

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA
(Creada por Ley N°. 25265)

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD



TESIS

**ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES QUE
ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, 2019**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
PROMOCIÓN DE LA SALUD**

**PRESENTADO POR:
LIC. TITO QUISPE DE HERRERA ELENA ROSA**

**PARA OPTAR EL TITULO DE ESPECIALISTA EN:
SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA**

HUANCAVELICA – PERÚ

2019

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la Ciudad Universitaria de Paturpampa a los 10 días del mes de DICIEMBRE a las 18:00 horas del año 2019 se instaló el Jurado Evaluador de la Sustentación de Tesis del

(la) Egresado(a): TITO QUISEP DE HERRERA ELENA ROSA

Siendo los Jurados Evaluadores:

Presidente : M.G. TULO SUSANA GUERRA OLIVARES

Secretario : DR. LEONARDO LEYVA YATA CO

Vocal : DRA. ROSSIBEL JUANA MUÑOZ DE LA TORRE

Para calificar la Sustentación de la Tesis titulada:

" ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, 2019 "

Concluida la sustentación, se procede con las preguntas y/o observaciones por parte de los miembros del jurado, designado bajo Resolución N° 698-2019 concluyendo a las 19:00 horas. Acto seguido, los Jurados deliberan en secreto llegando al calificativo de: APROBADO por UNANIMIDAD

Observaciones:

Ciudad Universitaria de Paturpampa, 10 de DICIEMBRE 2019.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCABELICA

TULO SUSANA GUERRA OLIVARES
PRESIDENTE PRINCIPAL
DOCENTE

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCABELICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

LEONARDO LEYVA YATA CO
DOCENTE ASOCIADO

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCABELICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA

ROSSIBEL JUANA MUÑOZ DE LA TORRE
DIRECTORA



UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCABELICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

TULO SUSANA GUERRA OLIVARES
DECANA

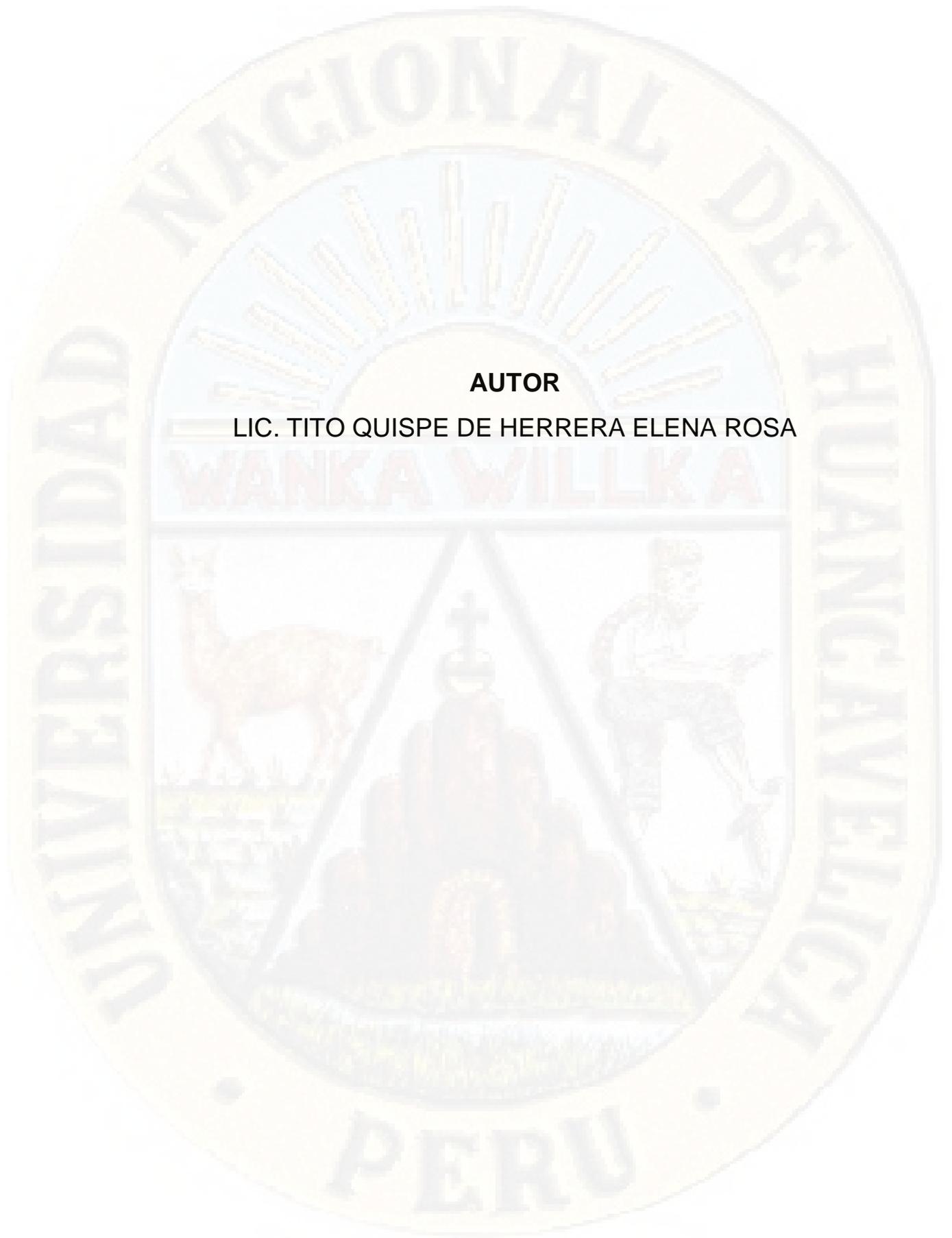


UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCABELICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
SECRETARÍA DOCENTE
YATA CO LEONARDO
SECRETARIA DOC.



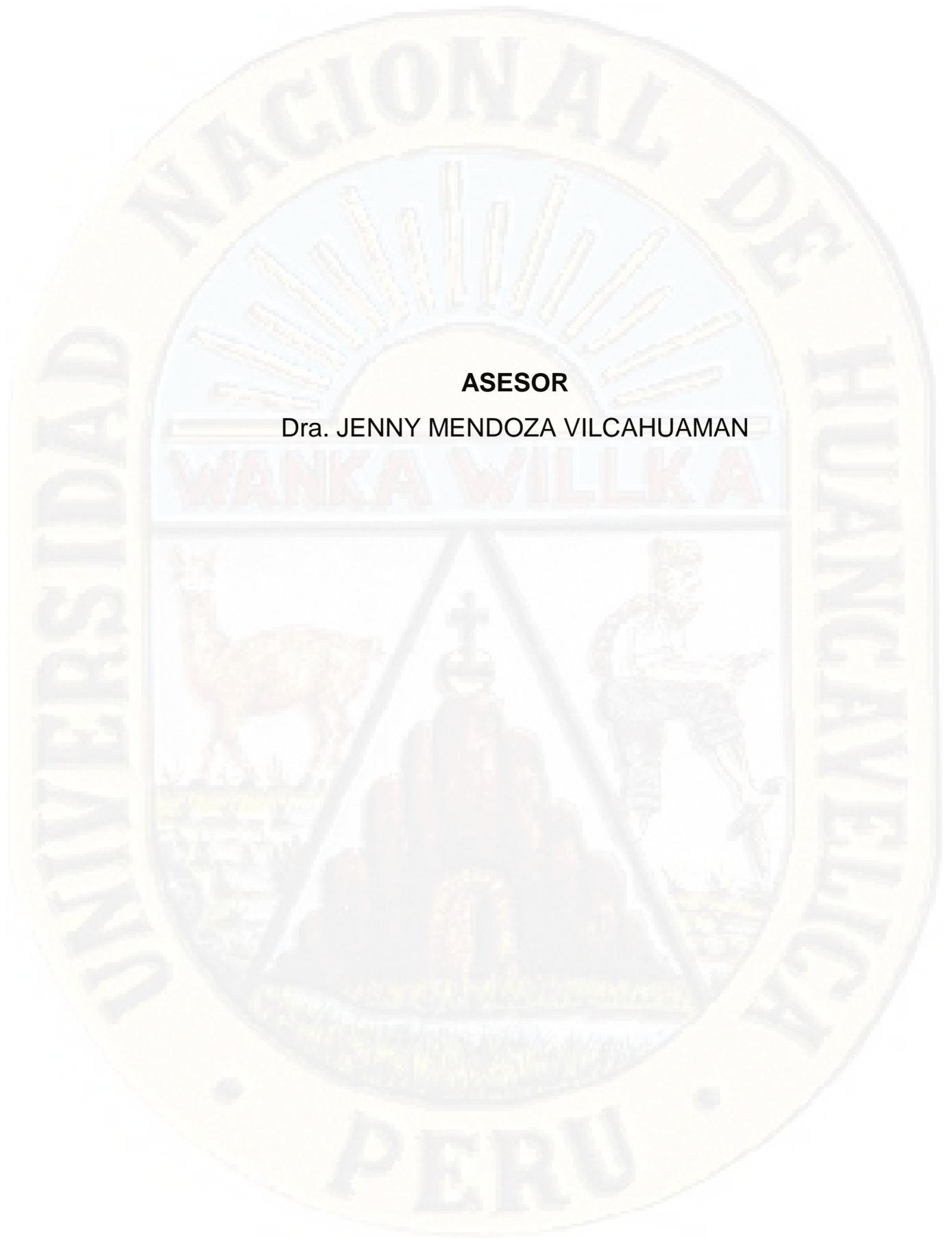
TÍTULO

ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL
CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, 2019



