

“Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad”

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA

(Creada por Ley N°. 25265)



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

TESIS

**ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION
EDUCATIVA “LA VICTORIA” EL TAMBO HUANCAYO 2018**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

SALUD PÚBLICA

PARA OPTAR EL TITULO DE ESPECIALISTA EN:

SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA

PRESENTADO POR:

ARENALES GRANADOS, Valia Ivana

HUANCAMELICA – PERÚ

2019

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la Ciudad Universitaria de Paturpampa a los 03 días del mes de abril a las 09:00 horas del año 2019 se instaló el Jurado Evaluador de la Sustentación de Tesis

del (la) egresada:
ARENALES GRANADOS VALIA IVANA

Siendo los Jurados Evaluadores:

Presidente : Dr. Leonardo Leyva Yataco
Secretario : Dra. Lina Yubana Cárdenas Pineda
Vocal : Dra. Jenny Mendoza Vilcahuaman

Para calificar la Sustentación de la Tesis titulada:

ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "LA VICTORIA" EL TAMBO HUANCAYO 2018.

Presentado por el (la) egresada:

ARENALES GRANADOS VALIA IVANA

Concluida la sustentación, se procede con las preguntas y/o observaciones por parte de los miembros del jurado, designado bajo Resolución N° 018-2019 concluyendo a las 10:00 horas. Acto seguido, los Jurados deliberan en secreto llegando al calificativo de: APROBADO por UNANIMIDAD.

Observaciones:

Ciudad Universitaria de Paturpampa, 03 de abril 2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAYELICA



PRESIDENTE

Dr. LEONARDO LEYVA YATACO

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAYELICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Dra. Jenny Mendoza Vilcahuaman
DOCENTE

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAYELICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Lina Yubana Cárdenas Pineda
DOCENTE ASOCIADO

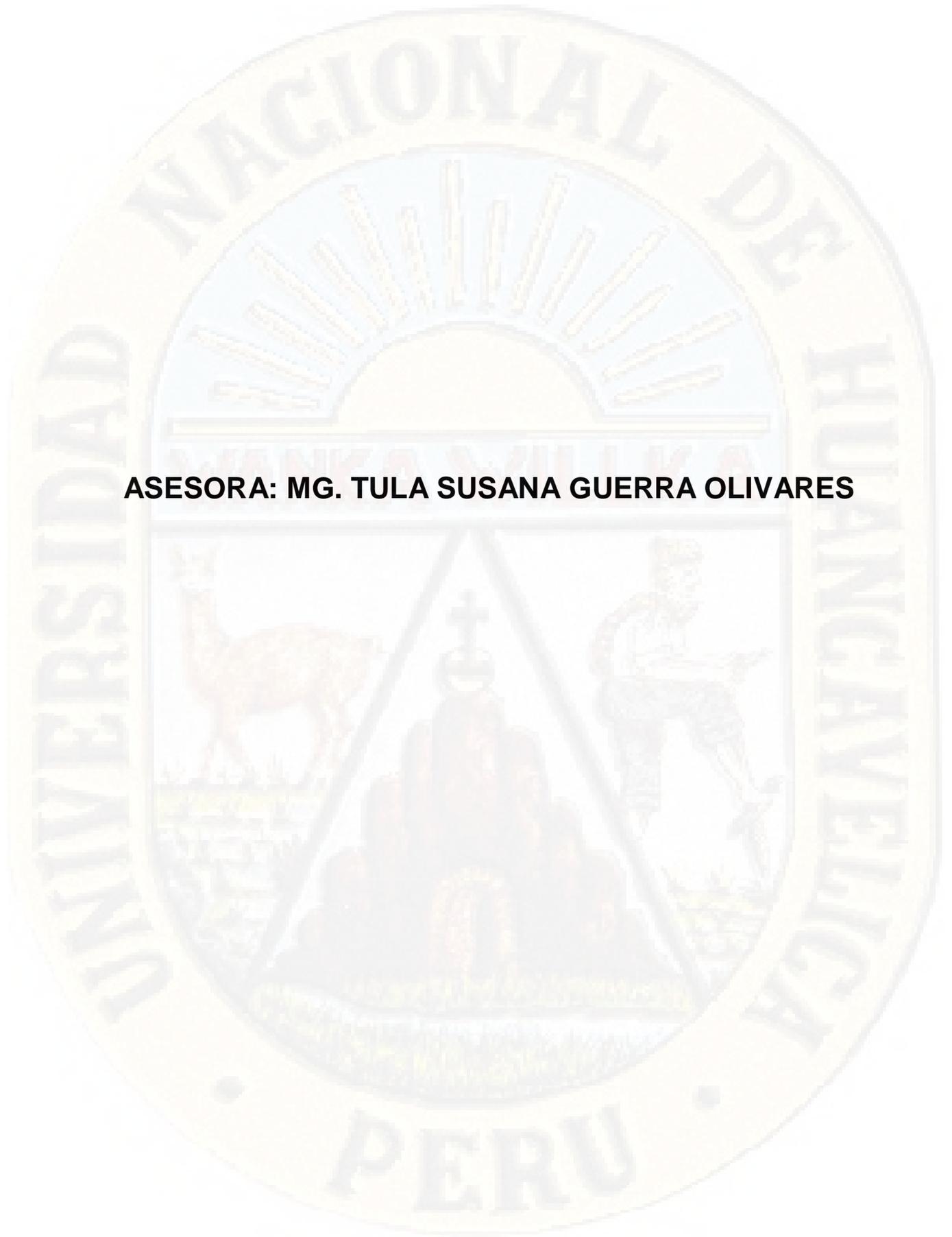


UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAYELICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

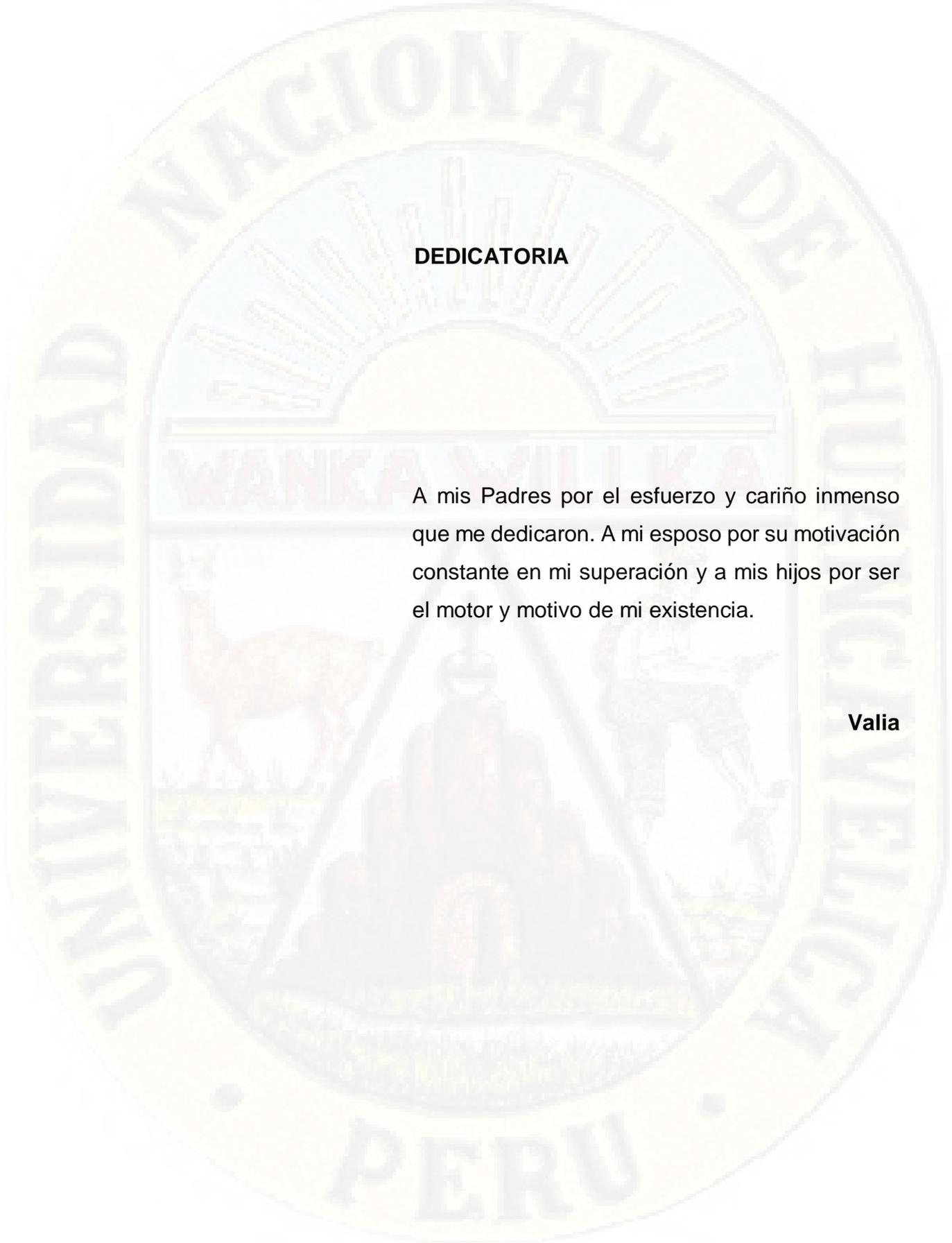
Mg. TULA SUSANA GUERRA OLIVARES
DECANA



Kelly Y. Riveros Laurente
OBSTETRA
C.O.P. N° 35759



ASESORA: MG. TULA SUSANA GUERRA OLIVARES



DEDICATORIA

A mis Padres por el esfuerzo y cariño inmenso que me dedicaron. A mi esposo por su motivación constante en mi superación y a mis hijos por ser el motor y motivo de mi existencia.

Valia

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Huancavelica, Facultad de Ciencias de la salud, quien me brindó la oportunidad de mejorar mis competencias y lograr la especialidad en salud familiar y comunitaria, lo que me permitira brindar un servicio especializado integral y de calidad a las personas, familias comunidad antes de que aparezca la enfermedad.

A mi asesora Mg. Tula Guerra Olivares, por su apoyo y dedicación en el presente trabajo de investigación.

A mis colegas y compañeros de la especialidad por los momentos gratos que pasamos en las aulas.

Agradezco al Director de la Institución Educativa “La victora” el Tambo Huancayo, por su apoyo al acceso de la información para hacer realidad el presente estudio.

La autora

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo: Determinar el estilo de vida de los adolescentes de la Institución Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018. Metodología: Tipo de estudio descriptivo, observacional, prospectivo de corte transversas. Población y muestra 78 adolescentes entre 15 y 19 años de edad. Técnica encuesta Instrumentos Cuestionario sobre Estilos de vida modificado, elaborado por Salazar, Arrivillaga y Gómez (2002) compuesto por 32 preguntas. Resultado: la mayoría (96.2%) tuvieron un estilo de vida poco saludable, En relación a la alimentación y nutrición, del total de los adolescentes, la mayoría (89.7%) tuvieron una alimentación y nutrición poco saludable, el 67.9% tuvieron una recreación y manejo del tiempo libre poco saludable, el 29.5% tuvieron una recreación y manejo del tiempo libre saludable y el 2.6% tuvieron una recreación y manejo del tiempo libre nada saludable. el 57.7% tiene respuesta poco saludable frente al consumo de sustancia tóxica, el 35.9% tiene respuesta saludable y el 6.4% tiene respuesta no saludable frente al consumo de sustancias tóxicas; con el 96.2% tuvieron sueño y descanso poco saludable, el 83.3% tiene un estilo de vida poco saludable en relación a la dimensión actividad física y deporte, el 53.8% tuvieron una práctica de autocuidado y salud poco saludable y una minoría no saludable y el 71.8% tuvieron un estilo de vida poco saludable relacionado a las relaciones interpersonales. Conclusión: Los estilos de vida de los adolescentes en la mayoría de sus dimensiones son poco saludables, por lo que es necesario fortalecerlos a través de actividades de promoción y prevención de la salud.

Palabras Clave: Estilos de vida, saludable y Adolescente.

ABSTRACT

The objective of this research work was to: Determine the lifestyle of adolescents of the Educational Institution "La Victoria", the Tambo Huancayo 2018. Methodology: Type of descriptive, observational, prospective study of transverse cutting. Population and sample 78 adolescents between 15 and 19 years of age. Technique survey Instruments Questionnaire on Modified Lifestyles, elaborated by Salazar, Arrivillaga and Gómez (2002) composed of 32 questions. Result: the majority (96.2%) had an unhealthy lifestyle, In relation to food and nutrition, of the total of adolescents, the majority (89.7%) had an unhealthy diet and nutrition, 67.9% had a recreation and management of unhealthy free time, 29.5% had a recreation and management of healthy free time and 2.6% had a recreation and management of unhealthy free time. 57.7% have an unhealthy response to the consumption of toxic substance, 35.9% have a healthy response and 6.4% have an unhealthy response to the consumption of toxic substances; with 96.2% had unhealthy sleep and rest, 83.3% have an unhealthy lifestyle in relation to the physical activity and sport dimension, 53.8% had a practice of self-care and unhealthy health and an unhealthy minority and the 71.8% had an unhealthy lifestyle related to interpersonal relationships. Conclusion: The lifestyles of adolescents in most of its dimensions are unhealthy, so it is necessary to strengthen them through health promotion and prevention activities.

