

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA



TESIS

“DETERMINANTES ASOCIADOS A LOS ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE 3° Y 4° AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES-HUÁNUCO 2017”

PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

TESISTA: ARANA RAMOS, Vanessa Elizabeth

ASESOR: Dra. RODRÍGUEZ ACOSTA, Gladys Liliana

HUÁNUCO, PERÚ

2017

“DETERMINANTES ASOCIADOS A LOS ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE 3° Y 4° AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES-HUÁNUCO 2017”



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 17:30 horas del día 01 del mes de diciembre del año dos mil diecisiete, en el Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

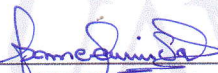
- Mg. Amalia Verónica Leiva Yaro **Presidenta**
- Lic. Enf. Wilmer Teofanes Espinoza Torres **Secretario**
- Lic. Enf. Silvia Lorena Alvarado Rueda **Vocal**

Nombrados mediante Resolución N°2157-2017-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulo: "DETERMINANTES ASOCIADOS A LOS ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE 3° Y 4° AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES – HUÁNUCO 2017", presentada por la Bachiller en Enfermería Srta. Vanessa Elizabeth ARANA RAMOS, para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería.


Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo cuantitativo de 1.4 y cualitativo de SUFICIENTE

Siendo las 18:30 horas del día 01 del mes de DIEMBRE del año 2017, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.


PRESIDENTA


SECRETARIO


VOCAL

DEDICATORIA

A Dios por darme salud y permitirme culminar mis estudios, por darme lo necesario para seguir adelante día a día para lograr mis objetivos y metas,

A mis Padres por los ejemplos de perseverancia y constancia que los caracteriza y que me han infundado siempre, por el valor mostrado para salir adelante, por el amor que me dan día a día

La autora.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad de Huánuco, Facultad de Ciencias de la salud, Escuela Académica de Enfermería y sus Docentes.

A mi Asesora, por impartir sus conocimientos, por la confianza dada, por su dedicación para conmigo y su apoyo en esta investigación.

A los Licenciados Miembros del Jurado quienes me apoyaron desinteresadamente y colaboraron con sus aportes invaluable para la culminación de este estudio.

La autora.

ÍNDICE DEL CONTENIDO

	Pág.
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
INDICE GENERAL DEL CONTENIDO	v
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
INDICE DE TABLAS	ix
INTRODUCCION	xi
CAPÍTULO I	
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Descripción del problema	1
1.2. Formulación del problema	4
1.2.1. Problema general	4
1.2.2. Problemas específicos	4
1.3. Objetivo general	4
1.4. Objetivos específicos	4
1.5. Justificación de la investigación	5
1.6. Limitaciones de la investigación	7
1.7. Viabilidad de la investigación	7
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de investigación	8
2.2. Bases teóricas que sustenta en el estudio	13
2.2.1 Modelo de promoción de la salud	13
2.2.2 Modelo de creencias de la salud	14
2.2.3. Teoría de la acción razonada	15
2.3. Definiciones conceptuales	15
2.3.1 Estilo de vida saludable	18
2.3.2. Tipos de estilos de vida	18
2.3.3. Dimensiones de los estilos de vida	21
2.3.4. Actividad física	22
2.4. Hipótesis	24
2.4.1. Hipótesis general	24
2.4.2. Hipótesis específicas	24
2.5. Variables	25
2.5.1. Variable dependiente	25
2.5.2. Variable independiente	25

2.6. Operacionalización de variables (Dimensiones e indicadores)	26
---------------------------------------------------------------------	----

CAPÍTULO III METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

3.1. Tipo de investigación	27
3.1.1. Enfoque	27
3.1.2. Alcance o nivel	27
3.1.3. Diseño	28
3.2. Población y muestra	28
3.2.1. Criterios de inclusión y exclusión	29
3.2.2. Ubicación de la población en espacio y tiempo	30
3.3. Técnicas e instrumento de recolección de datos	31
3.3.1. Recolección de datos	31
3.3.2. Presentación de datos	35
3.3.3. Análisis e interpretación de los datos	36

CAPÍTULO IV RESULTADOS

4.1. Procesamiento de datos	38
4.2. Contrastación de hipótesis y prueba hipotesis	51

CAPITULO V DISCUSION DE LOS RESULTADOS

5.1. Presentación de la contrastación de los resultados del trabajo de investigación	55
-----------------------------------------------------------------------------------------	----

CONCLUSIONES	57
---------------------	----

RECOMENDACIONES	58
------------------------	----

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	59
-----------------------------------	----

ANEXOS	64
---------------	----

Instrumentos de recolección de datos	64
Asentimiento informado	71
Constancia de validación	73
Matriz de consistencia	74

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación de los determinantes asociados a los estilos de vida en estudiantes de 3er y 4to año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

Métodos: Se llevó a cabo un estudio descriptivo relacional con 174 estudiantes del 3er y 4to año de secundaria durante el periodo 2017. Se empleó una guía de entrevista sociodemográfica una escala de prácticas y un cuestionario determinantes. En el análisis inferencial de los resultados se utilizó la Prueba Chi cuadrado.

Resultados: El 79,3% tienen determinantes generales y el 69,5% estilos de vida saludables con una significancia de $P 0,014$; en cuanto a la relación que existe los determinantes sociales, económicos y culturales tuvieron una significancia de $P \leq 0,05$.

Conclusiones: Finalmente se concluyó que los determinantes asociados si tienen relación con los estilos de vida en estudiantes de 3er y 4to año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco.

Palabras clave: determinantes, estilos de vida

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship of the Associated Determinants to lifestyles in 3rd and 4th year high school students in the I.E. Our Lady of the Mercedes-Huánuco 2017.

METHODS: A descriptive relational study was carried out with 174 students from the 3rd and 4th years of secondary education during the period 2017. A sociodemographic interview guide was used with a scale of practices and a questionnaire that was determinant. In the inferential analysis of the results the Chi Square test was used.

Results: 79.3% had general determinants and 69.5% healthy lifestyles with a significance of $P < 0.014$; In relation to the relationship that exists the social, economic and cultural determinants had a significance of $P \leq 0.05$.

Conclusions: Finally, it was concluded that the associated determinants are related to lifestyles in 3rd and 4th year high school students of the Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco Educational Institution.

Keywords: determinants, lifestyles

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Edad en años de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.	38
Tabla 2. Genero de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.	39
Tabla 3. Procedencia de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.	40
Tabla 4. Año de estudios de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.	41
Tabla 5. Estilos de vida recreación y manejo del tiempo libre de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.	42
Tabla 6. Estilos de vida autocuidado de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.	43
Tabla 7. Estilos de vida hábitos alimentarios de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.	44
Tabla 8. Estilos de vida consumo de alcohol, tabaco y otras drogas de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.	45
Tabla 9. Estilos de vida general de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.	46
Tabla 10. Determinantes sociales de los estudiantes de 3er y 4to año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.	47

Tabla 11.	Determinantes económicos de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.	48
Tabla 12.	Determinantes culturales de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.	49
Tabla 13.	Determinantes generales de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.	50
Tabla 14.	Relación entre los determinantes sociales y los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017	51
Tabla 15.	Relación entre los determinantes económicos y los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.	52
Tabla 16.	Relación entre los determinantes culturales y los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.	53
Tabla 17.	Relación entre los determinantes generales y los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.	54

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida hoy en día juegan un papel muy importante sobre todo en prevención de múltiples enfermedades no transmisibles, motivo por el cual se debe trabajar mucho es la práctica de ellas existen múltiples determinantes que pueden interferir durante este proceso ya sean sociales culturales etc.

En ese sentido la investigación se organiza en cinco capítulos, el primer capítulo se aborda el problema, la formulación del problema, los objetivos, la hipótesis, las variables y la justificación e importancia del estudio

El segundo capítulo está compuesto por el marco teórico, el cual incluye los antecedentes de investigación, las bases teóricas para el sustento del problema y las bases conceptuales

En el tercer capítulo se expone la metodología de la investigación, la cual está compuesta de las siguientes partes: tipo de estudio, diseño de la población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección, elaboración y análisis de datos y las consideraciones éticas.

Asimismo en el cuarto capítulo se presentan los resultados de la investigación compuestos por los resultados descriptivos y los resultados inferenciales

Por ultimo en el quinto capítulo se presenta la discusión de los resultados, Posteriormente se presentan las conclusiones y las recomendaciones.

También se incluyen las referencias bibliográficas y los anexos.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción del problema.

Los estilos de vida de una persona son elementos fundamentales que tienen gran influencia en su desempeño y realización a nivel individual, familiar, laboral y social.¹

La categoría estilos de vida ha sido recurrente en la literatura socio médico, epidemiológica y de la psicología de la salud, fundamentalmente a partir de la segunda mitad del siglo XX; aun así y a pesar de lo generalizado de su uso, no siempre se ha definido².

Se trata de un término que añade pautas comportamentales, es decir, a formas recurrentes de comportamiento que se ejecutan de forma estructurada y que cuando se constituyen en el modo habitual de responder ante una situación se pueden entender como hábito, permitiendo entender la relación directa que se establece entre la forma y el estilo de vivir con aspectos de la salud.³

Entre los elementos que constituyen el estilo de vida saludable se han considerado las conductas y preferencias relacionadas con el tipo, horario y cantidad de alimentación; el tipo y cantidad de actividad física³; el tiempo de sueño; el consumo de alcohol. Tabaco u otras drogas; las actividades de cuidado de la salud; el tiempo y la intensidad de la jornada laboral; el tipo y duración de las actividades recreativas.⁴

Para la Organización Mundial de Salud (OMS)⁵, está definida la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los

músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas

En el 2015, según referencias de la Organización Mundial de la Salud (OMS)⁶, la falta de estilos de vida saludable y actividad física son los principales causantes de la diabetes obesidad y enfermedades no transmisibles.

Respecto a la magnitud de la problemática que se viene abordando de acuerdo a la OMS⁷ en el 2015, 38 millones de personas en el mundo mueren por enfermedades no transmisibles, de los que 16 millones (se producen antes de los 70 años), con datos de 2012 la mayoría de estos fallecimientos están vinculados a procesos pulmonares, cardiovasculares, a tumores, diabetes y son evitables si se adoptan estilos de vida saludables como actividad física y alimentación saludable.

Por su parte, Trujillo, López y Peña⁸, indicaron que la actividad física es un estilo de vida saludable que los jóvenes y adultos tienen que practicar ya sea diariamente o semanalmente con actividades como correr trotar caminar o ir al gimnasio.

