

**UNIVERSIDAD DE HUANUCO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA**



**TESIS**

---

**“Estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la  
Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025”**

---

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN  
ENFERMERÍA

AUTOR: Durand Jesus, Guillermo Antonio

ASESORA: Berrios Esteban, Diza

HUÁNUCO – PERÚ

2026

# U

**TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:**

- Tesis ( X )
- Trabajo de Suficiencia Profesional ( )
- Trabajo de Investigación ( )
- Trabajo Académico ( )

**LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN:** Promoción de salud – prevención de enfermedad – recuperación del individuo, familia y comunidad.

**AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)**

**CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:**

**Área:** Ciencias médicas, Ciencias de la salud

**Sub área:** Ciencias de la salud

**Disciplina:** Enfermería

**DATOS DEL PROGRAMA:**

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de Licenciada en Enfermería

Código del Programa: P03

Tipo de Financiamiento:

- Propio ( X )
- UDH ( )
- Fondos Concursables ( )

# D

**DATOS DEL AUTOR:**

Documento Nacional de Identidad (DNI): 72170235

**DATOS DEL ASESOR:**

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22515625

Grado/Título: Maestro en salud pública y gestión sanitaria.

Código ORCID: 0000-0002-5214-0836

# H

**DATOS DE LOS JURADOS:**

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Jara Claudio, Edith Cristina	Doctor en ciencias de la educación	22419984	0000-0002-3671-3374
2	Carnero Tineo, Alicia Mercedes	Maestro en Ciencias de la Salud con mención en salud: Salud Pública y Docencia Universitaria	22465192	0000-0001-8182-3364
3	Serna Roman, Bertha	Segunda especialidad profesional en enfermería en pediatría	22518726	0000-0002-8897-0129

**UDH**

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



## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 15:00 horas del día 23 del mes de abril del año dos mil veintiséis, en 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:

- |                                     |               |
|-------------------------------------|---------------|
| • DRA. EDITH CRISTINA JARA CLAUDIO  | - PRESIDENTE  |
| • MG. ALICIA MERCEDES CARNERO TINEO | - SECRETARIO  |
| • LIC. ENF. BERTHA SERNA ROMAN      | - VOCAL       |
| • MG. DIANA KARINA PALMA LOZANO     | - ACCESITARIO |
| • MG. DIZA BERRIOS ESTEBAN          | - ASESORA     |

Nombrados mediante Resolución N° 0686-2026-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulado: "ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA MARCOS DURAN MARTEL, AMARILIS 2025"; presentado por el(la) Bachiller en Enfermería: Guillermo Antonio DURAND JESUS, 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 15 y cualitativo de Buena.

Siendo las, 15:00 horas del día 23 del mes de Abril del año 2026, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

**PRESIDENTE**

DRA. EDITH CRISTINA JARA CLAUDIO  
 Cod. 0000-0002-3671-3374  
 DNI: 22419984

**SECRETARIO**

MG. ALICIA MERCEDES CARNERO TINEO  
 Cod. 0000-00001-8182-3364  
 DNI: 22465192

**VOCAL**

LIC. ENF. BERTHA SERNA ROMAN  
 Cod. 0000-0002-8897-0129  
 DNI: 22518726



## UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

### CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: GUILLERMO ANTONIO DURAND JESUS, de la investigación titulada "ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARCOS DURAN MARTEL, AMARILIS 2025", con asesor(a) DIZA BERRIOS ESTEBAN, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 197-2025-D-FCS-UDH del P. A. de ENFERMERÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 24 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 19 de diciembre de 2025



RICHARD J. SOLIS TOLEDO  
D.N.I.: 47074047  
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA  
D.N.I.: 71345687  
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Ricardo Palma Trabajo del estudiante	7%
2	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	4%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
4	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	2%
5	rest-dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	2%
6	Submitted to Enterprise-Escuela de Educacion Superior Pedagogica Marcos Duran Martel- Trabajo del estudiante	1%
7	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	distancia.udh.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	Submitted to unheval Trabajo del estudiante	1%
10	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	1%



RICHARD J. SOLIS TOLEDO  
D.N.I.: 47074047  
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA  
D.N.I.: 71345687  
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

## **DEDICATORIA**

Con todo mi corazón a mis padres, que gracias a su esfuerzo pude lograr alcanzar mi meta profesional, a mi pareja que día a día me impulsa a seguir adelante.

A mis docentes por su tiempo y compromiso pude culminar mi proyecto, y a mi hija quien ha sido mi mayor motivación para nunca rendirme en los estudios y poder llegar a ser un ejemplo para ella.

## **AGRADECIMIENTOS**

Gracias a Dios por permitirme tener y disfrutar a mi familia, gracias a mi familia por apoyarme en cada decisión y proyecto, gracias a la vida porque cada día me demuestra lo hermosa que es y lo justa que puede llegar a ser. Este nuevo logro es en gran parte gracias a ustedes, pude concluir con éxito un proyecto que en un principio podría parecer tarea difícil e interminable.

# ÍNDICE

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTOS.....	III
ÍNDICE .....	IV
ÍNDICE DE TABLAS.....	VII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	IX
RESUMEN.....	X
ABSTRACT .....	XI
INTRODUCCIÓN.....	XII
CAPÍTULO I.....	14
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	14
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	14
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	16
1.2.1. PROBLEMA GENERAL .....	16
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS .....	16
1.3. OBJETIVOS.....	16
1.3.1. OBJETIVO GENERAL .....	16
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	16
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN .....	17
1.4.1. A NIVEL TEÓRICO .....	17
1.4.2. A NIVEL PRÁCTICO.....	17
1.4.3. A NIVEL METODOLÓGICO.....	18
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN .....	18
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN .....	18
CAPÍTULO II.....	19
MARCO TEÓRICO .....	19
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN .....	19
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES.....	19
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES .....	19
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES.....	20
2.2. BASES TEÓRICAS.....	21
2.2.1. TEORÍA DE ENFERMERÍA DE NOLA PENDER .....	21

2.2.2. TEORÍA DEL DÉFICIT DE AUTOCUIDADO: DOROTHEA ELIZABETH OREM .....	21
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES .....	22
2.3.1. ESTILO DE VIDA.....	22
2.3.2. DIMENSIONES .....	23
2.4. HIPÓTESIS.....	24
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL.....	24
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS .....	24
2.5. VARIABLES .....	25
2.5.1. VARIABLE PRINCIPAL.....	25
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....	26
CAPÍTULO III.....	28
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	28
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	28
3.1.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....	28
3.1.2. ALCANCE O NIVEL DE INVESTIGACIÓN .....	28
3.1.3. DISEÑO .....	28
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA .....	28
3.2.1. POBLACIÓN.....	28
3.2.2. MUESTRA .....	29
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	29
3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	29
3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS.....	31
3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS .....	31
3.4. ASPECTOS ÉTICOS .....	31
CAPÍTULO IV .....	32
RESULTADOS .....	32
4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS.....	32
4.2. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	47
CAPÍTULO V .....	53
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	53
5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS .....	53
CONCLUSIONES .....	55
RECOMENDACIONES.....	56

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	57
ANEXOS .....	66

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Edad en años de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025.....	32
Tabla 2. Sexo de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025 .....	33
Tabla 3. Grado de estudios de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025.....	34
Tabla 4. Sección de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025 .....	35
Tabla 5. Estilos de vida en la dimensión nutrición según ítems de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025 .....	36
Tabla 6. Nivel de estilos de vida en la dimensión nutrición de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025 .....	37
Tabla 7. Estilos de vida en la dimensión actividad física según ítems de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025 .....	38
Tabla 8. Nivel de estilos de vida en la dimensión actividad física de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025 .....	39
Tabla 9. Estilos de vida en la dimensión higiene según ítems de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025 .....	40
Tabla 10. Nivel de estilos de vida en la dimensión higiene de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025 .....	41
Tabla 11. Estilos de vida en la dimensión descanso según ítems de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025 .....	42
Tabla 12. Nivel de estilos de vida en la dimensión descanso de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025 .....	43

Tabla 13. Estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales según ítems de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025 .....	44
Tabla 14. Nivel de estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025 .....	45
Tabla 15. Estilos de vida de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025.....	46
Tabla 16. Comparación de estilos de vida saludable y no saludable en la dimensión nutrición de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025 .....	47
Tabla 17. Comparación de estilos de vida saludable y no saludable en la dimensión actividad física de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025.....	48
Tabla 18. Comparación de estilos de vida saludable y no saludable en la dimensión higiene de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025 .....	49
Tabla 19. Comparación de estilos de vida saludable y no saludable en la dimensión descanso de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025.....	50
Tabla 20. Comparación de estilos de vida saludable y no saludable en la dimensión relaciones interpersonales de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025	51
Tabla 21. Comparación de estilos de vida saludable y no saludable de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025 .....	52

## ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA .....	67
ANEXO 2. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	71
ANEXO 3. CONSENTIMIENTO INFORMADO .....	77
ANEXO 4. CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	79
ANEXO 5. DOCUMENTOS DE PERMISO DE LA EJECUCIÓN.....	84
ANEXO 6. BASE DE DATOS .....	86

## RESUMEN

**Objetivo:** Identificar estilos de vida en alumnos de secundaria.

**Métodos:** Se empleó un diseño transversal cuantitativo y descriptivo simple, con la participación de 196 estudiantes de la Institución Educativa Marcos Duran Martel – Huánuco 2025. El instrumento utilizado fue el cuestionario ¿cómo es mi estilo de vida?, que constó de cinco dimensiones. La prueba estadística de bondad de ajuste fue utilizada en el análisis de datos.

**Resultados:** El 91,3% (179 estudiantes) mostraron estilos de vida saludable, del mismo modo, manifestaron estilos de vida saludable en las dimensiones nutrición (86,2%), actividad física (81,6%), higiene (95,9%), descanso (78,6%) y relaciones interpersonales (86,2%). Estos resultados fueron diferentes estadísticamente al nivel de 0,05 ( $p \leq 0,05$ ). Conclusiones: Hubo predominio de estilos de vida saludables en alumnos de educación secundaria.

**Palabras clave:** estilos de vida, nutrición, ejercicios, estudiantes, adolescentes (DeCS/MeSH).

## ABSTRACT

**Objective:** Identifying lifestyles in secondary school adolescents.  
**Methods:** A simple quantitative and descriptive cross-sectional design was used, with the participation of 196 secondary school students from the Marcos Duran Martel Educational Institution – Huánuco 2025. The instrument used was the "How is my lifestyle?" questionnaire, which consisted of five dimensions. The Chi-square goodness-of-fit test was used for inferential analysis of the results. **Results:** Overall, 91.3% (179 students) showed a healthy lifestyle, and also manifested healthy lifestyles in the dimensions of nutrition (86.2%), physical activity (81.6%), hygiene (95.9%), rest (78.6%) and interpersonal relationships (86.2%). Statistically significant differences were found between these frequencies ( $p \leq 0.05$ ) using the Chi-square test. **Conclusions:** There is a significant difference between the healthy and unhealthy categories, with a predominance of healthy lifestyles in secondary school students.

**Key words:** lifestyles, nutrition, exercises, students, teenagers (DeCS/MeSH).

## INTRODUCCIÓN

El periodo de la adolescencia corresponde un ciclo crucial dentro de las etapas de desarrollo, dotada de cambios no solo físico sino además emocional y social, donde la actividad física y el sueño tienen un papel preponderante en esta etapa de vida <sup>(1)</sup>. Sin embargo, múltiples estudios ponen de conocimiento que esta población no está cumpliendo con estas medidas, lo cual tiene implicancias en su bienestar no solo a corto plazo sino también a largo plazo <sup>(2,3)</sup>.

Asimismo, a este grupo se les deja de lado en la importancia de sus necesidades de salud, con la probabilidad de implicancias negativas para la edad adulta, como por ejemplo las enfermedades no transmisibles <sup>(4)</sup>. Lo dicho anteriormente destacan como ejemplos de estilos de vida negativos como la mala alimentación y deficiente actividad física que finalmente genera alteraciones llevando a las enfermedades no transmisibles <sup>(5)</sup>.

Los estilos de vida son una construcción multidimensional que abarca comportamientos personales, que se incluyen a la actividad física, alimentación, sueño entre otros <sup>(6)</sup>. Se ha demostrado consistentemente que las conductas de vida en la modalidad saludable tienen impacto positivo en la salud a nivel físico, emocional y de bienestar <sup>(7)</sup>.

