Apaza E ADASLM. Estilos de vida saludable en adolescentes de 4to y 5to de secundaria de la "I.E. Casimiro Cuadros" Sector I-Cayma [tesis de licenciatura]. [Online].; 2016 [cited 2021 febrero 2. Available from: <http://repositorio.ucs.edu.pe/handle/UCS/23>.

16. Sanchez Montoya, EE. Estilos de vida en adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo Palmer Ingenieros de San Juan de Lurigancho. Lima.[tesis de licenciatura]. [Online].; 2018 [cited 2021 febrero 3. Available from: <http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/22723>.
17. Arce Soncco E M; Puma Ticona L V. Estilos de vida en estudiantes del séptimo y octavo semestre del área de Biomédicas, Ingenierías y Sociales de la Universidad Nacional del Altiplano – 2013. [Tesis de grado]. PUNO: UNAP; 2014.
18. Ramos Huamanquispe, G. Estilos de vida y su influencia sobre el estado de escolares adolescentes de la Institución Industrial San Miguel Achaya. [tesis licenciatura]. [Online].; 2017 [cited 2021 febrero 1. Available from: <http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6341>.
19. Huanca Mamani, GS. Estilos de vida relacionado con el índice de masa corporal en estudiantes adolescentes de las Instituciones educativas de la ciudad de Juliaca.[tesis licenciatura]. [Online].; 2016 [cited 2021 febrero 2. Available from: <http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3610>.
20. Pineda Perez S, Aliño Santiago M. El concepto de Adolescencia. In MINSAP. Manual de Prácticas clínicas para la atención integral a la Salud en la Adolescencia. Cuba: MINSAP 2002. p. 15-17.
21. Cruz Sánchez F, Bandera Rossell A, Gutirres Baro E. Conductas y factores de riesgo en la adolescencia. In MINSAP. Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud de la adolescencia. Cuba: MINSAP 2002. p. 120 -123.
22. EcuRed. Adolescencia. [Online].; 2019 [cited 2020 Febrero 7. Available from: <https://www.ecured.cu/Adolescencia>.

23. Aristizabal Hoyos GP, Blanco Borjas Dolly M, Sanchez Ramos A, Osyguin Melendez RM. El modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender. UNA Reflexión en Torno a su comprensión. *Enferm. Univ. [revista e internet]. [Online].;* 2011 [cited 2021 Febrero 8]. Available from: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es.
24. OMS. Vida saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible. [Online].; 2018 [cited 2021 Febrero 7]. Available from: <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/es/>.
25. Corcuera P ARR. Estilos de vida de los adolescentes peruanos. Primera ed. Piura Ud, editor. Piura: Aleph impresiones S.R.L. 2010.
26. Prat A. El estilo de vida como determinante de la salud. En Rodés J PJAT. Libro de salud del hospital clínico de Barcelona y la fundación BBVA. Barcelona: Editorial Nerea S.A.; 2007. p. 65-69.
27. Marcone FJ. Guía para la Promoción de Estilos de vida saludables en Educación secundaria. Primera ed. Lima: PIXELESTUDIO S.A.C.; 2005.
28. Paez ML. Universidades saludables: Los Jóvenes y la Salud. *Archivos de Medicina.* 2012 Julio; 12(2): p. 208.
29. Rosas, Siegel P. Promoción de la Salud y estilos de vida Saludables en Jóvenes universitarios [tesis de grado] Chile: Universidad Austral de Chile; 2011.
30. Orbegoso Delgado BI. CEDRO. [Online].; 2018 [cited 2021 febrero 8. Available from: http://www.cedro.org.pe/cursoonline20134/descargas/Modulo_2.pdf.
31. OPS. Guía Práctica: Promoción de estilos de vida saludables y prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles República Dominicana; 2014.

32. Marugan de Miguelsanz JM, Monasterio Corral L, Pavon Belichon MP. Alimentación en el Adolescente. [Online].; 2019 [cited 2021 febrero 10. Available from: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf.
33. Aguirre CM, Castillo D C, Leroy C. Desafíos Emergentes en la Nutrición del Adolescente. REv. Chil. Pediatr[internet]. [Online].; 2010 [cited 2021 abril 5. Available from: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062010000600002&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062010000600002>.
34. Organización Mundial de la salud: Actividad Física del 26 de Noviembre del 2020 [internet]. [Online].; 2020 [cited 2021 Junio . Available: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
35. Márquez S GN. Estilos de vida y actividad física Madrid: Diaz Santo; 2012.
36. OMS. Actividad física. [Online].; 2014 [cited 2020 febrero 13. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>.
37. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. [Online].; 2010 [cited 2020 Abril 5. Available from: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/>.
38. Limia Legra M. Index de Enfermería. [Online]. Granada; 2010 [cited 2020 febrero 12. Available from: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000100009&lng=es.
39. Hernández Sánchez M, Valdés Lazo F, García R. Lesiones no intencionales. Prevención en adolescentes. Primera ed. Roche , editor. La Habana: Ciencias Médicas; 2007.