Frente a esta situación, la OMS⁹, ha lanzado ejemplos de medidas eficaces frente a las enfermedades como la prohibición de todas las formas de publicidad de tabaco; sustituir la grasas trans (presentes en fritos y bollería industrial responsables de elevar el colesterol) por la grasa poliinsaturadas (omega-3 y omega-6, que se

encuentran en pescados y frutos secos); restringir o prohibir los anuncios de bebidas alcohólicas y promover estilos de vida saludables. “Existe la necesidad de tomar acciones a nivel de los colegios que permitan a los estudiantes adquirir estilos de vida saludable dentro de su institución educativa”

Por lo antes expuesto se debe de Incentivar a los estudiantes a realizar actividad física la OMS¹⁰, recomienda que a partir de los 5-17 años los niños y jóvenes pueden practicar 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa y que la actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportara un beneficio aun mayor para la salud, y que la actividad física debería ser, en su mayor parte, aeróbica y que convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Por lo antes mencionado se motivó la selección de este tema de determinantes asociados a los estilos de vida en estudiantes de 3er y 4to año de secundaria, para ser abordado a través del proceso de investigación.

Y en el marco de la promoción y la prevención se pueda alentar y orientar a las instituciones educativas en la implementación y evaluación de impacto de programas dirigidos a favorecer la adopción de prácticas de estilos saludable.

1.2. Formulación del problema:

1.2.1. Problema general:

¿Qué determinantes se asocian con los estilos de vida de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017?

1.2.2. Problemas específicos:

- ¿Se asocian los determinantes sociales y los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017?
- ¿Se asocian los determinantes económicos y los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017?
- ¿Se asocian los determinantes culturales y los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017?

1.3. Objetivo general:

Relacionar los determinantes que se asocian a los estilos de vida de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

1.4. Objetivos específicos:

- Existe asociación entre los determinantes sociales con los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.
- Evidenciar la asociación que existe entre los determinantes económicos y los estilos de vida saludable en estudiantes de 3° y

4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

- Examinar la asociación que existe entre los determinantes culturales y los estilos de vida saludable en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

1.5. Justificación e importancia:

1.5.1. A nivel teórico

La presente investigación se justifica, porque según el modelo de los determinantes de la salud, cada día hay evidencia científica de que los comportamientos y los hábitos de vida condicionan no solo la salud, sino la situación sanitaria de las poblaciones y los recursos a ellas destinados. La conducta personal en determinados aspectos influye enormemente en el estilo de vida y en las actividades que realiza cada persona en su día a día.¹¹

Del mismo modo, en la actualidad, producto de los cambios de la globalización se viene evidenciando, muchos problemas de salud en personas jóvenes, tales como los problemas cardiacos, todo ello relacionado con los estilos de vida no saludables, y con la falta de actividad física, es por ello que se propone la presente investigación; a identificar los estilos de vida y la actividad física en los estudiantes de una Institución educativa de nuestra localidad; a fin de tomar las medidas de intervención que ayuden a mejorar su calidad de vida.¹²

En consecuencia, la presente investigación, sirve para disponer de información válida, para así establecer cuáles son los estilos de vida

de los estudiantes. Beneficiando así a los propios estudiantes al ser concientizados acerca de sus estilos de vida y actividad física. Del mismo modo, los resultados de esta investigación pueden ser utilizados en la realización posterior de programas de promoción de la salud que ayuden a mejorar los estilos de vida saludable de los estudiantes.

1.5.2. A nivel práctico:

Esta investigación corresponde al área de promoción de la salud al lineamiento de salud colectiva, como profesionales de enfermería, tenemos como esencia de la carrera el cuidado de la salud, esta investigación se enmarca dentro de ello, se identificara la relación de la variable determinantes asociados a los estilos de vida; con ello se puede diseñar planes de cuidado y mejora que beneficien a los estudiantes y población en general para que mejoren sus estilos de vida la cual mejora su salud por medio de la adopción de buenos hábitos desde una temprana edad previniendo así problemas en el futuro. Asimismo, en el contexto de la carrera de enfermería, el presente estudio aporta conocimientos que permitan realizar actividades preventivas promocionales a fin de incentivar a la población a llevar estilos de vida saludable.

1.5.3. A nivel metodológico:

Por lo expuesto, es necesario brindar información acerca de las prácticas de estilos de vida saludable y de la actividad física a través del uso de instrumentos de recolección de datos válidos y confiables. Asimismo, este estudio sirve de base para futuras investigaciones con

mayor tamaño de muestra con diseños más complejos para fomentar dichos estilos de vida en los estudiantes.

1.6. Limitaciones de la investigación

En cuanto a las limitaciones se tuvo un poco de dificultad con respecto a la encuesta por el poco tiempo que brindaron los docentes para la recolección de datos debido a la hora semáforo que se añadió en la curricula escolar en todas las Instituciones Educativas.

1.7. Viabilidad

En cuanto a la disponibilidad de los recursos financieros, estos son solventados por la investigadora en términos de precios y cantidades reales de acuerdo con los rubros establecidos; también se espera contar con el apoyo del director y docentes de la Institución educativa

Respecto a los recursos humanos, se dispone del apoyo requerido en las diferentes etapas del proceso: investigadores, asesores, coordinadores, recolección de datos, codificación, tabulación, procesamiento y análisis de datos para guiarnos en todo el proceso de la investigación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de investigación.

A continuación se presenta una síntesis de las investigaciones revisadas en orden cronológico, destacándose los trabajos que han tenido una gran repercusión en relación y en forma específica al tema abordado en este presente estudio

2.1.1. A nivel internacional

En Colombia, 2014, Jaimes y Gomez¹³, desarrollo un estudio titulado “Estilos de vida en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia”, el objetivo fue determinar los estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería, fue un estudio descriptivo transversal para cual uso el cuestionario II(HPLP II) de Nola Pender, en 154 estudiantes. Los resultados encontraron que los comportamientos que alcanzan a la frecuencia rutinariamente considerada como saludable, se dan en la dimensión espiritual y en la dimensión de relaciones. Finalmente concluyeron que durante la vida universitaria existen diversos factores que interfieren para mantener una vida saludable lo cual potencia las conductas de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles, que pueden interfería para la disminución de discapacidad y mortalidad como consecuencia de esas patologías.

En Venezuela 2013, Velandia, Arenas y Ortega¹⁴, llevarón a cabo un estudio titulado “Estilos de vida en los estudiantes de enfermería venezolanos”, cuyo objetivo determinar las principales conductas que constituyen los estilos de vida de los estudiantes de

enfermería de una universidad pública, en una muestra representativa de 120 estudiantes de todos los semestres se aplicó el instrumento cuestionario de estilos de vida saludable, que busco detectar los hábitos de los estudiantes en ocho dimensiones: actividad física, tiempo de ocio, alimentación, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, sueño, relaciones interpersonales, afrontamiento y estado emocional en la caracterización en cuanto a resultados encontraron que respecto a la actividad física se determinó que la pereza con el 51% de los encuestados y el sedentarismo con un promedio de 8,32 marcan tendencia; en la dimensión tiempo de ocio. Finalmente concluyeron que los estudiantes encuestados presentan prácticas saludables, a excepción de las dimensiones de actividad física y tiempo de ocio; además se sienten satisfechos con sus estilos de vida, independientemente de si éstos son o no saludables.

En Colombia 2009, Botero, Lema, Salazar, Sarria, Tamayo y Varela¹⁵, realizaron un estudio titulado, “Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida”, cuyo objetivo fue describir los comportamientos que hacen parte de los estilos de vida de los jóvenes universitarios. Participaron 598 estudiantes (44,7% hombres y 55,3% mujeres) de una universidad privada de Colombia, los resultados obtenidos mostraron un predominio de prácticas saludables en todas las dimensiones.

Este antecedente de investigación sirvió para la construcción del marco teórico.

En España 2009, Cervelló, García, Jiménez, Iglesias y Santos¹⁶, realizaron un estudio de investigación llamado: “Estudio de las relaciones entre motivación, práctica deportiva extraescolar y hábitos alimenticios y de descanso en estudiantes de Educación Física”, Este estudio tuvo como objetivo analizar desde la perspectiva social-cognitiva de las metas de logro las relaciones existentes entre climas motivacionales, orientaciones de meta disposicionales y conductas pertenecientes a estilos de vida saludables (realización de práctica deportiva extraescolar, además de mantener una alimentación equilibrada, respetar el horario de las comidas y adecuados hábitos de descanso) . Para la selección de la muestra utilizaron un muestreo por conglomerados elegidos al azar. Los resultados muestran que la orientación a la tarea y la percepción del clima motivacional implicante a la tarea predicen positivamente la práctica deportiva extraescolar. Además, dicha práctica predice de forma positiva y significativa la alimentación equilibrada y el respeto al horario de las comidas y, sin llegar a la significatividad, los hábitos de descanso. De este modo, la práctica de actividad física y deportiva extraescolar actúa de mediadora entre el clima implicante a la tarea y las conductas saludables, siendo estas asociaciones consistentes con la perspectiva teórica de las metas de logro. Esta investigación fue indispensable para la construcción del marco conceptual.

2.1.2. A nivel nacional:

En Perú 2013, Guzman¹⁷, realizó una investigación titulada: “Estilos de vida de las adolescentes de una Institución Educativa-

Chiclayo 2013”, cuyo objetivo fue identificar, analizar y comprender sus estilos de vida, según variables demográficas, La población estuvo conformada 74 adolescentes. La recolección de datos se realizó mediante la entrevista abierta a profundidad, hizo uso del diario de campo y la encuesta. Donde obtuvo como resultado que al ser la adolescencia una etapa conflictiva, vulnerable a los cambios por influencias, estas tienden a tener una inclinación hacia los inadecuados estilos de vida con predominio en la alimentación y sedentarismo, haciéndolas más susceptibles a tener mayores problemas de salud, siendo la familia la primera fuente de influencia en los adolescentes para la obtención de estos estilos de vida.

En Perú 2012, Grimaldo¹⁸, realizó una investigación titulada: “Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud”, cuyo objetivo fue identificar el estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud, según variables demográficas, La población estuvo conformada 409 estudiantes de segundo ciclo de una escuela de posgrado de la ciudad de Lima. La muestra fue probabilística, y la técnica de muestreo utilizada fue la de asignación proporcional; posteriormente, al realizar el muestreo estratificado, la muestra quedó conformada por 198 participantes. Donde obtuvieron como resultado en relación a la práctica de actividad deportiva, observaron que el mayor porcentaje de profesionales se ubicó en un nivel de estilo de vida saludable; sin embargo, al considerar la suma de los porcentajes de las categorías “poco saludable” (por exceso o por defecto), “tendencia al riesgo” y “poco saludable”, se

observa que los grupos que se encuentran en una mayor situación de riesgo son los de las mujeres los que tienen menores ingresos económicos, los que tienen hasta 30 años y los profesionales no médicos.