Keywords: Lifestyles, healthy and Adolescent.

ÍNDICE

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	v
Abstract	vi
Indice	vii
Introducción	xi

CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1	Fundamentación del problema	13
1.2	Formulación del problema	14
1.3	Objetivos de la investigación	14
	1.3.1. Objetivo General	14
	1.3.2. Objetivo Especifico	14
1.4	Justificación e importancia	15
1.5	Factibilidad de la Investigación	16

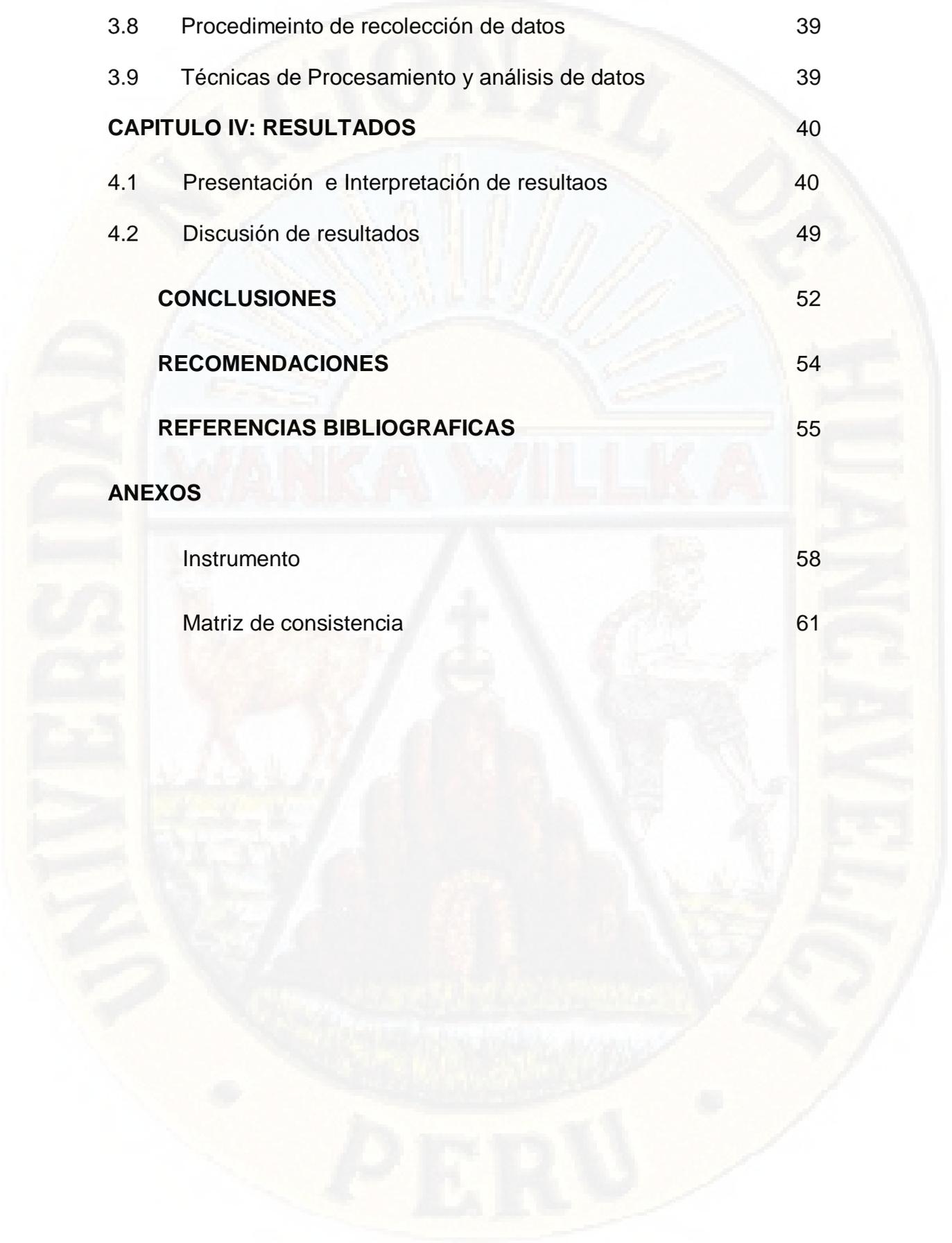
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1	Antecedentes de la investigación	17
2.2	Bases teóricas	22
	2.2.1. Salud	22
	2.2.2. Adolescente	22
	2.2.3. Estilos de vida	23
	2.2.4. Estilos de vida saludable en el adolescente	23
	2.2.5. Determinantes de la salud y situaciones de riesgo	24

2.2.6.	Alimentacion y nutricion en estilos de vida	25
2.2.7.	Recreacion y manejo del tiempo libre	27
2.2.8.	Consumo de sustancias nocivas	28
2.2.9.	El sueño y el descanso	29
2.2.10.	La actividad fisica y el deporte	30
2.2.11.	El autocuidado y la salud	31
2.2.12.	Las relaciones interpersonales	32
2.3	Formulación de Hipótesis	33
2.4	Identificación de variables	33
2.5	Operacionalización de variables	33
2.6	Definición de términos	35

CAPITULO III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1	Ambito de estudio	36
3.2	Tipo de investigación	36
3.3	Nivel de Investigación	36
3.4	Método de Investigación	37
3.5	Diseño de Investigación	37
3.6	Población y muestra	37
	3.6.1. Población	37
	3.6.2. Muestra	37
	3.6.3. Criterios de selección	38
3.7	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	38
	3.7.1. Técnica	38
	3.7.2. Instrumento	38



3.8	Procedimiento de recolección de datos	39
3.9	Técnicas de Procesamiento y análisis de datos	39
	CAPITULO IV: RESULTADOS	40
4.1	Presentación e Interpretación de resultaos	40
4.2	Discusión de resultados	49
	CONCLUSIONES	52
	RECOMENDACIONES	54
	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	55
	ANEXOS	
	Instrumento	58
	Matriz de consistencia	61

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Estilo de vida de los adolescentes de la Institucion Educativa “La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018.	38
Tabla 2	Alimentacion y nutrición de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018.	39
Tabla 3	Recreación y manejo del tiempo libre de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018.	40
Tabla 4	Consumo de sustancias nociva de los adolescentes de la Institucion Educativa “La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018	41
Tabla 5	Sueño y descanso de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018.	42
Tabla 6	Actividad fisica y deporte de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018.	43
Tabla 7	Autocuidado y salud de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018.	44
Tabla 8	Relaciones interpersonales de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018	45

INTRODUCCION

La presente investigación cuyo título: Estilo de vida de los adolescentes de la institución educativa “ la victoria” el tambo huancayo 2018, se define como las “prácticas hechas rutina que se expresan en los modos de ser y de actuar de las personas: formas de vestir, lo que se decide comer, los modos de relacionarse con los demás, las actividades que se realizan, las redes sociales en que se participa, tipo de familia que se desea conformar, etc.; pero factibles de cambiar considerando la naturaleza en movimiento del ser humano. (1)(2)

Los Estilos de Vida son consecuencia de los momentos socio-demográficos y político-culturales de las sociedades, por lo cual, se encuentran determinados por las estructuras económicas y sociales; por prácticas validadas y oportunidades disponibles(3)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016), la mayoría de los jóvenes están sanos, por lo que no es una población que este en riesgo de enfermarse; sin embargo, estadísticas y antecedentes reportados por la por la misma organización, es posible constatar que cada año, mueren un gran número de jóvenes entre 15 a 24 años por causas prevenibles, millones de mujeres adolescentes entre 15 a 19 años se convierten en madres precoces, un porcentaje significativo de los adolescentes sufre de algún tipo de problema de salud mental, como depresión o ansiedad, que jóvenes entre 15 a 24 años representaron el 40% de todos los adoelscentes 2016, según OMS.

Por otra parte, los estilos de vida del adelescente tiene relacion con temas importantes como la alimentaión y nutricion. Según OMS En todo el mundo, las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud. La ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico. Para evitar un aumento malsano de peso, las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total, siendo la ingesta de grasas saturadas menos del 10% de la ingesta calórica total, Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total, consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios (4)

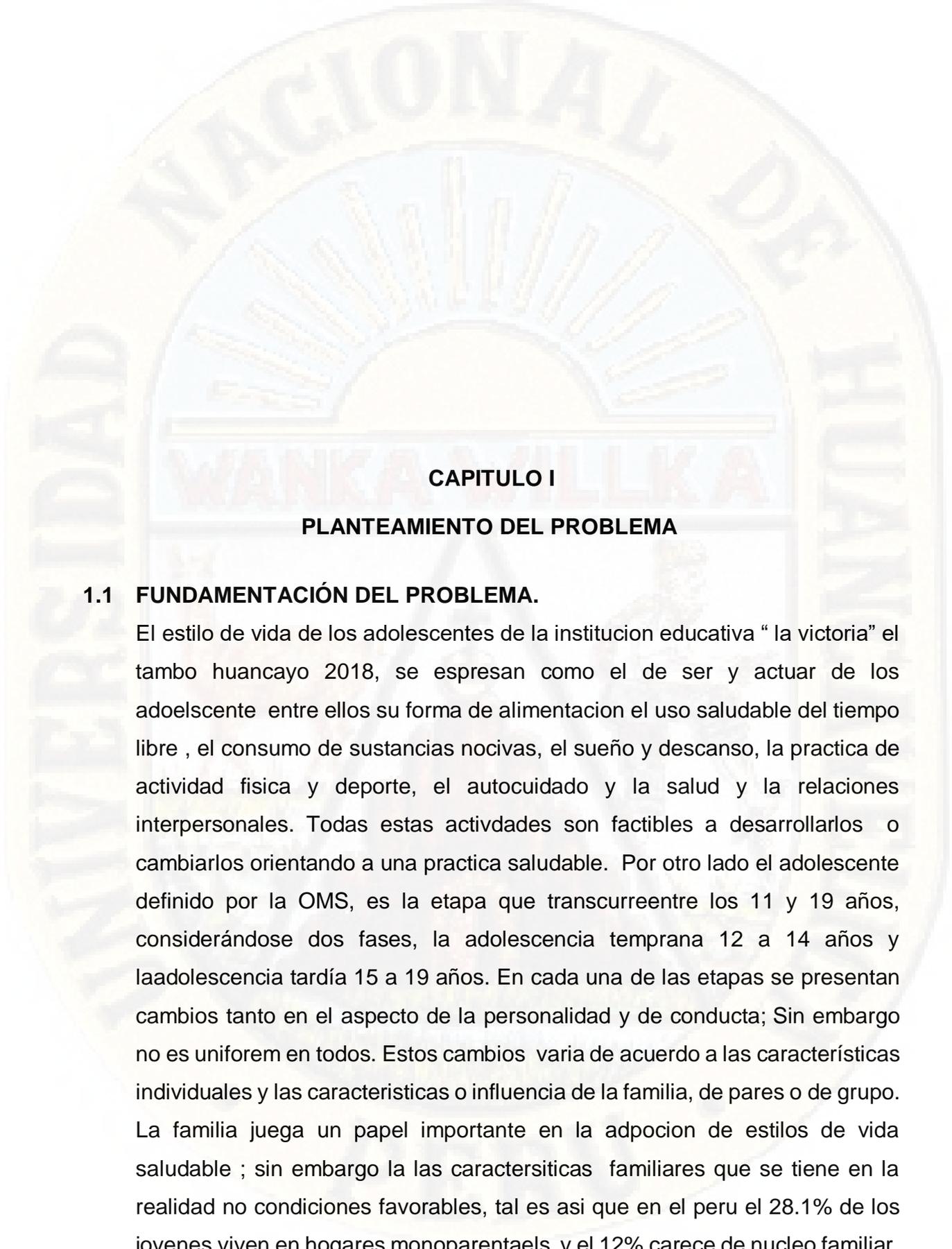
Los estilos de vida no saludables, expone a riesgos a los adolescentes, siendo el más común el consumo de tabaco. Según la OMS se estima que son millones los jóvenes que consumen tabaco y que cada día mueren jóvenes entre 10 a 29 años a causa de la violencia interpersonal y por traumatismos causados por el tránsito.

El resultado de la exposición a conductas de riesgo, revelan el incremento de la morbi-mortalidad de la población joven, además de ser una evidencia respecto a ver reducida la capacidad de crecer y desarrollarse, se encuentra básicamente influenciada por la adopción de comportamientos que ponen en peligro tanto su salud presente como futura.