Para terminar, es muy evidente y alarmante que este grupo de personas tienen incumplimiento de un compartimiento saludable, lo que conlleva a la falta de equilibrio notorio en su vida cotidiana que se traduce en problemas de sobrepeso y obesidad <sup>(8)</sup>.

Lo expuesto permite el objetivo de identificar los estilos de vida en estudiantes de una institución educativa de Amarilis-Huánuco 2025.

Además, el informe de investigación está estructurado por cinco apartados, en el primero se presenta la problemática con información actual y vigente. En el segundo, queda conformado por los constructos teóricos a nivel teorías y conceptos. En cambio, en el siguiente apartado se detalla todo el proceso de cómo se llevó a cabo el estudio, con elementos como la participación de las unidades de estudio, el recojo de la información entre otros. En el cuarto apartado, fue evidente los principales hallazgos tanto a nivel de descripción como a nivel de contraste estadístico. En el último

apartado se describe la explicación de los resultados y en los anexos se configura la información formal del estudio.

# CAPÍTULO I

## PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En la actualidad la problemática de la obesidad y el sobrepeso en adolescentes equivale a un problema de rango complejo sobre todo vinculado a problemas de la alimentación y ejercicios <sup>(9)</sup>.

Los estilos de vida corresponden a líneas de conductas de forma individual sustentados en la interrelación de las condiciones de vida y los determinantes sociales y culturales. En otras palabras, depende mucho de cómo los adolescentes mantienen los estilos de vida en el tiempo para que después esto pueda ser riesgo o ser factor protector en su salud <sup>(10)</sup>.

Numerosas investigaciones indican que los estilos de vida negativos son originados en la etapa adolescencia con el sólido mantenimiento <sup>(11)</sup>, generando muchas veces impacto negativo para la salud, sobre todo vinculadas a las enfermedades no transmisibles <sup>(10)</sup>.

A nivel internacional, una investigación realizada alrededor de 89 países relacionados a los estilos de vida en la etapa adolescente consiguió que por encima del 80% estaban inactivos sin ejercicios, no consumían frutas y verduras y por otro lado mostraban hábitos nocivos como el consumo de alcohol y tabaco <sup>(12)</sup>.

A nivel de Latinoamérica <sup>(13)</sup>, se tiene cifras muy preocupantes de este tema sobre todo en adolescentes tempranos. Los problemas a los que enfrentan se vinculan con la mala alimentación, pocos ejercicios, uso excesivo de celular entre otros. Lo descrito se puede presentar de diferentes magnitudes y a nivel de países, no obstante, en la temática de salud y bienestar la situación es la misma <sup>(14)</sup>.

En Chile también la problemática es seria, porque un porcentaje alto consumen tabaco, seguido de consumo de alcohol y más del 50% tienen sedentarismo <sup>(15)</sup>.

En el país de Ecuador también la problemática es similar a lo que ocurre a nivel Latinoamérica influenciada sobre todo por factores de nivel

local y regional como el mismo contexto geográfico y el perfil demográficos de los adolescentes <sup>(16)</sup>.

En el Perú, a través de una investigación durante el periodo 2024, identificaron que más del 50% de los adolescentes mantenían estilos de vida poco saludables, ya que hubo dificultades a nivel de la nutrición y los ejercicios y por la falta de responsabilidad social <sup>(17)</sup>.

En la región de Huánuco, en el año 2024 realizaron un estudio sobre estilos de vida en adolescentes, donde observaron que más del 50% de ellos tienen consumo de pollo de mayor frecuencia y un mínimo porcentaje de verduras <sup>(18)</sup>.

Por ello, es fundamental poner toda la atención en la búsqueda de determinantes con impacto negativo en los estilos de vida de baja salubridad, e incluso proponer alternativas efectivas con perspectivas educativas <sup>(19)</sup>.

A todo lo mencionado cabe señalar que es fundamental que los padres y profesores generen motivación en los niños desde pequeños teniendo como ejemplo los ejercicios y la salud física <sup>(20-22)</sup>. Asimismo, es fundamental el entorno del adolescente con lugares adecuados para la práctica de estilos de vida muy saludables <sup>(23)</sup>.

Por otro lado, los estilos de vida tienen un rol fundamental en la disminución de daños no transmisibles, ya que sobre todo en los adolescentes, los problemas en estos comportamientos se vinculan con problemas como enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, asma, entre otros <sup>(24)</sup>.

Bueno <sup>(25)</sup> indica que un adecuado estilo de vida es muy positivo no solo para el desempeño académico o la evitación de daños no transmisibles sino también para su mismo desarrollo personal.

En este contexto, la importancia destacada en el estudio de este grupo de edad, queda claro que no solo se fundamenta en el logro de un buen rendimiento académico, sino fundamentalmente el entendimiento del seguimiento de ciertas habilidades como de tipo cognitivo, emocional o social razonables vinculados a los estilos de vida <sup>(26)</sup>.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. PROBLEMA GENERAL**

¿Cuáles son los estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco 2025?

### **1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS**

1. ¿Cuál es el estilo de vida en la dimensión nutrición en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco 2025?
2. ¿Cuál es el estilo de vida en la dimensión actividad física en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco 2025?
3. ¿Cuál es el estilo de vida en la dimensión higiene en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco 2025?
4. ¿Cuál es el estilo de vida en la dimensión descanso en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco 2025?
5. ¿Cuál es el estilo de vida en la dimensión relaciones interpersonales en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco 2025?

## **1.3. OBJETIVOS**

### **1.3.1. OBJETIVO GENERAL**

Identificar los estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco 2025.

### **1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Evaluar el estilo de vida en la dimensión nutrición en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco 2025.
2. Valorar el estilo de vida en la dimensión actividad física en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco 2025.
3. Conocer el estilo de vida en la dimensión higiene en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco 2025.
4. Establecer el estilo de vida en la dimensión descanso en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco 2025.
5. Medir el estilo de vida en la dimensión relaciones interpersonales en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco 2025.

#### **1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **1.4.1. A NIVEL TEÓRICO**

A este nivel, el estudio tiene su justificación debido a la preocupación del enorme incremento de la obesidad y el sobrepeso en adolescentes, que se ha traducido en un problema de salud pública a nivel mundial.

Asimismo, la investigación tiene un aporte importante con relación a las teorías de Enfermería de Nola Pender y teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem, para una mayor comprensión de los estilos de vida en los adolescentes.

Y, también tiene utilidad como foco de información y/o para estudios posteriores bajo esta temática.

##### **1.4.2. A NIVEL PRÁCTICO**

En esta perspectiva, la investigación se encuentra en la línea de investigación de Promoción salud y prevención de las enfermedades y

gracias a los resultados de la investigación, se dispone de información relevante y actual que sirvan para diseñar e implementar medidas muy específicas sobre todo en los componentes de alimentación saludable y ejercicios físicos, en la primera su mejora y en la segunda su aumento.

#### **1.4.3. A NIVEL METODOLÓGICO**

A nivel de la metodología, el estudio tiene justificación porque se utilizan instrumentos de recojo de datos validados y asimismo se garantiza una muestra representativa de la población de adolescentes.

#### **1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

Ningún tipo de limitación se pudo identificar durante todo el proceso investigativo, desde el título hasta el análisis de la información.

#### **1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN**

La viabilidad ha sido posible en toda su magnitud, no solo a nivel económico sino también a nivel estadístico y ético.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES**

En Ecuador, 2025, Calle <sup>(26)</sup> realizó un estudio titulado “Estilo de vida de los adolescentes en etapa temprana de la Unidad Educativa De Fuerzas Armadas Colegio Militar N°4 “Abdón Calderón” Cuenca 2024”, donde hallaron que a través del instrumento fantástico pudo mostrar el resultado de un buen porcentaje cerca del 50% en la opción buen trabajo, es decir camino correcto, mientras que un mínimo porcentaje se ubicó en la categoría algo bajo, podrías mejorar.

En Colombia, en el año 2024, Saez et al. <sup>(27)</sup> llevaron a cabo un estudio titulado “Estilos de vida saludables y factores sociodemográficos en taekwondistas adolescentes colombianos”, donde encontraron que no hay una asociación significativa entre el estilo de vida y variables como el sexo, el estrato socioeconómico, la categoría deportiva, la residencia o el nivel de escolaridad. Esto sugiere una distribución uniforme de los estilos de vida entre estos deportistas, indicando que los factores individuales y ambientales no tienen un impacto diferenciador fuerte en este contexto específico.

En Chile, en el año 2023, Campos-Valenzuela et al. <sup>(28)</sup> desarrollaron un trabajo con el título “Estilos de vida de los adolescentes y su relación con la percepción de sus contextos de desarrollo”, donde hallaron que cerca del 50% de los adolescentes presentaron riesgo en sus estilos de vida, donde definitivamente se necesita su modificación o intervención.

##### **2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES**

En Chimbote-Perú, en el año 2024, León <sup>(17)</sup> realizó un estudio titulado “Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa “Vicente Guerrero Palacios”. La Merced, Aija, 2024”, donde encontró que más del 50% sus estilos de vida son

negativos y con un muy bajo porcentaje de menos del 5% con sobrepeso.

En Lima, Perú, en el año 2024, Rojas <sup>(29)</sup> desarrolló un estudio titulado “Estilo de vida de los adolescentes del 5to año de secundaria del Colegio Nacional Manuel Gonzales Prada, Huaycán, Ate, 2023”, donde encontró que más del 50% de los participantes presentaron estilos de vida poco saludables.

En Lima – Perú, periodo 2024, Ríos <sup>(30)</sup> llevó a cabo un trabajo titulado “Caracterización de los estilos de vida de los adolescentes de primero a quinto grado del nivel secundaria de una IE Pública Rural de Lima Provincia, 2023”, donde halló que más del 50% mostraron estilos de vida de nivel moderado en lo saludable.

### **2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES**

En Huánuco – Perú, en el año 2024, Morales y Salvador <sup>(18)</sup> efectuaron un estudio titulado “Sobrepeso, obesidad y estilos de vida en adolescentes Centro de Salud Perú-Corea, Huánuco 2024”, donde encontraron que por encima del 50% de los participantes presentaron estilos de vida poco saludables que podrían generar riesgo en el estado nutricional.

En Huánuco – Perú, periodo 2023, Fernández <sup>(31)</sup> ejecutó un trabajo titulado “Estilo de vida de los jóvenes durante la pandemia en el Centro Poblado de Marabamba 2020”, donde encontró que la mayoría de los participantes por encima del 80% ejercían un estilo de vida de nivel saludable y con buen desempeño en los componentes de ejercicio, alimentación y autocuidado.

Y, en Huánuco – Perú, periodo 2022, Alvarado <sup>(32)</sup> desarrolló un trabajo titulado “Estilo de vida de riesgo en adolescentes del asentamiento humano José Varallanos Pillco Marca – Huánuco 2020”, donde halló que más del 50% de los participantes mantuvieron un estilo de vida de riesgo medio, siendo más evidente en los componentes alimentación y sedentarismo.

## **2.2. BASES TEÓRICAS**

### **2.2.1. TEORÍA DE ENFERMERÍA DE NOLA PENDER**

Este autor puso en práctica este modelo de promoción de la salud, con la finalidad de comprender de forma más amplia las decisiones de toman cada persona. Es decir, hace notar en forma clara que el comportamiento de la persona se motiva hacia el logro del bienestar, el logro del autocuidado, a través de sus conocimientos e incluso sus creencias de acuerdo a las condiciones relacionadas a la conducta de salud <sup>(33)</sup>.

Esta teoría se sustenta en que el perfil personal, los conocimientos y las implicancias particulares del comportamiento conllevan al individuo al involucramiento de conductas sanas en el beneficio de la salud <sup>(33)</sup>.

De acuerdo a esta autora, el vocablo "estilo de vida que promueve la salud" se vincula a un grupo de patrones de conductas de tipo saludable que se asocian con la salud global <sup>(33)</sup>.

En definitiva, esta teoría nos lleva a la comprensión de los comportamientos humanos y el impacto en la salud, ya que está determinada por el patrón que sigue del estilo de vida y que finalmente se proyecte en su salud.