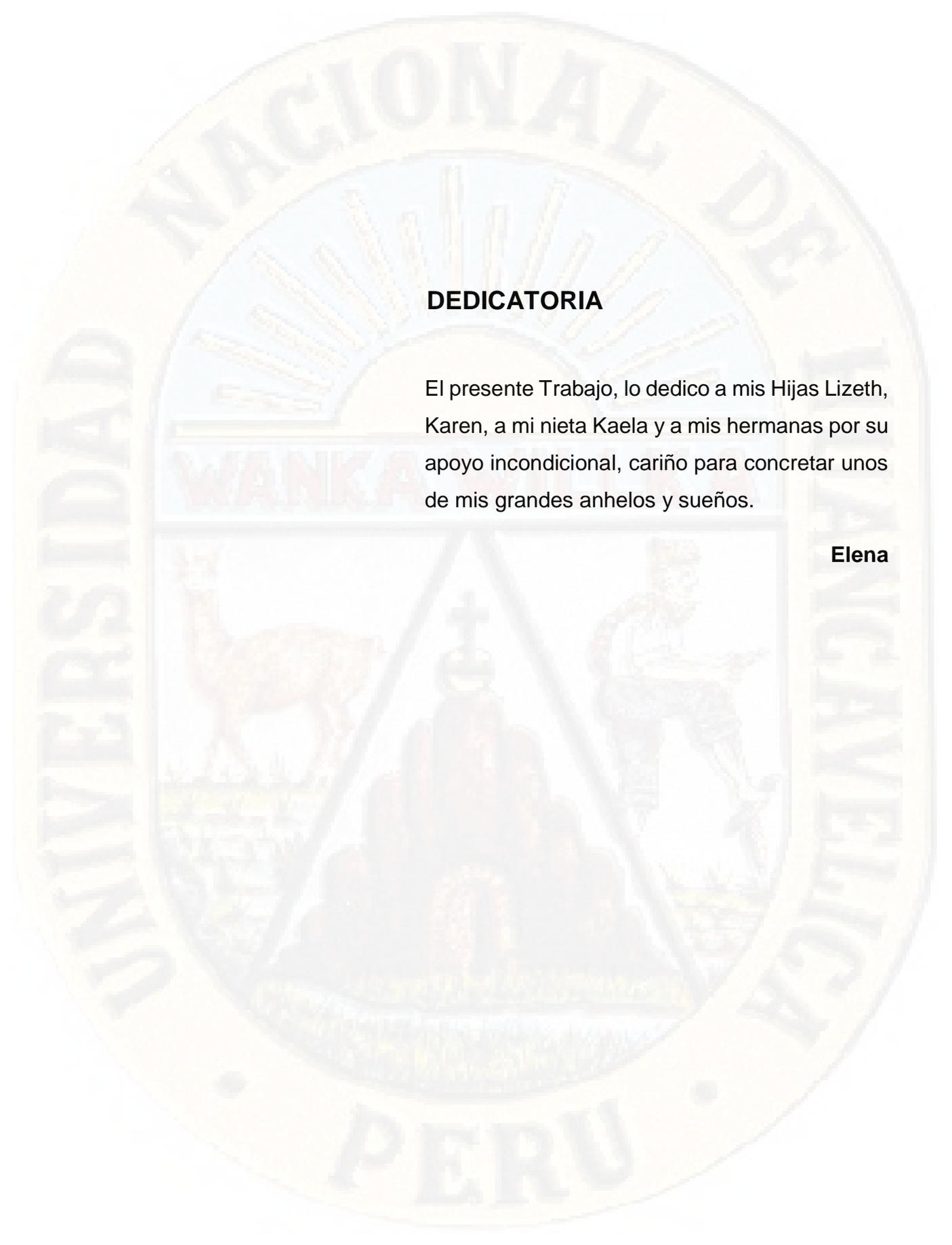
AUTOR

LIC. TITO QUISPE DE HERRERA ELENA ROSA



ASESOR

Dra. JENNY MENDOZA VILCAHUAMAN



DEDICATORIA

El presente Trabajo, lo dedico a mis Hijas Lizeth, Karen, a mi nieta Kaela y a mis hermanas por su apoyo incondicional, cariño para concretar unos de mis grandes anhelos y sueños.

Elena

AGRADECIMIENTO

- A la Dra. Jenny Mendoza, por su incondicional apoyo y asesoramiento, para la realización de la tesis, quien compartió sus conocimientos y experiencias académicas.
- A la Institución Educativa Javier Heraud de Huancan, a la plana Directiva, Docentes y alumnos que me apoyaron en la intervención en el proceso de la investigación.
- A mis docentes de la Segunda Especialidad Profesional, Salud Familiar y Comunitaria de la Universidad Nacional de Huancavelica por permitir adquirir nuevos conocimientos en mi carrera profesional.
- A la coordinadora de la estrategia de Etapa Vida y Adolescente del Centro de Salud ACLAS Huancan, por su apoyo en la realización de la tesis.

Gracias.

INDICE

PORTADA	i
ACTA DE SUSTENTACIÓN	ii
TÍTULO	iii
AUTOR	iv
ASESOR	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
INDICE.....	viii
INDICE DE TABLAS.....	x
RESUMEN.....	xi

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Fundamentación Del Problema	15
1.2. Formulación del problema de investigación.....	17
1.3. Objetivos	17
1.4. Justificación e importancia	18
1.5. Limitaciones	18

CAPITULO II

MARCO TEORICO

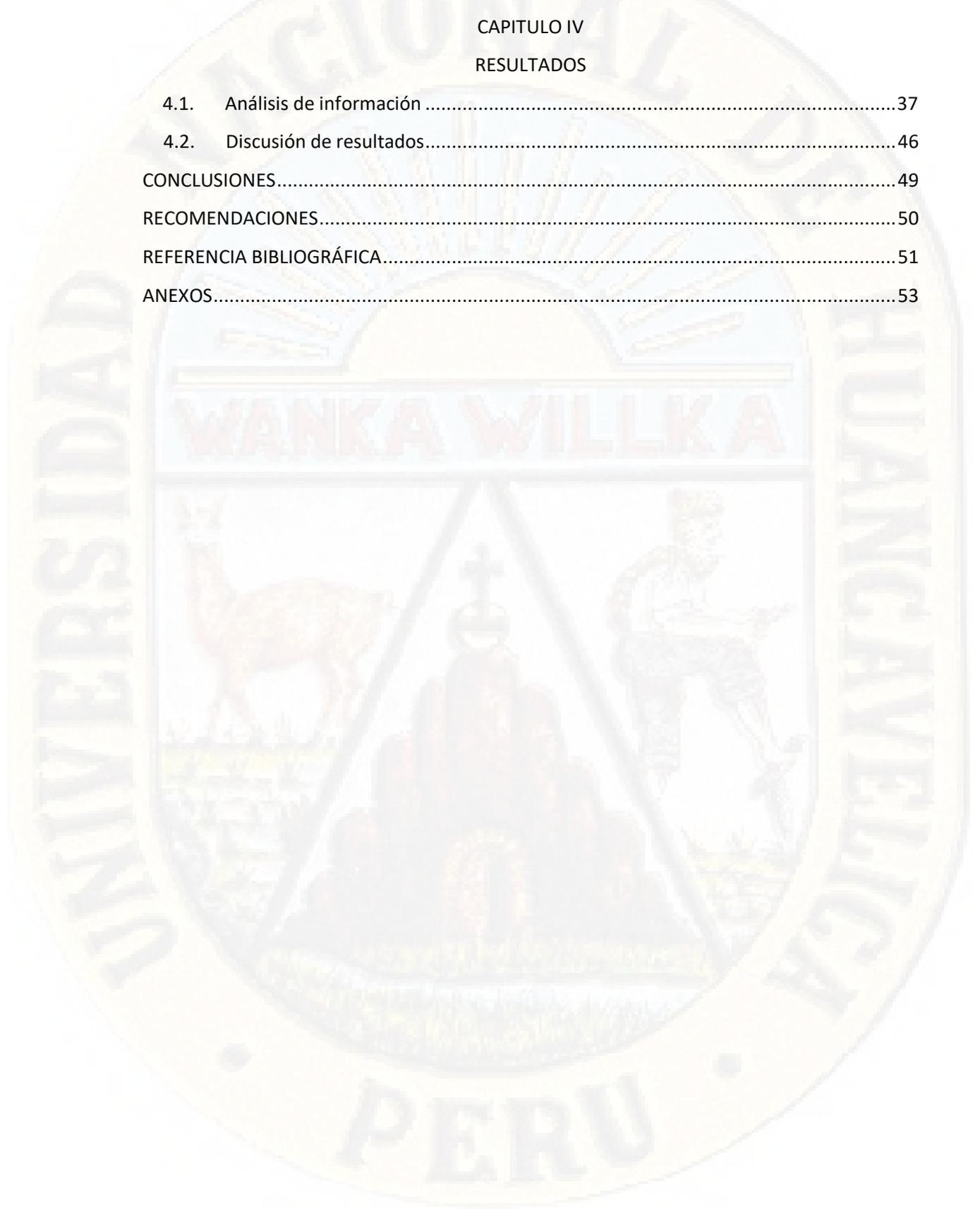
2.1. Antecedentes	19
2.2. Bases teóricas sobre el tema de investigación	24
2.3. Definición de términos.....	27
2.4. Variable de estudio	29
2.5. Operacionalización de variables.....	29

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Ámbito de estudio	33
3.2. Tipo de investigación.....	33
3.3. Nivel de investigación	33
3.4. Población, muestra y muestreo.....	34

3.5.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	34
3.6.	Técnicas y procesamiento de análisis de datos	36
CAPITULO IV		
RESULTADOS		
4.1.	Análisis de información	37
4.2.	Discusión de resultados.....	46
CONCLUSIONES.....		49
RECOMENDACIONES.....		50
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA.....		51
ANEXOS.....		53



INDICE DE TABLAS

TABLA N°1	ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, 2019	38
TABLA N°2	ESTILO DE VIDA - ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, 2019	39
TABLA N°3	ESTILO DE VIDA - RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, 2019	40
TABLA N°4	ESTILO DE VIDA - CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, 2019	41
TABLA N°5	ESTILO DE VIDA - SUEÑO Y DESCANSO DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, 2019	42
TABLA N°6	ESTILO DE VIDA - ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, 2019	43
TABLA N°7	ESTILO DE VIDA - AUTOCUIDADO Y SALUD DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, 2019	44
TABLA N°8	ESTILO DE VIDA - RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, 2019	45

RESUMEN

La tesis titulada “Estilos de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019”, tiene el siguiente **objetivo**: Determinar los estilos de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019. La **metodología**: la investigación es tipo descriptiva, observacional y transversal, de nivel descriptivo, método descriptivo y diseño descriptivo. La población fue de 555 adolescentes y la muestra de 80. Los **resultados**: El estilo de vida, dimensión alimentación y nutrición de los adolescentes fue; saludables en un 72,50% y muy saludables en un 13,7%. Dimensión recreación y manejo del tiempo libre de los adolescentes fue; poco saludables el 37,5% y saludables en un 53,7%. Dimensión consumo de sustancias nocivas de los adolescentes fue; saludables en un 32,5% y muy saludables en un 58,7%. Dimensión sueño y descanso de los adolescentes fue; poco saludables el 15,0%, saludables en un 68,7% y muy saludables en un 15,0%. Dimensión actividad física y deportes de los adolescentes fue; No saludables 13,7%, poco saludables el 32,5%, saludables en un 33,8% y muy saludables en un 20,0%. Dimensión autocuidado y salud de los adolescentes fue; poco saludables el 27,5%, saludables en un 51,2% y muy saludables en un 17,5%. Dimensión relaciones interpersonales de los adolescentes fue; saludables en un 28,7% y muy saludables en un 55,0%. La **conclusión**: El estilo de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan es saludable en un 75,0%.

Palabras clave: Adolescente, saludable y estilo de vida.

ABSTRACT

This research work entitled “lifestyles of adolescents that attend to the Health Center of Huancan, 2019”, had the **objective** to determine the lifestyles of adolescents that attend to the Health Center of Huancan, 2019. **Methodology:** this is a descriptive, observational, cross-sectional research, descriptive level, descriptive method, and descriptive design. The population were 555 adolescents, and the sample were 80. **Results:** lifestyle, feeding and nutrition dimensions of the adolescents were: healthy 72,50%, pretty healthy 13,7%, recreation and free time management dimensions of the adolescents were: little healthy 37,5%, healthy 53,7%, harmful substances consumption dimension of the adolescents was: healthy 32,5%, pretty healthy 58,7%. Sleep and resting dimensions were: little healthy 15, 0%, healthy 68,7%, pretty healthy 15,0%. Physical activities and sports dimensions were: non healthy 13,7%, little healthy 32,5%, healthy 33,8%, and pretty healthy 20,0%. Self-care and health dimensions were: little healthy 27,5%, healthy 51,2%, pretty healthy 17,5%. Interpersonal relationships dimension was: healthy 28,7%, pretty healthy 55,0%. **Conclusion:** lifestyle of adolescents that attend to the Health Center of Huancan is healthy in 75,0%.

Keywords: adolescents, healthy, lifestyle.

