



UMA
Universidad
María Auxiliadora

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE SEGUNDAS ESPECIALIDADES
ESPECIALIDAD DE ENFERMERÍA EN SALUD FAMILIAR
COMUNITARIA**

**ESTILO DE VIDA EN ADOLESCENTES DE
UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA,**

LIMA 2024

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO DE
ESPECIALISTA EN ENFERMERÍA EN SALUD
FAMILIAR Y COMUNITARIA**

AUTOR:

Lic. BRAVO ROJAS, ROCIO MIRIAM
<https://orcid.org/0000-0002-4039-5153>

ASESOR:

Dr. MATTA SOLIS EDUARDO PERCY
<https://orcid.org/0000-0001-9422-7932>

LIMA – PERÚ

2024

AUTORIZACIÓN Y DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD

Yo, Roció Miriam Bravo Rojas, con DNI: 41793283, en mi condición de autor(a) de trabajo académico presentada para optar el título de especialista en enfermería en Salud Familiar y Comunitaria, de título “**Estilo de vida en adolescentes de una Institución Educativa Pública, Lima 2024.**” **AUTORIZO** a la Universidad María Auxiliadora (UMA) para reproducir y publicar de manera permanente e indefinida en su repositorio institucional, bajo la modalidad de acceso abierto, el archivo digital que estoy entregando, en cumplimiento a la Ley N°30035 que regula el Repositorio Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación de acceso abierto y su respectivo Reglamento.

Asimismo, **DECLARO BAJO JURAMENTO** que dicho documento es **ORIGINAL** con un porcentaje de similitud de **12%** y que se han respetado los derechos de autor en la elaboración del mismo. Además, recalcar que se está entregado la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado evaluador.

En señal de conformidad con lo autorizado y declarado, firmo el presente documento a los 02 días del mes de setiembre del año 2024.



BRAVO ROJAS ROCIO MIRIAM

DNI: N°41793283



Dr. MATTA SOLIS, EDUARDO PERCY

DNI: N°42248126

Asesor

BRAVO ROJAS PROYECTO DE TESIS FINAL CONCLUIDO SFC 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

12%	10%	1%	9%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad de Ciencias y Humanidades Trabajo del estudiante	4%
2	repositorio.uch.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
4	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Maria Auxiliadora SAC Trabajo del estudiante	1%
6	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	docslide.us Fuente de Internet	1%

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN.....	06
ABSTRACT.....	07
I. INTRODUCCION.....	08
II. MATERIALES Y METODOS.....	18
III. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS.....	23
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	25
ANEXOS.....	32

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO A. MATRIZ DE OPERACIONALIZACION.....	33
ANEXO B. INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS.....	35
ANEXO C. CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	39

RESUMEN

Objetivo: “determinar los estilos de vida en adolescentes de una institución educativa pública, Lima 2024”. **Materiales y métodos:** enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y descriptivo. La población estará conformada por los estudiantes adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Lima. Según sus registros la población total son 140 estudiantes desde 1ero a 5to. La muestra será estratificada proporcional con 20 niños por cada grado, siendo en total 100. El instrumento será el cuestionario PEPS-I de Nola Pender. **Resultados:** Los resultados serán presentados a través de tablas y/o figuras que permitan una descripción del nivel de estilo de vida, así como de sus dimensiones. **Conclusiones:** Estudiar los estilos de vida en adolescentes es fundamental debido a que esta etapa de la vida suele ser crucial en el establecimiento de hábitos y comportamientos que pueden perdurar en la adultez. Comprender estos estilos de vida no solo permite identificar factores de riesgo para la salud, como la falta de actividad física o una alimentación desequilibrada, sino que también brinda la oportunidad de intervenir de manera temprana para promover hábitos saludables y prevenir enfermedades crónicas en el futuro.

Palabras clave: estilos de vida, adolescentes, escuela.

ABSTRACT

Objective: “to determine the lifestyles of adolescents in a public educational institution, Lima 2024.”

Materials and methods: quantitative approach, non-experimental, transversal and descriptive design. The population will be made up of adolescent students from a public educational institution located in Lima. According to their records, the total population is 140 students from 1st to 5th grade. The sample will be stratified proportionally with 20 children for each grade, with a total of 100. The instrument will be the PEPS-I questionnaire by Nola Pender.

Results: The results will be presented through tables and/or figures that allow a description of the level of lifestyle, as well as its dimensions.

Conclusions: Studying lifestyles in adolescents is essential because this stage of life is usually crucial in establishing habits and behaviors that can last into adulthood. Understanding these lifestyles not only allows you to identify health risk factors, such as lack of physical activity or an unbalanced diet, but also provides the opportunity to intervene early to promote healthy habits and prevent chronic diseases in the future.

Keywords: lifestyles, adolescents, school.

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente, existen aproximadamente 1,300 millones de adolescentes a nivel mundial, más que nunca antes, representando un 16% de la población en el mundo. Los adolescentes se definen como aquellas personas con edades entre los 10 a 19 años, según las Naciones Unidas, además se caracterizan por experimentar una etapa de transición entre la niñez y la juventud, representa una etapa crucial en su vida. Aunque la Convención sobre los Derechos del Niño brinda protección a la mayoría de los adolescentes hasta los 18 años, sus vulnerabilidades y necesidades son distintas a las de los niños, y, por lo tanto, a menudo no reciben la atención necesaria (1).

La Organización Mundial de la Salud y organizaciones relacionadas estiman que más de 3000 adolescentes mueren diariamente, lo que equivale a 1,2 millones de muertes al año debido a causas que podrían prevenirse. La mayor parte de estos decesos se registra en naciones con economías menos avanzadas. Los factores primordiales de mortalidad en adolescentes incluyen accidentes de tráfico (23%), infecciones respiratorias (18%) y situaciones ligadas al suicidio (15%). Una característica común en áreas con tasas de mortalidad elevadas es la escasez de recursos en los servicios públicos de salud, educación e instituciones de servicio social, lo que limita su eficaz implementación (2).

Un estudio llevado a cabo en España en 2023, enfocado en adolescentes de una comunidad específica, reveló que existe una correlación negativa significativa entre el estilo de vida saludable y el estrés ($p < 0,05$), mientras que se encontró una correlación positiva significativa entre el estilo de vida saludable y la autoestima ($p < 0,05$). Los resultados también indicaron que los adolescentes involucrados en situaciones de violencia escolar presentan un mayor consumo de sustancias y estrés en promedio. En contraste, aquellos que no experimentan este tipo de situaciones tienen una autoestima más alta y adoptan un estilo de vida más saludable (3).

