

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



TESIS

**“Estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa
“Héroes de Jactay” Huánuco - 2023”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

AUTORA: Palomino Vasquez, Karina Noemi

ASESORA: Rosales Córdova, Nidia Victoria

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 y ciencias de la salud

Sub área: Ciencias de la salud

Disciplina: Enfermería

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de Licenciado(a) en Enfermería

Código del Programa: P03

Tipo de Financiamiento:

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

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 74302660

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22425745

Segunda especialidad en enfermería: crecimiento y desarrollo

Código ORCID: 0000-0003-3716-2655

D

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Fretel Quiroz, Nicolás Magno	Doctor en Administración de la Educación	42092646	0000-0002-2724-8116
2	Alvarado Rueda, Silvia Lorena	Maestra en ciencias de la salud con mención en: salud pública y docencia universitaria	45831156	0000-0001-9266-6050
3	Salazar Rojas, Celia Dorila	Magister en educación gestión y planeamiento educativo; Título en educación: biología y química	22415399	0000-0002-0562-3712

H



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
<http://www.udh.edu.pe>

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



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 11:00 horas del día 29 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:

- DR. NICOLAS MAGNO FRETTEL QUIROZ - PRESIDENTE
- MG. SILVIA LORENA ALVARADO RUEDA - SECRETARIO
- MG. CELIA DORILA SALAZAR ROJAS - VOCAL
- MG. DIANA KARINA PALMA LOZANO - ACCESITARIO
- MG. NIDIA VICTORIA ROSALES CORDOVA - ASESORA

Nombrados mediante Resolución N° 0851-2026-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulado: "ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "HEROES DE JACTAY - HUÁNUCO 2023"; presentado por el(la) Bachiller en Enfermería: Karina Noemi PALOMINO VASQUEZ, se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) aprobado..... Por Unanimidad....., con el calificativo cuantitativo de 1.2..... y cualitativo de Suficiente.....

Siendo las, 12:00 horas del día 29.....del mes de abril.....del año 2026, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.


PRESIDENTE

DR. NICOLAS MAGNO FRETTEL QUIROZ
Cod. 0000-0002-2724-8116
DNI: 42092646



SECRETARIO

MG. SILVIA LORENA ALVARADO RUEDA
Cod. 0000-0001-9266-6050
DNI: 45831156



VOCAL

MG. CELIA DORILA SALAZAR ROJAS
Cod. 0000-0002-0562-3712
DNI: 22415399



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: KARINA NOEMI PALOMINO VASQUEZ, de la investigación titulada "ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "HÉROES DE JACTAY" - HUÁNUCO 2023", con asesor(a) NIDIA VICTORIA ROSALES CÓRDOVA, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 1057-2024-D-FCS-UDH del P. A. de ENFERMERÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 22 % 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, 27 de noviembre 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	hdl.handle.net Fuente de Internet	4%
2	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
5	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	1%
6	repositorio.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	rest-dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	1%
10	distancia.udh.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

A Dios, por ser mi guía y fortaleza en cada paso de este camino.

A mis padres, por su amor incondicional, apoyo y sacrificio, que han sido el pilar fundamental para alcanzar este logro.

Gracias por creer en mí incluso cuando yo dudaba. Este esfuerzo es también para ustedes.

Con todo mi cariño y gratitud.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad de Huánuco, en especial a la Facultad de Ciencias de la Salud y al Programa Académico de Enfermería, por brindarme la oportunidad de formarme como profesional y por proporcionarme las herramientas académicas y humanas necesarias para mi crecimiento. Esta institución ha sido el espacio donde he consolidado mis conocimientos y valores, preparándome para servir a la sociedad con compromiso y ética.

A mi asesora, Rosales Córdova, Nidia Victoria, por su invaluable apoyo, paciencia y dedicación durante todo el proceso de elaboración de esta tesis. Su orientación experta y sus consejos han sido fundamentales para superar los desafíos y alcanzar este logro. Gracias por creer en mi capacidad y por inspirarme a dar lo mejor de mí.

A los docentes de mi facultad, quienes, con su sabiduría y experiencia, han contribuido a mi formación integral. Cada enseñanza, cada lección y cada ejemplo han dejado una huella profunda en mi vida profesional y personal. Gracias por compartir sus conocimientos y por motivarme a seguir adelante incluso en los momentos más difíciles.

A la Institución Educativa Héroes de Jactay, por abrirme sus puertas y proporcionarme la información necesaria para el desarrollo de esta investigación. Su colaboración y disposición fueron esenciales para la recopilación de datos y el cumplimiento de los objetivos planteados en este trabajo.

Finalmente, a todas las personas que, de manera directa o indirecta, han contribuido a la realización de este sueño. Este logro es el resultado de un esfuerzo colectivo, y les estaré eternamente agradecido por su apoyo incondicional.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
RESUMEN	VIII
ABSTRACT.....	IX
INTRODUCCIÓN	X
CAPÍTULO I	12
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	12
1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	12
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	14
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	15
1.3.1 OBJETIVO GENERAL.....	15
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	16
1.4.1 JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	16
1.4.2 JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA	17
1.4.3 JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA	18
1.5 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	18
1.6 VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
CAPÍTULO II.....	20
MARCO TEÓRICO	20
2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	20
2.1.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES.....	20
2.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES	21
2.1.3 ANTECEDENTES LOCALES.....	23
2.2 BASES TEÓRICAS	25
2.2.1 TEORÍA DEL MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD	25

2.2.2	TEORÍA TRANSICIÓN DE ESTILO DE VIDA	26
2.2.3	TEORÍA DE LA CONDUCTA PLANEADA	27
2.3	BASES CONCEPTUALES.....	27
2.3.1	ESTILOS DE VIDA.....	27
2.4	HIPÓTESIS	40
2.5	VARIABLE	40
2.5.1	VARIABLE DE INTERÉS	40
2.6	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE	41
CAPÍTULO III		42
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN		42
3.1	TIPO DE LA INVESTIGACIÓN.....	42
3.1.1	TIPO	42
3.1.2	ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	42
3.1.3	ALCANCE O NIVEL DE INVESTIGACIÓN	42
3.1.4	DISEÑO.....	43
3.2	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	43
3.2.1	POBLACIÓN	43
3.2.2	MUESTRA.....	44
3.3	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	46
3.3.1	PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	46
3.3.2	PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS.....	49
3.3.3	PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DATOS.....	50
3.4	ASPECTOS ÉTICOS.....	50
CAPÍTULO IV.....		52
RESULTADOS.....		52
4.1.	PROCESAMIENTO DE DATOS	52
CAPÍTULO V.....		59
DISCUSIÓN DE RESULTADOS		59
CONCLUSIONES.....		61
RECOMENDACIONES		62

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	64
ANEXOS.....	71

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de variables de los estilos de vida de los adolescentes de la institución educativa “Héroes de Jactay” Huánuco - 2023.	41
Tabla 2. Población de estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa “Héroes de Jactay”.....	44
Tabla 3. Confiabilidad del instrumento: estilos de vida	49
Tabla 4. Características sociodemográficas de los adolescentes de la institución educativa “Héroes de Jactay” Huánuco- 2023.....	52
Tabla 5. Estilos de vida en la dimensión Nutrición de los adolescentes de la institución educativa “Héroes de Jactay” Huánuco – 2023.	53
Tabla 6. Estilos de vida en la dimensión Actividad Física de los adolescentes de la institución educativa "Héroes de Jactay" Huánuco - 2023.	54
Tabla 7. Estilos de vida en la dimensión consumo de Sustancias Nocivas de los adolescentes de la institución educativa "Héroes de Jactay" Huánuco - 2023.....	55
Tabla 8. Estilos de vida en la dimensión autocuidado de los adolescentes de la institución educativa "Héroes de Jactay" Huánuco - 2023.	56
Tabla 9. Estilos de vida en la dimensión Sueño y Descanso de los adolescentes de la institución educativa “Héroes de Jactay” Huánuco- 2023.	57
Tabla 10. Estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales de los adolescentes de la institución educativa “Héroes de Jactay” Huánuco- 2023.	58

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo valorar los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa "Héroes de Jactay", Huánuco-2024. La investigación se desarrolló bajo una metodología tipo básica, con enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 173 estudiantes, a quienes se les aplicó instrumento validado por 5 expertos con Alfa de Cronbach de 0.82. Los resultados evidenciaron que predominaron los estilos de vida no saludables en 5 dimensiones: en sueño y descanso con 64.2% presentó un estilo de vida no saludable; en consumo de sustancias nocivas, el 63.0%; en actividad física y relaciones interpersonales, el 61.8% cada uno y en autocuidado, el 60.7%. contrariamente, en nutrición, el 54.9% presentó un estilo de vida saludable, siendo la única dimensión con resultado favorable.

Se concluyó que los estilos de vida no saludables predominan en los adolescentes de la institución educativa Héroes de Jactay.

Palabras clave: estilos de vida, adolescentes, salud, nutrición, actividad física, autocuidado.

ABSTRACT

The present study aimed to assess the lifestyles of adolescents from the "Héroes de Jactay" Educational Institution, Huánuco-2024. The research was developed under a basic type methodology, with a quantitative approach, descriptive level, and non-experimental design. The sample consisted of 173 students, who were administered an instrument validated by 5 experts with a Cronbach's Alpha of 0.82. The results showed that unhealthy lifestyles predominated in 5 dimensions: in sleep and rest, 64.2% presented an unhealthy lifestyle; in consumption of harmful substances, 63.0%; in physical activity and interpersonal relationships, 61.8% each; and in self-care, 60.7%. In contrast, in nutrition, 54.9% presented a healthy lifestyle, being the only dimension with a favorable result. It was concluded that unhealthy lifestyles predominate among adolescents from the Héroes de Jactay Educational Institution.

Keywords: lifestyles, adolescents, health, nutrition, physical activity, self-care.

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida, entendidos como el conjunto de hábitos, comportamientos y actitudes que un individuo adopta en su vida diaria, son un determinante fundamental de su salud, bienestar y calidad de vida a lo largo de su existencia. Estos patrones, que abarcan desde la alimentación y la actividad física hasta las relaciones sociales y el manejo del estrés, interactúan de manera compleja para influir en el desarrollo físico, mental y social. En la adolescencia, esta interacción cobra especial relevancia, ya que esta etapa de transición se caracteriza por cambios biológicos, psicológicos y sociales intensos que moldean la adopción de estilos de vida que tendrán un impacto duradero. Los estilos de vida de los adolescentes, por lo tanto, merecen un análisis particular, considerando la influencia de factores como la presión social, el desarrollo de la identidad y la búsqueda de autonomía en la configuración de sus hábitos y comportamientos, los cuales determinarán su salud, bienestar y desarrollo a futuro. Comprender estos estilos de vida en la adolescencia es crucial para el diseño de intervenciones que promuevan hábitos saludables y prevenir problemas de salud física y mental. ⁽⁴¹⁾

En este contexto, la presente investigación se centró en valorar los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa "Héroes de Jactay", Huánuco-2023, con el propósito de identificar sus hábitos en dimensiones clave como la nutrición, la actividad física, el consumo de sustancias nocivas, el autocuidado, el sueño y descanso, y las relaciones interpersonales. Este estudio buscó aportar información valiosa para diseñar estrategias que promuevan estilos de vida más saludables y contribuyan al desarrollo integral de los estudiantes.

La investigación se estructuró en cinco capítulos:

En el Capítulo I, se presentó la descripción del problema, identificando las principales dificultades relacionadas con los estilos de vida de los adolescentes. Además, se formuló el problema de investigación, se establecieron los objetivos generales y específicos, y se justificó el estudio desde los ámbitos teórico, práctico y metodológico. También se mencionaron

las limitaciones y la viabilidad de la investigación, destacando su importancia en el contexto educativo y social.

El Capítulo II incluyó el marco teórico, el cual se sustentó en antecedentes internacionales, nacionales y locales. Asimismo, se presentaron las bases teóricas y conceptuales que fundamentaron la investigación; también se definieron las variables de estudio y se operacionalizaron para su análisis.

En el Capítulo III, se detalló la metodología empleada en la investigación. Aquí se describió el tipo de estudio, el enfoque, el nivel y el diseño de la investigación. Además, se especificó la población y la muestra, así como las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de datos. También se abordaron los aspectos éticos considerados durante el proceso de investigación, garantizando el respeto y la confidencialidad de los participantes.

El Capítulo IV presentó los resultados obtenidos a través del procesamiento de datos. Se incluyeron tablas que permitieron visualizar de manera clara los hallazgos en cada una de las dimensiones evaluadas.

El Capítulo V incluyó la discusión de los resultados, donde se interpretaron los hallazgos a la luz de los antecedentes y las teorías revisadas.

Finalmente, se presentaron las conclusiones derivadas del estudio, las recomendaciones dirigidas a los diferentes actores de la comunidad educativa, las referencias bibliográficas utilizadas y los anexos que complementaron la investigación.

CAPÍTULO I

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha revelado que el 80% de los jóvenes de entre 11 y 17 años no cumplen con el nivel de ejercicio diario necesario para mantenerse saludables, lo que aumenta el riesgo de obesidad, problemas cardiovasculares y otros trastornos relacionados con el sedentarismo. Este fenómeno es especialmente preocupante en las adolescentes, donde los niveles de inactividad física son aún mayores que en los varones, y está presente tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo. El impacto de estos estilos de vida poco saludables se refleja en problemas que se están haciendo evidentes desde temprana edad. Se pueden observar tendencias claras hacia hábitos inadecuados en áreas clave como la actividad física, la alimentación, el autocuidado y las relaciones interpersonales. Estos factores, combinados, presentan una amenaza para la salud física y mental de los jóvenes, lo que subraya la importancia de estudiar y fomentar mejores prácticas de salud en esta etapa crucial de desarrollo ⁽¹⁾.

Así mismo, el consumo de alcohol y drogas durante la adolescencia es un problema que ha generado gran preocupación a nivel mundial. Más de una cuarta parte de los adolescentes de entre 15 y 19 años consumen alcohol, lo que equivale a aproximadamente 155 millones de jóvenes. Se estima que en 2016, el 13,6% de los adolescentes de ese grupo de edad, principalmente varones, consumían alcohol en grandes cantidades de manera ocasional. Además del alcohol, las drogas psicoactivas como el cannabis son ampliamente utilizadas por los jóvenes, con un 4,7% de los adolescentes de entre 15 y 16 años que reportaron haberlo consumido al menos una vez en 2018 ⁽²⁾.

En el Perú, existen múltiples problemas con el estilo de vida que llevan los adolescentes en el país. El consumo de alimentos poco saludables, como la comida rápida alta en grasas, constituye un problema creciente entre adolescentes y jóvenes. En áreas como Villa El Salvador (VES), este

fenómeno es aún más preocupante. Según el Instituto Nacional de Salud (INS), el 42.4% de los jóvenes y el 23.9% de los adolescentes en el Perú presentan sobrepeso u obesidad, lo que refleja un patrón alimenticio deficiente. Muchos adolescentes prefieren comidas rápidas, que aunque son económicas y accesibles, contribuyen a enfermedades como la obesidad, diabetes y la hipertensión, que afectan al 39.9% de las personas mayores de 15 años en el país, según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar del INEI. Aunque estos jóvenes reconocen los efectos negativos de sus hábitos, la accesibilidad y el costo de opciones más sanas limitan sus elecciones. Este problema se vincula directamente con los estilos de vida de los adolescentes, dado que la alimentación es un componente fundamental que impacta su salud física y otros hábitos como la actividad física y el autocuidado ⁽³⁾.