### **2.2.2. TEORÍA DEL DÉFICIT DE AUTOCUIDADO: DOROTHEA ELIZABETH OREM**

Orem presenta su teoría del déficit de autocuidado como una teoría general compuesta por tres teorías relacionadas entre sí: Teoría de autocuidado, teoría del déficit autocuidado y la teoría de los sistemas de Enfermería <sup>(34)</sup>.

El autocuidado debe aprenderse y aplicarse de forma deliberada y continúa en el tiempo, siempre en correspondencia con las necesidades de regulación que tienen los individuos en sus etapas de crecimiento y desarrollo, estados de salud, características sanitarias o fases de desarrollos específicas, factores del entorno y niveles de consumo de energía <sup>(35)</sup>.

Esta teoría sugiere que la enfermería es una acción humana articulada en sistemas de acción formados (diseñados y producidos) por enfermeras a través del ejercicio de ser una actividad profesional ante personas con limitaciones de la salud o relacionadas con ella, que plantean problemas de autocuidado o de cuidado dependiente <sup>(36)</sup>.

Por tanto, esta teoría se relaciona con la investigación ya que es muy importante el cuidado de nuestra propia salud, no solo cuando se está enfermo sino primordialmente prevenir estas enfermedades a través de estilos de vida saludables, sobre todo en esta etapa de vida.

## **2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES**

### **2.3.1. ESTILO DE VIDA**

El término "estilo de vida" se refiere a la forma en que una persona o grupo de personas elige vivir y llevar a cabo sus actividades diarias, comportamientos, valores, hábitos y decisiones <sup>(37)</sup>.

El estilo de vida es un concepto amplio que abarca las elecciones y comportamientos de una persona en varios aspectos de su vida diaria. La psicología estudia cómo los factores psicológicos, sociales y ambientales influyen en la creación y modificación de estos estilos de vida, así como en su impacto en la salud y el bienestar general de una persona <sup>(28)</sup>.

Desde una perspectiva de salud pública, el estilo de vida se examina en función de cómo los hábitos y comportamientos particulares (como la dieta, el ejercicio, el consumo de tabaco y alcohol, etc.) afectan la salud física y mental. A nivel individual y comunitario, este enfoque se centra en la prevención de enfermedades y la promoción de hábitos de vida saludables<sup>38</sup>.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) <sup>(39)</sup> por su parte define los estilos de vida como la manera de vivir basada en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características individuales, las relaciones sociales y las condiciones económicas, culturales y ambientales de cada persona.

El Glosario de promoción de la salud de la OMS, define el estilo de vida de una persona como el conjunto de respuestas habituales y patrones de comportamiento que ha desarrollado a lo largo de su proceso de socialización. Estos patrones son adquiridos a través de las interacciones con los padres, compañeros, amigos y hermanos, así como por la influencia de la escuela, los medios de comunicación, entre otros. Estos comportamientos son interpretados y puestos a prueba constantemente en diversas situaciones sociales, lo que significa que no son estáticos y pueden experimentar cambios <sup>(40)</sup>.

### 2.3.2. DIMENSIONES

- a) **Nutrición:** Corresponde al grupo de funciones orgánicas que convierten los alimentos con el objeto de conseguir energía suficiente para el organismo que tiene impacto positivo en el crecimiento y desarrollo de la persona <sup>(19)</sup>.
- b) **Actividad física:** Se relaciona a la parte del cuerpo que traslada la energía consumida. La práctica de esta actividad previene el riesgo de padecimiento de daños no transmisibles <sup>(41)</sup>.
- c) **Higiene:** Se refiere al conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener unas condiciones de limpieza y aseo que favorezcan la salud de las personas <sup>(42)</sup>.
- d) **Descanso:** Corresponde a la práctica de reposo, con la finalidad de recuperación de energías y poder abastecer las acciones rutinarias <sup>(43)</sup>.
- e) **Relaciones interpersonales:** Se refiere a las interacciones entre dos o más individuos vinculados a las emociones, sentimientos e intereses con impacto positivo en la vida de tipo social <sup>(44)</sup>.

## **2.4. HIPÓTESIS**

### **2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL**

**Ha:** Los estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco, valorada en saludable y no saludable son diferentes.

**Ho:** Los estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco, valorada en saludable y no saludable no son diferentes.

### **2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS**

**Ha<sub>1</sub>:** Los estilos de vida en la dimensión nutrición en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco, valorada en saludable y no saludable son diferentes.

**Ho<sub>1</sub>:** Los estilos de vida en la dimensión nutrición en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco, valorada en saludable y no saludable no son diferentes.

**Ha<sub>2</sub>:** Los estilos de vida en la dimensión actividad física en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco, valorada en saludable y no saludable son diferentes.

**Ho<sub>2</sub>:** Los estilos de vida en la dimensión actividad física en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco, valorada en saludable y no saludable no son diferentes.

**Ha<sub>3</sub>:** Los estilos de vida en la dimensión higiene en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco, valorada en saludable y no saludable son diferentes.

**Ho<sub>3</sub>:** Los estilos de vida en la dimensión higiene en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco, valorada en saludable y no saludable no son diferentes.

**Ha4:** Los estilos de vida en la dimensión descanso en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco, valorada en saludable y no saludable son diferentes.

**Ho4:** Los estilos de vida en la dimensión descanso en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco, valorada en saludable y no saludable no son diferentes.

**Ha5:** Los estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco, valorada en saludable y no saludable son diferentes.

**Ho5:** Los estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco, valorada en saludable y no saludable no son diferentes.

## **2.5. VARIABLES**

### **2.5.1. VARIABLE PRINCIPAL**

Estilo de vida

## 2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Tipo de Variable	Valores	Indicador	Escala de Medición	Instrumento
Estilos de vida	Es la manera de vivir basada en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características individuales, las relaciones sociales y las condiciones económicas, culturales y ambientales de cada persona.	Corresponde a la variable medida a través de un cuestionario de estilos de vida compuesta por las dimensiones nutrición, actividad física, higiene, descanso y relaciones interpersonales.	Nutrición	Cualitativa	Saludable No saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consumo de frutas</li> <li>Consumo de comidas rápidas</li> <li>Consumo de gaseosas</li> </ul>	Ordinal	Cuestionario ¿cómo es mi estilo de vida?
			Actividad física	Cualitativa	Saludable No saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>Camina</li> <li>Actividad física al menos 30 min.</li> </ul>		
			Higiene	Cualitativa	Saludable No saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavado manos</li> <li>Lavado de dientes</li> </ul>		
			Descanso	Cualitativa	Saludable No saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>Duerme bien</li> <li>Manejo de estrés</li> <li>Tiempo libre</li> </ul>	Ordinal	
			Relaciones interpersonales	Cualitativa	Saludable No saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relación con otras personas</li> <li>Valora otras opiniones</li> </ul>	Ordinal	

Características sociodemográficas	Se refieren a los indicadores que se utilizan para describir las características de las personas.	Denotan los términos de indicadores como distrito	Características sociodemográficas	Cuantitativa	Años	Edad en años	De razón
		de procedencia,		Cualitativa	Masculino Femenino	Sexo	Nominal
		edad en años, género, núcleo de convivencia, situación civil,		Cualitativa	Primero Segundo Tercero Cuarto Quinto	Grado	Ordinal
		situación económica, situación laboral, religión, años de estudios Ciclo.		Cualitativa	A B C D	Sección	Ordinal

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

El estudio tuvo una sola medición de la variable, es decir fue transversal, asimismo fue observacional y de acuerdo al tiempo de estudio fue prospectiva.

##### **3.1.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

Referente a esta sección fue cuantitativo, ya que se exploraron los datos a nivel estadístico.

##### **3.1.2. ALCANCE O NIVEL DE INVESTIGACIÓN**

El nivel se centró en lo descriptivo, propio para la descripción de la información según objetivos del estudio.

##### **3.1.3. DISEÑO**

El esquema del estudio se refiere al descriptivo simple, en función al análisis de una sola variable, y se muestra:



M = muestra

O: Observaciones de la muestra

#### **3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA**

##### **3.2.1. POBLACIÓN**

Participaron en el estudio un total de 196 estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, constituidos en el acta de matrícula.

##### **a) Criterios de inclusión:**

- Educando con asistencia regular de cuarto a quinto grado de secundaria.
- Estudiantes con aceptación de consentimiento informado.

**b) Criterios de exclusión:**

- Estudiantes con permiso por enfermedad.
- Estudiantes que abandonen de participar

**c) Ubicación de la población en espacio y tiempo:**

La Institución Educativa Marcos Duran Martel fue el lugar de recojo de datos. El periodo 2025 fue el año en que se llevó a cabo el estudio.

**3.2.2. MUESTRA**

- a) **Unidad de análisis:** estudiante.
- b) **Unidad de muestreo:** estudiante.
- c) **Marco muestral:** Se elaboró una lista con marco nominal.
- d) **Tamaño de muestra:** ninguna.
- e) **Tipo de muestreo:** No ha sido considerado

**3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

**3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS**

**a) Técnicas**

La encuesta, por la consideración de ítems con categoría cuantitativa que sirvió para medir y cuantificar la información y las capacidades cognitivas de una persona.

**b) Instrumentos**

- **Cuestionario ¿cómo es mi estilo de vida?:** como se detalla a continuación:

<b>FICHA TÉCNICA</b>	
1. Nombre del instrumento	Cuestionario ¿cómo es mi estilo de vida?
2. Autor	Sánchez <sup>(45)</sup>
3. Descripción del instrumento	Este instrumento permite identificar las características sociodemográficas y los estilos de vida.

4. Estructura	Representaron 28 ítems divididos en cinco componentes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutrición</li> <li>• Actividad física</li> <li>• Higiene</li> <li>• Descanso</li> <li>• Relaciones interpersonales</li> </ul>
5. Técnica de recolección	Encuesta
6. Aplicación	En cada aula, según disponibilidad de tiempo del docente.
7. Tiempo de ejecución	40 minutos

#### **c) Validez y confiabilidad de los instrumentos**

Los expertos tuvieron participación en la validez de contenido del cuestionario, dando su veredicto positivo.

Y, la confiabilidad a través de alfa de Cronbach. Para ello se requirió un estudio piloto de 20 estudiantes de la institución educativa Julio Ruiz Armando Vásquez. El coeficiente obtenido ha sido de 0,844, con resultado de muy confiable.

#### **d) Procedimientos de recolección de datos**

- Solicitud de autorización respectivo a la dirección de la institución educativa.
- Preparación logística
- Selección poblacional
- Socialización en la ejecución del cuestionario
- Se aplicó el consentimiento informado en forma presencial a cada estudiante
- Aplicación de los instrumentos en estudio en salón de clases

### **3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS**

Las fases fueron:

- Revisión de los datos, enmarcada a la revisión y control en forma específica de la información.
- Codificación de los datos, necesario para las medidas de escalas débiles.
- Clasificación de los datos, teniendo en cuenta la identificación de las variables cuantitativas.
- Presentación de datos, empleando las tablas descriptivas.

### **3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS**

El SPSS versión 25,0 fue empleada para la ejecución de la prueba estadística chi-cuadrado para una muestra, bajo el nivel de 0,05, y, asimismo, las medidas de frecuencia y porcentaje

### **3.4. ASPECTOS ÉTICOS**

En este acápite se consideró el consentimiento informado teniendo como alcances los postulados de la no maleficencia, beneficencia, autonomía y sobre todo justicia.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS

#### 4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

##### 1. Características generales

**Tabla 1.** Edad en años de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025

Edad en años	fi	%
14	1	0,5
15	56	28,6
16	105	53,6
17	34	17,3
<b>Total</b>	<b>196</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Cuestionario ¿Cómo es mi estilo de vida?

En cuanto a la edad en años, ha sido evidente un mayor porcentaje con la edad de 16 años, seguidos de 15 años, también de 17 años y uno de ellos alcanzó la edad de 14.

**Tabla 2.** Sexo de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025

<b>Sexo</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>
Masculino	92	46,9
Femenino	104	53,1
<b>Total</b>	<b>196</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Cuestionario ¿Cómo es mi estilo de vida?

Referente al sexo, se encontró un alto porcentaje en sexo femenino, sin embargo, un importante porcentaje fueron de sexo masculino.

**Tabla 3.** Grado de estudios de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025

<b>Grado</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>
Cuarto	90	45,9
Quinto	106	54,1
<b>Total</b>	<b>196</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Cuestionario ¿Cómo es mi estilo de vida?