En Piura, 2010, Muchotrigo¹⁹, desarrollo un estudio titulado “Estilos de vida de los adolescentes peruanos”, Cuyo objetivo fue identificar y comparar los estilos de vida de los adolescentes. La muestra estuvo conformada por 3379 adolescentes entre varones y mujeres, de 3er a 5to años, a quienes les aplicaron 3379 encuestas. En cuanto a resultados encontraron que menos del 25% de adolescentes escolarizados tienen un estilo de vida saludable de nivel óptimo. La mayoría influida en gran medida por los mensajes del entorno, presenta rasgos en su estilo de vida que dificultan su desarrollo integral y podrían arriesgar su futuro. Este antecedente de investigación presenta proximidad con la presente investigación puesto que aborda los aspectos de los estilos de vida.

2.1.3. A nivel local:

En Huánuco, 2013, Avila²⁰, desarrollo un estudio titulado “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los estudiantes de enfermería de la universidad de Huánuco”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales. La muestra estuvo conformada por 210 estudiantes a quienes les aplicaron una escala de estilo de vida y un cuestionario sobre los factores biosocioculturales de la población adulta. Los resultados evidenciaron que existe relación entre los factores biosocioculturales y los estilos de

vida. Este antecedente de investigación presenta proximidad con el presente estudio puesto que contribuye con la descripción del problema.

En Huánuco, 2013, Veramendi²¹, desarrollo un estudio titulado “Intervención de estrategias de enseñanza en estilos de vida saludable de las amas de casa localidad de Pillco Marca” cuyo objetivo fue determinar el efecto de estrategias de enseñanza en estilos de vida saludables. La muestra fueron 30 amas de casa, a quienes les aplicaron un cuestionario sociodemográfico, una evaluación de estilos de vida de las participantes, considerando los hábitos alimenticios, ejercicios, descanso, sueño y la evitación de los hábitos nocivos. Los resultados demostraron que las estrategias de intervención con talleres y/o sesiones propias de la estrategia de enseñanza, se lograron fortalecer los comportamientos de las amas de casa. Lo cual expresa que, las estrategias de enseñanza sobre las amas de casa tienen un efecto favorable en el cambio de los estilos de vida sobre todo respecto a alimentación, ejercicios, descanso y sueño, evitación de hábitos nocivos, manejo del estrés y control médico previo.

2.2. Bases teóricas que sustentan el estudio

2.2.1. Modelo de promoción de la salud

Fue apoyado por Nola Pender, citado por Sakraida²² quien sostuvo que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano. Este modelo de respuesta a la forma como las personas adopta decisiones acerca del cuidado de su propia salud. Por otro lado el modelo de Promoción de la Salud (MPS)

pretende ilustrar la naturaleza multifacética de las personas en su interacción con el entorno cuando intentan alcanzar el estado deseado de salud; enfatiza el nexo entre características personales y experiencias, conocimientos, creencias y aspectos situacionales vinculados con los comportamientos o conductas de salud que se pretenden lograr y que daría origen posteriormente al Modelo de Promoción de la Salud.

En relación al presente estudio, el modelo de Promoción de la Salud expone de forma amplia los aspectos relevantes que intervienen en la modificación de la conducta de los estudiantes, en este caso los estilos de vida saludables y la actividad física, sus actitudes y motivaciones hacia el accionar que promoverá la salud.

2.2.2. Modelo de creencias de la salud

Esta teoría surge con la intención de explicar por qué las personas no participan en programas preventivos en el contexto de salud pública. Posteriormente, lo adoptaron para tratar de explicar una variedad de conductas como la respuesta individual ante ciertos síntomas de enfermedad, el cumplimiento de pacientes con los tratamientos y recomendaciones médicas, la práctica de autoexploraciones, el consumo de tabaco, la participación en programas de prevención de la tuberculosis, entre muchas otras investigaciones. Los factores del modelo que determinan la conducta de salud son de dos tipos: la percepción de amenazas sobre la propia salud y las creencias de los individuos sobre la posibilidad de reducir esas amenazas²³

Este modelo se relaciona con el presente estudio puesto que existe el deseo de evitar la enfermedad por la creencia de que una conducta saludable, en este caso las prácticas de estilo de vida saludable y la actividad física puede prevenir diversas enfermedades.

2.2.3. Teoría de la acción razonada

Esta teoría fue desarrollada originariamente para explicar el comportamiento social, aplicándose más tarde al ámbito de la salud, para explicar por qué algunas personas ponen en práctica conductas de salud: dieta equilibrada, ejercicio físico diario, donación de sangre, conservación de ecosistema. Considera que la mayoría de comportamientos sociales relevantes, sean de salud o no, están bajo el control volitivo de la persona, siendo el determinante más inmediato de cualquier comportamiento la intención de llevarlo o no a cabo. No hay una perfecta correspondencia entre intención y comportamiento²⁴.

2.3. Definiciones conceptuales: Determinantes asociados a los estilos de vida

Determinantes sociales

Como determinantes sociales de la salud se entienden las características específicas y las vías mediante las cuales las condiciones sociales afectan a la salud de las personas. Los determinantes sociales son tanto de carácter socio individual, tales como las prácticas de salud, capacidad y aptitudes para la adaptación de la persona, como aquéllos derivados de la estructura de una

sociedad, entre los que se sitúan la pobreza, la educación, el trabajo, el género, el nivel socioeconómico. ⁽²⁵⁾

Determinantes económicos

A relación entre un estatus socioeconómico bajo y una salud precaria constituye una cuestión complicada, en la que intervienen factores como el sexo, la edad, la cultura, el entorno, las redes sociales y comunitarias, el estilo de vida de las personas y los comportamientos con respecto a la salud. ⁽²⁶⁾

Diversos estudios de población señalan que existen diferencias claras entre las distintas clases sociales en lo relativo al consumo de alimentos y nutrientes. En particular, los grupos de nivel adquisitivo bajo tienen una tendencia mayor a llevar una dieta desequilibrada y consumen pocas frutas y verduras ⁽²⁷⁾.

Estos hábitos pueden provocar tanto desnutrición (carencia de micronutrientes) como sobrealimentación (consumo energético excesivo que deriva en sobrepeso y obesidad) entre los miembros de una comunidad, en función de la edad, el sexo y el nivel de pobreza.

Determinantes culturales

Desde la antropología médica para Entender las enfermedades, este enfoque ecológico - cultural hace hincapié en el hecho de que el medio ambiente y los riesgos para la salud que éste tiene principalmente creados por la cultura.

La cultura determina la distribución socio - epidemiológica de las enfermedades por dos vías:

- Desde un punto de vista local, la cultura moldea el comportamiento de las personas, que predisponen a la población a determinadas enfermedades.

- Desde un punto de vista global, las fuerzas político - económicas y las prácticas culturales hacen que las personas actúen con el medioambiente de maneras que pueden afectar a la salud.

Todas las actividades de nuestra vida cotidiana están relacionadas culturalmente. La cultura modela nuestras conductas homogeneizando comportamientos sociales. Los seres humanos actuamos partiendo de una determinada cultura de la salud, compartimos una serie de principios básicos saludables que nos permite integrarnos en el sistema social más cercano. La aceptación social pasa por respetar estos principios y hacerlos visibles a los demás.

La cultura es una variable que se utiliza para explicar desigualdades en salud. Las teorías más importantes al respecto es:

Cultural o Conductual: Parte de un conjunto de creencias, valores, normas, ideas y conductas de los grupos sociales más desfavorecidos, como origen de las desigualdades en el estado de salud de los mismos. Se le designa también “cultura de la pobreza” (los pobres tienen preferencia por conductas no saludables, estilos de vida insanos).

Desde las ciencias de la conducta se ha considerado que el comportamiento individual y los estilos de vida personales elegidos libremente constituyen una de las principales determinantes de la salud, y de las diferencias entre los individuos y entre los grupos integrantes de la sociedad.

La relación cultura - salud es compleja y constituye todo un reto para las sociedades: cómo entendemos la salud desde las diferentes culturas que conviven en un territorio, cómo entendemos la enfermedad, qué valor se le da a las conductas saludables, qué significan para nosotros los riesgos para la salud, etc. ⁽²⁸⁾

2.3.1. Definición de estilos de vida

La OMS, citado por Sakraida²⁹, indica que el estilo de vida es un modo general de vivir basado en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones de conductas individuales determinados por factores socioculturales y características personales.

Según Bandura³⁰, el estilo de vida saludable es el conjunto de patrones conductuales o hábitos que guardan una estrecha relación con la salud en un sentido amplio, es decir, con todo aquello que provee el bienestar y desarrollo del individuo a nivel bio-psico-social.

2.3.2. Tipos de estilos de vida

El estilo de vida puede ser diferente, es por esta razón que no existe un estilo de vida considerado como “saludable”. Sin embargo, así como existen conductos de riesgo que conforman un estilo de vida

no saludable o nociva, también existen conductas protectoras o beneficiosas que conforman un estilo de vida saludable³¹. A continuación se describen cada uno de ellos:

2.3.2.1. Estilo de vida no saludable

El estilo de vida no saludable, hace referencia al conjunto de patrones conductuales, incluyendo tanto conductas activas como pasivas, que suponen una amenaza para el bienestar físico y psíquico, que acarrearán directamente consecuencias negativas para la salud o comprometen seriamente aspectos del desarrollo del individuo.

Según Aristizabal, Blanco, Sanchez³², son las conductas humanas que tienen influencia sobre la salud y el bienestar, existe una serie de repertorios de conducta no saludables que se encuentra entre los factores de riesgo más importantes de los principales problemas de salud en la actualidad tales como el consumo de alcohol y de tabaco, el desequilibrio dietético en la alimentación, no practicar ejercicio físico, no participar en programas de promoción de la salud, incumplir las instrucciones médicas y utilizar de forma inadecuada de los servicios de salud, entre otros.

