



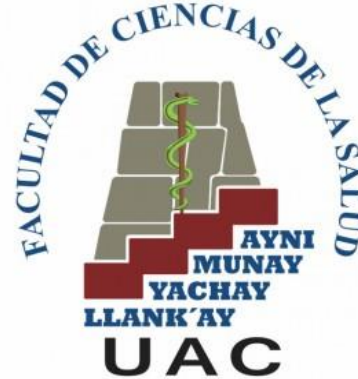
UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



Universidad
Andina
del Cusco



TESIS

**“ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES EN LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA JOSÉ OLAYA BALANDRA DE NINAMARCA,
PAUCARTAMBO, CUSCO -2021”.**

Presentado por el Bachiller:

David Valencia Ccasa

Para optar al Título Profesional de
Licenciado en Enfermería

Asesor:

Mgt. Julio C. Valencia García

CUSCO, PERÚ

2021



DEDICATORIA

A Dios, por permitirme llegar a este punto con vida y darme la fuerza necesaria para superar los obstáculos que se presentaron en el camino.

A mi madre, con todo mi corazón, es la motivación de mi vida, quien lucha día a día para apoyarme en la culminación de mis estudios.

A una persona especial, que llego a mi vida para darme su apoyo incondicional, motivarme a ser mejor persona cada día y sobre todo por creer en mí y ayudarme en los momentos más difíciles de mi vida, por ella deseo lograr todas mis metas.

A mis tías, Luisa y Rosario por ser como madres para mí, gracias por su apoyo y compañía.

A mi amigo Rudiari, por sus consejos y compañía.

El Bachiller.



AGRADECIMIENTO

A la Universidad Andina del Cusco por la formación académica y profesional.

A la Escuela Profesional de Enfermería, por impartirme los conocimientos para mi vida profesional.

Al Mgt. Julio C. Valencia García por su guía, disposición y recomendaciones brindadas en el desarrollo de la tesis.

Al director de la Institución Educativa José Olaya Balandra, por las facilidades brindadas para la realización del presente trabajo.

Y a todas aquellas personas que, de una u otra forma, me animaron y apoyaron para nunca decaer y seguir adelante, hago extenso mi más franco reconocimiento.

El Bachiller.



PRESENTACIÓN

Señora.

Dra. Yanet Castro Vargas

Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Andina del Cusco.

Señores docentes miembros del jurado:

En cumplimiento al Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Andina del Cusco, pongo a vuestra consideración la tesis intitulada **“ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ OLAYA BALANDRA DE NINAMARCA, PAUCARTAMBO, CUSCO -2021”**, con la finalidad de optar al Título Profesional de Licenciado en Enfermería y con el propósito de mostrar una problemática presente en nuestro medio.

El Bachiller



RESUMEN

El estudio titulado: ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ OLAYA BALANDRA DE NINAMARCA, PAUCARTAMBO, CUSCO -2021.

Objetivo: Determinar los estilos de vida en estudiantes de la Institución Educativa José Olaya Balandra de Ninamarca, Paucartambo, Cusco -2021. La metodología fue de tipo descriptivo no experimental de corte transversal, se consideró a una población de 68 adolescentes a quienes se les aplicó un cuestionario estructurado sobre los estilos de vida. Se utilizó como instrumento de base la adaptación del cuestionario estructurado de estilos de vida PEPS-I de Nola Pender.

Dentro de las características generales de los estudiantes de la Institución Educativa José Olaya Balandra De Ninamarca, Paucartambo, Cusco -2021, se pudo hallar que: 62,5 % de estudiantes son de sexo femenino, 60.8% tienen entre 11 a 14 años, 26.6% cursa el segundo grado de educación secundaria. En cuanto a los estilos de vida las dimensiones más resaltantes fueron; nutrición, responsabilidad en la salud , soporte interpersonal y actividad y ejercicio , donde más del 50% representa un regular estilo de vida demostrando que los estilos de vida no logran lo óptimo deseado, por otro lado la dimensión autorrealización muestra un 45.3% de estilo de vida regular; por otro lado se presenta un mal estilo de vida en las dimensiones soporte interpersonal con 37.5% y responsabilidad con 23.4%, con menores del 14% están las dimensiones nutrición, actividad y ejercicios, finalmente la autorrealización, demostrando que los estudiantes están conscientes de que deben tener un adecuado estilo de vida para su desarrollo personal.

Palabras clave: Estilos de vida, estudiantes, nutrición.



ABSTRACT

The study entitled: LIFESTYLES OF STUDENTS AT THE INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ OLAYA BALANDRA DE NINAMARCA, PAUCARTAMBO, CUSCO -2021.

Objective: To determine the lifestyles of students from the José Olaya Balandra de Ninamarca Educational Institution, Paucartambo, Cusco -2021. The methodology was descriptive, non-experimental, cross-sectional, a population of 68 adolescents were considered to whom a structured questionnaire on lifestyles was applied. The adaptation of the structured PEPS-I lifestyle questionnaire by Nola Pender was used as a base instrument.

Within the general characteristics of the students of the José Olaya Balandra De Ninamarca Educational Institution, Paucartambo, Cusco -2021, it was found that: 62.5% of students are female, 60.8% are between 11 and 14 years old, 26.6 % are in the second grade of secondary education. Regarding lifestyles, the most outstanding dimensions were; nutrition, responsibility, interpersonal support and activities and exercises, where more than 50% represents a regular lifestyle showing that lifestyles do not achieve the optimum desired, on the other hand the self-realization dimension shows 45.3% a regular lifestyle; on the other hand, there is a bad lifestyle in the dimensions interpersonal support with 37.5% and responsibility with 23.4%, with less than 14% being the dimensions nutrition, activity and exercises, finally self-realization, showing that students are aware that they must have an adequate lifestyle for their personal development.

Keywords: Lifestyles, students, nutrition.



INTRODUCCIÓN

La etapa de vida de los pre adolescentes y adolescentes es muy vulnerable en lo físico y psicológico por los cambios propios de la edad por ello que los diferentes Ministerios tanto como de Salud y Educación buscan proteger en la salud trabajar en sus centros para poder atender a la población adolescente y en las instituciones educativas brindar el apoyo con una educación integral y dentro de todo ello es buscar en la población un estilo de vida saludable

Al hablar sobre sobre un estilo de vida saludable estamos enfocándonos en el aspecto físico a través de la actividad motora, el psicológico como, manejo del estrés, el soporte interpersonal, responsabilidad en la salud, autorrealización; ayuda a que el organismo tenga un mejor funcionamiento a lo largo de todo el ciclo vital para mantenerse sano y paliar la discapacidad.

En el caso del educando, el estudio del estilo de vida comienza con la adolescencia, pues es aquí donde se considera que el sujeto comienza a ejercer su autodeterminación, lo que presupone la configuración de su estilo de vida. El análisis del estilo de vida de la persona, constituye una alternativa en la caracterización de su situación social de desarrollo.

La presente investigación tuvo como objetivo determinar los estilos de vida en estudiantes de la Institución Educativa José Olaya Balandra de Ninamarca, Cusco-2021, por tanto, está compuesto por cuatro capítulos que se detallan a continuación:

CAPÍTULO I EL PROBLEMA: Donde se presenta la caracterización del problema, formulación del problema, Hipótesis, objetivos de la investigación, variables, operacionalización de las variables, justificación de la investigación, limitaciones y consideraciones éticas.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO: Se consideran antecedentes del estudio a nivel internacional, nacional y local. Bases teóricas y la definición de términos.



CAPÍTULO III DISEÑO METODOLÓGICO: Comprende tipo de investigación, línea de investigación, población y muestra, criterios de inclusión y exclusión; técnicas e instrumentos, así como también los procedimientos de recolección de datos.

CAPÍTULO IV INTERPRETACIÓN DE RECOLECCION Y ANÁLISIS DE DATOS:

Se realiza la presentación de resultados a través de gráficos

Por último, se consideran las referencias bibliográficas y los anexos.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
PRESENTACIÓN	
RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE GRÁFICOS	

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1	CARACTERIZACIÓN DEL PROBLEMA.....	1
1.2	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	5
1.3	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN:	5
	1.3.1 OBJETIVO GENERAL	5
	1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	5
1.4	VARIABLES.....	5
	1.4.1 VARIABLE IMPLICADA	5
	1.4.2. VARIABLES NO IMPLICADAS	6
1.5.	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	7
	1.5.1 OPERACIONALIZACION DE VARIABLE IMPLICADA	7
	1.5.2 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES NO IMPLICADAS	11
1.6	JUSTIFICACIÓN	12



1.7	LIMITACIONES	12
1.8	CONSIDERACIONES ÉTICAS	13

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1	ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	14
2.1.1.	ANTECEDENTES INTERNACIONALES.	14
2.1.2	ANTECEDENTES NACIONALES	17
2.1.3	ANTECEDENTES LOCALES	20
2.2	BASES TEÓRICAS	24
2.3	DEFINICIÓN DE TÉRMINOS	36

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1	TIPO DE INVESTIGACIÓN	38
3.2.1	DESCRIPTIVO:	38
3.2.2	TRANSVERSAL:	38
3.2	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	38
3.3	POBLACIÓN MUESTRAL	38
3.4	CRITERIOS DE SELECCIÓN.....	38
3.4.1	CRITERIOS DE INCLUSIÓN	38
3.4.2	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN	39
3.5	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	39
3.5.1	TÉCNICA.....	39
3.5.2	INSTRUMENTO	39
3.5.3	VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO	41



3.6 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS41

CAPÍTULO IV

INTERPRETACION Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

CONCLUSIONES60

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS



ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO	PÁG
N° 1 EDAD DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ OLAYA BALANDRA DE NINAMARCA, PAUCARTAMBO CUSCO -2021	42
N° 2 SEXO DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ OLAYA BALANDRA DE NINAMARCA, PAUCARTAMBO CUSCO -2021	44
N° 3 GRADO DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ OLAYA BALANDRA DE NINAMARCA, PAUCARTAMBO CUSCO -2021	45
N° 4 ESTILOS DE VIDA DE ACUERDO A LA DIMENSIÓN NUTRICIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ OLAYA BALANDRA DE NINAMARCA, PAUCARTAMBO CUSCO -2021	47
N° 5 ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ACUERDO A LA DIMENSIÓN ACTIVIDAD Y EJERCICIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSE OLAYA BALANDRA DE NINAMARCA, PAUCARTAMBO CUSCO – 2021.....	49
N° 6 ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ACUERDO A LA DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ OLAYA BALANDRA DE NINAMARCA, PAUCARTAMBO, CUSCO -2021	51
N° 7 ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ACUERDO A LA DIMENSIÓN SOPORTE INTERPERSONAL DE LA	



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ OLAYA BALANDRA DE NINAMARCA, PAUCARTAMBO, CUSCO -2021	53
N° 8	ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ACUERDO A LA DIMENSIÓN AUTORREALIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ OLAYA BALANDRA DE NINAMARCA, PAUCARTAMBO, CUSCO -2021	55
N° 9	ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ OLAYA BALANDRA DE NINAMARCA, PAUCARTAMBO, CUSCO -2021.....	57



CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. CARACTERIZACIÓN DEL PROBLEMA

Los estilos de vida saludable se entienden como los comportamientos, hábitos y actitudes que las personas deben de poner en práctica de manera cotidiana para tener un desarrollo adecuado.

El estilo de vida se refleja en el aspecto biológico, psicosocial, social, cultural y filosófico, de la forma de cómo vive una persona su vida tanto a nivel personal como social. ¹

De acuerdo a estudios presentados indica que España se convierte en el país más sano del mundo, indica que le sigue Islandia, Japón, Suiza, Suecia, Australia, Singapur, Noruega e Israel, de acuerdo a un índice que tienen mayor esperanza de vida y que para el año 2040 tendrá la esperanza de vida de 86 años, el fundamento es la alimentación sana, basada en una dieta mediterránea con aceite de oliva virgen o nueces. ²

Los estilos de vida cambian con los tiempos. Según una encuesta privada, en Japón, el aspecto que más cambió en el estilo de vida entre 2018 y 2020 fue el sedentarismo, donde la población ha realizado “el uso de las videollamadas”, en un 41%, el uso del teléfono móvil o smartphone para pagar las facturas a diario con un 32,0 % (21,3 puntos más que el año anterior), el aumento de las inquietudes en torno a la sociedad con el 77,7 % (20,0 puntos más), se ha desarrollado el teletrabajo en el último año con un 19,7 % (16,7 puntos más), las compras por internet con un 66,7 % (12,7 puntos más). Todos estos fueron máximos históricos, esta actitud de los pobladores ha conllevado que se presenten ansiedad, estrés y que es un elemento concatenante para las afecciones del nuevo coronavirus,

¹ Gómez M. Operativización de los estilos de vida mediante la distribución del tiempo en personas mayores de 50 años. Granada: Universidad de Granada; 2005.

² Gestión Mundo. España considerado el país más saludable del mundo. 2019. Disponible en <https://gestion.pe/mundo/espana-considerado-pais-saludable-mundo-259703-noticia/>



vemos que los consumidores aceleran la digitalización de su estilo de vida en general y adoptan nuevas experiencias que no se ajustan a los hábitos tradicionales”.³

Un estudio realizado en Europa, registró la información de casi 1200 padres españoles e italianos acerca de sus hijos entre 3 a 18 años, encontrando en orden decreciente los siguientes cambios conductuales y emocionales: falta de concentración, aburrimiento, irritabilidad, ansiedad, soledad, preocupaciones, beligerancia, tristeza, miedo a contraer COVID-19 y desórdenes alimenticios y del sueño. Estos síntomas se encontraron en rangos del 20 al 70%.⁴

En América Latina y Caribe para el año 2020 se analiza que uno de los problemas de sobrepeso en un grupo joven, quienes están mayor afectados por la situación en la que viven, 190 millones de personas presentaban problemas alimentarios y que no tuvieron un acceso a una dieta nutritiva, esto afecta a su normal crecimiento y desarrollo.⁵

La pandemia de enfermedad por coronavirus (COVID – 19) ha provocado una crisis sin precedentes en todos los ámbitos. En la esfera de la educación, esta emergencia ha dado lugar al cierre masivo de las actividades presenciales de instituciones educativas en mas de 190 países con el fin de evitar la propagación. La Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) ha planteado que, incluso antes de enfrentar la pandemia, la situación social en la región se estaba deteriorando, debido al aumento de los índices de pobreza y de pobreza extrema, la persistencia de las desigualdades y un creciente descontento social.

³ Nippon.com. El mayor cambio en el estilo de vida en 2020: las videollamadas. <https://www.nippon.com/es/japan-data/h00919/>. 2020

⁴ Galiano Ramírez María De La Concepción, Prado Rodríguez Ramón Felipe; Mustelier Bécquer Reinaldo. Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de COVID-19. Revista Cubana de Pediatría;2021.

