

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA



Estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa N° 014
Miguel Grau del quinto año secundaria, Puerto Pizarro –Tumbes,
2023.

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciada en Obstetricia

AUTORA:

Br. Pérez Lama Dayana Michelle

Tumbes, 2023

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA



Estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa N° 014
Miguel Grau del quinto año secundaria, Puerto Pizarro –Tumbes,
2023.

Proyecto de tesis aprobado en forma y estilo por:

Dra. Gladys Farfán García (presidente):

Dr. Jhon Ypanaque Ancajima (secretario):

Mg. Edinson Alberto Alemán Madrid (vocal):

Tumbes, 2023

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA



Estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa N° 014
Miguel Grau del quinto año secundaria, Puerto Pizarro –Tumbes,
2023.

Los suscritos declaran que el proyecto es original en forma y estilo:

Br. Pérez Lama Dayana Michelle (Autor):

Dra. García Godos Castillo, Grevilli (Asesora):

Dra. Fernández Baca Moran , Yovany (co-asesora)

Tumbes, 2023



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
Licenciada
Resolución del Consejo Directivo N° 155-2019-SUNEDU/CD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Tumbes – Perú

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes, a los 05 días del mes octubre del dos mil veintitrés, siendo las 15 horas 10 minutos, en la modalidad virtual, a través de la plataforma: Google Meet, cuyo link es: <https://meet.google.com/yfw-qaob-ucr>, se reunieron el jurado calificador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, designado por Resolución N° 0545- 2022/ UNTUMBES – FCS, **Dra. Gladys Farfán García (presidenta)**, **Dr. Jhon Edwin Ypanaque Ancajima (secretario)**, **Mg. Edinson Alberto Alemán Madrid (vocal)** reconociendo en la misma resolución, además, a la **Dra. Grevilli Marlitt García Godos Castillo** como asesora y como co-asesora la **Dra. Yovany Fernández, Baca Moran**, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada. "Estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Grau del quinto año secundaria, Puerto Pizarro - Tumbes, 2023." para optar el Título Profesional de Licenciada en Obstetricia, presentado por la: **Br: Pérez Lama, Dayana Michelle**.

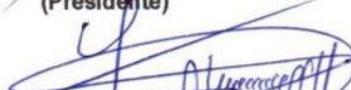
Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte de la sustentante y después de la deliberación, el jurado según el artículo N° 65 del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara a la **Br: Pérez Lama, Dayana Michelle**, APROBADA, con calificativo: **BUENO**

En consecuencia, queda **APTA** para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del Título Profesional de Licenciada en Obstetricia, de conformidad con lo estipulado en la ley universitaria N° 30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes. Siendo las 15 horas 53 minutos del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, en forma virtual, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes, 05 de octubre del 2023.


Dra. Gladys Farfan Garcia.
DNI N° 00250443
ORCID N° 0000-0002-8680-8873.
(Presidente)


Dr. Jhon Edwin Ypanaque Ancajima.
DNI N° 42124867
ORCID N° 0000-0002-1435-5836.
(Secretario)


Mg. Edinson Alberto Aleman Madrid.
DNI N° 40704918
ORCID N° 0000-0002-9493-655X.
(Vocal)


Dra. Grevilli Marlitt Garcia Godos Castillo.
DNI/N° 03653977
ORCID N° 0000-0002-2689-7704.
(Asesora)


Dra. Yovany Fernández, Baca Moran.
DNI N° 00244601
ORCID N° 0000-0002-2689-7704.
(Co-Asesora)

cc.
Jurado (03)
Asesor
Interesado
Archivo (Decanato)
MPMO/Decano

Estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa N° 014 Miguel Grau del quinto año secundaria, Puerto Pizarro –Tumbes, 2023

por Dayana Michelle Pérez Lama

Fecha de entrega: 19-sep-2023 11:29a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2170736523

Nombre del archivo: INFORME_FINAL_miguel_grau.docx (387.56K)

Total de palabras: 13408

Total de caracteres: 75181



DRA. GRÉVILLI GARCIA GODOS S
CASTILLO.
ASESORA

Estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa N° 014 Miguel Grau del quinto año secundaria, Puerto Pizarro -Tumbes, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

26%	27%	8%	%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	9%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	1%
7	repositorio.ucsg.edu.ec Fuente de Internet	1%
8	1library.co Fuente de Internet	1%


DRA. GREVILLI GARCIA GODOS
CASTILLO.
ASESORA

9	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
10	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
11	scielo.isciii.es Fuente de Internet	<1 %
12	www.who.int Fuente de Internet	<1 %
13	doaj.org Fuente de Internet	<1 %
14	tesis.pucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.untrm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
20	revistas.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %



DRA. GREVILLI GARCIA GODOS
CASTILLO.
ASESORA

21	www.periodicolapislazuli.com Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	www.buenastareas.com Fuente de Internet	<1 %
25	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
26	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
27	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
28	repositorio.upa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
29	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	academica-e.unavarra.es Fuente de Internet	<1 %
31	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
32	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %



DRA. GREVILLI GARCIA GODOS
CASTILLO,
ASESORA

33 repositorio.uancv.edu.pe <1 %
Fuente de Internet

34 repositorio.usmp.edu.pe <1 %
Fuente de Internet

35 www.clubensayos.com <1 %
Fuente de Internet

36 repositorio.upagu.edu.pe <1 %
Fuente de Internet

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



DRA. GREVILLI GARCIA GODOS
CASTILLO.
ASESORA

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, Dayana Michelle Pérez Lama, Bachiller en Obstetricia, egresada de la Universidad Nacional de Tumbes, identificada con DNI N° 73650238 autora de la investigación titulada “Estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa N° 014 Miguel Grau del quinto año secundaria, Puerto Pizarro –Tumbes, 2023.”

Declaro bajo juramento que:

1. El presente informe de investigación elaborado, es de mi autoría.
2. Se han respetado las normas de citados y referencias para la bibliografía y fuentes consultadas.
3. Esta investigación ha sido elaborada con la supervisión de mi asesor no habiendo sido plagiada.
4. El informe no tiene un proceso de autoplagio, es decir, no ha sido presentada ni publicada con anterioridad por mi persona con la finalidad de obtener el grado académico.
5. Los datos obtenidos y mostrados en los resultados son verídicos, no teniendo ningún grado de falsedad, copia o duplicado, por tanto, lo que se presente en el informe será de gran contribución a la realidad en estudio.

De encontrarse falsedad en mi declaración asumo las consecuencias que se resulten de mis acciones, cumpliendo con las sanciones atribuidas por la normatividad actual de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes 2023



Br. Dayana Michelle Pérez Lama

CERTIFICACIÓN DE ASESORA

Yo, Dra. Grevilli Marlitt García Godos Castillo Docente nombrado de la Universidad Nacional de Tumbes, adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud , departamento académico de Obstetricia .

CERTIFICA:

Que el presente proyecto de tesis presentado por la Estudiante de Obstetricia Dayana Michelle Pérez Lama, titulado “Estilos de vida de los estudiantes de la institución educativa miguel Grau de puerto Pizarro del quinto año secundaria, 2022”. Está siendo orientado, asesorado y guiado por mi persona. Por esta razón, autorizo para su respectiva presentación al jurado evaluador oportuna y aprobación correspondiente.

Tumbes 2023



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
Dra. Grevilli M. García Godos Castillo
DOCENTE PRINCIPAL

DEDICATORIA

A Dios todo poderoso por darme la vida y día a día las fuerzas necesarias y la sabiduría para seguir el camino correcto cumpliendo mis metas trazadas y llegar a ser una excelente profesional en servicio de la humanidad.

A mis padres por ser las personas que con su comprensión, amor y apoyo incondicional me ayudaron a realizar la presente investigación y así poder llegar a ser una excelente profesional a mis hijas por ser la luz de mis ojos y son mi mayor motivo para seguir adelante y sin olvidar a mis dos Ángeles en el cielo que fueron pilar fundamental para lograr este gran amor a la profesión.

A mi asesora de proyecto la Obst. Grevilli García Godos por brindarnos su tiempo y dedicación para la elaboración de este trabajo de investigación.

AGRADECIMIENTO

A la docente asesora de proyecto por el apoyo y exigencia para lograr la mejora de esta investigación.

A las autoridades de la Institución Educativa por las facilidades otorgadas para realizar la presente investigación.

A los estudiantes de la Institución Educativa N° 014 Miguel Grau en Puerto Pizarro, por el apoyo brindado durante la ejecución porque si su colaboración no hubiera sido posible la investigación.