Por su parte, Ramírez, Hoffman³³, manifestaron que las personas tienen comportamientos no saludables, son estables en el tiempo, tales como, el desequilibrio en la dieta, el sedentarismo, el consumo de tabaco y de alcohol, no dormir el tiempo necesario o llevar a cabo comportamientos inseguros, tienen una mayor probabilidad de

desarrollar enfermedades, comparadas con aquellas personas que no incluyen estas prácticas en su estilo de vida.

2.3.2.2. Estilos de vida saludable

Un estilo de vida saludable se relaciona a las conductas y costumbres de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar tanto a nivel físico como psicológico, conductas las cuales permiten añadir años a la vida (cantidad) y vida a los años (calidad), y ayudan a su vez, a disminuir la aparición de ciertas enfermedades o incapacidades.³⁴

Los estilos de vida saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer mejorar su salud. Son producto de dimensiones personales ambientales y sociales que emergen no solo del presente, sino también de la historia personal del sujeto.³⁵

También, se refieren a formas cotidianas de vivir que aplican para las distintas esferas o áreas de funcionamiento del campo vital de una persona, satisfaciendo adecuadamente las propias necesidades y optimizando su calidad de vida. Incluyen entre otros la instauración y el aumento o disminución de comportamientos relacionados con la condición y actividad física, los hábitos alimenticios, el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, la

recreación y el manejo del tiempo libre, el autocuidado, cuidado médico y el sueño.³⁶

2.3.3. Dimensiones de los estilos de vida

2.3.3.1. Recreación y manejo del tiempo libre

Es aquella actividad en el que las personas desarrollan acciones orientadas a satisfacer sus gustos e intereses, al placer, descanso, desarrollo y la integración social. Tales actividades son elegidas libremente según las preferencias las preferencias. El tiempo de ocio ha sido reconocido en la última década como un factor importante para el desarrollo y bienestar de los jóvenes, puesto que en el aumentan las probabilidades de la inclusión social, de participar en la comunidad, de hacer deporte, recrearse y tener programas culturales, que a la vez disminuye las posibilidades de implicarse en otros problemas como la delincuencia y el consumo de drogas³⁷

2.3.3.2. Autocuidado y cuidado medico

Hace referencia a aquellos cuidados que se proporciona la persona para tener una mejor calidad de vida, autocuidado individual, o los que son brindados en grupo, familia, o comunidad, autocuidado colectivo El autocuidado está determinado por aspectos propios de la persona y aspectos externos que no dependen de ella; estos determinantes se relacionan con los factores protectores para la salud, tanto como con los factores de riesgo, que generan, según el caso, prácticas favorables o riesgo para la salud³⁸

2.3.3.3. Hábitos alimenticios

En esta dimensión se consideran los aspectos relacionados con la selección e ingestión de los alimentos; por lo tanto, el tipo y la cantidad de alimentos, los horarios y espacios en los que se consumen y algunas prácticas relacionadas con el control del peso. Estas acciones permiten satisfacer las necesidades físicas del organismo, favorecen el funcionamiento diario del organismo, el desarrollo de las funciones vitales y el estado de salud, y previenen la aparición de algunas enfermedades ³⁹.

2.3.3.4. Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas

Se refiere a la ingestión, aplicación u absorción de dichas sustancias, generando alteración en el sistema nervioso central y en el comportamiento. Tales alteraciones están relacionadas con los efectos agudos del consumo, que también producen consecuencias negativas para la salud, como las alteraciones cardiovasculares, de colon, problemas académicos y/o laborales, accidentes de tránsito, violencia, contagio de enfermedades infecciosas, embarazos no deseados, suicidio y problemas de salud mental⁴⁰.

2.3.4. Actividad física en los jóvenes

La actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones

cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de Enfermedades no transmisibles, se recomienda que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.⁴¹

2.3.4.1. Beneficios de la actividad física en los jóvenes

La realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a:

- Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);
- Mantener un peso corporal saludable.

La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.

Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos

saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.⁴²

2.3.4.2. Formas de realizar actividad física

Se puede realizar actividad física caminando, paseando, subiendo y bajando escaleras, desplazándose en bicicleta, patinando.

También cuando realizamos educación física escolar practicando juegos y deportes como fútbol, vóley, natación y básquet.⁴³

2.4. Hipótesis:

2.4.1. Hipótesis general:

Hi: Existen determinantes que se asocian con los estilos de vida de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

Ho: No existen determinantes que se asocian con los estilos de vida de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

2.4.2. Hipótesis específicas:

Ha₁: Los determinantes sociales se asocian con los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

Ho₁: Los determinantes sociales no se asocian con los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

Ha₂: Los determinantes económicos se asocian con los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

Ho₂: Los determinantes económicos no se asocian con los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

Ha₃: Los determinantes culturales se asocian con los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

Ho₃: Los determinantes culturales no se asocian con los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

2.5. Variables:

2.5.1. Variable dependiente:

V.1: Determinantes

V.2: Estilos de vida

2.5.2. Variables de caracterización:

- **Características demográficas:**

- Edad.
- Género.
- Procedencia.

- **Características sociales:**

- Religión.

- **Características académicas**

- Grado que cursa

2.6. Operacionalización de las variables:

VARIABLE	DIMENSIÓN	TIPO DE VARIABLE	INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE DEPENDIENTE				
Determinantes	Sociales	Categórica	Si No	Ordinal Dicotómica
	Económicos	Categórica	Si No	Ordinal Dicotómica
	Culturales	Categórica	Si No	Ordinal Dicotómica
Estilos de vida	Recreación y manejo del tiempo libre	Categórica	Saludable No saludable	Nominal Dicotómica
	Autocuidado	Categórica	Saludable No saludable	Nominal Dicotómica
	Hábitos alimentarios	Categórica	Saludable No saludable	Nominal Dicotómica
	Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas	Categórica	Saludable No saludable	Nominal Dicotómica
VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN				
Características demográficas	Edad	Numérico	Edad en años	Razón
	Género	Categórico	Masculino Femenino	Nominal dicotómica
	Procedencia	Categórico	De Huánuco Fuera de Huánuco	Nominal Dicotómica
Características sociales	Trabaja y estudia	Categórico	Si No	Nominal Dicotómica
	Religión	Categórico	Católico Evangélico Otros	Nominal Politómica
Características académicas	Grado que cursa	Categórico	Tercer año Cuarto año	Nominal Dicotómica
	Percepción del rendimiento académico	Categórico	Bueno Regular Deficiente	Ordinal Politómica

CAPÍTULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1. Tipo de investigación

3.1.1 Enfoque

La investigación corresponde a la siguiente taxonomía:

Según el análisis, la intervención y el alcance de los resultados y estudio fue de **tipo observacional**, ya que no existió intervención alguna por parte del investigador; solo se buscó evaluar el problema de acuerdo a la ocurrencia natural de los hechos.

De acuerdo a la planificación de la toma de datos, el estudio fue de **tipo prospectivo**, porque se registró la información en el momento que ocurrió los hechos.

Por el número de ocasiones en que se mide la variable; el tipo de estudio fue de **tipo transversal** porque se estudió las variables en un solo momento.

Y por el número de variables del estudio, la presente investigación fue de **tipo analítico**, puesto que se tienen dos variables en estudio, del cual se buscó relacionarlos. El enfoque de esta investigación, corresponde al cuantitativo, puesto que se fundamentó en la medición de los determinantes asociados a los estilos de vida en estudiantes en base a instrumentos previamente existentes y validados.

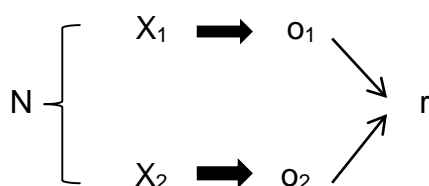
3.1.2. Alcance o nivel de la investigación

La presente investigación, correspondió al nivel explicativo analítico, puesto que su finalidad es explicar el comportamiento de una

variable en función de otra(s); aquí se plantea una relación de causa, y tiene que cumplir otros criterios de causalidad (Bradford Hill); requiere de control tanto metodológico como estadístico.

3.1.3 Diseño de estudio

El diseño de investigación fue epidemiológico analítico, como se muestra a continuación: se consideró el diseño correlacional



Dónde:

N= Muestra de estudiantes de 3er a 4to año de secundaria

X₁= Determinantes asociados

X₂= Estilos de vida

O₁= Observación 1

O₂= Observación 2

r= Probable asociación

3.2. Población y muestra

La población estuvo constituida por todos los estudiantes del 3er y 4to año de secundaria matriculados en la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes durante los meses de Abril 2017 a Junio 2017, según datos obtenidos del registro de matrículas de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes sumaron un total de 320 alumnos.

Cuadro 1. Número de estudiantes matriculados del 3er y 4to año de secundaria

Sección	N° de estudiantes
Tercer año "A"	40
Tercer año "B"	35
Tercer año "C"	45
Tercer año "D"	40
Cuarto año "A"	40
Cuarto año "B"	40
Cuarto año "C"	35
Cuarto año "D"	45
Total	320

3.2.1. Criterios de inclusión. Se incluirán en el estudio a los estudiantes que:

- Se encontraban matriculados en la Institución Educativa en el año 2017
- Estén cursando el 3er y 4to año
- Presento asistencia regular a las clases académicas
- Aceptarón firmar el asentimiento informado

Criterios de exclusión. No se consideraron a los estudiantes que:

- No se encontraban en el aula en el momento de la aplicación de los instrumentos

- Tenían alguna enfermedad crónica (cáncer, diabetes, problemas cardiovasculares) que afecten la realización de actividad física.

Criterios de eliminación

- No se concluyó con el llenado de las respuestas del cuestionario en un 90%
- Marcaron en más del 90% en una sola opción de respuestas en la escala de estilos de vida
- No aceptaron firmar el asentimiento informado.

3.2.2. Ubicación de la población en espacio y tiempo

Ubicación en el espacio: El estudio se llevó a cabo en la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco que se encuentra ubicado en el Jirón Ayancocha la cuadra 1

Ubicación en el tiempo: Fue entre los meses de Abril del 2017 a Junio del 2017.

Muestra y muestreo

Unidad de análisis

Estudiante del 3er y 4to año de secundaria

Unidad de muestreo

La unidad seleccionada fue igual que la unidad de análisis

Marco muestral

Relación o listado de estudiantes matriculados en el 3er y 4to año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes

Tamaño de la muestra

Para determinar el tamaño de la muestra se aplicara la siguiente formula.