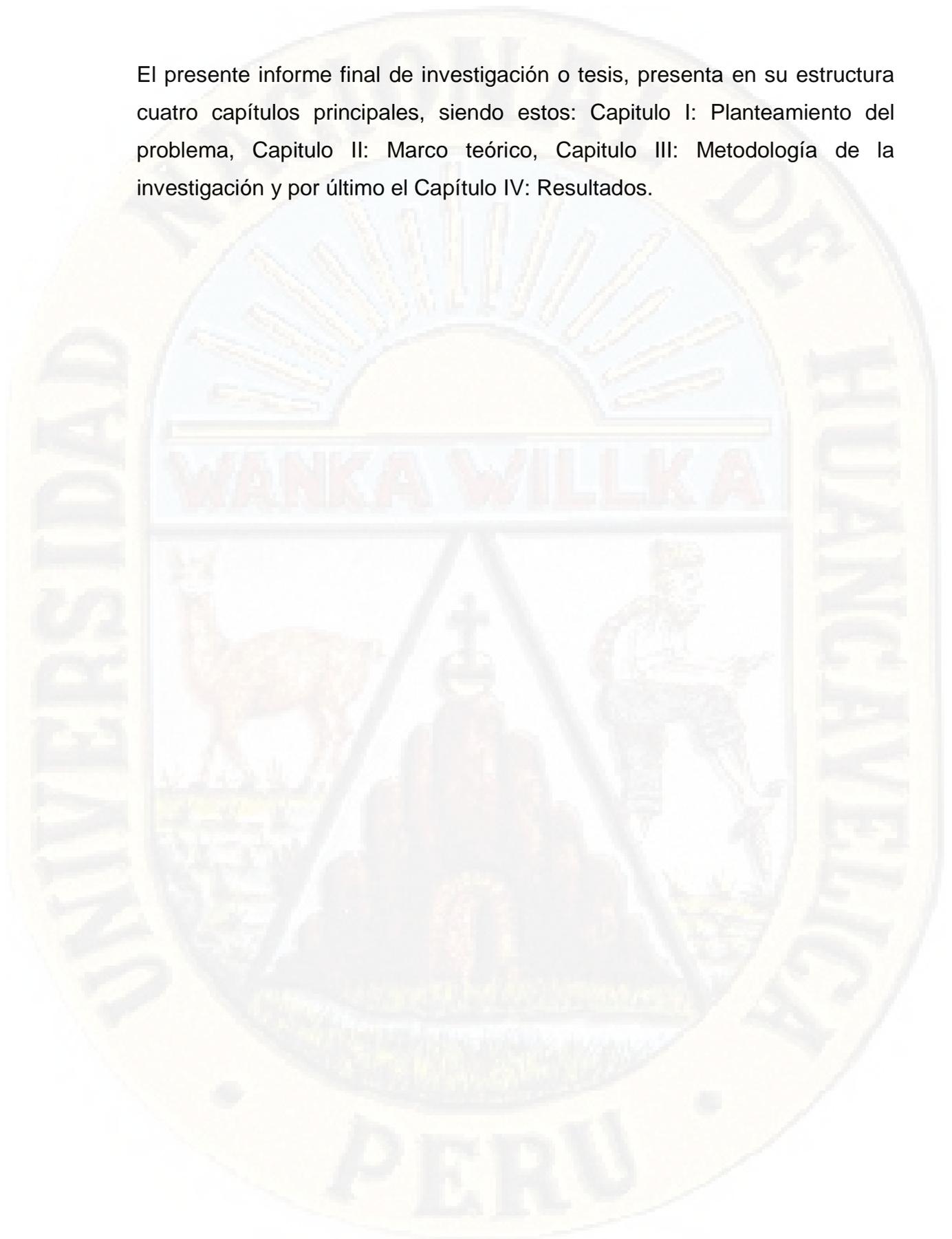
INTRODUCCIÓN

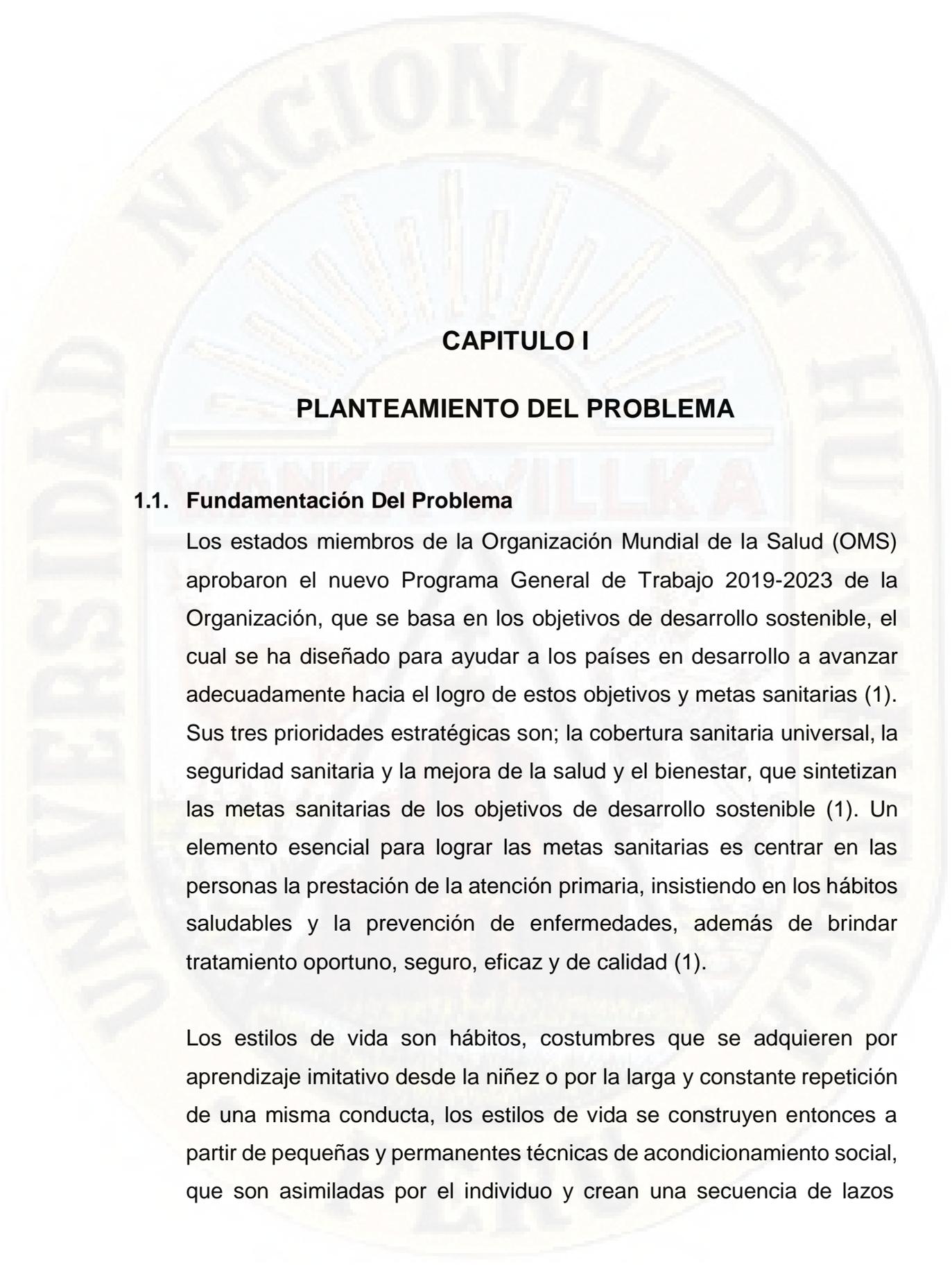
Los estilos de vida, considerados hábitos o costumbres, estos se adquieren por aprendizaje imitativo, que se van adoptando desde la niñez por constante repetición de una misma conducta, e puede aseverar entonces que los estilos de vida se forman a partir de permanentes técnicas de acondicionamiento social, estas son adoptadas por la persona y empiezan a crear una secuencia de lazos emocionales, ideológicos, prácticos, entre otros, dando como resultado el estilo de vida (2).

La adolescencia es una etapa de vida importante en el desarrollo de una persona, es una etapa en la que el individuo adolecen de madurez física, psicológica y emocional; sucede que los adolescentes y sus amigos se constituyen en agentes socializadores, se convierten también en una fuente de información novedosa y es en este nuevo grupo que ocurre la invitación a probar nuevas experiencias de vida y comportamientos, en la adolescencia se adquieren nuevos hábitos, la familia cuando no está fortalecida pierde control sobre ellos, dejándolos susceptibles por lo general a adaptarse a las exigencias de sus pares adolescentes y sus grupos (4).

Los estilos de vida presentes en los adolescentes, permitirán definir el futuro de estos para cuando sean adultos, de tal manera se entiende que, si adoptan estilos de vida saludables, entonces son grandes las probabilidades de que tengan un futuro saludable, pero si ocurriera lo contrario entonces ocurrirá que estarán susceptibles de enfermar, dañar a otros adolescentes, llegando a tener un final no saludable y triste. Por ello ocurre el interés de determinar los estilos de vida de un grupo de adolescentes, entendiéndose que es un grupo etario susceptible y moldeable, para determinar en ellos actividades saludables necesarias, las que deberán estar desarrolladas por un equipo de profesionales de la salud.

El presente informe final de investigación o tesis, presenta en su estructura cuatro capítulos principales, siendo estos: Capítulo I: Planteamiento del problema, Capítulo II: Marco teórico, Capítulo III: Metodología de la investigación y por último el Capítulo IV: Resultados.





CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Fundamentación Del Problema

Los estados miembros de la Organización Mundial de la Salud (OMS) aprobaron el nuevo Programa General de Trabajo 2019-2023 de la Organización, que se basa en los objetivos de desarrollo sostenible, el cual se ha diseñado para ayudar a los países en desarrollo a avanzar adecuadamente hacia el logro de estos objetivos y metas sanitarias (1). Sus tres prioridades estratégicas son; la cobertura sanitaria universal, la seguridad sanitaria y la mejora de la salud y el bienestar, que sintetizan las metas sanitarias de los objetivos de desarrollo sostenible (1). Un elemento esencial para lograr las metas sanitarias es centrar en las personas la prestación de la atención primaria, insistiendo en los hábitos saludables y la prevención de enfermedades, además de brindar tratamiento oportuno, seguro, eficaz y de calidad (1).

Los estilos de vida son hábitos, costumbres que se adquieren por aprendizaje imitativo desde la niñez o por la larga y constante repetición de una misma conducta, los estilos de vida se construyen entonces a partir de pequeñas y permanentes técnicas de acondicionamiento social, que son asimiladas por el individuo y crean una secuencia de lazos

emocionales, ideológicos, prácticos, entre otros, a través de los que discurre el estilo de vida (2).

La adolescencia es una etapa delicada de la persona, a pesar de que algunos piensan que la adolescencia es el periodo más saludable de la vida, sin embargo en el 2012 fallecieron alrededor de 1,3 millones de adolescentes, muchos de ellos por causas que se pudieron prevenir o tratar satisfactoriamente; En los países de altos ingresos, las tasas de mortalidad entre los 15 y los 19 años son actualmente más elevadas que entre el primer y el cuarto año de vida, exactamente cuando los miembros de la sociedad que tienen esta edad empiezan a ser productivos, muchos de ellos fallecen por causas que se podrían evitar y la principal causa de enfermedad y situaciones de discapacidad entre los adolescentes es la depresión, y el suicidio sobre todo entre las niñas de 15 a 19 años (3).