⁵ Relief. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2020: Seguridad alimentaria y nutricional para los territorios más rezagados. 2020, Obtenido de <https://reliefweb.int/report/world/panorama-de-la-seguridad-alimentaria-y-nutricional-en-am-rica-latina-y-el-caribe-2020>



En el ámbito educativo, gran parte de las medidas que los países de la región han adoptado ante la crisis se relacionan con la suspensión de las clases presenciales en todos los niveles, lo que ha dado origen a tres campos de acción principales: el despliegue de modalidades de aprendizaje a distancia, mediante la utilización de una diversidad de formatos y plataformas (con o sin uso de tecnología); el apoyo y la movilización del personal y las comunidades educativas, y la atención a la salud y el bienestar integral de las y los estudiantes.⁶

En nuestro territorio patrio, los estilos de vida que han venido adoptando los estudiantes en la zona urbana es similar a los del primer mundo, aunque aún con menores problemas, añadido a los problemas de balance nutricional no adecuado por los estilos de vida de las familias con exceso de consumo de comidas procesadas o recalentadas que los padres dejan a los hijos pues la necesidad económica actual obliga a ambos padres a trabajar. Por otro lado, la actividad física que se realiza es muy limitada pues los niños y jóvenes prefieren jugar con los aparatos electrónicos antes que salir a hacer caminatas o practicar algún deporte sumado al aislamiento de la familia hacen que el aspecto psicológico se vea perjudicado demostrando altos niveles de estrés, inseguridad, timidez, violencia, entre otros. Dentro del contexto rural, los problemas alimenticios se dan por el desconocimiento de una dieta balanceada y la poca participación de los padres en la formación y acompañamiento de sus hijos en el aspecto psicológico y cognitivo.

De acuerdo a un estudio publicado en la Revista de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma sobre los cambio de estilo de vida en el periodo de la cuarentena en sus estudiantes universitarios, indica que conviviendo con la Pandemia, el Perú como otros países del mundo han tomado medidas de aislamiento social obligatorio y que ha cambiado la forma de vida de los estudiantes quienes indican que se ha evidenciado que la totalidad de estudiantes tienen uso

⁶ UNESCO. La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. 2020. Obtenido de: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/45904-la-educacion-tiempos-la-pandemia-covid-19>



del internet como medio de asistencia a clases virtuales como se ha estado desarrollando en el 91% tiene una mayor presencia, se ha incrementado el consumo de alcohol y cigarrillos solo en un 2% y 3% respectivamente, la actividad física ha disminuido en el 65% de los encuestados, se ha presenciado un desorden alimenticio, por la misma presencia en casa, lo que determina este estudio es que la calidad de vida en la actualidad no es adecuada, presentando síntomas de estrés y sobrepeso en los estudiantes.⁷

El trabajo de investigación se desarrolló en la Institución Educativa José Olaya Balandra de Ninamarca, que pertenece a la provincia de Paucartambo, el estudio se realizó con estudiantes del nivel secundario, cuyas edades fluctúan entre los 11 a 19 años de edad, provienen de zonas rurales, de acuerdo a sus características vivenciales, tienen como actividad principal la agricultura, ellos en este tiempo de pandemia desarrollan actividades de apoyo a sus padres en cultivo, sin embargo esta actividad es más que todo laboral y no formativa, lo cual en algunos casos presenta problemas por las actividades físicas como uso de pico, cargar los productos entre otros, y las actividades lo realizan en familia y no interactúan con personas de su edad, lo que causa algunos problemas en su estabilidad emocional; respecto a su nutrición, ellos consumen alimentos que producen y combinan con productos con alto contenido en carbohidratos, para que puedan saciar su hambre, de manera que su nivel nutricional no es balanceado de acuerdo a su edad; para el control de salud los estudiantes no asisten al centro de salud para su control, sino que solamente para curaciones, cuando existe una enfermedad o dolor; respecto al soporte interpersonal, con el aislamiento, la interrelación es más que todo familiar, lo que conlleva a la presencia de estrés, de acuerdo al reporte de los docentes se les nota callados incidiendo en su responsabilidad en el aula con baja

⁷ Vera, Víctor; Torre, Jenny; Tello Edith; Oruhuela, Eder; De la Cruz, Jhon. "Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú" Revista de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma. 2020



participación, todo ello en estos últimos años se ha ido acrecentando lo que incide directamente en su formación y desarrollo personal y cognitivo.

La pandemia ha reducido las actividades escolares reduciéndolas a clases semipresenciales 2 veces a la semana. En los días de asistencia a la institución educativa los quioscos escolares reportan consumo de alimentos procesados como galletas, dulces, gelatinas entre otros; asimismo un gran porcentaje de estudiantes perciben incremento de peso, manifiesta que comen más o con mayor frecuencia al pasar tiempo en casa. Respecto al tipo de alimentos la mayor parte refiere que incrementaron alimentos ricos en carbohidratos y ultra procesados.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo son los estilos de vida en estudiantes de la Institución Educativa José Olaya Balandra de Ninamarca, Paucartambo, Cusco -2021?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN:

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar los estilos de vida en estudiantes de la Institución Educativa José Olaya Balandra de Ninamarca, Paucartambo, Cusco -2021.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Describir las características generales de los estudiantes de la Institución Educativa José Olaya Balandra de Ninamarca, Paucartambo.
- ✓ Describir los estilos de vida según las dimensiones de nutrición, actividad y ejercicio, responsabilidad en la salud, soporte interpersonal y autorrealización de estudiantes de la institución Educativa José Olaya Balandra de Ninamarca, Paucartambo.

1.4. VARIABLES

1.4.1. VARIABLE IMPLICADA

- ✓ Estilos de vida



1.4.2. VARIABLES NO IMPLICADAS

- ✓ Edad
- ✓ Sexo
- ✓ Nivel de estudio



1.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

1.5.1. OPERACIONALIZACION DE VARIABLE IMPLICADA

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	SUBDIMENSIONES	INDICADOR	EXPRESION PARCIAL	ESCALA	EXPRESIÓN FINAL
ESTILOS DE VIDA	Forma de vida que se basan en patrones de comportamiento identificables, determinados por estudiantes de la I.E José Olaya Balandra de Ninamarca, Paucartambo	Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Selección de comidas que no contienen ingredientes artificiales y conservantes. ➤ Consumo de tres comidas al día (desayuno, almuerzo y cena) ➤ Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para la identificación de nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservantes) 	<p>Nunca = 1</p> <p>A veces = 2</p> <p>Frecuentemente=3</p> <p>Siempre = 4</p>	<p>Buen estilo de vida: 15-20 puntos</p> <p>Regular estilo de vida 10-14 puntos</p> <p>Mal estilo de vida 5-9 puntos</p>	ordinal	<p>Puntuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Buen estilo de vida: = 59 a 84 puntos ➤ Regular estilo de vida: = 32 a 58 puntos ➤ Mal estilo de vida: <32 puntos



			<ul style="list-style-type: none">➤ Incluye en su dieta alimentos que contengan fibra (granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)➤ Planea o escoge comidas que incluyan los cuatro grupos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidrato, grasas, vitaminas)				
		Actividad y ejercicio	<ul style="list-style-type: none">➤ Ejecución de ejercicios al menos tres veces por semana➤ Participa activamente en las sesiones de educación física.➤ Realiza actividad física en el recreo como jugar futbol o caminar	Nunca = 1 A veces = 2 Frecuentemente=3 Siempre = 4	Buen estilo de vida: 9-12 puntos Regular estilo de vida 6-8 puntos Mal estilo de vida 3-5 puntos	Ordinal	



		Responsabilidad en la salud	<ul style="list-style-type: none">➤ Lee revistas o folletos sobre el cuidado de su salud.➤ Pide información al personal de salud para cuidar su salud.➤ Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud	Nunca = 1 A veces = 2 Frecuentemente=3 Siempre = 4	Buen estilo de vida: 9-12 puntos Regular estilo de vida 6-8 puntos Mal estilo de vida 3-5 puntos	Ordinal	
		Soporte interpersonal	<ul style="list-style-type: none">➤ Habla con las personas cercanas sobre sus preocupaciones y problemas personales➤ Elogia fácilmente a otras personas por sus éxitos.➤ Recibe con gusto expresiones de cariño de personas cercanas➤ Pasa tiempo con sus amigos cercanos	Nunca = 1 A veces = 2 Frecuentemente=3 Siempre = 4	Buen estilo de vida: 15-20 puntos Regular estilo de vida 10-14 puntos Mal estilo de vida 5-9 puntos	Ordinal	



			<ul style="list-style-type: none">➤ Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros				
		Autorrealización	<ul style="list-style-type: none">➤ Se quiere a sí mismo.➤ Cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas➤ Tiene metas trazadas en su vida.➤ Es consciente de lo que le importa en la vida➤ Es realista en las metas que se propone	Nunca = 1 A veces = 2 Frecuentemente=3 Siempre = 4	Buen estilo de vida: 15-20 puntos Regular estilo de vida 10-14 puntos Mal estilo de vida 5-9 puntos	Ordinal	



1.5.2 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES NO IMPLICADAS

VARIABLE	DEFINICION OPERACIONAL	INDICADOR	NATURALEZA	ESCALA
EDAD	Tiempo transcurrido desde el nacimiento hasta la actualidad del estudiante.	<ul style="list-style-type: none">➤ 11-14 años➤ 15-18 años➤ >18 años	Cuantitativo	Intervalar
SEXO	Características fenotípicas del estudiante	<ul style="list-style-type: none">➤ Masculino➤ Femenino	Cualitativo	Nominal
NIVEL DE ESTUDIO	Grado que cursa actualmente el estudiante	<ul style="list-style-type: none">➤ Primer año de secundaria➤ Segundo año de secundaria➤ Tercer año de secundaria➤ Cuarto año de secundaria➤ Quinto año de secundaria	Cualitativo	Ordinal



1.6. JUSTIFICACIÓN

La adolescencia es una etapa crucial en la estabilidad emocional, ya que es una edad donde se inicia con la práctica de los estilos de vida poco saludables si es que no son adecuadamente guiados y que se mantendrán en la edad adulta; la presente investigación busca conocer los estilos de vida de los estudiantes del nivel secundario de la I.E José Olaya Balandra de Ninamarca, y evaluar el nivel de nutrición, la actividad física que desarrolla, la responsabilidad en salud, los soportes interpersonales y la autorrealización, para conocer y evaluar el porqué de las conductas y, de acuerdo a los resultados, poder brindar el apoyo necesario buscando alianzas estratégicas desde dos áreas de atención a la población como es el sector salud y educación.

Los resultados que se obtuvieron en la presente investigación permitieron identificar aquellos hábitos saludables que estén mal orientadas o tengan un concepto vago en el estudiante, de esta forma el personal de salud podrá plantear e implementar estrategias de intervención que desde el área de Promoción de la Salud permita fortalecer el trabajo articulado entre el MINSA y la Institución Educativa. Se analizará la información más relevante y precisa de los estilos de vida.

Esta investigación permitió priorizar los programas de sensibilización de la estrategia sanitaria de adolescente orientados a mejorar los estilos de vida saludables en los estudiantes de los diferentes grupos etareos, especialmente en cuanto soporte interpersonal.

1.7. LIMITACIONES

En la realización del estudio constituyó un limitante los protocolos de aislamiento por la pandemia del COVID-19, que suspendió las clases presenciales, sin embargo, fue superada por acuerdo interno de la plana docente y administrativa de la I.E. José Olaya Balandra, de clases semipresenciales 2 veces por semana, que figura en el acta de la Institución Educativa.



1.8. CONSIDERACIONES ÉTICAS

En el estudio se aplicó los principios éticos de la investigación, se dio el alcance del consentimiento informado, la confidencialidad y el manejo de la información obtenida fue utilizada de manera anónima y exclusivamente para dicha investigación.



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES.

GOMEZ, C. en la investigación **FACTORES PSICOLÓGICOS PREDICTORES DE LA VIDA SALUDABLE. BOGOTÁ.COLOMBIA 2018**

Objetivo: Presentar un modelo estadístico robusto que considere algunos factores psicológicos como predictores del estilo de vida saludable.

Metodología El estudio fue una investigación descriptiva para evaluar a 570 estudiantes del nivel universitario y evaluar los factores psicológicos y el estilo de vida.

Resultado: Se identificaron altos puntajes en los factores psicológicos óptimos, en las creencias y en las prácticas saludables en la muestra, excepto para el ítem de práctica de actividad física, y en los factores de afrontamiento menos adaptativos. Así mismo, se encontraron diferencias significativas en la mayoría de las variables medidas, y correlaciones importantes entre los factores psicológicos adaptativos con las prácticas y creencias saludables indagadas. Por último, el modelo de ecuaciones estructurales que mostró mayor ajuste predice en un 89% la varianza de la salud mental positiva a partir de la interacción entre las variables afrontamiento dirigido al problema, satisfacción general, actitud pro social, habilidades sociales y autoeficacia; a su vez, la presencia de salud mental positiva, en interacción con las creencias saludables predice con un 63% la ocurrencia de estilos de vida saludables. ⁸

HERAZO Y., CAMPO L, FLORALINZA G., En la investigación: **“ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES. BARRANQUILLA COLOMBIA 2017”.**

⁸ Gómez, Cesar. Factores psicológicos predictores de la vida saludable. Bogotá. Universidad Colombia. Artículo de Investigación. Revista Salud Pública. 2018.



Objetivo. El objetivo principal de la investigación se centró en lograr describir los estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes de Barranquilla.

Metodología La metodología que se propuso fue un estudio descriptivo de corte transversal con una población de 991 entre niños y adolescentes de ambos sexos. Se realizó una evaluación física a través de una encuesta usando los cuestionarios de Actividad Física para Adolescentes y para niños escolares, midió el conocimiento y las prácticas de los estudiantes de salud bucal, limpieza y lavado de manos, cuidado postural y consumo de verduras y frutas; El Check list que se desarrolló se basa en “Mi Vida en la Escuela”, la que revela índices de *bullying* y agresión.

Resultados. Los hallazgos principales que se consiguieron fueron que el 65 % de los encuestados se pueden caracterizar como físicamente inactivos. Únicamente el 15% de los encuestados sabe que el peso máximo que debe llevar en la mochila es del 10 % de su peso corporal; se verificó que solo 34 % de ellos reemplaza su cepillo de dientes cada 3 meses tal como recomienda la Sociedad Americana de Odontopediatría, que el 48% se cepilla los dientes entre 2 y 3 veces al día y que un 17 % no lava sus manos antes y después de ir al sanitario y que el 9 % no lo se lava las manos antes y después de las comidas. Finalmente se reveló que el 17% no cuenta con un adecuado consumo de verduras y frutas. En cuanto al estudio de IE, se encontró un alto Índice de “bullying” del 56% de todos los involucrados.⁹

MORALES, M.; GOMEZ, V. GARCÍA, C. en la tesis “ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL ESTADO DE MÉXICO” 2017.