Así mismo, EsSalud ha advertido que dos de cada cinco adolescentes han tenido algún tipo de experiencia con el consumo de alcohol, drogas u otras sustancias nocivas, lo que refleja una problemática creciente en esta etapa crítica del desarrollo. Los adolescentes tienden a iniciar el consumo por presión social o en búsqueda de aceptación entre sus pares. Además, en los últimos años, se ha observado un aumento en la autoadministración de medicamentos como hipnóticos o estimulantes, lo que agrava aún más el panorama. Este consumo temprano no solo afecta la salud física, sino que también genera impactos psicológicos y sociales, lo que lleva a la necesidad de intervenciones terapéuticas centradas en el apoyo familiar y terapias individuales y grupales. Esta problemática está estrechamente relacionada con los estilos de vida de los adolescentes, ya que el consumo de sustancias nocivas es uno de los factores clave que influyen en su bienestar general ⁽⁴⁾.

En la Ciudad de Huánuco, muchos estudiantes presentan problemas en su estilo de vida; estos problemas conllevan desde una mala alimentación hasta falta de actividad física. A través del programa “Escolares Saludables”, se han identificado múltiples problemas de salud entre los adolescentes, lo que refleja una realidad preocupante en cuanto a su bienestar. Los datos revelan que 3,408 estudiantes presentan problemas psicológicos; 4,930 tienen problemas visuales; 6,311 enfrentan dificultades nutricionales; 2,950 padecen de anemia; 2,457 sufren de violencia intrafamiliar; 2,277 están en

riesgo cardiovascular. Estos resultados son alarmantes y evidencian cómo los estilos de vida de los adolescentes están estrechamente vinculados con su salud general. Problemas como la mala nutrición, el riesgo cardiovascular, la anemia y los problemas psicológicos son reflejo de hábitos poco saludables que afectan directamente su desarrollo físico y emocional ⁽⁵⁾.

Para este estudio, se analizaron los hábitos de vida de los estudiantes de secundaria, quienes presentan preocupantes deficiencias en cuanto a estilos de vida saludables. En particular, se ha observado que un número significativo de adolescentes de 2do y 3er grado de secundaria muestra comportamientos de riesgo, como el consumo de alcohol y la adopción de hábitos perjudiciales que podrían comprometer su bienestar físico y mental. El análisis se centró en aspectos clave como la alimentación, la actividad física, el autocuidado, el descanso, las relaciones interpersonales y el consumo de sustancias nocivas. Estos factores son esenciales para el desarrollo integral de los jóvenes, y sin embargo, se ha detectado una tendencia preocupante: el incremento en el consumo de alcohol y la falta de actividad física en este grupo. A través de esta investigación, se buscó comprender las causas subyacentes a estos comportamientos, con el objetivo de proponer intervenciones que promuevan hábitos saludables y reduzcan las prácticas de riesgo en esta población vulnerable.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Asimismo, durante las reuniones generales que fueron convocados por el APAFA, de la institución educativa “Héroes de Jactay” realizadas en abril del 2023, se manifestó como problemática recurrente el consumo de bebidas alcohólicas por parte de estudiantes dentro del horario escolar e incluso casos de inasistencia por encontrarse en estado de ebriedad en los alrededores de la institución. Esta situación problemática observada motivo la necesidad de determinar científicamente la prevalencia de estilos de vida no saludables, específicamente en la dimensión consumo de sustancias nocivas.

1.2.1 PROBLEMA GENERAL:

¿Cómo son los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa “¿Héroes de Jactay”, Huánuco-2023?

1.2.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS:

- ¿Cómo son los estilos de vida de los adolescentes en la dimensión nutrición de la Institución Educativa “¿Héroes de Jactay”, Huánuco-2023?
- ¿Cómo son los estilos de vida de los adolescentes en la dimensión actividad física de la Institución Educativa “¿Héroes de Jactay”, Huánuco-2023?
- ¿Cómo son los estilos de vida de los adolescentes en la dimensión consumo de sustancias nocivas de la Institución Educativa “¿Héroes de Jactay”, Huánuco-2023?
- ¿Cómo son los estilos de vida de los adolescentes en la dimensión autocuidado de la Institución Educativa “¿Héroes de Jactay”, Huánuco-2023?
- ¿Cómo son los estilos de vida de los adolescentes en la dimensión sueño y descanso de la Institución Educativa “¿Héroes de Jactay”, Huánuco-2023?
- ¿Cómo son los estilos de vida de los adolescentes en la dimensión relaciones interpersonales de la Institución Educativa “¿Héroes de Jactay”, Huánuco-2023?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Valorar los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa “Héroes de Jactay”, Huánuco-2023.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar cómo son los estilos de vida de los adolescentes en la dimensión nutrición de la Institución Educativa “Héroes de Jactay”, Huánuco-2023.
- Identificar cómo son los estilos de vida de los adolescentes en la dimensión actividad física de la Institución Educativa “Héroes de Jactay”, Huánuco-2023.
- Identificar cómo son los estilos de vida de los adolescentes en la dimensión consumo de sustancias nocivas de la Institución Educativa “Héroes de Jactay”, Huánuco-2023.
- Identificar cómo son los estilos de vida de los adolescentes en la dimensión autocuidado de la Institución Educativa “Héroes de Jactay”, Huánuco-2023.
- Identificar cómo son los estilos de vida de los adolescentes en la dimensión sueño y descanso de la Institución Educativa “Héroes de Jactay”, Huánuco-2023.
- Identificar cómo son los estilos de vida de los adolescentes en la dimensión relaciones interpersonales de la Institución Educativa “Héroes de Jactay”, Huánuco-2023.

1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1 JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

La justificación teórica de esta investigación se enfocó en cómo aporto al conocimiento sobre los estilos de vida de los adolescentes, específicamente en el ámbito de la salud. Se buscó aportar nuevas perspectivas sobre los hábitos saludables, las conductas de riesgo y los factores que influyen en el bienestar de los jóvenes. A través del estudio, se exploraron teorías que sirvieron como base para proponer intervenciones adecuadas y efectivas en el área de la promoción de la salud adolescente. Además, se fortaleció el marco conceptual en torno a la importancia de estilos de vida saludables en este grupo etario.

Así mismo esta investigación se fundamentó en la teoría de la Promoción de la Salud de Nola Pender, que proporciona un marco para

comprender los factores que influyen en las decisiones de los adolescentes sobre sus estilos de vida. Según la teoría de la promoción de la salud las características individuales, los conocimientos y afectos, las influencias interpersonales y situacionales, y el compromiso con un plan de acción son determinantes clave de las conductas promotoras de la salud. Al aplicar la teoría de la promoción de la salud a este estudio, se buscó identificar los factores que estuvieron asociados con los estilos de vida saludables y no saludables de los adolescentes en la institución educativa "Héroes de Jactay", con el fin de proponer intervenciones efectivas que promuevan su bienestar.

1.4.2 JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

La justificación práctica de esta investigación se centró en los beneficios directos que generó para la comunidad educativa de la Institución Educativa "Héroes de Jactay" en Huánuco. A través de los resultados obtenidos, se pudo identificar hábitos y comportamientos que afecten la salud de los adolescentes, lo que permite diseñar y aplicar estrategias de intervención para mejorar sus estilos de vida. Los profesionales de salud y educación pueden utilizar estas conclusiones para promover programas de prevención y bienestar dirigidos a los jóvenes, favoreciendo un impacto positivo en su calidad de vida y bienestar a largo plazo.

Esta investigación se alinea con el lineamiento de salud pública, al abordar los estilos de vida de los adolescentes como un factor determinante para su bienestar presente y futuro. Los resultados de este estudio proporcionaron información relevante sobre los hábitos y comportamientos de los adolescentes de la Institución Educativa "Héroes de Jactay" en Huánuco, los cuales inciden directamente en su salud física, mental y social. Este enfoque permitió no solo identificar aquellos comportamientos que representaron riesgos para su salud, sino también servir como base para la implementación de estrategias de intervención preventiva a nivel escolar y comunitario.

1.4.3 JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

La justificación metodológica de este estudio se fundamentó en la elección de un estudio tipo observacional, prospectivo y transversal, lo que permitió recolectar y analizar los datos sin intervención directa en las variables, asegurando que se obtuvieran resultados naturales y confiables. Al tratarse de un estudio con enfoque cuantitativo, se facilitó la medición objetiva de los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa "Héroes de Jactay", proporcionando información clara y detallada. El nivel descriptivo y el diseño descriptivo simple permitió analizar la única variable en estudio de manera exhaustiva, describiendo sus características esenciales. Esto fue valioso para generar datos que pudieron ser utilizados en la creación de políticas educativas y de salud que mejoren la calidad de vida de los adolescentes en el futuro.

1.5 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Durante el desarrollo de la investigación se presentaron algunas limitaciones que fueron superadas para garantizar la validez del estudio la principal limitación fue el factor tiempo para la recolección de datos, debido a las actividades académicas de los adolescentes de la institución educativa "Héroes de Jactay". Sin embargo, esto se manejó mediante una adecuada coordinación con la dirección del plantel y la programación de las encuestas en horas de tutoría. Otra limitación fue la posibilidad de sesgo de deseabilidad social en las respuestas, ya que algunos adolescentes pudieron haber contestado lo que consideraban "correcto". Para minimizarlo, se garantizó el anonimato y la confidencialidad durante la aplicación del instrumento. A pesar de estas limitaciones, el estudio se desarrolló con rigurosidad metodológica, lo que permitió obtener datos confiables para cumplir con todos los objetivos establecidos.

1.6 VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

La viabilidad de la investigación estuvo asegurada debido a la completa cooperación de la Institución Educativa "Héroes de Jactay", que proporcionó

acceso a los adolescentes y a los recursos necesarios para llevar a cabo el estudio. La institución facilitó la recolección de datos al proporcionar el entorno adecuado y la colaboración del personal, lo cual fue esencial para la implementación efectiva del proyecto. Además, la investigadora contó con la disponibilidad para manejar todas las fases del estudio, garantizando una ejecución sin contratiempos. La disponibilidad de recursos y el apoyo institucional aseguró que la investigación se desarrollara de manera fluida, permitiendo obtener datos precisos y relevantes para alcanzar los objetivos propuestos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES

En Colombia, 2024, Soto J. y et al. ⁽⁶⁾, en su tesis titulada: “Estilos de vida desde el cuestionario fantástico y la red de mensajería whatsApp, en los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa “Antonia Santos” Dolores Tolima”; para optar el grado académico de Magíster por la Universidad de Tolima. La metodología empleada fue cuantitativa, con un diseño transversal. Se trabajó con una muestra de 150 estudiantes adolescentes, de ambos sexos, con edades entre 12 y 18 años, pertenecientes a los grados octavo, noveno, décimo y once. En cuanto a los resultados, se observó que el 38% de los estudiantes presentó un estilo de vida adecuado, el 34% presento un estilo de vida en proceso de mejora, 25,3% tuvo un rendimiento algo bajo, y solo el 2,7% logró un estilo de vida fantástico. En conclusión, aunque se identificaron áreas problemáticas en las dimensiones de actividad física y nutrición, el 74,7% de los estudiantes manejaba un estilo de vida adecuado, lo que ofrece una base sólida para diseñar una propuesta curricular que refuerce los hábitos saludables entre los adolescentes.

En Colombia, 2023, Martins M. ⁽⁷⁾ en su tesis titulada: “Relación de los factores psicológicos y los estilos de vida con la calidad de vida de los estudiantes universitarios”, para optar el grado académico de Doctorado por la Universidad Santo Tomás. El enfoque del trabajo fue cuantitativo, con un diseño correlacional y transversal. La muestra estuvo compuesta por 1135 estudiantes de pregrado, entre 18 y 24 años, de los cuales 660 eran mujeres y 475 hombres, todos cursando el primer semestre. Los resultados revelaron que en cuatro de las cinco subcategorías de factores psicológicos los índices fueron negativos, mientras que en los estilos de vida, tres de las cinco subcategorías también mostraron resultados desfavorables. Estos datos sugieren que

existían aspectos que podrían afectaban el desarrollo personal en etapas futuras de la vida. En conclusión, los factores psicológicos jugaron un papel relevante durante la etapa de transición entre la adolescencia y la juventud en el entorno universitario, lo que implica que las universidades, como nuevo microsistema en la vida de los estudiantes, deben promover nuevas aptitudes cognitivas, sociales y hábitos saludables.

En España, 2022, Ochoa M. ⁽⁸⁾ en su tesis titulada: “Estilo de vida en adolescentes entre 13 y 17 años del estado de Jalisco, México, a través de la nutrición y la actividad física. *HELENA-MEX*”, para optar el grado académico de Doctorado por la Universidad Politécnica de Madrid. Para lograr esto, se utilizó una metodología de estudio transversal que incluyó una muestra representativa de 469 adolescentes (44.8% hombres), de los cuales el 45% vivía en zonas rurales. Se evaluaron indicadores como la actividad física, el comportamiento sedentario, la alimentación, la condición física, y la insatisfacción corporal. Los resultados mostraron que los adolescentes rurales tenían más actividad física y menor sedentarismo, mientras que los urbanos presentaron mejores indicadores de composición corporal y condición física, aunque con más sedentarismo. No se observaron diferencias significativas en la ingesta alimentaria ni en la capacidad cardiorrespiratoria entre ambas zonas. Además, se identificaron tres grupos (clusters) con distintos patrones de estilo de vida, siendo el grupo más saludable aquel con mayor actividad física, mejor condición física y menor consumo de alimentos procesados. Por último, la insatisfacción corporal fue mayor en las mujeres y se asoció con la composición corporal y la condición física. En conclusión, se destaca la importancia del estilo de vida saludable en la prevención de la obesidad y sus riesgos asociados en la adolescencia.

2.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES

En Moquegua, Perú, 2022, Villafuerte B. ⁽⁹⁾ en su tesis titulado: “Evaluación de los estilos de vida en adolescentes en una institución

educativa, Moquegua 2022”, para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería por la Universidad Continental. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y de nivel descriptivo. Además, se trató de una investigación de campo, de tipo prospectivo y de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 87 adolescentes de ambos sexos. Los resultados revelaron que el 79.31 % de los adolescentes mostraron un estilo de vida saludable, el 11.49 % presentaba un estilo de vida poco saludable y el 9.2 % un estilo de vida muy saludable. No se encontró ningún adolescente con un estilo de vida no saludable. Sin embargo, se detectaron áreas de preocupación en la actividad física, donde el 52.85 % tenía un estilo de vida poco saludable, así como en las dimensiones de sueño y descanso (46 %) y recreación y manejo del tiempo libre (44.48 %). En conclusión, la mayoría de los adolescentes presentaron un estilo de vida saludable en general, aunque se identificaron deficiencias importantes en la actividad física.

En Lima, Perú, 2023, Victoria S. ⁽¹⁰⁾ en su tesis titulada: *“Estilo de vida de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria de la Institución Educativa Genes- Los Olivos 2022”*, para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería por la Universidad Privada San Juan Bautista. La metodología empleada fue de enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo y no experimental, y de corte transversal, así mismo la muestra estuvo compuesta por 50 adolescentes. Los resultados mostraron que el 40% de los adolescentes tuvo 15 años y que el 56% eran varones. En general, el 54% de los participantes presentaba un estilo de vida saludable, mientras que en el género femenino predominaba un estilo de vida no saludable, alcanzando un 68%. En cuanto a las dimensiones específicas, el 64% de los adolescentes reportaron tener relaciones interpersonales saludables, y el 58% presentaba hábitos saludables en la dimensión de nutrición. En conclusión, aunque más de la mitad de los adolescentes tenía un estilo de vida saludable en general, se identificaron importantes deficiencias en áreas clave como la actividad física, la responsabilidad en salud y el

manejo del estrés, lo que subraya la necesidad de intervenciones para mejorar estos aspectos y promover hábitos más saludables.