Otro estudio realizado en Portugal en 2019 reveló que el 4,7% de los niños y el 4,4% de las niñas de 11 años, el 3% de los niños y el 2% de las niñas de 13 años, y el 1,5% de los niños y el 0,8% de las niñas de 15 años lograron obtener puntuaciones perfectas en la evaluación de un estilo de vida saludable. Se observó que a medida que aumentaba la edad, disminuía la prevalencia de adolescentes con un estilo de vida saludable. Este patrón se mantuvo consistente en 37 países y regiones, con una disminución lineal en la prevalencia de conductas saludables desde la adolescencia temprana hasta los 15 años (4).

En un estudio llevado a cabo en Australia en 2023, que involucró a 3127 adolescentes, se encontró que aquellos pertenecientes a grupos con estilos de vida saludables mostraron comportamientos de riesgo para la salud bajos o moderadamente activos, como poca actividad física o patrones de sueño inadecuados, en comparación con adolescentes de otros grupos. Se observó que estas conductas prevalecían más entre los adolescentes de otros grupos. Además, en comparación con los adolescentes de grupos con estilos de vida saludables, los varones que formaban parte de grupos con inactividad física (OR = 3,87, IC del 95 %: 1,12 – 13,33) o estilos de vida mixtos (OR = 5,57, IC del 95 %: 3,15 – 9,84) tenían entre tres y cinco veces más probabilidad de padecer obesidad (5).

Los jóvenes o adolescentes en América Latina y el Caribe a menudo enfrentan desafíos asociados con la pobreza, la falta de oportunidades laborales y la escasez de apoyo social, lo que puede afectar su bienestar y su acceso a la atención médica adecuada. Según un informe, el 32% de los adolescentes en la región no reciben la atención ni la orientación adecuadas (6). La desigualdad social genera disparidades que afectan de manera diversa a los adolescentes que comparten el mismo entorno social. En la región de Latinoamérica, aproximadamente el 30% de los adolescentes y jóvenes enfrentan condiciones de vida precarias, exponiéndolos a múltiples riesgos (7).

De acuerdo con las estadísticas de la UNESCO, más de un tercio de los adolescentes en países centroamericanos han experimentado acoso escolar, siendo factores determinantes el nivel de ingresos, la ocupación y el nivel educativo

de los padres en familias que viven en condiciones de pobreza. En contraste, el acoso escolar es menos frecuente en familias con mayores recursos económicos. Además, se ha observado un aumento del 15% en la prevalencia de suicidios entre adolescentes en esta región, y las pruebas indican que está relacionado con el acoso escolar (8).

En el Perú, según datos del Ministerio de Salud, el 75% de los adolescentes no adopta hábitos de vida saludables, lo que se refleja en problemas relacionados con la alimentación, el ejercicio y la salud en general. Además, investigaciones llevadas a cabo por el INEI revelan una prevalencia significativa de malos hábitos alimenticios y sobrepeso entre adolescentes, con datos que indican que entre el 18% y el 22% presentan una alimentación inadecuada. En lo que respecta al consumo de sustancias, uno de cada tres adolescentes consume alcohol, y el 50% no realiza actividad física, lo cual podría desencadenar problemas de salud en la edad adulta (9).

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) ha reportado que alrededor del 40% de los hogares en el país tienen al menos un miembro menor de edad con déficit calórico. Esta condición es más frecuente en zonas rurales (47,3%) que en áreas urbanas (35,2%) y en Lima Metropolitana (33,5%). Además, el informe indica que el 41.4% de los menores han experimentado algún evento que ha impactado su salud, siendo más prevalentes en áreas urbanas fuera de Lima Metropolitana (42,5%), en Lima Metropolitana (41,4%), y en áreas rurales (39,8%) (10).

En el Perú, hay aproximadamente 4 millones de personas con edades comprendidas entre los 12 y los 18 años, lo que representa aproximadamente el 13% de la población. De este grupo, el 50,6% son hombres y el 49% son mujeres. En las áreas rurales, el 74% de los jóvenes viven en situación de pobreza, en contraste con el 39,8% en áreas urbanas. La pobreza, la desigualdad y la exclusión son características distintivas de este grupo demográfico. Además, el 33% de los adolescentes entre 12 y 18 años están empleados, y la mitad de ellos combina el trabajo con sus estudios (11).

El Instituto Nacional de Salud Mental de nuestro país indica que los trastornos de salud mental en adolescentes suelen manifestarse antes de los 14 años, enfatizando la importancia de un diagnóstico temprano para un tratamiento efectivo. Además, señalan que la mayoría de los hogares peruanos experimentan algún tipo de violencia familiar, lo que podría dar lugar a vínculos afectivos desorganizados y aumentar el riesgo de desarrollar problemas psicopatológicos (12).

Reportes censales del año 2017, informaron que en el país se registró 440 mil 591 adolescentes de 14 a 19 años, indicaron que no tenían estudios ni trabajo, relativamente representaban el 15,1% del total de población de ese rango de edad (13). Un informe del año 2018 en Perú revela que el 54% de los hogares tiene al menos un adolescente como miembro de la familia. Sin embargo, este porcentaje es menor en las áreas rurales en comparación con las zonas urbanas, donde se observó un aumento en la presencia de adolescentes en los hogares (14).

Un estudio realizado en adolescentes de la región Puno, en el 2022, utilizando el instrumento FANTASTICO, mostró que el 45,2 % de los adolescentes tuvieron un estilo de vida bajo y el 38,9 % estilo de vida adecuado; en el dominio social, el 40,1 % tienen un estilo de vida bajo y el 16,5 % tienen un estilo de vida en zona de peligro (15).

Visto en el contexto de los adolescentes se observa deficiencias a nivel mundial en los estilos de vida, mostrándose en porcentajes altos lo cual crea conlleva a sufrir múltiples enfermedades en un futuro y por ello es muy importante conocer sobre los estilos de vida ya que en esta etapa hay muchos cambios drásticos, así mismo con este estudio sería plantear medidas de intervención, creando estrategias, brindando información a los adolescentes para mejorar la salud y evitar consecuencias y así puedan optar las mejores decisiones en su vida o en sus hábitos del día a día a fin de mejorar el estilo de vida de la población adolescente.