INDICE GENERAL

	PAG
PAGINAS PRELIMINARES.....	iv
RESUMEN.....	ix
ABSTRAC.....	x
CAPITULO I : INTRODUCCION.....	11
CAPITULO II : ESTADO DE ARTE.....	13
CAPITULO III : MATERIAL Y METODOS.....	25
CAPITULO IV : RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	31
CAPITULO VI : CONCLUSIONES.....	42
CAPITULO VII : RECOMENDACIONES.....	43
ANEXOS.....	44

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: Estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa N° 014 Miguel Grau del quinto año secundaria, Puerto Pizarro – Tumbes 2023.....	31
TABLA 2: Hábitos de Alimentación de los estudiantes de la Institución Educativa N° 014 Miguel Grau del quinto año secundaria, Puerto Pizarro – Tumbes 2023.....	32
TABLA 3: Hábito según consumo de Sustancias Nocivas de los estudiantes de la Institución Educativa N° 014 Miguel Grau del quinto año secundaria, Puerto Pizarro – Tumbes 2023.....	33
TABLA 4: Hábitos de Actividad Física de los estudiantes de la Institución Educativa N° 014 Miguel Grau del quinto año secundaria, Tumbes 2023.	34
TABLA N 5: Estilo según su Sexualidad de los estudiantes de la Institución Educativa N° 014 Miguel Grau del quinto año secundaria, Tumbes 2023.	35
TABLA N° 6: Características generales de la población según sus hábitos de alimentación. Tumbes 2023	59
TABLA N 7: Características generales de la población según consumo de sustancias nocivas. Tumbes 2023	60
TABLA N 8: Características generales de la población según sus hábitos de actividad física. Tumbes 2023.....	61
TABLA N 9: Características generales de la población según sus hábitos de sexualidad. Tumbes 2023.....	62

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 01: Cuestionario para determinar los estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa N°014 Miguel Grau del quinto año secundaria.....	52
ANEXO 02: Asentimiento Informado.....	55
ANEXO 03: Consentimiento Informado	56
ANEXO 04: Autorización de la Institución Educativa.....	57
ANEXO 05: Operacionalización de la Variable	58
ANEXO 10: Estudiantes por grado y sección – 2023	63

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo determinar los estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa N° 014 Miguel Grau de Puerto Pizarro del quinto año secundaria, Tumbes 2023. Fue de tipo descriptiva, con un enfoque cuantitativo y de diseño no experimental, de corte transversal, la población estudiada estuvo conformada por 30 estudiantes, el método utilizado fue la encuesta, incluyó en su estructura 18 preguntas sobre estilo de vida, distribuidas en cuatro dimensiones. Los resultados de la investigación evidencian que, respecto a la dimensión de hábitos de alimentación el 76,7% presenta un hábito bueno y el 23,3% un hábito regular; en la dimensión de consumo de sustancias nocivas 66,7% presentan un hábito bueno respecto a su consumo y 3,3% un hábito deficiente; en la dimensión de actividad física el 66,7% presenta un buen hábito y el 13,3% presenta un hábito deficiente y en la dimensión de sexualidad el 70% presenta un hábito regular respecto a sus prácticas, 26,7% un hábito bueno y el 3,3% un hábito deficiente; en conclusión, según los resultados obtenidos existe mayor bienestar en las dimensiones de alimentación 76,7%, sustancias nocivas 66,7% y actividad física 66,7%; asimismo el estilo de vida regular se encuentra la dimensión de sexualidad con un 70%. En tanto, el estilo de vida bueno prevalece con un 76,7%.

Palabras claves: escolares, estilo de vida, hábitos, actividad física, alimentación, consumo de sustancias nocivas, sexualidad

SUMMARY

The objective of the study was to determine the lifestyles of the students of the N° 014 Miguel Grau Educational Institution of the fifth year of secondary school, Tumbes 2023. It was descriptive, with a quantitative approach and a non-experimental, cross-sectional design, the population studied was made up of 30 students, the method used was the survey, included in its structure 18 questions about lifestyle, distributed in four dimensions. The results of the investigation show that, regarding the dimension of eating habits, 76.7% have a good habit and 23.3% have a regular habit; in the dimension of consumption of harmful substances 66.7% have a good habit regarding their consumption and 3.3% a deficient habit; in the physical activity dimension 66.7% have a good habit and 13.3% have a poor habit and in the sexuality dimension 70% have a regular habit regarding their practices, 26.7% a good habit and 3.3% a poor habit; In conclusion, according to the results obtained, there is greater well-being in the dimensions of diet 76.7%, harmful substances 66.7% and physical activity 66.7%; also the regular lifestyle is the dimension of sexuality with 70%. Meanwhile, the good lifestyle prevails with 76.7%.

Key words: schoolchildren, lifestyle, habits, physical activity, diet, consumption of harmful substances, sexuality.

I. INTRODUCCIÓN

Se tiene conocimiento que en la actualidad existen diferentes factores que modifican el estado óptimo de la salud, los seres humanos generan cambios en su comportamiento impidiendo que gocen de una buena calidad de vida, dando origen a diferentes enfermedades no transmisibles que hoy en día son la nueva epidemia que azota al mundo; la Organización Mundial de la Salud (OMS)¹ identifica a las principales como: enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas y cáncer. Asociadas a cuatro factores de riesgo como son la alimentación poco saludable, consumo de tabaco, consumo de bebidas alcohólicas y baja actividad física. Estos factores, a su vez, producirán cambios fisiológicos y metabólicos importantes tales como el sobre peso o la obesidad, la hipertensión, el aumento de colesterol y la hiperglucemia.

En la etapa de la adolescencia, es donde ocurre con más frecuencia la aparición de las enfermedades no transmisibles; debido a los distintos factores de riesgo ya mencionados, provocando así un problema para la salud pública. De acuerdo con la OMS² en el mundo se han registrado más de 1,2 millones de muertes en los adolescentes entre los 10 y 19 años, aproximadamente un tercio de las muertes se asocian a patologías en adultos que se iniciaron en la adolescencia, tales como la falta de actividad física, dietas poco balanceadas y el consumo de bebidas dañinas para el organismo.

En diversas partes del mundo se observa que se han modificado los estilos de vida; por ejemplo, en Ecuador, Álvarez G³, reporta que, del total de la población adolescente estudiada, 70% presentan hábitos que no favorecen un estilo de vida saludable, teniendo entre ellos irresponsabilidad en el consumo de sus alimentos, pero mayor irresponsabilidad en el cuidado de su salud sexual y reproductiva.

A nivel local, dentro de la región Tumbes se comparte esta realidad; Ypanaque²⁰ que el 70 % de la población total presento síntomas de estrés y de los cuales 31% se debía sobre carga académica, 13% a problemas económicos y el 12% a

exámenes parciales siguiendo así el consumo de bebidas alcohólicas, el consumo de drogas además de los problemas de sueño y autoestima.

Es ahí el interés que se tuvo por realizar una nueva investigación en la localidad de Tumbes porque de esta manera se pueda interactuar con adolescentes ya que en esta etapa es muy difícil comunicación familiar y ver que hábitos se están adoptando. Por ello se decidió realizar esta investigación en Puerto Pizarro ya que es un pueblo pequeño con una sola institución educativa y nunca se había realizado una investigación en dicha localidad.

En Puerto Pizarro, Tumbes, se pudo contactar con el subdirector del colegio en estudio donde nos comentó la situación y se logró detectar, que parte de la población estudiantil del nivel secundario presentan una inadecuada práctica de sus estilos de vida incidiendo con sus hábitos de alimentación, la frecuencia de actividad física, el consumo de sustancias nocivas y los hábitos de su sexualidad, situación que ha motivado la realización de esta investigación en la presente población.

Aquí radica la importancia de mantener un buen estilo de vida, con el fin de obtener resultados positivos en su salud y en su seguridad; por ello al evaluar los estilos de vida en los estudiantes del quinto año, se puede conocer aspectos relacionados con su salud para poder identificar los distintos riesgos, y puedan tomar conciencia de ello, lo que es fundamental para mejorar sus hábitos, prevenir las distintas enfermedades provocadas por las malas prácticas de estos, y llevar así una vida saludable sin problemas a futuro.

Esta situación ya descrita ha generado el interés a desarrollar el presente estudio, con la finalidad de conocer la situación de los estilos de vida de los estudiantes; formulándonos la siguiente interrogante ¿Cuáles son los estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa N° 014 Miguel Grau del quinto año secundaria, ¿Tumbes 2023?

Para dar respuesta al problema se formuló como objetivo general:

Determinar los estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa N° 014 Miguel Grau del quinto año secundaria, Tumbes 2023. Y como objetivos específicos:

- Identificar los hábitos alimenticios de los estudiantes.
- Identificar el consumo de sustancias nocivas de los estudiantes.
- Identificar la actividad física de que realizan los estudiantes.
- Identificar los hábitos relacionados con su sexualidad.
- Identificar la conducta sexual.