En Lambayeque, Perú, 2023, Alberca et al. ⁽¹¹⁾ en su tesis titulada: “Estilos de vida de los adolescentes estudiantes de una institución educativa privada. Chiclayo, 2021”, para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería por la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. El estudio utilizó un enfoque cualitativo, empleando la metodología de estudio de caso. La muestra incluyó a 10 adolescentes, quienes fueron entrevistados mediante una guía de entrevista semiestructurada. Los resultados revelaron cuatro temas principales; en cuanto a la alimentación, se observó que los adolescentes seguían una dieta nutritiva bajo la supervisión de sus padres; sin embargo, el desayuno se retrasaba debido a que, al estudiar de manera virtual, se conectaban directamente a sus clases, dejando el desayuno para más tarde. Además, la mayoría no consumía la cantidad recomendada de agua porque no habían desarrollado el hábito de beber suficiente agua. En cuanto a la actividad física, los adolescentes la relacionaban principalmente con tareas del hogar, bailar, caminar o jugar fútbol, pero algunos no realizaban ejercicio por pereza o falta de costumbre. En conclusión, los adolescentes mantenían ciertos hábitos saludables como una alimentación nutritiva y la abstención de sustancias como el alcohol y el tabaco, pero enfrentan desafíos en áreas como el ejercicio físico, el consumo de agua y la cantidad de horas de sueño.

2.1.3 ANTECEDENTES LOCALES

En Huánuco, Perú, 2024, Alvarado S. ⁽¹⁴⁾ en su tesis titulada: “Estilo de vida de riesgo en adolescentes del asentamiento humano José Varallanos Pillco Marca – Huánuco 2020”. El objetivo del estudio fue evaluar los factores de riesgo de estilo de vida entre los adolescentes del Asentamiento Humano José Varallanos. Para esto, se llevó a cabo una investigación descriptiva, transversal y no experimental con una muestra de 140 adolescentes, todos los cuales respondieron un cuestionario sobre sus estilos de vida. Se utilizó la prueba de Chi

Cuadrado para el análisis de los datos aplicando un nivel de significancia de $p \leq 0.05$. Los resultados mostraron que el 58.6% de los adolescentes tenían un estilo de vida de riesgo moderado, el 30.7% un riesgo bajo, y solo el 10.7% tenían un estilo de vida más saludable. Inferencialmente, se confirmó una diferencia significativa en la mayoría de las dimensiones con el valor medio predominante en riesgo moderado. Se concluyó que los adolescentes encuestados tenían mayormente un riesgo de estilo de vida moderado, lo que mostraba la necesidad de adoptar hábitos saludables en la adolescencia.

En Huánuco, Perú, 2023, Briceño et al. ⁽¹³⁾, en su tesis titulada: “Influencia de las actividades físicas y los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria I.E. Héroes de Jactay- Señor de Puelles, Huánuco”. Tuvo como objetivo establecer el impacto que las actividades físicas tenían en los hábitos de vida saludable de los estudiantes fue el objetivo de la investigación. Se realizó un estudio básico con diseño correlacional, utilizando una muestra censal de 64 alumnos de segundo grado de secundaria. Se aplicó un cuestionario elaborado con 45 ítems, el cual había sido previamente validado por expertos. Los resultados reportaron un p-valor de 0,000, lo cual es inferior al nivel de significancia ($\alpha = 0,05$), por lo cual fue posible rechazar la hipótesis nula y se confirmó la existencia de una relación positiva y significativa entre las dos variables. El coeficiente Rho de Spearman fue 0,631, lo que indicaba una correlación positiva moderada; por lo que se dedujo que al realizar las actividades físicas de manera sistemática y estructurada, los estudiantes lograban adoptar estilos de vida más saludables. Finalmente, el estudio concluyó que era fundamental fortalecer la práctica de actividades físicas en adolescentes para promover hábitos de vida saludable.

En Huánuco, Perú, 2024, Morales y Salvador ⁽¹²⁾, en su tesis titulada: “Sobrepeso, obesidad y estilos de vida en adolescentes Centro de Salud Perú-Corea, Huánuco 2024”. Tuvo como objetivo la correlación entre las elecciones de estilo de vida y el sobrepeso u obesidad en adolescentes que recibieron atención en el respectivo centro de salud.

El estudio se llevó a cabo utilizando un enfoque cuantitativo, nivel descriptivo correlacional, método hipotético-deductivo y diseño no experimental transversal. La muestra consistió en 100 adolescentes matriculados en el programa EVA. Los resultados mostraron que el 46% de los adolescentes tenía sobrepeso, con una mayor prevalencia entre las féminas (26%) que entre los varones (19%), y una incidencia máxima en los de 15 años. Adicionalmente, el 52% consumía pollo a diario y solo el 8% comía verduras, lo que indicaba hábitos nutricionales deficientes. El análisis estadístico reveló una asociación significativa entre las elecciones de estilo de vida y el sobrepeso u obesidad ($p < 0.05$). En resumen, el análisis respaldó que mantener elecciones de estilo de vida poco saludables se correlacionaba directamente con el exceso de peso entre los adolescentes, subrayando la necesidad de fomentar mejores elecciones dietéticas y un aumento de la actividad física en esta demografía.

2.2 BASES TEÓRICAS

2.2.1 TEORÍA DEL MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

El Modelo de Estilo de Vida Saludable de Nola Pender (1996) propone que la adopción y el mantenimiento de comportamientos saludables están profundamente influenciada por cómo los individuos perciben los beneficios y las barreras asociados con estos comportamientos. Según este modelo, las decisiones sobre la salud no solo dependen del conocimiento y la educación sobre prácticas saludables, sino también de la percepción personal de eficacia y autoestima. Además, el modelo destaca la importancia del apoyo social, indicando que las personas tienden a adoptar estilos de vida saludables cuando reciben respaldo de familiares, amigos y su comunidad. Los factores ambientales, como el acceso a recursos saludables y la ausencia de barreras físicas o económicas, también juegan un papel crítico. Pender argumenta que las personas son más propensas a adoptar y mantener comportamientos saludables cuando creen que tienen la capacidad para gestionar estos cambios y cuando cuentan con

un entorno que facilita la adopción de dichos comportamientos. En resumen, el modelo de Pender proporciona un marco para entender cómo las percepciones personales y sociales, junto con el contexto ambiental, influyen en la conducta relacionada con la salud ⁽¹⁵⁾.

2.2.2 TEORÍA TRANSICIÓN DE ESTILO DE VIDA

El Modelo de Transición de Estilo de Vida, desarrollado por James Prochaska y Carlo DiClemente en 1983, describe cómo las personas cambian sus comportamientos a lo largo del tiempo mediante un proceso estructurado en varias etapas. Este modelo, también conocido como el Modelo de Cambio de Comportamiento, sostiene que el cambio de hábitos es un proceso gradual y no lineal, dividido en cinco etapas principales: precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento. En la etapa de precontemplación, las personas no reconocen que tienen un problema o no están pensando en hacer un cambio. En la contemplación, empiezan a considerar el cambio y a evaluar sus pros y contras. La preparación implica la planificación activa para hacer el cambio, mientras que, en la acción, las personas implementan cambios concretos en su comportamiento. Finalmente, en la etapa de mantenimiento, el objetivo es consolidar los nuevos hábitos y prevenir recaídas. Este modelo ayuda a entender cómo y por qué las personas adoptan comportamientos saludables y ofrece un marco para diseñar intervenciones efectivas que apoyen a las personas en cada una de estas etapas del cambio ⁽¹⁶⁾.

Este modelo permite comprender que los adolescentes de la Institución Educativa “Heroes de Jactay” que presentaron un mal manejo del sueño (63%) y consumo de sustancias (64.2%) se encontrarían principalmente en la etapa de precontemplación, al no reconocer estas conductas como un problema de salud. Los resultados obtenidos con el cuestionario FANTASTIC evidencian la necesidad de diseñar intervenciones diferenciadas según la etapa de cambio en la que se ubica cada adolescente, para facilitar la transición hacia las etapas de acción y mantenimiento de estilos de vida saludables.

2.2.3 TEORÍA DE LA CONDUCTA PLANEADA

La Teoría de la Conducta Planeada, formulada por Icek Ajzen en 1991, ofrece una explicación sobre cómo y por qué las personas toman decisiones relacionadas con su comportamiento. Según esta teoría, el comportamiento se basa en intenciones que se forman a partir de tres factores clave: las actitudes hacia el comportamiento, las normas subjetivas y el control del comportamiento percibido. Las actitudes reflejan el grado en que una persona cree que realizar un comportamiento específico será beneficioso o perjudicial. Las normas subjetivas se refieren a la presión social que siente el individuo para adoptar o evitar ciertos comportamientos, basadas en las expectativas de familiares, amigos y sociedad en general. Finalmente, el control del comportamiento percibido es la percepción de la persona sobre su capacidad para realizar el comportamiento, considerando las barreras y recursos disponibles. En el contexto de los adolescentes, esta teoría ayuda a entender cómo sus elecciones de estilo de vida se ven influidas por sus creencias personales, las expectativas de su entorno y su percepción de control sobre sus acciones ⁽¹⁷⁾.

Esta teoría sustenta que el mal manejo del sueño y el consumo de sustancias encontrados en los adolescentes estarían influenciados por actitudes favorables hacia esas conductas, normas subjetivas de sus pares y un bajo control conductual percibido. Por tanto, los hallazgos de la presente investigación permiten identificar los factores que deben abordarse en programas de promoción de la salud escolar para modificar las intenciones conductuales de los estudiantes.

2.3 BASES CONCEPTUALES

2.3.1 ESTILOS DE VIDA

Los estilos de vida se refieren al conjunto de comportamientos, hábitos y decisiones que una persona adopta a lo largo de su vida cotidiana, y que influyen directamente en su bienestar físico, mental y social. Estos estilos abarcan diferentes aspectos como la alimentación,

la actividad física, el descanso, el manejo del estrés, las relaciones interpersonales y el consumo o evitación de sustancias nocivas. En los adolescentes, los estilos de vida juegan un papel fundamental en su desarrollo, ya que las elecciones que realicen en esta etapa pueden tener repercusiones duraderas en su salud y calidad de vida futura. Un estilo de vida saludable promueve el equilibrio entre el cuerpo y la mente, mientras que aquellos hábitos poco saludables, como una mala alimentación, la falta de ejercicio o el consumo de alcohol y drogas, pueden aumentar el riesgo de enfermedades y afectar su rendimiento académico y social. Por tanto, es crucial fomentar en los adolescentes la adopción de hábitos que favorezcan su bienestar integral ⁽¹⁸⁾.

Según Egger et al. ⁽¹⁸⁾ los estilos de vida, además de definir la manera en que los individuos interactúan con su entorno, son determinantes en la prevención de enfermedades y en la promoción de la salud. Durante la adolescencia, etapa de cambios físicos, emocionales y sociales, los jóvenes comienzan a tomar decisiones más independientes, influidos tanto por su entorno familiar como por su grupo de pares. Es en este período donde se consolidan muchos de los hábitos que definirán su calidad de vida futura, por lo que los estilos de vida saludables adquieren una relevancia aún mayor. El desarrollo de hábitos alimenticios adecuados, la práctica regular de actividad física, el respeto por los ciclos de sueño y descanso, y el establecimiento de relaciones interpersonales saludables son fundamentales para un crecimiento integral. No obstante, en muchos casos, los adolescentes pueden verse atraídos por conductas de riesgo, como el consumo de alcohol, tabaco o drogas, que no solo deterioran su salud física y mental, sino que también pueden generar problemas en su entorno social y académico.

2.3.2 LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA

La salud y la calidad de vida están profundamente interrelacionadas, ya que el bienestar físico, mental y social de una persona influye directamente en su capacidad para disfrutar de una vida plena. La salud no se limita a la ausencia de enfermedades, sino que

abarca un estado general de bienestar en el que el individuo puede desarrollar sus actividades diarias sin limitaciones físicas o emocionales. Por otro lado, la calidad de vida implica la satisfacción con las condiciones en las que vive una persona, incluyendo factores como el acceso a servicios de salud, educación, seguridad, empleo y relaciones sociales. Mantener un buen estado de salud es esencial para garantizar una alta calidad de vida, ya que permite que las personas realicen sus actividades cotidianas de manera eficiente y disfruten de sus relaciones personales y laborales. Además, la adopción de hábitos saludables, como una alimentación balanceada, el ejercicio físico regular, el manejo del estrés y el descanso adecuado, es fundamental para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida ⁽¹⁹⁾.

2.3.3 CARACTERÍSTICA DE LOS ESTILOS DE VIDA

Según Lampman ⁽²⁰⁾, los estilos de vida se caracterizan por un conjunto de comportamientos y hábitos que influyen directamente en la salud y el bienestar de las personas. Estas características abarcan diferentes aspectos de la vida cotidiana, como la alimentación, la actividad física, el consumo de sustancias, el descanso y las relaciones interpersonales. Cada una de estas dimensiones tiene un impacto en la forma en que las personas se desarrollan tanto física como mentalmente. En primer lugar, la alimentación es un factor clave que determina la calidad nutricional del organismo, y una dieta equilibrada contribuye al buen funcionamiento del cuerpo y a la prevención de enfermedades. En segundo lugar, la actividad física regular fortalece el sistema cardiovascular y muscular, mejora el estado de ánimo y ayuda a mantener un peso saludable. Además, el descanso adecuado es esencial para la recuperación del cuerpo y la mente, ya que una rutina de sueño saludable influye en la concentración y el rendimiento diario. En conjunto, estas características reflejan el impacto profundo de los estilos de vida sobre la salud general y la calidad de vida, influyendo en la longevidad y la satisfacción personal.

2.3.4 IMPORTANCIA DE LOS ESTILOS DE VIDA

Los estilos de vida juegan un papel crucial en la promoción de la salud y el bienestar. Adoptar hábitos saludables desde una edad temprana puede prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y problemas cardiovasculares. Además, un estilo de vida equilibrado, que incluye una buena alimentación, actividad física regular, descanso adecuado y la reducción del consumo de sustancias nocivas, no solo mejora la calidad de vida, sino que también contribuye al bienestar emocional y mental. Estos hábitos positivos fomentan el desarrollo de una mayor resiliencia ante el estrés y mejoran las relaciones interpersonales, lo que a su vez ayuda a tener una vida más plena y saludable ⁽²⁰⁾.

2.3.5 DIMENSIONES DE LA VARIABLE ESTILOS DE VIDA

a) Nutrición

La nutrición es una de las dimensiones fundamentales de los estilos de vida, ya que influye directamente en la salud física y mental de las personas. Una alimentación balanceada, que incluya todos los grupos alimenticios en las proporciones adecuadas, proporciona los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. Una dieta rica en frutas, verduras, proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables ayuda a prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes y problemas cardiovasculares. Además, una buena nutrición favorece el desarrollo adecuado en los adolescentes, tanto a nivel físico como cognitivo, mejorando su capacidad de concentración, aprendizaje y bienestar general ⁽²¹⁾.

Nutrición escolar

La nutrición escolar es clave para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que garantiza que los niños y adolescentes reciban los nutrientes necesarios durante una etapa crucial de crecimiento. Una alimentación adecuada en el entorno escolar contribuye al buen rendimiento académico, mejora la capacidad de concentración y ayuda a prevenir problemas de salud como la obesidad y la malnutrición. Es esencial que las escuelas promuevan hábitos alimenticios saludables a

través de programas que incluyan comidas balanceadas y educación nutricional, lo que también fomenta estilos de vida saludables que perduran en la adultez ⁽²²⁾.