Se dice que la etapa de la adolescencia es un conjunto de comportamiento proveniente de la infancia, en donde se desarrollan varios cambios cognitivos, físicos, emocionales, psicosociales y nuevos hábitos dentro de su vida en sus

diversas formas de socialización (16). Si bien el estilo de vida son comportamientos y actitudes cotidianas realizadas por las personas tanto biopsicosocial, que de alguna manera beneficiara a la salud, como también son determinados entre las características sociales, personales y condiciones de vida así mismo se integran a partir de preferencias e inclinaciones del ser humano, entre componentes genéticos, educativos, medioambientales y neurobiológico etc (17).

Así mismo teniendo en cuenta que el equipo de enfermería juega un papel muy importante en los estilos de vida del adolescente con la realización de dichas intervenciones de Promoción de la Salud y prevención de enfermedades, ya que se estima una mayor cercanía a la comunidad en este caso a la salud escolar, donde tienen la capacidad de hacer un seguimiento continuo y brindar como charlas educativas, experiencias y entre otros, trabajándose tanto como sana o enferma. Por otro lado, no siempre se ha llevado a cabo por la falta de tiempo, recursos u otros motivos, pero eso no será un problema para llegar a la población adolescente y reciba las intervenciones de manera efectivas (18).

Los adolescentes el tiempo que pasan con los familiares y amigos durante la adolescencia es a la edad de 12 años, los adolescentes pasan más tiempo con sus familias que con amigos y a la edad de 15 años a 18 años, los adolescentes pasan menos tiempo con sus familiares y su tiempo con sus parejas aumenta entre hombres y mujeres, el auto concepto familiar ha disminuido pero el tiempo social se considera más estable (19). Sin embargo, las niñas son menos motivadas que los niños referidos a la actividad física y señala que el nivel de actividad física es escaso entre los adolescentes siguen siendo muy elevado, lo que supone una amenaza para su salud actual y futura por eso recomienda que los jóvenes realicen ejercicio físico de moderado a vigoroso todos los días durante una hora o más (20).

En particular el consumo de tabaco y alcohol de los adolescentes es un problema grave de salud pública y mundial se ha ido aumentando cada vez más y es uno de los principales motivos que destruyen la vida comunitaria y cambian la convivencia familiar y social (21). Por ende, el consumo de las drogas ilegales o legales es de

mayor frecuencia en vivir en un ambiente de consumo con la presencia de tabaco, alcohol y drogas en padre, madre o amigos (22).

El sueño es importante para mantener la salud especialmente para el crecimiento y desarrollo del adolescente sobre todo la maduración cerebral ya que durante la adolescencia la duración del sueño disminuye conforme aumenta la edad(23). Por lo tanto, no cabe duda de que el creciente uso de la tecnología online sin duda traerá muchos beneficios, pero la conexión con las redes sociales está aumentando día y noche por lo que también generará tensiones adicionales sobre todo estrés y adicción en los adolescentes. Mientras el uso de videojuegos en los adolescentes cuya intensidad y frecuencia del uso puede convertirse en una enfermedad patológica y perder el control de la conducta adecuado, puede llegar ser excesiva su conducta como obsesiva compulsiva, incontrolable y psicológica o físicamente destructiva (22).

La imagen interior de los adolescentes con sobrepeso u obesidad pueden sufrir problemas emocionales como baja autoestima, ansiedad y depresión sobre todo abuso de sus compañeros y familiares incluso la discriminación y a veces el bajo rendimiento académico(24). Y sobre la sexualidad del adolescente siguen siendo muy elevados ya que afecta primordialmente a la población que vive en condiciones vulnerables es por ello el embarazo en la adolescencia tiene un profundo impacto en la salud de las niñas en el transcurso de su vida y está en un riesgo mayor de muerte materna. Además, sus bebés son más vulnerables a las amenazas a la salud y la pobreza(25).

Según la teoría de Nola Pender "Promoción de la salud" nos define que el estilo de vida promotor de salud actúa como patrón multidimensional que desarrollan actividades que influyen a poder obtener comportamientos saludables, a mantener o promover un buen nivel de comodidad y poder satisfacer sus necesidades personales. De tal forma la población quien tiende a poner en riesgo su salud y sufrir complicaciones, se le ofrece la posibilidad de ser evaluada a fin de actuar a tiempo, evitando alteraciones que conlleven a una atención hospitalaria, por otra parte, los profesionales de enfermería deberán cumplir esa función principalmente los de la

atención primaria con más cercanía a la comunidad (26).

Sánchez (27), en Ecuador, en el año 2017, titulado “Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador” el objetivo fue determinar la variable, cuyo estudio es de corte transversal, la muestra fue por 120 estudiantes adolescentes de 14 a 18 años en los resultados nos indican que 72,5% está normo peso, en relación a la IMC el 7,1% tienen obesidad abdominal y varones con sobrepeso suelen tener riesgo el 57,1% de obesidad abdominal y 90% consume comida chatarra. Conclusión: Según las cifras vistas quiere decir que hay un riesgo de padecer enfermedades metabólicas y se necesitan urgente la implementación de políticas nutricionales a mejorar la calidad de vida de la población adolescente.

Guerrero y Colaboradores (28), en Colombia, en el año 2019, en su estudio titulado “Estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes de cinco instituciones educativas” Con el fin de determinar la relación que tiene las variables. Cuyo estudio es descriptivo, transversal y correlacional. La muestra estuvo conformada por 427 estudiantes. El instrumento que se utilizó fue Fantástico, versión chilena. Resultados: Cuyas edades fueron de 13 años, procedentes de Sincelejo (69.1%), destacando un estilo de vida apropiada entre los 13 a 15 años (32.9 % y 25.8%). Conclusiones: Hubo ciertas diferencias entre algunas dimensiones, así mismo es necesario realizar intervenciones para mejorar el estilo de vida y prevenir enfermedades.

Campo (29), en Colombia, en el año 2017, titulado en su estudio “Estilos de vida saludable de niños(as) y adolescentes” el objetivo siendo describir estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes fue precisar la variable. Siendo un estudio descriptivo de corte transversal. La muestra constituida por 991 niños(as) y adolescentes. El instrumento usado fue el Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A). Resultado: El 65,4% se dice que no realiza actividad física y el 14 ,7% de los estudiantes saben que el peso máximo es el 10 % de su peso corporal; Conclusión: debería estar en aumento el consumo de frutas y verduras tanto en niños(as) y adolescentes.