II. ESTADO DE ARTE.

2.1. ANTECEDENTES

La revisión realizada sobre el tema de investigación permitió evidenciar la importancia de mejorar los estilos de vida de los estudiantes adolescentes, presentamos a continuación los principales antecedentes reportados:

A nivel internacional José M. et al.¹², determinaron los estilos de vida y hábitos saludables de estudiantes del Grado en Farmacia en España desarrollaron un estudio de tipo cuantitativo, con una población de 182 estudiantes, el instrumento utilizado es un cuestionario, cuyos resultados muestran que el 66% tuvo niveles altos de estrés, el 25% consumía tabaco, el 93% consume alcohol viendo aumentado más en la etapa universitaria, por otro lado, 61.9% realizaba actividad física hasta 3 veces a la semana y 90% consideró tener un buen estado de salud y calidad de vida. Concluyen que los estudiantes universitarios contaban con un estado de calidad de vida bueno a pesar de los hábitos de consumo en tabaco y alcohol

Guerrero H. et al.¹³, determinaron la relación entre estilos de vida y rendimiento académico en cuatro instituciones educativas públicas de Sucre, Colombia, en el año 2020, en un estudio descriptivo, correlacional con un enfoque cuantitativo, en una población de 336 estudiantes entre las edades de 10 a 15 años, empleando como instrumento al cuestionario, encontrando que el resultado de la relación entre los estilos de vida y rendimiento académico en los adolescentes muestra que 56% tiene un predominio de estilo de vida categorizado como adecuado en un rendimiento académico medio y un 26% tuvo estilo de vida alto con una categoría de rendimiento académico medio. Concluyendo diferencias entre las dimensiones de estilos de vida y el rendimiento académico.

Jaramillo E.¹⁴, determino el estilo de vida de los estudiantes de una Institución de Educación Superior Pública durante la pandemia COVID-19, periodo mayo – septiembre 2020, en su estudio descriptivo no experimental con un enfoque cualitativo, en una población de 88 estudiantes empleando

como instrumento un cuestionario , encontrando los siguientes resultados ,que los estudiantes de ambos sexos aproximadamente 75% presentaron un estilo de vida entre regular y malo porque presentan un puntaje inferior a 60 puntos; en la frecuencia de consumo se evidencia malos hábitos alimentarios basado en embutidos 27% y bajo consumo de frutas 90%, grasas y aceites 73%; asimismo , el 80% tenía conocimiento del control de sal y no hubo antecedentes de hipertensión en el 95%.

Concha Y., Castillo M., Guzmán E.¹⁵, compararon la calidad de vida en estudiantes universitarios según el nivel de actividad física en varias universidades , Chile , en año 2019, en su estudio descriptivo , de corte transversal, en una población de 126 estudiantes , empleando como instrumento un cuestionario cual resultado fue Los universitarios inactivos presentaron mayor índice de masa corporal (IMC) ($p=0,041$), en contraste, los universitarios activos mostraron una puntuación significativamente mayor que los inactivos en CV global ($p=0,002$; $d=0,67$), CV en salud ($p=0,013$; $d=0,50$), dominio físico ($p=0,038$; $d=0,43$), psicológico ($p=0,003$; $d=0,63$) y medio ambiente ($p=0,001$; $d=0,80$) , concluyendo que los universitarios activos presentan mejor Calidad de vida global y en salud, además presentan mejor puntuación en Calidad de vida en los dominios físicos, psicológico medio ambiente al compararlos con estudiantes inactivos.

A nivel nacional Pajuelo M.¹⁶, determinaron si los estilos de vida saludable se relacionan con el rendimiento académico de los estudiantes de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, Huaraz, en el año 2018, en su investigación de tipo descriptivo, transversal, correlacional, en una población de 432 estudiantes, empleando como instrumento al cuestionario, se encontró 53.7% de los estudiantes presentaron un estilo de vida no saludable y el 46.3% presento un estilo de vida saludable, asimismo en la correlación con el rendimiento académico se encontrando que del 100% de estudiantes con un estilo de vida saludable el 75.7% de ellos tienen un rendimiento académico categorizado con aceptable, mientras que del 100% de los estudiantes con un estilo de vida no saludable el 51.2% de ellos tienen un rendimiento académico

deficiente. Concluyendo que los estilos de vida se relacionan con el rendimiento académico de los estudiantes de ciencias médicas

Sánchez E.¹⁷, determinaron los estilos de vida en los adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo Palmher Ingenieros de San Juan de Lurigancho, Lima, en el año 2018, desarrolló un estudio descriptivo, cuantitativo de diseño no experimental, cuya población estuvo constituida por 69 estudiantes del quinto año de secundaria, empleando como instrumento al cuestionario. Se encontró que 23.6% de los estudiantes tienen un estilo de vida no saludable, el 66% con un estilo de vida poco saludable y el 10.4% con un estilo de vida saludable. Concluyendo que los familiares tienen un gran papel en el estilo de vida que llevan los adolescentes.

Atalaya E., et al.¹⁸, determinar los estilos de vida de los adolescentes de nivel secundario de la Institución Educativa Manuel Tovar, Sayán, en el año 2020, en su estudio de tipo descriptivo, cuantitativo, no experimental, en una población de 82 estudiantes de quinto grado de secundaria, empleando como instrumento al cuestionario. Encontrando que 93.3% de estilo de vida en los estudiantes del nivel secundario es saludable, con 75.5% en la dimensión de alimentación y nutrición saludable, 51.1% no saludable en la dimensión de actividad física, 66.6% saludable en el manejo del estrés, 75.5% responsables con su salud, 71.1% saludable en la dimensión de sueño y descanso, y 97.7% saludable relacionado a la dimensión del consumo de sustancias nocivas. Concluyendo que los estilos de vida en los estudiantes del nivel secundario son saludables.

Fernández A.¹⁹, determinar los estilos de vida en los adolescentes del quinto de secundaria en la Institución Educativa “Villa los Reyes” de Ventanilla, en el año 2018, en un estudio descriptivo, con enfoque cuantitativo, , en una muestra de 92 adolescentes, el instrumento usado fue un cuestionario, cuyos resultados muestran según los indicadores que el 76% de la población adolescentes no presenta un estilo de vida saludable, esto se presentan en la actividad física con un 85%, en la responsabilidad en salud con un 92%, concluyendo que estos resultados no son favorables

para los adolescentes, por lo cual están expuestos a presentar enfermedades no transmisibles en edad temprana.

A nivel local en la región de Tumbes, Ypanaque J, et al.²⁰, desarrollaron un estudio denominado: “estilos de vida de los estudiantes de obstetricia en una Universidad del Norte del Perú”, en el año 2020, en una población de 128 estudiantes de escuela de obstetricia, donde aplicaron un cuestionario, cuyos resultados en las causas de estrés y el consumo de sustancias tóxicas muestran que el 70% de la población total presentó síntomas de estrés, y de los cuales el 31% se debía a sobre carga académica, 13% a problemas económicos y el 12% a exámenes parciales. En su abordaje de las sustancias como el alcohol, drogas ilegales y tabaco referente a su ingesta se ve asociada a la influencia de factores como: estrés académico, baja autoestima, disponibilidad de estas sustancias y la falta de programas preventivos.

A nivel local Paquiyaury D.²², determinar los estilos de vida en los estudiantes de la Universidad Nacional de Tumbes de la Escuela de Obstetricia, en el año 2018, una investigación de tipo descriptiva, con un corte transversal, , en una población con 128 estudiantes, el instrumento que se empleó fue la encuesta, cuyos resultados muestran que el 60% de estudiantes tienen estilos de alimentación saludable, 80% presentó un hábito desfavorable en el consumo de sustancias nocivas y un 30,5% no practican actividad física; concluyendo que de acuerdo a la información obtenida los estilos de vida no saludables prevalecen con un 55.125%.

2.2. BASES TEÓRICO - CIENTÍFICAS

Para hablar de los estilos de vida de una persona se debe saber que se entiende por salud y como está relacionado con la enfermedad, Hipócrates manifestó que “una buena salud necesita del conocimiento de la constitución primaria del hombre y de los poderes de los distintos alimentos, ya sean aquellos que son naturales a él, como aquellos que son resultado de su habilidad”.

Por su parte la Organización Mundial de la Salud definió a la salud como “el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad”¹³. Donde cada persona debe saber que para lograr el bienestar es necesario tener presente los estilos de vida que se practiquen en relación con el conjunto de hábitos y las condiciones de vivir.