El estilo de vida no saludable como el consumo de tabaco, relaciones sexuales sin protección, exposición a la violencia, la falta de actividad física, etc, desarrollan comportamientos y/o formas de vida riesgosas, que ponen en peligro su integridad y calidad de vida presente, o disminuyen las posibilidades de sanidad futura de los adolescentes.

En el marco de la metodología utilizada en la investigación es un estudio descriptivo prospectivo de corte transversal. La técnica de estudio fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. La población y muestra lo constituyó los 106 adolescentes de la Institución Educativa “La Victoria” el Tambo Huancayo 2018.

El presente estudio presenta los contenidos y resultados, distribuidos capítulos: Capítulo I: Planteamiento del Problema, Capítulo II: Marco Teórico, Capítulo III: Metodología Capítulo IV: Resultados, finalmente Conclusiones y Recomendaciones.

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 word 'WANKAYLLKA', and a figure at the bottom. The text 'UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAYO' is written around the perimeter of the emblem.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA.

El estilo de vida de los adolescentes de la institución educativa “la victoria” el tambo huancayo 2018, se expresan como el de ser y actuar de los adolescentes entre ellos su forma de alimentación el uso saludable del tiempo libre, el consumo de sustancias nocivas, el sueño y descanso, la práctica de actividad física y deporte, el autocuidado y la salud y las relaciones interpersonales. Todas estas actividades son factibles a desarrollarlos o cambiarlos orientando a una práctica saludable. Por otro lado el adolescente definido por la OMS, es la etapa que transcurre entre los 11 y 19 años, considerándose dos fases, la adolescencia temprana 12 a 14 años y la adolescencia tardía 15 a 19 años. En cada una de las etapas se presentan cambios tanto en el aspecto de la personalidad y de conducta; Sin embargo no es uniforme en todos. Estos cambios varían de acuerdo a las características individuales y las características o influencia de la familia, de pares o de grupo. La familia juega un papel importante en la adopción de estilos de vida saludable; sin embargo las características familiares que se tiene en la realidad no son condiciones favorables, tal es así que en el Perú el 28.1% de los jóvenes viven en hogares monoparentales y el 12% carece de núcleo familiar.

(5)

Las políticas nacionales de educación, promueve las actividades de recreación y manejo adecuado del tiempo libre; sin embargo el país carece de una implementación adecuada de infraestructura para la práctica de deporte u otra disciplina por el adolescente, tal es así que solo el 12.2 % de los adolescentes realizan actividades culturales artísticas de Lima metropolitana; el consumo cultural se reduce a ver televisión, escuchar música leer bailar y jugar videojuego (6)

Otra condición importante en la adopción de estilos de vida saludable viene a ser las relaciones interpersonales que son parte esencial de la vida de las personas y representan uno de los aspectos más significativos de la vida de los y las adolescentes. Su pares es de gran importancia y le brinda al adolescente soporte y sentido de pertenencia, tal es así que el 79 % de adolescentes manifiestan tener entre 1 a 5 amigos íntimos, el 14.1. % más de 5 y solo el 6.9.% dice no tener ninguno. Por otra parte el 62.9 % refiere saber muy bien que hacer en su tiempo libre con el grupo de amigos.(7)

Así mismo los problemas interpersonales se refieren a conflictos de relación con compañeros y problemas con normas y reglas en la familia, los problemas de relación interpersonal con los compañeros, son significativamente más frecuentes en las chicas que también informan de mayores problemas de relación con la familia nuclear. Las condiciones descritas reflejan que existe la necesidad de articular la exposición de las condiciones de riesgo del adolescente con la práctica de los estilos de vida saludable; que fue importante conocer los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa “La victoria”, de el Tambo Huacayo, en el 2018, a fin de proponer estrategias de solución para promover los estilos de vida saludable.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 Problema general

¿Cómo es el estilo de vida de los adolescentes de la institución educativa “La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION

1.3.1 Objetivo General

Determinar el estilo de vida de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018

1.3.2 Objetivos Especifico

- Identificar la alimentacion y nutrición de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018
- Identificar la recreación y manejo del tiempo libre de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018
- Identificar el consumo de sustancias nociva de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018
- Identificar el sueño y descanso de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018
- Identificar la actividad fisica y deporte de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018
- Identificar el autocuidado y salud de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018
- Identificar las relaciones interpersonales de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018

1.4 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Los Estilos de Vida son “prácticas hechas rutina que se expresan en los modos de ser y de actuar de las personas: formas de vestir, lo que se decide comer, los modos de relacionarse con los demás, las actividades que se realizan, las redes sociales en que se participa, tipo de familia que se desea conformar, etc.

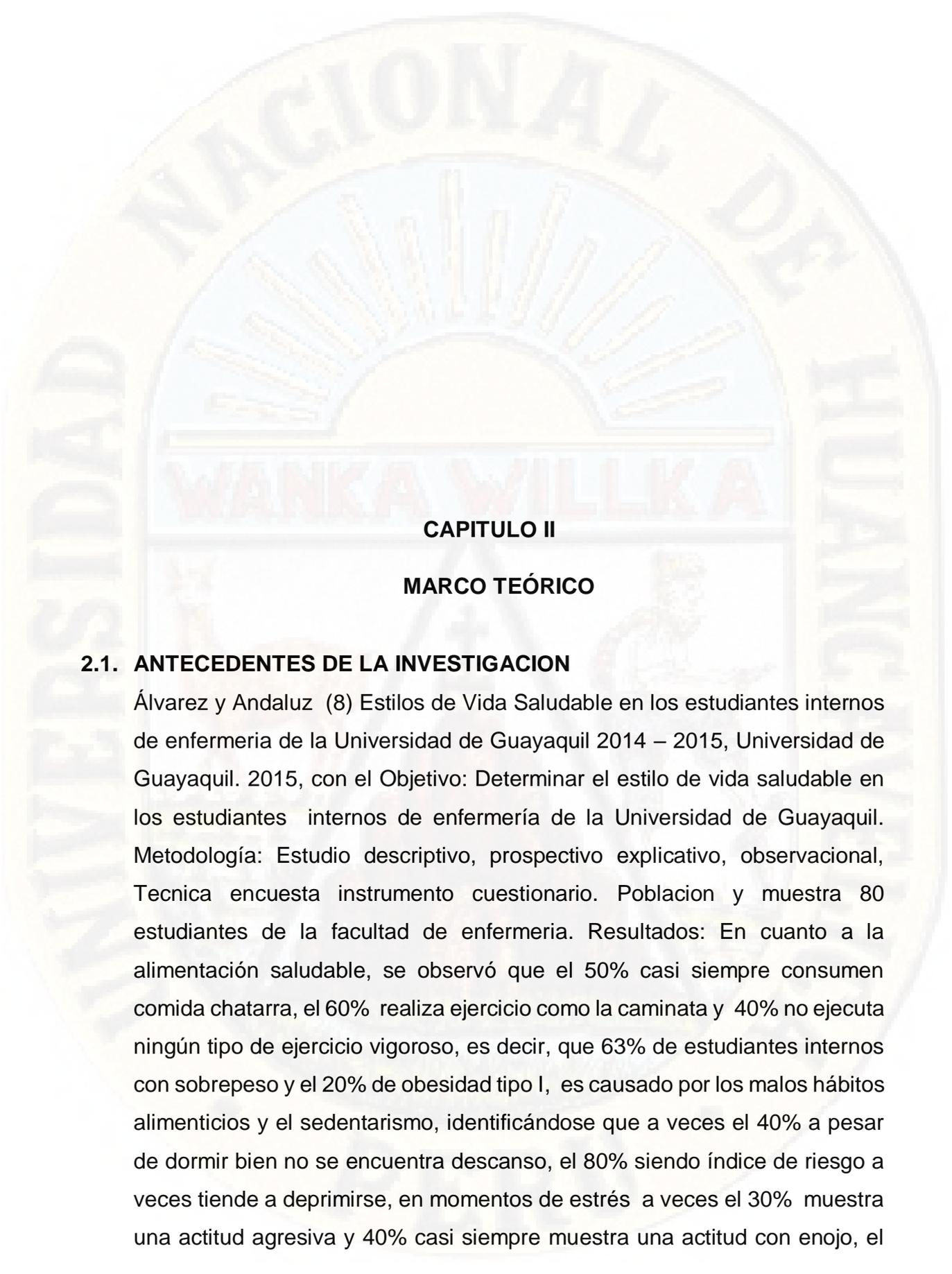
En la actualidad como efecto de la globalizacion se dan procesos de cambio en el comportamiento de la poblacion adolescente, por estar en riesgo de consumir sustancias nocivas, como el tabaco y el alcohol y en menor proporcion de adolescentes se exponen a otros tipos de droga, especilamente en adolescentes de zonas rurales. Asi mismo los adolescentes estan expuestoa a otros riesgos como relaciones sexuales sin proteccion, exposicion a la violencia, la falta de actividad física, etc., siendo causa de

morbilidad en la población adulta”

También cabe señalar que el entorno familiar está pasando por una serie de crisis en la actualidad lo que no permite servir de modelo para la transmisión de normas, conceptos y valores sobre el estilo de vida, desarrollando actitudes desfavorables. Los resultados hallados permitiran fortalecer los estilos de vida saludable de los adolescentes a travez de actividades de promocion y prevencion de estilos de vida saludable, tarea importante del personal de salud de la jurisdicción. Así mismo los resultados del presente estudio serviran de base a futuras investigaciones utilizando otras metodlogias mas activas.

1.5 FACTIBILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio realizado, referente al estilo de vida de los adolescentes de la insitucion educativa “ La victoria”, el tambo Huancayo 2018. Estudio descriptivo prospectivo y transversal, ya que se describe el el fenomeno como se presentó. Para la recolección de la información se utilizó la técnica encuesta y el instrumento cuestionario, para el cual se conto con la autorización y apoyo del director de la institución educativa para aplicar el instrumento y obtener la informacion deseada. Por otro lado se tuvo acceso suficiente a la información en el desarrollo de la tesis. En cuanto al recurso humano se cuenta con personal de apoyo suficiente para la aplicación del instrumento y la voluntad de la investigadora con el apoyo de la asesora. Finalmente se dispone de tiempo suficiente; para ejecutar la investigación, y es de carácter autofinanciado.



CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION

Álvarez y Andaluz (8) Estilos de Vida Saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014 – 2015, Universidad de Guayaquil. 2015, con el Objetivo: Determinar el estilo de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil. Metodología: Estudio descriptivo, prospectivo explicativo, observacional, Técnica encuesta instrumento cuestionario. Poblacion y muestra 80 estudiantes de la facultad de enfermería. Resultados: En cuanto a la alimentación saludable, se observó que el 50% casi siempre consumen comida chatarra, el 60% realiza ejercicio como la caminata y 40% no ejecuta ningún tipo de ejercicio vigoroso, es decir, que 63% de estudiantes internos con sobrepeso y el 20% de obesidad tipo I, es causado 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% siendo índice de riesgo a veces tiende a deprimirse, en momentos de estrés a veces el 30% muestra una actitud agresiva y 40% casi siempre muestra una actitud con enojo, el

80% son sexualmente activos, evidenciando un gran riesgo de un 60% que no utiliza preservativo, es decir se notó que los estudiante llevan estilos de vida desordenados, aumentado el riesgos de desarrollo de afecciones y enfermedades crónicas para su salud. Conclusión: Los hábitos alimenticios inadecuados en el interno de enfermería se ve afectado ya que por factor tiempo, económico, tal vez el estrés laboral o académico cambien su habitud alimenticia sana y produzca el consumo de comida chatarra siendo esta su primera opción para satisfacer su necesidad, ya que está a la disponibilidad del día, los malos hábitos alimenticios, la carencia de práctica de un deporte, el manejo del estrés, la irresponsabilidad de no usar protección en una sexualidad activa, si hacemos que este trabajo de campo sea más que prevención para generar salud y así implementarlo en otras facultades.

Burga y Sandoval (9) Estilos de vida de las adolescentes de una Institución Educativa – Chiclayo 2012. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, 2013. Objetivo: tuvo como objetivo identificar, analizar y comprender sus estilos de vida. Metodología: La investigación se abordó con estudio de caso, sustentado en Nisbet y Watt. Los sujetos de investigación fueron 7 adolescentes, la muestra se obtuvo por criterio de saturación; así mismo se encuestó a 74 adolescentes delimitando la muestra por conveniencia. La recolección de datos se realizó mediante la entrevista abierta a profundidad, además se hizo uso del diario de campo y la encuesta como instrumentos de apoyo y fidelización de los datos. El tratamiento de los datos se realizó a través del método de análisis temático según Lupicino. Las consideraciones éticas y rigor científico se sustentaron en Cuba y Lincoln y Elio Sgreccia, teniendo como categorías finales: “Conceptualizando sus estilos de vida”, “determinando los estilos de vida en las adolescentes” y sus subcategorías según correspondan. Resultado: Los resultados tienen a una inclinación hacia los inadecuados estilos de vida con predominio en la alimentación y sedentarismo, haciéndolas más susceptibles a tener mayores problemas de salud, siendo la familia la primera fuente de influencia en las adolescente para la obtención de esos estilos de vida.