40. OMS. La organización del trabajo y el estrés [Internet]. [Online].; 2017 [cited 2020 febrero 13]. Available from: http://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/.
41. Gaeta ML, Hernandez P. Studium. Rev. Humanidades. [Online]. Puebla; 2009 [cited 2020 febrero 13]. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3074506>.
42. Universidad del País Vasco. Relaciones Interpersonales. [Online]. [cited 2020 febrero 12]. Available from: <http://www.ehu.eus/xabier.zupiria/liburuak/relacion/1.pdf>.
43. Prendas Lopez s, Cobas Couto E, Gonzales Blanco C, Lista Freijeiro M, Alvarez Perez M. EWstilo de vida de los estudiantes de enfermería. Dialnet [internet]. [Online].; 2017 [cited 2020 enero 22]. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=305799>.
44. Ardouin J, Bustos C, Jarpa M. La jerarquía de las necesidades según Maslow. [Online].; 2000 [cited 2020 febrero 12]. Available from: http://www.robertexto.com/archivo/jerarq_necesid.htm.
45. Wikidoks. Estilos de vida saludable. [Online].; 2017 [cited 2020 febrero 16]. Available from: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>.
46. OPS. Las condiciones de la salud de las Américas. Washigton:OPS. [Online].; 1990 [cited 2020 febrero 16]. Available from: http://www.bvs.hn/docum/ops/IndicadoresBasicos2019_spa.pdf.
47. Wikipedia. Nutrición. [Online].; 2020 [cited 2020 febrero 16]. Available from: <https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Nutrici%C3%B3n&oldid=123375364>
48. Salud180. Nutrición y ejercicio. [Online].; 2019 [cited 2020 febrero 16]. Available from: <https://www.salud180.com/ejercicio-2#article-8243>.

49. Fundación vivo sano. Salud y equilibrio. [Online].; 2018 [cited 2020 febrero 16]. Available from: <https://www.vivosano.org/paciente-terapeuta-responsabilidad-la-salud/>.
50. BLOG DE KERN PHARMA. Conoce el estrés, contrólalo y no dejes que condicione tu vida. [Online].; 2019 [cited 2020 febrero 16]. Available from: <https://www.kernpharma.com/es/blog/conoce-el-estres-controlar-y-no-dejes-que-condicione-tu-vida>.
51. Matilde G. Comunicación y relaciones interpersonales. [Online].2017 [cited 2020 febrero 16].
52. Wikipedia. Autorrealización. [Online].; 2019 [cited 2020 febrero 16]. Available from: <https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Autorrealizaci%C3%B3n&oldid=117428763>.
53. Hernandez Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P. Análisis de los datos cuantitativos. [Internet]. Metodología de la Investigación [Publicación periódica en línea]. [Online].; 2006 [cited 2020 febrero 10]. Available from: https://Competenciashq.Files.Wordpress.Com/2012/10/Sampieri-Et-Al-Metodologia-D-e-La-Investigacion-4ta-Edicion-Sampieri-2006_Ocr.

ANEXOS

Anexo N° 1 Matriz de consistencia

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÚPAC

AMARU DE COASA ENERO-ABRIL, 2020

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA DE VALORES	TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS	INSTRUMENTO	TÉCNICA DE PROCESAMIENTO DE DATOS
<p>Problema general ¿Cuáles son los estilos de vida de los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coaza?</p>	<p>Objetivo general Determinar los estilos de vida de los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coaza</p>	<p>V₁ Estilos de vida</p>	<p>Dimensión nutrición</p>	<p>6 ítems 1,5, 14, 19, 26, 35</p>	<p>La valoración es a través de la escala de Likert Nunca= 1 A veces = 2 Frecuentemente = 3 Rutinariamente = 4</p>	<p>ESCALA DE MEDICIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA (PEPSI-1)</p>	<p>Questionario de Escala de medición de los estilos de vida (PEPSI-1)</p>	<p>Se utilizará el Software SPSS versión 26 Confeción de base de datos Ingreso y análisis de base datos.</p>
<p>Problemas específicos ¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión nutrición en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coaza?</p>	<p>Objetivos específicos Describir los estilos de vida en la dimensión nutrición en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coaza.</p>							

¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión ejercicio en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coaza?	Identificar los estilos de vida en la dimensión ejercicio en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coaza		Dimensión ejercicio	5 ítems 4, 13, 22, 30, 38	La valoración es a través de la escala de Likert Nunca = 1 A veces = 2 Frecuentemente = 3 Rutinariamente = 4		Cuestionario de Escala de medición de los estilos de vida (PEPSI-I)	
¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coaza?	Determinar los estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coaza.		Dimensión responsabilidad en salud	10 ítems 2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 42, 43, 46,	La valoración es a través de la escala de Likert Nunca = 1 A veces = 2 Frecuentemente = 3 Rutinariamente = 4		Cuestionario de Escala de medición de los estilos de vida (PEPSI-I)	
¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión manejo de estrés en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coaza?	Identificar los estilos de vida en la dimensión manejo de estrés en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coaza.		Dimensión manejo de estrés	7 ítems 6, 11, 27, 36, 40, 41, 45	La valoración es a través de la escala de Likert Nunca = 1 A veces = 2 Frecuentemente = 3 Rutinariamente = 4		Cuestionario de Escala de medición de los estilos de vida (PEPSI-I)	
¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión soporte interpersonal en los estudiantes de 4to y 5to de educación	Describir los estilos de vida en la dimensión soporte interpersonal en los estudiantes de 4to y 5to de educación		Dimensión soporte interpersonal	7 ítems 10, 18, 24, 25, 31, 39, 47	La valoración es a través de la escala de Likert Nunca = 1 A veces = 2		Cuestionario de Escala de medición de los estilos de vida (PEPSI-I)	

secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coaza?	secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coaza.				Frecuentemente = 3 Rutinariamente = 4		Questionario de Escala de medición de los estilos de vida (PEPSI-I)	
¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión autoactualización en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coaza?	Determinar los estilos de vida en la dimensión autoactualización en los estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coaza.		Dimensión autoactualización	13 ítems 3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48	La valoración es a través de la escala de Likert Nunca = 1 A veces = 2 Frecuentemente = 3 Rutinariamente = 4			

Gráfico N° 1.

De la distribución por género de los estudiantes del 4to y 5to. grado de la Institución Educativa Tupac Amaru de Coasa en diciembre del 2020.

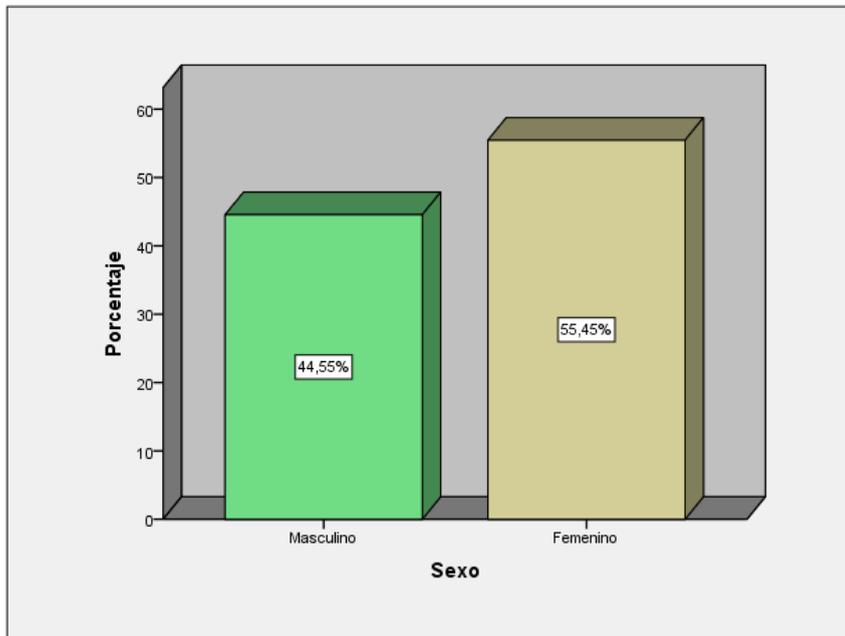


Gráfico N° 2

De la distribución de años cursados por secciones del 4to y 5to. grado de la Institución Educativa Tupac Amaru de Coasa en diciembre del 2020.