Ha mediado de los años 80 diversos autores sugirieron dar una definición al estilo de vida, existiendo hasta la actualidad varias de ellos. Según Epp J¹⁴ señala que los estilos de vida son comportamiento que afecta a un individuo, con el consumo de bebidas alcohólicas, alimentos no saludables, falta de interés en la apariencia física y la influencia que tiene la sociedad al acceso de la información, cultura y educación.

La adolescencia es una de las etapas más importante en el desarrollo del ser humano, palabra procedente del latín “adolescens”, es decir, el que adolece. Es así como la OMS define que “la adolescencia es el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce entre los 10 y los 19 años, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento, de cambios fisiológicos y sociales”¹⁵. Es así como durante este periodo se han registrado cambios con relación a la evolución de las actitudes y prácticas sexuales.

Asimismo, debido al incremento continuo de la preocupación por educar en salud, en la actualidad se ha logrado incluir los siguientes hábitos para mejorar la calidad de vida: alimentación adecuada, ejercicio físico, evitar el consumo de sustancias nocivas entre ellas bebidas alcohólicas, drogas ilegales y tabaco. Según Gárciga O²³ los estilos de vida saludables son hábitos y costumbres que permiten a las personas realizar actividades sin atentar contra su propio equilibrio y la relación con su ambiente natural para lograr un desarrollo y completo bienestar.

Otro aspecto importante es la adolescencia saludable en los estudiantes de secundaria según Uequijo S, et al.²⁴ comentan que los adolescentes tienen mayor capacidad de aprender y captar información lo que se les hace fácil identificar lo bueno de lo malo, pero esto resulta contradictorio a la otra de

poner en práctica dichos conocimientos, para ello también es importante que se comprometan a los padres para ayudar al cambio de sus hábitos ya que pasan mayor parte del tiempo con sus hijos y son sus modelos a seguir.

Entre las definiciones de hábitos alimenticios el gran filósofo griego Hipócrates, dijo “Los alimentos deben ser nuestra mejor medicina”, y está en lo cierto, una alimentación equilibrada permitirá mantenerse sano, hoy en día según la OMS²⁵, la nutrición es parte esencial en el desarrollo del ser humano con una dieta equilibrada y ejercicio físico son un buen fundamento para el bienestar de la persona reduciendo así el riesgo a las enfermedades, alteración en el desarrollo físico y mental, como en la reducción de la productividad.

Otra de las definiciones referentes al hábito de alimentación y nutrición Oblitas L, señala que “una buena práctica nutricional se caracteriza por una dieta equilibrada que contenga todas las sustancias nutritivas esenciales como minerales, carbohidratos, vitaminas y proteínas. Los hábitos alimenticios más recomendables se encuentran la disminución del consumo de grasas, el aumento en la ingesta de leche, verduras, frutas y alimentos con alto contenido de fibra y la reducción de consumo de azúcar, dulces y harinas”²⁶.

Con respecto a las prácticas de los hábitos de alimentación y nutrición Benarroch A, et al.²⁷, consideran que los nutrientes consumidos a diario se encuentran mezclados en una determinada cantidad y diferentes proporciones, por lo que se necesita conocer cuáles de los alimentos son ricos en nutrientes y así se puede establecer una dieta adecuada en su alimentación.

Una mala práctica de estos hábitos en la adolescencia desencadena factores de riesgo como el sobrepeso y el desarrollo de futuras enfermedades, reportes investigativos según la OMS, “más de uno de cada seis adolescentes de 10 a 19 años tenía sobrepeso donde la prevalencia variaba a nivel mundial entre menos del 10% en la Región de Asia Sudoriental y más del 30% en la Región de las Américas”²⁸.

Dentro de los hábitos de alimentación el consumo de agua es importante para el desarrollo de diversas funciones de nuestro organismo, en condiciones normales el ser humano cada día pierde alrededor de dos litros de agua entre el sudor, la respiración, la orina y las defecaciones, estas pérdidas deben ser recuperadas cada día, por eso según la OMS²⁹, recomienda que los hombres deben consumir al menos 13 vasos de agua al día, mientras que las mujeres, al menos consuman 9 vasos. Pero lo más lamentable es que hoy en pleno siglo XXI aun existan personas que no tengan acceso a agua de calidad lo cual afecta de forma negativa a las familias donde se pueden desarrollar enfermedades perjudicando su bienestar.

Otro punto que también es importantes es el consumo de frutas y verduras por su aporte de vitaminas que el organismo necesita para estar en óptimas condiciones; también es importante el consumo de carnes blancas y rojas. Asimismo, se debe evitar el consumo de bebidas alcohólicas, gaseosas, y dulces. Según la OMS señala que el consumo de “las frutas y verduras son componentes importantes para una dieta saludable, su bajo consumo de estos se asocia a un mayor riesgo de enfermedades no transmisibles, del mismo modo el consumo de carnes. Se estima que en 2017 unos 3,9 millones de muertes se debieron a un consumo inadecuado de frutas, verduras y carnes”³⁰.

Otros aspectos importantes acerca de la alimentación es el consumo de comida rápida en los adolescentes, según Marugán J, et al.³¹ señalan que los adolescentes prefieren consumir comidas rápidas donde contiene un alto contenido de calorías, y con frecuencia utilizan dietas no favorables para bajar o subir de peso de acuerdo con su imagen corporal que tengan.

Otra destacada insuficiencia en los patrones de estilos de vida es el consumo de sustancias nocivas, según Alba J.³² menciona que en la adolescencia existe el riesgo del consumo de sustancias nocivas como las bebidas alcohólicas y drogas por parte de los escolares debido a la influencia de factores sociales en la baja autoestima, el estrés académico, falta de prevención y fácil acceso al consumo, por eso se debe promover la

prevención ya que en la actualidad el fácil acceso es cada día mayor y esto genera no solo un estilo de vida negativo sino que también puede convertirse en la causa de futuras enfermedades.

El desarrollo temprano en consumo de sustancias nocivas es perjudicial para la salud a futuro, siendo así, el Ministerio de Sanidad y Consumo ⁽³³⁾ refiere que la adolescencia es la etapa donde se comienzan a desarrollar distintos hábitos nocivos. Es de conocimiento que parte de población consumidores de tabaco hoy en día tuvieron sus inicios durante la adolescencia. Según la OMS³⁴ señala que a nivel mundial uno de cada diez adolescentes entre 13 a 15 años consumen tabaco.

Asimismo, las drogas legales e ilegales son un problema de salud pública por su disposición de producir enfermedades a futuro y causar comportamientos que generen riesgos a las personas de su entorno, Oblitas L.³⁵ refiere que el consumo de drogas legales como las bebidas alcohólicas y el cigarrillo son consumidos por un alto porcentaje de la población causando enfermedades ya que reduce el autocontrol y aumenta los comportamientos de riesgo, por otro lado, también están las drogas ilegales como la cocaína, marihuana, heroína, las cuales también son consumidas ya que se venden a todo tipo de población, representa un peligro a la salud y volviéndose un foco de problemas sociales y personales.

Otro aspecto importante como parte de los estilos de vida son los hábitos de actividad física donde la OMS, lo define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”³⁶. Esto quiere decir que se va a incluir las actividades al trabajar, recrearse y las tareas domésticas, donde no se debe confundir la actividad física con ejercicio.

Por otro lado, la OMS³⁷, señala que la inactividad física se reconoce como uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial por la cual se recomienda que los adolescentes deben realizar como mínimo 60 minutos diarios de actividad física mediante juegos o deportes y

actividades de desplazamiento como el ciclismo o caminatas, se estima que 1 de cada 5 adolescentes cumplen con esta recomendación dejando una elevada prevalencia de falta de actividad física.

Por consiguiente, en su estudio Valera T, et al³⁸ señala que los jóvenes realizan poca actividad física aumentando el riesgo a sedentarismo y de problema a su salud por una falta de motivación y de recursos necesarios para la realización de actividad física.

En sus recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud la OMS³⁹ refiere que los adolescentes y jóvenes de este grupo de edad inviertan a diario 60 minutos en actividades físicas como juegos, desplazamientos, deportes, ya que esto es beneficioso para su salud con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles.

Otro de los factores importantes de los estilos de vida es la conducta sexual que guarda relación con esta etapa de la vida de los seres humanos, ya que es una etapa de descubrimiento y de cambios anatómicos. Castillo Y.⁴⁰ menciona que “la conducta sexual se le ha dado varias denominaciones en la literatura como comportamiento reproductivo, reacción sexual, educación sexual, actitudes sexuales, comportamiento sexual, modales sexuales, conducta reproductiva entre otros, carácter 7 sexual, al revisar en los diccionarios, no se encontró el concepto de conducta sexual de manera conjunta, por lo que se decidió revisar las definiciones por separado juntos se buscó como conducta y sexualidad. Los cuales tienen diversas explicaciones y connotaciones”.