Objetivo. La investigación tiene como objetivo central el de Describir los estilos de vida saludable de los estudiantes de enfermería de la Universidad Autónoma del Estado de México.

⁹ Herazo Y, Campo L, Floralinza G. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes de Barranquilla Barranquilla - Colombia: Revista Científica Salud Uninorte; 2017



Metodología. La metodología que se contempla fue la de realizar un estudio descriptivo de corte transversal con un total de 883 estudiantes de enfermería a los que se les aplicó el cuestionario de Estilo de Vida Saludable y Salud en Estudiantes Universitarios EVISAUN en su tercera versión. Se avaló el estudio académicamente para su desarrollo.

Resultados. El perfil de los participantes fueron mujeres con una edad de 21 años de promedio, que dependen de sus padres y en algunos casos con vinculación laboral. El estudio encontró que el nivel de actividad física es Moderado y que su estado de salud y calidad de vida fue bueno y regular respectivamente. Se realizaron medidas antropométricas que evidencian un Índice de Masa Corporal con una media considerada normal, y la circunferencia del área abdominal entre las medidas normales. La media de horas de descanso y sueño es mala, el nivel de estrés es alto y las prácticas de alimentación fueron catalogadas como poco saludables. La conclusión a la que arriba el estudio evidencia que existen factores de riesgo dentro del estilo de vida que llevan los estudiantes de enfermería que han participado en el estudio. Se menciona que podría mejorarse si es que los estudiantes adoptan una serie de prácticas saludables de manera progresiva y consistente y que se conviertan en transiciones saludables a objetivos deseados y que no impliquen cambios drásticos.¹⁰

Se trata de un estudio segmentado al sexo femenino de estudiantes a los que se les aplicó el cuestionario validado de Estilo de Vida Saludable y Salud que nos permite ver la representatividad del estudio ante poblaciones de similar contexto pero las conclusiones del estudio no nos permite evaluar impactos psicológicos y sociales de lo estudiado ya que, a pesar que los resultados que arroja el estudio son malos en cuanto a horas de sueño y en cuanto a factores de riesgo, los índices físicos no muestran tener complicaciones.

¹⁰ Morales M, Gomez V, Chaparro L. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México Mexico: Rev. Colombia. Enfermería. ; 2018.



2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

SANCHEZ E., En su estudio: “ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DEL CONSORCIO EDUCATIVO PALMHER INGENIEROS DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, LIMA 2018”

Objetivo: La investigación propuso como objetivo general el Determinar los estilos de vida en los adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo Palmher Ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018, en el distrito de San Juan de Lurigancho.

Metodología: Se desarrolló una investigación de tipo descriptivo con enfoque cuantitativo y con un diseño no experimental. La técnica que empleó el estudio fue el de la encuesta y se consideró a la escala de Likert como instrumento para medir la variable de Estilo de vida.

Resultados: Se pudo evidenciar que el estilo de vida de los estudiantes del nivel secundario dio como resultado que en su mayoría tienen un estilo de vida poco saludable con un 66% (39 estudiantes); 23,6% (24 estudiantes) muestran un estilo de vida considerado no saludable mientras que el grado tan solo un 10.4% (6 estudiantes) muestran un nivel considerado saludable. Dentro de las conclusiones el autor demuestra que los estudiantes tienen un estilo No saludable en cuanto a la alimentación, actividad física, higiene corporal y consumo de sustancias nocivas y concluye que el modelo que ellos encuentran en casa y el estilo de vida que llevan los familiares es un aspecto significativo en el estilo de vida que adoptan los adolescentes.¹¹

El estudio muestra resultados de poca salud general en los estudiantes, aunque, por la elección de la escala de Likert, no se puede evidenciar cuál es la razón o en qué aspectos de su salud y bienestar los estudiantes tienen problemas y se tenga problemas al proponer acciones de solución. La escala muestra un reflejo tangible

¹¹ Sanchez E. Estilos De Vida En Adolescentes De Secundaria Del Consorcio Educativo Palmher Ingenieros De San Juan De Lurigancho Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2018.



y objetivo de la realidad, aunque se tiene la desventaja que varias personas pueden obtener un resultado igual eligiendo respuestas completamente diferentes.

LOAYZA D., MUÑOZ, J, En su investigación: “**ESTILOS DE VIDA Y SU ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMÉRICA HUANCVELICA 2017**”.

Objetivo: El estudio tuvo como principal objetivo el de 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.

Metodología: Se desarrolló un estudio básico retrospectivo correlacional no experimental. Se contó con una población total de 90 estudiantes de la institución educativa En cuanto a los instrumentos, se utilizó primordialmente el cuestionario acerca de los estilos de vida además de la ficha de evaluación antropométrica y se pudo evidenciar una relación sobre los estilos de vida y estado nutricional (T/E, IMC) de los participantes.

Resultados: Dentro los principales hallazgos se encontró un coeficiente de correlación de Chi-cuadrado de Pearson con un 70, 643, p valor de $0.000 < 0.05$ un nivel de significancia. Y dentro de las conclusiones se determina que 53 alumnos (59%) muestran un estilo de vida poco saludable entre los que 25 alumnos (28%) cuentan con un estado nutricional que evidencia sobrepeso o con riesgo de sobrepeso y que solamente 3 estudiantes (3,3%) mostraron un estado nutricional normal. Por otro lado, 37estudiantes (41%) evidenciaron un estilo de vida considerado saludable y que ellos, solamente 1 (1,11 %) muestra un estado nutricional de sobrepeso o con riesgo de sobrepeso y 35 (38,89%) normal.¹²

Es muy interesante evaluar el estudio nacional comparado con los antecedentes internacionales ya que esta investigación muestra que la mayoría de estudiantes evidencian un estilo de vida poco saludable y que existe una alta correlación entre

¹² Loayza Sanchez D, Muñoz Torre JA. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica-2017 Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica; 2017.



esta y los resultados en cuanto a su estado nutricional y físico. Igualmente sería muy valioso poder evaluar el estado psico emocional y social para tener una comprensión holística de la salud de los involucrados.

TITO Q. presenta su tesis “**ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN - HUANCVELICA 2019**”.

Objetivo. La investigación tiene como objetivo el Determinar los estilos de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019.

Metodología. Se presenta una investigación descriptiva, observacional y transversal y el método, básico descriptivo que se aplicó a un total de 80 adolescentes que pertenecen al Centro de Salud de Huancan.

Resultados

Entre los hallazgos principales se encuentran que, dentro del estilo de vida, en sus dimensiones, alimentación y nutrición los adolescentes se muestran Saludables en un 72,50% y Muy Saludables en 13,7%. En cuanto a la Dimensión de recreación y manejo del tiempo libre de los adolescentes, se evidenció que 37,5% se mostraron poco saludables y el 53,7% como saludables. En cuanto a la Dimensión, consumo de sustancias nocivas de los adolescentes se evidenció que el 32,5% se mostraron como saludables y que 58,7% como muy saludable. En la Dimensión, sueño y descanso de los adolescentes se reveló que 15,0% con poco saludables y 68,7% saludables y 15,0%. Muy Saludables. Dentro de la Dimensión de actividad física y deportes de los adolescentes se evidenció que 13,7% fueron No saludables, 32,5% poco saludables, 33,8% como saludables y 20,0% Muy Saludables. En el estudio de la Dimensión de autocuidado y salud de los adolescentes se reveló 27,5% como; Poco Saludables, 51,2% Saludables y 17,5% Muy Saludables. En cuanto a la Dimensión de relaciones interpersonales, los resultados mostraron que un 28,7% eran Saludables, 55,0% Muy Saludables. De todo lo anteriormente expuesto, se concluyó que el estilo de vida de todos los adolescentes involucrados en el estudio que acuden al Centro de Salud de Huancan se considera saludable en un 75,0%.



El distrito de Huancan, en Huancayo tiene como actividad principal la agricultura de manera que la cantidad de horas que los estudiantes caminan para poder llegar a su centro de estudio, sumado a las actividades agrícolas que desarrollan como parte de sus obligaciones en casa favorecen los resultados ya que se pudo evidenciar una alta tasa de encuestados considerados como Saludables y Muy saludables, por otro lado, la calidad de sueño y relaciones interpersonales mostraron excelentes resultados probablemente por el contacto natural y el no estar expuesto a las presiones sociales de ciudades con mayor población.¹³

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

AYTE Y., QUISPE C., en su estudio: **“ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 50100 LA NAVAL ANTA, CUSCO – 2018”**

Objetivo: Se buscó determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional según el índice de masa corporal en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa 50100 La Naval Anta, Cusco en el año 2018

Metodología: Se desarrolló un estudio de tipo correlacional transversal, con una población de estudio de 178 estudiantes que cursan todos los niveles de la secundaria. El instrumento que se utilizó fue el cuestionario acerca de estilos de vida previa aceptación y validación a juicio de expertos, la prueba de Alfa de Cronbach determinó la confiabilidad del instrumento que mostró un resultado de 0,722 y se utilizaron los factores de peso y talla que permitieron determinar el Índice de Masa Corporal (IMC).

Resultados: Dentro de las características sociales y demográficas, se encontró que, del total, los estudiantes de sexo femenino se cuentan con un 57,3% de participación y que 39% se encuentran comprendidos entre las edades de 14 y 15

¹³ Tito Quispe E. Estilos de vida de los adolescentes que acuden el Centro de Salud de Huancan Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica; 2019



años, el 52% tienen su origen en el área rural y que el 27% pertenecen al primer grado. Los resultados por dimensiones que se utilizaron fueron: En cuanto a la Alimentación se muestra 81% saludable, 4% poco saludable; en la Actividad Física 43% mostró un resultado saludable, y solo un 2% como no saludable; Acerca de la Recreación y Manejo del tiempo libre, el 67% como saludable, el 5% como Muy saludable; En cuanto al Autocuidado el 66% se muestra como Saludable, el 11% se muestra como Muy saludable; En la dimensión Sueño y Descanso, el 55% se considera Saludable, y únicamente el 0,6% como no saludable; la dimensión Relaciones interpersonales revela que el 48% es Saludable y el 13% como Poco saludable y finalmente en cuanto al consumo de sustancias nocivas, se evidencia que el 71% muestran condiciones Muy saludables y el 3,4% como Poco saludables. De todo lo anteriormente expuesto el autor determina que, de forma general, el estilo de vida de los estudiantes es 86,5% como Saludables y solo el 3% Poco saludables. Acerca del estado nutricional de los estudiantes, 98% de ellos muestra que fue Normal y que solamente 1,7% presentó sobrepeso. En cuanto a la relación entre el Estilo de vida y Estado nutricional se consiguió que el 86% de los encuestados cuentan con un estilo de vida saludable y tienen un estado nutricional considerado Normal. Así pues, se determina que efectivamente existe una relación entre las variables propuestas del Estilo de vida y Estado nutricional a través de la prueba de tau-b de Kendall (0,381) y el nivel de significancia $p=0,000$ ($p<0,05$).¹⁴

El estudio muestra una gran participación de alumnos del área rural en la que se tienen como actividades económicas principales la agricultura y ganadería y que hace que los estudiantes participen en actividades físicas dentro de su quehacer cotidiano y arroje cifras de buena salud, autocuidado, sueño y con baja tasa de consumo de sustancias nocivas. Se puede inferir además que no existen diferencias sociales en cuanto al género ya que los estudiantes de sexo femenino participan en igual proporción de la de los varones.

¹⁴ Ayte Yupanqui Y, Quispe Noalcca C. "Estilo De Vida Y Estado Nutricional Según Índice De Masa Corporal En Estudiantes De Nivel Secundario De La Institución Educativa 50100 La Naval Anta. Cusco.: Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco; 2018



HORTA QUISPE B; En su estudio: “ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LAS ALUMNAS DEL 5TO DE SECUNDARIA, DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA URIEL GARCÍA - CUSCO, 2018”

Objetivo: Se estableció como principal objetivo el Identificar el estilo de vida y estado nutricional de las alumnas del 5to de secundaria de la Institución Educativa Uriel García Cusco, 2018.

Metodología: Fue un estudio descriptivo transversal. Se tomo una muestra poblacional en muestreo no probabilístico de 112 alumnas del 5to de secundaria de las secciones A, B, C y D. Se eligió utilizar un el tallímetro de 3 cuerpos, balanza digital y la encuesta como instrumentos.

Resultados: Entre los resultados que se obtuvieron se encontró que el 59% de las encuestadas tienen 16 años; el lugar de residencia de un 38,9% es en San Sebastián, que el 63% vive con sus padres. Por otro lado, se evidenció que, de las alumnas encuestadas, un 82% tiene un estilo de vida saludable, que 57% siempre toma desayuno por las mañanas, que el 82% consumen su almuerzo a diario y que un 50% consume cena a diario en la semana. En hábitos de sueños, el 62,1% del total tiene menos de 8 horas de sueño y que el 70% realiza actividades físicas solo esporádicamente. En cuanto a las relaciones sociales, el 39% cuenta con una relación con sus padres buena, el 43% menciona tener una relación con sus compañeras regular, el 28.4% indica que tiene una relación con sus grupos sociales regular y el 38,9% tiene una regular relación con sus docentes. Se evidenció que el 1,1% consume bebidas alcohólicas y que el consumo de tabaco se encuentra en la misma medida. Acerca del estado nutricional se hizo una evaluación de índice de masa Corporal donde el 81% del total muestra tener un estado nutricional normal, el 2% esta con delgadez y el 2% con obesidad. Acerca del estado nutricional



basado en la proporción de Talla y Peso, el 93% de las alumnas cuentan con una Talla normal, el 7,4% tienen Talla baja.¹⁵

El estudio en cuestión utiliza un segmento femenino y adolescente en el que se demuestra un estilo de vida saludable de un gran porcentaje de hábitos alimenticios y de actividad física además de un bajo consumo de sustancias nocivas mostrando una relación directa con su estado nutricional de talla y peso. Aun así, el aspecto social no muestra tal relación ya que se revela un bajo porcentaje en cuanto a relaciones con su entorno social de compañeras, docentes y padres.

HUARANCA P. presenta la tesis “**ESTILOS DE VIDA DE LOS TRABAJADORES QUE LABORAN EN LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE ECHARATI, LA CONVENCIÓN CUSCO 2018**”

Objetivos. Como objetivo propone Identificar los estilos de vida de los trabajadores que laboran en la municipalidad Distrital de Echarati, la Convención - Cusco, 2018.

Metodología. En cuanto a la metodología, se contó con un diseño descriptivo transversal, se utilizó una muestra poblacional probabilística conformada por 210 trabajadores en la que se consideró la fórmula para reducción de poblaciones finitas y se logró una muestra de 136 encuestados. La técnica utilizada fue la encuesta.