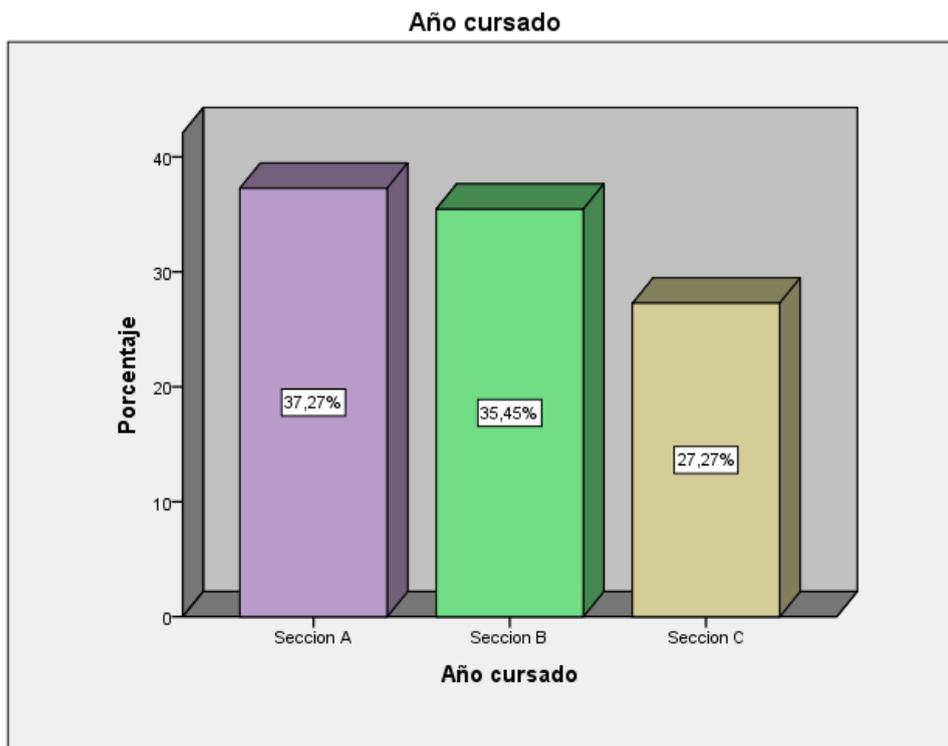


Gráfico N° 3.

De la distribución de estilos de vida saludables en la dimensión nutrición del 4to y 5to. grado de la Institución Educativa Tupac Amaru de Coasa en diciembre del 2020.

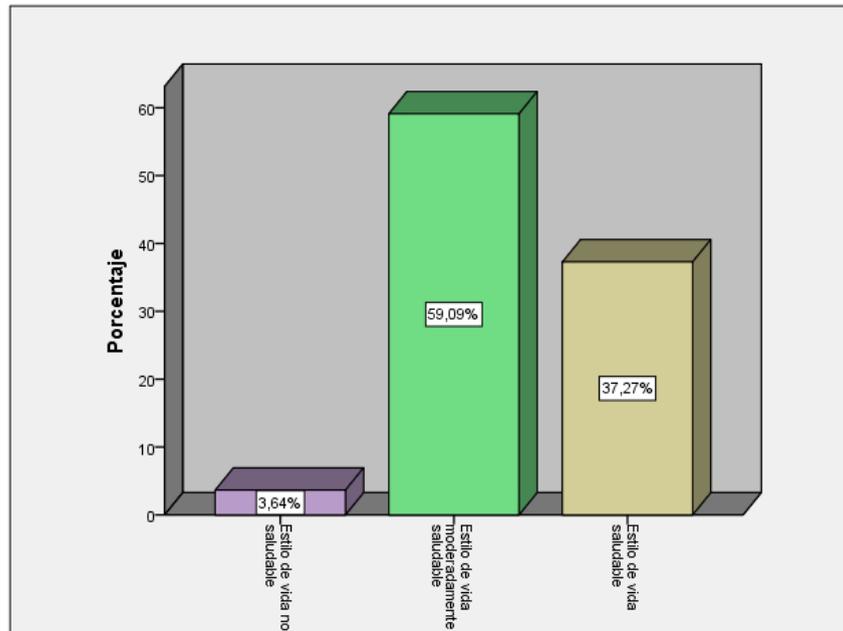


Gráfico N° 4.

De la distribución de estilos de vida saludables en la dimensión ejercicios del 4to y 5to. grado de la Institución Educativa Tupac Amaru de Coasa en diciembre del 2020.