Por otro lado, la OMS, define a la Salud sexual como el “estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad, requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia”⁴¹.

El inicio temprano de la vida sexual en los adolescentes aumenta el riesgo a las enfermedades transmisibles entre ellas el VIH/SIDA, asimismo, en su estudio Figueroa L.⁴² aporta que en la adolescencia se presentan grandes cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales incrementan estos riesgos sexuales, hoy en día gran parte de la población inicia precozmente su vida sexual por falta de actividades de promoción y educación para la salud, dado a que se trata de un periodo de maduración en el que experimentar forma parte de esta etapa evolutiva.

Este aspecto, es preocupante que las nuevas prácticas sexuales que cada vez sean más frecuente en los adolescentes, Espinoza A, et al.⁴³ mencionan que el comportamiento sexual en la adolescencia se caracteriza por una sexualidad de iniciación temprana, promiscuidad, condicionada en muchos casos por influencia de los grupos de amigos, esto indica que la mayoría de los jóvenes menores de los 25 años ya han tenido relaciones sexuales.

Diferentes estudios, manifiestan que los jóvenes que se informan sobre los temas de sexualidad tienen menos situaciones de riesgos. Sin embargo, Fuertes A, et al.⁴⁴ menciona que, a pesar del acceso a la información a través de diversos medios, siguen presentándose una alta prevalencia de los errores entre los jóvenes en materia de sexualidad, conllevando una mayor exposición a situaciones de riesgo a estas edades, así como mayores tasas de embarazos no deseados y el contagio de infecciones de transmisión sexual.

Respecto al tema la OMS⁴⁵, hace unas recomendaciones para la prevención de los embarazos no deseados y los resultados reproductivos adversos entre los adolescentes, donde recomienda aumentar el uso de métodos anticonceptivos, reducir las relaciones forzadas entre adolescentes e incrementar el uso de servicios de salud sexual y reproductiva en adolescentes, para reducir los abortos peligrosos en la adolescencia, ya que está enmarcado en los derechos sexuales de las personas.

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS:

1. **Estilo de vida.** – “Es la forma de vida, que hace referencia a un conjunto de actuaciones cotidianas realizadas por las personas, algunas no saludables. Se concibe como la unidad de lo social y lo individual, es la realización de la personalidad en la práctica social diaria, en la solución de sus necesidades”³⁴.
2. **Actividad Física.** – “Es un conjunto de movimientos corporales que se realizan con determinado fin, se requiere un gasto energético por encima del gasto energético basal, mejora la calidad de vida y, con ello, la generación de condiciones personales que facilitar la funcionalidad y el aprendizaje; además disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades”³⁵.
3. **Hábitos Alimenticios.** – “Un hábito alimentario son patrones de consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo con los gustos y preferencias”³⁶.
4. **Sustancias Nocivas.** - “Es el nombre genérico que se ha encontrado en la literatura para hacer referencia al consumo de alcohol, tabaco, inhalantes, otras drogas y fármacos”³⁷.
5. **Hábitos sexuales,** “Son un estado de bienestar físico, mental y patrones de vivencias subjetiva dentro de un contexto sociocultural concreto con respecto a la sexualidad, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia”²³.

III. MATERIALES Y MÉTODOS.

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. Tipo de investigación:

El presente estudio corresponde a una investigación de tipo descriptiva, con un enfoque cuantitativo y de diseño no experimental, de corte transversal.

3.1.2. Diseño de investigación:

De acuerdo con los objetivos del estudio, se realizó una investigación de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo simple, no experimental, transversal.

Cuantitativo porque se usó magnitudes numéricas que pueden ser tratada mediante herramientas del campo de la estadística. Es de alcance descriptivo, porque se desea describir los aspectos cognitivos que condicionan la actitud en los adolescentes, a través de manifestaciones de las unidades de análisis. Transversal porque medio la variable en un solo momento, en un corte temporal.

El esquema simple es el siguiente:

$$M \rightarrow \text{Oxi}$$

Dónde:

M: Los estudiantes de la I.E N° 014 Miguel Grau.

O: Observación de la variable.

Xi: Estilos de vida.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La población total de estudiantes de la Institución Educativa N° 014 Miguel Grau estuvo constituida por el número de matriculados en el quinto año del presente año 2023 siendo de 84, según información proporcionada por la secretaria de la Institución Educativa.

3.2.2. POBLACIÓN MUESTRAL

El tamaño de la muestra se determinó identificando a la población con mayor déficit en relación a sus estilos de vida, por ese motivo se decidió tomar como muestra 30 estudiantes del quinto año sección "B" como parte de esta población.

3.2.3. TIPO DE MUESTREO:

El tipo de muestreo fue por conveniencia, porque se considera que la muestra representa la población, por la accesibilidad a los estudiantes donde se desarrollara la investigación.

3.2.4. CRITERIOS DE SELECCIÓN:

3.2.4.1. Criterios de inclusión:

Se incluyó a todos los estudiantes matriculados en el quinto año de secundaria sección "B" en 2023 de la Institución Educativa N° 014 Miguel Grau.

Estudiantes que aceptaron participar voluntariamente previo asentimiento informado, de ser necesario se gestionará el consentimiento informado de los padres.

3.2.4.2. Criterios de exclusión:

Se excluyeron a los alumnos que no deseen participar.

Estudiantes que han sido suspendidos o retirados de la Institución Educativa N° 014 Miguel Grau.

Se excluirán aquellos que presenten algún tipo de discapacidad por la que no puedan expresar su opinión.

3.3. DISEÑO METODOLÓGICO: MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

3.3.1. **MÉTODO:** El método que se utilizó es la encuesta; el instrumento más apropiado para recoger la información fue el cuestionario presencial.

3.3.2. INSTRUMENTO:

Se elaboró tomando como referencia de los autores Américo D ⁽⁸⁾ y Paquiyauri D ⁽⁴⁾, los cuales fueron modificados a la realidad de la región Tumbes que permitió alcanzar los objetivos planteados, destinado a obtener respuesta sobre el problema en estudio.

El instrumento modificado que se utilizó fue validado a juicio de experto por la Dra. Soledad Isla Grados, Dra. Nancy Peña Nole, Obst. Cecilia Silva Sandoval quienes, mediante una hoja de validación, evaluó y brindo las recomendaciones necesarias; para garantizar la confiabilidad, también se realizó una prueba piloto a 30 estudiantes de la Institución Educativa 093 Efraín Arcaya Zevallos - Zarumilla del quinto año secundaria sección "E" porque fue de características similares a la población objetivo. Su aplicación tuvo una duración de 15 minutos, de manera individual, las instrucciones para el llenado se dieron a conocer previamente a los participantes. Para medir la confiabilidad del instrumento.

El instrumento denominado Cuestionario para determinar los estilos de vida que, de los estudiantes de la Institución N° 014 Miguel Grau del quinto año secundaria, Tumbes 2023. (Anexo 01); consta de dos partes: Datos generales y datos de la investigación: la primera sección son los datos generales propios de los estudiantes tales como sexo, edad, grado y sección; la segunda denominada datos de la Investigación se evaluaron 4 dimensiones (hábitos alimentarios, consumo de sustancias nocivas, actividad física y hábitos de sexualidad) conformado con 18 preguntas, de las cuales hábitos alimenticios (pregunta 1 y 6), Consumo de sustancias nocivas (pregunta 7 y 9) , actividad física (pregunta 10 y 12) , hábitos de su sexualidad (pregunta 13 y 18) que se elaboró en base a la variable que demostró ser más influyentes en los estilos de vida, asimismo en razón a los objetivos que sigue la investigación.

Así mismo, se otorgó un puntaje a cada pregunta, estructurado en escala de likert (nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre, siempre) con un puntaje (5 a 1 puntos), a excepción de la pregunta 16 y 17 donde el puntaje fue otorgado de manera inversa (1 a 5 puntos); de acuerdo a la escala de valoración será: bueno si cuenta con una puntuación >54 puntos, regular si la puntuación es de 28 – 53 puntos, deficiente <27 puntos (Anexo N°01).

El análisis de confiabilidad del instrumento (Anexo N° 01) se realizó utilizando el programa de Excel, se obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de 0.809 aceptable, lo que respalda el instrumento aplicado.

3.3.3. PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de los datos se consideró los siguientes pasos:

Se solicitó el permiso correspondiente a las autoridades de la Institución Educativa Mixto N° 014 Miguel Grau de Puerto Pizarro, así como el permiso al docente encargado de los estudiantes del quinto año de secundaria sección “B” de dicha institución; donde se llevó a cabo la recolección de la información, además se solicitó el asentimiento informado a los estudiantes y el consentimiento informado a los padres para poder realizar nuestra recolección de datos.