Resultados.

Entre los principales hallazgos se encuentran que dentro de las características principales de los trabajadores que laboran en la Municipalidad Distrital de Echarati un 38% muestra que la edad oscila entre los 41 y 60 años, que el 58% son mujeres, 49% son convivientes, 56% cuenta con 1 o 2 hijos, 30% cuenta con educación superior universitario y que el 52% proceden del distrito de Echarati. En cuanto a los estilos de vida de los trabajadores en la dimensión biológica se verificó que 67% tiene una alimentación considerada No Saludable, 54% tiene estilo de vida considerado No Saludable y además el 55% tiene actividad física y ejercicios

¹⁵ Horta Quispe B. Estilo de vida y estado nutricional de las alumnas del 5to de secundaria, de la Institución Educativa Uriel Garcia Cusco, 2018. Cusco: Universidad Andina del Cusco; 2018.



saludables. Se reveló con que se cuenta que el 55% cuenta con un estilo de vida No Saludable desde la perspectiva de la dimensión biológica. En cuanto a los estilos de vida desde la perspectiva de la dimensión social se ha evidenciado que el 54% muestra tener un estilo de vida Saludable en cuanto a la recreación, que el 68% muestra estilos de vida No Saludables en cuanto al consumo de sustancias nocivas y 58% muestra estilos de vida No Saludables acerca de la conciencia de responsabilidad en su propia salud. Así pues, se evidenció en el estudio que el estilo de vida del 57.60% se considera no saludable y 42.40% saludable. Sobre los estilos de vida en cuanto a la dimensión psicológica evidenció que el 76% maneja el estrés de manera saludable, que el 67% cuenta con estilos de vida considerados Saludables acerca de su estado emocional. El estudio concluye con que un 55% cuenta estilo de vida no saludable y 45% saludable.¹⁶

El estudio abarca una población adulta y en su mayoría homogénea en cuanto a procedencia y trabajo y que a pesar de que su nutrición sea considerada No saludable a igual que el estilo de vida y que exista un nivel de consumo de sustancias nocivas relativamente elevado, haya un alto porcentaje de buen manejo de estrés y un estado emocional relativamente bueno.

2.2. BASES TEÓRICAS

Se puede desarrollar una lista individualizada de los estilos de vida saludables y factores de protección de la calidad de vida, aquellos que, al asumirlos con responsabilidad, ayudan a evitar desajustes en los aspectos biológicos, psicológicos, sociales y espirituales que ayuden a mantener el bienestar y lograr la calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo personal:

2.2.1 GÉNESIS DE LA SALUD

El paradigma de la Génesis de la Salud o Salutogénesis se concentra en la promoción de la salud basada en los recursos del individuo y que, como modelo, se concibe uno de los más importantes y entre las teorías más fuertes para la

¹⁶ Huanca Panihuara M. Estilos de vida de los trabajadores que laboran en la Municipalidad distrital de Echarati, La Convención Cusco 2018 Cusco: Universidad Andina del Cusco; 2019.



promoción de la salud ¹⁷, se eleva como una antítesis a la del liderazgo fue generalizada en su uso por la medicina. Se trata de un enfoque nuevo y una perspectiva distinta en lo que se refiere a la salud personal como un medio para conseguir la salud positiva. La teoría Salutogénica se enfoca en siguiente dos principios el origen de la salud y el bienestar humano. Su principal preocupación está basada en el bienestar, su sostenimiento y realce. La teoría además rechaza aquella hipótesis que considera que factores estresantes son negativos y propone que tales factores pueden traer consecuencias saludables y que depende esencialmente de la característica de las personas y su capacidad para abordarlos y resolverlos.

La teoría Salutogénica pretende brindarle conocimientos a las personas que sirvan como herramienta para su transformación y que les pueda generar nuevas capacidades que les permitan utilizar sus propios recursos a su favor y propone que cada individuo está perfectamente capacitado para mejorar su propia salud y la calidad de su propia vida y que la perspectiva que tienen de ver su propia existencia como una influencia positiva en la salud mediante la implementación de ciertas acciones que tengan como objetivo la de la promoción de los estilos de vida saludables, el incremento del control y la potenciación de la calidad de vida. Actualmente se cuentan en el panorama con distintas teorías que persiguen el método de la salutogénia y que por tanto se puede concebir un “paraguas salutogénico” que aglutina todo aquello que al respecto refiera a las teorías, modelos y conceptos que pretendan conseguir el origen de la salud de manera positiva además de los recursos y generación de conflictos que tengan como resultado la consecución de soluciones.

Así pues, es importante el poder comprender la salud desde la perspectiva salutogénica.¹⁸ ya que puede contribuir a la consecución y desarrollo de la salud y que se convierte como un imperativo para poner en práctica en la salud, dentro de

¹⁷ B L, Eriksson M. Guia del Autoestopista Salutogénico, Camino Salutogénico hacia la promoción de la salud. Girona España: Documenta Universitaria; 2011

¹⁸ Rivera de Ramones E. Camino salutogénico: Estilos de vida saludable. Revista digital de Post grado. de la Universidad Venezuela. 2018; vol 8(1219).



un contexto positivo de salud y bienestar con una perspectiva holística que persiga la potenciación de aquellas habilidades de identificación para controlar y conducir los recursos del individuo (activos de Revista Digital de Postgrado, 2019, 8(1), January-April, ISSN: 2244-761X PDF generado a partir de XML-JATS4R por Redalyc Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto salud, el sentido de coherencia (SOC), y los recursos de resistencia generales (GRRs), que pueden hacer posible el conseguir el cambio de estilo de vida al mismo tiempo que se puede generar crear y mantener estilos de vida saludables con el objetivo de cuidar y promover la salud colectiva e individual para hacerle frente a los problemas cotidianos y perseguir el bienestar máximo posible y que pueda incidir directamente en la salud.

2.2.2 ESTILOS DE VIDA

Se puede definir a los estilos de vida como la manera de comportarse y patrones de conducta individual y que guardan estrecha relación con los hábitos y la forma de vida de la persona y su colectividad; se tratan de aspectos asociados y que están muy relacionados con muchos sistemas psicológicos, sociales y culturales y que además refieran directamente a la forma de vida hábitos cotidianos. Los indicadores generales que se pueden utilizar se refieren a aspectos asociados a hábitos de alimentación, cantidad de horas y calidad de sueño, descanso, consumo de sustancias psicoactivas o nocivas como alcohol, tabaco y demás drogas, la actividad física y vida sexual, dependiendo de su desarrollo estos pueden ser nocivos para la salud o, por el contrario, beneficiosos.¹⁹

Grimaldo muestra que los estilos de vida de los adolescentes peruanos en la actualidad divide las opiniones políticas basada en investigaciones que se realizan para favorecer sesgadamente a aquel organismo que financia el proyecto a pesar de los resultados que pueda lograr de forma que las investigaciones neutrales y centradas son importantes de conseguir más allá de opiniones políticamente

¹⁹ FNUAO FdPdINU. Ministerio de la Protección Social Colombia, OPS Y OMS: Manual de procedimiento para la prestación de servicios de atención al adolescente. Bogotá; 2002.



correctas para poder enfocarse realmente en el problema central y adentrarse imparcialmente en el estudio de sus protagonistas.²⁰

Los estilos de vida generalmente se han abordado principalmente desde el plano biológico puramente, pero no se suele considerar la salud como el bienestar biopsicosocial espiritual y como componente de la calidad de vida y desde un punto de vista integral, es importante evaluar los estilos de vida individuales como parte de un aspecto social y colectivo, que interrelaciona a los aspectos material, social e ideológico. En cuanto a lo material, se manifiesta a través de la cultura material tales como el hogar, el vestido y la calidad de sueño. Dentro de los relacionado a lo social, se puede manifestar en el tipo de familia, grupos de parentesco, y sistemas de soporte personal como las asociaciones. En relación al aspecto ideológico, se expresa mediante las ideas, valores, principios y creencias que son las que en últimas determinan los comportamientos frente a los distintos sucesos de la vida. Así también, los estilos de vida no pueden ser aislados del contexto social, económico, político y cultural al cual pertenecen y deben ser vistos desde una perspectiva integral y tengan que guardar coherencia con las metas a conseguir del proceso de desarrollo para dignificar a la persona humana en su contexto social mediante un incremento a las condiciones de vida y del bienestar.

2.2.3 IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA PARA LA SALUD.

Son cuatro factores los que esencialmente definen los niveles de salud en las personas:

- El primero se refieren directamente a la genética, se trata de factores heredados y cuentan una ponderación del 27%.
- El segundo se refiere al entorno en el que la persona se desarrolla y que cuenta con una ponderación del 19%.
- El tercer factor se refiere al aspecto sanitario, con una ponderación del 11%

²⁰ Grimaldo MP. Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. Lima : Pensamiento psicologico; 2010.



- Finalmente en el último lugar se refiere al estilo de vida personal, que y que tiene una ponderación del 43% y por su peso es el más importante a tomarse en cuenta como factor determinantes para la salud además que es el aspecto más manejable ya que su control e influencia depende enteramente de la persona a la cual va a afectar y son los patrones conductuales que se basan en la promoción de ciertos hábitos saludables y en erradicar progresivamente algunas costumbres que puedan resultar nocivas para poder así lograr un estilo de vida que nos permitan mejorar y mantener nuestra salud. ²¹

2.2.4 ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Se tratan de toda la suma de aspectos conductuales que asumimos diariamente como propias en nuestra vida diaria como respuesta a estímulos externos y que influyen de manera positiva en el bienestar físico, psíquico y social, tales hábitos se basan centran principalmente en la alimentación, el descanso y la actividad física que se cumplen acorde a una planificación previa. ²².

Se refieren además a todos los procesos sociales, tradiciones culturales, conductas sociales y el comportamiento general de todos los individuos que conforman una población y que pueden llegar a la consecución de la satisfacción de las necesidades y que promueven el logro del bienestar. Son determinados por la existencia de ciertos factores de riesgo o, en oposición, factores de protección que afectan el bienestar de manera positiva o negativa de forma que deben ser entendidos como un proceso dinámico y que no son una suma de acciones individuales, sino que interconectadas unas con otras de manera sinérgica y que cada una influye en las demás, considerando también que también influyen las de las demás personas por su naturaleza social.

²¹ Prat A. El estilo de vida como determinante de la salud. En J. Rodes, J. M. Pique, & T. Antoni, Libro de salud del hospital clinic de barcelona y la fundacion BBVA. Barcelona: : Editorial Nerea S.A; 2007.

²² Velasquez S. Salud Física y emocional México: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo; 2012.



- ✓ Mantener una postura consciente de la existencia y el sentido que aquello pueda tener para uno mismo entre los que se pueden considerar los objetivos y el sentido de la vida que guíen nuestro plan de acción.
- ✓ La autoestima, que se refiere al sentido de aceptación de una propia identidad.
- ✓ Autodecisión, que se puede traducir en la autogestión y el deseo de superación y acción.
- ✓ Afecto, dado y recibido que mantenga la integración social.
- ✓ Procurar la satisfacción de la vida.
- ✓ Promoción de valores de convivencia tales como la solidaridad, la tolerancia, respeto y capacidad de negociación.
- ✓ Autocuidado y autogestión en asuntos de seguridad personal.
- ✓ Control de factores de riesgo tales como el sobre peso, sedentarismo, consumo de drogas, automedicación, estrés, y generación de psico patologías u otras enfermedades como como la hipertensión y diabetes.
- ✓ Buena gestión del tiempo libre del ocio.
- ✓ Adecuada y sana participación a social, especialmente en el ambiente familiar.
- ✓ Acceso a programas de salud, culturales, recreativos, de bienestar entre otros.
- ✓ Seguridad económica.²³

La manera de lograr el desarrollo de estos factores que promueven el estilo de vida saludables está esencialmente relacionado al compromiso personal e interacción social ya que es la única manera de poder lograr la satisfacción de las necesidades en las que se mejora la calidad de vida y se puede lograr el desarrollo humano en lo que se refiere a la dignidad individual. Los estilos de vida saludables, también se pueden definir como los procesos que se desarrollan en entornos sociales, de forma que son afectados por las tradiciones, las costumbres, conductas y comportamientos en un marco de convivencia con los demás miembros de la población.

²³ Maya L. "Estilos de vida saludables: Componente de la calidad de vida".. [Online].; 2019. Available from: Disponibile en: <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>



Acorde al glosario de Promoción de estilos de vida saludables que fue elaborado por Don Nutbeam a cargo por la Organización Mundial de la Salud, el término de Estilo de Vida Saludable se puede utilizar en general en relación de la forma de vida que se fundamenta en la interrelación de las condiciones de la existencia en su sentido más amplio y aquellos aspectos conductuales y característicos individuales que se determinan por factores sociales y culturales además de los económicos y ambientales en la que el hábito es un aspecto de conducta que se va adquiriendo por la repetición de ciertas acciones en rutina constante.

Particularmente en el caso de los niños, son los miembros de la familia y su entorno social los que son los directos responsables que los niños puedan contar con los hábitos adecuados en relación al aspecto de alimentación, orden y los factores sanitarios.

2.2.5 DIMENSIONES DE LA VIDA SALUDABLE

2.2.5.1 NUTRICIÓN

Lozano indica que la nutrición es la ciencia que procura identificar los requerimientos de calidad y cantidad presentes en la alimentación apropiada para mantener una buena salud. Es esencial el hecho de la buena selección de alimentos que tengan los nutrientes adecuados y su consumo en una cantidad adecuada; se debe tener presente que la ingesta de alimentos es mucho más que el simple aporte de nutrientes así que, en el momento de elaborar una dieta, se deben considerar ciertos aspectos como los gustos, costumbres, horarios, posibilidades entre otros.²⁴

La nutrición se puede definir como el conjunto de todos los procesos que de los que un organismo vivo ingiere, digiere e incorpora ciertas sustancias de su entorno y que son la fuente de energía y biomasa para lograr mantener, incrementar o reparar estructuras orgánicas y regular los procesos biológicos. La nutrición es consciente

²⁴ Lozano JA. La nutrición es conciencia. Barcelona: : Publicaciones GLG creativos; 2011



y previamente planificada y como ciencia se interrelaciona con diversas ramas del conocimiento tales como la química, bioquímica y fisiología entre otras muchas a diferencia de la alimentación que, por otro lado, tiene como característica de no ser educable y ser inconsciente e involuntaria.²⁵

Existen una serie de alimentos que deben formar parte diaria de nuestra nutrición como las frutas y los vegetales, que solos o combinados deben siempre estar presentes en todas las comidas que se realizan por día. Análogamente, legumbres y el arroz son importantes ya que contienen un alto contenido de fibras y nutrientes vegetales. En cuanto a los cereales, se deben priorizar los de naturaleza integrales como el maíz, el trigo integral consumido en pan y otros como la avena son una excelente fuente de fibra y carbohidrato. En cuanto al consumo de proteína, el pescado es el alimento por excelencia ideal por su muy poca grasa al igual que los huevos, el pollo, pero cocinado sin piel y por último la carne de vacuno o cerdo, pero sin grasa, proveen los nutrientes necesarios para una buena alimentación; la leche y sus derivados como el queso y el yogurt sin grasas. Por otro lado, los alimentos que no se recomiendan estar presentes en la dieta son todos aquellos que contengan una alta cantidad de azúcar, como pasteles, caramelos, helados, asimismo aquellos que tienen mucha grasa como la mantequilla, la repostería, manteca y todos aquellos que, independientemente su origen, hayan sido fritos en gran cantidad de aceite tal como las papas fritas.