Indicadores

- **Consumo de alimentos saludables:** El consumo de alimentos saludables se refiere a la ingesta de alimentos ricos en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables. En el contexto de los adolescentes, este indicador evalúa la frecuencia con la que consumen frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, proteínas magras (como pollo, pescado o huevos) y productos lácteos bajos en grasa. Una dieta rica en alimentos saludables favorece el desarrollo físico y mental, previene el sobrepeso y la obesidad, y reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes o problemas cardiovasculares. Este indicador mide no solo la calidad de los alimentos consumidos, sino también la cantidad y la variedad en la dieta diaria de los estudiantes ⁽²⁰⁾.
- **Hábitos de comida:** Los hábitos de comida se refieren a los patrones y comportamientos alimentarios adquiridos a lo largo del tiempo. Este indicador examina aspectos como la regularidad con que los adolescentes comen, las cantidades que ingieren en cada comida, y cómo distribuyen los nutrientes a lo largo del día. También analiza si tienen una dieta equilibrada o si predominan las comidas rápidas, ultra procesadas o ricas en grasas, sal y azúcares. Otros factores incluyen si los adolescentes comen en familia, en solitario o mientras realizan otras actividades, como ver televisión o usar dispositivos electrónicos. Los hábitos de comida influyen directamente en la salud a corto y largo plazo, por lo que es esencial fomentar comportamientos alimentarios saludables desde temprana edad ⁽²²⁾.
- **Horario de comidas:** El horario de comidas hace referencia a la planificación y organización de las comidas a lo largo del día. Este

indicador evalúa si los adolescentes respetan las horas recomendadas para el desayuno, almuerzo y cena, así como la inclusión de meriendas saludables entre comidas. Se considera importante que los estudiantes mantengan horarios regulares para evitar largos periodos de ayuno o saltarse comidas, lo que podría llevar a comer en exceso más adelante ⁽²³⁾.

b) Actividad física

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía. En el caso de los adolescentes, este concepto abarca no solo la práctica de deportes organizados, sino también actividades cotidianas como caminar, correr, bailar, montar bicicleta o incluso realizar labores domésticas. Mantener una rutina de actividad física regular es crucial durante la adolescencia, ya que contribuye al desarrollo físico, el fortalecimiento de huesos y músculos, y la prevención de problemas de salud como el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares ⁽²⁰⁾.

La actividad física y su relación con la salud

La actividad física juega un papel fundamental en el mantenimiento y mejora de la salud general. Al involucrarse en ejercicios regulares, se promueve un sistema cardiovascular más fuerte, un mejor control del peso y una mayor capacidad respiratoria. El ejercicio contribuye al fortalecimiento de los huesos y músculos, lo que puede reducir el riesgo de osteoporosis y lesiones en el futuro. Además, la actividad física ayuda a regular el metabolismo y a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y la hipertensión. Desde una perspectiva mental, el ejercicio regular está asociado con la liberación de endorfinas, neurotransmisores que actúan como analgésicos naturales y elevadores del ánimo. Esto no solo ayuda a combatir el estrés y la ansiedad, sino que también mejora la calidad del sueño y el bienestar emocional en general ⁽²⁴⁾.

Indicadores

- **Frecuencia de ejercicio físico:** Este indicador se refiere a la regularidad con la que una persona realiza actividades físicas o ejercicios en un período determinado. La frecuencia puede expresarse en términos de días a la semana en los que se realiza ejercicio. Una mayor frecuencia de ejercicio suele correlacionarse con mejores beneficios para la salud, ya que la práctica regular ayuda a mantener el sistema cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad. Evaluar la frecuencia ayuda a entender el compromiso de un individuo con su rutina de ejercicio y su nivel general de actividad física ⁽²⁴⁾.
- **Duración diaria de actividad física:** Este indicador mide el tiempo total dedicado a actividades físicas cada día. Se refiere a la cantidad de minutos o horas que una persona pasa realizando ejercicios o actividades que aumentan el ritmo cardíaco. La duración adecuada puede variar según las recomendaciones de salud, pero generalmente se recomienda que los adolescentes y adultos realicen al menos 30 minutos de actividad física moderada a vigorosa cada día. Medir la duración diaria proporciona una visión clara de cuán sostenido es el esfuerzo físico y ayuda a determinar si se alcanzan los niveles recomendados para una buena salud ⁽²⁴⁾.
- **Actividades deportivas:** Este indicador evalúa el tipo de deportes o ejercicios específicos que una persona realiza. Incluye actividades como correr, nadar, jugar al fútbol, practicar yoga, entre otros. Conocer las actividades deportivas preferidas puede ofrecer información sobre la diversidad y el tipo de ejercicio que una persona incorpora en su rutina. Además, ayuda a identificar si las actividades realizadas son variadas y adecuadas para trabajar diferentes grupos musculares y habilidades físicas. La variedad en las actividades deportivas es importante para un desarrollo físico equilibrado y para mantener el interés en el ejercicio a lo largo del tiempo ⁽²⁴⁾.

c) Consumo de sustancias nocivas

d) Esta dimensión aborda el uso de sustancias que pueden causar daño a la salud física y mental de los adolescentes. Las sustancias nocivas incluyen alcohol, tabaco, drogas ilegales y ciertos medicamentos utilizados de forma indebida. El consumo de estas sustancias puede tener efectos adversos significativos, como alteraciones en el desarrollo cognitivo y emocional, problemas de salud a largo plazo, y un mayor riesgo de adicciones. Es fundamental examinar esta dimensión para entender cómo el consumo de sustancias afecta el bienestar general de los adolescentes y cómo se relaciona con otros aspectos de su estilo de vida. Además, el consumo de sustancias nocivas a menudo está vinculado a factores sociales, emocionales y económicos, y puede influir en el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y la salud general. Evaluar esta dimensión permite implementar medidas preventivas y de intervención para reducir el riesgo de consumo y sus consecuencias perjudiciales ⁽²⁰⁾.

Indicadores

- **Frecuencia de consumo de alcohol o tabaco:** Este indicador mide la regularidad con la que los adolescentes consumen alcohol o tabaco. La frecuencia puede variar desde el consumo ocasional hasta el uso diario. Evaluar este aspecto es esencial para identificar patrones de consumo que puedan indicar un riesgo potencial de dependencia o problemas de salud. Un alto nivel de frecuencia en el consumo de estas sustancias puede estar asociado con problemas de salud física y mental, así como con el desarrollo de hábitos nocivos ⁽²⁰⁾.
- **Consumo de sustancias energéticas:** Este indicador se enfoca en la ingesta de bebidas energéticas, que son conocidas por contener altos niveles de cafeína y otros estimulantes. A pesar de ser popular entre los adolescentes por sus efectos de aumento de energía y concentración, el consumo excesivo de estas bebidas puede llevar a problemas como insomnio, nerviosismo y

problemas cardíacos. Monitorear el consumo de estas sustancias ayuda a entender su impacto en la salud y el bienestar de los adolescentes ⁽³⁸⁾.

- **Riesgos de consumo:** Este indicador evalúa los riesgos asociados con el consumo de sustancias nocivas, incluyendo los efectos adversos potenciales en la salud física y mental. Los riesgos pueden abarcar desde problemas de salud inmediatos, como intoxicaciones o efectos secundarios, hasta consecuencias a largo plazo, como el desarrollo de adicciones o trastornos psicológicos. Evaluar los riesgos ayuda a identificar la necesidad de intervenciones educativas y preventivas para mitigar los efectos dañinos del consumo de sustancias ⁽²⁰⁾.

e) Autocuidado

El autocuidado se refiere a las prácticas y hábitos que los adolescentes adoptan para mantener y mejorar su bienestar físico, mental y emocional. Implica una serie de actividades conscientes y deliberadas que buscan prevenir enfermedades, gestionar el estrés y promover una vida saludable. En el contexto de los adolescentes, el autocuidado puede incluir una variedad de comportamientos, como mantener una buena higiene personal, seguir una rutina adecuada de sueño, y participar en actividades que fomenten el equilibrio emocional y psicológico. Un enfoque adecuado hacia el autocuidado en esta etapa de la vida ayuda a los adolescentes a desarrollar habilidades para enfrentar desafíos y a adoptar comportamientos saludables que le beneficien a largo plazo. Promover el autocuidado entre los adolescentes es fundamental para reducir el riesgo de problemas de salud y mejorar su calidad de vida en general ⁽²⁵⁾.

Autocuidado en los adolescentes

El autocuidado en los adolescentes abarca una serie de prácticas y actitudes que estos jóvenes adoptan para proteger y mejorar su bienestar físico, emocional y mental. Durante la adolescencia, una etapa de cambio significativo y autoexploración, el autocuidado se convierte en un componente crucial para el desarrollo saludable. Este incluye

actividades como mantener una rutina diaria de higiene personal, gestionar el estrés de manera efectiva, y asegurarse de obtener un descanso adecuado. Además, el autocuidado implica la capacidad de reconocer y responder a las propias necesidades emocionales y psicológicas, como buscar apoyo cuando se enfrentan a problemas o preocupaciones ⁽²⁵⁾.

Indicadores

- **Hábitos nocivos:** Los hábitos nocivos en los adolescentes se refieren a comportamientos que pueden perjudicar su salud física o mental. Estos hábitos incluyen el consumo de tabaco, alcohol o drogas, la falta de ejercicio físico regular, y una alimentación poco saludable, como el consumo excesivo de alimentos procesados y azucarados. Identificar estos hábitos es esencial para desarrollar estrategias de intervención que ayuden a los adolescentes a reemplazarlos por comportamientos más saludables, promoviendo así su bienestar general ⁽³⁹⁾.
- **Visitas preventivas al médico:** Las visitas preventivas al médico son consultas regulares que los adolescentes deben realizar para monitorear su salud y prevenir enfermedades. Estas visitas suelen incluir chequeos generales, evaluaciones del crecimiento y desarrollo, y la realización de pruebas de detección para identificar posibles problemas de salud antes de que se conviertan en condiciones graves. Mantener una rutina de visitas preventivas permite detectar y abordar problemas de salud de manera temprana, promoviendo una vida más saludable y reduciendo el riesgo de enfermedades a largo plazo ⁽²⁵⁾.
- **Uso de medidas preventivas de salud:** El uso de medidas preventivas de salud abarca una serie de prácticas diseñadas para evitar enfermedades y promover el bienestar general. En los adolescentes, esto incluye el uso de protecciones como cinturones de seguridad en vehículos, el empleo de protectores solares para prevenir daños en la piel, y la implementación de vacunas recomendadas. También implica la adopción de hábitos

de higiene, como el lavado frecuente de manos, y el seguimiento de recomendaciones médicas para mantener una salud óptima. Estas medidas ayudan a reducir el riesgo de enfermedades y lesiones, contribuyendo a una vida más saludable y segura ⁽²⁵⁾.

f) Sueño y descanso

El sueño y el descanso son aspectos fundamentales en la vida de los adolescentes, ya que influyen directamente en su desarrollo físico, mental y emocional. Durante la adolescencia, el cuerpo experimenta una serie de cambios importantes, y el descanso adecuado es esencial para permitir que estos procesos ocurran de manera saludable. Sin embargo, muchos adolescentes no duermen las horas recomendadas debido a factores como el uso excesivo de dispositivos electrónicos, la presión académica y social, o el estrés. La falta de sueño puede tener consecuencias negativas, como problemas de concentración, alteraciones en el estado de ánimo, bajo rendimiento académico y mayor riesgo de enfermedades. Fomentar hábitos de sueño saludables y la importancia del descanso adecuado es crucial para garantizar su bienestar general ⁽²⁰⁾.

Sistema inmune y calidad de sueño

La calidad del sueño está estrechamente relacionada con el buen funcionamiento del sistema inmune. Durante el sueño, el cuerpo se dedica a reparar tejidos, producir proteínas esenciales y fortalecer las defensas inmunológicas. Un sueño adecuado ayuda a combatir infecciones, a prevenir enfermedades y a mejorar la respuesta ante patógenos. Por el contrario, la falta de sueño o un descanso de baja calidad puede debilitar el sistema inmune, haciendo que el organismo sea más susceptible a infecciones y enfermedades. En los adolescentes, que están en una etapa de crecimiento y desarrollo, el sueño es vital para mantener un sistema inmunológico fuerte y una buena salud general ⁽²⁶⁾.

Indicadores

- **Horas de sueño:** Este indicador mide la cantidad de horas que los adolescentes duermen cada noche. Los expertos recomiendan que los jóvenes en esta etapa de desarrollo duerman entre 8 y 10 horas diarias, ya que el sueño adecuado es esencial para el crecimiento, la memoria, la concentración y la salud mental. Un descanso insuficiente puede afectar su rendimiento académico, provocar cambios de humor y aumentar el riesgo de problemas de salud a largo plazo, como obesidad y enfermedades cardiovasculares. En la adolescencia, es común que los patrones de sueño se vean alterados por el uso excesivo de dispositivos electrónicos y las demandas académicas o sociales, lo que puede llevar a una privación crónica de sueño ⁽²⁷⁾.
- **Calidad del sueño:** La calidad del sueño no se refiere solo a cuántas horas se duerme, sino a cuán reparador es el descanso. Un sueño de buena calidad se caracteriza por ciclos completos de sueño profundo, sin interrupciones, lo que permite que el cuerpo y la mente se regeneren adecuadamente. Los adolescentes que experimentan despertares frecuentes, dificultad para conciliar el sueño o que tienen sueño ligero suelen sentirse fatigados al día siguiente, lo que afecta su concentración, ánimo y rendimiento en sus actividades diarias. Evaluar la calidad del sueño es crucial para detectar problemas como insomnio o apnea del sueño, que pueden interferir en su bienestar general ⁽⁴⁰⁾.
- **Consistencia del horario de sueño:** Este indicador se refiere a la regularidad con la que una persona se acuesta y se despierta todos los días. Mantener un horario de sueño regular, es decir, acostarse y levantarse a las mismas horas, ayuda a regular el reloj biológico o ritmo circadiano. Este ritmo es responsable de mantener el equilibrio entre el sueño y la vigilia, facilitando un descanso más profundo y reparador. Sin embargo, la falta de consistencia, como cambios bruscos en los horarios de sueño durante los fines de semana o por actividades nocturnas, puede desajustar este ciclo, provocando problemas de insomnio, somnolencia diurna y dificultades para concentrarse o estar alerta

en las horas escolares. Fomentar la regularidad en los horarios de sueño es clave para promover un estilo de vida saludable en los adolescentes ⁽²⁷⁾.

g) Relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales son un aspecto esencial en el desarrollo de los adolescentes, ya que influyen directamente en su bienestar emocional y social. Durante esta etapa, los jóvenes empiezan a construir vínculos más complejos con sus amigos, familiares, compañeros de escuela y otras personas en su entorno. Estas relaciones son fundamentales para formar su identidad, ganar confianza en sí mismos y aprender habilidades sociales como la empatía, la cooperación y la resolución de conflictos. En el caso de los adolescentes, las relaciones interpersonales tienen un impacto significativo en su salud mental y emocional. Mantener relaciones saludables con sus pares y familiares les proporciona un sistema de apoyo que puede ayudarles a manejar el estrés, las dificultades académicas y los desafíos emocionales que suelen surgir en esta etapa de la vida. Al mismo tiempo, las relaciones negativas o conflictivas pueden afectar su autoestima y generar sentimientos de soledad, ansiedad o depresión ⁽²⁰⁾.