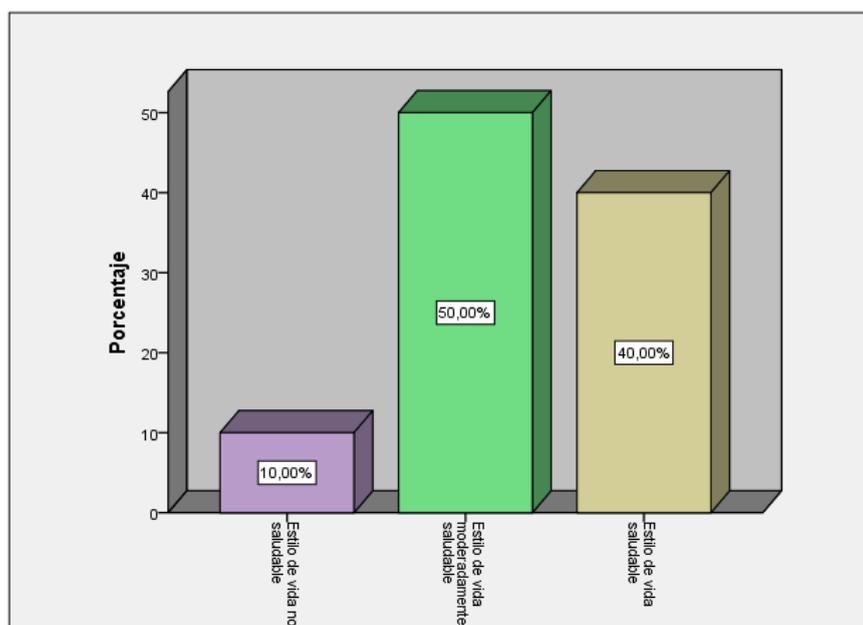


Gráfico N° 5.

De la distribución de estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud del 4to y 5to. grado de la Institución Educativa Tupac Amaru de Coasa en diciembre del 2020.

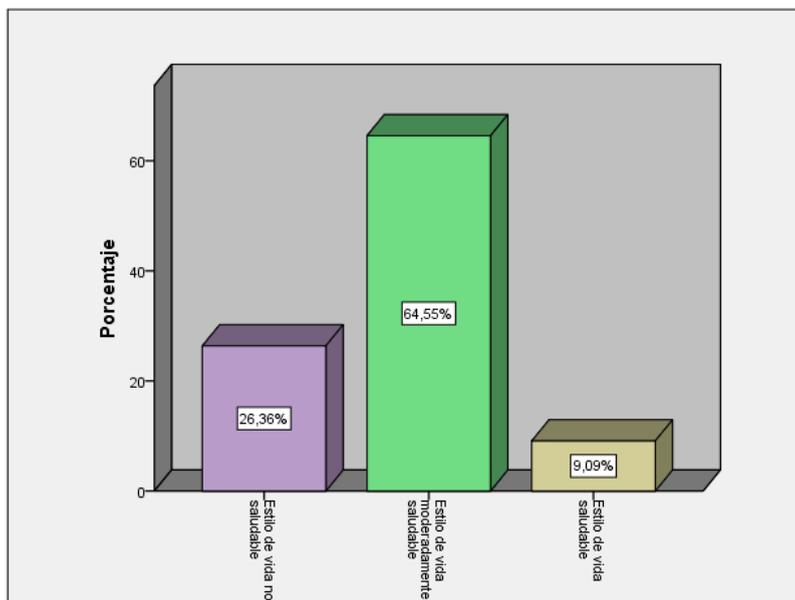


Gráfico N° 6.

De la distribución de estilos de vida en la dimensión manejo del estrés del 4to y 5to. grado de la Institución Educativa Tupac Amaru de Coasa en diciembre del 2020.