Paul et al (10) Estilos de vida de los adolescentes peruanos, 2010. Universidad de Piura. Objetivo: Estudar los estilos de vida de los peruanos, desde una perspectiva socio ecológica, 2010” Metodología: Estudio, descriptivo prospectivo, Adolescentes de los principales centros educativos urbanos del Perú, del 3 al 5 de secundaria, siendo 3,379 adolescentes. Resultado: Los adolescentes dan más importancia a lo que dicen sus padres en cuestiones relacionadas con el consumo de sustancias tóxicas, (tabaco, alcohol y droga), casi la mitad de los encuestados tienen computadora en casa y 3 de cada 10 tienen un videojuego. Dos tercios de los adolescentes tienen televisión, la actividad que más realizan los adolescentes durante su tiempo libre es ver la televisión, escuchar música o leer revista. Casi la mitad de los adolescentes afirma No Participar Nunca en actividades culturales, formativa o de voluntario. 6 de cada 10 adolescentes escolarizados nunca han tomado ninguna sustancia tóxica, (tabaco alcohol ni droga) la proporción de adolescentes que ya ha consumido alcohol es mayor a la que ha probado tabaco. Se ha identificado varios factores sociodemográficos, culturales y familiares, educativos y personales que aumentan su vulnerabilidad de tener un estilo de vida perjudicial para su salud. En cuanto al consumo de sustancias tóxicas el 73.4% de los adolescentes nunca han fumado tabaco. El 66.2% y el 88.9% nunca ha tomado bebidas alcohólicas o drogas respectivamente. Los adolescentes que nunca han tomado ninguna sustancia tóxica son en más del 60.6%, más del 56.8% son mujeres.

Fernandez (11) Estilo de Vida de los adolescentes de la Institución Educativa, Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018”, con el objetivo: determinar Los Estilos de Vida en los adolescentes del 5° de secundaria de la I.E “Villa los Reyes” Ventanilla – Callao. Metodología: descriptiva 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. Resultado: Los

hallazgos revelan que 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 autoactualización se obtuvo 6% no saludable, el 81% saludable y tan solo 5% muy saludable.

Ramos (12) Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya – 2017. Puno, con el objetivo: objetivo 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 población se constituyó por 123 estudiantes, con una muestra de 93 estudiantes de ambos sexos pertenecientes a la Institución; el tipo de estudio fue descriptivo, analítico, de corte transversal. De acuerdo al diseño metodológico, para la identificación de los estilos de vida 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 (2002) compuesto por 60 preguntas, divididas en 7 indicadores, relacionados a la alimentación y nutrición; recreación y tiempo libre; consumo de sustancias nocivas; sueño y descanso; actividad física y deporte; autocuidado y salud; y finalmente relaciones interpersonales; para evaluar el estado nutricional se utilizó el método antropométrico, la técnica de la observación y como instrumentos, la balanza, tallímetro y microcentrifuga. Para el análisis estadístico se aplicó la regresión lineal simple. Como resultados se tiene que los estilos de vida en general que presentaron los estudiantes fueron en su mayoría 60% 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. Se concluye 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.

Loayza y Muñoz (13) Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa "America" Huancavelica - 2017. Universidad Nacional de Huancavelica, 2017, Con el 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. El estudio fue de 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. Se encontró relación entre estilos de vida y estado nutricional (T/E, IMC) de los estudiantes del 1 y 2 grado, resultando un coeficiente de correlación Chicuadrado de Pearson de un 70, 643, p valor de $0.000 < 0.05$ un nivel de significancia. Conclusiones: Del total de 90(100%) estudiantes, 53(58,89%) estudiantes presenta un estilo de vida no saludable de los cuales 25(27,78%) resultaron con estado nutricional de sobrepeso y riesgo a sobrepeso, solo un 3 (3,33%) arrojaron un estado nutricional normal. Mientras que un 37(41,11%) mostraron un estilo de vida saludable de los cuales un 1(1,11 %) se encuentra con estado nutricional de sobrepeso y riesgo a sobrepeso y un 35(38,89%) normal.

Ampuero (14) en un estudio sobre las Dificultades en las Relaciones Interpersonales en adolescentes, el caso del telefono.Peru.2010, con el objetivo: El objetivo del estudio fue describir y analizar las dificultades en las

relaciones interpersonales planteadas por los y las adolescentes en un servicio de consejería telefónica gratuita a nivel nacional. Metodología: Se analizaron 2 974 casos de adolescentes de ambos sexos con edades entre 12 a 17 años (hasta cumplir 18 años) que llamaron al Teléfono ANAR durante el 2010 y 2011 expresando como problema principal alguna dificultad en las relaciones interpersonales. Resultados: El 43% de los problemas relatados se refieren a dificultades en las relaciones interpersonales, ocupando el primer lugar de todas las problemáticas expresadas por adolescentes de ambos sexos. Dentro de las dificultades interpersonales, el problema más expresado por adolescentes de ambos sexos está relacionado a los problemas sentimentales (26.56%). Sin embargo, al sumar todas las dificultades relacionadas al entorno familiar cercano, éstas suman 42%. La mala relación con los padres, el control y las normas son los problemas más señalados en el hogar. El maltrato psicológico aparece como el cuarto problema asociado a las dificultades interpersonales. Conclusiones: Se describen diversas situaciones que hacen pensar en la vulneración de los derechos de los y las adolescentes de parte de los padres. Se analizan también los resultados de acuerdo a sexo, procedencia y tipo de familia de los y las adolescentes, encontrándose algunas diferencias de género.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. SALUD

Según la Organización Mundial de la Salud, es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (15)

2.2.2. ADOLESCENTE:

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 11 y 19 años, considerándose dos fases, la adolescencia temprana 12 a 14 años y la adolescencia tardía 15 a 19 años. En cada una de las etapas se presentan cambios tanto en el aspecto fisiológico (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas), cambios

estructurales anatómicos y modificación en el perfil psicológico y de lapersonalidad; Sin embargo la condición de la adolescencia no es uniforme y varia de acuerdo alas características individuales y de grupo.(16)

2.2.3. ESTILOS DE VIDA

Modelo de comportamiento externo que un individuo adopta y en el que se reflejan sus cualidades personales. En el desarrollo de un estilo de vida intevienen un conjunto de elementos estructurales externos al sujeto, como el ambiente moda y corrientes de pensamiento.(17)

El termino estilo de vida abarca referentes amplios tales como hábitos cotidianos, uso de satisfactores materiales, distribución del tiempo libre, etc; que como conjunto de patrones conductuales o hábitos guardan una estrecha relación con la salud.

Los estilos de vida se aprenden a lo largo del proceso de socialización a partir de “la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (17)

Dentro de los estilos de vida se encuentra los hábitos alimenticios, las horas de sueño, el consumo de sustancias como el alcohol, el tabaco y drogas psicoactivas; también el tiempo dedicado a la realización de actividad física y recreativa, ocio y vida sexual. Estos hábitos pueden ser saludables o nocivos para la salud, por esto cuando se habla de estilo de vida se relaciona con la salud.(18)

2.2.4. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL ADOLESCENTE.

Se considera estilos de vida saludables a aquellos procesos sociales, tradiciones, habitos, conductas, y comportaminetos de los individuos y grupos de población que conducen a la realizacion integral de la persona humana individual y a la sociedadada en du conjunto.

Los estilos de vida estan influidos por la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores, para el desarrollo personal, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinamico que no solo se compone

de acciones o comportamientos individuales, sino de naturaleza social. Los estilos de vida en los que estén presente las drogas, la sexualidad precoz separada de un proyecto de vida de largo plazo, el individualismo y el consumismo; se oponen claramente al desarrollo integral de la juventud y las sociedades en que viven.

Tener un estilo de vida más saludable se ha asociado significativamente con: La edad más joven, el ser mujer, con tener religiosidad alta, tener un nivel económico medio y bajo, con recibir mayor cantidad de mensajes de padres y de los profesores, con la supervisión de los padres, en un ambiente libre de agresión psicológica, con mayor número de amigos, que su entorno cercano estén padres, hermanos y familiares, no tener computadora con conexión a internet en su habitación, que sus padres no le den todo lo que le piden, con tener un carácter menos impulsivo, pasar pocas horas en redes sociales y un menor nivel de gastos personales entre otros.

2.2.5. DETERMINANTES DE LA SALUD Y SITUACIONES DE RIESGO

A partir de la segunda mitad del siglo XX, con el desarrollo de la conceptualización de la salud, se plantea el estudio de los determinantes de la salud como un conjunto de factores personales, sociales, culturales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos o poblaciones.

Según Lalonde, el nivel de salud de una comunidad estaría influido por cuatro grandes grupos de determinantes:

1. Biología humana: condicionada por la constitución, carga genética, crecimiento y desarrollo y envejecimiento. Sin embargo, con los avances de la ingeniería genética y su implicación en el desarrollo preventivo de enfermedades crónicas, se dota al conjunto de factores asociados a la biología humana de una mayor responsabilidad como causa de salud.
2. Medio ambiente: contaminación física, química, biológica, psicosocial y sociocultural. La acción individual o colectiva de cada uno de ellos origina un gran número de patologías, por tanto, el

control de sus efectos reduce la proporción de enfermedad y mortalidad.

3. Estilos de vida y conductas de salud: drogas, sedentarismo, alimentación, estrés, conducta sexual insana, conducción peligrosa y mala utilización de los servicios sociosanitarios. Debemos tener en cuenta que determinadas conductas de riesgo pueden influir negativamente en la salud. Se trata de comportamientos que actúan negativamente sobre la salud, a los que el sujeto se expone voluntariamente y sobre los que podría ejercer un mecanismo de control.
4. Sistema de cuidados de salud: beneficios de las intervenciones preventivas y terapéuticas, sucesos adversos producidos por la asistencia sanitaria, listas de espera excesivas y burocratización de la asistencia.

2.2.6. LA ALIMENTACION Y NUTRICION EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTE.

El estado nutricional es el resultado del balance entre la ingesta de alimentos y sus requerimientos nutricionales. El aprovechamiento de los nutrientes depende de factores como la combinación de alimentos, la calidad de la dieta, del sistema gastrointestinal.

Los hábitos alimentarios constituyen un factor determinante del estado de salud, tanto a nivel individual como poblacional. Los cambios sociológicos y/o culturales que afectan inevitablemente a los hábitos y preferencias alimentarias, entre ellos algunos aspectos como cada vez se dedica menos tiempo a la compra de alimentos y elaboración de las comidas por el contrario se prefieren los alimentos procesados que, conllevan un consumo excesivo de alimentos de origen animal, especialmente de carnes y derivados, y de azúcares refinados, con el consecuente incremento de grasas saturadas y colesterol en la dieta y, al mismo tiempo, un bajo consumo de alimentos de origen vegetal.

Los hábitos alimentarios inadecuados, tanto por exceso como por defecto, se relacionan con numerosas enfermedades de elevada

prevalencia y mortalidad (enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, obesidad, osteoporosis, anemia, caries dental, cataratas y ciertos trastornos inmunitarios, entre otras).

En todo el mundo, las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud. Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida. La ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico. Para evitar un aumento malsano de peso, las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total. La ingesta de grasas saturadas debería representar menos del 10%; para ello, el consumo de grasas se debería modificar a fin de reducir las grasas saturadas y trans, en favor de grasas no saturadas, con el objetivo final de suprimir las grasas trans producidas industrialmente.

Estas modificaciones en la dieta se acompañan de importantes cambios en el entorno, en los estilos de vida y en una progresiva disminución de la actividad física y el gasto energético derivado de la deambulación, el trabajo y el mantenimiento del equilibrio térmico.

Dentro de los condicionantes socioculturales en los estilos de vida, la alimentación se englobarían diversos factores, como creencias religiosas, costumbrismo y tradiciones, modas y las campañas de publicidad y marketing que pretenden promocionar una determinada cultura o modelo alimentario. Por ello, conocer sobre qué componentes de la dieta pueden desempeñar un papel importante en la prevención de enfermedades podría permitir desarrollar acciones de educación nutricional encaminadas a modificar el patrón alimentario de la población hacia dietas más equilibradas, saludables y cardioprotectoras; sin embargo, la globalización ha provocado, especialmente entre los más jóvenes, la adopción de un patrón alimentario de tipo occidental en los países mediterráneos, con la consiguiente pérdida de la dieta mediterránea tradicional, provocando un aumento del consumo de carnes rojas y otros productos cárnicos,

junto a alimentos y bebidas ricas en azúcares.