Los adolescentes, sus amigos y compañeros se constituyen en agentes socializadores y en una fuente de información novedosa de lo que sucede fuera del contexto familiar, y en este grupo sucede la invitación para probar nuevas ideas y comportamientos, se adquieren nuevos hábitos que son parte de las circunstancias cambiantes de ésta etapa, dejan de estar regulados externamente por la familia y se adaptan, por lo general, a las exigencias del grupo de sus pares adolescentes (4).

La adolescencia es una etapa de vida en la que la persona está formando o definiendo su personalidad, pero también es una etapa en la que está adoptando hábitos de vida que podrían o no ser saludables, en este contexto es que la presente investigación busca describir cual es la situación de los estilos de vida que tienen los adolescentes de una zona urbano rural de una región andina, estilos de vida que han de ser determinantes de importancia para cuando estos sean adultos.

1.2. Formulación del problema de investigación

¿Cuáles son los estilos de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019?

1.3. Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Determinar los estilos de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Describir la alimentación y nutrición de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019.
- Describir la recreación y manejo del tiempo libre de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019.
- Describir el consumo de sustancias nocivas de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019.
- Describir el sueño y descanso de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019.
- Describir la actividad física y deportes de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019.
- Describir el autocuidado y salud de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019.
- Describir las relaciones interpersonales de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019.

1.4. Justificación e importancia

Los estilos de vida son costumbres o hábitos que van a determinar si un individuo ha de tener una buena o mala salud, de tal manera que los buenos estilos de vida o llamados saludables permitirán que la persona tenga una mejor esperanza de vida que aquellas que no la practiquen. En esta investigación se busca conocer cuáles son los estilos de vida que tiene los adolescentes, considerando que esta es una etapa de vida muy difícil en el desarrollo de la persona, porque la adolescencia es una etapa de carencia de madurez y en este entender los estilos de vida que se presenten en los adolescentes permitirán que se asienten buenos o malos hábitos en su vida, por lo que esta investigación busca describir los estilos de vida de este grupo de personas, pues se pretende que después de identificarlos se puedan mejorar o conservar dependiendo de lo que encuentre la investigación, de tal manera que se contribuya con la salud de esta población.

1.5. Limitaciones

Esta investigación es factible de desarrollar, toda vez que se cuenta con los recursos necesarios para su ejecución, además se cuenta con acceso a la población de estudio, por lo que se tramitará los permisos necesarios para aplicar el instrumento diseñado.

The logo of the Universidad Nacional de Huancayo is a large, semi-circular emblem. It features a central sun with rays, a banner below it with the text 'WANKA WILKA', and the words 'UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAYO' around the perimeter.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes

Rodríguez (5), en su investigación titulada Hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar; cuyo **objetivo** fue; Conocer los hábitos y estilos de vida de los/as alumnos/as del Instituto de Educación Secundaria San Benito, así como de su entorno familiar; la **metodología**: Fue un estudio descriptivo, no experimental, se realizó la encuesta a 62 estudiantes, chicos y chicas, cuyas edades van entre los 12 y los 17 años, la técnica que se ha empleado en el presente estudio ha sido la de la encuesta; Los **resultados** fueron: Los estilos de vida en los adolescentes muestran que alto porcentaje de jóvenes realizan ejercicio físico durante la semana, incluyen en gran medida a su dieta habitual alimentos saludables que aportan los nutrientes necesarios, el 18% de los jóvenes consumen habitualmente este tipo de drogas legales, mientras que, en menor medida, el 13% de los jóvenes, reconoce consumir habitualmente algún tipo de droga ilegal, sin embargo, el consumo en su familia no es tan alarmante, y finalmente los jóvenes han dejado de compartir tiempo con sus familiares y amigos/as para realizar actividades de ocio activo para dedicar más tiempo al uso de redes

sociales y dispositivos electrónicos; la **conclusión** indica que es muy importante considerar que llevar a cabo estilos y hábitos de vida adecuados en nuestro día a día contribuye a que se produzca un adecuado desarrollo personal.

Monje y Figueroa (6), en su investigación titulada Estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento de Huila; cuyo **objetivo** fue; Caracterizar los estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento del Huila a partir de sus prácticas y creencias en las dimensiones actividad física y deporte; manejo del tiempo libre y recreación; autocuidado y cuidado médico; hábitos alimenticios; consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, y sueño; la **metodología**: Fue una Investigación descriptiva con diseño transversal, la muestra fue de 916 estudiantes de básica secundaria y media vocacional de instituciones educativas públicas y privadas del departamento del Huila; Los **resultados** fueron: Los adolescentes escolares del departamento del Huila, considerando sus prácticas, creencias y factores contextuales, tienen un estilo de vida saludable, pero hay presencia de potenciales riesgos si no se ofrecen programas de fomento de la actividad física organizada ni alternativas formativas para su tiempo libre, hay una muy alta presencia de creencias favorables a la salud, lo que evidencia buena información en los estudiantes; sin embargo, también se registraron incongruencias entre las creencias y las prácticas, la estratificación socioeconómica y las desigualdades sociales existentes en el departamento, no inciden de manera significativa en la valoración de los estilos de vida de los adolescentes; la **conclusión** indica que la información no es suficiente para hacer prácticas saludables, la sensación de invulnerabilidad del adolescente lo lleva a prácticas imprudentes, por lo que para consolidar las creencias en hábitos, se deben implementar programas públicos que posibiliten la actividad física organizada y metódica.

Fernandez (7), en su investigación titulada Estilos de vida de los adolescentes de la I.E Villa Los Reyes, ventanilla – callao, 2018; cuyo **objetivo** fue; determinar Los Estilos de Vida en los adolescentes del 5° de secundaria de la I.E “Villa los Reyes” Ventanilla – Callao; la **metodología**: Fue un estudio descriptivo y tiene un enfoque cuantitativo porque describe el fenómeno de estudio utilizando criterios estadísticos, tablas, gráficos, es de diseño no experimental porque no se manipula la variable de estudio. La muestra estuvo conformada por 92 adolescentes, para el recojo de información se empleó el cuestionario Estilo de Vida (PEPS-I) conformado por 48 preguntas tipo Likert; Los **resultados** fueron: el estilo de vida de los adolescentes es saludable un 76% y solo el 16% de los adolescentes obtuvieron un estilo no saludable, al analizar según dimensiones se obtuvieron estilos no saludables; en la dimensión nutrición se obtuvo un estilo no saludable del 76% y únicamente el 16% goza del estilo saludable, en la dimensión ejercicio se obtuvo un 85% con estilo saludable y el 7% estilo no saludable, en la dimensión responsabilidad en salud se obtuvo un 92% no saludable, en la dimensión manejo de estrés el 75% no saludable y salvo el 17% saludable, en la dimensión soporte interpersonal se obtuvo 23% no saludable y 69% saludable y finalmente en la dimensión auto actualización se obtuvo 6% no saludable, el 81% saludable y tan solo 5% muy saludable; la **conclusión** indica que los adolescentes de la I.E Villa Los Reyes tienen estilos de vida saludables.

Ramos (8), en su investigación titulada Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa técnico industrial San Miguel Achaya – 2017; cuyo **objetivo** fue; identificar y dar a conocer los estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya; la **metodología**: Fue un estudio fue descriptivo, analítico, de corte transversal, la población se

constituyó por 123 estudiantes, con una muestra de 93 estudiantes de ambos sexos pertenecientes a la Institución, y se utilizó el método descriptivo, la técnica de la entrevista y como instrumento el cuestionario de Estilos de vida elaborado por Salazar, Arrivillaga y Gómez; Los **resultados** fueron: los estilos de vida en general que presentaron los estudiantes fueron en su mayoría saludable 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, 4% delgadez, con riesgo de delgadez se encuentran 11%, normal 65%; 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, con riesgo de talla baja 43% de los estudiantes y 37% de los estudiantes están normal; respecto a la anemia 28% de los escolares no tienen anemia, y el 73% presenta anemia; la **conclusión** a la que se arribó fue que los estilos de vida estudiados no influyen sobre el estado nutricional de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Técnico Industrial “San Miguel” de Achaya.

Aroni y Sosaya (9), en su investigación titulada Estilos de vida saludables en adolescentes de 4to y 5to de secundaria de la “I.E. Casimiro Cuadros” sector I – Cayma - 2016; cuyo **objetivo** fue; Determinar cómo son los estilos de vida, especificar las características sociodemográficas, identificar los Estilos de Vida Básicos y determinar los Estilos de Vida Sociales de los adolescentes de 4to y 5to de Secundaria; la **metodología**: Fue un estudio de método cuantitativo, descriptivo, no experimental, el muestreo fue por conveniencia 103 estudiantes, la técnica fue la encuesta, el instrumento contiene preguntas cerradas, de calificación de opción múltiple; Los **resultados** fueron: Los estilos de vida en los adolescentes en mayor proporción son saludables tanto en el aspecto básico como en el social, los estilos de

vida sociales son en mayor proporción positivos sobre todo en la comunicación y empatía; sin embargo las relaciones interpersonales con amigos y familia es negativo destacando que habla muy poco con sus padres sobre amigos, colegio, en lo referente a los estilos de vida básico lo que destaca es que en el componentes alimentación hay predominio de 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; la **conclusión** indica que los adolescentes de la I.E Casimiro Cuadros tienen estilos de vida saludables.

Loayza y Muñoz (10), en la investigación investigación que desarrollaron cuyo título fue “Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa América Huancavelica – 2017”; plantearon como **objetivo**; determinar la relación entre estilos de vida y estado nutricional en estudiantes del 1 y 2° grado A y B de la Institución Educativa América Huancavelica – 2017; la **metodología**: Fue un estudio tipo básica retrospectivo de nivel correlacional; diseño no experimental, correlacional, la población fue de 90 estudiantes de la institución educativa América; los instrumentos fueron cuestionario sobre estilos de vida y ficha de evaluación antropométrica; Los **resultados** fueron: Del total de 90 (100%) estudiantes, 58,89% estudiantes presenta un estilo de vida no saludable de los cuales 27,78% resultaron con estado nutricional de sobrepeso y riesgo a sobrepeso, solo un 3,33% arrojaron un estado nutricional normal, mientras que un 41,11% mostraron un estilo de vida saludable de los cuales un 1,11 % se encuentra con estado nutricional de sobrepeso y riesgo a sobrepeso y un 38,89% normal; la **conclusión** indica que se encontró relación entre estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes del 1 y 2 grado,

resultando un coeficiente de correlación Chi cuadrado de Pearson de un 70, 643, p valor de 0.000 < 0.05 un nivel de significancia.

2.2. Bases teóricas sobre el tema de investigación

2.2.1. Estilos de vida

Los estilos de vida se definen como comportamiento individual y patrones de conducta, consta de aspectos que se asocian y dependen de los sistemas psicosociales y socioculturales, estos estilos de vida hacen referencia a la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos, como características de alimentación, horas de sueño o descanso, consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas, actividad física y vida sexual, estos estilos de vida pueden ser saludables o nocivos para la salud y guardan estrecha relación con los hábitos y la forma de vida de la persona y su colectividad (11).