2.2.5.2 ACTIVIDAD Y EJERCICIO

Águila indica que la actividad física que cada individuo practique depende de sus características personales y sociales, pero en términos generales se debe desarrollar actividades aeróbicas como caminar, nadar o correr además de desarrollar otras actividades más cotidianas como como la jardinería doméstica o de limpieza del hogar. Algunas otras actividades más específicas como el Yoga o Thai chi por media hora y por lo menos cinco días a la semana ayudan a lograr altos beneficios en la calidad de vida de una persona. El autor menciona que, si a

²⁵ Soriano JM. Nutricion basica humana. Valencia.: Maite simon; 2011.



una persona le cuesta sostener 30 minutos de manera continuada, esta se puede fraccionar tres momentos de 10 minutos cada una en el que se lograría un resultado similarmente beneficioso. El autor finalmente destaca ciertos beneficios comprobados por pruebas científicas que se obtienen por una actividad física que se practique con regularidad, entre los cuales podemos destacar:

- Reduce el estrés y ayuda a mejorar el ánimo.
- Incrementa el nivel de energía y mejora la productividad de la persona.
- Es beneficioso para mantener un peso adecuado de una persona o lograr en peso adecuado según la talla y edad.
- Mejora la flexibilidad y la capacidad para realizar las actividades de la vida diaria incidiendo en su desempeño cotidiano.
- Reduce la posibilidad de tener una enfermedad cardiaca o mejora las condiciones de tener una previamente.
- Ayuda a manejar de mejor manera la glucosa de manera que las personas que sufran diabetes pueden llevar una mejor calidad de vida al complementarse con el tratamiento médico. ²⁶

Como se ha visto, la actividad física se constituye como uno de los más importantes factores para lograr una vida saludable y para lograr una real protección y desarrollo de la salud. Numerosas investigaciones evidencian que la práctica de la actividad física con regularidad puede ayudar a las personas en todas las edades y niveles, independientemente del género, a ganar beneficios reales y visibles a corto, mediano y largo plazo para su salud en todos los aspectos y un bienestar general. Muchos estudios en general demuestran que la actividad física se ha vinculado directa y reiterativamente con los hábitos saludables, en otras palabras, que una actividad física constante ayuda a mejorar la salud física, así como la psicológica y social, mejorando en últimas la calidad de vida de la persona que la práctica.

²⁶ Aguila R. Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades. [Online].; 2015. Available from: Recuperado de : <http://www.paho.org/blogs/chile/?p=111>



2.2.5.3 RESPONSABILIDAD EN LA SALUD

Lopategui indica que es muy importante el elegir sobre alternativas saludables y correctas con responsabilidad priorizando nuestra salud en lugar de aquellas que encierran un riesgo para ella. Esto involucra el reconocer que somos capaces de realizar cambios a aquellas características inherentes en nuestra genética y costumbres sociales, tal como podemos cambiar ciertos aspectos de nuestras características personales a través de generar cambios en nuestro comportamiento cotidiano. Es importante estar conscientes de los potenciales efectos negativos o peligrosos de los hábitos que generen dependencia de riesgo por lo que es necesario un esfuerzo de reflexión para evaluar nuestras vidas del punto de vista de la salud y a eso añadir luego una serie de acciones dirigidas a modificar progresivamente los hábitos negativos.²⁷

El nivel de salud que cada persona posee va a depender en gran forma del comportamiento y acciones repetidas que realice y no necesariamente de un evento, por lo que se puede definir el comportamiento como la interrelación de las personas con su entorno cuando se hace referencia a la conducta en aspectos de salud o, dicho de otra forma, a las formas de acción y reacción que afectan a la salud personal y social. Además de algunos aspectos ya mencionados que escapan al control del individuo, el único actor es el propio individuo, que puede modificar ciertos factores de riesgo (entendidos como las acciones que aumentan la probabilidad de enfermedades, la salud o la vida o eventualmente altera negativamente su entorno) en dirección a otros aspectos conductuales orientados a la salud y bienestar (acciones que pueden potenciar la prevención de enfermedades o accidente, y que motivan la salud y desarrollo de una calidad ambiental), de forma que es la misma persona la que elige la forma de cuidarse a sí mismo y orientar la búsqueda de la buena salud. De aquí se infiere que la salud

²⁷ Lopategui E. El concepto de la salud.. [Online].; 2000. Available from: Recuperado el 2 de abril de 2015, de sitio web del concepto de la salud: <http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaRes.html>



a través de los actos por la motivación, en últimas, se deriva del propio individuo al igual que su responsabilidad en el caso contrario. Así pues:

- La elección de la mejora de la calidad de vida y salud es una decisión individual.
- La regulación de hábitos personales de vida es una decisión individual y personal.
- EL bienestar y la buena salud no son aspectos de suerte, sino de buenos hábitos.

2.2.5.4 SOPORTE INTERPERSONAL

Matalinares, Sotelo, Sotelo, Arenas, Diaz, Dioses, Yaringaño, Muratta y Pareja, indican que seres humanos, independientemente de la edad o sexo, igualmente se benefician por igual al pertenecer y participar en actividades en un marco social y todos aquellos que lo hacen de manera permanente tienden conseguir más beneficios saludables, tanto física como psicológica y emocionalmente a diferencia de los que mantienen un aislamiento social. La integración con el entorno amical y familiar nos permite obtener un soporte emocional y práctico y que además ayuda a sostenerse en la comunidad y reducir el uso de los servicios de salud. En cuanto al valor personal, es importante indicar que es un aspecto que por la que el individuo genera un cierto grado de valoración o estima, de forma que los valores, en suma, están relacionados con nuestra percepción de la vida y del ser humano, ligados directamente con el legado, la cultura, cuya influencia es importante en nuestra manera de ver el mundo pensar, sentir y actuar e influyen igualmente en la forma cómo nos relacionamos con el medio social. ²⁸

Parra, Ortiz, Barriga, Guillermo, y Neira indican que la persona humana un ser eminentemente gregario y social, de forma que el ambiente que lo rodea le permite desarrollarse y aprender; Así, su primer acercamiento a él se da en círculo familiar que se constituye como su sociedad primaria y que progresivamente se va incrementando a medida que se sigue evolucionando en los subsiguientes ciclos vitales y que, Según Erikson, el nivel de interacción social se incrementa.

²⁸ Matalinares ML, Sotelo L, Sotelo N, Arenas C, Diaz G, Dioses A. Juicio moral y valores interpersonales en estudiantes de secundaria de las ciudades de Lima y Jauja. Revista en investigación de psicología. 2009.



Adicionalmente, la institución en la que se forma educativamente y donde realiza las actividades extra curriculares tales como el deporte, las artes y otras actividades van a ayudar a su desarrollo social en los que va identificando sus roles en distintos entornos en los que participa. Más tarde el centro de estudio superior y el centro laboral van a ampliar el círculo de socialización para retornar a la constitución de una familia propia. La familia es entonces donde se establecen los lazos intergeneracionales con las antecedentes, como padres y abuelos y las que siguen como los hijos y nietos para permitir que el ser humano crezca y se desarrolle en sociedad.²⁹

2.2.5.5 AUTORREALIZACIÓN

En primer lugar, la autorrealización como motivación y necesidad. En este sentido, la motivación está estrechamente relacionada con el principio jerárquico de las necesidades. La motivación se ve más reforzada en función de las necesidades que se pretendan alcanzar. Así pues, habitualmente, las personas muestran más motivación por alcanzar las necesidades de mayor relevancia (por ejemplo, las básicas o fisiológicas, que hacen referencia al oxígeno, la comida, el descanso, dormir) y, contrariamente, las necesidades de menor relevancia quedaran en un segundo plano, hasta que las anteriores no se hayan alcanzado.

En segundo lugar, la autorrealización como completitud de la vida. Desde esta visión, se comprende que la autorrealización es algo que requiere de una lucha y una superación de dificultades y obstáculos para poder llegar a lograr metas y objetivos. En este sentido, cada persona debe procurar delimitar qué es lo que constituye su vida culminada y completa, dando lugar a un sentimiento de completitud y/o de consumación.

En tercer y último lugar, la autorrealización como autoactualización, entendiendo que a medida que pasa el tiempo y se acumulan nuevas experiencias, las necesidades de autorrealización pueden ser modificadas y, por lo tanto, cada

²⁹ Parra L, Ortiz N, Barriga O, Guillermo H, Neira ME. Efecto de un taller vivencial de orientación humanista en la auto-actualización de adolescentes de nivel socioeconómico bajo. Revista ciencia y enfermería. 2006;(61-72.)



persona se debe auto actualizar en función de su situación. Así pues, no se trata de un estado fijo de autorrealización.³⁰

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **Estilos de Vida:** Aglutina todo el aspecto actitudinal y de comportamiento que la persona desarrolla de manera continuada y que tiene un impacto en la salud de las personas a través de sus hábitos y costumbres.
- **Alimentación saludable:** se refiere a aquel tipo de alimentación que pueda permitir lograr y conservar un adecuado desarrollo orgánico y un funcionamiento óptimo de las capacidades psico-bio-sociales y que paralelamente disminuyan el riesgo de contraer enfermedades.
- **Adolescencia:** Se trata de una etapa en el proceso de maduración progresiva del ser humano y que lleva consigo un desarrollo psicosocial y un crecimiento particularmente importante en el aspecto emocional, intelectual y espiritual. Se considera que se refiere al periodo entre los 10 a 19 años de edad.
- **Hábitos alimentarios:** Se trata de un conjunto de hábitos y actitudes con las que cuenta el individuo en cuando se alimenta, y que además debe considerar ciertos requisitos mínimos de nutrientes para poder ser adecuada, los que aportan la energía suficiente para desarrollar sus actividades en todos los aspectos de la vida.
- **Actividades físicas:** Se refiere a todas las acciones de movimiento corporales musculares producidos por el cuerpo con el consiguiente gasto de energía.

³⁰ Babarro N. Necesidades de autorrealización: definición y ejemplos:[online];2019. Disponible en: <https://www.psicologia-online.com/necesidades-de-autorrealizacion-definicion-y-ejemplos-4583>.



- **Estado nutricional:** Se trata del estado de salud del individuo y que es el resultado de su régimen de nutrición, sus estilos de vida, condicionadas por los aspectos sociales y genéticos.
- **Sustancias nocivas:** Son sustancias que no ofrecen un efecto de bienestar y que por el contrario dañan al organismo. Entre ellas se pueden contar a las drogas tales como el alcohol, tabaco, cocaína, anfetaminas, marihuana, heroína, éxtasis entre otros.
- **Sueño y descanso:** Es la acción de dormir y, al ser una necesidad biológica y universal en todo el reino animal, es un aspecto inherente al ser humano y que nos permite recuperarnos física y mentalmente.
- **Salud:** Se trata del bienestar físico, mental y social de la persona en un balance adecuado y que debe ser mantenido ya que no es estable a lo largo del tiempo y que tiende a cambiar variando a lo largo de los diferentes aspectos de la vida y entorno de una persona.



CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación fue de tipo:

3.2.1. DESCRIPTIVO:

Es descriptivo por que se buscó conocer características de la variable analizada sin tratar de establecer relaciones.

3.2.2. TRANSVERSAL:

Porque permitieron obtener información sobre las variables de estudio en un solo momento.

3.2. LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Atención integral con enfoque de género por etapa de vida del adolescente.

3.3. POBLACIÓN MUESTRAL

La población y muestra a la vez que se tomó en cuenta para realizar el trabajo de investigación estuvo conformada por el total de estudiantes matriculados en el año escolar 2021 en la Institución Educativa José Olaya Balandra de Paucartambo los cuales en su totalidad son de 68 alumnos.

Tipo de muestreo:

El tipo de muestreo aplicado fue muestra no probabilístico ya que se tomó el total de estudiantes.

3.4. CRITERIOS DE SELECCIÓN

3.4.1. CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Estudiantes matriculados que estuvieron cursando el año escolar desde el 1° al 5° de secundaria.
- Estudiantes que participaron voluntariamente del estudio y presentaron autorización de los padres de familia.



3.4.2. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Estudiantes que no desearon participar en el estudio.
- Estudiantes que no asistieron a la institución educativa.

3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.

3.5.1. TÉCNICA

La técnica que se utilizó fue la encuesta.

3.5.2. INSTRUMENTO

El instrumento que se empleó fue cuestionario estructurado para la recolección de datos sobre los estilos de vida que poseen los estudiantes de la Institución Educativa José Olaya Balandra de Ninamarca.

Se utilizó como instrumento de base la adaptación del cuestionario estructurado de estilos de vida PEPS-I de Nola Pender.

Consta de 5 dimensiones, cada dimensión tiene una expresión parcial.

1.- Nutrición: 05 ítems que corresponde a los reactivos 3,6,10,14,16, con el siguiente valor de expresión parcial.

- Buen estilo de vida: 15 a 20 puntos
- Regular estilo de vida: 10 a 14 puntos
- Mal estilo de vida: 5 a 9 puntos

2.- Ejercicio: 03 ítems, que corresponde a los reactivos 2,11,17; con el siguiente valor de expresión parcial

- Buen estilo de vida: 9 a 12 puntos
- Regular estilo de vida: 6 a 8 puntos
- Mal estilo de vida: 3 a 5 puntos

3.- Responsabilidad en salud: 03 ítems, que corresponde a los reactivos 7,19,21; con el siguiente valor de expresión parcial

- Buen estilo de vida: 9 a 12 puntos
- Regular estilo de vida: 6 a 8 puntos
- Mal estilo de vida: 3 a 5 puntos



4.- soporte interpersonal: 05 ítems que corresponde a los reactivos 5,9,13,15,18, con el siguiente valor de expresión parcial.

- Buen estilo de vida: 15 a 20 puntos
- Regular estilo de vida: 10 a 14 puntos
- Mal estilo de vida: 5 a 9 puntos

5.- Autorrealización: 05 ítems que corresponde a los reactivos 1,4,8,12,20, con el siguiente valor de expresión parcial.