Con respecto al grado de estudios de los adolescentes en estudio, predominaron del quinto grado y seguidos de muy de cerca de cuarto de grado.

**Tabla 4.** Sección de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025

<b>Sección</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>
A	65	33,2
B	63	32,1
C	47	24,0
D	21	10,7
<b>Total</b>	<b>196</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Cuestionario ¿Cómo es mi estilo de vida?

Concerniente a la sección de estudios de los adolescentes en estudio, predominaron los de la sección A, seguidos de la sección B y C y en último lugar estuvo la sección D.

## 2. Características de estilo de vida

**Tabla 5.** Estilos de vida en la dimensión nutrición según ítems de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025

Nutrición	n=196					
	Nunca		A veces		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%
Comes 3 veces al día	6	3,1	5	38,3	15	58,7
Balanceo mi alimentación; frutas, verduras, cereales y lácteos	9	4,6	119	60,7	68	34,7
Consumes gaseosas o bebidas azucaradas, comida chatarra o con mucha grasa, mucha sal	20	10,2	158	80,6	18	9,2
Tengo horarios fijos durante toda la semana para tomar mi desayuno, almuerzo y cena	33	16,8	88	44,9	75	38,3
Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, KFC etc.)	50	25,5	133	67,9	13	6,6

**Fuente:** Cuestionario ¿Cómo es mi estilo de vida?

En el componente nutrición según ítems, se pudo notar que la mayoría de los estudiantes aseguraron de siempre el comer 3 veces al día, sin embargo, la respuesta de a veces fue para el equilibrio que tiene frente a su alimentación, el consumo de comida chatarra, el horario establecido para cada comida y el consumo de comidas rápidas.

**Tabla 6.** Nivel de estilos de vida en la dimensión nutrición de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025

<b>Nutrición</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>
Saludable	169	86,2
No saludable	27	13,8
<b>Total</b>	<b>196</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Cuestionario ¿Cómo es mi estilo de vida?

Por otra parte, en el nivel del componente nutrición, predominaron los de la condición saludable y algunos manifestaron la condición de no saludable.

**Tabla 7.** Estilos de vida en la dimensión actividad física según ítems de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025

Actividad física	n=196					
	Nunca		A veces		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%
Realizo actividad física de recreo como caminar, bailar, trotar, nadar, fútbol o ciclismo	14	7,1	66	33,7	116	59,2
Realizo actividad física por lo menos 30 minutos al menos 3 veces a la semana	23	11,7	96	49,0	77	39,3
Tengo un buen rendimiento físico	16	8,2	101	51,5	79	40,3
Fuera del horario escolar participas en actividades deportivas	40	20,4	73	37,2	83	42,3

**Fuente:** Cuestionario ¿Cómo es mi estilo de vida?

En el componente actividad física según ítems, fue que varios de los estudiantes manifestaron la respuesta de siempre en actividad física activa como caminar, nadar entre otros y participa en jornada de deportes. No obstante, la respuesta de a veces fue para la ejecución de ejercicios al menor media hora y mantenerse en alto rendimiento físico.

**Tabla 8.** Nivel de estilos de vida en la dimensión actividad física de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025

<b>Actividad física</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>
Saludable	160	81,6
No saludable	36	18,4
<b>Total</b>	<b>196</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Cuestionario ¿Cómo es mi estilo de vida?

Referente al nivel en el componente actividad física, predominaron los de la condición saludable y algunos manifestaron la condición no saludable.

**Tabla 9.** Estilos de vida en la dimensión higiene según ítems de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025

Higiene	n=196					
	Nunca		A veces		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%
Te lavas las manos antes de comer	6	3,1	37	18,9	153	78,1
Te lavas las manos después de ir al baño	5	2,6	16	8,2	175	89,3
Te lavas las manos después de tocar a tu mascota	10	5,1	44	22,4	142	72,4
Te cepillas los dientes después de cada comida	7	3,6	42	21,4	147	75,0
Te cepillas los dientes antes de irte a acostar	8	4,1	41	20,9	147	75,0
Visito al odontólogo por lo menos una vez al año	24	12,2	82	41,8	90	45,9
Uso además de cepillo y pasta dental, enjuague bucal y seda dental	24	12,2	93	47,4	79	40,3

**Fuente:** Cuestionario ¿Cómo es mi estilo de vida?

En relación al componente higiene según ítems, hubo mayor porcentaje de los estudiantes con indicación de siempre en el lavado de manos antes de la comida, posterior al baño y después de jugar con animales, cepillado de dientes y visita al dentista. No obstante, la respuesta de a veces fue para la utilización del cepillado en la higiene bucal.

**Tabla 10.** Nivel de estilos de vida en la dimensión higiene de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025

<b>Higiene</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>
Saludable	188	95,9
No saludable	8	4,1
<b>Total</b>	<b>196</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Cuestionario ¿Cómo es mi estilo de vida?

Respecto al componente higiene, predominaron con respuesta de saludable y muy pocos manifestaron la condición de no saludable.

**Tabla 11.** Estilos de vida en la dimensión descanso según ítems de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025

Descanso	n=196					
	Nunca		A veces		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%
Duermo bien y me siento descansado	25	12,8	118	60,2	53	27,0
Manejo el estrés y la tensión en mi vida	27	13,8	115	58,7	54	27,6
Disfruto mi tiempo libre con pasatiempos de mi agrado (pintar, bailar, cocinar, etc.)	22	11,2	83	42,3	91	46,4
Sales de vacaciones con tu familia por lo menos dos veces al año, y te alejas de las obligaciones escolares	33	16,8	83	42,3	80	40,8
Organizas tu tiempo, entre tareas del colegio, del hogar y el descanso	18	9,2	98	50,0	80	40,8

**Fuente:** Cuestionario ¿Cómo es mi estilo de vida?

En referencia al componente descanso según ítems, se pudo notar que la mayoría de los estudiantes indicaron de siempre el disfrutar el tiempo libre en relación al pintado, baile entre otros. Sin embargo, la respuesta de a veces fue para dormir en forma adecuada, disminución del estrés, vacaciones con la familia y la organización del tiempo libre.

**Tabla 12.** Nivel de estilos de vida en la dimensión descanso de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025

<b>Descanso</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>
Saludable	154	78,6
No saludable	42	21,4
<b>Total</b>	<b>196</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Cuestionario ¿Cómo es mi estilo de vida?

Con relación al componente descanso, predominaron la categoría saludable frente a la condición de no saludable.

**Tabla 13.** Estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales según ítems de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025

Relaciones interpersonales	n=196					
	Nunca		A veces		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%
Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí	40	20,4	77	39,3	79	40,3
Me siento valorado por otros	27	13,8	119	60,7	50	25,5
Reconozco y Valoro las opiniones de los demás	8	4,1	61	31,1	127	64,8
Pongo en práctica mis valores con los demás	8	4,1	63	32,1	125	63,8
Disfruto estar con otras personas	16	8,2	92	46,9	88	44,9
Siento que para otras personas es grato compartir conmigo	23	11,7	116	59,2	57	29,1
Me siento en la capacidad de expresar respetuosamente mis ideas, emociones y sentimientos	22	11,2	74	37,8	100	51,0

**Fuente:** Cuestionario ¿Cómo es mi estilo de vida?

Concerniente al componente relaciones interpersonales según ítems, se encontró que muchos de los estudiantes indicaron de siempre de la persona que posee con quien conversar, el reconocimiento de otras opiniones, la práctica de valores y el respeto que tiene al expresar las emociones y sentimientos. Sin embargo, la respuesta de a veces fue para Me siento valorado por otros; Disfruto estar con otras personas; y Siento que para otras personas es grato compartir conmigo.

**Tabla 14.** Nivel de estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025

<b>Relaciones interpersonales</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>
Saludable	169	86,2
No saludable	27	13,8
<b>Total</b>	<b>196</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Cuestionario ¿Cómo es mi estilo de vida?

Respecto al nivel del componente relaciones interpersonales, predominaron los de la condición saludable y algunos manifestaron de no saludable.

**Tabla 15.** Estilos de vida de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025

<b>Estilos de vida</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>
Saludable	179	91,3
No saludable	17	8,7
<b>Total</b>	<b>196</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Cuestionario ¿Cómo es mi estilo de vida?

Respecto a la variable general de estilos de vida, predominaron los de la condición saludable y algunos manifestaron de no saludable.

## 4.2. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS

**Tabla 16.** Comparación de estilos de vida saludable y no saludable en la dimensión nutrición de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025

Nutrición	fi	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi cuadrada	Significancia
Saludable	169	86,2	98		
No saludable	27	13,8	98	102,88	0,000
<b>Total</b>	<b>196</b>	<b>100,0</b>			

**Fuente:** Cuestionario ¿Cómo es mi estilo de vida?

Concerniente a la comparación en el componente nutrición, se halla un predominio importante frente a la categoría saludable. Al análisis de la prueba estadística, se alcanzó una  $p=0,000$ , mostrando diferencias marcadas y pudiendo asumir también que sobresale la categoría saludable.

**Tabla 17.** Comparación de estilos de vida saludable y no saludable en la dimensión actividad física de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025

<b>Actividad física</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>	<b>Frecuencia esperada</b>	<b>Prueba Chi cuadrada</b>	<b>Significancia</b>
Saludable	160	81,6	98		
No saludable	36	18,4	98	78,45	0,000
<b>Total</b>	<b>196</b>	<b>100,0</b>			

**Fuente:** Cuestionario ¿Cómo es mi estilo de vida?

Respecto a la comparación en el componente actividad física, se halla un predominio importante frente a la categoría saludable. Al análisis de la prueba estadística, se alcanzó una  $p=0,000$ , mostrando diferencias marcadas y pudiendo asumir también que sobresale la categoría saludable.

**Tabla 18.** Comparación de estilos de vida saludable y no saludable en la dimensión higiene de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025

Higiene	fi	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi cuadrada	Significancia
Saludable	188	95,9	98		
No saludable	8	4,1	98	165,31	0,000
<b>Total</b>	<b>196</b>	<b>100,0</b>			

**Fuente:** Cuestionario ¿Cómo es mi estilo de vida?

Frente a la comparación en el componente higiene, se halla un predominio importante frente a la categoría saludable. Al análisis de la prueba estadística, se alcanzó una  $p=0,000$ , mostrando diferencias marcadas y pudiendo asumir también que sobresale la categoría saludable.

**Tabla 19.** Comparación de estilos de vida saludable y no saludable en la dimensión descanso de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025

<b>Descanso</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>	<b>Frecuencia esperada</b>	<b>Prueba Chi cuadrada</b>	<b>Significancia</b>
Saludable	154	78,6	98		
No saludable	42	21,4	98	64,00	0,000
<b>Total</b>	<b>196</b>	<b>100,0</b>			

**Fuente:** Cuestionario ¿Cómo es mi estilo de vida?

Referente a la comparación en el componente descanso, se halla un predominio importante frente a la categoría saludable. Al análisis de la prueba estadística, se alcanzó una  $p=0,000$ , mostrando diferencias marcadas y pudiendo asumir también que sobresale la categoría saludable.

**Tabla 20.** Comparación de estilos de vida saludable y no saludable en la dimensión relaciones interpersonales de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025

<b>Relaciones interpersonales</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>	<b>Frecuencia esperada</b>	<b>Prueba Chi cuadrada</b>	<b>Significancia</b>
Saludable	169	86,2	98		
No saludable	27	13,8	98	102,88	0,000
<b>Total</b>	<b>196</b>	<b>100,0</b>			

**Fuente:** Cuestionario ¿Cómo es mi estilo de vida?

Relativo a la comparación en el componente relaciones interpersonales, se halla un predominio importante frente a la categoría saludable. Al análisis de la prueba estadística, se alcanzó una  $p=0,000$ , mostrando diferencias marcadas y pudiendo asumir también que sobresale la categoría saludable.

**Tabla 21.** Comparación de estilos de vida saludable y no saludable de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025

<b>Estilos de vida</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>	<b>Frecuencia esperada</b>	<b>Prueba Chi cuadrada</b>	<b>Significancia</b>
Saludable	179	91,3	98		
No saludable	17	8,7	98	133,90	0,000
<b>Total</b>	<b>196</b>	<b>100,0</b>			

**Fuente:** Cuestionario ¿Cómo es mi estilo de vida?

En lo que respecta a la comparación en estilos de vida, se halla un predominio importante frente a la categoría saludable. Al análisis de la prueba estadística, se alcanzó una  $p=0,000$ , mostrando diferencias marcadas y pudiendo asumir también que sobresale la categoría saludable.