El término estilo de vida se utiliza para designar la manera general de vivir, basada en la interacción entre las condiciones de vida, en su sentido más amplio, y las pautas individuales de conducta, determinadas por factores socioculturales y características personales, por lo expuesto los estilos de vida de un determinado grupo social comprenden una serie de pautas de conducta determinadas socialmente y de interpretaciones de situaciones sociales, estos modelos son desarrollados y utilizados por el grupo como mecanismo para afrontar los problemas de la vida, en este contexto se dice que el estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización (12).

2.2.2. Adolescencia

Se define a la adolescencia, como una etapa de transición de la vida que va de la niñez hasta la edad adulta, esta etapa constituye un periodo en el que suceden importantes cambios en los aspectos emocionales, sociales y cognitivos, que provocan ambivalencias y contradicciones en el proceso de equilibrio personal y social, convirtiéndose en un momento difícil y crítico para el desarrollo del individuo (13).

La adolescencia es una etapa de poca estabilidad emocional, en la que la adquisición o abandono de hábitos depende más de la influencia de corrientes externas que de decisiones propias, lo que puede llegar a comprometer la salud de los adolescentes (14).

En los adolescentes su entorno familiar y escolar tiene una importante misión a la hora de estimular su actitud frente a los hábitos alimentarios, sucede también que estos adolescentes presentan preocupación por su imagen corporal, lo que les condiciona a llevar a cabo dietas orientadas a acercarse a un ideal de belleza, con la consiguiente adquisición de malos hábitos alimentarios, que pueden dar lugar a serios trastornos de la conducta alimentaria, por ello, es muy importante transmitir a los adolescentes el respeto y la aceptación de su propio cuerpo, al mismo tiempo que unos hábitos alimentarios y de vida adecuados (14).

Los adolescentes en muchas ocasiones canalizan sus situaciones de estrés y angustia con la comida, lo que los puede llevar a desarrollar graves trastornos de la conducta alimentaria, ya sea por adquisición de hábitos relacionados con la disminución de la ingesta provocando desnutrición o por comer de forma compulsiva llevándolos a la obesidad (14).

2.2.3. Estilos de vida saludable

El estilo de vida saludable, es aquel en el que se mantiene una armonía y equilibrio en su dieta alimentaria, actividad o ejercicio físico, vida sexual sana, conducción segura, manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene, paz espiritual buenas relaciones interpersonales, así como también la relación con nuestro entorno entre otras, tener un estilo de vida saludable es fundamental para disfrutar de una buena salud y calidad de vida (15).

La promoción de estilos de vida saludables va dirigida a mejorar el entorno y la sociedad en que se vive, buscando entornos saludables y a mejorar las capacidades implica conductas de las personas para llevar una vida más sana (15).

Los estilos de vida saludable suceden a consecuencia de:

- Una alimentación saludable, la que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del cuerpo, lo que permitirá conservar o reponer la salud y reducir el riesgo de padecer enfermedades, para ello se considera que cada persona tiene requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla y actividad física (15).
- Evitar el consumo de sustancias nocivas, tales como el tabaco, alcohol y drogas, si un adolescente consume estas sustancias es importante saber que si se siente enfermo asista de inmediato a un establecimiento de salud para ser evaluado y recibir un tratamiento ya que toda enfermedad descubierta a tiempo se puede controlar rápidamente (15).

- Las horas de sueño son importante, por lo que es necesario dormir aproximadamente ocho horas por día (15).
- La actividad física es aspecto vital en la conservación de estilos de vida saludables, por lo que se debe realizar actividad física de acuerdo a la edad y estado físico general como caminar, subir y bajar gradas, pasear por el campo, limpiar la casa, el jardín o el solar de la casa, limpiar la letrina y bailar, todos estos movimientos son para no permanecer tanto tiempo sentados, si la persona es más activa puede realizar ejercicio físico como jugar futbol, vóley, levantar pesas, y otras afines (15).
- La recreación o actividades lúdicas, son las que proporciona alegría, placer, gozo, satisfacción y están integradas por los juegos en sus más variadas formas y la recreación física están los deportes recreativos que son las disciplinas deportivas que se realizan por placer y gusto (15).

La actividad física y ejercicio permite la estimulación regular de todo el cuerpo por medio del ejercicio, produciendo fuerza y resistencia, así como otras características propias de un buen estado de salud (15).

2.3. Definición de términos

- **Estilo de vida saludable:** Es aquel en el que se mantiene una armonía y equilibrio en su dieta alimentaria, actividad o ejercicio físico, vida sexual sana, conducción segura, manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación, paz espiritual buenas relaciones

interpersonales, entre otras, tener un estilo de vida saludable es fundamental para disfrutar de una buena salud y calidad de vida.

- **Adolescencia:** Etapa de poca estabilidad emocional, en la que la adquisición o abandono de hábitos depende más de la influencia de corrientes externas que de decisiones propias, lo que puede llegar a comprometer la salud de los adolescentes.
- **Alimentación y nutrición:** Es el consumo de alimentos que aportan al organismo todas las sustancias que necesita para vivir, alimentos que aportan nutrientes, los que son necesarios para mantener la salud y prevenir las enfermedades.
- **Recreación:** Es considerada una actividad de distracción, implica la participación activa, tanto a nivel físico como mental, del individuo, por ello la recreación es una forma pasiva de distracción, más relacionada con la distensión y la relajación del cuerpo y la mente.
- **Sustancias nocivas:** Son sustancias que dañan al organismo, como cocaína, anfetaminas, marihuana, heroína, éxtasis, alcohol y cigarrillos.
- **Sueño y descanso:** El sueño es una necesidad biológica, que consiste en la capacidad de la persona para conseguir dormir, descansar o relajarse a lo largo de las 24 horas del día.
- **Actividad física:** Es el movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía, como el caminar, manejar bicicleta, hacer deporte, pasear al perro, limpiar la

casa, arreglar el jardín, subir escaleras, caminar rápidamente, como rutina diaria tiene considerables beneficios para mejorar la salud.

- **Autocuidado:** Es el cuidado y atenciones que uno mismo se brinda con el fin de conservar una buena salud.
- **Salud:** Es el estado del bienestar físico, mental y social de la persona, siendo una característica que no se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones próximas a la muerte.

2.4. Variable de estudio

Univariable:

La investigación es univariable porque se estudiará una sólo variable.

Variable de Investigación:

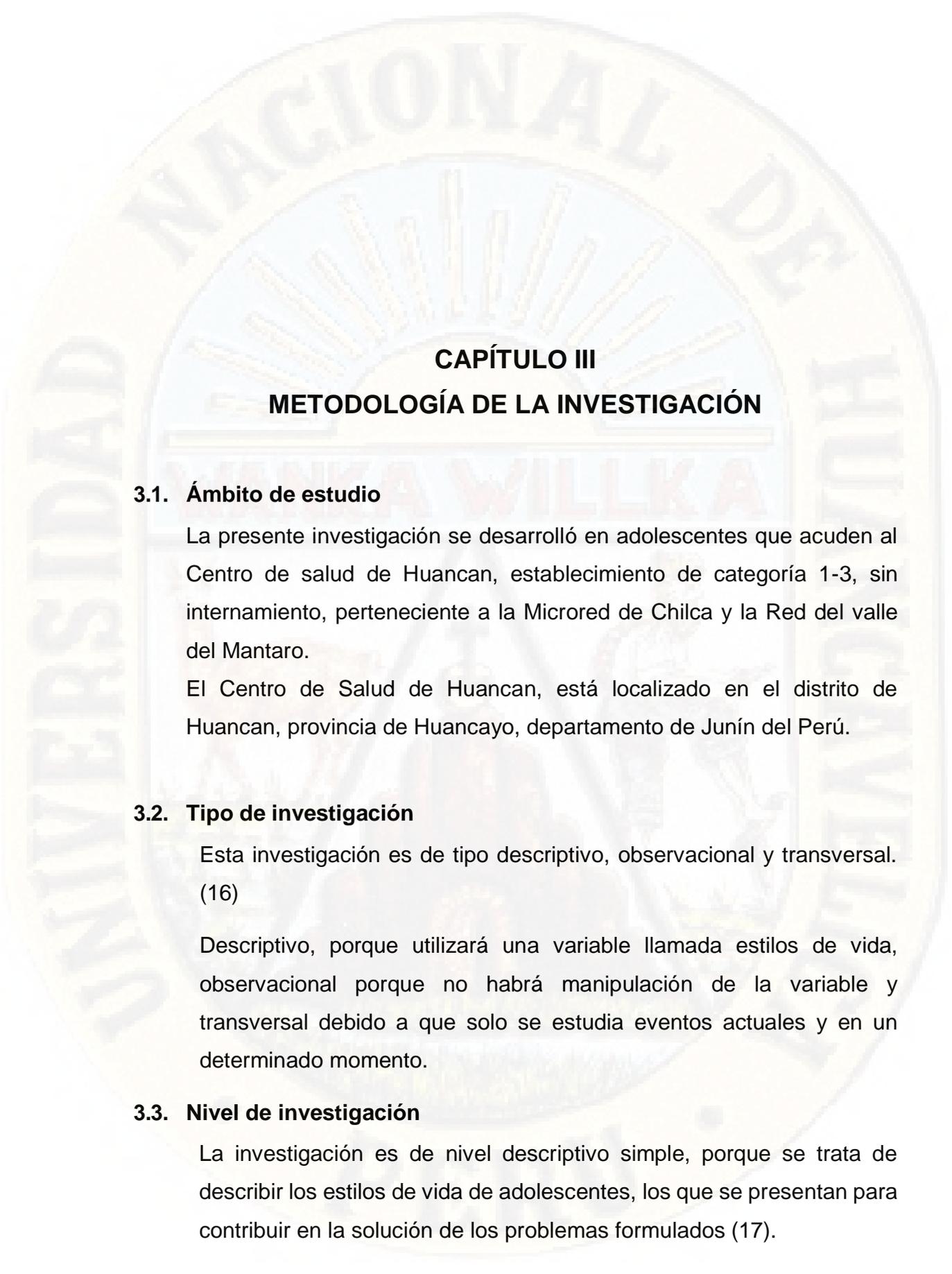
- Estilos de vida de los adolescentes

2.5. Operacionalización de variables

Variable	Dimensiones	Indicador	Ítem	
Estilos de vida de los adolescentes	Alimentación y nutrición	No saludable: Poco saludable Saludable Muy saludable	Desayunas todos los días.	
			Almuerzas todos los días.	
			Cenas todos los días.	
			Acostumbas comer 1 o 2 refrigerios al día (media mañana o media tarde)	
			Tomas entre 6 – 8 vasos de agua pura al día.	
			Tomas más de 1 vaso de gaseosa al día.	
			Consumes dulces, helados, pasteles, snack, galletas a diario.	
			Consumes 2 – 3 frutas distintas al día.	
			Consumes carnes y/o pescados, al menos 2 veces por semana.	
			Su alimentación incluye embutidos o alimentos procesados.	
			Limitas el consumo de comidas ricas en grasas y frituras.	
			Tomas refrescos o jugos embotellados.	
			Mantienes horarios ordenados para tu alimentación.	
			Comes frente a la TV, computadora o leyendo.	
			Te tomas tiempo para comer y masticar tus alimentos.	
	Cuando estas triste, aburrido o sin hacer mucho, te da por comer.			
	Consumes leche o productos lácteos a diario.			
	Consumes cereales (arroz, fideos, trigo, pan, etc) a diario			
	Consumes vegetales (en ensaladas, guisos, sopas) a diario			
	Sueles leer las etiquetas de las comidas envasadas para identificar sus ingredientes e información nutricional.			
Recreación y manejo de tiempo libre	No saludable: Poco saludable Saludable Muy saludable	Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria.		
		Destinas parte de tu tiempo libre a actividades académicas y/o laborales.		
		En tu tiempo libre realizas actividades de recreación. (leer, pasear, bailar, escuchar música, nadar, montar bicicleta)	montar	
		Ves TV y/o estas frente a la Computadora 2 o más horas al día.		
		Compartes tu tiempo libre con tu familia y/o amigos.		
		En tu tiempo libre prefieres ver TV, el internet, video juegos.		