Posterior a ello se aplicó el cuestionario que tuvo una duración de 15 minutos para que puedan llenarlo en un entorno tranquilo y libre de interferencias para una adecuada resolución de este con libre de interferencias para una adecuada resolución de este con la presencia del docente encargado y autora presente.

Una vez finalizada la recolección de datos se agradeció por su participación en nuestro estudio.

3.3.4. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE DATOS

Una vez que se realizó la recolección de los datos, se codificó cada una de las encuestas y se verificó que cada una de ellas este llenada correctamente.

Para el análisis de datos se realizó a través del Programa SPSS, después se organizó y se presentaron en cuadros y gráficos estadísticos, de acuerdo con la escala de medición de la variable

Posteriormente los datos fueron interpretados y analizados haciendo uso de la estadística descriptiva.

3.3.5. ASPECTOS ÉTICOS

“Es responsabilidad del investigador garantizar que la investigación sea de calidad, tanto en lo que se refiere al interés, relevancia y valor potencial, como en sus aspectos éticos y valores”³⁹; por ello se actuó en todo momento bajo los siguientes principios:

- **Principio de Beneficencia:** “No ha de entenderse la beneficencia como caridad o piedad, ya que se desarrolla entre seres humanos autónomos con derecho a decidir. La beneficencia sin autonomía daría lugar a actitudes paternalistas, decidiendo lo que es mejor para el enfermo sin contar con su opinión e incluso para defenderlo de sí mismo”⁽³⁸⁾. Se veló que el bienestar de cada estudiante que se le realizó el cuestionario se mantenga en una buena condición y libre decisión, sin hacerle ningún tipo de daño.
- **Principio de No Maleficencia:** “Si en cualquier situación o circunstancia no podemos hacer un bien debemos, al menos, no hacer un mal. Este principio prevalece cuando entra en conflicto con otros principios”⁽³⁸⁾. El propósito de este principio fue evitar todo tipo de perjuicio que pudiera afectar a la población en estudio durante el proceso de la investigación. Por ello se utilizó la información únicamente para fines investigativos, además se respetó este principio ya que los participantes no sufrieron daños porque no se pusieron en riesgo su integridad física, mental ni emocional.
- **Principio de Autonomía:** Se define como “la capacidad de autodeterminación, de actuar libre y conscientemente, sin condicionantes externos”⁽³⁸⁾. Para ello se brindó un consentimiento

informado a los padres y asentimiento informado a los adolescentes y así pudieron tomar la decisión de participar o no del estudio, también se les dio información acerca de nuestra investigación.

- **Principio de Justicia:** El concepto de justicia según la tradición aristotélica consiste en “tratar igual lo que es igual y desigualmente lo que es desigual o, dicho de otro modo, a casos iguales, tratamientos iguales”⁽³⁸⁾. Es así que en la presente investigación se brindó un trato justo y equitativo antes, durante y después de su participación en el estudio, preservando asimismo su anonimato.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla N° 1: Estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa N° 014 Miguel Grau del quinto año secundaria, Puerto Pizarro – Tumbes 2023.

Estilos de Vida	N	%
Regular	7	23,3
Bueno	23	76,7
Total	30	100,0

Fuente: Datos obtenidos en la aplicación del cuestionario de los estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa N° 014 Miguel Grau del quinto año secundaria.

Comentario: El 76,7% de los estudiantes de la I.E.N° 014 Miguel Grau obtuvo un Buen estilo de vida y el 23,3 % obtuvo un estilo de vida Regular.

Tabla N° 2: Hábitos de Alimentación de los estudiantes de la Institución Educativa N° 014 Miguel Grau del quinto año secundaria, Puerto Pizarro – Tumbes 2023.

Hábitos de Alimentación	N	%
Regular	7	23,3
Bueno	23	76,7
Total	30	100,0

Fuente: Datos obtenidos en la aplicación del cuestionario de los estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa N° 014 Miguel Grau del quinto año secundaria.

Comentario: El 76,7% de los estudiantes presentaron un buen hábito de alimentación, y un 23,3% presentó un regular hábito de alimentación

Tabla N° 3: Hábito según consumo de Sustancias Nocivas de los estudiantes de la Institución Educativa N° 014 Miguel Grau del quinto año secundaria, Puerto Pizarro – Tumbes 2023.

Hábito	N	%
Deficiente	1	3,3
Regular	9	30,0
Bueno	20	66,7
Total	30	100,0

Fuente: Datos obtenidos en la aplicación del cuestionario de los estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Grau del quinto año secundaria.

Comentario: Respecto al consumo de sustancias nocivas el 66,7% presentó un buen hábito, el 30% un hábito regular y un 3,3% un hábito deficiente.

Tabla N° 4: Hábitos de Actividad Física de los estudiantes de la Institución Educativa N° 014 Miguel Grau del quinto año secundaria, Puerto Pizarro – Tumbes 2023.

Hábitos de Actividad Física	N	%
Deficiente	4	13,3
Regular	6	20,0
Bueno	20	66,7
Total	30	100,0

Fuente: Datos obtenidos en la aplicación del cuestionario de los estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Grau del quinto año secundaria.

Comentario: Respecto a los hábitos de actividad física el 66,7% presentó un hábito bueno, el 20,0% un hábito regular y el 13,3% actividad física deficiente.

Tabla N° 5: Estilo según su Sexualidad de los estudiantes de la Institución Educativa N° 014 Miguel Grau del quinto año secundaria, Puerto Pizarro – Tumbes 2023.

Estilo	N	%
Deficiente	1	3,3
Regular	21	70,0
Bueno	8	26,7
Total	30	100,0

Fuente: Datos obtenidos en la aplicación del cuestionario de los estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Grau del quinto año secundaria.

Comentario: El 70% de los estudiantes presentaron un regular estilo de vida con respecto a sus prácticas de sexualidad , mientras que el 26,7% presentaron un buen estilo de vida respecto a su sexualidad y el 3,3 % presentaron un deficiente estilo de vida respecto a la sexualidad .

En la presente investigación basado en el objetivo de determinar los estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa N° 014 Miguel Grau del quinto año secundaria, que cuenta con una población de 30 estudiantes donde prevalece el sexo masculino con un 63,3% y la edad de 16 años con un 63,3% .

En relación a los estilos de vida se encontró que 76,7% presentan un buen estilo de vida y el 23,3% presentan un estilo regular (Tabla N° 1) respondiendo a las dimensiones: Alimentación con 76,7% presentan un hábito bueno, Sustancias Nocivas con 66,7% presentan un hábito bueno, Actividad Física con 66,7% presentan un hábito bueno y Sexualidad con 70% presentan un hábito regular.

Estos resultados son similares con los que reporta Fernández A.¹¹ quien encontró que un 76% de los estudiantes presenta un estilo de vida saludable; Guerrero H, et al.¹³ obtuvo que un 56% de los estudiantes presenta un estilo de vida saludable; Atalaya E, et al.¹⁸ reportan que un 93.3 % de los estudiantes presenta un buen estilo de vida saludable, quienes comparten el resultado de estilos de vida bueno, similar con lo que se encontró en el presente estudio.

Por otro lado, existen estudios que difieren reportando estilos de vida deficiente, como el de Sanchez E.¹⁷ reportan que un 23.6% de los estudiantes presenta un estilo de vida no saludable; Pajuelo.¹⁶ reporta que un 53.7% de los adolescentes tienen un estilo de vida no saludable donde mencionan deficiencia en los hábitos de alimentación, actividad física, consumo de sustancias nocivas.

En el presente estudio los resultados se muestran favorables respecto a los estilos de vida de los estudiantes en comparación a los obtenidos a nivel local por Ypanaque J.²⁰ en una generación universitaria donde se presentó un estilo de vida no saludable, por lo cual la población del actual estudio podría llegar con una mejor condición de vida a la etapa universitaria.

Por otro lado, existe un porcentaje cerca de la cuarta parte de la población que presenta un estilo regular predisponente al desarrollo de hábitos no saludables y poder presentar el riesgo a sedentarismo, sobrepeso y obesidad, siendo problemas de salud pública prevalentes en la actualidad, según la OMS²¹ más de

uno de cada seis adolescentes entre 10 a 19 años presentan sobrepeso, donde tenía una prevalencia mayor al 30% en América, aumentando así el riesgo de obesidad y enfermedades no transmisibles que pueden llevar a la muerte.