Indicadores

- **Frecuencia de interacción con amigos y familiares:** Este indicador se refiere a la regularidad con la que los adolescentes se relacionan tanto con sus amigos como con los miembros de su familia. Mantener un contacto frecuente con sus seres queridos les permite construir lazos más fuertes y mejorar su bienestar emocional. Las interacciones constantes favorecen el desarrollo de habilidades sociales, el apoyo emocional y la sensación de pertenencia. Por otro lado, una baja frecuencia de interacción puede indicar aislamiento social o problemas en las relaciones interpersonales ⁽²⁸⁾.
- **Nivel de apoyo social percibido:** Este indicador evalúa la cantidad y calidad del apoyo que los adolescentes sienten recibir de su entorno, como amigos, familiares o compañeros. El apoyo

social percibido puede incluir apoyo emocional, ayuda práctica o consejos. Un alto nivel de apoyo percibido está vinculado con un mejor bienestar mental y físico, ya que proporciona una red de personas dispuestas a ayudar en momentos difíciles. Un bajo nivel de apoyo percibido puede generar sentimientos de soledad o vulnerabilidad emocional ⁽²⁹⁾.

- **Conflictos en las relaciones interpersonales:** Este indicador mide la presencia y frecuencia de conflictos en las relaciones del adolescente con amigos, familiares u otros. Los conflictos pueden ser normales en cualquier relación, pero cuando son frecuentes o no se gestionan de manera adecuada, pueden afectar negativamente la salud emocional y social del adolescente. La capacidad para resolver conflictos de manera constructiva es una habilidad importante que contribuye a la estabilidad de las relaciones y al bienestar personal ⁽²⁹⁾.

2.4 HIPÓTESIS

2.4.1 HIPÓTESIS GENERAL

Este estudio se enmarcó en un diseño descriptivo simple, por lo que no se planteó una hipótesis general, debido a que su objetivo fue describir el estilo de vida de los adolescentes sin establecer relaciones de causa -efecto. Por lo tanto, de acuerdo con Hernández Sampieri, en los estudios de alcance descriptivo no se formulan hipótesis.

2.5 VARIABLE

2.5.1 VARIABLE DE INTERÉS

Estilos de vida

Dimensiones:

- Nutrición
- Actividad física
- Consumo de sustancias nocivas
- Autocuidado
- Sueño y descanso
- Relaciones interpersonales

2.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE

Tabla 1. Operacionalización de variables de los estilos de vida de los adolescentes de la institución educativa “Héroes de Jactay” Huánuco - 2023

VARIABLES	DIMENSIONES	TIPO DE VARIABLE	ESCALA DE MEDICION	INSTRUMENTO
ESTILOS DE VIDA	Nutrición	Cualitativa	Ordinal	Cuestionario de estilos de vida en adolescentes
	Actividad física	Cualitativa	Ordinal	
	Consumo de sustancias nocivas	Cualitativa	Ordinal	
	Autocuidado	Cualitativa	Ordinal	
	Sueño y descanso	Cualitativa	Ordinal	
	Relaciones interpersonales	Cualitativa	Ordinal	

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.1 TIPO

La presente investigación se enmarco en los siguientes tipos de investigación:

- **Observacional:** Se recolectaron datos sobre los estilos de vida de los adolescentes sin intervenir en su entorno o manipular las variables. Esta aproximación permitió obtener datos genuinos sobre el comportamiento de los sujetos en su contexto natural.
- **Transversal:** La evaluación se realizó en un solo punto en el tiempo, durante el año 2023. Se recolectaron datos en un momento específico para describir los estilos de vida de los adolescentes ⁽³⁰⁾.
- **Descriptivo:** por que tuvo como propósito especificar las características de los estilos d vida en seis dimensiones evaluadas, sin establecer relación de causa y efecto.

3.1.2 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El enfoque de la investigación fue cuantitativo. Este enfoque permitió la recolección y el análisis de datos numéricos y objetivos. Se utilizaron métodos estadísticos para medir y evaluar las características de los estilos de vida de los adolescentes, proporcionando una comprensión clara y precisa de los patrones observados. A través del enfoque cuantitativo, se logró una evaluación sistemática de la variable principal, facilitando la obtención de resultados generalizables y válidos que contribuyeron a una visión detallada del fenómeno en estudio ⁽³¹⁾.

3.1.3 ALCANCE O NIVEL DE INVESTIGACIÓN

El alcance o nivel de la investigación fue descriptivo. Este alcance permitió examinar y detallar las características específicas de los estilos

de vida de los adolescentes sin buscar explicar causas o establecer relaciones causales. Se describieron las distintas facetas del comportamiento y las prácticas de los adolescentes, proporcionando una representación clara y completa de sus hábitos y actitudes en el contexto estudiado. El estudio se centró en ofrecer una visión detallada y sistemática de la variable de interés, lo que facilitó la comprensión de la situación actual de los sujetos sin hacer comparaciones o inferencias más allá de la descripción de los datos observados ⁽³²⁾.

3.1.4 DISEÑO

El diseño de la investigación fue no experimental, descriptivo simple de corte transversal. Este diseño permitió realizar una descripción detallada y clara de los estilos de vida de los adolescentes, centrándose en una única variable sin intentar manipularla ni establecer relaciones causales. Se recopilaron datos precisos sobre las características y comportamientos observados, ofreciendo una visión integral del fenómeno estudiado en un solo momento durante el año 2023. Este diseño proporcionó una representación fiel y específica de la variable en cuestión, facilitando la comprensión del contexto y las particularidades del grupo de estudio ⁽³³⁾.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1 POBLACIÓN

La población estuvo conformada por 180 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa "Héroes de Jactay", distribuida entre los grados de segundo y tercer año de secundaria. En el segundo año, se identificaron tres secciones: "A" con 30 estudiantes (17 varones y 13 mujeres), "B" con 30 estudiantes (16 varones y 14 mujeres), y "C" con 30 estudiantes (18 varones y 12 mujeres), sumando un total de 90 estudiantes. Del mismo modo, en el tercer año también se consideraron tres secciones: "A" con 30 estudiantes (15 varones y 15 mujeres), "B" con 30 estudiantes (17 varones y 13 mujeres), y "C" con 30 estudiantes (18 varones y 12 mujeres), alcanzando nuevamente un total de 90

estudiantes. Esta investigación abarcó, por tanto, a una población de 180 estudiantes, divididos equitativamente entre los dos grados mencionados ⁽³⁰⁾.

Tabla 2. Población de estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa "Héroes de Jactay"

Grado	Sección	Sexo		N° de Estudiantes
		M	F	
2do año de secundaria	"A"	17	13	30
	"B"	16	14	30
	"C"	18	12	30
Cantidad				90
3er año de secundaria	"A"	15	15	30
	"B"	17	13	30
	"C"	18	12	30
Cantidad				90
Total				180

Fuente. Institución Educativa "Héroes de Jactay".

3.2.2 MUESTRA

La muestra estuvo conformada por 173 estudiantes de segundo y tercer año de secundaria de la Institución Educativa "Héroes de Jactay", lo que representó el 96.1% de la población total. Se optó por un muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a que se trabajó con todos los estudiantes presentes y que cumplieron con los criterios de inclusión al momento de la recolección de datos. No participaron 7 estudiantes por criterios de exclusión: inasistencia el día de la aplicación del instrumento (4 estudiantes) y negativa de asentimiento informado (3 estudiantes).

Este tamaño de muestra otorgó alta representatividad y minimizó el margen de error, permitiendo que los resultados obtenidos sean generalizables a la población de estudio.

La muestra del presente estudio estará considerada bajo los siguientes aspectos:

- a) **Unidad de Análisis:** La unidad de análisis estuvo conformada por los estudiantes que se encontraron matriculados en segundo y tercero año de secundaria en la Institución Educativa "Héroes de Jactay".
- b) **Unidad de Muestreo:** La unidad de muestreo estuvo representada por los estudiantes individuales de segundo y tercero año de secundaria de la misma institución.
- c) **Marco Muestral:** El marco muestral incluyó la lista completa de estudiantes matriculados en segundo y tercero año de secundaria, proporcionada por la administración de la Institución Educativa "Héroes de Jactay".
- d) **Tamaño de Muestra:** La muestra estuvo conformada por un total de 173 estudiantes, seleccionados a partir de segundo y tercero de secundaria, lo que represento el 96.1% de la población total.
- e) **Tipo de muestreo:** Para esta investigación se utilizó un muestreo no probabilístico, por conveniencia debido a que se trabajó con todos los estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión y se encontraron presentes al momento de la recolección de datos.
(30).

Criterios de Inclusión: Se incluyeron en el estudio a todos los estudiantes que cumplieron con las siguientes condiciones:

- **Los estudiantes matriculados en la Institución:** Los estudiantes que se encontraban matriculados en segundo o tercero año de secundaria en la Institución Educativa "Héroes de Jactay" durante el año académico 2023.
- **Los estudiantes con Edad adecuada:** Los estudiantes entre 12 y 15 años de edad, que correspondió al rango típico para estos grados en el sistema educativo.
- **Los estudiantes que otorgaron Asentimiento Informado:** Los estudiantes que participaron en este estudio y otorgaron su asentimiento informado, lo que significó que, previo a su aplicación

de instrumento manifestaron voluntariamente su decisión de participar.

- **Los estudiantes que tuvieron disponibilidad para participar:** Los estudiantes que estuvieron disponibles para participar en el estudio durante el periodo de recolección de datos, y que pudieron asistir a la aplicación de instrumento.

Criterios de Exclusión: se excluyeron del estudio a los estudiantes que presentaron las siguientes condiciones:

- **Los Estudiantes que no otorgaron el Asentimiento Informado:** Se excluyeron los estudiantes cuyo Asentimiento informado no hubiera sido obtenido, ya sea por parte de los estudiantes mismos o de sus padres o tutores legales.
- **Los Estudiantes con Inasistencia:** Se excluyeron los estudiantes que no asistieron el día programado para la aplicación del instrumento de la recolección de datos que se encuentren ausentes de manera prolongada durante el periodo del estudio y que no puedan cumplir con los requisitos del estudio debido a su ausencia prolongada.

Criterio de Eliminación: De 180 participantes iniciales se eliminaron 7, dejando un total de 173 encuestados esta información se incluye en el análisis considerando que la muestra final es de 173 participantes, no de 180. El criterio de eliminación indica que 4 no asistieron a las sesiones programadas para la recolección de datos, y los 3 restantes no firmaron el asentimiento informado, lo que impidió su inclusión en el análisis de los resultados.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1 PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

a) Técnica

La técnica que se utilizó para la recolección de datos fue la encuesta, un método que permitió obtener información directa de los participantes. Esta técnica resulto apropiada para estudios en los que

se buscó medir comportamientos y actitudes de manera estructurada, permitiendo la comparación de resultados entre grupos. Además, facilitó la obtención de datos de un gran número de personas en un tiempo relativamente corto. La encuesta se llevó a cabo de manera presencial para asegurar que los participantes comprendieran claramente el proceso y tuvieran la oportunidad de hacer preguntas si era necesario, lo cual incrementó la fiabilidad de los datos recogidos ⁽³⁴⁾.

b) Instrumento

El instrumento de recolección de datos fue un cuestionario estructurado. Este cuestionario estuvo constituido por 42 ítems distribuidos en 6 dimensiones clave: nutrición, actividad física, consumo de sustancias nocivas, autocuidado, sueño y descanso, y relaciones interpersonales con 7 ítems cada dimensión. Su diseño se basó en criterios previamente definidos para garantizar que las preguntas fueran relevantes y útiles para el estudio. Cada ítem presentó una escala tipo Likert con 5 opciones: 1=Nunca, 2= Casi nunca, 3= A veces, 4= Casi siempre, 5= Siempre. Se aplicó un piloto previo con un grupo pequeño de adolescentes para ajustar las preguntas y asegurar su claridad y validez ⁽³⁶⁾.

c) Validación y confiabilidad de instrumentos

- **Validación:** El proceso de validación del cuestionario fue llevado a cabo por un panel de cinco expertos en el área de estudio. Estos especialistas evaluaron minuciosamente el contenido del cuestionario para asegurar que cada ítem fuera pertinente y relevante para las dimensiones del estudio. Los expertos revisaron la claridad, precisión y adecuación de las preguntas en relación con los objetivos de la investigación. Sus aportaciones permitieron ajustar y perfeccionar el cuestionario, garantizando que este refleje adecuadamente las variables que se pretendieron medir ⁽³⁵⁾.

Los expertos fueron:

Nombres y Apellidos	Grado	Aplicabilidad
Edson Mijail, Meza Espinoza	Licenciado en enfermería; Docente universitario – Personal Asistencial y Especialista en enfermería neonatología	Aplicable
Wilmer Espinoza Torres	Licenciado en enfermería; Docente universitario Especialista en salud familiar y comunitario	Aplicable
Eler Borneo Cantalicio	Licenciado en enfermería; Docente universitario - especialista en bioestadística e investigación.	Aplicable
Emma Aida Flores Quiñonez	Licenciado en enfermería; Docente universitario Especialista en medicina alternativa y complementaria.	Aplicable
Diza Berrios Esteban	Licenciado en enfermería; Docente universitario Especialista Neonatología Magister en salud pública y gestión sanitaria – especialista en neonatología.	Aplicable

- **Confiabilidad:** La confiabilidad del cuestionario se evaluó mediante el coeficiente alfa de Cronbach, el cual permitió medir la consistencia interna del instrumento, asegurando que las respuestas a las diversas preguntas fueran coherentes entre sí y reflejaran adecuadamente los estilos de vida de los adolescentes. Este coeficiente estadístico examinó la correlación entre los ítems del cuestionario, confirmando que todos los ítems midieron de forma homogénea el mismo constructo ⁽³⁵⁾.

Se realizó una prueba piloto, con 20 adolescentes, en Yarumayo, Huánuco fuera de la muestra principal, para evaluar la confiabilidad y validez de los instrumentos de medición. Esta prueba realizada en una sola sesión permitió identificar posibles problemas de redacción (ortografía, vocabulario, ambigüedad) y estimar el tiempo de respuesta. El análisis de confiabilidad del cuestionario estilos de vida, mediante el Alfa de Cronbach, arrojó un coeficiente de 0.82 indicando una alta consistencia interna.

Tabla 3. Confiabilidad del instrumento: estilos de vida

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N° de elementos
0.82	20

3.3.2 PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS

- **Microsoft Word:** Microsoft Word se utilizó para la redacción y organización de los informes finales del estudio. Este software permitió presentar los datos de manera estructurada en formato de texto, incluyendo la descripción de los resultados, conclusiones y recomendaciones. Word facilitó la integración de gráficos y tablas generadas en otros programas, garantizando una presentación clara y profesional de los hallazgos del estudio.
- **Microsoft Excel:** Microsoft Excel fue empleado para la recopilación, organización y análisis preliminar de los datos. Con sus herramientas de hojas de cálculo, Excel permitió ingresar, clasificar y realizar cálculos básicos sobre los datos obtenidos. Además, Excel ofreció funcionalidades para crear gráficos y tablas que ilustraron las tendencias y distribuciones de los datos, facilitando así una visualización inicial de los resultados y la preparación de informes intermedios.

- **SPSS (Statistical Package for the Social Sciences):** SPSS fue utilizado para el análisis estadístico descriptivo de los datos recolectados. Este software especializado permitió realizar análisis descriptivos como la distribución de frecuencias y porcentajes de las variables de estudio. SPSS proporcionó herramientas para la interpretación de los datos, ayudando a identificar patrones observados en los estilos de vida. Los resultados del análisis en SPSS fueron fundamentales para la elaboración de las tablas, gráficos y conclusiones basadas en evidencia empírica y para la presentación de resultados en el informe final.