Consumo de sustancias nocivas	No saludable: Poco saludable Saludable Muy saludable	Evitas el consumo de algún tipo de bebida alcohólica (cerveza, licor, ron).	
		Sueles fumar y/o consumir drogas.	
		Consumes alguna bebida alcohólica en situaciones de angustia o problemas	
		Dices "NO" cuando te ofrecen alcohol o cigarrillos.	
		Consumes más de 3 tazas de café al día.	
		Consumes 1 o más coca cola al día.	
		Te sueles auto medicar cuando estas enfermo.	
Sueño y descanso	No saludable: Poco saludable Saludable Muy saludable	Duermes entre 7 – 8 horas diarias.	
		Te da sueño durante el día.	
		Sueles trasnocharte por trabajo o tareas.	
		Te es difícil conciliar el sueño.	
		Tienes horario para ir a dormir y para levantarte	
		Al terminar la jornada escolar, te encuentras cansado (a).	
		Duermes bien y te levantas descansado	
Te levantas con la sensación de una noche mal dormida			
Actividad física y deporte	No saludable: Poco saludable Saludable Muy saludable	Fuera del colegio realizas algún deporte y/o actividad física por mínimo 30 minutos.	
		Practicas ejercicio de relajación (meditación, yoga, taichi)	
		Practicas ejercicio físico bajo supervisión – entrenamiento	
		Caminas por lo menos 15 minutos al día.	
		En el recreo practicas algún deporte.	
Autocuidado y salud	No saludable:	Usas protector solar al salir de casa (gorro, bloqueador, sombrero)	
		Te automedicas y/o acudes a la farmacia en caso de enfermedad.	
		Realizas un chequeo médico al menos 1 vez al año.	

		Poco saludable	Obedeces las leyes de tránsito, sea peatón, conductor o pasajero.	
		Saludable	Tomas medidas preventivas para evitar riesgos en tus labores diarias y/o al realizar actividad física	
		Muy saludable	Te lavas las manos luego de jugar, ir al baño, para ir a comer.	
			Te cepillas los dientes entre 2 – 3 veces al día	
			Tomas medicamentos solo prescritos por el médico.	
	Relaciones interpersonales	No saludable:	Tengo con quien hablar de las cosas importantes para mí.	
			Sueles decir buenos días, gracias, perdón.	
		Poco saludable	Tienes apoyo afectivo de parte de tu familia	
			Sales a jugar al parque, patio con otros niños o compañeros.	
		Saludable	Compartes tiempo con tus padres y/o hermanos. (familia)	
			Compartes tiempo con tus amigos fuera del colegio.	
		Muy saludable	Sueles sentirte solo, deprimido.	



CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Ámbito de estudio

La presente investigación se desarrolló en adolescentes que acuden al Centro de salud de Huancan, establecimiento de categoría 1-3, sin internamiento, perteneciente a la Microred de Chilca y la Red del valle del Mantaro.

El Centro de Salud de Huancan, está localizado en el distrito de Huancan, provincia de Huancayo, departamento de Junín del Perú.

3.2. Tipo de investigación

Esta investigación es de tipo descriptivo, observacional y transversal. (16)

Descriptivo, porque utilizará una variable llamada estilos de vida, observacional porque no habrá manipulación de la variable y transversal debido a que solo se estudia eventos actuales y en un determinado momento.

3.3. Nivel de investigación

La investigación es de nivel descriptivo simple, porque se trata de describir los estilos de vida de adolescentes, los que se presentan para contribuir en la solución de los problemas formulados (17).

Método

La investigación usa el método básico descriptivo, porque describe e interpreta de forma ordenada los estilos de vida de los adolescentes del Centro de Salud de Huancan (18).

Diseño

Diseño descriptivo simple, ya que busca y recoge información relacionada con el objeto de estudio “estilos de vida”, considera una variable y una población (19).

M O

M: Adolescentes del C.S. de Huancan

O: Estilos de vida

3.4. Población, muestra y muestreo

Población. - La población estuvo constituida por 555 adolescentes programados a ser atendidos en el Centro de Salud de Huancan, durante el 2019.

Muestra. - La muestra estuvo conformada por 80 adolescentes del Centro de Salud de Huancan, que aceptaron ser encuestados entre setiembre y octubre del 2019.

Muestreo. - El muestreo es no probabilístico, de tipo censal.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica: La encuesta.

El instrumento 1.1: Cuestionario de Estilos de vida del adolescente adaptado por Ramos HG. (2017), a partir del cuestionario de M. Arrivillaga, I.C. Salazar (2002).

El cuestionario consta de un total de 60 preguntas, y está dividido en 7 dimensiones:

- Alimentación y nutrición (20 preguntas)
- Recreación y manejo del tiempo libre (6 preguntas)
- Consumo de sustancias nocivas (7 preguntas)
- Sueño y descanso (8 preguntas)
- Actividad física y deporte (4 preguntas)
- Autocuidado y salud (8 preguntas)
- Relaciones interpersonales (7 preguntas).

Todas las respuestas corresponden a la escala Likert, teniendo como calificación:

- N (Nunca) = 0 punto
- AV (A veces) = 1 puntos
- F (Frecuentemente) = 2 puntos
- S (Siempre) = 3 puntos

El cual tiene el baremo siguiente:

- No saludable: 0 - 45 puntos
- Poco saludable: 46 - 90 puntos
- Saludable: 91 - 135 puntos
- Muy saludable: 136 - 180 puntos

Baremo de los estilos de vida del adolescente por dimensión:

Categoría	No saludable	Poco saludable	Saludable	Muy saludable
Alimentación y nutrición	0-15	16-30	31-45	46-60

Recreación y manejo del tiempo libre	0-5	6-9	10-13	14-18
Consumo de sustancias nocivas	0-5	6-10	11-15	16-21
Sueño y descanso	0-6	7-12	13-18	19-24
Actividad física y deporte	0-3	4-6	7-9	10-12
Autocuidado y salud	0-6	7-12	13-18	19-24
Relaciones interpersonales	0-5	6-10	11-15	16-21

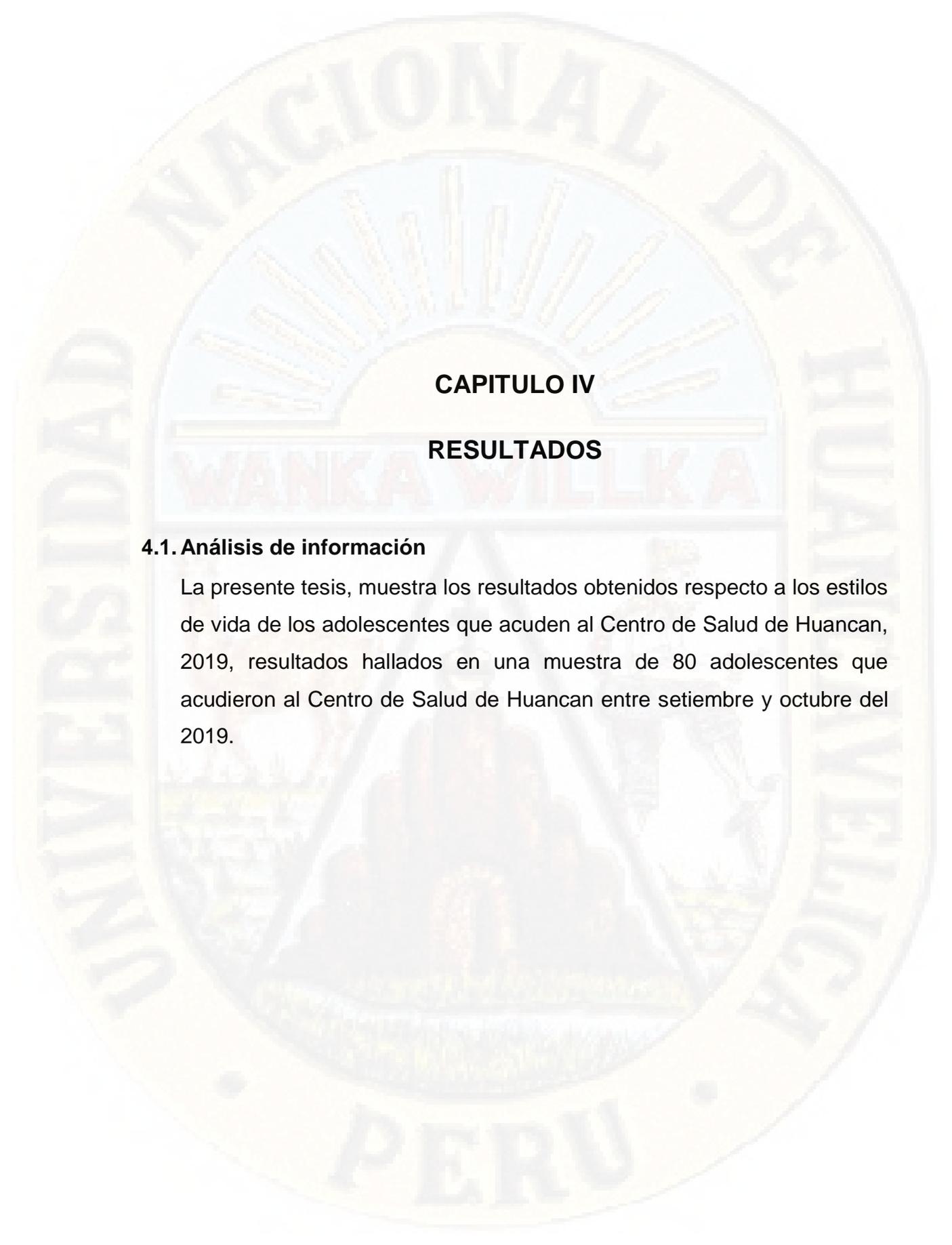
3.6. Técnicas y procesamiento de análisis de datos

Se utilizó el cuestionario de estilos de vida de los adolescentes.

Digitación. Fue realizado por el investigador, según requerimientos del paquete estadístico SPSS versión 22,0.

Archivo de documentos. Se realizó de manera informática, empleando el paquete estadístico SPSS versión 22,0.

Procedimiento De Recolección De Datos Y Diseño Estadístico, fueron procesados informáticamente, empleando el programa Excel.



CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1. Análisis de información

La presente tesis, muestra los resultados obtenidos respecto a los estilos de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019, resultados hallados en una muestra de 80 adolescentes que acudieron al Centro de Salud de Huancan entre setiembre y octubre del 2019.

TABLA N°1 ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, 2019.

Estilos de vida	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	1	1,3%
Poco saludable	8	10,0%
Saludable	60	75,0%
Muy saludable	11	13,7%
TOTAL	80	100%

FUENTE: Elaboración propia. Cuestionario de Estilos de vida del adolescente adaptado por Ramos HG. (2017), a partir del cuestionario de M. Arrivillaga, I.C. Salazar (2002).