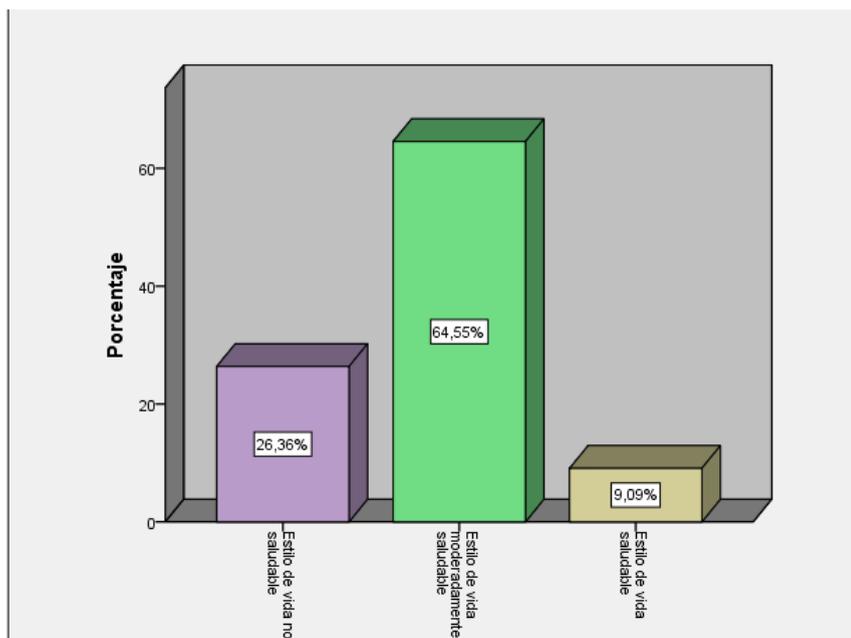


Gráfico N° 7.

De la Distribución de estilos de vida saludables en la dimensión Soporte Interpersonal del 4to y 5to. grado de la Institución Educativa Tupac Amaru de Coasa en diciembre del 2020.

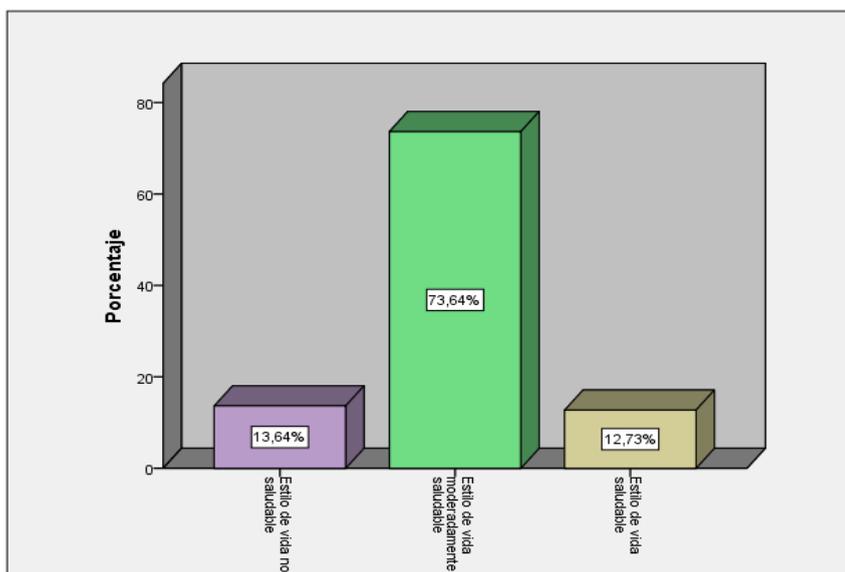
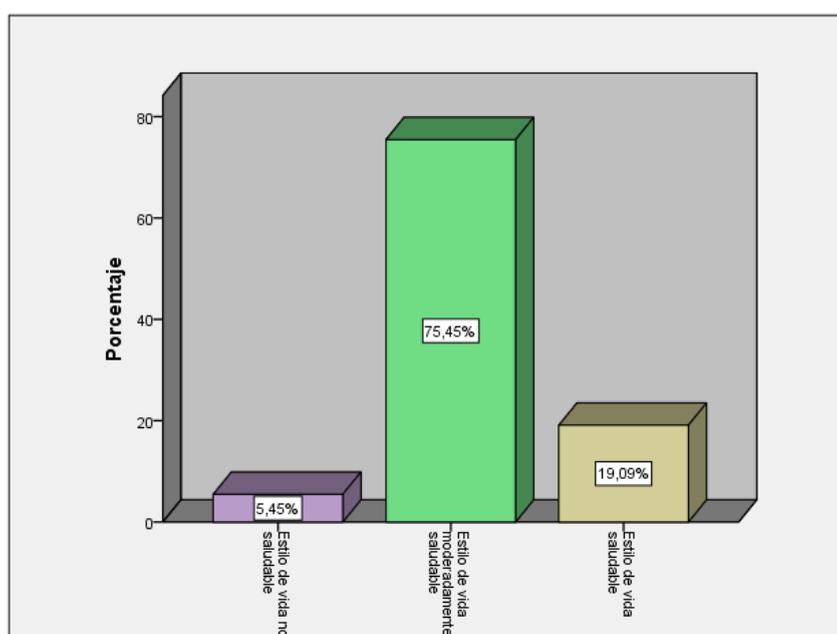


Gráfico N° 8.