3.3.3 PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DATOS

a) Análisis descriptivo: El análisis descriptivo se llevó a cabo a través del uso de estadísticas y tablas de frecuencias para resumir y presentar los datos de manera clara. Se emplearon herramientas estadísticas para describir la distribución de respuestas y los patrones observados en los datos recolectados. Las tablas de frecuencias se utilizaron para mostrar la distribución y la cantidad de respuestas en diferentes categorías, permitiendo una visualización detallada de cuántos participantes se encuentran en cada grupo o categoría. Este enfoque facilitó la identificación de tendencias generales y proporcionó una base sólida para la interpretación y presentación de los resultados del estudio ⁽³⁷⁾.

3.4 ASPECTOS ÉTICOS

En la presente investigación se consideraron los siguientes aspectos éticos, de acuerdo con el Código de Ética del Colegio de Enfermeros del Perú:

- **Justicia:** Se garantizó que todos los estudiantes tuvieran igualdad de oportunidades para participar en el estudio, sin ningún tipo de discriminación, asegurando que todos los participantes fueran tratados con respeto y dignidad.

- **Veracidad:** Se proporcionó información clara, completa y honesta sobre el propósito, los procedimientos y los objetivos del estudio, tanto a los estudiantes como a sus padres o tutores, para que tomaran decisiones informadas sobre su participación.
- **Autonomía:** Se respetó el derecho de los estudiantes a decidir libremente si desean participar o no en el estudio. Esto incluyó obtener su asentimiento informado y el consentimiento de sus padres o tutores, garantizando que su participación fuera voluntaria y sin coacción.
- **Beneficencia:** El estudio buscó generar beneficios para la comunidad educativa. Se priorizó el bienestar de los adolescentes, procurando que los resultados del estudio contribuyeran a la implementación de estrategias para mejorar sus estilos de vida y su salud.
- **No maleficencia:** Se tomó en cuenta que ningún estudiante fuera expuesto a daño o riesgo alguno durante la investigación. Los procedimientos del estudio estuvieron diseñados para proteger la integridad física, mental y emocional de los participantes.
- **Confidencialidad:** Se garantizó el anonimato de los participantes. Los cuestionarios no solicitaron nombres y la información recolectada fue utilizada únicamente para fines de investigación. Los datos fueron codificados y custodiados por la investigadora.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

4.1.1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

Tabla 4. Características sociodemográficas de los adolescentes de la institución educativa “Héroes de Jactay” Huánuco- 2023

Características sociodemográficas	Categoría	Recuento	Porcentaje válido
Sexo	Masculino	94	54.3%
	Femenino	79	45.7%
Edad	12 años	3	1.7%
	13 años	126	72.7%
	14 años	42	24.2%
	15 años	2	1.2%
Año de estudio	2do año	90	52.0%
	3er año	83	48.0%
Lugar de residencia	Urbano	139	80.3%
	Rural	34	19.7%

Nota. Encuesta 2023. Fuente: Cuestionario de recolección de datos.

En cuanto a los resultados sociodemográficos de los 173 adolescentes encuestados en la I. E. Héroes de Jactay, se encontró que el 54.3% perteneció al sexo masculino y el 45.7% al sexo femenino. La edad predominante fue de 13 años con un 72.7%, indicando así que la mayoría de los estudiantes pudiese estar ubicada en una etapa media de la adolescencia. Respecto al año de estudio, el 52.0% cursaba el segundo año de secundaria y el 48.0% el tercer año. En cuanto al lugar de residencia el 80.3% procedió de zonas urbanas y el 19.7% de zonas rurales. Estos datos permitieron describir el perfil sociodemográfico de la muestra de estudio.

4.1.2. ESTILOS DE VIDA

Tabla 5. Estilos de vida en la dimensión Nutrición de los adolescentes de la institución educativa “Héroes de Jactay” Huánuco – 2023

		Frecuencia	Porcentaje
Dimensión Nutrición	Saludable	78	45.1%
	No Saludable	95	54.9%
Total		173	100%

Nota. Encuesta 2023.

En relación con la nutrición, se observó que el 54.9% de los adolescentes presentaron un estilo de vida poco saludable, mientras que solo el 45.1% tienen un estilo de vida saludable. Estos resultados muestran que más de la mitad de los estudiantes no siguen hábitos alimenticios adecuados, lo que probablemente tendrá un impacto negativo en su desarrollo físico y rendimiento escolar. Los factores posibles incluyen el consumo frecuente de comida chatarra, saltarse el desayuno y una baja ingesta de frutas y verduras. Por esta razón, es importante que las enfermeras fomenten estrategias educativas y preventivas destinadas a reforzar los hábitos saludables y a motivar a los adolescentes en riesgo a adoptar mejores elecciones dietéticas.

Tabla 6. Estilos de vida en la dimensión Actividad Física de los adolescentes de la institución educativa "Héroes de Jactay" Huánuco - 2023

		Frecuencia	Porcentaje
Dimensión Actividad Física	Saludable	66	38.2%
	No saludable	107	61.8%
Total		173	100%

Nota. Encuesta 2023.

En lo que respecta a la dimensión de la actividad física, los resultados mostraron que el 61.8% de los adolescentes presentaron un estilo de vida no saludable, mientras que solo el 38.2% mantuvo un estilo de vida saludable. Esto indicó que la mayoría de los estudiantes no realizó actividad física regular según los ítems 8 al 14 del instrumento, lo que podría afectar negativamente su estado de salud, bienestar emocional y vida social.

Tabla 7. Estilos de vida en la dimensión consumo de Sustancias Nocivas de los adolescentes de la institución educativa "Héroes de Jactay" Huánuco - 2023

		Frecuencia	Porcentaje
Dimensión consumo de sustancias nocivas	Saludable	64	37%
	No saludable	109	63%
Total		173	100%

Nota. Encuesta 2023.

Con respecto al consumo de sustancias nocivas, se determinó que el 63.0% de los adolescentes presentaron un estilo de vida no saludable, mientras que solo el 37.0% presentó un estilo de vida saludable. Este resultado puso de relieve una situación que demanda atención, dado que un gran sector de estudiantes estaría en riesgo frente al consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias, según los ítems 15 al 21 del instrumento.

Tabla 8. Estilos de vida en la dimensión autocuidado de los adolescentes de la institución educativa "Héroes de Jactay" Huánuco - 2023

		Frecuencia	Porcentaje
Dimensión Autocuidado	Saludable	68	39.3%
	No saludable	105	60.7%
	Total	173	100%

Nota. Encuesta 2023.

Con respecto a la dimensión autocuidado, se manifestó que el 60.7 % de los adolescentes presentaron un estilo de vida no saludable, en tanto que, el 39.3 % observó un estilo de vida saludable. Esto indicó que la mayoría de estudiantes no practicaban hábitos elementales de cuidado personal como aseo, descanso óptimo, o medidas de prevención de enfermedades, según los ítems del 22 al 28 del instrumento.

Tabla 9. Estilos de vida en la dimensión Sueño y Descanso de los adolescentes de la institución educativa “Héroes de Jactay” Huánuco- 2023

		Frecuencia	Porcentaje
Dimensión sueño y descanso	Saludable	62	35.8%
	No saludable	111	64.2%
Total		173	100%

Nota. Encuesta 2023

En cuanto a la dimensión del sueño y el descanso, se observó que el 64.2% de los adolescentes presentaron un estilo de vida no saludable en comparación con el 35.8% que sí mantuvo hábitos saludables en este aspecto. Esto indicó que la mayoría de los estudiantes no estaban obteniendo suficiente sueño o descanso, según el ítem 29 al 35 del instrumento lo que podría afectar negativamente su concentración, estado de ánimo y rendimiento académico en general.

Tabla 10. Estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales de los adolescentes de la institución educativa “Héroes de Jactay” Huánuco- 2023

		Frecuencia	Porcentaje
Relaciones interpersonales	Saludable	66	38.2%
	No saludable	107	61.8%
Total		173	100%

Nota. Encuesta 2023.

Con respecto a la dimensión de las relaciones interpersonales, los datos mostraron que el 61.8% de los adolescentes presentaron un estilo de vida no saludable, mientras que solo el 38.2% mantuvo relaciones saludables. Esto resalta que la mayoría de los estudiantes presentaban dificultades para comunicarse, construir relaciones positivas o resolver conflictos con pares, miembros de la familia o maestros, según los ítems 36 al 42 del instrumento.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La presente investigación tuvo como objetivo valorar los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Héroes de Jactay, Huánuco, 2023. Los resultados evidenciaron que la mayoría de estudiantes presentaron estilos de vida saludables en 5 de las 6 dimensiones evaluadas, siendo las más críticas: sueño y descanso con 64.2%, consumo de sustancias nocivas con 63.0% y relaciones interpersonales con 61.8%.

En la dimensión Sueño y descanso, el 64.2% presentó un estilo de vida no saludable. Este hallazgo coincide con Ochoa M. (8), quien reportó que cerca del 60% de mujeres adolescentes presentaban niveles bajos de descanso adecuado. Ambos estudios reflejan que la privación de sueño es un problema crítico en esta etapa, lo que según la OMS (2022) repercute en la concentración y el rendimiento académico.

En Consumo de sustancias nocivas, el 63.0% presentó un estilo no saludable. Este hallazgo es superior a lo reportado por Soto et al. (6), donde solo el 25.3% manejaba estilos de vida no saludables. La alta prevalencia en Jactay podría estar relacionada con la escasa supervisión familiar y la fácil accesibilidad a estas sustancias en el entorno, factores que Egger et al. (18) identifican como determinantes en la adolescencia.

En Actividad física, el 61.8% mostró un estilo no saludable. Este resultado es similar a lo señalado por Villafuerte B. (9), quien encontró que el 53.85% de adolescentes presentaba problemas en su actividad física. Ambos estudios evidencian que más de la mitad de estudiantes no cumplen con las recomendaciones de 60 minutos diarios, situación que el MINSA (2023) asocia con el incremento de sobrepeso adolescente.

En Autocuidado, el 60.7% presentó un estilo no saludable. Este resultado concuerda con la literatura de Egger et al. (18), quienes señalan que durante la adolescencia los jóvenes experimentan cambios físicos y mentales que

dificultan la adopción de hábitos de cuidado personal si no existen modelos adecuados en el entorno familiar y escolar.

Contrariamente, en Nutrición, el 54.9% presentó un estilo de vida saludable. Este resultado es más favorable que el de Victoria S. (10), donde solo el 58% mejoró en nutrición tras una intervención. Esto podría deberse a que la I.E. Héroe de Jactay cuenta con quiosco escolar regulado, lo que limitaría el consumo de alimentos ultra procesados durante la jornada.

En Relaciones interpersonales, el 61.8% presentó un estilo no saludable. Este resultado difiere de lo encontrado por Victoria S. (10), quien dedujo que el 54% de los estudiantes logró buenas relaciones interpersonales. La diferencia podría atribuirse a que la muestra del presente estudio procedió en un 80.3% de zona urbana, donde según Egger et al. (18) existe mayor exposición a conflictos sociales y uso excesivo de redes que deterioran la comunicación directa.

En síntesis, los resultados confirman que los estilos de vida no saludables predominan en la población estudiada, coincidiendo con el Modelo Promoción de la Salud de Nola Pender y con el enfoque conceptual de Egger et al. (18) al sostener que la adolescencia es una etapa crucial donde se consolidan conductas que impactan en la salud adulta. El estudio contó con una muestra de 173 estudiantes, representando el 96.1% de la población, y se utilizó un instrumento con Alfa de Cronbach de 0.82, lo que otorga confiabilidad a los hallazgos para servir de base a futuras investigaciones en el ámbito educativo y de salud pública.

CONCLUSIONES

- Se valoraron los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa "Héroes de Jactay", Huánuco-2023 fueron predominantemente no saludable en cinco de las seis dimensiones clave: nutrición, actividad física, consumo de sustancias nocivos, autocuidado, sueño y relaciones interpersonales.
- En la dimensión nutrición, se concluyó que el 45.1% de los adolescentes presentó un estilo de vida no saludable, mientras que el 54.9% mantuvo hábitos saludables, siendo la única dimensión con resultado favorable.
- En la dimensión actividad física, se concluyó que el 61.8% de los adolescentes presentó un estilo de vida no saludable, evidenciando una baja adherencia a las recomendaciones de actividad física regular.
- En la dimensión consumo de sustancias nocivas, se concluyó que el 63.0% de los adolescentes presentó un estilo de vida no saludable, constituyendo la segunda prevalencia más alta del estudio.
- En la dimensión autocuidado, se concluyó que el 60.7% de los adolescentes presentó un estilo de vida no saludable, reflejando deficiencias en prácticas básicas de higiene y prevención.
- En la dimensión sueño y descanso, se concluyó que el 64.2% de los adolescentes presentó un estilo de vida no saludable, siendo la dimensión con mayor prevalencia de riesgo y la que más podría afectar el rendimiento académico.
- En la dimensión relaciones interpersonales, se concluyó que el 61.8% de los adolescentes presentó un estilo de vida no saludable, indicando dificultades para establecer vínculos positivos con pares y adultos.

RECOMENDACIONES

Al director de la institución educativa Héroes de Jactay

- Implementar programas educativos de promoción de la salud que aborden las seis dimensiones evaluadas, con énfasis en sueño y descanso, consumo de sustancias nocivas y actividad física.
- Gestionar el mejoramiento de la infraestructura deportiva y espacios recreativos para incentivar la práctica de actividad física en los estudiantes.
- Establecer alianzas estratégicas con el Centro de Salud Perú-Corea y la DIRESA Huánuco para brindar charlas preventivas y tamizajes periódicos en nutrición, salud mental y autocuidado.

A la plana docente de la institución educativa Héroes de Jactay

- Incorporar en las sesiones de tutoría contenidos sobre higiene del sueño, manejo del estrés, alimentación saludable y habilidades sociales.
- Promover actividades lúdicas y deportivas inter-aulas que fomenten la práctica de actividad física y las relaciones interpersonales positivas.
- Identificar oportunamente a estudiantes con conductas de riesgo para derivar al servicio de psicología o tutoría.

A los estudiantes de la institución

- Adoptar horarios regulares de sueño que garanticen entre 8 a 10 horas de descanso diario.
- Participar activamente en las actividades deportivas y recreativas programadas por la institución.
- Evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias nocivas, buscando apoyo en docentes o familia ante situaciones de riesgo.

A la Dirección Regional de Salud (DIRESA)

- Fortalecer los programas de Salud Escolar en la I.E. Héroes de Jactay, priorizando intervenciones en sueño, salud mental y prevención de consumo de sustancias.
- Capacitar a docentes tutores en la detección temprana de conductas de riesgo en adolescentes.

Para la universidad de Huánuco

- Promover el desarrollo de proyectos de proyección social y voluntariado en la I.E. Héroes de Jactay, ejecutados por estudiantes de los últimos ciclos, orientados a implementar talleres de higiene del sueño, prevención de consumo de sustancias y habilidades sociales, como parte de su formación en salud pública.
- Incentivar la realización de nuevas investigaciones descriptivas y correlacionales que profundicen en los factores asociados al déficit de sueño y al consumo de sustancias en adolescentes urbanos de Huánuco, utilizando los datos del presente estudio como línea de base.
- Gestionar convenios específicos con la DIRESA Huánuco y la UGEL Huánuco para que los internos de enfermería participen activamente en el Programa de Salud Escolar, aplicando intervenciones de promoción de estilos de vida saludables basadas en evidencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Peiró P. El 80% de los adolescentes del mundo no hace el ejercicio mínimo recomendado. El País [Internet] 2019 [Consultado 2024 Ago 02] Disponible en: https://elpais.com/elpais/2019/11/18/planeta_futuro/1574086350_697117.html.
2. Organización Mundial de la Salud. La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes. OMS [Internet] 2023 Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-healthrisks-and-solutions>.
3. Instituto Nacional de Salud. Grasa en masa: el problema del consumo de comida poco saludable en adolescentes y jóvenes de Villa El Salvador. El Comercio [Internet] 2022 [Consultado 2024 Ago 02] Disponible en: <https://elcomercio.pe/corresponsales-escolares/historias/corresponsalesescolares-villa-el-salvador-consumo-de-grasas-comida-chatarraadolescentes-jovenes-mala-alimentacion-noticias-noticia/>.
4. EsSalud. Dos de cada cinco adolescentes tuvieron experiencia con drogas y el alcohol. SIS [Internet] 2024 [Consultado 2024 Ago 05] Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/essalud/noticias/987873essalud-alerta-que-dos-de-cada-cinco-adolescentes-tuvieronexperiencia-con-drogas-y-el-alcohol>.
5. Gobierno Regional Huánuco. El programa regional “Escolares Saludables”. Gobierno del Perú [Internet] 2023 [Consultado 2024 Ago 05] Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/regionhuanuco/noticias/869535-huanucoescolares-saludables-seleccionada-a-nivel-nacional-como-experienciaexitosa>.