Este patrón de alimentación y su valor nutricional se distingue por una adecuada aportación energética de los macronutrientes: 55-60% de hidratos de carbono, 10-15% de proteínas y 25-30% de grasas. También destaca por la calidad de las grasas ingeridas, mayoritariamente monoinsaturadas debido al consumo de aceite de oliva. En resumen las principales recomendaciones incluidas en las guías alimentarias se refieren a mantener el peso adecuado; moderar el consumo de grasas y de carnes rojas; aumentar el consumo de cereales, preferentemente integrales, y aumentar el consumo de frutas, verduras y pescado; utilizar productos lácteos, total o parcialmente desnatados; moderar el consumo de alcohol y sal, y promocionar la práctica de ejercicio físico.

2.2.7. LA RECREACION Y EL MANEJO DEL TIEMPO LIBRE EN EL ESTILO DE VIDA

Tiempo libre

Es aquel que no ocupamos en labores, tareas, trabajos y responsabilidades que se nos han impuesto, normalmente se da después de haber realizado todas las obligaciones ya sean laborales, académicas o domésticas y por lo general el objetivo de este tiempo es que sea utilizado en descansar, divertirse y desarrollarse en un ambiente diferente, es importante que aprendas a utilizar este tiempo de manera inteligente y con propósitos que te ayuden a crecer, a continuación podrás ver algunos ejemplos de la importancia de esto, estas actividades nos ayudarán a desarrollar intereses y talentos, además de permitirnos cambiar de ambiente y conocer personas diferentes a las que frecuentamos. Es importante aprender a invertir nuestro tiempo libre en actividades que nos nutran en nuestro crecimiento personal además de proporcionarnos tiempos de refresco y deleite.

Ocio provechosa

El ocio es la manera en que ocupamos el tiempo libre, normalmente en

actividades de libre elección, de carácter voluntario y que de alguna manera resulten placenteras, las cuales cumplen con el objetivo de llenar el tiempo libre de sentido personal y social, por medio del entretenimiento o el descanso, promoviendo la autonomía, el descanso, la diversión y el desarrollo integral.(18)

Los estilos de vida de los adolescentes pueden describirse de distintos aspectos como el consumo de sustancias tóxicas (tabaco, alcohol y drogas) las actividades de ocio o aficiones, la calidad de sus relaciones interpersonales y comportamiento sexual.

Algunos aspectos, como el tipo de ocio o el consumo de sustancias.

Los adolescentes no saben que hacer con su tiempo libre por lo que es necesario ayudarles a divertirse saludablemente, pero aprovechando el tiempo para formar su carácter de manera que sirva a la sociedad en la que crecen, y a la que deben valorar para no abandonarla. El educar en su tiempo libre es apropiado facilitar el acceso a la tecnología y internet en lugares seguros.

2.2.8. CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES

El consumo de sustancias tóxicas tiene consecuencias perjudiciales para la salud de las personas y especialmente de los adolescentes, cuyo organismo es más vulnerable a los efectos de dichas sustancias entre las más comunes:

Tabaquismo: El tabaquismo es un importante factor de riesgo para la salud y es la primera causa de muerte evitable en los países desarrollados, está ampliamente relacionada entre el consumo de tabaco y la mortalidad. El consumo de tabaco favorece la aparición de numerosas enfermedades, como cáncer de pulmón, cardiopatía isquémica, bronquitis crónica y enfisema, entre otras.

No hay un umbral de consumo por debajo del cual los riesgos para la salud desaparezcan: fumar cualquier cantidad de tabaco comporta riesgos para la salud.

Consumo de alcohol

El alcohol representa una inusual paradoja desde la perspectiva de la salud porque la humanidad lo ha ingerido durante milenios con un aceptable margen de seguridad y con gran satisfacción, ocupando, incluso, un importante papel en numerosas ceremonias religiosas y seculares, por si fuera poco, múltiples estudios evidencian que un consumo moderado y habitual de alcohol de entre 10 y 30 g/día, reduce el riesgo de padecer enfermedad isquémica; sin embargo, un porcentaje significativo de bebedores desarrollarán complicaciones relacionadas con el consumo de bebidas alcohólicas, constituyendo uno de los principales factores de riesgo relacionados con la salud tanto en países desarrollados como en países en vías de desarrollo.

El alcohol, es el tercer factor de riesgo para la salud en importancia por detrás del consumo de tabaco y la hipertensión arterial, provocando una morbimortalidad prematura. Como factor de riesgo para la salud es 3 veces más importante que la diabetes y 5 veces más importante que el asma.

Consumo de otras drogas.

El consumo de drogas (ilegales) es uno de los problemas que mayor interés ha despertado en las últimas décadas debido a la creciente implicación de los adolescentes y jóvenes en estas conductas. Además, constituye un auténtico problema de salud pública y social debido a los costes humanos, sociales y económicos que conlleva, y que se confirma por los datos epidemiológicos sobre el consumo. Debemos tener en cuenta que la juventud de los países desarrollados está expuesta desde muy temprana edad a entrar en contacto con la oferta de diferentes tipos de drogas.

2.2.9. EL SUEÑO Y DESCANSO EN EL ESTILO DE VIDA DEL ADOLESCENTE

La cantidad de horas de sueño está relacionada con la calidad de vida. una persona adulta necesita entre 7 y 9 horas diarias de sueño para recuperarse y descansar tanto física como emocionalmente. La falta o

exceso de horas de sueño puede conllevar problemas de salud. Estudios recientes, demuestran que los individuos con un defecto o exceso de horas de sueño presentan mayor riesgo de mortalidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes. El número de horas que duerme al día habitualmente, independientemente de si se hace en un período o en varios a lo largo del día es importante, por lo que se deben incluir las horas de la siesta en caso de que se duerma. Así como, si las horas que duerme le permiten descansar lo suficiente.(10)

2.2.10. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES

La actividad física se define como el movimiento corporal producido por la contracción del músculo esquelético que aumenta el gasto energético por encima del nivel basal. Así pues, al hablar de actividad física debemos valorar las actividades que la persona realiza durante las 24 horas del día (como, por ejemplo, el trabajo, las tareas del hogar, las actividades de ocio o de tiempo libre y el transporte).

Tanto el ejercicio físico como la actividad física se definen por 4 componentes: tipo (modalidad del ejercicio), intensidad (consumo energético por unidad de tiempo), frecuencia (número de veces que se realiza la actividad física durante una semana) y duración (tiempo durante el cual se realiza la actividad física).

El deporte tiene dos vertientes, el deporte de competición y el deporte de ocio. En cambio, el sedentarismo, es la falta de actividad física. En realidad, todos los individuos tienen un cierto gasto energético, por lo que de forma operativa el sedentarismo se deberá definir como la falta de una cantidad determinada de actividad física, bien de forma diaria o semanal. En los últimos 40 años ha habido un incremento muy importante del sedentarismo, ligado a una disminución progresiva de la cantidad de ejercicio físico que realizan las personas.

Los avances tecnológicos y en el transporte (multitud de ingenios mecánicos que nos hacen la vida más cómoda pero más sedentaria como por ejemplo, los ascensores y las escaleras mecánicas) han

provocado que las personas reduzcan progresivamente su actividad física en las actividades de la vida diaria, disminuyendo el gasto energético asociado a ello y por tanto, se conviertan en sedentarios, por lo que, se necesitan urgentemente medidas de salud pública eficaces para promover la actividad física y mejorar la salud pública en todo el mundo

Beneficios del ejercicio físico

El vínculo entre actividad física y los beneficios sobre la salud son ampliamente conocidos, así como, que el sedentarismo provoca problemas importantes de salud y se convierte en el germen de muchas enfermedades, tanto de forma directa como indirecta. La actividad física regular es una parte importante del estilo de vida saludable que comporta beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social. Las personas que presentan un estilo de vida activo tienen tasas más bajas de mortalidad y una mayor longevidad que las que mantienen una actividad sedentaria. Se debe tener presente que la protección que otorga el ejercicio físico no es permanente si se deja de practicar. Sus beneficios se dan mientras la actividad física se mantenga en el tiempo y se produce además una reducción de la mortalidad a medida que el nivel de forma física aumenta.

El sedentarismo es una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad. La OMS estima que la inactividad física causa en conjunto 1,9 millones de defunciones a nivel mundial y está relacionada con la prevalencia del cáncer de mama, cáncer colorrectal y diabetes mellitus, y aproximadamente un 22% de los casos de cardiopatía isquémica.

2.2.11. EL AUTOCUIDADO Y LA SALUD EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES

El autocuidado del adolescente se refiere a los comportamientos de manera voluntarios que realiza la una persona en beneficio de su salud, lo que implica hacerse cargo sobre sus propias conductas, teniendo la previsión de impedir impedir que aparezcan las lesiones, detectar a

tiempo síntomas o señales de enfermedad o facilitar una pronta recuperación en caso de que exista una afectación.

2.2.12. LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES

Las relaciones interpersonales son asociaciones entre dos o más personas, que pueden basarse en emociones y sentimientos, como el amor, el gusto artístico, el interés por los negocios o actividades sociales, las interacciones y formas colaborativas en el hogar, y otros. Los valores interpersonales, son convencimientos que una persona posee al respecto de un determinado modo de conducta preferente, que se adquieren a través de las primeras experiencias en el contexto familiar, donde el sujeto conforma su identidad y configura un sistema de valores primario; por otra parte, el contexto educativo ofrece posibilidades de interacción con iguales, para la construcción de una jerarquía en el sistema de valores adquiridos (10). Las relaciones interpersonales representan uno de los aspectos más significativos en los adolescentes; tienen lugar en una gran variedad de contextos, como la familia, los grupos de amigos, los entornos laborales y académicos, los clubes sociales y deportivos, las comunidades religiosas y donde existan dos o más personas en comunicación.

Los adolescentes se sienten cómodos entre sus compañeros, quienes atraviesan los mismos cambios físicos y psicológicos que ellos. Los varones, suelen tener un mayor número de amigos que las mujeres, pero las amistades entre ellos rara vez son tan cercanas como las que hay entre mujeres. Los adolescentes tienden a escoger amigos con rasgos muy similares a los suyos, de manera que la influencia que ejerce el uno en el otro los hace más parecidos; por ello tienden a imitar comportamientos (10). El apoyo interpersonal descrito como la interacción entre las personas que incorpora la expresión de afecto, el apoyo tanto del ambiente familiar, social y laboral. Se relaciona con la calidad de vida y expresiones favorables otorgada por la sociedad, las

redes sociales y personas de confianza que se pueden producir tanto en situaciones cotidianas como de crisis, en conclusión, contribuye a crear climas de bienestar social y mantener estilos de vida saludable convirtiendo en una atención humanizada.

2.3. FORMULACION DE HIPÓTESIS

Por tratarse de una investigación de tipo y nivel descriptivo no corresponde formular hipótesis.

2.4. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES

Variable: Estilos de vida de los adolescentes.

2.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE VALOR
Univariable: Estilo de vida de los adolescentes.	El estilo de vida es un modelo de comportamiento externo que un individuo adopta y en el que se reflejan sus cualidades personales. Para el desarrollo de un estilo de vida intervienen un conjunto de elementos estructurales externos al sujeto, como el ambiente moda y corrientes de pensamiento, que pueden favorecer o no el estilo de vida saludable.	Es el resultado de la aplicación del instrumento sobre estilos de vida de los adolescentes que serán expresados en sus dimensiones como la alimentación y nutrición, recreación y manejo del tiempo libre, consumo de sustancias nocivas, sueño y descanso, actividad física y deporte, autocuidado y salud y relaciones interpersonales como parte del estilo de vida.	Alimentación y Nutrición Recreación y manejo del tiempo libre Consumo de sustancias nocivas Sueño y descanso Actividad física y deporte Autocuidado y salud Relaciones interpersonales	Saludable Poco saludable No saludable	Ordinal

2.6. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

Estilos de Vida

Según Nola Pender es el conjunto de patrones conductuales o hábitos que guardan estrecha relación con la salud, es decir con todo aquello que provee bienestar y desarrollo de la persona humana.

Adolescencia

Según el Ministerio de Salud, es el periodo comprendido entre los 12 y 17 años 11 meses 29 días, y uno de los periodos más intensos de cambios físicos, psicológicos y sociales de la vida de una persona.

Sedentarismo

Es el estilo de vida que incluye poca o nada de actividad física, lo que en consecuencia, multiplica la morbi-mortalidad producto de las enfermedades degenerativas, cardiovasculares, metabólicas y ciertos tipos de cáncer.