MUESTRA PARA POBLACIÓN FINITA O CONOCIDA		
1.2	S	DESVIACIÓN ESTANDAR
320	N	POBLACIÓN
1.96	Z1-ALFA	NIVEL DE CONFIANZA
0.5	p	Probabilidad de éxito o tasa de prevalencia
0.5	q	Probabilidad de fracaso o de no prevalencia
0.05	e	Error o precisión
1	1	
174.826782	n	$n = \frac{N * Z_{1-ALFA}^2 * p * q}{e^2 * (N-1) + Z_{1-ALFA}^2 * p * q}$ VARIABLES CATEGÓRICAS

Tipo de muestreo

La selección de la muestra fue obtenida mediante el muestreo probabilístico por estratos, tal como se muestra a continuación:

N°	Grado	N	N ₁ th	N ₁
1	Tercero	155	0.5438	84
2	Cuarto	165	0.5438	90
	Total	320		174

En total se trabajó con 174, estudiantes, en los cuales se consideraran los criterios de inclusión y exclusión de la unidad de análisis

3.3. Instrumentos de recolección de datos

3.3.1. Recolección de datos

El método que se usó en el presente estudio fue la encuesta, y el instrumento fue el cuestionario con la finalidad de obtener información de los estudiantes considerados en el presente estudio,

proporcionados por ellos mismos, sobre las prácticas de estilos de vida saludables y la actividad física

Encuesta sociodemográfica (Anexo 01)

Esta encuesta tiene 9 reactivos, se clasifican en 3 dimensiones características demográficas (3 reactivos); características familiares (3 reactivos) y características académicas (3 reactivos), este instrumento será auto administrado.

Cuestionario de determinantes asociados (anexo 02)

La cual consta de 6 reactivos para determinar los Determinantes sociales (4 reactivos)

El cual será calificado de la siguiente manera:

Si tiene: 5 a 8 puntos

No tiene: 0 a 4 puntos

Determinantes económicos (4 reactivos)

El cual será calificado de la siguiente manera:

Si tiene: 5 a 8 puntos

No tiene: 0 a 4 puntos

Determinantes culturales (4 reactivos)

El cual será calificado de la siguiente manera:

Si tiene: 5 a 8 puntos

No tiene: 0 a 4 puntos

Escala de prácticas sobre estilos de vida saludable(Anexo 03) La

cual consta de 35 reactivos, clasificados en 4 dimensiones denominados recreación y manejo del tiempo libre (5 reactivos), el cual será calificado de la siguiente manera:

Estilos de vida saludable (siempre y frecuentemente): 6 a 10 puntos.

Estilos de vida no saludable (algunas veces y nunca): 0 a 5 puntos.

Autocuidado (10 reactivos)

El cual será calificado de la siguiente manera:

Estilos de vida saludable (siempre y frecuentemente):11 a 20 puntos.

Estilos de vida no saludable (algunas veces y nunca):0 a 10 puntos.

Hábitos alimenticios (12 reactivos)

El cual será calificado de la siguiente manera:

Estilos de vida saludable (siempre y frecuentemente):13 a 24 puntos.

Estilos de vida no saludable (algunas veces y nunca):0 a 12 puntos.

Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas (8 reactivos) El cual será calificado de la siguiente manera:

Estilos de vida saludable (siempre y frecuentemente):9 a 16 puntos.

Estilos de vida no saludable (algunas veces y nunca):0 a 8 puntos.

- Y en forma general se calificara de la siguiente manera

Estilos de vida saludable (siempre y frecuentemente):36 a 70 puntos.

Estilos de vida no saludable (algunas veces y nunca):0-35 puntos.

Validación de los instrumentos de recolección de datos

Los instrumentos de recolección de datos fueron validados por Arrivillaga pero para adaptar el instrumento al contexto de la realidad del estudio serán sometidos a pruebas de validez de contenido y

constructo mediante el juicio de expertos, con el fin de adaptar algunas terminologías que pueden ser poco entendibles para la muestra en estudio. Para lo cual se procederá de la siguiente manera:

Para estimar la confiabilidad de los instrumentos inferenciales del presente estudio de investigación, se realizó los siguientes procedimientos:

En primer lugar, se realizó una prueba pre-piloto para someter todos los instrumentos de recolección de datos a prueba en nuestro contexto e identificar principalmente dificultades de carácter ortográfico, palabras poco comprensibles, ambigüedad de las preguntas y el control del tiempo necesario para cada instrumento; esta pequeña prueba pre-piloto se realizara en la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes pero en estudiantes que no pertenezcan a la muestra real.

Posteriormente, se procedió a determinar el análisis de confiabilidad del instrumento “Determinantes asociados a los estilos de vida en estudiantes de 3er y 4to año de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes”, a través del análisis de consistencia interna para el cual se empleó el Alpha de Crombach ya que conlleva a respuestas Politómicas.

Donde se determinó el nivel de confiabilidad de los instrumentos como confiabilidad elevada de 0.80.

Procedimiento de recolección de datos

Autorización: Para obtener los permisos respectivos para la aplicación del trabajo de campo, se realizó las coordinaciones respectivas con las autoridades responsables de la Institución Educativa Nuestra Señora

de las Mercedes, a través de la emisión de un oficio dirigido a las autoridades anteriormente mencionadas, se solicitó un permiso al docente del aula.

Aplicación de instrumentos: Para la recolección se contó con un equipo de encuestadores previamente capacitados, que se dirigirán a cada aula del 3er y 4to año a fin de que se pueda proceder a la aplicación del instrumento (recogida de datos) según el cronograma de actividades establecido; teniendo en consideración que el tiempo promedio para la aplicación del instrumento es de aproximadamente 30 minutos cada uno.

3.3.2. Presentación de datos

Para la elaboración de datos de la presente investigación se consideró las siguientes etapas:

Revisión de los datos. Se examinó en forma crítica cada uno de los instrumentos de recolección de datos que se utilizaron; se realizó el control de calidad a fin de hacer las correcciones necesarias.

- **Codificación de los datos.** Se realizó la codificación en la etapa de recolección de datos, transformándose en códigos numéricos de acuerdo a las respuestas esperadas en los instrumentos de recolección de datos respectivos, según las variables del estudio.
- **Procesamiento de los datos.** Luego de la recolección de datos estos fueron procesados en forma manual, mediante el programa Excel previa elaboración de la tabla de código y tabla matriz

- **Plan de tabulación de datos.** Con base de los datos que se obtengan y para responder al problema y objetivos planteados en el presente proyecto de investigación, se tabularán los datos en cuadros de frecuencia y porcentajes, para la parte descriptiva de la investigación, lo cual facilitara la observación de las variables estilos de vida saludable que tienen los estudiantes y la actividad física que realizan.
- **Presentación de datos.** Se presentó los datos en tablas académicas con sus respectivos gráficos.

3.3.3. Análisis e interpretación de datos

Análisis descriptivo

Se usó un análisis descriptivo de interés en la posición y dispersión de la medida de los datos, de acuerdo a la necesidad del estudio; determinando medidas de tendencia central y dispersión para las variables cuantitativas y de proporciones para las variables categóricas. Para tal efecto se determinó para las medidas de tendencia central, la media, moda y mediana; y para las medidas de dispersión la varianza.

Análisis inferencial

Para demostrar la relación de las dimensiones del presente estudio, se realizó un análisis bivariado a través de la prueba no paramétrica de Chi cuadrado con un nivel de significancia ($p < 0,05$). Y para el procesamiento de los datos se utilizara el paquete estadístico SPSS versión 22.0 para Windows.

Aspectos éticos de la investigación

Previo a la aplicación de instrumentos de recolección de datos, se pidió el consentimiento informado de cada uno de los estudiantes considerados en el presente estudio; de igual manera se consideró los principios éticos los cuales se explican a continuación.

- **Beneficencia:** Esta investigación fue de beneficio para los estudiantes, para que más adelante se implementen programas en las instituciones educativas de estilos de vida y actividad física que mejoren la calidad de vida.
- **No Maleficencia:** Se respetó este principio, porque no se pondrá en riesgo la dignidad, ni los derechos y el bienestar de los participantes, ya que la información será de carácter confidencial
- **Autonomía:** Se respetó este principio, ya que se les explicará que podrían retirarse en el momento que lo deseen.
- **Justicia:** Se respetó este principio, ya que se aplicara el asentimiento informado de carácter escrito y se solicitara en el momento de abordar al participante en estudio, pudiendo negarse si así este lo considerara.

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1. Procesamiento de datos

Tabla 1. Edad en años de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

Edad	N=174	
	N°	%
13-14	81	46,6
15 a más	93	53,4

Fuente: Guía de entrevista Sociodemográfica

Al estudiar las características demográficas de los estudiantes, se encontró que el 53.4% que representa a 93 estudiantes tienen la edad de 15 a más, el 46,6% que representa a 81 estudiantes tienen la edad de 13 a 14 años.

Tabla 2. Genero de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

Género	N=174	
	N°	%
Femenino	104	59,8
Masculino	70	40,2

Fuente: Guía de entrevista Sociodemográfica

Al estudiar las características demográficas de los estudiantes en cuanto al género, se encontró que el 59.8% que representa a 104 estudiantes son del género femenino, y el 40,2% que representa a 70 estudiantes son del género masculino.

Tabla 3. Procedencia de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

Procedencia	N=174	
	N°	%
Del mismo Huánuco	109	62,6
Fuera de Huánuco	65	37,4

Fuente: Guía de entrevista Sociodemográfica

Al estudiar las características demográficas de los estudiantes en cuanto a la procedencia, se encontró que el 62.6% que representa a 109 estudiantes son de mismo Huánuco, y el 37,4% que representa a 65 estudiantes son de Fuera de Huánuco.

Tabla 4. Año de estudios de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

Año de estudios	N=174	
	N°	%
Tercer año	84	48,3
Cuarto año	90	51,7

Fuente: Guía de entrevista Sociodemográfica

Al estudiar las características demográficas de los estudiantes en cuanto al año de estudio, se encontró que el 51.7% que representa a 90 estudiantes cursan el cuarto año de secundaria, y el 48,3% que representa a 84 estudiantes son del tercer año de secundaria.

Tabla 5. Estilos de vida recreación y manejo del tiempo libre de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

Estilos de vida recreación y manejo del tiempo libre	N=174	
	N°	%
Saludable	110	63,2
No Saludable	64	36,8

Fuente: Escala de práctica de estilos de vida saludable

En cuanto a los estilos de vida recreación y manejo del tiempo libre de los estudiantes, se encontró que el 63.2% que representa a 110 estudiantes tienen estilos de vida saludable, y el 36,8% que representa a 64 estudiantes tienen estilos de vida no saludables.