Meléndez (30) en Chachapoyas, en el 2019. En su estudio “Estilo de vida en adolescentes de Nivel secundario de la institución Educativa Miguel rubio Chachapoyas, 2019” con una finalidad de medir el nivel de la variable. El estudio fue cuantitativo, de nivel descriptivo, tipo observacional, transversal y analítico. Cuya muestra está conformada por 120 adolescentes. Se empleó como instrumento el FANTÁSTICO. En los resultados se encontró que el 100% de los estudiantes (120), el 91,7% (110) de los estudiantes encuestados muestran un estilo de vida saludable, mientras que el 8,3% (10) no saludable. Concluyendo que la mayoría de los adolescentes de la Institución Educativa Miguel Rubio presentaron un mayor alto de porcentaje de estilos de vida saludables.

Ticerán (31), en Chimbote, en el 2018, en su estudio “Estilos de vida de estudiantes, 5to año de Secundaria de la Institución Educativa inmaculada de la Merced Chimbote, 2018”. El objetivo fue identificar la relación que existe entre las variables. El estudio es cuantitativo. La muestra está conformada por 179 adolescentes. Se empleó el instrumento de TEST FANTÁSTICO. En los resultados se encontró que menos de la mitad de estudiantes del nivel secundaria obtuvo un estilo de vida regular, un estilo de vida bueno; un bajo porcentaje obtuvo un estilo de vida en riesgo. En conclusión, los adolescentes muestran un estilo de vida regular mientras que un porcentaje menor muestra un mal estilo de vida.

Vilcapaza (32), en Puno, en el 2017, en su estudio titulado “Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to de Educación Secundaria de la Institución Educativa José Reyes Luján Azángaro, 2017”. El objetivo fue identificar el nivel de la variable. El estudio es cuantitativo, del diseño de tipo descriptivo de corte transeccional. La muestra está constituida por 100 adolescentes. El instrumento que se utilizó fue Perfil de Estilo de vida (PEPS-I). Obteniendo como resultados muestran que el 55% de los adolescentes tienen un estilo de vida moderadamente saludable. La conclusión a la que se llegó es que los estilos de vida de los adolescentes de Cuarto y Quinto de educación secundaria de la Institución Educativa José Reyes Luján Azángaro en todas sus dimensiones es moderadamente saludable.

Evaluar los estilos de vida de los adolescentes en una institución educativa es de

vital importancia por múltiples razones. Durante esta etapa de desarrollo, los hábitos y comportamientos adquiridos tienen un impacto significativo en la salud a largo plazo. Observar y comprender sus estilos de vida, como la alimentación, actividad física, uso de tecnología, patrones de sueño y consumo de sustancias, proporciona información valiosa para diseñar programas educativos y preventivos. Identificar comportamientos saludables o riesgosos puede permitir la implementación de estrategias que promuevan estilos de vida más saludables, abordando factores de riesgo y fomentando hábitos positivos desde temprana edad, lo que contribuiría a mejorar su bienestar presente y futuro. Además, comprender sus estilos de vida brinda la oportunidad de adaptar programas de salud específicos y enfocados, enriqueciendo la educación integral y favoreciendo un entorno escolar más saludable y propicio para su desarrollo integral.

A nivel teórico, este estudio sobre los estilos de vida de los adolescentes en una institución educativa podría ofrecer contribuciones significativas al campo de la salud pública. Al comprender en profundidad los patrones de comportamiento y las elecciones de estilo de vida de esta población, se podría ampliar el conocimiento sobre los factores que influyen en la formación de hábitos saludables durante la adolescencia. Esta investigación podría aportar datos empíricos valiosos para validar teorías previas o desarrollar nuevas conceptualizaciones en áreas como la influencia del entorno escolar, la interacción entre pares y familia, así como la relación entre los estilos de vida y el bienestar emocional y físico en esta etapa crucial del desarrollo humano.

Este estudio beneficiaría directamente a los adolescentes al proporcionarles información valiosa sobre sus propios estilos de vida. Al comprender mejor sus patrones de comportamiento y elecciones en relación con la salud, los adolescentes podrían tomar decisiones más informadas y conscientes sobre sus hábitos diarios. Además, al identificar áreas de mejora o riesgo en sus estilos de vida, se podrían desarrollar programas educativos y preventivos adaptados a sus necesidades específicas. Esta mayor conciencia podría potenciar la adopción de comportamientos más saludables, promoviendo una vida más equilibrada y

beneficiosa para su bienestar físico, emocional y social a largo plazo.

A nivel metodológico, el estudio seguirá rigurosamente todos los pasos del método científico de forma rigurosa para hallar respuesta al problema de investigación. además, se hará uso de un diseño de investigación apropiado para el estudio permitiendo tener una estrategia que conduzca a determinar los estilos de vida en los adolescentes.

Finalmente, el objetivo general del estudio es, determinar los estilos de vida en adolescentes de una institución educativa pública, 2024.

I. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 ENFOQUE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El enfoque cuantitativo se caracteriza por la recolección y análisis de datos numéricos para responder preguntas de investigación y probar hipótesis. En el caso de un diseño no experimental, se observan variables sin manipularlas, es decir, no se aplican intervenciones. En un diseño transversal, se recogen datos en un solo punto en el tiempo, lo que permite obtener una instantánea de la situación en ese momento. Por último, en un diseño descriptivo, se busca describir características o fenómenos, sin establecer relaciones de causalidad. Este tipo de diseño se enfoca en la descripción de variables y la elaboración de perfiles, lo que permite obtener una visión general de la situación estudiada. En conjunto, este enfoque y diseño son útiles para obtener una comprensión detallada y cuantificable de los fenómenos estudiados en un momento específico (33).

2.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

2.2.1. Población

La población estará conformada por los adolescentes de una institución educativa de educación secundaria ubicada en Lima, durante el año 2023. Según los registros cuenta con un total de 140 estudiantes de 1ero a 5to de secundaria.

Criterios de inclusión

- Edad: Adolescentes entre 12 y 18 años.
- Asistencia regular a la institución educativa.
- Consentimiento informado: Obtención del consentimiento tanto de los adolescentes como de sus padres o tutores legales.
- Estar inscrito en la institución educativa durante el período de estudio.

Criterios de exclusión

- Adolescentes que no cuenten con el consentimiento informado de sus padres o tutores legales.

- Adolescentes con condiciones médicas que afecten significativamente su estilo de vida y que puedan sesgar los resultados del estudio.
- Adolescentes que hayan sido diagnosticados con trastornos de la alimentación o enfermedades crónicas que afecten su estilo de vida de manera importante.