De la distribución de estilos de vida en la dimensión Autoactualización del 4to y 5to. grado de la Institución Educativa Tupac Amaru de Coasa en diciembre del 2020.



Anexo N° 2 Instrumento de la investigación
UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender

Estimado estudiante el siguiente cuestionario es de carácter anónimo y tiene por objetivo determinar “ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “TUPAC AMARU” DE COASA ENERO-ABRIL, 2020.” Para la cual solicito su colaboración, lee con atención las preguntas y marques con una X las respuestas con la mayor sinceridad. Agradezco su gentil colaboración.

Año cursado:.....

Sexo:

Femenino	Masculino
----------	-----------

Fecha:.....

Instrucciones

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.
- b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
- c) Marca con una X la opción que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

N°	Pregunta	Nunca	A veces	Frecuente mente	Rutinaria mente
	Sexo				
	Año cursado				
1	Desayuno en la mañana				
2	Le comunico a un médico cualquier síntoma extraño				
3	Me quiero a mi mismo				
4	Hago ejercicios para estirar los músculos al menos 3 veces por semana				
5	Escojo comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para preservarlas				

6	Tomo tiempo cada día para relajarme				
7	Me preocupo por consumir alimentos bajos en grasa, grasas saturadas y colesterol				
8	Soy entusiasta y optimista con respecto a la vida				
9	Creo que personalmente estoy creciendo y cambiando en direcciones positivas				
10	Comparto con personas allegadas mis preocupaciones y problemas personales				
11	Tengo claro que es lo que me genera preocupaciones				
12	Me siento feliz y contento				
13	Hago ejercicio vigorosos por 20 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana				
14	Como tres comidas buenas al día				
15	Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud				
16	Soy consciente de mis virtudes y defectos				
17	Tengo metas y objetivos para el futuro				
18	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos				
19	Leo las etiquetas de los alimentos empaquetados para identificar su contenido nutritivo (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)				
20	Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones				
21	Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo				
22	Participo en programas o actividades de ejercicios físicos bajo supervisión				
23	Tengo claro que es lo que me interesa más en la vida				

24	Toco y soy tocado (a) por las personas que me importan				
25	Mantengo buenas relaciones con mis amigos, familiares, vecinos, profesores, etc.				
26	Incluyo en mi dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)				
27	Practico relajación o meditación por 15 -20 minutos diariamente				
28	Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal				
29	Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar				
30	Al realizar ejercicio físico se siente con más energía				
31	Dedico algún tiempo para pasarlo con mis amigos íntimos				
32	Busco orientación sobre el uso de métodos anticonceptivos				
33	Asisto a programas o participo en actividades educativas sobre el mejoramiento del medio ambiente				
34	Cada nuevo día lo veo como algo interesante y desafiante				
35	Consumo una dieta balanceada y nutritiva				
36	Mantengo un balance del tiempo entre el estudio y mis pasatiempos.				
37	Encuentro agradable y satisfactorio el ambiente en que vivo				
38	Practico actividades físicas de recreo tales como caminar, nadar, jugar, montar en bicicleta				
39	Expreso a otros con facilidad el amor, el interés por ellos y el calor humano.				
40	Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme				

41	Pido información a los profesionales para cuidar de tu salud				
42	Encuentro maneras positivas para expresar tus sentimientos				
43	Observo al menos una vez al mes mi cuerpo con detenimiento, para detectar cambios físicos o señales				
44	Soy realista en las metas que me propongo				
45	Uso métodos específicos para controlar mi nerviosismo				
46	Asisto a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal				
47	Busco orientación y apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mi				
48	Creo que mi vida tiene un propósito				

Escala de Calificación.

Variable y dimensiones		Estilo de vida no saludable	Estilo de vida moderadamente Saludable	Estilo de vida saludable
Estilo de vida		48 – 100	101 – 131	132 – 192
1	Nutrición	6 – 12	13 – 17	18 – 24
2	Ejercicio	5 – 10	11 – 14	15 – 20
3	Responsabilidad en Salud	10 – 18	19 – 25	26 – 40
4	Manejo del Estrés	7 – 13	14 – 19	20 – 28
5	Soporte Interpersonal	7 – 14	15 – 19	20 – 28
6	Autoactualización	13 – 30	31 – 41	42 – 52

Anexo N° 3 Validación del instrumento

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I) PENDER (1996)

Baremo del cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996) Para medir el estilo de vida se utilizó el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996). Está integrado por 48 reactivos tipo Likert, con un patrón de respuesta con cuatro criterios (nunca = 1; a veces= 2; frecuentemente = 3; rutinariamente = 4); el valor mínimo es 48 y el máximo de 192, la mayor puntuación refiere mejor estilo de vida. Los 48 reactivos se subdividen en seis subescalas: nutrición con las preguntas 1,5, 14, 19, 26 y 35; ejercicio, 4, 13, 22, 30 y 38, responsabilidad en salud: con 2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 41, 43 y 46, manejo del estrés con 6, 11, 27, 36, 40 y 45, soporte interpersonal: con 10, 24, 25, 31, 39, 42 y 47, autoactualización: 3, 8, 9, 12, 16, 17, 18, 21, 23, 29, 34, 37, 44 y 48.