Tabla 6. Estilos de vida autocuidado de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

Estilos de vida autocuidado	N=174	
	N°	%
Saludable	112	64,4
No Saludable	62	35,6

Fuente: Escala de práctica de estilos de vida saludable

En cuanto a los estilos de vida autocuidado de los estudiantes, se encontró que el 64.4% que representa a 112 estudiantes tienen estilos de vida saludable, y el 35,6% que representa a 62 estudiantes tienen estilos de vida no saludables.

Tabla 7. Estilos de vida hábitos alimentarios de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

Hábitos alimentarios	N=174	
	N°	%
Saludable	132	75,9
No Saludable	42	24,1

Fuente: Escala de práctica de estilos de vida saludable

En cuanto a los estilos de vida hábitos alimentarios de los estudiantes, se encontró que el 75,9% que representa a 132 estudiantes tienen estilos de vida saludable, y el 24,1% que representa a 42 estudiantes tienen estilos de vida no saludables.

Tabla 8. Estilos de vida consumo de alcohol, tabaco y otras drogas de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas	N=174	
	N°	%
Saludable	123	70,7
No Saludable	51	29,3

Fuente: Escala de práctica de estilos de vida saludable

En cuanto a los estilos de vida consumo de alcohol, tabaco y otras drogas de los estudiantes, se encontró que el 70,7% que representa a 123 estudiantes tienen estilos de vida saludable, y el 29,3% que representa a 51 estudiantes tienen estilos de vida no saludables.

Tabla 9. Estilos de vida general de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

Estilos de vida generales	N=174	
	N°	%
Saludable	121	69,5
No Saludable	53	30,5

Fuente: Escala de práctica de estilos de vida saludable

En cuanto a los estilos de vida generales de los estudiantes, se encontró que el 69,5% que representa a 121 estudiantes tienen estilos de vida saludable, y el 30,5% que representa a 53 estudiantes tienen estilos de vida no saludables.

Tabla 10. Determinantes sociales de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

Determinantes sociales	N=174	
	N°	%
Si	139	79,9
No	35	20,1

Fuente: Cuestionario de determinantes

En cuanto a los determinantes sociales de los estudiantes, se encontró que el 79,9% que representa a 139 estudiantes tienen determinantes sociales, y el 20,1% que representa a 35 estudiantes no tienen determinantes sociales.

Tabla 11. Determinantes económicos de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

Determinantes económicos	N=174	
	N°	%
Si	148	85,1
No	26	14,9

Fuente: Cuestionario de determinantes

En cuanto a los determinantes económicos de los estudiantes, se encontró que el 85,1% que representa a 148 estudiantes tienen determinantes económicos, y el 14,9% que representa a 26 estudiantes no tienen determinantes económicos.

Tabla 12. Determinantes culturales de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

Determinantes culturales	N=174	
	N°	%
Si	150	86,2
No	24	13,8

Fuente: Cuestionario de determinantes

En cuanto a los determinantes culturales de los estudiantes, se encontró que el 86,2% que representa a 150 estudiantes tienen determinantes culturales, y el 13,8% que representa a 24 estudiantes no tienen determinantes culturales.

Tabla 13. Determinantes generales de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

Determinantes generales	N=174	
	N°	%
Si	138	79,3
No	36	20,7

Fuente: Cuestionario de determinantes

En cuanto a los determinantes generales de los estudiantes, se encontró que el 79,3% que representa a 138 estudiantes tienen determinantes generales, y el 20,7% que representa a 36 estudiantes no tienen determinantes generales.

4.2. Contrastación de Hipótesis y pruebas de hipótesis

Tabla 14. Relación entre los determinantes sociales y los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

Estilos de vida	Determinantes sociales				Total		Prueba de chi-cuadrado	Significancia
	Si		No		N°	%		
	N°	%	N°	%				
Saludables	103	59,2	18	10,3	121	69.5		
No Saludables	36	20,7	17	9,8	53	30.5	6,785	0,009
Total	139	79,9	35	20,1	174	100.0		

Fuente: Escala de Prácticas de estilos de vida y Cuestionario de determinantes

En lo que respecta a la relación entre los determinantes sociales y los estilos de vida en estudiantes, se encontró que el 59,2% (103) evidenciaron tener estilos de vida saludables y determinantes sociales, a diferencia de un 9,8% (17), quienes evidenciaron tener estilos de vida no saludables y no tener determinantes sociales.

Al comprobar estadísticamente se encontró relación entre los determinantes sociales y estilos de vida, habiéndose comprobado con la prueba de Chi cuadrada, con el que se obtuvo un valor calculado de $X^2 = 6,785$ y $p = 0,009$, siendo altamente significativo, con lo que se rechazó la hipótesis nula, indicando correspondencia entre dichas variables.

Tabla 15. Relación entre los determinantes económicos y los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

Estilos de vida	Determinantes económicos				Total		Prueba de chi-cuadrado	Significancia
	Si		No		N°	%		
	N°	%	N°	%				
Saludables	109	62,6	12	6,9	121	69.5		
No Saludables	39	22,4	14	8,0	53	30.5	7,893	0,005
Total	148	85,1	26	14,9	174	100.0		

Fuente: Escala de Prácticas de estilos de vida y Cuestionario de determinantes

En lo que respecta a la relación entre los determinantes económicos y los estilos de vida en estudiantes, se encontró que el 62,6% (109) evidenciaron tener estilos de vida saludables y determinantes económicos, a diferencia de un 8,0% (14), quienes evidenciaron tener estilos de vida no saludables y no tener determinantes económicos.

Al comprobar estadísticamente se encontró relación entre los determinantes económicos y estilos de vida, habiéndose comprobado con la prueba de Chi cuadrada, con el que se obtuvo un valor calculado de $X^2 = 7,893$ y $p = 0,005$, siendo altamente significativo, con lo que se rechazó la hipótesis nula, indicando correspondencia entre dichas variables.

Tabla 16. Relación entre los determinantes culturales y los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

Estilos de vida	Determinantes culturales				Total		Prueba de chi-cuadrado	Significancia
	Si		No		N°	%		
	N°	%	N°	%				
Saludables	111	63,8	10	5,7	121	69.5		
No Saludables	39	22,4	14	8,0	53	30.5	10,212	0,001
Total	150	86,2	24	13,7	174	100.0		

Fuente: Escala de Prácticas de estilos de vida y Cuestionario de determinantes

En lo que respecta a la relación entre los determinantes culturales y los estilos de vida en estudiantes, se encontró que el 63,8% (111) evidenciaron tener estilos de vida saludables y determinantes culturales, a diferencia de un 8,0% (14), quienes evidenciaron tener estilos de vida no saludables y no tener determinantes culturales.

Al comprobar estadísticamente se encontró relación entre los determinantes económicos y estilos de vida, habiéndose comprobado con la prueba de Chi cuadrada, con el que se obtuvo un valor calculado de $X^2 = 10,212$ y $p = 0,001$, siendo altamente significativo, con lo que se rechazó la hipótesis nula, indicando correspondencia entre dichas variables.

Tabla 17. Relación entre los determinantes generales y los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.

Estilos de vida	Determinantes generales				Total		Prueba de chi-cuadrado	Significancia
	Si		No		N°	%		
	N°	%	N°	%				
Saludables	102	58,6	19	10,9	121	69.5		
No Saludables	36	20,7	17	9,7	53	30.5	6,021	0,014
Total	138	79,3	36	20,6	174	100.0		

Fuente: Escala de Prácticas de estilos de vida y Cuestionario de determinantes

En lo que respecta a la relación entre los determinantes generales y los estilos de vida en estudiantes, se encontró que el 58,6% (102) evidenciaron tener estilos de vida saludables y determinantes generales, a diferencia de un 9,7% (17), quienes evidenciaron tener estilos de vida no saludables y no tener determinantes generales.

Al comprobar estadísticamente se encontró relación entre los determinantes y estilos de vida, habiéndose comprobado con la prueba de Chi cuadrada, con el que se obtuvo un valor calculado de $X^2 = 6,021$ y $p = 0,014$, siendo altamente significativo, con lo que se rechazó la hipótesis nula, indicando correspondencia entre dichas variables.

CAPITULO V

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1. **Presentación de la contrastación de los resultados del trabajo de investigación**

Los estilos de vida que tienen los estudiantes y los determinantes que conllevan a que puedan tener estilos de vida saludables son muy importantes para llevar una vida saludable

En la presente investigación se encontró que en cuanto a la relación de los determinantes generales y los estilos de vida de los estudiantes fueron significativos estadísticamente ($P 0,014$);teniendo estilos de vida saludables y determinantes generales el 58,6%.; por otro lado los determinantes sociales y los estilos de vida fueron significativos estadísticamente ($P 0,009$);teniendo determinantes sociales y estilos de vida saludables el 59,2%; del mismo modo a los determinantes económicos y los estilos de vida fueron significativos estadísticamente ($P 0,005$);teniendo determinantes económicos y estilos de vida saludables el 62,6%; y con respecto a los determinantes económicos y los estilos de vida fueron significativos estadísticamente ($P 0,005$);teniendo teniendo determinantes económicos y estilos de vida el 62,6% lo cual es apoyado por lo encontrado por Jaimes y Gomez quienes en su estudio encontraron que en la vida universitaria existen diversos factores que interfieren para mantener una vida saludable. Lo cual es apoyado por Velandia, Arenas y Ortega quienes en su estudio encontraron que los estudiantes encuestados presentan prácticas

saludables, a excepción de las dimensiones de actividad física y tiempo de ocio; además se sienten satisfechos con sus estilos de vida, independientemente de si éstos son o no saludables, lo cual es apoyado por Grimaldo quien en su estudio encontró que los profesionales tienen estilos de vida saludables.

CONCLUSIONES:

Se llegaron a las siguientes conclusiones:

Si existe relación entre los determinantes generales y los estilos de vida, siendo significativo estadísticamente ($P \leq 0,014$)

También al comparar la relación que existe entre los determinantes económicos y los estilos de vida, fueron significativos estadísticamente ($P 0,005$)

Al examinar la relación que existe entre los determinantes sociales y los estilos de vida, fueron significativos estadísticamente ($P 0,009$).

Del mismo modo al examinar la relación que existe entre los determinantes culturales y los estilos de vida, fueron significativos estadísticamente ($P \leq 0,001$).

RECOMENDACIONES

Se sugiere lo siguiente:

A los Estudiantes

Realizar estudios de investigación similares de tipo explicativo a fin de poder generalizar los resultados.