2.2.2. Muestra

Para determinar el tamaño de la muestra, se utilizará una fórmula específica para calcular la proporción de la misma.

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

- N = Total de la población
- $Z_{\alpha}^2 = 1.96^2$ (si la seguridad es del 95%)
- p = proporción esperada (en este caso 50% = 0.5)
- q = 1 – p (en este caso 1-0.5 = 0.5)
- d = precisión (en este caso deseamos un 3%).

Luego de aplicar la fórmula de cálculo, se requeriría una muestra de aproximadamente 100. estudiantes para estimar la proporción con un margen de error del 5% en una población de 140 estudiantes.

2.2.3 Muestreo

MUESTREO PROBABILÍSTICO

Un muestreo estratificado consiste en dividir la población en grupos homogéneos llamados estratos y luego seleccionar una muestra de cada estrato. En este caso, los estratos serían los diferentes grados de educación secundaria (1ero al 5to), siendo 20 estudiantes de cada grado. El objetivo es asegurar que cada estrato esté representado de manera proporcional en la muestra final.

2.3 TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATO

En el proceso de recopilación de datos, se empleará la técnica de encuesta, una metodología combinada utilizada en investigaciones científicas relacionadas con las ciencias sociales. Esta técnica se utiliza para obtener información sobre ambas variables que son objeto de estudio en esta investigación: la calidad de los cuidados de enfermería y la satisfacción de los pacientes (34).

2.3.2 Instrumento

El instrumento de recolección de datos a utilizarse será un cuestionario del perfil de estilos de vida (PEPS -I) cuya autora fue Nola Pender, utilizada en la Universidad de Nebraska por Walker SN en 1995, que sirvió para medir la variable de estilos de vida, con 48 ítems en escala de Likert, utilizando 6 dimensiones nutrición, saludable, ejercicios, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal y autoactualización, con una calificación del 1 (nunca) 2 (algunas veces) 3(Frecuentemente) y 4 (rutinariamente) (35).

El instrumento de perfil de estilos de vida de Nola Pender fue traducido al español y se utilizó a nivel de México y América, con una confiabilidad expresado con un Alpha de Cronbach de 0,93 siendo aceptable y en sus dimensiones de 0.70 a 0.87 (36).

Las 48 preguntas se dividirán de la siguiente manera:

Nutrición: 6 ítems

Ejercicio: 5 ítems

Responsabilidad en salud: 10 ítems

Manejo de estrés: 7 ítems

Soporte Interpersonal: 7 ítems

Autorrealización: 13 ítems

Se considerará estilos de vida saludable, al obtener un puntaje total entre 121 y 192 y no saludable si se encuentra entre los valores de 48 a 120, dentro de las

dimensiones también se considerará una escala valorativa para determinar si son saludable o no, dependiendo de la cantidad de ítems consideradas en cada dimensión.

2.4 VARIABLES DE INVESTIGACIÓN

Variable principal: estilo de vida

Definición conceptual: “el estilo de vida son comportamientos y actitudes cotidianas realizadas por las personas tanto biopsicosocial, que de alguna manera beneficiara a la salud, como también son determinados entre las características sociales, personales y condiciones de vida así mismo se integran a partir de preferencias e inclinaciones del ser humano, entre componentes genéticos, educativos, medioambientales y neurobiológico etc” (17).

Definición operacional: el estilo de vida son comportamientos y actitudes cotidianas realizadas por los adolescentes de una institución educativa pública tanto biopsicosocial, que de alguna manera beneficiará a la salud, el cual será evaluado mediante el cuestionario PEPS-I.

2.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS

2.5.1. Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos

Se procederá a solicitar la carta de presentación a la universidad, para ser llevada a la institución educativa solicitando el permiso para la aplicación de las encuestas. Una vez aceptado el permiso, se coordinará con los docentes de las aulas los horarios de aplicación de las encuestas las cuales se aplicarán durante un tiempo de 2 semanas.

2.5.2 Recolección de datos.

Se establecería contacto con la institución educativa para obtener permisos y coordinar la logística, como la disponibilidad de espacio y tiempo para la administración de los instrumentos de recolección de datos. Se diseñará un protocolo de investigación detallado, incluyendo la selección de la muestra de

participantes, la obtención del consentimiento informado de los padres o tutores y la garantía de la confidencialidad y privacidad de los datos recopilados.

2.6 MÉTODO DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO

El análisis estadístico descriptivo del estudio implicará la aplicación de medidas resumen para caracterizar y resumir los datos recopilados. Esto incluiría el cálculo de estadísticas como la media, la mediana y la moda para variables numéricas, proporcionando una visión general de la distribución de los datos. Además, se calcularían frecuencias y porcentajes para variables categóricas, permitiendo identificar la prevalencia de diferentes comportamientos y hábitos entre los adolescentes.

2.7 ASPECTOS ÉTICOS

Los principios éticos que guían este estudio son los siguientes:

En el estudio se deben aplicar los principios éticos de autonomía, no maleficencia, beneficencia y justicia para garantizar el respeto, la protección y el bienestar de los participantes. La autonomía se promovería mediante la obtención del consentimiento informado de los adolescentes y sus padres o tutores, asegurando que estén plenamente informados sobre la naturaleza del estudio y tengan la libertad de participar o no.

Se aplicaría el principio de no maleficencia al diseñar el estudio de manera que minimice cualquier riesgo potencial para los participantes y se evite cualquier daño físico, psicológico o emocional. Por otro lado, se buscaría maximizar los beneficios para los participantes y la sociedad en general, garantizando que los hallazgos del estudio contribuyan al conocimiento científico y a la mejora de la salud y el bienestar de los adolescentes. Finalmente, se aplicaría el principio de justicia al asegurar que la selección de los participantes sea equitativa y que no haya discriminación injusta en la distribución de los beneficios y cargas del estudio (37).

III. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

3.1 cronograma de actividades

ACTIVIDADES	2023																							
	Abril				mayo				junio				julio				Agosto				Setiembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Identificación del Problema	■	■																						
Búsqueda de la bibliografía vía internet de los repositorios		■	■	■	■																			
Elaboración de la introducción: Situación problemática, marco teórico referencial y antecedentes			■	■	■	■	■	■																
Construcción de la sección de introducción referente a la Importancia y justifica la investigación			■	■	■	■	■	■																
Determinar y enunciar los Objetivos de la investigación dentro de la introducción.			■	■	■	■	■	■	■															
Definición de la sección de material y métodos: Enfoque y diseño de investigación						■	■	■	■	■														
Determinación de la Población, muestra y muestreo										■	■	■	■											
Elección de la Técnicas e instrumentos de recolección de datos										■	■	■	■											

3.2 Presupuesto

MATERIALES	2023					TOTAL
	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	S/.
Equipos						
1 laptop	2,200					2,200
Disco duro externo 1 Tb		250				250
Materiales de escritorio						
Lapiceros		10				10
Hojas bond A4			10			10
Material Bibliográfico						
Libros		60	60	10		130
Fotocopias e impresiones		80	40	10	40	170
Espiralado		7	10		10	27
Otros						
Movilidad		50	50	100	300	500
Viáticos		50	50	50	100	250
Comunicación		50	20	10		80
Recursos Humanos						
Asesor estadístico		200				200
Imprevistos*			100		100	200
TOTAL		2,632	340	180	550	3,927

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. UNICEF. Adolescents Statistics : Investing in a safe, healthy and productive transition from childhood to adulthood is critical. Unicef Data [Internet]. 2019 [acceso 21 de junio de 2023];1-5. Disponible en: <https://data.unicef.org/topic/adolescents/overview/#:~:text=There are 1.3 billion adolescents,it%2C significant growth and development>.
2. Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud. Cada año fallecen más de 1,2 millones de adolescentes por causas que, en su mayor parte, podrían evitarse [sede Web]. Ginebra - Suiza: OMS; 2017 [actualizado en mayo de 2017; acceso 28 de junio de 2019]. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/detail/16-05-2017-more-than-1-2-million-adolescents-die-every-year-nearly-all-preventable>
3. González Moreno A, Molero Jurado M del M. Healthy Lifestyle in Adolescence: Associations with Stress, Self-Esteem and the Roles of School Violence. Healthc [Internet]. 2024 [acceso 20 de junio de 2023];12(1). Disponible en: <https://www.mdpi.com/2227-9032/12/1/63#:~:text=Recent studies show that adolescents,eating junk food %5B8%5D>.
4. Marques A, Loureiro N, Avelar-Rosa B, Naia A, Matos MG de. Adolescents' healthy lifestyle. J Pediatr (Rio J) [Internet]. 2020 [acceso 2 de junio de 2023];96(2):217-24. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jped.2018.09.002>
5. Ahmad K, Keramat SA, Ormsby GM, Kabir E, Khanam R. Clustering of lifestyle and health behaviours in Australian adolescents and associations with obesity, self-rated health and quality of life. BMC Public Health [Internet]. 2023 [acceso 25 de junio de 2023];23(1):1-19. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15724-6>
6. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Una exploración sobre la situación de las y los adolescentes y jóvenes en América Latina y el Caribe a partir de evidencia cuantitativa reciente [sede Web]. Panamá-República de

Panamá: UNICEF/LACRO; 2015 [actualizado en junio de 2015; acceso 31 de marzo 2023]. Panamá - República de Panamá; 2015. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/informes/una-aproximación-la-situación-de-adolescentes-y-jóvenes-en-américa-latina-y-el-caribe>

7. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Adolescencia. Manual clínico. Manejo integral de adolescentes con enfoque de derechos [Internet]. Asunción - Paraguay: Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social; 2015 [acceso 21 de junio de 2023]. 168 p. Disponible en: <http://www.codajic.org/node/2679>
8. Organización de las Naciones Unidas para la Educación la C y la C. Nuevos datos revelan que en el mundo uno de cada tres adolescentes sufre acoso escolar [sede Web]. Londres-Reino Unido: UNESCO; 2019 [actualizado 1 octubre de 2018; acceso 18 de octubre de 2023]. [Internet]. Disponible en: <https://es.unesco.org/news/nuevos-datos-revelan-que-mundo-cada-tres-adolescentes-sufre-acoso-escolar>
9. Ministerio de salud. Situación de salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú 2017. 1ra edición. Lima: Ministerio de Salud, 2017.
10. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Estado de la Niñez y Adolescencia. Trimestre: Enero-Febrero-Marzo 2018. Informe técnico N°2 - Junio 2018 [acceso 20 de julio de 2023] [Internet]. Lima - Perú; 2018. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/02-informe-tecnico-n02_ninez-y-adolescencia-ene-feb-mar2018.pdf
11. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). Informe Regional de Desarrollo Humano 2013-2014 [acceso 21 de junio de 2023] [Internet]. Vol. 53. Nueva York - Estados Unidos: Centro Regional de Servicios para América Latina y el Caribe; 2013. 265 p. Disponible en: <https://www.undp.org/es/publicaciones/informe-regional-de-desarrollo-humano-para-américa-latina-2013-2014>

12. Agencia Peruana de Noticias. La mitad de los problemas de salud mental empieza en la adolescencia [Internet]. Lima- Perú; 2019 [acceso 28 de junio de 2023]. p. 4. Disponible en: [https://andina.pe/agencia/noticia-la-mitad-los-problemas-salud-mental-empieza-la-adolescencia-728322.aspx#:~:text=12%3A48 %7C Lima%2C oct,de Salud Mental \(INSM\).](https://andina.pe/agencia/noticia-la-mitad-los-problemas-salud-mental-empieza-la-adolescencia-728322.aspx#:~:text=12%3A48%20%7C%20Lima%20oct,de%20Salud%20Mental%20(INSM).)
13. Costa A, Sánchez A, Hidalgo N, Benavides R, Dávila E, Berrocal L. Adolescentes que no estudian ni trabajan y su condición de vulnerabilidad [sede Web]. Lima-Perú: INEI; 2018 [actualizado noviembre de 2018; acceso 21 de octubre de 2023]. [Internet]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1632/libro.pdf
14. Instituto nacional de estadística e informática. Estado de la niñez y Adolescencia [sede Web]. Lima-Perú: INEI; 2018 [actualizado febrero de 2018, acceso 21 de abril del 2023]. [Internet]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/biblioteca-virtual/boletines/ninez-y-adolescencia-8436/1/#lista>
15. Mamani Ccari YM. Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas de nivel secundario en un distrito de Puno. Investig e Innovación Rev Científica Enfermería [Internet]. 18 de mayo de 2022 [acceso 11 de junio de 2023];2(1):40-8. Disponible en: <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/view/1369>
16. Deza L. Actitudes Preventivas sobre las Infecciones de Transmisión Sexual en Adolescentes de la Institución Educativa Santa María Goretti, Ñaña, Lurigancho-Chosica: Lima, Perú, 2018 [acceso 23 de junio de 2023] [Internet]. Universidad Ricardo Palma; 2019. Disponible en: [https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/2709/sENF_T030_47284872_T DEZA PAREJA LIZZETH MARINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/2709/sENF_T030_47284872_T_DEZA_PAREJA_LIZZETH_MARINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
17. Cruz E. Estilo de vida relacionado con la salud. Digitum.um.es [Internet]. 2020