- Buen estilo de vida: 15 a 20 puntos
- Regular estilo de vida: 10 a 14 puntos
- Mal estilo de vida: 5 a 9 puntos

La **expresión final** al desarrollar el instrumento es: Bueno, regular y malo.

- Buen estilo de vida: = 59 a 84 puntos
- Regular estilo de vida: = 32 a 58 puntos
- Mal estilo de vida: <32 puntos

El instrumento estilos de vida PEPS-I de Nola Pender, mide de una forma cuantitativa ordinal el nivel de estilos de vida, el cual ha sido validado con el índice de confiabilidad Alpha de Cronbach alto de 0.87, quien presenta niveles de estilos de vida bueno, regular y bajo, de acuerdo a las dimensiones medibles como es Nutrición, Ejercicio, Responsabilidad en salud, Soporte interpersonal y Autorrealización los cuales se evaluaron y presentaron.



3.5.3. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

El instrumento aplicado fue adaptado del Cuestionario de Estilo de Vida de acuerdo al modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender. La misma que ha sido validada por juicio de expertos alcanzando un valor para el alfa de Cronbach de (0.777), lo que determina que existe confiabilidad.

3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN

Para la recolección de datos se realizó los trámites administrativos mediante una solicitud dirigida al director de la Institución Educativa José Olaya Balandra de Ninamarca, solicitando los permisos necesarios para realizar el estudio, asimismo a los trabajadores del Tambo de Ninamarca que corresponde al MIDIS, y a los padres de familia para que los estudiantes puedan responder al cuestionario a aplicarse. En coordinación con la estrategia de adolescente del puesto de salud de Ninamarca.

El cuestionario se entregó a los estudiantes para el llenado, el tiempo promedio para realizar es de 15 min. Los cuáles fueron recibidos para su posterior procesamiento de datos.

PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Los datos obtenidos tras la aplicación del instrumento, fueron vaciados en una sábana de datos, estos datos fueron procesados utilizando el Microsoft Excel Office 2017. Los resultados se presentan y sistematizan utilizando gráficos, luego se interpretaron y analizaron para dar a conocer los resultados obtenidos.



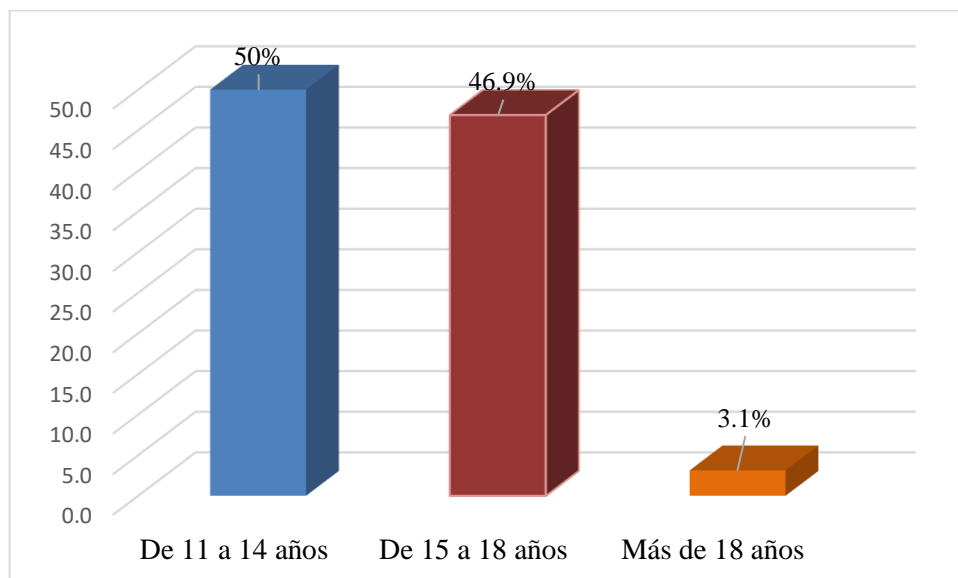
CAPÍTULO IV

INTERPRETACION Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

I. CARACTERÍSTICAS GENERALES

GRÁFICO N° 01

EDAD DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ OLAYA BALANDRA DE NINAMARCA, PAUCARTAMBO CUSCO -2021



Fuente: Cuestionario aplicado por el investigador

INTERPRETACION Y ANALISIS

En el gráfico se observa que el 50% de los estudiantes se encuentran entre los 11 a 14 años de edad, el 3.1% tienen más de 18 años.

Los resultados del trabajo de investigación realizada tienen semejanza con la tesis presentada por SANCHEZ en su estudio: **“ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DEL CONSORCIO EDUCATIVO PALMHER INGENIEROS DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, LIMA 2018”**,



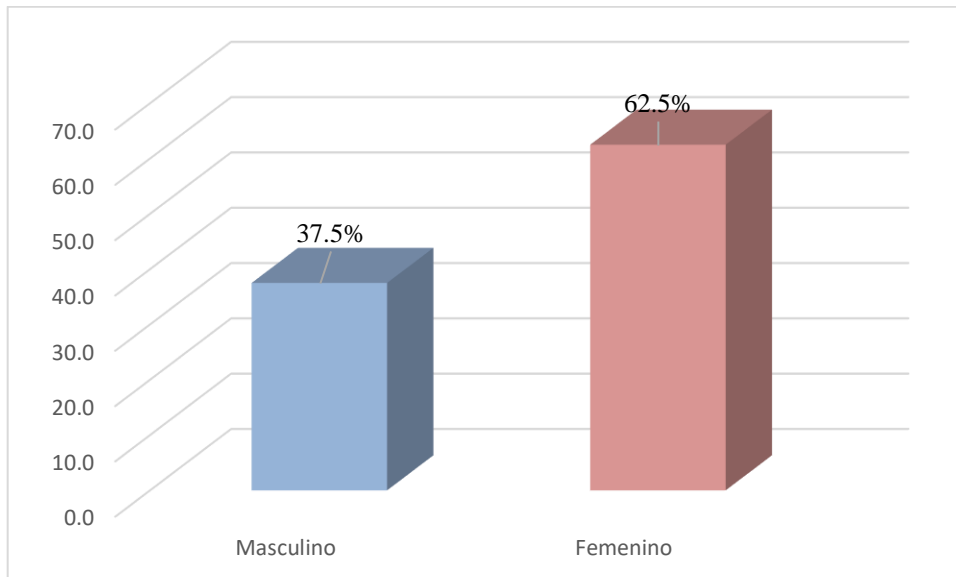
donde la investigación se centra en adolescentes entre 14 a 18 años de edad y miden sus estilos de vida.

Los estudiantes del nivel secundario que corresponde a la Educación Básica Regular fluctúan entre los 11 a 20 años, la edad de la mayoría de los estudiantes se encuentra dentro de la edad estudiantil promedio de 12 a 17 años, no evidenciándose una diferencia abismal al promedio de la zona urbana. El 3.1 % representa a estudiantes con más de 18 años por realizar estudios tardíos y por la repitencia, sin embargo, estos continúan para lograr sus metas educativas.



GRÁFICO N° 02

SEXO DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ OLAYA BALANDRA DE NINAMARCA, PAUCARTAMBO CUSCO -2021



Fuente: Cuestionario aplicado por el investigador

INTERPRETACION Y ANALISIS

En el grafico se observa que el 62,5 % corresponde al sexo femenino y un 37.5% al sexo masculino.

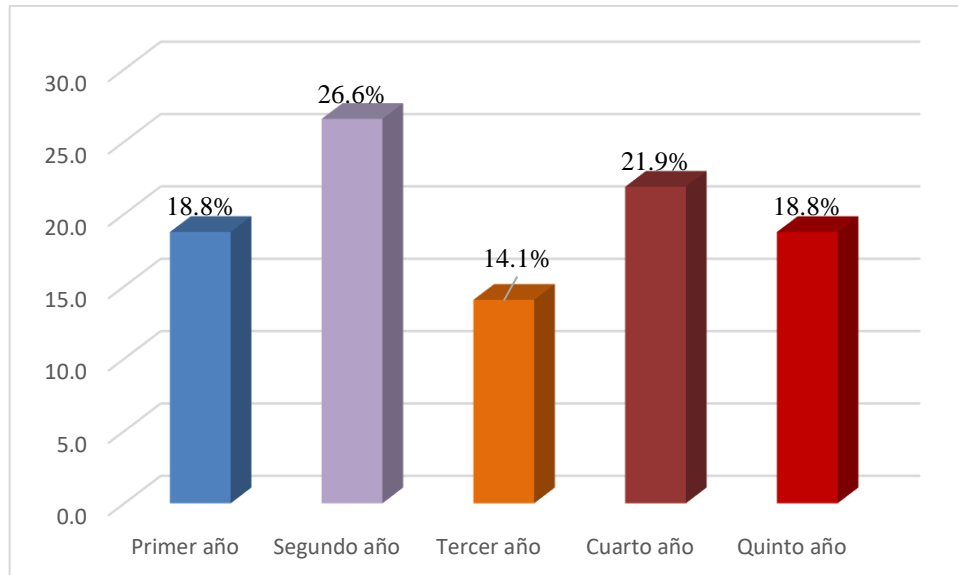
La investigación tiene semejanza con la tesis presentada por **AYTE Y., QUISPE C.** en la investigación “**ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 50100 LA NAVAL ANTA, CUSCO – 2018**”, quien indica que el 57.3% de los alumnos son del sexo femenino y el 38.8% masculino.

Observamos que en el estudio se ha tomado importancia al sexo, para delimitar los estilos de vida de acuerdo al sexo. El mayor porcentaje de los estudiantes son del sexo femenino, evidenciándose que el acceso a la educación no se limita al sexo masculino y que la escolaridad en la zona rural tiene el enfoque de igualdad de género, para lograr el empoderamiento de la mujer en la sociedad.



GRÁFICO N° 03

NIVEL DE ESTUDIO DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ OLAYA BALANDRA DE NINAMARCA, PAUCARTAMBO CUSCO -2021



Fuente: Cuestionario aplicado por el investigador

INTERPRETACION Y ANALISIS

De acuerdo al gráfico se observa que el 26.6% de los estudiantes corresponde al segundo año de educación secundaria, el menor porcentaje ,14.1%, corresponde al tercer año de secundaria.

Los resultados hallados respecto a los grados de estudio, tiene una similitud parcial, con la investigación de **HORTA QUISPE B**; en su estudio: **“ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LAS ALUMNAS DEL 5TO DE SECUNDARIA, DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA URIEL GARCÍA CUSCO, 2018**, tomando como referencia solo el quinto grado de educación secundaria y sus diversas secciones. Sin embargo, la investigación de **AYTE Y., QUISPE C.**, en su estudio: **“ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 50100 LA NAVAL ANTA, CUSCO – 2018”** consideró como población los estudiantes de nivel secundario en general.



Los dos estudios mencionados fueron aplicados a población estudiantil de nivel secundario sin hacer la diferencia entre grados de estudio, concluyendo que la distribución por grado de estudio cursado no tiene semejanza con los datos obtenidos en el presente estudio.

Sin embargo, se puede inferir que la elección de un solo grado como población en la investigación de **HORTA QUISPE B.** se debió al gran número de estudiantes que pertenecen a la Institución Educativa Uriel García Cusco, por ser una de las instituciones representativas de la ciudad del cusco con una población escolar aproximada de 2400 estudiantes.

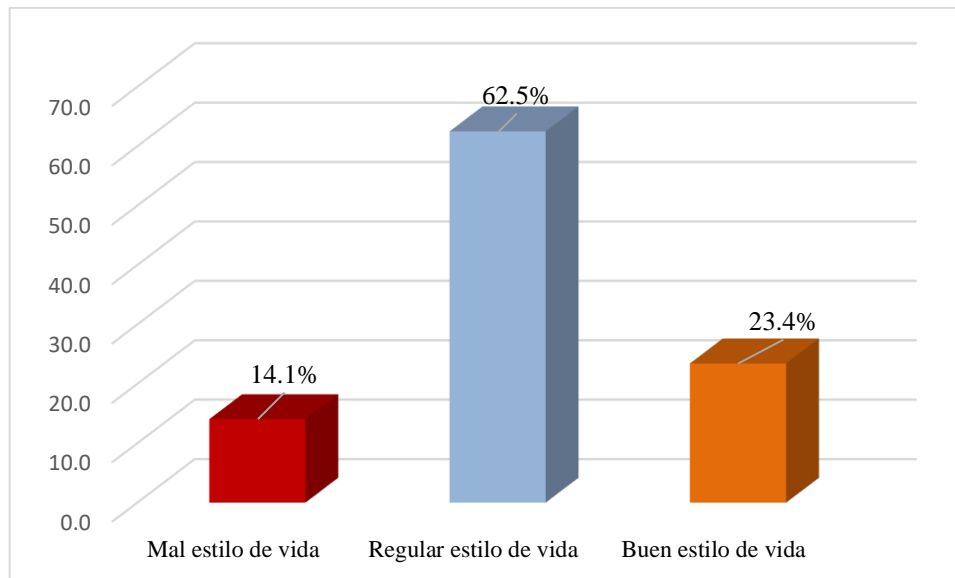
El porcentaje de estudiantes del primer grado, que representa el inicio de la etapa escolar de nivel secundario se asemeja al porcentaje de estudiantes del quinto grado; egresados de la educación secundaria, evidenciándose el esmero de los estudiantes en culminar sus estudios, incrementándose las posibilidades de acceso a la educación superior.



II. ESTILOS DE VIDA DE ACUERDO A LAS DIMENSIONES

GRÁFICO N° 04

ESTILOS DE VIDA DE ACUERDO A LA DIMENSIÓN NUTRICIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ OLAYA BALANDRA DE NINAMARCA, PAUCARTAMBO CUSCO -2021



Fuente: Cuestionario aplicado por el investigador

INTERPRETACION Y ANALISIS

En el gráfico se observa el estilo de vida de acuerdo a la dimensión de nutrición donde el 62.5% de los estudiantes del nivel secundario presentan un regular estilo de vida y el 14.1% mal estilo de vida.

Los resultados de la investigación se asemejan al estudio de **LOAYZA D., MUÑOZ, J**, En su investigación: **“ESTILOS DE VIDA Y SU ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMÉRICA HUANCVELICA 2017**, quien indica que el 59% muestran un estilo de vida poco saludable, el 40 % tienen un estado nutricional bueno y el 1% un estado nutricional con riesgo.