Difundir los resultados de la presente investigación a la comunidad, Institución Educativa y a la universidad del presente estudio a fin de motivar estudios similares

Enfatizar en las prácticas de estilos de vida saludable, y fomentar estrategias dentro de la promoción de la salud.

En la Institución Educativa

Orientar a los alumnos en temas estilos de vida saludables

Brindar apoyo a los alumnos y trabajar en temas de promoción de la salud.

Al Gobierno Regional y MINSA

Incrementar políticas sociales orientadas a educar sobre estilos de vida saludables en estudiantes.

Trabajar en la difusión de la importancia de llevar estilos de vida saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cordoba, Adaya, Diana, Carmona, Gonzales, Maricela, Teran Varela Omar Ernesto, Marquez, Molina, Ofelia, Estilos de vida en la adolescencia. 2012;13(1): 200-220.
2. Ibid.,p 205
3. Rodrigo MJ, Malquez ML, Garcia M, Mendoza R, Rubio A, Martinez A, et al, Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema* 2010;16(2): 203-210
4. Sanabria PA, Gonzales LA, Urrego DZ. Estilos de vida saludables en profesionales de la salud colombianos. Estudio explorativo. *Rev Med* 2010;15(2): 207-217
5. Organización mundial de la salud. Intervención de estrategias de enseñanza en estilos de vida saludable., *Rev educación y desarrollo social*. [Internet] 2014;7(1) [Consultado 2016 Feb 12] Disponible en: http://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312_637657.html
6. Ibid.,p 205
7. Organización mundial de la salud. Estilos de vida no saludables y su causa [Internet]. [Consultado 2016 Enero 18]. Disponible en: http://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312_637657.html
8. Trujillo Garcia J U, Lopez Ariza M, Peña Lopez M, Quintero Espinoza E, Bañuelos Falcon Maria del Rosario. Actividad física y estilos de vida saludable [Internet]. [Consultado 11 Nov 15]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd139/beneficios-de-la-practica-de-actividad-fisica.htm>
9. Organización mundial de la salud, op. cit.

10. Organización mundial de la salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud [Internet]. [Consultado 2016 Enero 18]. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
Cordoba, Adaya, Diana, Carmona, Gonzales, Maricela, Teran Varela Omar Ernesto, Marquez, Molina, Ofelia, Op, cit,p 64
11. Reyes R. La teoría de acción razonada: Implicaciones para el estudio de las actitudes. Universidad pedagógica de Durango; 2007;p.67.
12. Moreno Sp.Roales N. El modelo de creencia de salud; Revisión Teorica, consideración crítica y propuesta alternativa I: hacia un análisis funcional de las creencias en salud. Rev. Int. Psicol. Ter. Psicol./Intern. Jour. Psych. Psychol. ther. 2008;3 (1);91-109
13. Jaimes y Gomez J." Estilos de vida en estudiantes de enfermería de la universidad cooperativa de Colombia 2014" [Obtencion del titulo de enfermeros]. Colombia: Universidad Cooperativa de Colombia 2014 disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>
14. Velandia, Arenas y Ortega J." Estilos de vida en estudiantes de enfermería Venezolanos 2013"[Obtencion del título de enfermeros]. Venezuela: Universidad de Venezuela 2013 disponible en: <http://revistas.ufps.edu.co/ojs/index.php/cienciaycuidado/article/view/320/334>
15. Botero, Lema, Salazar, Sarria, Tamayo y Varela."Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfaccion con el estilo de vida" [Obtencion del título de psicólogos] Colombia. Universidad Colombiana 2009

16. Cervello, Garcia, Jimenez, Iglesias y Santos “Estudio de las relaciones entre motivación, práctica deportiva extraescolar y hábitos alimenticios y de descanso en estudiantes en Educación Física”, Rev. Eureka asunción(Paraguay) 10(1):77-85,2013[Internet].[Consultado 2016 Feb 14] disponible en: <http://www.um.es/univefd/motiflow.pdf>
17. Guzman .Estilo de vida de las adolescentes de una Institución educativa-Chiclayo 2013. “[Obtención del título de maestría en Enfermería] Chiclayo .Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo 2012 disponible en: http://tesis.usat.edu.pe/jspui/bitstream/123456789/87/1/TM_Cordova_Calle_Nery.pdf
18. Grimaldo I.”Estilos de vida saludable en estudiantes de posgrado de ciencia de la salud”,Rev.Psicología de la salud;[Internet] 2012;22(1): 75-87[Consultado 2016 Marz 18]. Disponible en: <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-22-1/22-1/Mirian%20Pilar%20Grimaldo%20Muchotrigo.pdf>
19. Muchotrigo Grimaldo M. Estilos de vida saludables en un grupo de estudiantes de una universidad particular de la ciudad de Lima, Rev.liberabit.Lima(Peru)11:75-82, 2005
20. Avila Acero V.” Estilos de vida y factores biosocioculturales de los estudiantes de enfermería de la universidad de Huanuco 2013” [Obtención de grado de licenciada en enfermería].Huánuco: Universidad de Huanuco 2013.
21. Veramendi C; Op, cit,p.2

22. Nola Pender.En:Sakraida J.Modelo de Promocion de la Salud.Nola J Pender.En: Maerriner TA,Rayle-Alligood M, editores.Modelos y Teorias de enfermería, 6° ed.España;Elsevier-Mosby;2007.
23. Ramirez A, Hofman H.Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable.Revista Colombia Medica.2002;33(1):3-7
24. Fishbein, Aizen, En: Ramirez A, Hoffman H.Op,cit, p.3
25. Sakraida J. Op,cit, p.3
26. Bandura A.Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change.Psychology review,2007;84(2):191-215
27. Orellana Acosta, Karol Urrutia Manyari, Lorena.Op, cit, p.28
28. Aristizabal H, Blanco B, Sanchez R, Ostiguin M. el modelo de promoción de la salud de Nola Pender.Una reflexión en torno a su comprensión.Enfermeria Universitaria ENEO-UNAM.2011 Octubre;8.(4):16-24
29. Ramirez A, Hoffman H.Op,cit,p.5
30. Lopez P. La salud y la actividad fisica en el marco de la Sociedad Moderna Murcia: Universidad de Murcia;2009
31. Rodriguez S y Agullo T.Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes .Psicothema,2009;11(2):247-259
32. Lerna S, Salazar T, Varela A, Tamayo C y Botero P. Comportamiento y salud de los jovenes: satisfacción con el estilo de vida.Pensamiento psicológico.2009;5(12):71-88
33. Bauman A y Phongsavan P.Epidemiology of substance use in adolescence: prevalence, trends and policy implications.Drog Alcohol dependence.2009.55(3);187-207

34. Lema S, Salazar T, Varela A, Tamayo C y Botero P. Op,cit,p.71
35. Ibíd., p.2.
36. Ibíd., p.2.
37. OMS. En: Corromoto A, Machado D, Morales G, Garcia M, Arteaga V.
. Op,cit,p.71
38. Ibíd., p.2
39. Lema S, Salazar T, Varela A, Tamayo C y Botero P. Op,cit,p.15
40. Ibíd., p.2
41. Ibíd., p.2
42. Ibíd., p.2
43. Ibíd., p.2

Código:

Fecha:.../.../...

ANEXO 01**GUÍA DE ENTREVISTA SOCIODEMOGRÁFICA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES**

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “Determinantes asociados a los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017”

INSTRUCCIONES. Estimados estudiantes:

A continuación presentamos una serie de preguntas orientadas a obtener información sobre las características sociodemográficas, por favor para el efecto sírvase usted responder cada pregunta marcando la respuesta que crea conveniente con un aspa (X).

El cuestionario es anónimo y la información obtenida será manejada con estricta confidencialidad, por lo tanto le agradeceremos se sirva contestar con la veracidad del caso.

Gracias por su colaboración.

I. Características demográficas:

1.1. ¿Qué edad tienes?

1.2. Género al que pertenece

a) Masculino

b) Femenino

1.3. ¿Cuál es su lugar de procedencia?

a) Del mismo Huánuco

b) Fuera de Huánuco. Especifique de qué lugar _____

III. Características Académicas:

3.1. ¿En qué año estas?

a) Tercer año

b) Cuarto año

Código:

Fecha:../../...

ANEXO 02**ESCALA DE PRACTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “Determinantes asociados a los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017”

INSTRUCCIONES. Estimados estudiantes:

A continuación presentamos una serie de preguntas orientadas a obtener información sobre los estilos de vida saludables, por favor para el efecto sírvase usted responder cada pregunta marcando la respuesta que crea conveniente con un aspa (X).

El cuestionario es anónimo y la información obtenida será manejada con estricta confidencialidad, por lo tanto le agradeceremos se sirva contestar con la veracidad del caso.

Gracias por su colaboración

Prácticas	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
I. Recreación y manejo del tiempo libre				
– Practica actividades físicas de recreación(caminar, nadar, montar en bicicleta)				
– Incluye momentos de descanso en su rutina diaria				
– Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre				
– En su tiempo libre realiza actividades de recreación(cine, leer, etc)				
– Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas laborales				
II. Autocuidado				
– Va al odontólogo por lo menos una vez al año				
– Va al médico por lo menos una vez al año				

– Cuando se expone al sol usa bloqueadores solares				
– Evita exposiciones prolongadas a los rayos solares				
– Consume medicinas sin prescripción médica				
– Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos				
– Se automedica y/o acude al farmacéutico en caso de dolores musculares, de cabeza o estados gripales				
– Cuando realiza una actividad física utiliza las medidas de protección respectivas				
– Obedece las señales de tránsito, sea peatón o conductor				
– Atiende a las señales de seguridad				
III. HABITOS ALIMENTICIOS				
– Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día				
– Añade sal a sus comidas				
– Añade azúcar a sus comidas				
– Consume más de cuatro botellas de gaseosa en la semana				
– Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana				
– Su alimentación incluye vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos, granos enteros y fuentes adecuadas de proteína				
– Come pescado y pollo, más que carnes rojas				
– Come carne más de cuatro veces a la semana				
– Consume comidas ahumadas				
– Desayuna antes de iniciar su actividad diaria				
– Consume comidas que contienen ingredientes artificiales o				

químicas(colorantes y preservantes)				
– Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, salchipapa, etc.)				
IV CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS				
– Consume licor al menos dos veces en la semana				
– Consume licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida				
– Consume drogas(marihuana, cocaína, éxtasis, entre otras)				
– Dice “no” a todo tipo de droga				
– Consume más de dos tazas de café al día				
– Consume más de tres coca-colas en la semana				
– Fuma más de 2 o 3 veces a la semana				

Código:

Fecha:../../...