En la tabla N°01: Se puede observar que del 100% (80) adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, tienen estilos de vida: No saludables 1,3% (1), poco saludables el 10,0% (8), saludables en un 75,0% (60) y muy saludables en un 13,7% (11).

TABLA N°2 ESTILO DE VIDA - ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, 2019.

Alimentación y nutrición	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	1	1,3%
Poco saludable	10	12,5%
Saludable	58	72,5%
Muy saludable	11	13,7%
TOTAL	80	100%

FUENTE: Elaboración propia. Cuestionario de Estilos de vida del adolescente adaptado por Ramos HG. (2017), a partir del cuestionario de M. Arrivillaga, I.C. Salazar (2002).

En la tabla N°02: Se puede observar que del 100% (80) adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, tienen estilos de vida en alimentación y nutrición: No saludables 1,3% (1), poco saludables el 12,5% (10), saludables en un 72,50% (58) y muy saludables en un 13,7% (11).

TABLA N°3 ESTILO DE VIDA - RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, 2019.

Recreación y manejo del tiempo libre	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	1	1,3%
Poco saludable	30	37,5%
Saludable	43	53,7%
Muy saludable	6	7,5%
TOTAL	80	100%

FUENTE: Elaboración propia. Cuestionario de Estilos de vida del adolescente adaptado por Ramos HG. (2017), a partir del cuestionario de M. Arrivillaga, I.C. Salazar (2002).

En la tabla N°03: Se puede observar que del 100% (80) adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, tienen estilos de vida en recreación y manejo del tiempo libre: No saludables 1,3% (1), poco saludables el 37,5% (30), saludables en un 53,7% (43) y muy saludables en un 7,5% (6).

TABLA N°4 ESTILO DE VIDA - CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, 2019.

Consumo de sustancias nocivas	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	1	1,3%
Poco saludable	6	7,5%
Saludable	26	32,5%
Muy saludable	47	58,7%
TOTAL	80	100%

FUENTE: Elaboración propia. Cuestionario de Estilos de vida del adolescente adaptado por Ramos HG. (2017), a partir del cuestionario de M. Arrivillaga, I.C. Salazar (2002).

En la tabla N°04: Se puede observar que del 100% (80) adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, tienen estilos de vida en consumo de sustancias nocivas: No saludables 1,3% (1), poco saludables el 7,5% (6), saludables en un 32,5% (26) y muy saludables en un 58,7% (47).

TABLA N°5 ESTILO DE VIDA - SUEÑO Y DESCANSO DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, 2019.

Sueño y descanso	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	1	1,3%
Poco saludable	12	15,0%
Saludable	55	68,7%
Muy saludable	12	15,0%
TOTAL	80	100%

FUENTE: Elaboración propia. Cuestionario de Estilos de vida del adolescente adaptado por Ramos HG. (2017), a partir del cuestionario de M. Arrivillaga, I.C. Salazar (2002).

En la tabla N°05: Se puede observar que del 100% (80) adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, tienen estilos de vida en sueño y descanso: No saludables 1,3% (1), poco saludables el 15,0% (12), saludables en un 68,7% (55) y muy saludables en un 15,0% (12).

TABLA N°6 ESTILO DE VIDA - ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, 2019.

Actividad física y deporte	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	11	13,7%
Poco saludable	26	32,5%
Saludable	27	33,8%
Muy saludable	16	20,0%
TOTAL	80	100%

FUENTE: Elaboración propia. Cuestionario de Estilos de vida del adolescente adaptado por Ramos HG. (2017), a partir del cuestionario de M. Arrivillaga, I.C. Salazar (2002).

En la tabla N°06: Se puede observar que del 100% (80) adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, tienen estilos de vida en actividad física y deporte: No saludables 13,7% (11), poco saludables el 32,5% (26), saludables en un 33,8% (27) y muy saludables en un 20,0% (16).

TABLA N°7 ESTILO DE VIDA - AUTOCUIDADO Y SALUD DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, 2019.

Autocuidado y salud	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	3	3,8%
Poco saludable	22	27,5%
Saludable	41	51,2%
Muy saludable	14	17,5%
TOTAL	80	100%

FUENTE: Elaboración propia. Cuestionario de Estilos de vida del adolescente adaptado por Ramos HG. (2017), a partir del cuestionario de M. Arrivillaga, I.C. Salazar (2002).

En la tabla N°07: Se puede observar que del 100% (80) adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, tienen estilos de vida en autocuidado y salud: No saludables 3,8% (3), poco saludables el 27,5% (22), saludables en un 51,2% (41) y muy saludables en un 17,5% (14).

TABLA N°8 ESTILO DE VIDA - RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, 2019.

Relaciones interpersonales	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	1	1,3%
Poco saludable	12	15,0%
Saludable	23	28,7%
Muy saludable	44	55,0%
TOTAL	80	100%

FUENTE: Elaboración propia. Cuestionario de Estilos de vida del adolescente adaptado por Ramos HG. (2017), a partir del cuestionario de M. Arrivillaga, I.C. Salazar (2002).

En la tabla N°08: Se puede observar que del 100% (80) adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, tienen estilos de vida en relaciones interpersonales: No saludables 1,3% (1), poco saludables el 15,0% (12), saludables en un 28,7% (23) y muy saludables en un 55,0% (44).

4.2. Discusión de resultados

Los resultados hallados en esta tesis muestran que los estilos de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan en el año 2019 fueron; No saludables 1,3%, poco saludables el 10,0%, saludables en un 75,0% y muy saludables en un 13,7%.

Se halla entonces en esta tesis que los adolescentes presentan estilos de vida saludables, este resultado concuerda con los hallados por; **Fernández (7)**, el estilo de vida de los adolescentes es saludable un 76%; con **Aroni y Sosaya (9)** Los estilos de vida en los adolescentes en mayor proporción son saludables y también con los estudios de **Monje y Figueroa (6)** Los adolescentes escolares del departamento del Huila, considerando sus prácticas, creencias y factores contextuales, tienen un estilo de vida saludable. Los adolescentes presentan estilos de vida saludable en todas estas investigaciones, aspecto que se considera positivo y que lleva a pensar que el equipo de salud que entra en contacto con este grupo etario tiene la tarea de fortalecer estos estilos.

Respecto al estilo de vida, dimensión alimentación y nutrición de los adolescentes, esta tesis halló que fue; No saludables 1,3%, poco saludables el 12,5%, saludables en un 72,50% y muy saludables en un 13,7%; resultado que concuerda con lo hallado por **Rodríguez (5)** Los estilos de vida en los adolescentes muestran que incluyen en gran medida a su dieta habitual alimentos saludables que aportan los nutrientes necesarios; sin embargo difiere con lo reportado por **Fernández (7)**, en la dimensión nutrición se obtuvo un estilo no saludable del 76% y únicamente el 16% goza del estilo saludable. Estos resultados muestran que la adolescencia es una etapa de vida susceptible de la persona en su desarrollo y que por tanto necesita la atención de los padres de familia adoptar o adquirir estilos de vida saludable.

El estilo de vida, dimensión recreación y manejo del tiempo libre de los adolescentes fue; No saludables 1,3%, poco saludables el 37,5%, saludables en un 53,7% y muy saludables en un 7,5%. Resultado que indica que más de la mitad de la muestra de adolescentes no trabajan y se dedican a sus estudios, teniendo en la distribución de su tiempo intermedios saludable para espacios recreativos.

El estilo de vida, dimensión consumo de sustancias nocivas de los adolescentes fue; No saludables 1,3%, poco saludables el 7,5%, saludables en un 32,5% y muy saludables en un 58,7%; resultado que lleva a pensar que existe un grupo considerable de adolescentes que están expuestos a consumir sustancias tóxicas que pueden dañar su salud, siendo esto una brecha a ser trabajada por el personal de salud de la jurisdicción.

El estilo de vida, dimensión sueño y descanso de los adolescentes fue; No saludables 1,3%, poco saludables el 15,0%, saludables en un 68,7% y muy saludables en un 15,0%; esto muestra que los adolescentes del Centro de Salud de Huancan están descansando bien.

El estilo de vida, dimensión actividad física y deportes de los adolescentes fue; No saludables 13,7%, poco saludables el 32,5%, saludables en un 33,8% y muy saludables en un 20,0%. Este resultado difiere con lo reportado por **Fernández** (7), se obtuvo un 85% con estilo saludable y el 7% estilo no saludable y con los encontrados por **Rodríguez** (5) Los estilos de vida en los adolescentes muestran que alto porcentaje de jóvenes realizan ejercicio físico durante la semana. Esto lleva a pensar que la diferencia puede deberse a que en el distrito de Huancan no existen espacios o ambientes para realizar actividades físicas o esparcimiento, por lo que los adolescentes no tienen donde realizar actividades físicas en grupo.

El estilo de vida, dimensión autocuidado y salud de los adolescentes fue; No saludables 3,8%, poco saludables el 27,5%, saludables en un 51,2% y muy saludables en un 17,5%. Resultado alentador para el personal de salud que labora en el Centro de salud de Huancan, en quienes queda fortalecer esta dimensión y de esta manera contribuir con su buen desarrollo personal.

El estilo de vida, dimensión relaciones interpersonales de los adolescentes fue; No saludables 1,3%, poco saludables el 15,0%, saludables en un 28,7% y muy saludables en un 55,0%. Resultado que no concuerda con lo hallado por **Rodríguez** (5) Los estilos de vida en los adolescentes muestran que los jóvenes han dejado de compartir tiempo con sus familiares y amigos/as para realizar actividades de ocio activo para dedicar más tiempo al uso de redes sociales y dispositivos electrónicos. Esta diferencia puede deberse a que los adolescentes de del centro e salud de Huancan están localizados en un área geográfica algo rural, en el que el acceso a internet no está disponible para todos los adolescentes, factor que se puede considerar positivo para que tengan relaciones interpersonales saludables.

CONCLUSIONES

- Los estilos de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan en el año 2019 fueron; No saludables 1,3%, poco saludables el 10,0%, saludables en un 75,0% y muy saludables en un 13,7%.
- El estilo de vida, dimensión alimentación y nutrición de los adolescentes fue; No saludables 1,3%, poco saludables el 12,5%, saludables en un 72,50% y muy saludables en un 13,7%.
- El estilo de vida, dimensión recreación y manejo del tiempo libre de los adolescentes fue; No saludables 1,3%, poco saludables el 37,5%, saludables en un 53,7% y muy saludables en un 7,5%.
- El estilo de vida, dimensión consumo de sustancias nocivas de los adolescentes fue; No saludables 1,3%, poco saludables el 7,5%, saludables en un 32,5% y muy saludables en un 58,7%.
- El estilo de vida, dimensión sueño y descanso de los adolescentes fue; No saludables 1,3%, poco saludables el 15,0%, saludables en un 68,7% y muy saludables en un 15,0%.
- El estilo de vida, dimensión actividad física y deportes de los adolescentes fue; No saludables 13,7%, poco saludables el 32,5%, saludables en un 33,8% y muy saludables en un 20,0%.
- El estilo de vida, dimensión autocuidado y salud de los adolescentes fue; No saludables 3,8%, poco saludables el 27,5%, saludables en un 51,2% y muy saludables en un 17,5%.
- El estilo de vida, dimensión relaciones interpersonales de los adolescentes fue; No saludables 1,3%, poco saludables el 15,0%, saludables en un 28,7% y muy saludables en un 55,0%.