Habitos Alimentarios

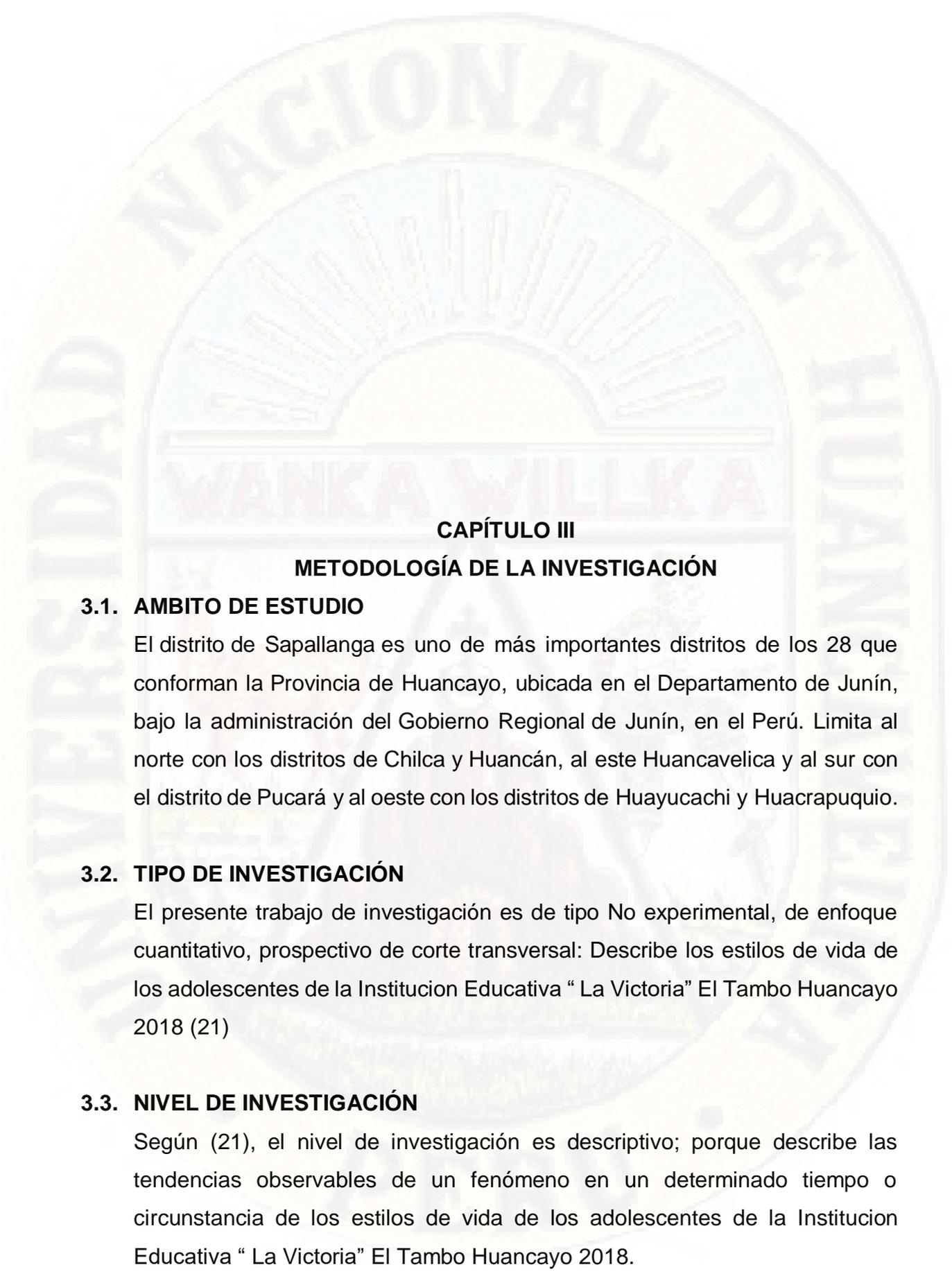
Son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, que deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten la energía suficiente para desarrollar las actividades diarias.

Estado Nutricional

El estado nutricional es el resultado del balance entre la ingesta de alimentos y sus requerimientos nutricionales

Relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales son asociaciones entre dos o más personas, que pueden basarse en emociones y sentimientos, como el amor, el gusto artístico, el interés por los negocios o actividades sociales, las interacciones y formas colaborativas en el hogar, y otros.

The logo of the Universidad Nacional de Huancayo is a circular emblem. It features a central sun with rays, a banner below it with the text 'WANKA WILKA', and a shield at the bottom. The words 'UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAYO' are written around the perimeter of the circle.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. AMBITO DE ESTUDIO

El distrito de Sapallanga es uno de más importantes distritos de los 28 que conforman la Provincia de Huancayo, ubicada en el Departamento de Junín, bajo la administración del Gobierno Regional de Junín, en el Perú. Limita al norte con los distritos de Chilca y Huancán, al este Huancavelica y al sur con el distrito de Pucará y al oeste con los distritos de Huayucachi y Huacrapuquio.

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación es de tipo No experimental, de enfoque cuantitativo, prospectivo de corte transversal: Describe los estilos de vida de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria” El Tambo Huancayo 2018 (21)

3.3. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

Según (21), el nivel de investigación es descriptivo; porque describe las tendencias observables de un fenómeno en un determinado tiempo o circunstancia de los estilos de vida de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria” El Tambo Huancayo 2018.

3.4. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

Método general:

Inductivo, ya que se partió de lo particular a lo general

Método básico:

Descriptivo de observación naturalista porque se observó los estilos de vida de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria” El Tambo Huancayo 2018.

3.5. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación utiliza el diseño descriptivo simple, observacional, prospectivo, transversal, no-experimental, porque se recogió datos e información para hacer una descripción del fenómeno estudiado (21), cuyo diseño:

M O

Dónde:

M: Adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria” el Tambo Huancayo 2018.

O₁: Estilos de vida.

3.6. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.6.1. Población:

La población del estudio estuvo constituida por todos los 78 adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018.

3.6.2. Muestra:

La muestra fue Censal, ya que lo constituyeron todos los 78 adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018.

3.6.3. Criterios de Selección

3.6.3.1. Criterios de Inclusión

Todos los adolescentes 78 adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018.

Los alumnos de ambos sexos de 15 a 19 años que corresponden a adolescentes del quinto grado de secundaria.

3.6.3.2. Criterios de exclusión

- Se excluyo a los adolescentes de los grados primero, segundo, tercero, cuarto y quinto, ya que no fue viable aplicar a todos los alumnos desecundaria ya que sus actividades de fin de año impidio recoger la información.
- Adolescentes entre 15 y 19 años que no desearon participar en el estudio.
- Adolescentes que no asistieron a clases, el dia que se aplico el instrumento.

3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.7.1. Técnica:

Se utilizó la técnica encuesta para recoger los estilo de vida de los adolescentes de la institucion educativa “ La Victoria” el Tambo Huancayo 2018.

3.7.2. Instrumento:

El Instrumento utilizado fue el cuestionario sobre Estilos de vida modificado, elaborado por Salazar, Arrivillaga y Gómez (2002) compuesto por 32 preguntas, divididas en 7 indicadores, relacionados a la alimentación y nutrición; recreación y tiempo libre; consumo de sustancias nocivas; sueño y descanso; actividad física y deporte; autocuidado y salud; y finalmente relaciones interpersonales; para evaluar el estilo de vida de los adolescentes valorado como: Saludable, poco saludable y no saludable.

3.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Primero: Se solicitó el permiso respectivo a la Dirección de la Institución educativa “ La Victoria” el Tambo Huancayo para recolección de datos de los estilos de vida de los adolescentes.

Segundo: Se recolecto con el instrumento que fue el cuestionario de los adolescentes de la Institución educativa “ La Victoria” el Tambo Huancayo 2018.

Tercero: Se recolecto los datos de los adolescentes de ambos sexos que requiere la investigación en la ficha de recolección de datos.

Cuarto: Se codificó y tabuló los datos obtenidos en una hoja de cálculo del aplicativo Microsoft Office Excel; para el análisis estadístico se ingresó los datos al Programa estadístico de SPSS 21.

3.9. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

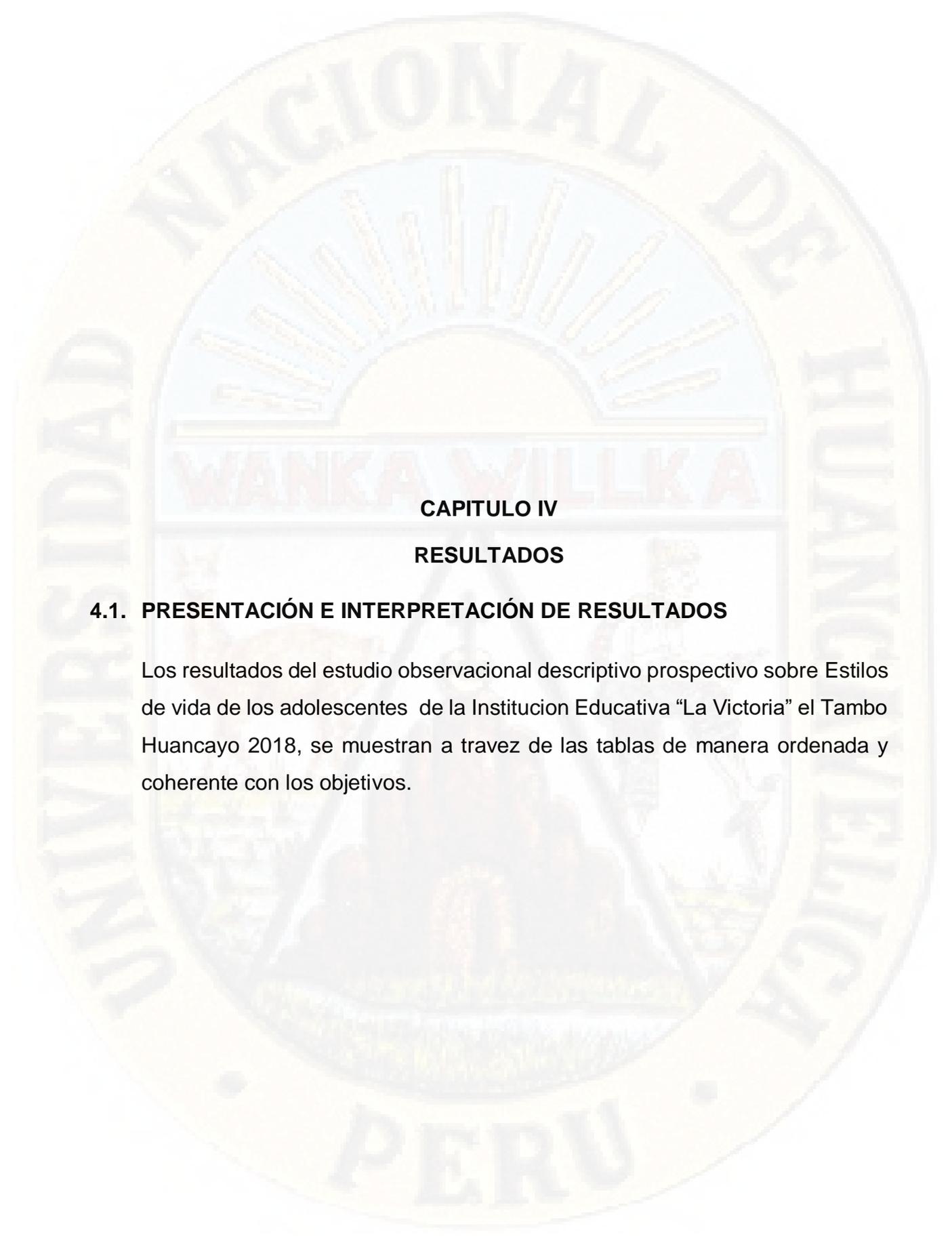
Para realizar el procesamiento y analisis de los datos, se cuantificó el total de los cuestionarios aplicados que fueron 78 sobre estilos de vida de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018. Se ordenó y elaboró una base de datos en el programa Excel. Se codificó y tabuló en una matriz de datos en el programa SPSS 22,0. Para el análisis de datos se empleó la técnica cuantitativa, las que se detallan:

a. Estadística Descriptiva:

Se utilizó las tablas de una y doble entrada que expresan visualmente los resultados del estudio realizado.

b. Programas Estadísticos:

Se emplearon el programa SPSS versión 22,0. y el correspondiente proceso estadístico.



CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1. PRESENTACIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Los resultados del estudio observacional descriptivo prospectivo sobre Estilos de vida de los adolescentes de la Institucion Educativa “La Victoria” el Tambo Huancayo 2018, se muestran a travez de las tablas de manera ordenada y coherente con los objetivos.

Tabla 1. Estilo de vida de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018.

Estilos de vida de los adolescente		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Poco saludable	75	96,2	96,2
	Nada saludable	2	2,6	98,7
	Saludable	1	1,3	100,0
Total		78	100,0	

Fuente: Cuestionario sobre estilos de vida de los adolescentes de la institución educativa “La Victoria” el tambo Huancayo 2018.

En la tabla 1. Del 100% (78) de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018, el 96.2% (75) tuvieron un estilo de vida poco saludable, el 2.6% (2) tuvieron un estilo de vida nada saludable, el 10.3% (1) tuvieron un estilo de vida saludable.

Tabla 2. Alimentación y nutrición de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018.