6. Soto J, Rodriguez A. Estilos de vida desde el cuestionario fantástico y la red de mensajería whatsapp, en los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa “Antonia Santos” Dolores Tolima [Internet] Colombia: Universidad de Tolima; 2024 [Consultado 2024 Ago 09] Disponible en: <https://repository.ut.edu.co/entities/publication/979c3de1-8e58-4a85-aff72d4a69ea005b>.
7. Martins M. Relación de los factores psicológicos y los estilos de vida con la calidad de vida de los estudiantes universitarios. [Internet] Colombia: Universidad Santo Tomas; 2023 [Consultado 2024 Ago 11] Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/50451>.
8. Ochoa MR. Estilo de vida en adolescentes entre 13 y 17 años del estado de Jalisco, México, a través de la nutrición y la actividad física. HELENAMEX. [Internet] España: Universidad Politécnica de Madrid; 2022

[Consultado 2024 Ago 11] Disponible en: https://oa.upm.es/70456/1/MARIA_RIVERA_OCHOA.pdf.
9. Villafuerte BP. Evaluación de los estilos de vida en adolescentes en una institución educativa, Moquegua 2022. [Internet] Huancayo: Universidad Continental; 2023 [Consultado 2024 Ago 12] Disponible en: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/13006/8/IV_FCS_504_TE_Gonzales_Villafuerte_2023.pdf.
10. Victoria SM. Estilo de vida de los adolescentes de 3ro a 5to de secundaria de la Institución Educativa Genes- Los Olivos 2022. [Internet] Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2023 [Consultado 2024 Ago 13] Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/item/3a55834b-6ce7-484eb05f-b60ba38ced23>.
11. Alberca MY, Cruz DC. Estilos de vida de los adolescentes estudiantes de una institución educativa privada. Chiclayo, 2021. [Internet] Lambayeque: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2023 [Consultado 2024 Ago 13] Disponible en:

https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/11680/N%C3%BA%C3%B1ez_Alberca_Milena_Yasany%20y%20Vera_Cruz_Diana_Carolina.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

12. Morales Y, Salvador F. Sobrepeso, obesidad y estilos de vida en adolescentes Centro de Salud Perú-Corea, Huánuco 2024. [Internet] Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán; 2024 [Consultado 2024 Ago 13] Disponible en: <https://repositorio.unheval.edu.pe/item/06fbaa1d-d773-4ce1-bd46d4ba3ddf9635>.
13. Briceño N, Sanchez E, Santos W. Influencia de las actividades físicas y los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria I.E. Héroes de Jactay- Señor de Puelles Huánuco. [Internet] Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán; 2023 [Consultado 2024 Ago 14] Disponible en: <https://repositorio.unheval.edu.pe/item/af52937c-92924241-bd62-97a313576043>.
14. Alvarado S. Estilo de vida de riesgo en adolescentes del asentamiento humano José Varallanos Pillco Marca – Huánuco 2020. [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2023 [Consultado 2024 Ago 13] Disponible en: <https://repositorio.udh.edu.pe/handle/20.500.14257/3947>.
15. Hoyos DM, Ramos AS, Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender, una reflexión en torno a su comprensión [Internet] 2011 [Consultado 2024 Ago 15] Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S166570632011000400003.
16. García J. El modelo transteórico del cambio de Prochaska y Diclemente [Internet] 2015 [Consultado 2024 Ago 16] Disponible en: <https://psicologiaymente.com/psicologia/modelo-transteorico-cambioprochaska-diclemente>.
17. Ruiz LG, Rus TI. Aplicación de la teoría de la conducta planificada. [Internet] 2023 [Consultado 2024 Ago 16] Disponible en:

<https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/ADE/article/view/7642/775>
1.

18. Egger G, Binns A, Rössner S, Sagner M. Medicina del estilo de vida; hábitos, entorno, prevención y promoción de la salud [Internet] 2017 [Consultado 2024 Ago 16] Disponible en: https://www.google.com.pe/books/edition/Medicina_del_estilo_de_vida/BRgnDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0.
19. Márquez JM, Celis CC. Hábitos y estilos de vida saludables en la edad escolar [Internet] 2016 [Consultado 2024 Ago 16] Disponible en: https://www.google.com.pe/books/edition/H%C3%A1bitos_y_estilos_de_vida_saludables_en/u2x0DQAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0.
20. Lapman G. Reset, medicina para la salud [Internet] 2021 [Consultado 2024 Ago 18] Disponible en: <https://www.google.com.pe/books/edition/Reset/qqxGEAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0>.
21. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Metodología de la educación alimentaria y nutricional orientada a la promoción de estilos de vida y alimentación saludable [Internet] 2023 [Consultado 2024 Ago 18] Disponible en: https://www.google.com.pe/books/edition/Metodolog%C3%ADa_de_la_educaci%C3%B3n_alimentari/LurXEAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0.
22. UNESCO. Aprender y prosperar, salud y nutrición escolar alrededor del mundo [Internet] 2024 [Consultado 2024 Ago 16] Disponible en: https://www.google.com.pe/books/edition/Aprender_y_prosperar/rNINEQAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0.
23. Escobar GR. Alimentación y nutrición aplicada [Internet] 2019 [Consultado 2024 Ago 18] Disponible en: https://www.google.com.pe/books/edition/Alimentaci%C3%B3n_y_nutrici%C3%B3n_aplicada/DBqvDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0.
24. Airasca D, Giardini H. Actividad física, salud y bienestar [Internet] 2022

- [Consultado 2024 Ago 19] Disponible en:
https://www.google.com.pe/books/edition/Actividad_f%C3%ADsica_salud_y_bienestar/2TdsEAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0.
25. Michel CV, Gutiérrez EC. Autocuidado de la salud II [Internet] 2019 [Consultado 2024 Ago 20] Disponible en:
https://www.google.com.pe/books/edition/Autocuidado_de_la_salud_II/NR59DwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0.
26. Albares J. La ciencia del buen dormir [Internet] 2023 [Consultado 2024 Ago 20] Disponible en:
https://www.google.com.pe/books/edition/La_ciencia_del_buen_dormir/4xmtEAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0.
27. Ferrero P. Aprendé a evitar los problemas de sueño y a descansar bien. [Internet] 2022 [Consultado 2024 Ago 23] Disponible en:
https://www.google.com.pe/books/edition/Buenas_Noches/E6haEAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0.
28. Barker E. Relaciones eficaces [Internet] 2023 [Consultado 2024 Ago 25] Disponible en:
https://www.google.com.pe/books/edition/Relaciones_eficaces/y5bQEAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0.
29. Mata R. Habilidades afectivas en las relaciones sociales [Internet] 2020 [Consultado 2024 Ago 26] Disponible en:
https://www.google.com.pe/books/edition/Habilidades_afectivas_en_las_relaciones/wgkIEAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0.
30. Sampieri RH, Collado CF, Lucio PB. Metodología de la investigación. [Internet] 2014 [Consultado 2024 Nov 01] Disponible en:
https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-dela-Investigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf
31. Bernal C. Metodología de la investigación. [Internet] 2010 [Consultado 2024 Nov 01] Disponible en:
<https://abacoenred.org/wpcontent/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.Arias-2012-pdf.pdf>

32. Urréa HR, Cotto JJR, Sánchez JLO. Alcance o nivel de investigación. [Internet] 2021 [Consultado 2024 Nov 02] Disponible en: https://acvenisproh.com/libros/index.php/Libros_categoria_Academico/article/view/22/29
33. Arias J. Diseño y metodología de la investigación. [Internet] 2021 [Consultado 2024 Nov 02] Disponible en: https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
34. Medina M, Rojas R, Bustamante W, Loaiza R. Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación Puno. [Internet] 2023 [Consultado 2024 Nov 02] Disponible en: <https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/download/90/133/157?inline=1>
35. Cohen N, Gómez G. Metodología de la investigación. [Internet] 2019 [Consultado 2024 Nov 02] Disponible en: https://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20190823024606/Metodologia_para_que.pdf
36. Ochoa C. Técnicas de la investigación. [Internet] 2019 [Consultado 2024 Nov 02] Disponible en: https://www.aepap.org/sites/default/files/documento/archivosadjuntos/artl_2019_libro_diseno_y_analisis_de_investigacion.pdf
37. Hernández R, Mendoza C. Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixta. [Internet] 2018 [Consultado 2024 Nov 02] Disponible en: http://www.biblioteca.cij.gob.mx/archivos/materiales_de_consulta/drogas_de_abuso/articulos/sampierilasrutas.pdf
38. Levounis P. Guía para la evaluación y el tratamiento de las adicciones. [Internet] 2017 [Consultado 2024 Nov 03] Disponible en: https://www.google.com.pe/books/edition/Gu%C3%ADa_para_la_evaluaci%C3%B3n_y_el_tratamien/TyQmDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0
39. Brion J. Hábitos Poderosos [Internet] 2020 [Consultado 2024 Nov 03] Disponible en: https://www.google.com.pe/books/edition/H%C3%A1bitos_Poderosos/yrfvDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1
40. Walker M. Por qué dormimos [Internet] 2020 [Consultado 2024 Nov 03]

Disponible en:
https://www.google.com.pe/books/edition/Por_qu%C3%A9_dormimos/XTrNDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0

41. Campos-Valenzuela N, Espinoza-Venegas M, Celis-Bassignana M, Luengo-Machuca L, Castro-Aravena N, Cabrera-Melita S. Estilos de vida de adolescentes y su relación con la percepción de sus contextos de desarrollo. SANUS Rev Enf [Internet]. 14 de abril de 2023 [citado 20 de junio de 2025];8(19):e389. Disponible en:
<https://sanus.unison.mx/index.php/Sanus/article/view/389>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Palomino Vasquez KN. Estilos de vida de los adolescentes de la institución educativa Héroes de Jactay [Tesis pregrado]. Huánuco: Universidad de Huánuco;2026 [consultado] Disponible en:
<http://>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: “ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “HÉROES DE JACTAY”, HUÁNUCO – 2023”

PROBLEMAS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>Problema General ¿Cómo son los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa “Héroes de Jactay”, ¿Huánuco-2023?</p> <p>Problemas Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • PE1: ¿Cómo son los estilos de vida de los adolescentes en la dimensión nutrición de la Institución Educativa “Héroes de Jactay”, ¿Huánuco-2023? • PE2: ¿Cómo son los estilos de vida de los adolescentes 	<p>Objetivo General Valorar cómo son los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa “Héroes de Jactay”, Huánuco-2023.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • OE1: Identificar cómo son los estilos de vida de los adolescentes en la dimensión nutrición de la Institución Educativa “Héroes de Jactay”, Huánuco-2023. • OE2: Identificar cómo son los estilos de vida de los 	<p>Variable de estudio: Estilos de vida</p>	<p>Nutrición</p> <p>Actividad física</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo de alimentos saludables • Hábitos de comida • Horario de comidas • Frecuencia de ejercicio físico • Duración diaria de actividad física • Actividades deportivas 	<p>Tipo de investigación: Básica</p> <p>Enfoque: Cuantitativo.</p> <p>Nivel: Descriptivo.</p> <p>Diseño: No experimental transversal</p> <p>Población: 180 estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa “Héroes de Jactay”,</p>

en la dimensión actividad física de la Institución Educativa “Héroes de Jactay”, ¿Huánuco-2023?

•PE3: ¿Cómo son los estilos de vida de los adolescentes en la dimensión consumo de sustancias nocivas de la Institución Educativa “Héroes de Jactay”, ¿Huánuco-2023?

•PE4: ¿Cómo son los estilos de vida de los adolescentes en la dimensión autocuidado de la Institución Educativa “Héroes de Jactay”, ¿Huánuco-2023?

•PE5: ¿Cómo son los estilos de vida de los adolescentes en la dimensión sueño y descanso de la Institución Educativa “Héroes de Jactay”, ¿Huánuco-2023?

adolescentes en la dimensión actividad física de la Institución Educativa “Héroes de Jactay”, Huánuco-2023.

• OE3: Identificar cómo son los estilos de vida de los adolescentes en la dimensión consumo de sustancias nocivas de la Institución Educativa “Héroes de Jactay”, Huánuco-2023.

• OE4: Identificar cómo son los estilos de vida de los adolescentes en la dimensión autocuidado de la Institución Educativa “Héroes de Jactay”, Huánuco-2023.

• OE5: Identificar cómo son los estilos de vida de los adolescentes en la dimensión sueño y descanso de la Institución Educativa

Consumo de sustancias nocivas

- Frecuencia de consumo de alcohol o tabaco
- Consumo de sustancias energéticas
- Riesgos de consumo.

Autocuidado

- Hábitos de higiene
- Visitas preventivas al médico
- Uso de medidas preventivas de salud

Sueño y descanso

- Horas de sueño
- Calidad del sueño
- Consistencia del horario de sueño

Muestra: 173 estudiantes

Instrumento: Cuestionario de estilos de vida en adolescentes, con escala de Likert de 5 puntos.

Técnicas de procesamiento de datos y análisis de datos:

- Estadística descriptiva
- Programas de software estadísticos:

•PE6: ¿Cómo son los estilos de vida de los adolescentes en la dimensión relaciones interpersonales de la Institución Educativa “Héroes de Jactay”, ¿Huánuco-2023?

“Héroes de Jactay”, Huánuco-2023.

• OE6: Identificar cómo son los estilos de vida de los adolescentes en la dimensión relaciones interpersonales de la Institución Educativa “Héroes de Jactay”, Huánuco-2023.

Relaciones interpersonales

- Frecuencia de interacción con amigos y familiares
- Nivel de apoyo social percibido
- Conflictos en las relaciones interpersonales

SPSS y
Excel



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
http://www.udh.edu.pe

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Código: Fecha:/...../.....

ANEXO 2

INSTRUMENTOS

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa "Héroes de Jactay", Huánuco – 2023.

INSTRUCCIONES: Estimado(a) estudiante, el siguiente cuestionario tiene como objetivo recoger información sobre los estilos de vida y algunas características sociodemográficas de los adolescentes de la Institución Educativa "Héroes de Jactay". Te pedimos que respondas de manera honesta y precisa a cada una de las preguntas. Tus respuestas serán completamente confidenciales y se utilizarán únicamente para fines de esta investigación. No es necesario que escribas tu nombre.

Características Sociodemográficas sugeridas:

1. Sexo:

- Masculino
 Femenino

2. Edad:

3. Año de estudios:

4. Lugar de residencia:

- Urbano
 Rural



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
<http://www.udh.edu.pe>

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
SALUD



ESCUELA ACADÉMICO
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Código: Fecha:/...../.....