Los resultados de la investigación no se asemejan al estudio de **TITO Q.** presenta su tesis **“ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN 2019”**. Entre los hallazgos principales se



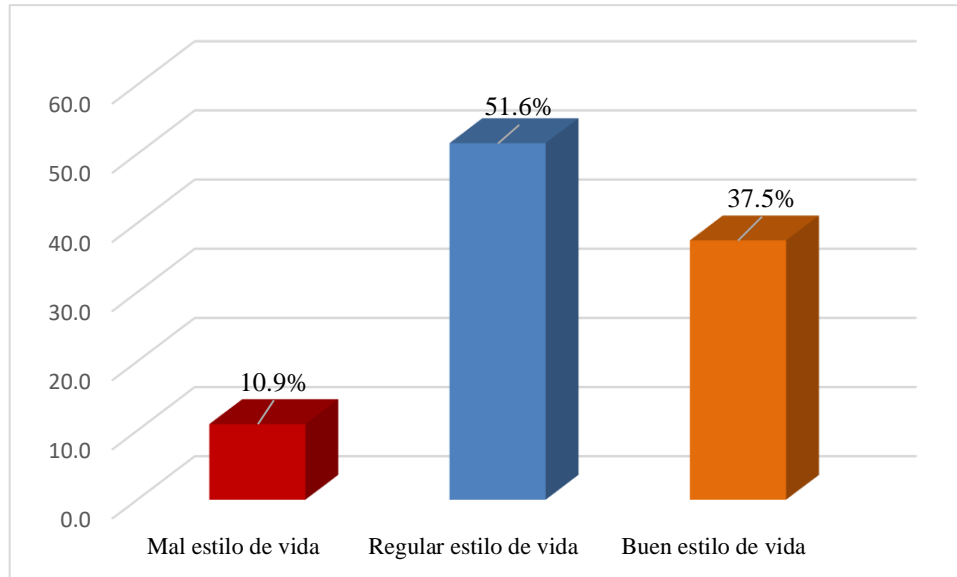
encuentran que, dentro del estilo de vida, en sus dimensiones, alimentación y nutrición muestra los adolescentes se muestran Saludables en un 72,50% y Muy Saludables en 13,7%.

Los estudiantes no clasifican los alimentos de acuerdo a su contenido de nutrientes, en las clases semipresenciales consumen alimentos artificiales con conservantes, la practicidad de los productos procesados y su bajo costo incrementan la demanda de los mismos en los quioscos escolares, sin embargo aparentemente se logra un balance con los alimentos propios de la zona de origen natural; por lo que su alimentación muestra un regular estilo de vida respecto a la nutrición, similar a los resultados presentados por LOAYZA D., MUÑOZ, J, que indica que el 59% muestran un estilo de vida poco saludable.



GRÁFICO N° 05

ESTILOS DE VIDA DE ACUERDO A LA DIMENSIÓN ACTIVIDAD Y EJERCICIO DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ OLAYA BALANDRA DE NINAMARCA, PAUCARTAMBO CUSCO -2021



Fuente: Cuestionario aplicado por el investigador.

INTERPRETACION Y ANALISIS.

En el gráfico se observa los estilos de vida de acuerdo a la actividad física que desarrollan los estudiantes; el 51.6% tienen un nivel regular y el 10.9% malo.

Los resultados hallados tienen una semejanza con la investigación de **MORALES, M.; GOMEZ, V. GARCÍA, C.** en la tesis “**ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL ESTADO DE MÉXICO**” 2017. El estudio encontró que el nivel de actividad física es Moderado y que su estado de salud y calidad de vida fue bueno y regular respectivamente.

HUARANCA P. en la tesis “**ESTILOS DE VIDA DE LOS TRABAJADORES QUE LABORAN EN LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE ECHARATI, LA CONVENCIÓN CUSCO 2018**”, indicando que los estilos de vida tienen como uno



de los factores los ejercicios físicos donde el 55% mantiene una vida saludable y el 54% no saludable.

Los resultados obtenidos en cuanto a actividad física se asemejan a los estudios de **MORALES, M.; GOMEZ, V. GARCÍA, HUARANCA P.** donde los resultados concuerdan que en la actividad física existe un regular estilo de vida.

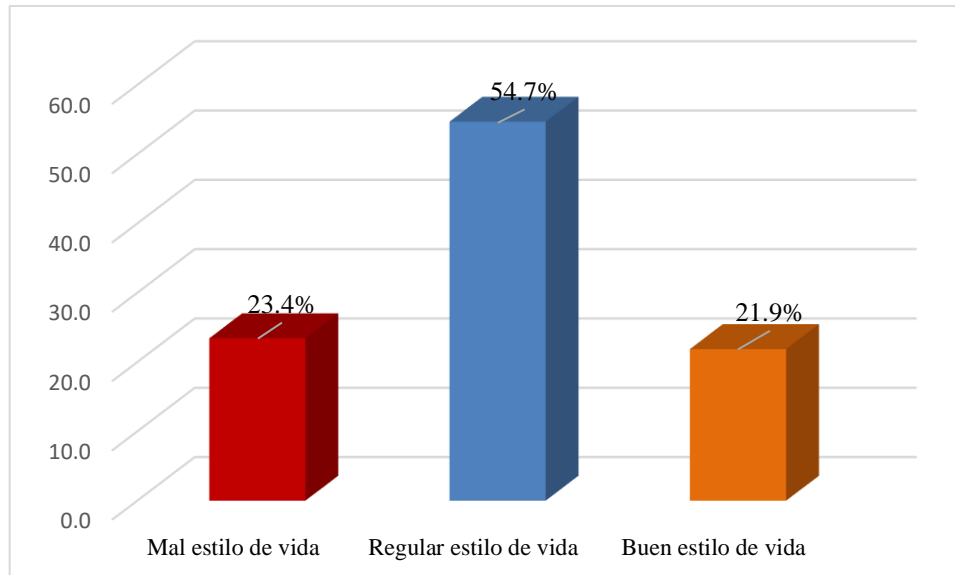
Los dos estudios comparativos tienen población de la etapa de vida joven y adulto; la primera en un contexto universitario, que exige actividad continua por la dedicación academia exclusiva que no solo se limita a las aulas universitarias sino a las practicas preprofesionales. En cuanto a los trabajadores del municipio, la mayoría se dedican a proyecciones sociales comunitarias donde la actividad física va a leve a moderada intensidad. Sin embargo, la etapa de vida adulta en general se caracteriza por la disminución de la actividad física. Se puede concluir que la actividad física depende del lugar de trabajo y ocupación.

Los estudiantes de la institución educativa José Olaya Balandra perteneciente la zona rural participan activamente en las sesiones de educación física y las horas de receso constituyen un espacio fundamental para la promoción de actividades físicas y recreativas , la institución educativa cuenta con una infraestructura amplia y al aire libre , favoreciendo la actividad física de sus estudiantes, determinando que un 37.5% lo hace en forma óptima; las medias preventivas que prohíben un acercamiento menor de 1 metro de distancia y el uso de mascarilla condicionan a que la actividad física en grupo no sea del todo satisfactoria lo que representa un 51.6 % , no llegando a porcentajes similares en un contexto sin COVID 19, como indica Huaranca que 55% mantiene una vida activa físicamente.



GRÁFICO N° 06

ESTILOS DE VIDA DE ACUERDO A LA DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ OLAYA BALANDRA DE NINAMARCA, PAUCARTAMBO CUSCO -2021



Fuente: Cuestionario aplicado por el investigador.

INTERPRETACION Y ANALISIS.

En el gráfico se observa en cuanto a la dimensión responsabilidad en la salud que, el 54.7% presenta un regular estilo de vida y el 21.9% buen estilo de vida de acuerdo a la responsabilidad en sus acciones.

Los resultados tienen similitud con la investigación de **HUARANCA P.** en la tesis **“ESTILOS DE VIDA DE LOS TRABAJADORES QUE LABORAN EN LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE ECHARATI, LA CONVENCIÓN CUSCO 2018”**, quien indica que el 58% muestra estilos de vida no saludables acerca de la conciencia de responsabilidad en su propia salud.

La etapa de vida adulta de los trabajadores de la municipalidad de Echarate muestra incremento de consumo de sustancias nocivas, actividad propia de la etapa de vida y del ritmo del trabajo. Estos hechos no pueden ser comparados con



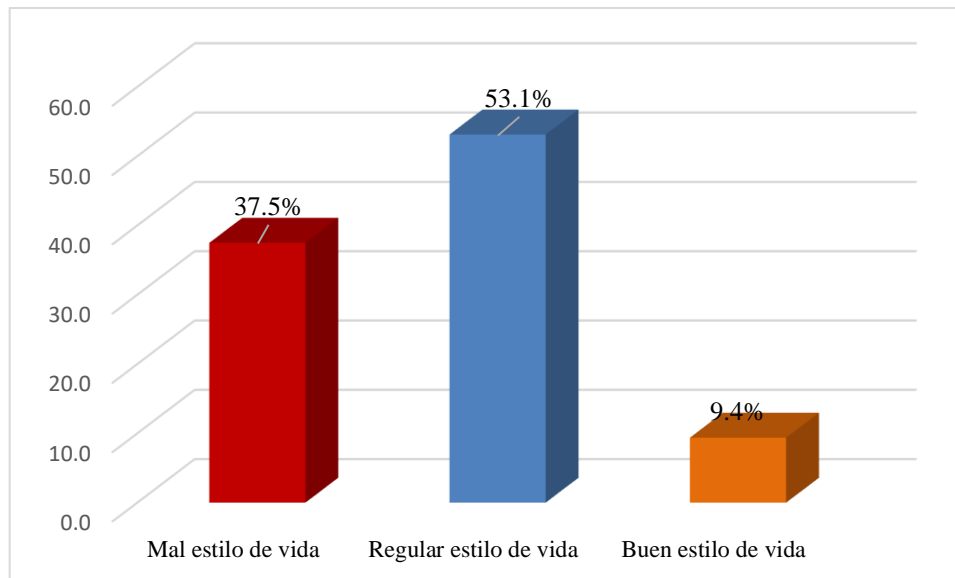
la etapa de vida adolescente ya que las actividades son completamente distintas y la dimensión de responsabilidad de la salud engloba actividades de programas educativos sobre el cuidado de la salud y las sustancias nocivas no están al alcance de los estudiantes de la I.E. José Olaya Balandra, cuyos principales problemas en cuanto a la salud son las caries dentales y disminución de actividades preventivo promocionales.

La pandemia por Covid-19 ha reducido significativamente el acercamiento de la población a los establecimientos de Salud para recibir información, los folletos y revistas sobre la salud son escasos, incrementando la brecha de acceso a la salud y conocimiento de la misma, Se han reducido las actividades del primer nivel de atención de promoción y prevención de la salud que se desarrollan para motivar la responsabilidad en la salud tanto desde la oferta de los servicios de salud y la demanda de los estudiantes, sin embargo las difusiones de mensajes radiales que llegan a la mayoría de hogares han repercutido positivamente en el 54.7% de los estudiantes que presenta regular estilo de vida.



GRÁFICO N° 07

ESTILOS DE VIDA DE ACUERDO A LA DIMENSIÓN SOPORTE INTERPERSONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ OLAYA BALANDRA DE NINAMARCA, PAUCARTAMBO CUSCO -2021



Fuente: Cuestionario aplicado por el investigador.

INTERPRETACION Y ANALISIS.

En el grafico se observa la dimensión soporte interpersonal como causa de mantener un adecuado estilo de vida, el 53.1% de los estudiantes presentan un regular estilo de vida y el 9.4% presentan un buen estilo de vida.

Los resultados hallados no tienen semejanza con la investigación de **TITO Q.** en su estudio “**ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN 2019**”, quienes hacen mención a las relaciones interpersonales, los resultados mostraron que un 28,7% eran Saludables, 55,0% Muy Saludable y 16.3% no saludables, considerando la importancia de tener un soporte personal para mejorar los estilos de vida de los adolescentes.

Los resultados hallados no tienen semejanza con el estudio de **GOMEZ, C.** en la investigación **FACTORES PSICOLÓGICOS PREDICTORES DE LA VIDA**



SALUDABLE. BOGOTÁ. 2018 quien indica que la presencia de salud mental positiva, en interacción con las creencias saludables predice con un 63% la ocurrencia de estilos de vida saludables.

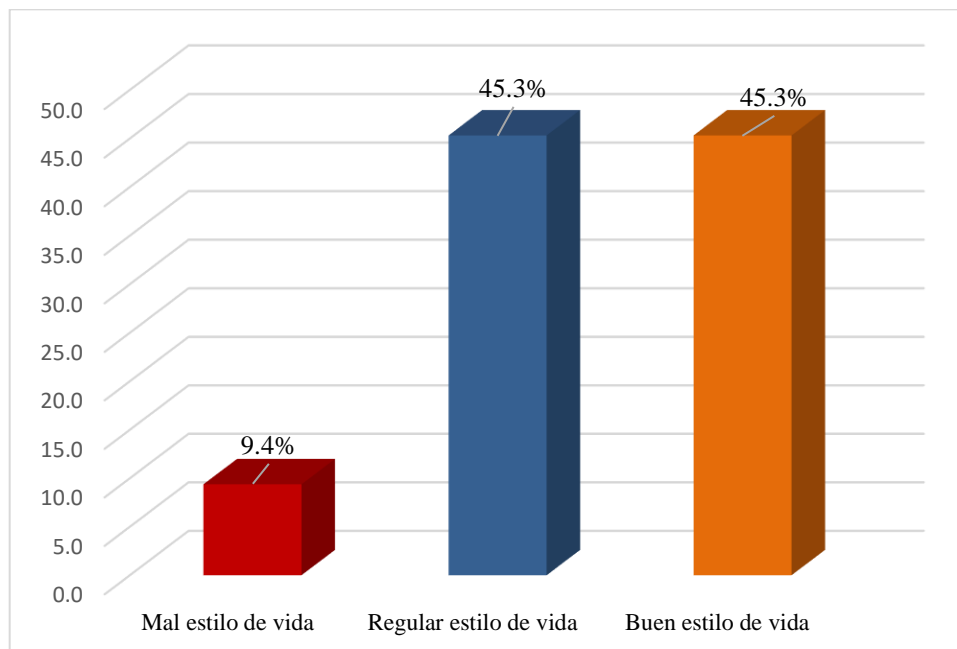
En cuanto a la dimensión interpersonal, se observa un mínimo porcentaje que tiene buen estilo de vida representado por el 9.4%. Las medidas de distanciamiento social y el temor al contagio durante la pandemia han reducido considerablemente acciones expresivas y de acercamiento, las cuales han pasado a un segundo plano, las relaciones interpersonales son aisladas por la situación actual, el 37.5% mantiene un mal estilo de vida, situación que limita la resolución de problemas personales y la exteriorización de emociones.