Alimentación y nutrición		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Poco saludable	70	89,7	89,7
	Nada saludable	7	9,0	98,7
	Saludable	1	1,3	100,0
	Total	78	100,0	

Fuente: Cuestionario sobre estilos de vida de los adolescentes de la institución educativa “La Victoria” el tambo Huancayo 2018.

En la tabla 2. Del 100% (78) de los adolescentes de la Institucion Educativa

“La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018, el 89.7% (70) tuvieron una alimentación y nutrición poco saludable, el 9.0% (7) tuvieron una alimentación y nutrición nada saludable, el 1.3% (1) tuvieron una alimentación y nutrición saludable.

Tabla 3. Recreación y manejo del tiempo libre de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018.

Recreación y manejo del tiempo libre		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Poco saludable	53	67,9	67,9
	Saludable	23	29,5	97,4
	Nada saludable	2	2,6	100,0
Total		78	100,0	

Fuente: Cuestionario sobre estilos de vida de los adolescentes de la institución educativa “La Victoria” el tambo Huancayo 2018.

En la tabla 3. Del 100% (78) de los adolescentes de la Institucion Educativa “La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018, el 67.9% (53) tuvieron una recreación y manejo del tiempo libre poco saludable, el 29.5% (23) tuvieron una recreación y manejo del tiempo libre saludable y el 2.6% (2) tuvieron una recreación y manejo del tiempo libre nada saludable.

Tabla 4. Consumo de sustancias nociva de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018

Consumo de sustancias toxicas		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Respuesta poco saludable	45	57,7	57,7
	Respuesta saludable	28	35,9	93,6
	Respuesta No saludable	5	6,4	100,0
	Total	78	100,0	

Fuente: Cuestionario sobre estilos de vida de los adolescentes de la institución educativa “La Victoria” el tambo Huancayo 2018.

En la tabla 4. Del 100% (78) de los adolescentes de la Institucion Educativa “La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018, el 57.7% (45) tiene respuesta poco saludable frente al consumo de sustancia toxica, el 35.9% tiene respuesta saludable frente al consumo de sustancia toxica y el 6.4% tiene una respuesta no saludable frente al consumo de sustancias toxicas.

Tabla 5. Sueño y descanso de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018.

Sueño y descanso		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Poco saludable	75	96,2	96,2
	Saludable	2	2,6	98,7
	Nada saludable	1	1,3	100,0
	Total	78	100,0	

Fuente: Cuestionario sobre estilos de vida de los adolescentes de la institución educativa “La Victoria” el tambo Huancayo 2018.

En la tabla 5. Del 100% (78) de los adolescentes de la Institucion Educativa “La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018, el 96.2% (75) tuvieron sueño y descanso poco saludable, el 2.6% (2) tuvieron sueño y descanso saludable y el 1.3% (1) tuvieron sueño y descanso nada saludable.

Tabla 6. Actividad física y deporte de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018.

Actividad fisia y deporte		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Poco saludable	65	83,3	83,3
	No saludable	11	14,1	97,4
	Saludable	2	2,6	100,0
	Total	78	100,0	

Fuente: Cuestionario sobre estilos de vida de los adolescentes de la institución educativa “La Victoria” el tambo Huancayo 2018.

En la tabla 6. Del 100% (78) de los adolescentes de la Institucion Educativa “La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018, el 83.3% (65) tiene un estilo de vida poco saludable en relación a la dimensión actividad física y deporte, el 14.1% estilo de vida No saludable y el 2.6% tiene un estilo de vida saludable relacionado a la dimensión actividad física y deporte.

Tabla 7. Autocuidado y salud de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018.

Autocuidado y salud		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Poco saludable	42	53,8	53,8
	Nada saludable	33	42,3	96,2
	saludable	3	3,8	100,0
Total		78	100,0	

Fuente: Cuestionario sobre estilos de vida de los adolescentes de la institución educativa “La Victoria” el tambo Huancayo 2018.

En la tabla 7. Del 100% (78) de los adolescentes de la Institucion Educativa “La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018, el 53.8% (42) tuvieron una práctica de autocuidado y salud poco saludable, el 42.3% (33) tuvieron una práctica de autocuidado y salud nada saludable, y el 3.8% (3) tuvieron una práctica de autocuidado y salud saludable, como un estilo de vida.

Tabla 8. Relaciones interpersonales de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018.

Relaciones interpersonales		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Poco saludable	56	71,8	71,8
	Nada saludable	20	25,6	97,4
	saludable	2	2,6	100,0
Total		78	100,0	

Fuente: Cuestionario sobre estilos de vida de los adolescentes de la institución educativa “La Victoria” el tambo Huancayo 2018.

En la tabla 8. Del 100% (78) de los adolescentes de la Institucion Educativa “La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018, el 71.8% (56) tuvieron un estilo de vida poco saludable relacionado a las relaciones interpersonales, el 25.6% (20) tuvieron un estilo de vida nada saludable y el 2.6% (2) tuvieron un estilo de vida saludable en la dimensión relaciones interpersonales de los adolescentes.

4.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Del total adolescentes de la Institucion Educativa “La Victoria”, el Tambo Huancayo, la mayoría (96.2%) tuvieron un estilo de vida poco saludable, resultado contrario a lo hallado por Ramos (12) y Fernández (11), quien encontró que la mayoría un 60% un estilo de vida saludable y un 40% tuvo un estilo de vida poco saludable, sin embargo es necesario fortalecer los estilos de vida saludable involucrando a familiares, económicos, sociales, culturales, etc., en el que estas prácticas se convierten parte de su vida que si son adecuados estos ayudan a manera saludables a las adolescentes, de lo contrario afectaran a corto o largo plazo su salud.

En relación a la alimentación y nutrición, del total de los adolescentes, la mayoría (89.7%) tuvieron una alimentación y nutrición poco saludable, resultado concordante a lo hallado por Fernández (11) que hallo un 76% tiene un estilo de nutrición no saludable y contrario a lo encontrado por Ramos (12) que encontró que la mayoría el 54% de estudiantes tuvieron una alimentación y nutrición saludable y un 46% tuvieron una alimentación poco saludable, resultados reflejan que los hábitos alimentarios en los adolescentes se caracterizan por tener un consumo inadecuado con un denominador común: preparación muy sencilla y consumo fácil, con un perfil calórico muy elevado al igual que el contenido graso por otra parte una deficiencia leve de nutrientes.

Del total de adolescentes encuestados, el 67.9% tuvieron una recreación y manejo del tiempo libre poco saludable, el 29.5% tuvieron una recreación y manejo del tiempo libre saludable y el 2.6% tuvieron una recreación y manejo del tiempo libre nada saludable. Resultado concordante a lo hallado por Ramos (12) donde la mayoría de los estudiantes (59%) presentan un estilo de vida poco saludable en recreación y manejo de tiempo libre y coherente también a Paul et al (10) donde refiere que 2/3 de los encuestados ocupan su tiempo libre viendo televisión, escuchar música o leer revista. Los resultados hacen entender que la influencia de fácil acceso a la información y tecnología

de los adolescentes obliga a los padres o tutores orientar adecuadamente el uso de información.

Del total de adolescente, el 57.7% tiene respuesta poco saludable frente al consumo de sustancia toxica, el 35.9% tiene respuesta saludable y el 6.4% tiene respuesta no saludable frente al consumo de sustancias toxicas; Contrario a lo encontrado por Ramos (12) quien halló que la mayoría un 89% de los estudiantes tiene un estilo de vida saludable frente a la dimensión de consumo de sustancias nocivas y concordante también a Paul et al (10) que hallo que 6 de cada 10 adolescentes escolarizados nunca han tomado ninguna sustancia toxica (tabaco alcohol ni droga). Resultado que expresa el estilo de vida de las personas se esta viendo afectada por la presencia de los determinantes de la salud y la incapacidad del estado en resolverlos traendo consecuencias como estilos de vida no saludables.

Del total de adolescentes estudiados la mayoría con el 96.2% tuvieron sueño y descanso poco saludable, diferente a lo encontrado por Ramos (12) que halló más de la mitad 52% de los estudiantes presentan un estilo de vida en el ámbito de sueño y descanso "saludable" y una minoría 40% un estilo de vida poco saludable. Los resultados muestran que los adolescentes no cumplen adecuadamente las horas de sueño pudiendo enfermar lo que hace necesario trabajar los estilos de vida saludable en los adolescentes.

Del total de los adolescentes, la mayoría el 83.3% tiene un estilo de vida poco saludable en relación a la dimensión actividad física y deporte, Resultados concordante con Ramos (12) que encontró una mayoría el 68% de los estudiantes presentan estilos de vida saludables en la dimension actividad fisica y deporte poco saludables, contario a lo halaldo por Alvarez y Andaluz (8) y fernandez (11) encontraron que el 60% de los estudiantes realizan ejercicios como caminatas y el 85% de los adolescentes obtuvo estilo saludable en la dimension ejercicio y actividad fisica.

Del total de estudiantes más de la mitad el 53.8% tuvieron una práctica de autocuidado y salud poco saludable y una minoría no saludable, Resultado

concordante a lo encontrado por Ramos (12) donde la mayoría el 61% de los estudiantes llevan un estilo de vida poco saludable y contrario a lo hallado por Fernandez (11) encontró que el 81% de los adolescentes tiene un estilo de vida saludable en lo relacionado a autocuidado y salud. Lo que indica que los comportamientos voluntarios del adolescente en beneficio de su salud, depende del grado de sensibilidad para con su vida.

Del total de los adolescentes, la mayoría el 71.8% tuvieron un estilo de vida poco saludable relacionado a las relaciones interpersonales, resultado concordante con Ramos (12) halló que la mitad 50% lleva un estilo de vida poco saludable y la otra mitad tiene un estilo de vida saludable y contrario a Fernandez (11) que halló una mayoría 69% de adolescentes tuvieron un estilo de vida saludable en la dimensión soporte interpersonal.

CONCLUSIONES

1. Del total adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo, la mayoría (96.2%) tuvieron un estilo de vida poco saludable, siendo necesario fortalecer los estilos de vida saludable involucrando a familiares en la práctica de un estilo de vida saludable saludables ya que lo contrario afectaran su salud.
2. En relación a la alimentación y nutrición, del total de los adolescentes, la mayoría (89.7%) tuvieron una alimentación y nutrición poco saludable, resultado que refleja que los hábitos alimentarios se caracterizan por tener un consumo inadecuado con un denominador común: preparación muy sencilla y consumo fácil, con un perfil calórico muy elevado, contenido graso y deficiencia de nutrientes.
3. Del total de adolescentes encuestados la mayoría el 67.9% tuvieron una recreación y manejo del tiempo libre poco saludable, lo que nos hace entender que la influencia de fácil acceso a la información y tecnología de los adolescentes obliga a los padres o tutores orientar adecuadamente el uso de información.
4. Del total de adolescente más de la mitad el 57.7% tiene respuesta poco saludable frente al consumo de sustancia toxica, el 35.9% tiene respuesta saludable y el 6.4% tiene respuesta no saludable frente al consumo de sustancias toxicas, lo que indica que el estilo de vida de las personas se esta viendo afectada por la presencia de los determinantes de la salud y la incapacidad del estado, en resolverlos traendo consecuencias como estilos de vida no saludables.
5. Del total de adolescentes estudiados la mayoría con el 96.2% tuvieron sueño y descanso poco saludable lo que se muestra que los adolescentes no cumplen adecuadamente las horas de sueño pudiendo enfermar lo que hace necesario trabajar los estilos de vida saludable en los adolescentes.

6. Del total de los adolescentes, la mayoría el 83.3% tiene un estilo de vida poco saludable en relación a la dimensión actividad física y deporte, siendo necesario fortalecer a través de actividades de promoción y prevención de estilos de vida no saludables.
7. Del total de estudiantes más de la mitad el 53.8% tuvieron una práctica de autocuidado y salud poco saludable, lo que indica que los comportamientos voluntarios del adolescente en beneficio de su salud, depende del grado de sensibilidad para con su vida.
8. Del total de los adolescentes, la mayoría el 71.8% tuvieron un estilo de vida poco saludable relacionado a las relaciones interpersonales.