No.	Subescalas	No. Variables	Reactivos
1	nutrición	6	1,5,14,19,26,35
2	ejercicio	5	4,13,22,30,38
3	responsabilidad en Salud	10	2,7,15,20,28,32,33,42,43,46,
4	manejo del Estrés	7	6,11,27,36,40,41,45
5	soporte Interpersonal	7	10,18,24,25,31,39,47
6	autoactualización	13	3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,4 4,48

Ficha técnica de estilo de vida

Nombre Original	: Estilo de vida
Autor	: Nola Pender 1996
Procedencia	: Lansing Michigan
Administración	: Individual o colectiva
Formas	: Completa
Duración	: 15 a 20 minutos
Aplicación	: Personal de salud

Validación del Instrumento

Con la finalidad de determinar la validez del instrumento se entregó para ser revisado a expertos en la materia quienes opinaron que existe especificidad y congruencia en la redacción de los ítems y guarda relación con los objetivos de variable de estudio. Instrumento validado por Nola Pender asociados al estilo de vida instrumento con una confiabilidad del 95 % y margen de error de 5%. Según la dimensión de nutrición se tomará 6 preguntas las cuales estarán calificadas entre 6 a 24 puntos , en la dimensión ejercicio se tomará 5 preguntas las cuales estarán calificadas entre 5 a 20 puntos, en la dimensión Responsabilidad en Salud se tomara 10 preguntas las cuales estarán calificadas entre 10 a 40 puntos, en la dimensión de Manejo del Estrés se tomará 7 preguntas las cuales estarán calificadas entre 7 a 28 puntos, en la dimensión de Soporte Interpersonal se tomara 7 preguntas las cuales estarán calificadas entre 7 a 28 puntos, en la dimensión de Auto actualización se tomará 13 preguntas las cuales estarán calificadas entre 13 a 52 puntos.

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

Yo, identificada con DNI N° Autorizo el uso de información brindada en el cuestionario “de perfil de estilo de vida (PEPS-I)” Pender (1996), para la investigación correspondiente. He recibido información suficiente sobre el proyecto de investigación titulado “Estilos de vida saludables en estudiantes del 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Tupac Amaru de Coasa Enero-Abril del 2020 ”. Mi participación es completamente voluntaria y no me veo obligado a continuar con el desarrollo del cuestionario si fuese el caso. Los resultados obtenidos del proyecto de investigación serán compartidos una vez concluido. Por lo tanto, acepto participar de la siguiente investigación de manera voluntaria.

Coasa.....de..... de 202de.....

Firma del participante

2	1	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	4	3	2	1	3	3	2	1	2	3	2	1	2	4	3	2	1	3	2	2	3	4	4	3	2	1	3	2	2	3	4	4	3	2	1	5	5	4	4	1	1	1	3	3	2	2	1	2	108	
2	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	4	3	2	1	3	3	2	1	2	3	2	1	2	4	3	2	1	3	2	2	2	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	2	1	2	1	2	103									
2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	2	4	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	4	2	2	3	2	1	2	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	5	5	4	4	1	1	1	3	3	2	2	1	2	103
2	1	3	2	3	3	2	3	1	3	2	1	2	3	2	2	1	2	4	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	4	2	3	2	1	2	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	5	5	4	4	1	1	1	3	3	2	2	1	2	103		
2	1	3	2	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	4	2	2	2	3	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	124									
2	1	3	2	4	2	2	3	4	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	2	2	3	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	126									
2	2	3	2	4	2	2	2	2	3	4	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	23													
2	2	4	1	3	3	2	2	2	2	2	2	1	3	3	1	2	2	3	3	1	1	3	1	2	1	3	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	991												
2	2	3	1	3	2	2	2	2	3	3	2	1	4	2	3	3	3	3	2	1	3	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	991												
2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	2	1	3	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	991												
2	2	3	2	3	3	2	3	1	3	2	1	2	3	2	2	1	2	4	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	120										
2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	2	1	3	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	120											