- [acceso 21 de junio de 2023]; Disponible en: [https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6616/1/estilo de vida y salud.pdf](https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud.pdf)
18. Bedia A. Estilo de vida de los adolescentes y jóvenes y el impacto de la enfermería. [tesis Licenciatura]. España: Universidad de Cantabria; 2016 [acceso 21 de junio de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/8915/Bedia%20Herrero%20A..pdf?sequence=4>
 19. Ibarra E. Time with friends and family and the social and family self-concept during adolescence. Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales. [revista en Internet]. 2020 [acceso 2 de marzo 2023]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7865089>
 20. Organización Mundial de la Salud. Adolescentes. [sede Web]. Ginebra - Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2019 [acceso 2 de marzo 2023]. disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
 21. Rodríguez L, Alonso B, Alonso M, Alonso T, Armendàriz N, Oliva N. Consumo alcohol e tabaco entre os adolescentes. SMAD [revista en Internet]. 2016 [acceso 2 de marzo 2023]; 12(4): pp. 200-206. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1806-69762016120000002&lng=es&nrm=iso&tlng=pt
 22. Lloret D, Morell R, Marzo J, Tirado S. Validación española Delaware la Escala Delaware Adicción Videojuegos paraca Adolescentes (GASA).Aten Primaria. [revista en Internet]. 2018 [acceso 3 de marzo 2022]; 50(6): pp. 350-358. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6836933/>
 23. García T, Losada L, Vásquez I, Díaz T. Interrelación entre calidad, hábitos de sueño y ajuste escolar en adolescentes de un distrito urbano de galicia. Rev.

- Esp. [revista en Internet]. 2020 [acceso 3 de marzo 2021]; 94(20): pp.1–14. Disponible: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272020000100062
24. Gutiérrez G, Ávila H, Martínez M, Ruiz J, Guerra J. Anxiety as a factor associated to obesity in adolescents. Journal Health NPEPS. [revista en Internet]. 2017 [acceso 1 de marzo 2023]; 2017; 2(2):302-314. Disponible en: <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/2277>
 25. Organización Panamericana de la Salud. Los jóvenes y la salud mental en un mundo en transformación. [sede Web]. Ginebra - Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2018 [acceso 3 de marzo 2023]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6671745>
 26. Aristizábal G., Blanco D., Sanchez A., Ostiguín R. de Nola Pender . Una reflexión en torno a su comprensión The model of health promotion proposed. Enfermería Univ. 2011 [acceso 27 de febrero 2023];8(4):23. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
 27. Sánchez M, Alejandro S, Bastidas C, Jara M. Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador. Rev Cienc Unem. [revista en internet] 2017 [acceso 27 de febrero 2022]; 10 (25): 01-12. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6645973>
 28. Guerrero H, Contreras A. Estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes de cinco instituciones educativas. Rev Cienc Cuidad. [revista en internet] 2020 [acceso 27 de febrero 2023]; 17 (1): 85-98. Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/1630>
 29. Campo L, Herazo Y, García F, Suarez M, Méndez O, Vásquez F. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. Salud Uninort. [revista en internet] 2017[acceso 27 de febrero 2023]; 33 (3): 419-428. Disponible en: <https://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n3/2011-7531-sun-33-03-00419.pdf>

30. Meléndez Cubas M. Estilos de Vida en los Adolescentes de la Institución Educativa Miguel Rubio Chachapoyas-2019 [acceso 27 de febrero 2023]. [tesis Licenciatura]. Chachapoyas - Perú: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza Amazonas; 2019. Disponible en: <https://repositorio.untrm.edu.pe/handle/20.500.14077/2079?locale-attribute=en>
31. Ticerán Ávila Y. Estilos de vida de estudiantes, 5° año de Secundaria de la Institución Educativa Inmaculada de la Merced, Chimbote 2018. [tesis Licenciatura]. Chimbote - Perú: Universidad San Pedro; 2018 [acceso 27 de febrero 2023]. Disponible en: http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/13821/Tesis_62458.pdf?sequence=1&isAllowed=y
32. Vilcapaza Vilavila V. Estilos de Vida en Adolescentes de 4to y 5to de Educación Secundaria de la Institución Educativa José Reyes Luján, Azángaro – 2017 [acceso 7 de febrero 2023]. [tesis Licenciatura]. Puno - Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2017. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33329/ESTILO_VIDA_RODRIGUEZ_HUAMAN_ROSARIO.pdf?sequence=3&isAllowed=y
33. Sampieri RH, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 6th Ed. S.A. M-H/ IE, editor. Vol. 53. 2014. 1-589 p.
34. Casas Anguita J, Repullo Labrador JRR, Donado Campos J. La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). Aten Primaria [Internet]. 2003 [acceso 27 de febrero 2023];31(8):527-38. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-pdf-13047738>
35. Alanya J. Validez y confiabilidad del cuestionario de estilo de vida promotor de salud (PEPS - I) en adolescentes [tesis licenciatura]. Lima-Perú: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2013 [acceso 17 de febrero 2023]

[Internet]. Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/1076>

36. Reyna MCE, Alejandro PP, González ÁDI, Infante EAG, Salazar A del CV, Rodríguez REM. Psychometric properties of the Spanish version of the Health-Promoting Lifestyle Profile-II instrument in Mexican university students. *Enferm Glob* [Internet]. 2022 [acceso 27 de abril 2023];21(2):411-23. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v21n66/1695-6141-eg-21-66-398.pdf>
37. Acevedo I. Aspectos éticos en la investigación científica. *Cienc y Enferm* [Internet]. 2002 [acceso 27 de mayo 2023];8(1):15-8. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/cienf/v8n1/art03.pdf>
38. Bastías E, Stieповich J. Una revisión de los estilos de vida de los estudiantes universitarios Iberoamericanos. *Ciencia y Enfermería* [revista en Internet] 2019 [acceso 18 de enero de 2022]; 20(2):93-101. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v20n2/art_10.pdf