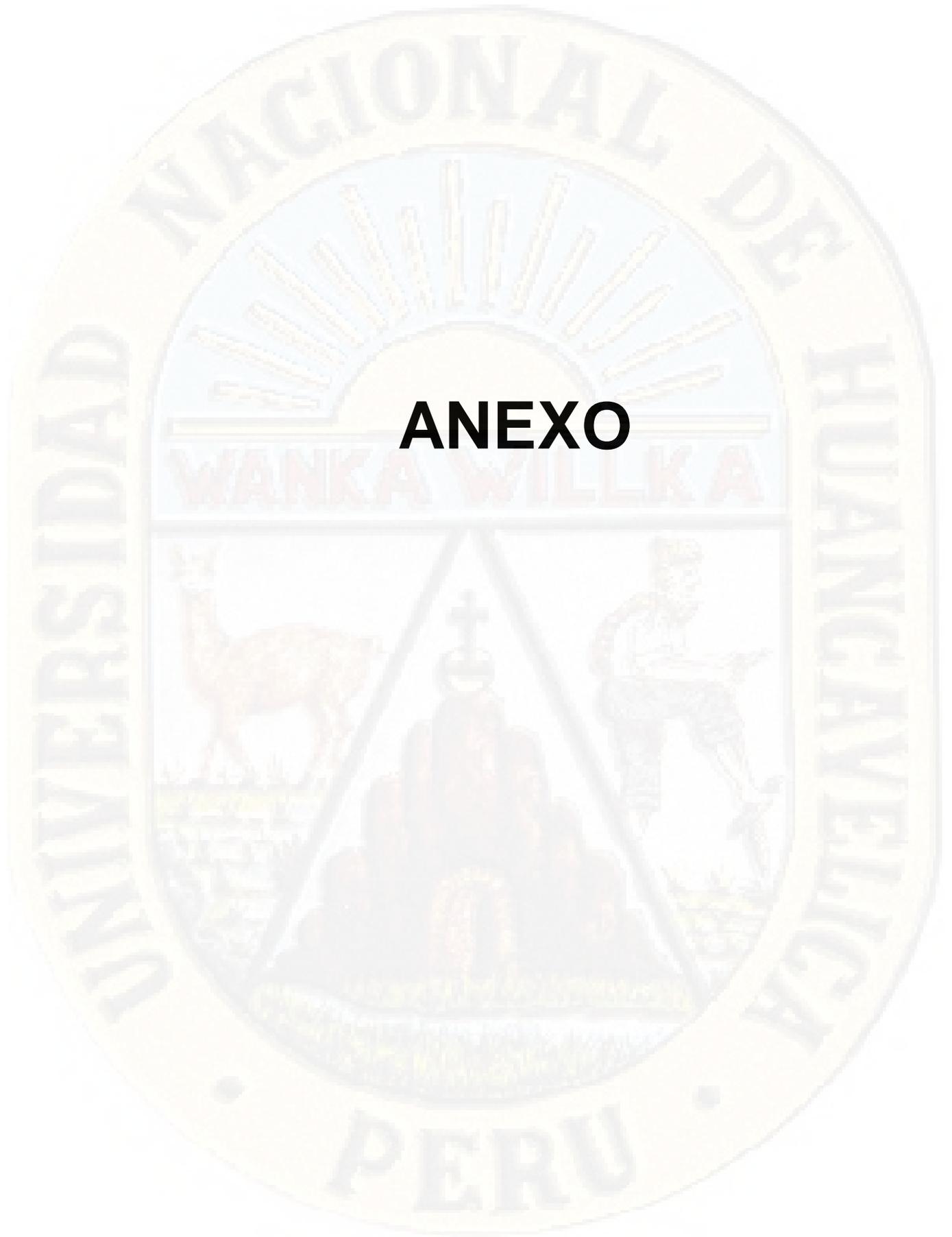
RECOMENDACIONES

1. Al personal de salud de la jurisdicción realizar campañas de promoción y prevención en la práctica de estilos de vida saludables de los adolescentes.
2. Al Director de la Institución Educativa “ La Victoria” el Tambo Huancayo, a partir de este diagnóstico fomentar la actividad física y deportes creando condiciones en la mayoría de las disciplinas tanto para varones como para adolescentes mujeres.
3. Al Director de la Institución Educativa, capacitar a los padres de familia y educadores para que juntos implementen estrategias sobre el uso adecuado del tiempo libre y aprovechamiento de las horas de ocio de los adolescentes.
4. A los adolescentes poner en práctica actividades de deporte, aeróbica siendo actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. OMS: Boletín de la Organización Mundial de la Salud. Vida saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible, disponible en: <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/es/>
2. Instituto Nacional de la Juventud. Observatorio de juventud. Juventud y desarrollo. 2008.
3. INJUV-PNUD, "Transformaciones culturales e identidad juvenil en Chile", Santiago, 2013.
4. OMS: Alimentación sana, setiembre 2018. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
5. INEI Indicadores de Resultados de los Programas Presupuestales, Primer Semestre 2017. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar.
6. Cepal: Comisión Económica para América Latina y el Caribe. Acciones Unidas Naciones Unidas. Para un desarrollo sostenible con igualdad.
7. Ampuero Sala, Adhara: Fundación ANAR, Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo. Dificultades en las Relaciones Interpersonales en adolescentes. Perú. 2010.
8. Álvarez Gutama GM y Andaluz Vanegas JP. Estilos de Vida Saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014 – 2015, Universidad de Guayaquil, 2015.
9. Burga Guzmán Diego Rafael y Bach. Sandoval Rubiños Judith Eliana. Estilos de vida de las adolescentes de una Institución Educativa – Chiclayo 2012. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo . 2013
10. Paul Corcuera, Jokin de Irala, Alfonso Osorio, Reynaldo Rivea "Estilos de vida de los adolescentes peruanos 2010"
11. Fernández Paico Aide "Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018" Facultad de Ciencias Médicas. Universidad César Vallejo.
12. Ramos Huaman G, Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya – 2017. Universidad Nacional del Altiplano. 2017.
13. Loayza Sánchez D y Muñoz Torre JA. Estilos de vida y estado nutricional

- en los estudiantes de la institucion educativa america huancavelica-2017.universidad nacional de huancavelica, 2017.
14. Ampuero Sala, Adhara: Fundacion ANAR, Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo. Dificultades en las Relaciones Interpersonales en adolescentes. Peru.2010.
 - 15.OMS: Definición de la Adolescencia: [https://es.scribd.com/document/280296129/Definición de embarazo y Adolescencia, según la OMS.](https://es.scribd.com/document/280296129/Definición-de-embarazo-y-Adolescencia-según-la-OMS)
 - 16.OMS y LA UNICEF: Definición del embarazo y Adolescencia: [https://es.scribd.com/document/280296129/Definición de embarazo y Adolescencia, según la OMS y la UNICEF.](https://es.scribd.com/document/280296129/Definición-de-embarazo-y-Adolescencia-según-la-OMS-y-la-UNICEF)
 - 17.Revista Palabra ISSN 2145- 7980 Alicia.uribe@upb.edu.co Martha.munoz@upb.edu.co Universidad Pontificia Bolivariana, Seccional Montería Colombia.
 - 18.Muñoz, Martha, Uribe, Alicia Estilo de Vida y Autoconcepto en Jóvenes de Sexo Masculina Revista Palabra, vol 3, Enero 15 de 2014, p.58-65 Universidad Pontificia Bolivariana Montería, Colombia
 - 19.ICBF: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Ocio Recreación y tiempo libre. Enero 2014.
 - 20.Miquel Bennassar Veny. Estilos de Vida y Salud en Estudiantes Universitarios: La Universidad como entorno promotor de la Salud .Tesis doctoral para optar al grado de Doctor por la Universitat de les Illes Balears 2011.
 - 21.Sampieri RH, Collado CF, Lucio PB. Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill Educación; 2014.R. Metodología de la investigación 5ta edición 2010.



ANEXO

CUESTIONARIO

Instrucciones: Estimado alumno del 5to año de la Institucion Educativa, La Victoria, el Tambo, le solicito su colaboración con responder el cuestionario sobre Estilos de Vida, los fines son estrictamente de investigación. Lea detenidamente y marque la alternativa que se identifique con su estilo habitual. Se ruega contestar con sinceridad.

Estilos de vida		Escala			
Alimentacion y Nutrición		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
1	Desayunas todos los días?				
2	Almuerzas todos los días?				
3	Cenas todos los días?				
4	Acostumbas comer refrigerios a media mañana o a media tarde?				
5	Tomas entre 6 a 8 vasos de agua pura al día?				
6	Tomas más de 1 vaso de gaseosa al día?				
7	Consumes dulces, helados, pasteles, galletas a diario?				
8	Consumes 2 a 3 frutas distintas al día?				
9	Consumes carnes y/o pescados, al menos 2 veces por semana?				
10	Su alimentación incluye embutidos o alimentos procesados?				
11	Te controlas de consumir comidas ricas en grasas o frituras?				
12	Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?				
13	Comes frente a la TV, computadora o leyendo?				
14	Te tomas tiempo para comer y masticar tus alimentos?				
15	Cuando estas triste, aburrido o sin hacer mucho, te da por comer?				
16	Consumes leche o productos lácteos a diario?				
17	Consumes cereales (arroz, fideos, trigo, pan, etc) a diario?				
18	Consumes vegetales (en ensaladas, guisos, sopas) a diario?				
19	Sueles leer las etiquetas de las comidas envasadas para identificar sus ingredientes o informacion nutricional?				

	RECREACION Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE				
1	Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria?				
2	Destinas parte de tu tiempo libre para hacer tareas o para trabajar?				
3	En tu tiempo libre realizas actividades de recreación. (leer, pasear, bailar, escuchar música, nadar, montar bicicleta)?				
4	Ves TV y/o estas frente a la Computadora 5 o más horas al día?				
5	Compartes tu tiempo libre con tu familia y/o amigos?				
6	En tu tiempo libre prefieres ver TV, el internet, video juegos?				
	CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS				
5	Evitas el consumo de algún tipo de bebida alcohólica (cerveza, licor, ron)?				
6	Fumas y/o consumes drogas?				
7	Consumes alguna bebida alcoholica cuando tienes problemas?				
8	Consumes más de 3 tazas de café al día?				
9	Te automedicas cuando estas enfermo?				
	SUEÑO Y DESCANSO				
10	Duermes entre 6 a 8 horas diarias?				
11	Te da sueño durante el día?				
12	Te traspasas por trabajo o tareas?				
13	Tienes dificultad para alcanzar el sueño?				
14	Tienes horario para ir a dormir y para levantarte?				
15	Al terminar las clases del día, te encuentras cansado (a)?				
16	Te levantas con la sensación de una noche mal dormida?				
	ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE				
17	Fuera del colegio realizas algún deporte y/o actividad física por mínimo 30 minutos?				
18	Practicas ejercicio de relajación (meditación, yoga, taichi)?				
19	Caminas por lo menos 15 minutos al día?				
20	En el recreo practicas algún deporte?				
	AUTOCUIDADO Y SALUD				
21	Usas protector solar al salir de casa (gorro,				

	bloqueador, sombrero)?				
22	Realizas un chequeo médico al menos 1 vez al año?				
23	Obedeces las leyes de tránsito, seas peatón, conductor o pasajero?				
24	Tomas medidas preventivas para evitar riesgos en tus labores diarias y/o al realizar actividad física?				
25	Te lavas las manos luego de jugar, ir al baño, para ir a comer?				
26	Te cepillas los dientes después de cada comida?				
27	Tomas medicamentos solo cuando el doctor te indica?				
	RELACIONES INTERPERSONALES				
28	Tienes con quien hablar de las cosas importantes para ti?				
29	Sueles decir buenos días, gracias, perdón?				
30	Tienes apoyo afectivo de parte de tu familia?				
31	Sales a jugar al parque, patio con otros niños o compañeros?				
32	Compartes tu tiempo con tus padres y/o hermanos o familia?				
33	Sueles sentirte solo o deprimido				

M. Arrivillaga, I.C. (2015) Adaptado para el trabajo de investigación 2017

PROBLEMA	OBJETIVOS	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>¿Como es el estilo de vida de los adolescentes de la institucion educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018?</p>	<p>Objetivo General Determinar el estilo de vida de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018</p> <p>Objetivo especifico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la alimentacion y nutrición de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018 • Identificar la recreación y manejo del tiempo libre de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018 • Identificar el consumo de sustancias nociva de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018 • Identificar el sueño y descanso de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018 • Identificar la actividad fisica y deporte de los adolescentes de la Institucion Educativa “La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018 • Identificar el autocuidado y salud de los adolescentes de la Institucion Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018 • Identificar las relaciones interpersonales de los adolescentes de la Institucion 	<p>Alimentacion y nutricion</p> <p>Recreacion y manejo del tiempo libre</p> <p>Consumo de sustancias nocivas</p> <p>Sueño y descanso</p> <p>Actividad fisica y deporte</p> <p>Autocuidado y salud</p> <p>Relaciones interpersonales</p>	<p>Saludable</p> <p>Poco saludable</p> <p>No Saludable</p>	<p>Tipo de Investigación Descriptivo, prospectivo y transversal</p> <p>Nivel de Investigación Descriptivo</p> <p>Diseño de Investigación Descriptivo simple</p> <p>M _____ O</p> <p>Dónde: M =Adolescentes de la Institución Educativa “La Victoria” el Tambo 2018 O=Estilos de vida.</p> <p>Población: todos los 78 adolescentes de la Institución Educativa “La Victoria” el Tambo 2018</p> <p>Muestra: Censal</p> <p>Técnicas de Procesamiento y Análisis de datos</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Estadística Descriptiva b. Programas Estadísticos.

	Educativa “ La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018		
--	---	--	--