Sin embargo, Gómez que trabajó en el 2018 indica que el 63% mantiene una interrelación adecuada, evidenciándose así que la situación de pandemia en la que vivimos influye en la manera de relacionarnos, el impacto es visible y se encuentra en la vivencia directa: es probable que alguno de los estudiantes haya conocido la enfermedad de cerca o hayan perdido a alguien: un integrante de su núcleo familiar, un pariente cercano, un amigo o un vecino. El impacto económico sobre el entorno familiar de los estudiantes también resulta evidente, para aquellos que provienen de hogares en los que los ingresos se han visto mermados. Y en las mismas prácticas cotidianas (las mascarillas, las prácticas de higiene, las posibilidades de salir a pasear o jugar con sus amigos) el impacto es notorio.



GRÁFICO N° 08

ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ACUERDO A LA DIMENSIÓN AUTORREALIZACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ OLAYA BALANDRA DE NINAMARCA, PAUCARTAMBO CUSCO -2021



Fuente: Cuestionario aplicado por el investigador.

INTERPRETACION Y ANALISIS.

En el gráfico se observa la dimensión autorrealización, donde el 45.3% de los estudiantes presentan un regular y buen estilo de vida en cada caso y el 9.4% mal estilo de vida.

La investigación tiene una semejanza con el estudio de **GOMEZ, C.** en la investigación **FACTORES PSICOLÓGICOS PREDICTORES DE LA VIDA SALUDABLE. BOGOTÁ. 2018**, donde afirma que la satisfacción general, actitud pro social, habilidades sociales y autoeficacia; a su vez, la presencia de salud mental positiva, en interacción con las creencias saludables predice con un 63% la ocurrencia de estilos de vida saludables.



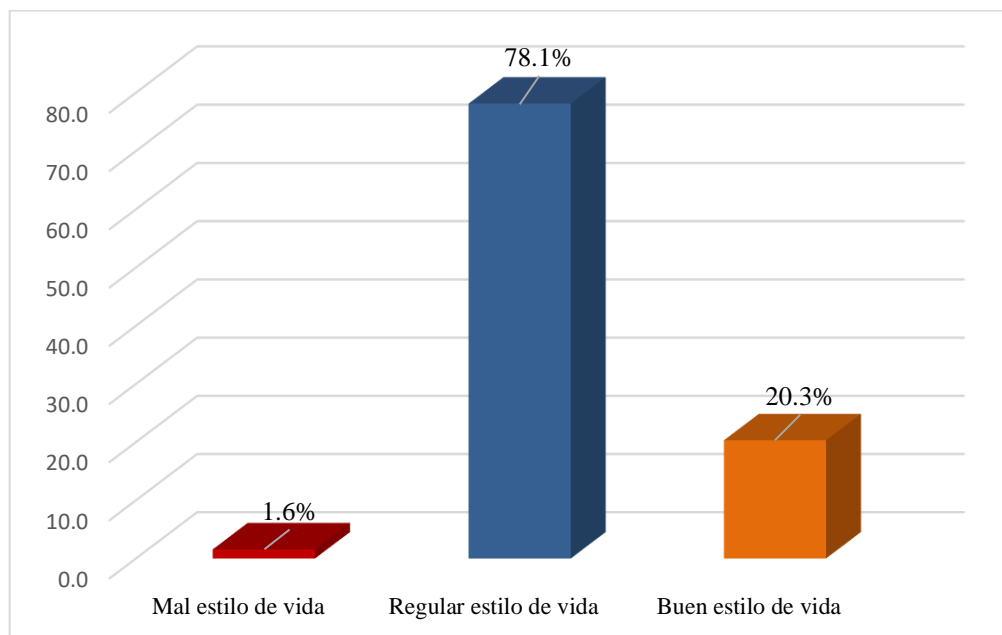
Más de la mitad de los estudiantes de la institución educativa José Olaya Balandra tienen un buen estilo de vida de acuerdo a la dimensión autorrealización lo que se traduce en la finalización de su educación secundaria para proseguir sus estudios superiores, lo que concuerda con el bajo porcentaje de deserción escolar de la institución educativa, muy a pesar de las difíciles circunstancias los estudiantes son optimistas hacia un futuro mejor para poder dejar atrás el área rural y establecerse en el área urbana, aquí nos encontramos con el concepto de resiliencia, misma que podemos definir como un “proceso dinámico que abarca la adaptación positiva dentro del contexto de una adversidad significativa” al igual que en el estudio de Gómez donde indica que el 63% de ellos muestra una disposición de mejora en sus proyectos personales.



III. ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ OLAYA BALANDRA DE NINAMARCA, PAUCARTAMBO, CUSCO - 2021.

GRÁFICO N° 9

ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ OLAYA BALANDRA DE NINAMARCA, PAUCARTAMBO CUSCO -2021.



Fuente: Cuestionario aplicado por el investigador.

INTERPRETACION Y ANALISIS.

En el gráfico se analiza los estilos de vida que presentan los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa José Olaya Balandra de Ninamarca, Paucartambo, a nivel general el 78.1% presenta un nivel regular, el 20.3% bueno y el 1.6% malo.

La investigación tiene semejanza con el estudio: **“ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DEL CONSORCIO EDUCATIVO PALMHER**



INGENIEROS DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2018”, presentado por **SANCHEZ E.**, quien indica que el 66% tienen un estilo de vida poco saludable, el 23.6% no saludable y el 10% saludable, teniendo mayor tendencia a tener un nivel promedio o regular.

La investigación tiene semejanza con la tesis **“ESTILOS DE VIDA DE LOS TRABAJADORES QUE LABORAN EN LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE ECHARATI, LA CONVENCIÓN CUSCO 2018”**, presentado por **HUARANCA P.** El estudio concluye con que un 55% cuenta estilo de vida no, saludable y 45% saludable.

Por otro lado, tiene relación parcial con el estudio de **TITO Q. y AYTE Y, QUISPE** que investigaron los estilos de vida en adolescentes con características similares al presente estudio y concluyen que el estilo de vida en ambas poblaciones es saludable (75,0% y 86,5% respectivamente). Cabe mencionar que solo consideraron dos indicadores finales: saludable y poco saludable y el presente estudio considero tres indicadores finales.

Encontrándose los estudiantes en una zona rural se esperaría resultados óptimos en cuanto estilos de vida con predominio en la dimensión nutrición y actividad física, sin embargo, la población tiene influencia urbana al encontrarse a pie de carretera y ser parte de un complejo turístico, también se evidencia que la pandemia por COVID – 19 incremento la migración de familias de la zona urbana influenciando estas en las costumbres y hábitos de la población rural en cuanto a las dimensiones mencionadas.

En lo que se refiere a soporte interpersonal es una de las dimensiones con resultados más bajos , esto por la persistencia del machismo , autoritarismo y sumisión en las familias, practicas arraigadas aun en la población que poco a poco busca una equidad que viene de la mano del acceso a la educación evidenciándose en los gráficos de características generales donde se muestra el predominio del género femenino a la educación, de acuerdo a Tito, indica que el 85% presenta un nivel e estilo de vida poco saludable.



Las dimensiones que refuerzan positivamente un buen estilo de vida son: actividad física, autorrealización seguidas por nutrición y responsabilidad de la salud. Con la participación activa de los servicios de salud y con los nuevos conocimientos sobre COVID-19, se puede lograr mejorar los estilos de vida, ya que los resultados muestran que hay un buen camino por recorrer.



CONCLUSIONES

1. Dentro de las características generales de los adolescentes de la Institución Educativa José Olaya Balandra de Ninamarca, Paucartambo 2021, se pudo hallar que: 62,5 % de estudiantes son de sexo femenino, 60.8% tienen entre 11 a 14 años, 26.6% cursa el segundo grado de educación secundaria.
2. Los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa José Olaya Balandra de Ninamarca, Paucartambo 2021, respecto a las dimensiones, muestran preponderantemente un regular estilo de vida : En la dimensión nutrición el 62.5% presenta un regular estilo de vida, el 23.4% buen estilo de vida y el 14.1% mal estilo de vida; en la dimensión actividad y ejercicio el 51.6% tienen un nivel regular, el 37.5% bueno y el 10.9% malo; en la dimensión soporte interpersonal el 54.7% presenta un regular estilo de vida, el 23.4% mal estilo de vida y el 21.9% buen estilo de vida; en la dimensión soporte interpersonal, el 53.1% de los estudiantes presentan un regular estilo de vida, el 37.3% mal estilo de vida y el 9.4% buen estilo de vida, en la dimensión autorrealización el 45.3% de los estudiantes presentan un regular y buen estilo de vida en cada caso y el 9.4% mal estilo de vida, demostrando un manejo de estilo de vida por mejorar.



SUGERENCIAS

AL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSE OLAYA BALANDRA – NINAMARCA, PAUCARTAMBO

Se sugiere planificar un trabajo multidisciplinario entre el centro de salud y el centro educativo dirigido a los docentes, para realizar sesiones educativas sobre nutrición, alimentación saludable y coordinar intervenciones con un profesional de psicología tanto para estudiantes como padres de familia para fortalecer las relaciones interpersonales y autoestima de los estudiantes.

Coordinar supervisiones a los quioscos escolares para verificar la calidad de los productos.

AL RESPONSABLE DE LA ESTRATEGIA DE ADOLESCENTE Y DE SALUD MENTAL DEL PUESTO DE SALUD NINAMARCA.

Reactivar las intervenciones de tamizaje de salud mental y evaluaciones nutricionales en los estudiantes a partir del primer trimestre del próximo año. Fortalecer las alianzas estratégicas con la ONG CADED Y PLAN INTERNACIONAL en el proyecto “adolescentes liderando

A LAS AUTORIDADES COMUNALES

Participar activamente en las actividades encabezadas por la Institución Educativa y puesto de salud.

A LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

Se sugiere realizar estudios considerando las variables antropométricas peso, talla, IMC y dosaje de hemoglobina para diferenciar el presente estudio y obtener resultados útiles para contrastar los estilos de vida y valoración nutricional por antropometría.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gómez M. Operativización de los estilos de vida mediante la distribución del tiempo en personas mayores de 50 años. Granada: Universidad de Granada; 2005.
2. Gestión Mundo. España considerado el país más saludable del mundo. 2019. Disponible en <https://gestion.pe/mundo/espana-considerado-pais-saludable-mundo-259703-noticia/>
3. Nippon.com. El mayor cambio en el estilo de vida en 2020: las videollamadas. <https://www.nippon.com/es/japan-data/h00919/>. 2020
4. Galiano Ramírez María De La Concepción, Prado Rodríguez Ramón Felipe; Mustelier Bécquer Reinaldo. Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de COVID-19. **Revista Cubana de Pediatría**;2021.
5. Reliev. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2020: Seguridad alimentaria y nutricional para los territorios más rezagados. 2020, Obtenido de <https://reliefweb.int/report/world/panorama-de-la-seguridad-alimentaria-y-nutricional-en-am-rica-latina-y-el-caribe-2020>.
6. UNESCO. La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. 2020. Obtenido de: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/45904-la-educacion-tiempos-la-pandemia-covid-19>.
7. Vera, Víctor; Torre, Jenny; Tello Edith; Oruhuela, Eder; De la Cruz, Jhon. “Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú” *Revista de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma*. 2020
8. Gómez, Cesar. Factores psicológicos predictores de la vida saludable. Bogotá. Universidad Colombia. Artículo de Investigación. *Revista Salud Pública*. 2018.



9. Herazo Y, Campo L, Floralinza G. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes de Barranquilla Barranquilla - Colombia: Revista Científica Salud Uninorte; 2017
10. Morales M, Gómez V, Chaparro L. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México México: Rev. Colombia. Enfermería. ; 2018.
11. Sanchez E. Estilos De Vida En Adolescentes De Secundaria Del Consorcio Educativo Palmher Ingenieros De San Juan De Lurigancho Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2018.
12. Loayza Sanchez D, Muñoz Torre JA. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica-2017 Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica; 2017.
13. Tito Quispe E. Estilos de vida de los adolescentes que acuden el Centro de Salud de Huancan Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica; 2019
14. Ayte Yupanqui Y, Quispe Noalcca C. "Estilo De Vida Y Estado Nutricional Según Índice De Masa Corporal En Estudiantes De Nivel Secundario De La Institución Educativa 50100 La Naval Anta. Cusco.: Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco; 2018
15. Horta Quispe B. Estilo de vida y estado nutricional de las alumnas del 5to de secundaria, de la Institución Educativa Uriel Garcia Cusco, 2018. Cusco: Universidad Andina del Cusco; 2018.
16. Huanca Panihuara M. Estilos de vida de los trabajadores que laboran en la Municipalidad distrital de Echarati, La Convención Cusco 2018 Cusco: Universidad Andina del Cusco; 2019.
17. B L, Eriksson M. Guia del Autoestopista Salutogénico, Camino Salutogénico hacia la promoción de la salud. Girona España: Documenta Universitaria; 2011
18. Rivera de Ramones E. Camino salutogénico: Estilos de vida saludable. Revista digital de Post grado. de la Universidad Venezuela. 2018; vol 8(1219).



19. FNUAO FdPdINU. Ministerio de la Protección Social Colombia, OPS Y OMS: Manual de procedimiento para la prestación de servicios de atención al adolescente. Bogotá; 2002.
20. Grimaldo MP. Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. Lima : Pensamiento psicológico; 2010.
21. Prat A. El estilo de vida como determinante de la salud. En J. Rodes, J. M. Pique, & T. Antoni, Libro de salud del hospital clinic de barcelona y la fundación BBVA. Barcelona: : Editorial Nerea S.A; 2007.
22. Velásquez S. Salud Física y emocional México: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo; 2012.
23. Maya L. "Estilos de vida saludables: Componente de la calidad de vida".. [Online].; 2019. Available from: Disponible en: <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>
24. Lozano JA. La nutrición es conciencia. Barcelona: : Publicaciones GLG creativos; 2011
25. Soriano JM. Nutrición básica humana. Valencia.: Maite simón; 2011.
26. Águila R. Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades. [Online].; 2015. Available from: Recuperado de: <http://www.paho.org/blogs/chile/?p=111>
27. Lopategui E. El concepto de la salud. [Online].; 2000. Available from: Recuperado el 2 de abril de 2015, de sitio web del concepto de la salud: <http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaRes.html>
28. Matalinares ML, Sotelo L, Sotelo N, Arenas C, Diaz G, Dioses A. Juicio moral y valores interpersonales en estudiantes de secundaria de las ciudades de Lima y Jauja. Revista en investigación de psicología. 2009.
29. Parra L, Ortiz N, Barriga O, Guillermo H, Neira ME. Efecto de un taller vivencial de orientación humanista en la auto-actualización de adolescentes de nivel socioeconómico bajo. Revista ciencia y enfermería. 2006;(61-72.)



30. Babarro N. Necesidades de autorrealización: definición y ejemplos: [Online].; 2019. Disponible en: <https://www.psicologia-online.com/necesidades-de-autorrealizacion-definicion-y-ejemplos-4583>.



ANEXOS