Al abordar la dimensión hábitos de alimentación se considera saludable la práctica nutricional caracterizada por una dieta equilibrada que contenga las sustancias nutritivas adecuadas y esenciales para el organismo. Respecto a los hábitos de alimentación (Tabla N° 2) se encontró que 76,7% presentan un hábito bueno y el 23,3% un hábito regular. Estos resultados guardan relación con el que reporta Paquiyaury D.²² en una población de 128 estudiantes de la Escuela de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes, donde se obtuvo como resultado que el 80% de los encuestados referían un buen hábito de alimentación saludable.

Por otro lado, estos resultados son superiores a los descritos por Sanchez E.¹⁷ en una población de 69 estudiantes del Consorcio Educativo Palmher donde se obtuvo que 23.6 % de los estudiantes presentan un hábito poco saludable. Se muestra que en el presente estudio existe una diferencia favorable en la dimensión de hábitos de Alimentación a comparación del estudio anterior, ya que más de la mitad de los estudiantes tienen un consumo de alimentos saludables que favorece a la disminución de enfermedades no transmisibles a corto o largo plazo.

Asimismo existe un porcentaje cerca de la cuarta parte de la población que presenta un hábito regular en su alimentación lo que puede predisponer a desarrollar un estilo de vida deficiente, con respecto al consumo de agua diario 56,7% consume siempre, en el desayuno 53,3% consume siempre, en el consumo de verduras un 40,0% consume algunas veces, en el consumo de frutas 40,0% consume algunas veces, en el consumo de carnes un 36,7% consume algunas veces y en la comida chatarra 33,0% consume siempre (Tabla N° 7-Anexos); en comparación a los resultados obtenidos a nivel local por Paquiyaury D.²² se encontró que un 60% de los estudiantes si consumen agua

diario, un 60% si consume verduras, 60% si consume frutas y un 40% nunca consume comidas rápidas.

En el estudio actual se muestra una deficiencia en alimentación como el consumo de verduras, frutas y carnes que según la OMS²³ el consumo de estos alimentos son componentes importantes para una dieta saludable y su baja ingesta se asocia a un mayor riesgo de enfermedades no transmisibles y en la comida chatarra que según Oblitas L.¹⁹ en los hábitos alimenticios se debe reducción del consumo de azúcar, dulces, frituras y harinas.

Para disminuir estos riesgos se debería establecer programas educativos y hacer seguimiento a la venta de alimentos saludables que permiten favorecer y fortalecer una dieta equilibrada, diversificada y saludable disminuyendo los problemas de mal nutrición y obesidad, como menciona Gárciga O.¹⁶ son hábitos y costumbres saludables que van a permitir realizar actividades a las personas sin atentar contra su salud.

Respecto al consumo de sustancias nocivas en los adolescentes, en los resultados se obtuvo (Tabla N° 3) que el 66,7% de los hábitos de los estudiantes es bueno, el 30% sobre el consumo de sustancias es regular y el 3,3% es deficiente. Estos resultados son diferentes en comparación a lo descrito por Paquiyaury D.⁴ quien encontró porcentajes superiores, llegando al 80% de los estudiantes que consumían sustancias nocivas tales como bebidas alcohólicas, tabaco y drogas, y un 20% de ellos no lo hacían.

En el actual estudio los resultados se muestran favorables, respecto al consumo de sustancias nocivas, a comparación de los estudios anteriores, ya que se encontró que la mayoría de estudiantes no consumen sustancias dañinas, de esta manera llevan un estilo de vida saludable, favoreciendo su protección ante enfermedades a largo plazo que traen consigo el consumo de estas sustancias, convirtiéndolo en un problema de salud pública, según Alba J.²⁵ en la adolescencia existe el riesgo del consumo de sustancias nocivas debido a la baja autoestima, el estrés académico, falta de prevención y fácil acceso al consumo,

que genera un estilo de vida negativo y puede convertirse en la causa de futuras enfermedades. Asimismo, Oblitas L.¹⁹ refiere que las drogas legales y accesibles, como bebidas alcohólicas y cigarrillo, consumidos por gran parte de la población causa enfermedades ya que reduce el autocontrol y aumenta los comportamientos de riesgo; por otro lado, las drogas ilegales como la cocaína, marihuana, heroína representan un peligro a la salud.

Pero existe parte de la población que muestra deficiencia en este hábito como bebidas alcohólicas con 6,7% nunca las evitan, 13,3% casi nunca las evitan, en tabaco 10.0% nunca lo evita, 10.0% casi nunca lo evita y en el consumo de drogas 16,7% nunca las evitan, 3,3% casi nunca las evitan (Tabla N° 8-Anexos); en comparación con resultados más deficientes obtenidos por Paquiyauri D.⁴ quien reportó hábitos nocivos de mayor riesgo, un 80% de los estudiantes consume bebidas alcohólicas y 80% consume algún tipo de drogas legales e ilegales.

Se muestra que la presencia de consumo de sustancias nocivas en el actual estudio es menor en comparación al estudio anterior, pero esto no significa que no puedan presentar un riesgo a futuro para los adolescentes, ya que según el Ministerio de Sanidad y Consumo²⁶ la adolescencia es la etapa donde se comienzan a desarrollar los distintos hábitos nocivos siendo un riesgo para años posteriores.

Para disminuir estos riesgos se debería establecer estrategias educativas entre la Institución Educativa y la Universidad, como campañas de sensibilización acerca de los daños sobre la salud que provoca el tabaco y las bebidas alcohólicas, para que de esta manera los estudiantes no sufran a largo plazo las consecuencias que traen consigo el consumo de dichas sustancias ya que de acuerdo con la OMS ⁽¹⁸⁾ uno de cada diez adolescentes entre 13 a 15 años consumen tabaco siendo un tema preocupante para la salud pública.

Otro aspecto importante de los estilos de vida son los hábitos de actividad física en adolescentes, obteniendo (Tabla N° 4) que el 66,7% presenta un buen hábito

con de actividad actividad física, el 20 % un hábito regular y el 13,3 % un hábito deficiente. Estos resultados obtenidos son diferentes en comparación a los de Paquiyaury M.⁴ obtuvo que el 30,5% no practican actividad física, asimismo, en otro estudio realizado por Fernández A.¹² en una población de 92 adolescentes de la Institución Educativa “Villa los Reyes” Ventanilla, obtuvo que un 85% no realizan actividad física resultados no favorables para los adolescentes.

Sobre el presente estudio se puede discernir que los resultados obtenidos fueron favorables respecto a este hábito, a comparación de estudios anteriores, ya que se encontró que la mayoría de los estudiantes realizan actividad física, sin embargo existe un 10,0% que nunca realiza actividad física o de recreación, donde estarían llevando una estilo de vida sedentario de esta manera están expuestos a presentar riesgos que pueda afectar su condición de vida, tal como menciona la OMS¹⁸ que la inactividad física se reconoce como principal riesgo de mortalidad a nivel mundial por la cual se recomienda que los adolescentes deben realizar como mínimo 60 minutos diarios de actividad física y actividades de desplazamientos, asimismo, Valera T, et al.²⁷ señala que los jóvenes realizan poca actividad física provocando el riesgo de sedentarismo que aumenta el índice de muerte en las personas.

Para disminuir estos riesgos se debería establecer estrategias educativas entre las distintas áreas educativas para fomentar que la metodología de las clases permita realizar desplazamientos de los estudiantes según el marco de las recomendaciones mundiales sobre actividad física de la OMS²⁸ refiere que los adolescentes y jóvenes de este grupo de edad inviertan a diario 60 minutos en actividades físicas como juegos, desplazamientos, deportes, ya que esto es beneficioso para su salud con el fin de mejorar las funciones cardio-respiratorias y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles.

Los datos revelan que, respecto a los hábitos de sexualidad (Tabla N° 05) que el 70% es regular, el 26,7% es bueno, mientras que en un 3,3% es deficiente. Al comparar estos resultados con los del estudio realizado por Pareja E, et al ⁽¹²⁾ en una población de 465 adolescentes de la Institución Educativa Secundaria 19 de

abril de Chupaca, obtuvo que el 96,8% presentan actitudes sexuales favorables mientras que solo un 3,2% muestra actitudes desfavorables, se aprecia resultados similares con los obtenidos en el actual estudio.

Por otro lado, Álvarez G, et al.³ en una población de 80 estudiantes de la Universidad de Guayaquil, obtuvo que el 80% de los encuestados son sexualmente activos y 60% nunca usan preservativo al tener relaciones sexuales, en comparación con el estudio actual (Tabla N° 10-Anexos) se obtuvo que 53,3% nunca han presentado una vida sexual activa y en relación con el uso de preservativo 43,3% refiere no usar preservativo porque aún no han iniciado su vida sexual.