## CAPÍTULO V

### DISCUSIÓN DE RESULTADOS

#### 5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS

Los hallazgos pusieron en conocimiento que los estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco, valorada en saludable y no saludable son significativamente diferentes, con  $p=0,0000$ ; predominando la categoría saludable. Asimismo, los componentes nutrición, actividad física, higiene, descanso y relaciones interpersonales en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco, valorada en saludable y no saludable son significativamente diferentes, todas con  $p=0,000$  y con predominio de la categoría saludable.

Los resultados del presente trabajo son consistentes con los resultados de Calle <sup>(26)</sup> quien también notifica que los estudiantes de una entidad educativa presentaron estilo de vida saludable y con equilibrio, notando de forma clara aspectos positivos en la alimentación, ejercicios entre otros.

En el mismo sentido, Zevallos <sup>(46)</sup> concluye que los escolares de Chimbote ejercían un estilo de vida de tipo saludable, debido que manifestaron un modo de vivir equilibrado, en el que se toman decisiones saludables sin caer en excesos ni extremos de alimentación.

También Sánchez <sup>(47)</sup> explica la ubicación de la condición de saludable en forma mayoría sobre sus estilos de vida, sobre todo en los componentes alimentación y aspectos sociales.

Ariza et al. <sup>(48)</sup> respaldan que tanto hombres como mujeres muestran una distribución similar en estilos de vida, con la mayoría en la categoría de trabajo bueno con el camino adecuado.

Por otro lado, Ríos et al. <sup>(49)</sup> informan que los adolescentes de un centro educativo público rural de Lima han obtenido un nivel moderado en los saludable de sus estilos de vida, destacándose baja cobertura de ejercicios.

Asimismo, Rincón <sup>(50)</sup> concluye que la mayoría de los participantes de educación básica regular de Huaraz mostraron el nivel de poco saludable en

sus estilos de vida, la razón se debe sobre todo a la poca información que tienen sobre este tema que incluso no la ponen en práctica.

García et al. <sup>(51)</sup> pone en evidencia que los estudiantes mantienen estilos de vida muy preocupantes sobre todo en el componente ejercicios y sueño.

Tenahua et al. <sup>(52)</sup> mostraron en sus resultados que, los participantes adolescentes de una comunidad educativa del estado tuvieron muy bajo los estilos de vida, sobre todo en hábitos nocivos como alcohol y tabaco.

En el mismo sentido, León <sup>(17)</sup> logró identificar en los participantes un estilo de vida muy pobre en lo saludable, sobre todo en el componente alimentación y la falta de ejercicios.

En cuanto a las limitaciones, sobre todo se resalta dos de ellas, la primera en el diseño descriptivo y la segunda tiene relación con el recojo de datos a nivel de instrumentos documentales con respuestas métricas, dejando de lado la respectiva verificación.

No obstante, se tiene algunas fortalezas, como los resultados del estudio suministran información muy actual sobre la situación de los estilos de vida en los componentes principales de nutrición, actividad física, higiene, descanso y relaciones interpersonales, información muy importante para la salud pública, en el contexto preventivo-promocional.

## CONCLUSIONES

- Los estilos de vida tienen predominio en el contexto saludable, ya que hubo diferencias con  $p=0,000$ .
- Asimismo, en el componente nutrición predominan la categoría saludable, con  $p=0,000$ .
- En el componente actividad física predominan la categoría saludable, con  $p=0,000$ .
- En el componente higiene predominan la categoría saludable, con  $p=0,000$ .
- En el componente descanso físico predominan la categoría saludable, con  $p=0,000$ .
- Y, en el componente relaciones interpersonales predominan la categoría saludable, con  $p=0,000$ .

## **RECOMENDACIONES**

### **Programa académico de enfermería**

- Realizar otras investigaciones que tengan en cuenta los resultados de este estudio, utilizando variables como la calidad de vida o autoestima.
- Generar más líneas de investigación sobre esta temática en esta etapa de vida de adolescentes.

### **Establecimientos de salud**

- Mayor involucramiento a las instituciones educativas para mejorar la atención integral del adolescente.
- Involucrar intervenciones de tipo educacional sobre la nutrición, con actividades significativas como por ejemplo talleres de cocina saludable.
- Diseñar un plan de monitoreo en forma continua sobre los componentes del estilo de vida, para su evaluación a largo plazo.

### **Institución Educativa Marcos Duran Martel**

- Promover estilos de vida activos a través de juegos deportivos y de recreación, como por ejemplo eventos comunitarios entre otros.
- A los docentes que se continúe promoviendo actividades y programas que refuercen el estilo de vida saludable, donde realicen evaluaciones antropométricas anuales, involucrando a los padres en el proceso de todo el monitoreo.
- Fomentar el desarrollo de liderazgo juvenil en salud, donde los adolescentes puedan crear un Club de Vida Saludable, realizar ferias escolares dirigidas por los estudiantes sobre la alimentación, ejercicio y bienestar emocional.
- Proponer más horas de la actividad física en las clases de educación física para alcanzar mayor entusiasmo y se logre estilos de vida muy saludables.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Actividad Física [Internet]. Ginebra: OMS; 2022 [Consultado el 15 de julio de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Pacheco Ferreira LM, Peña Polanco JJ, Ventura Cruz VA, Rosario Rodríguez JL. Nivel de actividad física y barreras percibidas para su realización: un estudio con profesores escolares. Rev. Multidiscip. Voces Am. Carib. [Internet]. 2025 [Consultado el 05 de julio de 2025]. 25;2(1):277-93. Disponible en: <https://doi.org/10.69821/REMUUVAC.v2i1.168>
3. Ventura-Cruz VA, Zamora-Mota HR, Santana-Álvarez J, Portorreal-García SR, Miranda-Ramos M de los Ángeles. Percepción de la actividad física y su repercusión en la salud del alumnado de secundaria. Arch méd Camagüey [Internet]. 11 de junio de 2024 [Consultado el 22 de julio de 2025];28:e10028. Disponible en: <https://revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/10028>
4. Organización Panamericana de la Salud Mundial de la Salud y Organización Mundial de Salud. Salud del adolescente [Internet]. Ginebra: S.f [Consultado el 31 de julio de 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/saludadolescente>
5. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles [Internet]. Ginebra: 2024 [Consultado el 20 de julio de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/noncommunicablediseases>
6. Giner M, Atienza B, Cervera J, Bobes T, Crespo B. Estilo de vida en estudiantes universitarios y controles demográficamente emparejados durante la pandemia de COVID-19 en España. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2021 [Consultado el 20 de julio de 2025];18(15): 8133. doi: 10.3390/ijerph18158133
7. Nyberg S, Singh A, Pentti J, Madsen I, Sabia S, Alfredsson L. Asociación entre un estilo de vida saludable y años vividos sin enfermedades

- crónicas graves. JAMA Intern Med [Internet]. 2020 [Consultado el 21 de julio de 2025]; 180(5): 760-768. doi: 10.1001/jamainternmed.2020.0618
8. Montoya V, Vuele M, Bermeo K, Rodríguez M. Sobrepeso, obesidad y su relación con el estilo de vida en adolescentes del colegio Fiscomisional “La Dolorosa”- Loja, Ecuador. Revista Científica e Ciencias de la Salud [Internet]. 2024 [Consultado el 27 de julio de 2025]; 17(1): 35 - 42. Doi: <https://doi.org/10.17162/rccs.v14i1.207>
  9. Monroy A, Calero S, Fernández RR. Los programas de actividad física para combatir la obesidad y el sobrepeso en adolescentes. Revista Cubana de Pediatría [Internet]. 2018 [Consultado el 05 de agosto de 2025]; 90(3): 1-9. Disponible en: <http://www.revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/393/221>
  10. Salas F. Caracterización de factores implicados en las conductas de riesgo en adolescentes. ABRA [Internet]. 2018 [Consultado el 04 de marzo de 2025];38(56):1-6. Disponible en: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/abra/article/view/1049>
  11. Ministerio de Salud. Encuesta nacional de salud 2016-2017 primeros resultados. División de planificación sanitaria [Internet]. Santiago; 2017 [Consultado el 01 de marzo de 2025]. Disponible en: [https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17\\_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf)
  12. Uddin R, Lee EY, Khan SR, Tremblay MS, Khan A. Agrupación de factores de riesgo del estilo de vida para enfermedades no transmisibles en 304.779 adolescentes de 89 países: una perspectiva global. Prev Med [Internet]. 2020 [Consultado el 01 de marzo de 2025]; 131:105955. Doi: 10.1016/j.ypmed.2019.105955
  13. Huiracocha K. Factores que intervienen en la obesidad en los adolescentes de Ecuador. [Internet]. la troncal: Universidad Católica de Cuenca, Carrera de Enfermería; 2024 [Consultado el 11 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/sinapsis/article/view/213/307>
  14. Torres J, Contreras R, Lippi L, Huaiquimilla M, Leal R. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. Calidad en educación [Internet]. 2019 [Consultado

- el 11 de marzo de 2025]; 12(50). Disponible en:  
[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-45652019000100357](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-45652019000100357)
15. Ministerio de Salud. Encuesta de calidad de vida y salud (ENCAVI) 2015-2016.División de planificación sanitaria [Internet]. Santiago; 2017 [Consultado el 05 de marzo de 2025]. Disponible en:  
<https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/02/PRESENTACION-ENCAVI-2016-11.02.2017.pdf>
  16. Gómez J. El comportamiento demográfico japonés. [Internet]. España: Universidad de Valladolid; 2023 [Consultado el 10 de marzo de 2025]. Disponible en:  
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/63525/TFM-J-117.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  17. León YM. Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa “Vicente Guerrero Palacios”. La Merced, Aija, 2024. [Internet]. Chimbote-Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2024 [Consultado el 04 de marzo de 2025]. Disponible en:  
<https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/39873?show=full>
  18. Morales YI, Salvador FL. Sobrepeso, obesidad y estilos de vida en adolescentes Centro de Salud Perú-Corea, Huánuco 2024. [Internet]. Huánuco - Perú: Universidad Nacional Hermilio Valdizán; 2024 [Consultado el 11 de marzo de 2025]. Disponible en:  
<https://repositorio.unheval.edu.pe/item/06fbaa1d-d773-4ce1-bd46-d4ba3ddf9635>
  19. Garcé M, Miguel M. Hábitos de vida saludable desde la adolescencia. Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación [Internet]. 2018 [Consultado el 05 de marzo de 2025]; 22(112). Disponible en:  
[https://www.injuve.es/sites/default/files/revista112\\_8.pdf](https://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_8.pdf)
  20. An R, Shen J, Yang Q, Yang Y. Impacto del entorno construido en la actividad física y la obesidad entre niños y adolescentes en China: una revisión sistemática narrativa. *Journal of sport and health science* [Internet]. 2019 [Consultado el 05 de marzo de 2025]; 8(2): 153-169. Disponible en:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254618300991>

21. Calcaterra V. Combatir el sedentarismo mediante la realización de ejercicio físico a distancia en niños y adolescentes con obesidad en la era del COVID-19: una revisión narrativa. *Nutrients* [Internet]. 2021 [Consultado el 11 de marzo de 2025];13(12): 4459. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu13124459>
22. Posso R, Lara L, López S, Garcés R. Objetivo de desarrollo sostenible acción por el clima: un aporte desde la Educación Física. *Ciencia y Deporte* [Internet]. 2022 [Consultado el 12 de marzo de 2025];7(2): 34 – 45. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/25953/1/22%20POSSO-LARA-LOPEZ%20OBJETIVO%20DE%20DESARROLLO.pdf>
23. Bogataj Š, Trajković N, Cadenas-Sanchez C, Sember V. Efectos del ejercicio escolar y la intervención nutricional sobre la composición corporal y la aptitud física en adolescentes con sobrepeso. *Nutrients* [Internet]. 2021 [Consultado el 03 de marzo de 2025]; 13(1): 238. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu13010238>
24. Organización Mundial de la Salud. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: más personas activas para un mundo más saludable. ISSN-PRINT [Internet]. 2018 [Consultado el 02 de marzo de 2025];17(1). Disponible en: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf)
25. Bueno T. Acciones educativo preventivas del proyecto piloto de desarrollo infantil temprano, dirigido a niñas y niños menores de 5 años de edad, con diagnóstico o riesgo de desnutrición, en centros de salud de las ciudades de sucre y potos. [Internet]. La Paz: Universidad Mayor de San Andrés; 2023 [Consultado el 12 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/35727>
26. Calle RI. Estilo de vida de los adolescentes en etapa temprana de la Unidad Educativa De Fuerzas Armadas Colegio Militar N°4 "Abdón Calderón" Cuenca 2024. [Internet]. Cuenca, Ecuador: Universidad de Cuenca; 2025 [Consultado el 11 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/items/7fbd41f0-97db-4a0f-9cc4-44d9f836b301>