ANEXOS

ANEXO N°01: Operacionalización de la variable

VARIABLE	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	N° DE ITEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
Estilo de vida saludable	Tipo de variable según su naturaleza: Cualitativa	El estilo de vida son comportamientos y actitudes cotidianas realizadas por las personas tanto biopsicosocial, que de alguna manera beneficiara a la salud, como también son determinados entre las características sociales, personales y condiciones de vida así mismo se integran a partir de preferencias e inclinaciones del ser humano, entre componentes genéticos, educativos, medioambientales y neurobiológico etc” (17).	El estilo de vida son comportamientos y actitudes cotidianas realizadas por los adolescentes de una institución educativa pública tanto biopsicosocial, que de alguna manera beneficiará a la salud, el cual será evaluado mediante el cuestionario PEPS-I.	actividad física	tener una rutina de ejercicios. realizar actividad física	4,13,22,30,38	Estilo de vida saludable	48-120 no saludable saludable 121-192
	Ordinal			Salud con responsabilidad	Buscar información sobre salud. Reconocimiento de signos inusuales de salud. Acudir al establecimiento de salud sin estar enfermo	2,7,15,20,28,32 33,42,43, 46		
				crecimiento espiritual	Sentirse bien con la vida que tiene. Tener un propósito y ver hacia el futuro. Sentirse satisfecho con lo que está haciendo. Amor y cariño a otras personas. Recibir expresiones y expresar sus sentimientos a los demás.	3,8,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48		
				Relaciones interpersonales	Buscar apoyo en las personas que demuestran preocupación por ella.	10,18,24, 25,31,39,4		

						7		
				Manejo de estrés	Dormir entre 5-6 horas diarias como mínimo. Utilizar algún momento libre para relajarse. Practicar técnicas de relajación. Utilizar el diálogo como fuente importante para tomar acuerdos	6,11,27,3 6,40, 41,45		
				Nutrición saludable	Ingerir desayuno, almuerzo y cena. Consumir alimentos bajos en grasas. Consumir alimentos bajos en azúcares. Consumir cantidades adecuadas de lácteos, frutas, vegetales, carbohidratos y proteínas diarias.	1,5,14, 19,26, 35		

ANEXO 2. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

I.- PRESENTACIÓN

Buenos días, soy estudiante de segunda especialidad enfermería, estoy realizando un estudio, cuyo objetivo es determinar los estilos de vida en adolescentes de una I.E pública. Se pide su colaboración para que nos facilite ciertos datos que nos permitirán llegar al objetivo de estudio ya mencionado.

II. INSTRUCCIONES GENERALES

Recuerda que esto no es un examen, así que no hay respuestas correctas o incorrectas. Pero es importante que respondas todas las preguntas y que veamos tus marcas claramente.

Aspectos Sociodemográficos

1. Edad: _____ años
2. Sexo
 - a) Masculino
 - b) Femenino

Cuestionario PEPS-I

A continuación, le presentamos un listado de afirmaciones, asociadas a los estilos de vida saludable, Se le agradece que marque con una sola aspa y veracidad

1: Nunca, 2: A veces, 3: Frecuentemente, 4: Rutinariamente

N°	Ítems	1	2	3	4
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas				
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud				
3	Te quieres a ti misma (o)				
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana				
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)				
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento				
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)				
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida				
9	Creer que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas				
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales				
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida				
12	Te sientes feliz y contento(a)				
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana				

14	Comes tres comidas al día				
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud				
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales				
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida				
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos				
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)				
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud				
21	Miras hacia el futuro				
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión				
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida				
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti				
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción				
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)				
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación				
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud				
29	Respetas tus propios éxitos				
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico				

31	Pasas tiempo con amigos cercanos				
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado				
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives				
34	Ves cada día como interesante y desafiante				
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)				
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir				
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida				
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar futbol, ciclismo				
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros				
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir				
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud				
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos				
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro				
44	Eres realista en las metas que te propones				
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)				
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal				
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan(papás, familiares, profesores y amigos)				
48	Creer que tu vida tiene un propósito				

ANEXO 3. CONSENTIMIENTO INFORMADO

A usted se le está invitando a participar en este estudio de investigación en salud. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados.

Título del proyecto: ESTILO DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, LIMA 2023.

Nombre de la investigadora principal:

Propósito del estudio: Determinar los estilos de vida en adolescentes de una institución educativa pública, Lima 2023.

Beneficios por participar: Tiene la posibilidad de conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados (de manera individual o grupal) que le puede ser de mucha utilidad en su actividad profesional.

Inconvenientes y riesgos: Ninguno, solo se le pedirá responder el cuestionario.

Costo por participar: Usted no hará gasto alguno durante el estudio.

Confidencialidad: La información que usted proporcione estará protegido, solo los investigadores pueden conocer. Fuera de esta información confidencial, usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

Renuncia: Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin sanción o pérdida de los beneficios a los que tiene derecho.

Consultas posteriores: Si usted tuviese preguntas adicionales durante el desarrollo de este estudio o acerca de la investigación, puede dirigirse a la autora del estudio

Contacto con el Comité de Ética: Si usted tuviese preguntas sobre sus derechos como voluntario, o si piensa que sus derechos han sido vulnerados, puede dirigirse al presidente del Comité de Ética de la Universidad María Auxiliadora, ubicada en la Av. Canta Bello 431, San Juan de Lurigancho, correo electrónico:

Participación voluntaria: Su participación en este estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento.

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Declaro que he leído y comprendido, tuve tiempo y oportunidad de hacer preguntas, las cuales fueron respondidas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente acepto participar voluntariamente en el estudio.

Nombres y apellidos del participante o apoderado	Firma o huella digital
Nº de DNI:	
Nº de teléfono: fijo o móvil o WhatsApp	
Correo electrónico	
Nombre y apellidos del investigador	Firma
Nº de DNI	
Nº teléfono móvil	
Nombre y apellidos del responsable de encuestadores	Firma
Nº de DNI	
Nº teléfono	
Datos del testigo para los casos de participantes iletrados	Firma o huella digital
Nombre y apellido:	
DNI:	
Teléfono:	

Lima, 12 de setiembre del 2024.

***Certifico que he recibido una copia del consentimiento informado.**

Firma del participante