RECOMENDACIONES

Se recomienda a la jefatura del centro de salud de Huancan, implementar estrategias de salud que permitan integrar un equipo de trabajo multidisciplinario que incluya su personal y docentes de instituciones educativas de su jurisdicción para fortalecer los estilos de vida saludable en sus adolescentes.

Se recomienda al personal de salud del centro de salud de Huancan que trabaja en contacto directo con los adolescentes, no perder ese espacio para abordarlos y trabajar con ellos fortaleciendo sus estilos de vida saludables.

Se recomienda al personal de salud del centro de salud de Huancan encargado de atender a los adolescentes, buscar aliados estratégicos como por ejemplo la familia, amigos y otros, que le permitan trabajar en mejorar los estilos de vida de los adolescentes.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Draft thirteenth general programme of work 2019–2023. Report by the Director-General. Geneva: World Health Organization; 2018. Disponible en: http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA71/A71_4-en.pdf?ua=1or [citado 10 de Agosto 2019].
2. Barrios CHA. Estilo de Vida Saludable y Espiritualidad. Monografía s/p. Mérida, Venezuela. 2007.
3. Organización Mundial de la Salud (OMS). Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. 2019. Disponible en: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/framework-accelerated-action/es/index3.html [citado 11 de Agosto 2019].
4. Kielhofner G. Modelo de la Ocupación Humana.: teoría y aplicación. 3ª ed. Buenos Aires: Médica Panamericana, 2004. p 643. ISBN: 950-061257-7
5. Rodríguez BJ. Hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar. Tesis. Universidad de La laguna. San Cristóbal de la Laguna, España. 2017.
6. Monje MJ y Figueroa CCJ. Estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento de Huila. Revista Entornos, N°24. Colombia, 2011.
7. Fernandez PA. Estilos de vida de los adolescentes de la I.E Villa Los Reyes, ventanilla – callao, 2018. Tesis. Universidad Cesar Vallejo. Lima, Perú. 2018.
8. Ramos HG. Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa técnico industrial San Miguel Achaya – 2017. Tesis. Universidad Nacional del Altiplano. Puno, Perú. 2017.
9. Aroni DA y Sosaya LM. Estilos de vida saludables en adolescentes de 4to y 5to de secundaria de la “I.E. Casimiro Cuadros” sector I – Cayma - 2016. Tesis. Universidad Ciencias de la salud de Arequipa. Arequipa, Perú. 2016.

10. Loayza SD y Muñoz TJA. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa América Huancavelica - 2017. Tesis. Universidad Nacional de Huancavelica. Huancavelica, Perú. 2016.
11. Fondo de Población de las Naciones Unidas (FNUAP), Ministerio de la Protección Social Colombia, OPS Y OMS: Manual de procedimiento para la prestación de servicios de atención al adolescente. Bogotá, 2002, 156p.
12. Organización Panamericana de la Salud. Promoción de la Salud: Una Antología. Publicación Científica N° 557. Washington. 1996.
13. Bermejo FMA. Hábitos de vida y adolescencia. Diseño y pilotaje de un cuestionario sobre hábitos de vida en un grupo de adolescentes guipuzcoanos (13-17 años). Zainak 2011, 34, 75-105.
14. Lohman TG, Going SB. Body composition assessment for development of an international growth standard for preadolescence and adolescent children. 2006; 27: S314-S325.
15. Organización Panamericana de la salud (OPS) y OMS. Guía de entornos y Estilos de vida saludable. 2016. Disponible en. <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y> , [citado 08 de Agosto 2019].
16. Londoño F JL. Metodología de la investigación Epidemiológica. Quinta ed. Baquero Castellanos C, editor. Bogotá. 2014.
17. Sánchez G. y Reyes H. La Investigación Científica. 2da Ed. Lima. Perú. 2009.
18. Pimienta Prieto JH, De la Orden Hoz A. Metodología de la Investigación. Primera ed. México. 2012.
19. Hernandez R, Fernandez C, Baptista M. Metodología de la Investigación. 5th ed. Mcgraw-Hill/Interamericana Editores SADCV, editor. Mexico: Mexicana; 2014.



ANEXOS

**ANEXO N°1
MATRIZ DE CONSISTENCIA**

ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, 2019

Formulación del problema	Objetivos	Población Y Muestra	Diseño Metodológico
<p>¿Cuáles son los estilos de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019?</p>	<p>Objetivo General Determinar los estilos de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Describir la alimentación y nutrición de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019. - Describir la recreación y manejo del tiempo libre de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019. - Describir el consumo de sustancias nocivas de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019. - Describir el sueño y descanso de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019. - Describir la actividad física y deportes de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019. - Describir el autocuidado y salud de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019. - Describir las relaciones interpersonales de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019. 	<p>Población. Estará constituida todos los adolescentes del Centro de Salud de Huancan.</p> <p>Muestra. Estará conformada por todos los adolescentes del Centro de Salud de Huancan. Encuestados entre agosto y octubre del 2019.</p>	<p>Tipo de investigación La presente investigación es descriptivo, observacional y transversal.</p> <p>Nivel de investigación En nivel es descriptivo simple, porque se trata de describir fenómenos hechos como se presentan en la solución de los problemas formulados.</p> <p>Métodos de investigación El método básico será el Descriptivo porque describe e interpreta sistemáticamente un conjunto de hecho y fenómenos sobre los estilos de vida de los adolescentes del C.S. de Huancan.</p> <p>Diseño de investigación: Diseño descriptivo simple.</p> <p style="text-align: center;">M O</p>

ANEXO N° 2
CUESTIONARIO

ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, 2019

Buen día,

Este cuestionario tiene el objetivo de determinar los estilos de vida de los adolescentes. Agradecemos la honestidad al responder los enunciados que son totalmente confidenciales. Lee atentamente y responde a lo siguiente:

Edad:

Estilos de vida:

Enunciado		ESCALA			
		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
Alimentación y nutrición					
1	Desayunas todos los días.	0	1	2	3
2	Almuerzas todos los días.	0	1	2	3
3	Cenas todos los días.	0	1	2	3
4	Acostumbas comer 1 o 2 refrigerios al día (media mañana o media tarde)	0	1	2	3
5	Tomas entre 6 – 8 vasos de agua pura al día.	0	1	2	3
6	Tomas más de 1 vaso de gaseosa al día.	3	2	1	0
7	Consumes dulces, helados, pasteles, snack, galletas a diario.	3	2	1	0
8	Consumes 2 – 3 frutas distintas al día.	0	1	2	3
9	Consumes carnes y/o pescados, al menos 2 veces por semana.	0	1	2	3
10	Su alimentación incluye embutidos o alimentos procesados.	3	2	1	0
11	Limitas el consumo de comidas ricas en grasas y frituras.	0	1	2	3
12	Tomas refrescos o jugos embotellados.	3	2	1	0
13	Mantienes horarios ordenados para tu alimentación.	0	1	2	3
14	Comes frente a la TV, computadora o leyendo.	3	2	1	0
15	Te tomas tiempo para comer y masticar tus alimentos.	0	1	2	3
16	Cuando estas triste, aburrido o sin hacer mucho, te da por comer.	3	2	1	0
17	Consumes leche o productos lácteos a diario.	0	1	2	3
18	Consumes cereales (arroz, fideos, trigo, pan, etc) a diario	0	1	2	3
19	Consumes vegetales (en ensaladas, guisos, sopas) a diario	0	1	2	3
20	Sueles leer las etiquetas de las comidas envasadas para identificar sus ingredientes e información nutricional.	0	1	2	3
SUB TOTAL					
Recreación y manejo del tiempo libre		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre

21	Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria.	0	1	2	3
22	Destinas parte de tu tiempo libre a actividades académicas y/o laborales.	3	2	1	0
23	En tu tiempo libre realizas actividades de recreación. (leer, pasear, bailar, escuchar música, nadar, montar bicicleta)	0	1	2	3
24	Ves TV y/o estas frente a la Computadora 2 o más horas al día.	3	2	1	0
25	Compartes tu tiempo libre con tu familia y/o amigos.	0	1	2	3
26	En tu tiempo libre prefieres ver TV, el internet, video juegos.	0	1	2	3
SUB TOTAL					
Consumo de sustancias nocivas		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
27	Evitas el consumo de algún tipo de bebida alcohólica (cerveza, licor, ron).	3	2	1	0
28	Sueles fumar y/o consumir drogas.	3	2	1	0
29	Consumes alguna bebida alcohólica en situaciones de angustia o problemas	3	2	1	0
30	Dices "NO" cuando te ofrecen alcohol o cigarrillos.	0	1	2	3
31	Consumes más de 3 tazas de café al día.	3	2	1	0
32	Consumes 1 o más coca cola al día.	3	2	1	0
33	Te sueles auto medicar cuando estas enfermo.	3	2	1	0
SUB TOTAL					
Sueño y descanso		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
34	Duermes entre 7 – 8 horas diarias.	0	1	2	3
35	Te da sueño durante el día.	3	2	1	0
36	Sueles trasnocharte por trabajo o tareas.	3	2	1	0
37	Te es difícil conciliar el sueño.	3	2	1	0
38	Tienes horario para ir a dormir y para levantarte	0	1	2	3
39	Al terminar la jornada escolar, te encuentras cansado (a).	3	2	1	0
40	Duermes bien y te levantas descansado	0	1	2	3
41	Te levantas con la sensación de una noche mal dormida	3	2	1	0
SUB TOTAL					
Actividad física y deporte		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
42	Fuera del colegio realizas algún deporte y/o actividad física por mínimo 30 minutos.	0	1	2	3
43	Practicas ejercicio de relajación (meditación, yoga, taichi)	0	1	2	3
44	Practicas ejercicio físico bajo supervisión – entrenamiento	0	1	2	3
45	Caminas por lo menos 15 minutos al día.	0	1	2	3
46	En el recreo practicas algún deporte.	0	1	2	3
SUB TOTAL					
Autocuidado y salud		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
47	Usas protector solar al salir de casa (gorro, bloqueador, sombrero)	0	1	2	3

48	Te automedicas y/o acudes a la farmacia en caso de enfermedad.	0	1	2	3
49	Realizas un chequeo médico al menos 1 vez al año.	0	1	2	3
50	Obedeces las leyes de tránsito, sea peatón, conductor o pasajero.	0	1	2	3
51	Tomas medidas preventivas para evitar riesgos en tus labores diarias y/o al realizar actividad física	0	1	2	3
52	Te lavas las manos luego de jugar, ir al baño, para ir a comer.	0	1	2	3
53	Te cepillas los dientes entre 2 – 3 veces al día	0	1	2	3
54	Tomas medicamentos solo prescritos por el médico.	0	1	2	3
Relaciones interpersonales		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
55	Tengo con quien hablar de las cosas importantes para mí.	0	1	2	3
56	Sueles decir buenos días, gracias, perdón.	0	1	2	3
57	Tienes apoyo afectivo de parte de tu familia	0	1	2	3
58	Sales a jugar al parque, patio con otros niños o compañeros.	0	1	2	3
59	Compartes tiempo con tus padres y/o hermanos. (familia)	0	1	2	3
60	Compartes tiempo con tus amigos fuera del colegio.	0	1	2	3
61	Sueles sentirte solo, deprimido.	3	2	1	0
SUB TOTAL					
TOTAL					

Gracias por su colaboración

ANEXO N° 3
REGISTRO VISUALES