27. Saez GA, Ariza AM, Duarte W. Estilos de vida saludables y factores sociodemográficos en taekwondistas adolescentes colombianos. *Revista Archivos de la Sociedad Chilena de Medicina del Deporte* [Internet]. 2024 [Consultado el 03 de marzo de 2025];69(2): 7-22. Doi: 10.59856/arch.soc.chil.med.deporte.v69i2.89
28. Campos-Valenzuela N, Espinoza-Venegas M, Celis-Bassignana M, Luengo-Machuca L, Castro-Aravena N, Cabrera-Melita S. Estilos de vida de los adolescentes y su relación con la percepción de sus contextos de desarrollo. *Sanus* [Internet]. 2023 Dic [Consultado el 12 de marzo de 2025]; 8:e389. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2448-60942023000100203&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-60942023000100203&lng=es)
29. Rojas AC. Estilo de vida de los adolescentes del 5to año de secundaria del Colegio Nacional Manuel Gonzales Prada, Huaycán, Ate, 2023. [Internet]. Lima, Perú: Universidad Ricardo Palma; 2024 [Consultado el 11 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/entities/publication/5577e60c-e9ec-4c7f-84be-67d13af121d3>
30. Ríos LS. Caracterización de los estilos de vida de los adolescentes de primero a quinto grado del nivel secundaria de una IE Pública Rural de Lima Provincia, 2023. [Internet]. Lima – Perú: Universidad peruana Cayetano Heredia; 2024 [Consultado el 12 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/15379>
31. Fernández SG. Estilo de vida de los jóvenes durante la pandemia en el Centro Poblado de Marabamba 2020. [Internet]. Huánuco – Perú: Universidad De Huánuco; 2023 [Consultado el 1 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.udh.edu.pe/handle/20.500.14257/4267>
32. Alvarado SY. Estilo de vida de riesgo en adolescentes del asentamiento humano José Varallanos Pillco Marca – Huánuco 2020. [Internet]. Huánuco – Perú: Universidad de Huánuco; 2022 [Consultado el 10 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.udh.edu.pe/handle/20.500.14257/3947>

33. Aristizábal GP, Blanco DM, Sánchez A, Ostiguín RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería universitaria* [Internet]. 2011 [Consultado el 05 de marzo de 2025];8(4):16-23. Disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632011000400003](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003)
34. Pereda M. Explorando la teoría general de enfermería de Orem. *Enf Neurol (Mex)* [Internet]. 2011[Consultado el 09 de marzo de 2025];10(3):163-67. Disponible en: <http://new.medigraphic.com/cgi-bin/contenido.cgi?IDREVISTA=221&IDPUBLICACION=3438>
35. Marcos MP, Tizón E. Aplicación del modelo de Dorothea Orem ante un caso de una persona con dolor neoplásico. *Gerokomos* [Internet]. 2013 [Consultado el 09 de marzo de 2025]; 24(4). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2013000400005>
36. Silva IJ, Oliveira MFV, Silva SED, Polaro SHI, Radünz V, Do Santos EKA, et al. Cuidado, autocuidado e cuidado de si: uma compreensão paradigmática para o cuidado de enfermagem. *Ver Esc Enferm USP* [Internet]. 2009 [Consultado el 10 de marzo de 2025];43(3):690-5. Disponible en: [http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v43n3/en\\_a28v43n3.pdf](http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v43n3/en_a28v43n3.pdf)
37. Barriga TA. Instrumento “fantástico” para medir el estilo de vida saludable de adolescentes de la comuna de Bulnes. *Revista Reflexión e Investigación Educativa* [Internet]. 2020 [Consultado el 11 de marzo de 2025]; 3(1). Disponible en: <https://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/view/4502>
38. Carhuaricra J. La educación ambiental y los estilos de vida en los docentes de la institución Educativa Nuestra Señora del Carmen. [Internet]. Cerro de Pasco: Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Facultad de Ciencias de la Educación; 2024 [Consultado el 04 de marzo de 2025]. Disponible en: <http://repositorio.undac.edu.pe/handle/undac/4602>
39. Zárate LDCÁ, Ramos MFG, Hinojosa MEL, García LG, Guerrero HMS. Factores sociales, familiares y del entorno educativo que influyen en las conductas alimentarias y en los estilos de vida de estudiantes universitarios. *Realidades: Revista de la Facultad de Trabajo Social y*

- Desarrollo Humano [Internet]. 2021 [Consultado el 05 de marzo de 2025];11(1):9-36. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8086230>
40. Reyes S, Oyola M. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una Universidad pública. Revista chilena de nutrición [Internet]. 2020 [Consultado el 03 de marzo de 2025]; 47(1). Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182020000100067](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067)
41. OMS. Actividad física [Internet]. 2022 [Consultado el 04 de marzo de 2025] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
42. ISF Colombia. Alimentos e higiene, hábitos de higiene personal y del medio [Internet]. 2024 [Consultado el 05 de marzo de 2025]. Disponible en: [https://isfcolombia.uniandes.edu.co/images/documentos/mochuelocap1c\\_ontenido4.pdf](https://isfcolombia.uniandes.edu.co/images/documentos/mochuelocap1c_ontenido4.pdf)
43. Terxy. El descanso en la adolescencia [Internet]. Blog Terxy®. 2021 [Consultado el 07 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://terxy.com/blog/el-descanso-en-la-adolescencia/>
44. FIDE. ¿Qué son las relaciones interpersonales? [Internet]. [Consultado el 07 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.fide.edu.pe/blog/detalle/que-son-las-relaciones-interpersonales/>
45. Sánchez LI. Estilos de vida saludables en estudiantes de la institución educativa parroquial “Señor de la Misericordia” Barrios Altos - Lima [Internet]. Perú: Universidad Ricardo Palma; 2018 [Consultado el 14 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/3692>
46. Zevallos SS. Estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de una institución educativa en un asentamiento humano, Chimbote, 2025. [Internet]. Chimbote-Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2025 [Consultado el 14 de agosto de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/40505>

47. Sánchez RV. Estilo de vida de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria de la institución educativa Genes- Los Olivos 2022. [Internet]. Lima – Perú: Universidad Privada San Juan Bautista; 2023 [Consultado el 14 de agosto de 2025]. Disponible en: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/9483403>
48. Ariza AM, Sáez G, Duarte W. Estilos de vida saludables y factores sociodemográficos en taekwondistas adolescentes colombianos. Archivos De La Sociedad Chilena De Medicina Del Deporte [Internet]. 2024 [Consultado el 29 de julio de 2025];69(2), 7-22. Disponible en: <https://doi.org/10.59856/arch.soc.chil.med.deporte.v69i2.89>
49. Ríos LS, Melgar CC, Gómez-Luján M del P. Estilos de vida en adolescentes de una institución educativa pública en Cahua, Lima, Perú. Rev enferm Herediana [Internet]. 8 de abril de 2025 [Consultado el 10 de agosto de 2025];18:e5934 . Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RENH/article/view/5934>
50. Rincón PF. Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa "Pedro Pablo Atusparia", Huaraz, 2024. [Internet]. Chimbote-Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2024 [Consultado el 04 de agosto de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/40850>
51. García AJ, Ventura-Cruz VA, Rosario-Manuel A, Guerra C. Relación entre las horas de sueño y la práctica de actividad física en estudiantes de secundaria. Scientific Journal Care & Tech [Internet]. 3 de mayo de 2025 [Consultado el 29 de julio de 2025];3(2): 56-68. Disponible en: <https://doi.org/10.69821/caretech.v3i2.38>
52. Tenahua I, De Avila ML, Zúñiga A, Arguello MM. Estilos de vida y consumo de drogas lícitas en adolescentes de un área semiurbana. HorizEnferm [Internet]. 2025 [Consultado el 10 de agosto de 2025];36(1): 72-83. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/392354419\\_ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_Y\\_CONSUMO\\_DE\\_DROGAS\\_LICITAS\\_EN\\_ADOLESCENTES\\_DE\\_UN\\_AREA\\_SEMIURBANA](https://www.researchgate.net/publication/392354419_ESTILOS_DE_VIDA_Y_CONSUMO_DE_DROGAS_LICITAS_EN_ADOLESCENTES_DE_UN_AREA_SEMIURBANA)

## **COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

Duran G. Estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025 [internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2026 [Consultado      ]. Disponible en: <http://...>

# **ANEXOS**

## ANEXO 1

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título del estudio.							
Estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025							
Variables e indicadores							
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable 1: Estilos de vida				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	
¿Cuáles son los estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco 2025?	Identificar los estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco 2025.	Los estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco, valorada en saludable y no saludable son diferentes	Nutrición Actividad física Higiene Descanso Relaciones interpersonales	Nutrición Actividad física Higiene Descanso Relaciones interpersonales	28 ítems	Intervalo	
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumo de frutas</li> <li>• Consumo de comidas rápidas</li> <li>• Consumo de gaseosas</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comes 3 veces al día.</li> <li>2. Balanceo mi alimentación; frutas, verduras, cereales y lácteos.</li> <li>3. Consumes gaseosas o bebidas azucaradas, comida chatarra o con mucha grasa, mucha sal.</li> <li>4. Tengo horarios fijos</li> </ol>	Intervalo	

¿Cuál es el estilo de vida en la dimensión actividad física en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco 2025?	Valorar el estilo de vida en la dimensión actividad física en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco 2025	Los estilos de vida en la dimensión actividad física en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco, valorada en saludable y no saludable son diferentes	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Camina</li> <li>• Actividad física al menos 30 min.</li> </ul>	<p>durante toda la semana para tomar mi desayuno, almuerzo y cena.</p> <p>5. Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, KFC, etc.).</p> <p>6. Realizo actividad física de recreo como caminar, bailar, trotar, nadar, fútbol o ciclismo.</p>	Intervalo
¿Cuál es el estilo de vida en la dimensión higiene en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco 2025?	Conocer el estilo de vida en la dimensión higiene en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco 2025.	Los estilos de vida en la dimensión higiene en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco, valorada en saludable y no saludable son diferentes	Higiene	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavado manos</li> <li>• Lavado de dientes</li> </ul>	<p>7. Realizo actividad física por lo menos 30 minutos al menos 3 veces a la semana.</p> <p>8. Tengo un buen rendimiento físico.</p> <p>9. Fuera del horario escolar participas en actividades deportivas.</p> <p>10. Te lavas las manos antes de comer.</p>	Intervalo
¿Cuál es el estilo de vida en la dimensión descanso en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco 2025?	Establecer el estilo de vida en la dimensión descanso en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco 2025.	Los estilos de vida en la dimensión descanso en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco, valorada en saludable y no saludable son diferentes	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duerme bien</li> <li>• Manejo de estrés</li> <li>• Tiempo libre</li> </ul>	<p>11. Te lavas las manos después de ir al baño.</p> <p>12. Te lavas las manos después de tocar a tu mascota.</p> <p>13. Te cepillas los dientes después de cada comida.</p> <p>14. Te cepillas los dientes antes de irte a acostar.</p> <p>15. Visito al odontólogo por lo menos una vez al</p>	Intervalo

<p>¿Cuál es el estilo de vida en la dimensión relaciones interpersonales en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco 2025?</p>	<p>Medir el estilo de vida en la dimensión relaciones interpersonales en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco 2025.</p>	<p>Los estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis-Huánuco, valorada en saludable y no saludable son diferentes</p>	<p>Relaciones interpersonales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relación con otras personas</li> <li>• Valora otras opiniones</li> </ul>	<p>año.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>16. Uso además de cepillo y pasta dental, enjuague bucal y seda dental.</li> <li>17. Duermo bien y me siento descansado.</li> <li>18. Manejo el estrés y la tensión en mi vida.</li> <li>19. Disfruto mi tiempo libre con pasatiempos de mi agrado (pintar, bailar, cocinar, etc.).</li> <li>20. Sales de vacaciones con tu familia por lo menos dos veces al año, y te alejas de las obligaciones escolares.</li> <li>21. Organizas tu tiempo, entre tareas del colegio, del hogar y el descanso.</li> <li>22. Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí.</li> <li>23. Me siento valorado por otros.</li> <li>24. Reconozco y Valoro las opiniones de los demás.</li> <li>25. Pongo en práctica mis valores con los demás.</li> <li>26. Disfruto estar con otras personas.</li> <li>27. Siento que para otras personas es grato compartir conmigo.</li> </ol>	<p>Intervalo</p>
---	--	---	-----------------------------------	---	---	------------------

28. Me siento en la capacidad de expresar respetuosamente mis ideas, emociones y sentimientos.

<b>Tipo de estudio</b>	<b>Población y muestra</b>	<b>Técnicas e instrumentos</b>	<b>Aspectos éticos</b>	<b>Estadística descriptiva e inferenciales</b>	
Observacional, transversal y prospectivo	Población = 289	Psicometría Escala	Consentimiento informado	Frecuencia y porcentaje	Prueba Bondad de ajuste
<b>Nivel del estudio</b>	<b>Diseño del estudio</b>				
Descriptivo	Descriptivo simple				

## ANEXO 2

### INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

#### ANTES DE LA VALIDACIÓN

CÓDIGO: \_\_\_\_\_

FECHA: ----/----/----

#### CUESTIONARIO ¿CÓMO ES MI ESTILO DE VIDA?

**TÍTULO DE INVESTIGACION:** Estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025.

#### INSTRUCCIONES:

Buenos días, soy bachiller del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, en esta oportunidad, me encuentro realizando una investigación con el propósito de obtener información acerca del estilo de vida del adolescente, en vuestra institución educativa, de la información que se recabe se hará uso con total confidencialidad.