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

INSTRUCCIONES: Estimado(a) estudiante, a continuación, encontrarás una serie de afirmaciones relacionadas con tus estilos de vida. Te pedimos que leas cada afirmación con atención y selecciones la opción que mejor represente con qué frecuencia realizas esa actividad o conducta. Las opciones de respuesta están numeradas del 1 al 5, donde:

1	Nunca
2	Casi Nunca
3	A veces
4	Casi Siempre
5	Siempre

No te preocupes, no hay respuestas correctas o incorrectas. Solo queremos saber tu opinión y todo lo que respondas será totalmente confidencial.

¡Gracias por tu tiempo y sinceridad!

ÍTEM	PREGUNTA	RESPUESTA				
		1	2	3	4	5
NUTRICIÓN						
1	Incluyo en mi dieta diaria alimentos saludables como frutas, verduras y cereales integrales.					
2	Consumo al menos 3 porciones de frutas y verduras al día.					
3	Evito consumir alimentos fritos y con alto contenido de grasa, como papas fritas y alimentos rápidos.					
4	Tomo leche o productos lácteos diariamente para obtener calcio.					
5	Bebo refrescos o bebidas azucaradas más de una vez al día.					
6	Consumo alimentos con alto contenido de fibra, como pan integral o avena, varias veces a la semana.					
7	Tomo agua en lugar de bebidas azucaradas o gaseosas durante el día.					
ACTIVIDAD FÍSICA						
8	Realizo actividad física, como caminar, correr o andar en bicicleta, al menos 3 veces por semana.					
9	Dedico al menos 30 minutos diarios a alguna actividad física moderada.					
10	Prefiero subir escaleras en lugar de usar el ascensor o escaleras eléctricas.					

11	Paso más de 2 horas al día frente a pantallas (televisión, videojuegos, computadora) sin realizar actividad física.					
12	Considero que mi nivel de actividad física es suficiente para mantenerme saludable.					
13	Participo en deportes organizados, como fútbol, básquet o vóley, regularmente.					
14	Asisto a clases de educación física y participo activamente en las actividades.					
CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS						
15	He consumido bebidas alcohólicas en alguna ocasión.					
16	Consumo bebidas alcohólicas al menos una vez por semana.					
17	He probado cigarrillos o tabaco alguna vez en mi vida.					
18	Fumo cigarrillos regularmente.					
19	He consumido bebidas energéticas (como Red Bull o Monster) en el último mes.					
20	Consumo bebidas energéticas más de dos veces a la semana.					
21	Alguna vez he sentido presión por parte de amigos o compañeros para consumir alcohol o drogas.					
AUTOCUIDADO						
22	Me lavo las manos antes de comer y después de usar el baño.					
23	Me cepillo los dientes al menos dos veces al día.					
24	Asisto a consultas médicas preventivas					
25	Evito realizar actividades que puedan poner en riesgo mi salud física					
26	Uso protector solar cuando estoy expuesto al sol por largos períodos.					
27	Me aseguro de dormir lo suficiente cada noche					
28	Evito el consumo excesivo de comida chatarra para mantener mi salud.					
SUEÑO Y DESCANSO						
29	Duermo entre 7 y 8 horas cada noche de manera regular.					
30	Me despierto sintiéndome descansado la mayoría de las mañanas.					
31	Mantengo un horario de sueño regular.					
32	Evito el uso de dispositivos electrónicos.					
33	Me siento con energía durante el día y no tengo necesidad de tomar siestas largas.					
34	No consumo bebidas estimulantes (como café o bebidas energéticas) antes de dormir.					
35	Me cuesta mucho conciliar el sueño por las noches.					
RELACIONES INTERPERSONALES						
36	Interactúo frecuentemente con mis amigos fuera del horario escolar.					
37	Me siento apoyado por mi familia cuando enfrento problemas o dificultades.					
38	Me siento valorado por mi grupo de amigos.					
39	Tengo conflictos frecuentes con mi familia que afectan mi bienestar emocional.					

40	Me siento solo o aislado, incluso cuando estoy rodeado de personas.					
41	Recibo el apoyo emocional que necesito de mis amigos.					
42	Disfruto de pasar tiempo con mis compañeros de clase.					

Gracias por su colaboración.

ANEXO 3

CONSTANCIA DE VALIDACION



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



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, EDSON MIJAIL MEZA ESPINOZA
De profesión DOC. ENFERMERIA, actualmente ejerciendo el cargo de DOCENTE UNIVERSITARIO - PERSONAL ASISTENCIAL
por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Alumna, KARINA NOEMI PALOMNO VASQUEZ con DNI 74302660, aspirante al título de la licenciatura de la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "Estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa "Héroes de Jactay" Huánuco - 2023."

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

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

MEZA ESPINOZA, EDSON MIJAIL
DNI: 40089813

Especialidad del validador: ENF. NEONATOLOGO

Firma/sello

Dr. Edson Mijail Meza Espinoza
DOCENTE UNIVERSITARIO
CEP: 41106 - RNE: 22675



**UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, DIZA BERRIOS ESTEBAN

De profesión ENFERMERA, actualmente ejerciendo el cargo de DOCENTE DE LA P.M.P. ENFERMERIA UDH.

por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Alumna, KARINA NOEMI PALOMNO VASQUEZ con DNI 74302660, aspirante al título de la licenciatura de la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "Estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa "Héroes de Jactay" Huánuco - 2023. "

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input checked="" type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input checked="" type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input checked="" type="checkbox"/> No aplicable

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

DNI: 22.518625

Especialidad del validador: Mg. SALUD PÚBLICA y Gestión SANITARIA

Mg. Diza Berríos Esteban

Esp. en Neonatología

Firma/sello 7234



**UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, ELEN BORNEO CANTALICIO

De profesión ENFERMERA, actualmente ejerciendo el cargo de DOCENTE UNIVERSITARIO

por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Alumna, KARINA NOEMI PALOMNO VASQUEZ con DNI 74302660, aspirante al título de la licenciatura de la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "Estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa "Héroes de Jactay" Huánuco - 2023."

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

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

BORNEO CANTALICIO ELEN
DNI: 40613742

Especialidad del validador: INVESTIGACIÓN

UDH PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

Elen Borneo Cantalicio
Mg. Enf. Elen Borneo Cantalicio
DOCENTE UNIVERSITARIO
BIOESTADÍSTICA E INVESTIGACIÓN

Firma/sello



**UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Emma Aida Flores Quiñones

De profesión Lic. en Enfermería, actualmente ejerciendo el cargo de Docente de la Universidad de Huánuco

-----por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Alumna, KARINA NOEMI PALOMNO VASQUEZ con DNI 74302660, aspirante al título de la licenciatura de la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "Estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa "Héroes de Jactay" Huánuco - 2023. "

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 Nombres	<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:

Emma Aida Flores Quiñones

DNI: 22407508

Especialidad del validador: Medicina Alternativa y Complementaria

Emma Aida Flores Quiñones
Mg. EMMA AIDA FLORES QUIÑÓNEZ
Firma/sello



**UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Wilmer Espinoza Torres

De profesión Lic. Enfermería, actualmente ejerciendo el cargo de Docente

-----por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Alumna, KARINA NOEMI PALOMNO VASQUEZ con DNI 74302660, aspirante al título de la licenciatura de la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "Estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa "Héroes de Jactay" Huánuco - 2024. "

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

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

Espinoza Torres Wilmer

DNI: 22513741

Especialidad del validador: Salud Familiar y Comunitaria

MISTERIO DE SALUD
 ASOCIACIÓN GIAS PILLCO MARCA
Lic. Wilmer T. Espinoza Torres
 CEP 37616
 Firma/sello

ANEXO 4

CARTA DE AUTORIZACIÓN



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA

Huánuco, 05 SET. 2024 de del 2024.

OFICIO N° 001-KNPV-UDH-PA-ENF-2023

Sr. *Silvana Jimenez Casiano Daniela*
Directora del colegio "HEROES DE JACTAY"



ASUNTO: SOLICITO AUTORIZACION PARA EJECUCION DEL TRABAJO DE INVESTIGACION EN SU INSTITUCION EDUCATIVA.

Presente. -

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y a su vez presentarme, mi nombre es Karina Noemi Palomino Vasquez, identificada con DNI 74302680, estudiante de Enfermería de la Universidad de Huánuco, solicito respetuosamente autorización para la ejecución del trabajo de investigación titulado **ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA "HÉROES DE JACTAY" HUÁNUCO, 2023.**, el cual permitirá Determinar los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa, "Héroes de Jactay" Huánuco, 2023. Los instrumentos de recolección de datos se aplicarán a los adolescentes de nivel secundario en su Institución educativa en los meses de octubre y noviembre del presente año.

Agradeciendo por anticipado su amable disposición y colaboración, dicho documento es muy importante para el éxito del presente trabajo de investigación, aprovecho la oportunidad para renovarles las muestras de mi deferencia y estima personal.

Adjunto:
Matriz de investigación.
Instrumento de recolección de datos

Atentamente,

Karina Noemi Palomino Vasquez
Karina Noemi Palomino Vasquez
DNI 74302680

ANEXO 5

ASENTAMIENTO INFORMADO

Asentimiento Informado

Título de la Investigación: Estilos de Vida de los Adolescentes de la Institución Educativa "Héroes de Jactay", Huánuco 2023

Investigador(a): KARINA NOEMI PALOMINO VASQUEZ

Introducción:

Esta investigación busca comprender los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa "Héroes de Jactay". Participar en este estudio es completamente voluntario. Tu participación o no participación no afectará tu relación con la institución educativa.

Descripción del Estudio:

Este estudio analizará los estilos de vida de los adolescentes a través del cuestionario. La información recopilada será confidencial y anónima. Se te pedirá que respondas preguntas sobre tus hábitos alimenticios, actividades físicas, sueño, uso de tecnología, relaciones sociales y otros aspectos relevantes para tu estilo de vida. La participación en este estudio tomará aproximadamente 20 a 30 minutos.

Beneficios de la Participación:

Los resultados de esta investigación contribuirán a comprender mejor las necesidades de los adolescentes de nuestra institución y a diseñar programas e intervenciones que promuevan estilos de vida saludables. Tu participación ayudará a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Riesgos de la Participación:

No se prevén riesgos significativos asociados a la participación en este estudio. Toda la información será tratada con la máxima confidencialidad y anonimato.

Confidencialidad:

Toda la información recopilada será tratada con estricta confidencialidad. Los datos se anonimizarán para proteger tu identidad. Solo el investigador(a)

tendrá acceso a los datos. Los resultados se presentarán de forma agregada, sin identificar a ningún participante individual.

Derechos del Participante:

Tienes derecho a:

- Rechazar participar en el estudio sin ninguna consecuencia.
- Retirar tu consentimiento en cualquier momento sin dar explicaciones.
- Recibir una copia de los resultados de la investigación (si lo deseas).
- Formular cualquier pregunta sobre el estudio.

Contacto:

Si tienes alguna pregunta o inquietud, puedes comunicarte con el investigador(a) karina noemi palomino vasquez a su número 933615810

Firma de Consentimiento:

Al firmar este documento, confirmo que he leído y comprendido la información proporcionada, que he tenido la oportunidad de hacer preguntas y que doy mi consentimiento voluntario para participar en este estudio.



Firma del padre (o Tutor)



Firma del Investigador(a)

Anexo 04

Asentimiento Informado

Título de la Investigación: Estilos de Vida de los Adolescentes de la Institución Educativa "Héroes de Jactay", Huánuco 2023

Investigador(a): KARINA NOEMI PALOMINO VASQUEZ

Introducción:

Esta investigación busca comprender los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa "Héroes de Jactay". Participar en este estudio es completamente voluntario. Tu participación o no participación no afectará tu relación con la institución educativa.

Descripción del Estudio:

Este estudio analizará los estilos de vida de los adolescentes a través del cuestionario. La información recopilada será confidencial y anónima. Se te pedirá que respondas preguntas sobre tus hábitos alimenticios, actividades físicas, sueño, uso de tecnología, relaciones sociales y otros aspectos relevantes para tu estilo de vida. La participación en este estudio tomará aproximadamente 20 a 30 minutos.

Beneficios de la Participación:

Los resultados de esta investigación contribuirán a comprender mejor las necesidades de los adolescentes de nuestra institución y a diseñar programas e intervenciones que promuevan estilos de vida saludables. Tu participación ayudará a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Riesgos de la Participación:

No se prevén riesgos significativos asociados a la participación en este estudio. Toda la información será tratada con la máxima confidencialidad y anonimato.

Confidencialidad:

Toda la información recopilada será tratada con estricta confidencialidad. Los datos se anonimizarán para proteger tu identidad. Solo el investigador(a)

tendrá acceso a los datos. Los resultados se presentarán de forma agregada, sin identificar a ningún participante individual.

Derechos del Participante:

Tienes derecho a:

- Rechazar participar en el estudio sin ninguna consecuencia.
- Retirar tu consentimiento en cualquier momento sin dar explicaciones.
- Recibir una copia de los resultados de la investigación (si lo deseas).
- Formular cualquier pregunta sobre el estudio.

Contacto:

Si tienes alguna pregunta o inquietud, puedes comunicarte con el investigador(a) karina noemi palomino vasquez a su número 933615810

Firma de Consentimiento:

Al firmar este documento, confirmo que he leído y comprendido la información proporcionada, que he tenido la oportunidad de hacer preguntas y que doy mi consentimiento voluntario para participar en este estudio.

Carlos S.

Firma del padre (o Tutor)



Firma del Investigador(a)

Anexo 04

Asentimiento Informado

Título de la Investigación: Estilos de Vida de los Adolescentes de la Institución Educativa "Héroes de Jactay", Huánuco 2023

Investigador(a): KARINA NOEMI PALOMINO VASQUEZ

Introducción:

Esta investigación busca comprender los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa "Héroes de Jactay". Participar en este estudio es completamente voluntario. Tu participación o no participación no afectará tu relación con la institución educativa.

Descripción del Estudio:

Este estudio analizará los estilos de vida de los adolescentes a través del cuestionario. La información recopilada será confidencial y anónima. Se te pedirá que respondas preguntas sobre tus hábitos alimenticios, actividades físicas, sueño, uso de tecnología, relaciones sociales y otros aspectos relevantes para tu estilo de vida. La participación en este estudio tomará aproximadamente 20 a 30 minutos.

Beneficios de la Participación:

Los resultados de esta investigación contribuirán a comprender mejor las necesidades de los adolescentes de nuestra institución y a diseñar programas e intervenciones que promuevan estilos de vida saludables. Tu participación ayudará a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Riesgos de la Participación:

No se prevén riesgos significativos asociados a la participación en este estudio. Toda la información será tratada con la máxima confidencialidad y anonimato.

Confidencialidad:

Toda la información recopilada será tratada con estricta confidencialidad. Los datos se anonimizarán para proteger tu identidad. Solo el investigador(a)

tendrá acceso a los datos. Los resultados se presentarán de forma agregada, sin identificar a ningún participante individual.

Derechos del Participante:

Tienes derecho a:

- Rechazar participar en el estudio sin ninguna consecuencia.
- Retirar tu consentimiento en cualquier momento sin dar explicaciones.
- Recibir una copia de los resultados de la investigación (si lo deseas).
- Formular cualquier pregunta sobre el estudio.

Contacto:

Si tienes alguna pregunta o inquietud, puedes comunicarte con el investigador(a) karina noemi palomino vasquez a su número 933615810

Firma de Consentimiento:

Al firmar este documento, confirmo que he leído y comprendido la información proporcionada, que he tenido la oportunidad de hacer preguntas y que doy mi consentimiento voluntario para participar en este estudio.



Firma del padre (o Tutor)



Firma del Investigador(a)