ANEXO 03

CUESTIONARIO DE DETERMINANTES

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “Determinantes asociados a los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017”

INSTRUCCIONES. Estimados estudiantes:

A continuación presentamos una serie de preguntas orientadas a obtener información sobre los determinantes asociados, por favor para el efecto sírvase usted responder cada pregunta marcando la respuesta que crea conveniente con un aspa (X).

El cuestionario es anónimo y la información obtenida será manejada con estricta confidencialidad, por lo tanto le agradeceremos se sirva contestar con la veracidad del caso.

Gracias por su colaboración

I. DETERMINANTES SOCIALES

1.1. ¿Crees que el deporte es importante?

a) Siempre

b) Nunca

1.2. ¿En tu barrio practican estilos de vida saludables?

a) Siempre

b) Nunca

1.3. ¿Crees que actualmente sea importante tener estilos de vida saludables?

a) Siempre

b) Nunca

1.4. ¿Crees que la sociedad influye mucho en los estilos de vida?

a) Siempre

b) Nunca

II. DETERMINANTES ECONOMICOS

1.1. ¿Crees que el dinero influye para poder llevar estilos de vida saludables?

a) Siempre

b) Nunca

1.2. ¿Crees que las personas que tienen bajos recursos económicos llevan estilos de vida saludables?

a) Siempre

b) Nunca

1.3. ¿Crees que se necesita dinero para llevar estilos de vida saludable?

a) Siempre

b) Nunca

1.4. ¿Crees que las personas de bajos recursos económicos llevan malos estilos de vida?

a) Siempre

b) Nunca

III. DETERMINANTES CULTURALES

1.1. ¿Crees que la cultura interfiere en los estilos de vida de las personas?

a) Siempre

b) Nunca

1.2. ¿Crees que las personas con creencias distintas no llevan buenos estilos de vida?

a) Siempre

b) Nunca

1.3. ¿Crees que la cultura que tienen las personas impiden llevar un buen estilo de vida como alimentación y actividad física?

a) Siempre

b) Nunca

1.4. ¿Crees que un cambio de cultura y creencias ayudaría a mejorar los estilos de vida en muchas personas?

a) Siempre

b) Nunca

ANEXO 04

Código:

ASENTIMIENTO INFORMADO

Hola mi nombre es Vanessa Elizabeth Arana Ramos y trabajo en el Departamento de Huánuco de la Universidad de Huánuco. Actualmente soy egresada de la carrera de enfermería y estoy realizando un estudio para conocer acerca de los determinantes asociados a los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de tu colegio y para ello queremos pedirte que nos apoyes.

Tu participación en el estudio consistiría en llenar la guía de entrevista sociodemográfica, un cuestionario de determinantes, y estilos de vida

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus papá o mamá hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que nos proporciones/ las mediciones que realicemos nos ayudarán a saber que tanto influye los hábitos alimenticios en tu rendimiento académico

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas (O RESULTADOS DE MEDICIONES), sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio y tus padres también si solicitan la información.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una (✓) en el cuadrito de abajo que dice "Sí quiero participar" y escribe tu nombre.

Si no quieres participar, no pongas ninguna (✓), ni escribas tu nombre.

Sí quiero participar

Nombre: _____

Nombre y firma de la persona que obtiene el asentimiento:

Fecha: _____ de _____ del ____.

ANEXO 05
CONSTANCIA DE VALIDACION

Yo, _____, con DNI N° _____,
de profesión _____, ejerciendo actualmente como
_____, en la Institución
_____.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación de contenido del instrumento de “Determinantes asociados a los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017”

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes recomendaciones:

En Huánuco, a los ____ días del mes de _____ del _____.

Firma

ANEXO 06

MATRIZ DE CONSISTENCIA

“DETERMINANTES ASOCIADOS A LOS ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE 3ER Y 4TO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES-HUÁNUCO 2017”

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES																						
<p>Problema general: ¿Qué determinantes se asocian con los estilos de vida de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017?</p> <p>Problemas específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Se asocian los determinantes sociales y los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las 	<p>Objetivo general: Describir los determinantes que se asocian a los estilos de vida de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existe asociación entre los determinantes sociales con los estilos de vida en estudiantes 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017. 	<p>Hipótesis general:</p> <p>Ha: Existen determinantes que se asocian con los estilos de vida de los estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.</p> <p>Ho: No existen determinantes que se asocian con los estilos de vida de los estudiantes de 3° y 4° de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>VI</th> <th>DIMENSIONES</th> <th>INDICADORES</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">Estilos de vida saludable</td> <td>Recreación y manejo del tiempo libre</td> <td>Saludable No saludable</td> </tr> <tr> <td>Autocuidado</td> <td>Saludable No saludable</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Hábitos alimentarios</td> <td>Saludable No saludable</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas</td> <td>Saludable No saludable</td> </tr> <tr> <th>VD</th> <th>DIMENSIONES</th> <th>INDICADORES</th> </tr> <tr> <td>Actividad física</td> <td>Actividad física</td> <td>Si realiza No realiza</td> </tr> </tbody> </table>			VI	DIMENSIONES	INDICADORES	Estilos de vida saludable	Recreación y manejo del tiempo libre	Saludable No saludable	Autocuidado	Saludable No saludable		Hábitos alimentarios	Saludable No saludable		Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas	Saludable No saludable	VD	DIMENSIONES	INDICADORES	Actividad física	Actividad física	Si realiza No realiza
VI	DIMENSIONES	INDICADORES																							
Estilos de vida saludable	Recreación y manejo del tiempo libre	Saludable No saludable																							
	Autocuidado	Saludable No saludable																							
	Hábitos alimentarios	Saludable No saludable																							
	Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas	Saludable No saludable																							
VD	DIMENSIONES	INDICADORES																							
Actividad física	Actividad física	Si realiza No realiza																							

<p>Mercedes-Huánuco 2017?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Se asocian los determinantes económicos y los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017? • ¿Se asocian los determinantes culturales y los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017? 	<ul style="list-style-type: none"> • Evidenciar la asociación que existe entre los determinantes económicos y los estilos de vida saludable en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017 • Examinar la asociación que existe entre los determinantes culturales y los estilos de vida saludable en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017. 	<p>Hipótesis específicas:</p> <p>Ha₁: Los determinantes sociales se asocian con los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.</p> <p>Ho₁: Los determinantes sociales no se asocian con los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.</p> <p>Ha₂: Los determinantes económicos se asocian con los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.</p> <p>Ho₂: Los determinantes económicos no se asocian con los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>Ha₃: Los determinantes culturales se asocian con los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.</p> <p>HO₃: Los determinantes culturales no se asocian con los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco 2017.</p>	
DISEÑO		POBLACION Y MUESTRA	TÉCNICAS
<p>Tipo de estudio: La investigación corresponde a la siguiente taxonomía: Según el análisis, la intervención y el alcance de los resultados y estudio serán de tipo observacional, ya que no existirá intervención alguna por parte de los investigadores; solo se buscara evaluar el problema de acuerdo a la ocurrencia natural de los hechos. De acuerdo a la planificación de la toma de datos, el estudio será de tipo prospectivo, porque se registrara la información en el momento que ocurran los hechos.</p>		<p>Población: La población estará constituida por todos los estudiantes del 3er y 4to año de secundaria matriculados en la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes durante los meses de Abril del 2017 a Junio del 2017, según datos obtenidos del registro de matrículas de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes suman un total de 320 alumnos.</p> <p>Tamaño de la muestra.</p>	<p>Para la recolección de datos: Encuesta sociodemográfica(Anexo 01) Esta encuesta tiene 9 reactivos, se clasifican en 3 dimensiones características demográficas (3 reactivos); características familiares (3 reactivos) y características académicas (3 reactivos), este instrumento será auto administrado. Escala de prácticas sobre estilos de vida saludables(Anexo 02)</p> <p>Escala de prácticas sobre estilos de vida saludable(Anexo 02) La cual consta de 35 reactivos, clasificados en 4 dimensiones denominados</p>

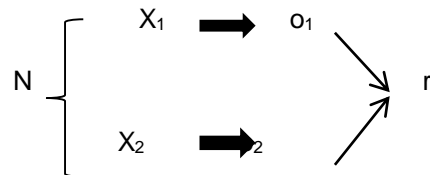
Por el número de ocasiones en que se mide la variable; el tipo de estudio será de tipo transversal porque se estudiarán las variables en un solo momento.

Y por el número de variables del estudio, la presente investigación será de tipo analítico, puesto que se tienen dos variables en estudio, del cual se busca relacionarlas.

El enfoque de esta investigación, corresponde al cuantitativo, puesto que se fundamenta en la medición de las prácticas de estilo de vida saludable y la actividad física en base a instrumentos previamente existentes y validados.

Diseño de estudio:

El diseño de investigación será epidemiológico analítico, como se muestra a continuación:



Dónde:

N= Muestra de estudiantes de 3er a 4to año de secundaria

X₁= Prácticas de estilos de vida saludable

X₂= Actividad física

O₁= Observación 1

O₂= Observación 2

r= Relación

Para determinar el tamaño de la muestra se aplicará la fórmula de tamaño muestral en estudio y con una sola población, para ello se tomará como población total de estudio a todos los estudiantes que se encuentran matriculados en el 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes. El tamaño de muestra será un total de 174 estudiantes.

recreación y manejo del tiempo libre (5 reactivos), autocuidado (10 reactivos), Hábitos alimenticios (12 reactivos) y consumo de alcohol, tabaco y otras drogas (8 reactivos)

Questionario de determinantes asociados (anexo 03)

La cual consta de 5 reactivos para determinar si realizan actividad física

Análisis de datos

Análisis descriptivo. Se usará un análisis descriptivo de interés en la posición y dispersión de la medida de los datos, de acuerdo a la necesidad del estudio; determinando medidas de tendencia central y dispersión para las variables cuantitativas y de proporciones para las variables categóricas. Para tal efecto se determinará para las medidas de tendencia central, la media, moda y mediana; y para las medidas de dispersión la varianza.

Análisis inferencial. Para demostrar la relación de las dimensiones del presente estudio, se realizará un análisis bivariado a través de la prueba no paramétrica de Chi-cuadrado para determinar la relación entre las variables en estudio. En la significancia estadística de las pruebas se considerará el valor $p < 0,05$

Y para el procesamiento de los datos se utilizará el paquete estadístico SPSS versión 22.0 para Windows.