Agradezco su participación y colaboración en el desarrollo del cuestionario.

**Gracias**

#### I. CARACTERÍSTICAS GENERALES:

1. Edad: \_\_\_\_\_ en años

2. Sexo:

- a) Masculino ( )  
b) Femenino ( )

3. Grado: \_\_\_\_\_

4. Sección: \_\_\_\_\_

#### II. CARACTERÍSTICAS DEL ESTILO DE VIDA:

Marque una de las alternativas, según considere correcto:

	Nunca	A veces	Siempre
<b>NUTRICIÓN</b>			
1. Comes 3 veces al día.	( )	( )	( )
2. Balanceo mi alimentación; frutas, verduras, cereales y lácteos.	( )	( )	( )
3. Consumes gaseosas o bebidas azucaradas, comida chatarra o con mucha grasa, mucha sal.	( )	( )	( )
4. Tengo horarios fijos durante toda la	( )	( )	( )

semana para tomar mi desayuno, almuerzo y cena.			
5. Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, KFC, etc.).	( )	( )	( )
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>			
6. Realizo actividad física de recreo como caminar, bailar, trotar, nadar, fútbol o ciclismo.	( )	( )	( )
7. Realizo actividad física por lo menos 30 minutos al menos 3 veces a la semana.	( )	( )	( )
8. Tengo un buen rendimiento físico.	( )	( )	( )
9. Fuera del horario escolar participas en actividades deportivas.	( )	( )	( )
<b>HIGIENE</b>			
10. Te lavas las manos antes de comer.	( )	( )	( )
11. Te lavas las manos después de ir al baño	( )	( )	( )
12. Te lavas las manos después de tocar a tu mascota.	( )	( )	( )
13. Te cepillas los dientes después de cada comida.	( )	( )	( )
14. Te cepillas los dientes antes de irte a acostar.	( )	( )	( )
15. Visito al odontólogo por lo menos una vez al año.	( )	( )	( )
16. Uso además de cepillo y pasta dental, enjuague bucal y seda dental.	( )	( )	( )
<b>DESCANSO</b>			
17. Duermo bien y me siento descansado.	( )	( )	( )
18. Manejo el estrés y la tensión en mi vida.	( )	( )	( )
19. Disfruto mi tiempo libre con pasatiempos de mi agrado (pintar, bailar, cocinar, etc.).	( )	( )	( )
20. Sales de vacaciones con tu familia por lo menos dos veces al año, y te alejas de las obligaciones escolares.	( )	( )	( )
21. Organizas tu tiempo, entre tareas del colegio, del hogar y el descanso.	( )	( )	( )
<b>RELACIONES INTERPERSONALES</b>			
22. Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí.	( )	( )	( )
23. Me siento valorado por otros.	( )	( )	( )
24. Reconozco y Valoro las opiniones de los demás.	( )	( )	( )
25. Pongo en práctica mis valores con los	( )	( )	( )

demás.			
26. Disfruto estar con otras personas.	( )	( )	( )
27. Siento que para otras personas es grato compartir conmigo.	( )	( )	( )
28. Me siento en la capacidad de expresar respetuosamente mis ideas, emociones y sentimientos.	( )	( )	( )

## DESPUES DE LA VALIDACIÓN

CÓDIGO: \_\_\_\_\_

FECHA: -----/-----/-----

### CUESTIONARIO ¿CÓMO ES MI ESTILO DE VIDA?

**TÍTULO DE INVESTIGACION:** Estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Diran Martel, Amarilis 2025.

#### INSTRUCCIONES:

Buenos días, soy bachiller del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, en esta oportunidad, me encuentro realizando una investigación con el propósito de obtener información acerca del estilo de vida del adolescente, en vuestra institución educativa, de la información que se recabe se hará uso con total confidencialidad.

Agradezco su participación y colaboración en el desarrollo del cuestionario.

**Gracias**

#### III. CARACTERÍSTICAS GENERALES:

1. Edad: \_\_\_\_\_ en años

2. Sexo:

c) Masculino ( )

d) Femenino ( )

3. Grado: \_\_\_\_\_

4. Sección: \_\_\_\_\_

#### IV. CARACTERÍSTICAS DEL ESTILO DE VIDA:

Marque una de las alternativas, según considere correcto:

	Nunca	A veces	Siempre
<b>NUTRICIÓN</b>			
1. Comes 3 veces al día.	( )	( )	( )
2. Balanceo mi alimentación; frutas, verduras, cereales, lácteos, carnes rojas y consumo de pescado por lo menos 3 veces a la semana.	( )	( )	( )
3. Consumes gaseosas o bebidas azucaradas, comida chatarra o con mucha grasa, mucha sal.	( )	( )	( )
4. Tengo horarios fijos durante toda la semana para tomar mi desayuno,	( )	( )	( )

almuerzo y cena.			
5. Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, KFC, etc.).	( )	( )	( )
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>			
6. Realizo actividad física de recreo como caminar, bailar, trotar, nadar, fútbol o ciclismo.	( )	( )	( )
7. Realizo actividad física por lo menos 30 minutos al menos 3 veces a la semana.	( )	( )	( )
8. Tengo un buen rendimiento físico.	( )	( )	( )
9. Fuera del horario escolar participas en actividades deportivas.	( )	( )	( )
<b>HIGIENE</b>			
10. Te lavas las manos antes de comer.	( )	( )	( )
11. Te lavas las manos después de ir al baño	( )	( )	( )
12. Te lavas las manos después de tocar a tu mascota.	( )	( )	( )
13. Te cepillas los dientes después de cada comida.	( )	( )	( )
14. Te cepillas los dientes antes de irte a acostar.	( )	( )	( )
15. Visito al odontólogo por lo menos una vez al año.	( )	( )	( )
16. Uso además de cepillo y pasta dental, enjuague bucal y seda dental.	( )	( )	( )
<b>DESCANSO</b>			
17. Duermo bien y me siento descansado.	( )	( )	( )
18. Manejo el estrés y la tensión en mi vida.	( )	( )	( )
19. Disfruto mi tiempo libre con pasatiempos de mi agrado (pintar, bailar, cocinar, etc.).	( )	( )	( )
20. Sales de vacaciones con tu familia por lo menos dos veces al año, y te alejas de las obligaciones escolares.	( )	( )	( )
21. Organizas tu tiempo, entre tareas del colegio, del hogar y el descanso.	( )	( )	( )
<b>RELACIONES INTERPERSONALES</b>			
22. Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí.	( )	( )	( )
23. Me siento valorado por otros.	( )	( )	( )
24. Reconozco y Valoro las opiniones de los demás.	( )	( )	( )
25. Pongo en práctica mis valores con los demás.	( )	( )	( )
26. Disfruto estar con otras personas.	( )	( )	( )

27. Siento que para otras personas es grato compartir conmigo.	( )	( )	( )
28. Me siento en la capacidad de expresar respetuosamente mis ideas, emociones y sentimientos.	( )	( )	( )

## ANEXO 3

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del Proyecto**  
“Estilos de vida en adolescentes del nivel secundarios de la Institución Educativo Marcos Duran Martel, Amarilis 2025”
- **Equipo de Investigadores (nombres, cargo en el proyecto, institución, teléfonos).**  
Alumno de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- **Introducción / Propósito**  
Los estilos de vida son patrones de conductas individuales basados en la interacción de las condiciones de vida y factores socioculturales.
- **Participación**  
Estudiantes de nivel secundario.
- **Procedimientos**  
Se le aplicará un cuestionario en un tiempo aproximado de 40 minutos.
- **Riesgos / Incomodidades**  
No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted, en caso de no aceptar la invitación. No tendrá que hacer gasto alguno durante el estudio.
- **Beneficios**  
El beneficio que obtendrá por participar en el estudio es el de información oportuna y actualizada sobre las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico.
- **Alternativas**  
La participación en el estudio es voluntaria. Usted puede escoger no participar o puede abandonar el estudio en cualquier momento. El retirarse del estudio no le representara ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que tiene derecho.  
Le notificaremos sobre cualquier nueva información que puede afectar su salud, bienestar o interés por continuar en el estudio.
- **Compensación**  
No recibirá pago alguno por su participación, ni de parte del investigador ni de las instituciones participantes. En el transcurso del estudio usted podrá solicitar información actualizada sobre el mismo al investigador responsable.
- **Confidencialidad de la información**  
La información recabada se mantendrá confidencialmente en los archivos de la universidad de procedencia de quien patrocina el estudio. No se publicarán nombres de ningún tipo. Así que podemos garantizar confidencialidad absoluta.

- **Consentimiento / Participación Voluntaria**

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la entrevista sin que me afecte de ninguna manera.

- **Nombres y firma del participante o responsable legal**

Huella digital si el caso lo amerita

Firma del encuestado.....

Firma de la investigadora.....

Huánuco, ....., ....., del 2025.

## ANEXO 4

# CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### ANEXO 03

#### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Grober L. Quispe Ramon  
De profesión Lic. Enfermería, actualmente ejerciendo el cargo de Etapa de vida Adolescente y Joven por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Durand Jesus, Guillermo Antonio, con DNI 72170235, aspirante al título de Licenciada en Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "Estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025".

#### OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 CUESTIONARIO ¿CÓMO ES MI ESTILO DE VIDA?	<input checked="" type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
---	--

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

Grober L. Quispe Ramon

DNI: 43969867

Especialidad del validador: Emergencia y Desastres

  
  
Grober L. Quispe Ramon  
Lic. Enfermería  
CEP. Balsa/sello

ANEXO 03

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Eler Borneo Cantalicio

De profesión Enfermero actualmente ejerciendo el cargo de Docente de la UDH por

medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Durand Jesus, Guillermo Antonio, con DNI 72170235, aspirante al título de Licenciado en Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "Estilos de vida en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025".


OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 CUESTIONARIO ¿CÓMO ES MI ESTILO DE VIDA?	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
---	--

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg  
Mg. Borneo Cantalicio Eler

DNI: 40613742

Especialidad del validador: Investigación

  
Mg. Eler Borneo Cantalicio  
DOCENTE UNIV. ARIO  
BIESTADÍSTICA E INVESTIGACIÓN

Firma/sello

ANEXO 03

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Claudia Vanessa Pinedo Reategui  
De profesión Lic. Nutrición, actualmente ejerciendo  
el cargo de Nutricionista por  
medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos  
de recolección de datos, presentado por la Durand Jesus, Guillermo Antonio,  
con DNI 72170235, aspirante al título de Licenciada en Enfermería de la  
Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información  
necesaria para la tesis titulado "Estilos de vida en adolescentes del nivel  
secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 CUESTIONARIO ¿CÓMO ES MI ESTILO DE VIDA?	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
--	--

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

Pinedo Reategui Claudia Vanessa

DNI: 72528241

Especialidad del validador: Nutricionista



Firma/sello

ANEXO 03

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Julissa Karina Caldas Huamán  
De profesión Lic. Enfermería, actualmente ejerciendo  
el cargo de la Etapa Vida Adolescente por  
medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos  
de recolección de datos, presentado por la Durand Jesus, Guillermo Antonio,  
con DNI 72170235, aspirante al título de Licenciada en Enfermería de la  
Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información  
necesaria para la tesis titulado "Estilos de vida en adolescentes del nivel  
secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 CUESTIONARIO ¿CÓMO ES MI ESTILO DE VIDA?	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
--	--

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

Caldas Huamán Juboca

DNI: 41152223

Especialidad del validador: Lic. Enfermería



Julissa K. Caldas Huamán  
Lic. Enfermería  
CEP: 42147

Firma/sello

ANEXO 03

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Kenlli David Estrada Tarazona  
De profesión Obstetra, actualmente ejerciendo  
el cargo de Evaluación de Adolescentes por  
medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos  
de recolección de datos, presentado por la Durand Jesus, Guillermo Antonio,  
con DNI 72170235, aspirante al título de Licenciada en Enfermería de la  
Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información  
necesaria para la tesis titulado "Estilos de vida en adolescentes del nivel  
secundario de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, Amarilis 2025".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 CUESTIONARIO ¿CÓMO ES MI ESTILO DE VIDA?	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
--	--

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

.....Kenlli David Estrada Tarazona.....

DNI: 71011452.....

Especialidad del validador: .....Obstetra.....


Firma/sello

## ANEXO 5

### DOCUMENTOS DE PERMISO DE LA EJECUCIÓN



UNIVERSIDAD DE HUANUCO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADEMICO DE ENFERMERIA



Huánuco, 09 de Julio del 2025

Solicito: Autorización para realizar recolección de datos

Sr:

Fidel Alvarado Echevarría

Director de la Institución Educativa Marcos Duran Martel



Yo, **GUILLERMO ANTONIO DURAND JESUS**, identificado con DNI N° 72170235, domiciliado en Jr. Santa rosa 334 – Amarilis. Egresado de la Universidad de Huánuco del Programa Académico Profesional de Enfermería ante usted me presento y expongo lo siguiente:

Que con la finalidad de optar el Título de Licenciatura en Enfermería vengo realizando el trabajo de investigación titulado **"ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA MARCOS DURAN MARTEL, AMARILIS 2025"**

Solicito autorización para la recolección de datos mediante cuestionarios realizados a los adolescentes de esta institución, dichos datos a recolectarse son muy importantes para la ejecución de mi tesis.

Esperando contar con su apoyo y comprensión, agradezco anticipadamente a usted reiteradamente las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente

Guillermo Antonio Durand Jesus

DNI N° 72170235

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana".  
OFICIO N° 005-2025-SDJPA-IE "MDM"/S

Huánuco, 16 de julio de 2025

Señor:  
Guillermo Antonio Durand Jesús  
Alumno de la Facultad de Ciencias de la Salud  
Programa Académico de Enfermería  
Presente.-

**Asunto:** Autorización para recolección de datos para tesis

De mi consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y, a la vez, en atención a su solicitud presentada, mediante la cual solicita autorización para realizar la recolección de datos en la Institución Educativa Aplicación "Marcos Durán Martel" con fines académicos para la elaboración de su tesis titulada: "Estilo de vida en adolescentes del nivel secundario de la I.E. Aplicación Marcos Durán Martel - Amarilis 2025", le comunico que se autoriza favorablemente dicha actividad.

La presente autorización se otorga con la condición de que la recolección de datos se realice respetando la normativa institucional, preservando el bienestar y la confidencialidad de los estudiantes participantes, así como coordinando previamente con la Dirección y la Subdirección para la programación respectiva sin interrumpir las labores académicas.

Sin otro particular, le auguro éxitos en su proceso académico.

Atentamente,

  
D. Justo Antiforo Pérez Alvarado  
Director  
I.E. Aplicación "Marcos Durán Martel"  
Amarilis - Huánuco

**ANEXO 6**  
**BASE DE DATOS**

N°	edad	sexo	grado	sección	item1	item2	item3	item4	item5	item6	item7	item8	item9	item10	item11	item12	item13	item14	item15	item16	item17	item18	item19	item20	item21	item22	item23	item24	item25	item26	item27	item28
1	16	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	1	3	2	1	2	2	3	3	2	3
2	15	2	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2
3	16	1	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
4	16	1	4	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	3	3	2	1	1
5	15	1	4	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	3	2	3	3	2	1	3
6	15	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	3	1	2	2	1	2	1	2	3	2
7	16	1	4	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	1	1	2	3	2	3	2	1
8	16	1	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
9	15	1	4	2	3	2	2	1	2	3	2	2	1	3	3	3	3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	3	3	1	1	2
10	15	1	4	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	3	3	2	2	2
11	15	2	4	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
12	15	2	4	2	2	3	2	3	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	1	3	3	2	2	1
13	16	2	4	2	2	3	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1
14	17	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2
15	15	2	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3
16	15	1	4	2	3	3	2	1	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	1	3
17	15	2	4	2	3	2	1	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3
18	15	2	4	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3
19	15	2	4	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1

20	16	2	4	2	3	2	2	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	
21	16	2	4	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
22	15	2	4	2	2	2	1	2	1	3	1	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	
23	15	2	4	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	2	1	1	1	
24	15	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3
25	16	2	4	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
26	15	1	4	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	
27	16	2	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	
28	15	1	4	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	
29	17	2	4	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
30	15	1	4	2	3	2	2	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
31	16	2	4	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
32	16	2	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	
33	16	2	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	
34	16	2	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	
35	15	1	4	3	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	3	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	
36	16	1	4	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	
37	15	1	4	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	1	1	3	3	1	1	1	
38	16	2	4	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	
39	15	2	4	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	
40	16	1	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
41	16	1	4	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
42	16	2	4	3	3	2	3	2	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	
43	15	2	4	3	3	2	1	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	
44	15	1	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	
45	15	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	1	3	2	1	3	3	1	3	2	

46	15	2	4	3	3	2	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	2		
47	17	2	4	3	3	2	2	3	1	3	2	2	1	3	3	3	3	1	3	2	2	3	1	3	2	3	3	2	3	1	2		
48	16	2	4	3	3	2	2	1	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	2	3	2	2	2	3		
49	16	1	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3		
50	17	1	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3		
51	16	1	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	3	2	2	3	2	3	
52	17	2	4	3	2	2	1	2	1	1	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	
53	16	1	4	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
54	16	2	4	3	3	1	3	3	1	1	2	2	1	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	
55	16	1	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	
56	16	1	5	1	3	2	2	2	1	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	
57	16	1	5	1	3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	
58	16	1	5	1	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	
59	17	1	4	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	1	3	2	2	2	3	2	1	1	3	2	3	1	3	
60	15	2	4	3	3	3	2	1	2	3	2	1	2	1	1	1	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
61	15	1	4	1	1	2	2	3	2	1	1	1	1	3	3	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	
62	16	2	5	1	3	2	2	1	2	3	1	2	1	3	3	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
63	17	1	5	1	2	2	2	3	1	2	2	3	1	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	1	2	1	2	2	1	2	1	1	
64	16	2	5	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	3	2	3	3	1	3	2	1	3	1	1	2	1	3	2	3	2	3	
65	15	1	4	1	3	3	2	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	
66	15	2	4	1	2	3	2	2	2	1	2	3	1	3	3	2	3	3	1	1	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	1	1	
67	16	1	4	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
68	15	2	4	1	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	1	1	2	2	1	1	1	
69	16	1	4	1	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	
70	16	1	5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	2	
71	16	2	5	3	3	2	1	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	

72	17	1	5	3	3	2	2	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	
73	16	2	5	3	2	3	2	2	1	3	2	2	2	3	3	3	2	1	2	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	
74	17	1	5	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	3	2	2	
75	16	1	5	3	3	2	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3		
76	17	2	5	3	2	3	2	1	3	2	2	2	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	
77	16	1	5	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3		
78	17	2	5	3	3	2	2	3	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	
79	16	2	5	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2
80	16	1	5	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	
81	17	1	5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
82	16	2	5	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	
83	16	2	5	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	2	3	1	2	2	1	3	1	3	3	2	2	2
84	16	2	5	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	
85	16	1	5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	
86	16	2	5	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	
87	16	2	5	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
88	16	1	5	3	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	3	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2
89	16	1	5	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2
90	16	2	5	3	3	2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3
91	16	2	5	4	2	3	2	1	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	
92	16	2	5	4	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	3	1	1	1	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	
93	17	1	5	4	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	
94	16	2	5	4	2	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	
95	17	2	5	4	2	1	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	1	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2
96	17	2	5	4	3	3	2	2	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	2	2	3
97	17	2	5	4	3	2	2	2	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2

98	17	1	5	4	3	2	2	3	1	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	
99	16	1	5	4	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	
100	17	1	5	4	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3		
101	17	2	5	4	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	
102	17	1	5	4	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	
103	16	1	5	4	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	
104	16	2	5	4	2	3	3	1	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	1	
105	17	2	5	4	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	
106	16	1	5	4	3	3	2	3	2	2	2	3	1	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	
107	16	1	5	4	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	
108	17	1	5	4	3	2	2	3	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	
109	17	1	5	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	
110	17	2	5	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
111	16	2	5	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	
112	15	2	4	1	2	3	2	1	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	
113	16	2	4	1	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	
114	15	2	4	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1
115	15	1	4	1	2	2	1	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3		
116	15	2	4	1	2	2	3	1	3	2	2	1	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
117	15	1	4	1	3	2	3	2	1	2	2	2	1	2	3	2	1	3	1	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	
118	15	2	4	1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	2	3	3	
119	15	2	4	1	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	
120	15	2	4	1	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	
121	17	1	5	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	3	2	2	2	
122	16	2	5	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	
123	17	1	5	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	

124	16	2	5	2	1	2	3	1	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	2	3	2	1	2	2
125	15	1	4	1	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
126	16	1	5	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
127	17	1	5	2	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3
128	16	1	5	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
129	16	2	5	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3
130	16	1	5	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	2	3	3	3	3
131	16	1	5	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	3	3	3	3	3
132	16	2	5	2	3	2	1	3	2	2	2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3
133	16	2	5	2	3	3	2	2	2	1	1	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	1	1	1	1	1
134	16	1	5	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2
135	16	2	5	2	3	3	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3
136	17	2	5	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2
137	16	1	5	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
138	17	2	5	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
139	16	1	5	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
140	16	2	5	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	3	3	2	1	1	1	1	2	2	3	1	1	3	2	2	2	1
141	16	2	5	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	3	2	3	3	2	1	1	1	2	1	2	1	1	3	3	2	1	2
142	16	2	5	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2
143	16	1	5	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	3
144	16	2	5	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2
145	16	2	5	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
146	16	1	5	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3
147	16	2	5	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3
148	16	1	5	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	3	3	3
149	16	2	5	2	2	3	2	1	1	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	3	3

150	16	2	5	2	2	3	2	1	1	3	2	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	1	2	3	3	2	2	2		
151	17	1	5	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	1	3	3	2	1	2	
152	16	2	5	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	
153	16	1	5	1	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2		
154	16	1	5	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	
155	15	1	5	1	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	
156	16	1	5	1	3	2	1	2	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	
157	16	2	5	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2
158	16	2	5	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	
159	16	1	5	1	3	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	3	3	3	2	1	1	2	2	1	3	2	1	1	2	3	
160	17	1	5	1	2	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	
161	16	2	5	1	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	
162	15	1	4	1	3	2	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
163	16	1	5	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	
164	16	2	5	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	
165	16	1	5	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	
166	16	2	5	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
167	16	1	5	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	
168	17	2	5	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	
169	16	2	5	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	2	3	3	3	2	2	1	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	
170	16	2	5	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	
171	16	2	5	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	
172	16	1	5	1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	2	3	3	2	1	3	3	2	2	
173	16	1	5	1	2	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	1	3	1	1	3	3	1	1	1	
174	17	2	5	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	
175	16	1	5	1	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2	1	2	3	3	2	2	2	