Por lo tanto, en el actual estudio los resultados se muestran favorables, respecto a los hábitos de su sexualidad, a comparación con el anterior estudio, ya que se encontró que gran parte de la población aún no han iniciado su vida sexual, de esta manera llevan un estilo de vida saludable, sin embargo existe un 10,0% que son sexualmente activos y un 13,3% que nunca y 16,7% casi nunca utilizan preservativos en sus relaciones presentando riesgos sexuales, según Figueroa L⁽²⁹⁾ en la adolescencia se presentan grandes cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales que incrementan estos riesgos sexuales, además hoy en día en las escuelas secundarias los adolescentes inician precozmente su vida sexual por falta de actividades de promoción y educación para la salud, dado a que se trata de un periodo de maduración en el que experimentar forma parte de esta etapa evolutiva.

Pero al existir un alto porcentaje de la población con un hábito regular respecto a su sexualidad, que presenta deficiencia de algunas veces informarse sobre temas relacionados a sexualidad con 36,7%, de igual manera, en el diálogo con los padres acerca de temas de sexualidad un 46,7% de los estudiantes nunca lo realiza y en la asesoría de los profesionales de salud o docentes en temas de sexualidad se reveló que 53,3% algunas veces reciben esta orientación.

Lo que genera preocupación al predisponer desarrollo de hábitos no saludables y presentar riesgos en el plano biológico como las infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados, en el plano psicológico problema de autoestima, en el plano social problemas de comunicación y relación y en el plano económico dificultad para su incorporación en la población económicamente activa, tal como menciona Espinoza A, et al.³⁰ el comportamiento sexual en la adolescencia se caracteriza por un inicio temprano, promiscuidad, muchas veces condicionada a la influencia de los grupos de amigos, asimismo Fuertes A, et al.³¹ manifiestan que a pesar del acceso a la información a través de diversos medios, se sigue presentando una alta prevalencia de errores entre los jóvenes en materia de sexualidad, conllevando una mayor exposición a situaciones de riesgo de estas edades, así como mayor tasa de embarazos no deseados y el contagio de infecciones de transmisión sexual.

Para disminuir estos riesgos se debería establecer programas educativos en coordinación entre la Institución Educativa y el sector de salud del Distrito poniendo en prácticas las recomendaciones establecidas por la OMS³² para la prevención de embarazos no deseados, reducir las relaciones forzadas entre adolescentes e incrementar el uso de servicios de salud sexual y reproductiva enmarcados en los derechos sexuales de las personas, mejorando la toma de decisión respecto a su sexualidad.

V. CONCLUSIONES

Los resultados de la presente investigación permiten arribar a las siguientes conclusiones:

1. La mayoría de los estudiantes presentaron un buen hábito en la dimensión de alimentación (76,7%), sin embargo, se muestra una insuficiencia en el consumo de verduras, frutas y carnes.
2. En la dimensión consumo de sustancias nocivas, la población estudiada presentó un alto porcentaje de hábito bueno (66,7%), es decir evitan el consumo de tabaco.
3. La mayoría de los estudiantes presentaron un buen hábito en la dimensión actividad física (66,7%) , sin embargo se muestra que falta la promoción de actividad física.
4. En la dimensión de sexualidad la mayoría de la población presentó un regular estilo de vida con respecto a sus prácticas de sexualidad (70%), mostrando deficiencia a la comunicación con los padres e insuficiente uso de preservativo.

VI. RECOMENDACIONES

A partir de las conclusiones se recomienda a las autoridades de la Dirección de la Institución Educativa N° 014 Miguel Grau Puerto Pizarro – tumbes:

1. Realizar sesiones demostrativas y programas educativos junto a un nutricionista, además de implementar un control en la venta de alimentos saludables en la institución educativa (frutas y verduras) para favorecer y fortalecer una dieta equilibrada, diversificada y saludable con el fin de disminuir problemas de mal nutrición y obesidad en los adolescentes.
2. Que, el Área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica se trabaje en coordinación con un psicólogo y un obstetra del establecimiento de la jurisdicción para realizar campañas de sensibilización acerca de los daños sobre la salud que provoca el tabaco y las bebidas alcohólicas, para que de esta manera los estudiantes de dicha Institución no sufran a largo plazo las consecuencias que traen consigo el consumo de dichos productos.
3. Promover la actividad física tanto en el Área de Educación Física como en otras actividades dentro de la escuela según el marco de las recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud y las nuevas estrategias pedagógicas convirtiéndose esta en un hábito para los adolescentes de dicha institución.
4. Promover mini campeonatos de fútbol y vóley, mini yincana para así motivar a realizar actividades físicas y juegos deportivos en los estudiantes de la institución educativa.
5. Gestionar un trabajo interinstitucional con los profesionales de la salud; psicólogo, obstetra y docente para que se realicen sesiones de consejería en temas de salud sexual y reproductiva, sexualidad en coordinación con los directivos de la institución para que obtengan conocimientos y así prevenir las diferentes consecuencias que se les puedan presentar a lo

largo de su vida en el ámbito biológico, psicológico y social de los adolescentes .

6. Las instituciones del ministerio de salud como de educación, poner énfasis en el trabajo coordinado dirigido hacia los adolescentes mejorando su conocimiento involucrándose en el desarrollo de estilos de vida saludables.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. Ginebra: OMS; 2014 [citado el 13 de mayo 2020]. Available from: <http://www.who.int/nmh/publications/ncd-status-report-2014/es/>
2. Organización Panamericana de la Salud. Últimos “Indicadores Básicos” de la OPS arrojan luz sobre la situación de salud en las Américas [sede Web]. Washington: OMS, OPS; 2020 [citado el 16 de abril de 2022]. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14960:ultimos-indicadores-basicos-de-la-ops-arrojan-luz-sobre-la-situacionde-salud-en-las-americas&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0
3. Wong de Liu C. Estilos de vida [Trabajo en Internet]. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala, 2017 [citado el 16 de mayo de 2022]. [1-10]. Disponible en: <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2015/01/estilos-de-vida-doc.pdf>
4. José M, Atucha N, García-Estañ J. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del grado en Farmacia. ELSEVIER [revista en Internet]. 2018 [citado el 19 de mayo de 2022]; 19 (3): [294-305]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181317301468>
5. Organización Mundial de la Salud. Desarrollo en la adolescencia: Un periodo de transición de crucial importancia. [sede Web]. Ginebra. OMS; 2020 [Citado el 13 de mayo de 2022]. Disponible en: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20adolescencia,10%20y%20los%2019%20a%C3%B1os
6. Marugán J, Monasterio L, Pavón P. Alimentación en el adolescente. Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNPAEP [revista de Internet] 2019 [citado el 13 de febrero de 2023] [307-312]. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf

7. Organización Mundial de la Salud. Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones. [sede Web]. Ginebra. OMS; 2018 [citado el 13 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
8. Organización Mundial de la Salud. Vida saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible [sede Web]. Suiza, OMS; 2019 [citado el 14 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/es/#R8>
9. Ferrel F. Estilos de vida y factores sociodemográficos asociados en adolescentes escolarizados del distrito de Santa Marta, Colombia. Revista Duazary [revista en Internet] 2014 [citado el 20 de mayo de 2022];11 (2): [105-114]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/305296659_Estilos_de_vida_y_factores_sociodemograficos_asociados_en_adolescentes_escolarizados_del_distrito_de_Santa_Marta_Colombia
10. Quintero J. hábitos alimentarios, Estilos de vida saludables y actividad física en Neojaverianos del programa nutrición y dietética de la PUJ primer periodo 2014. [tesis de grado]. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana. 2014 [citado el 14 de mayo de 2022]. Disponible en: https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16030/Quintero_GodoyJinnethViviana2014.pdf?sequence=1.
11. Instituto Nacional de Salud. Más del 60% de peruanos mayores de 15 años de siete regiones padecen de exceso de peso [sede Web]. Lima: MINSA; 2019 [citado el 18 de abril de 2022]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/mas-del-60-de-peruanos-mayores-de-15-anos-de-siete-regiones-padecen-de-exceso-de>
12. José M, Atucha N, García-Estañ J. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del grado en Farmacia. ELSEVIER [revista en Internet]. 2018 [citado el 19 de mayo de 2022]; 19 (3): [294-305]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181317301468>
13. Guerrero H, Contreras A. Estilos de vida y rendimiento académico de adolescentes escolarizados del departamento de Sucre. Colombia. Revista Espacios [revista en Internet]. 2020 [citado el 19 de mayo de

- 2022]; 41 (11): 28. Disponible en:
<https://revistaespacios.com/a20v41n11/a20v41n11p28.pdf>
14. Jaramillo Parrales, Erika María Estilo de vida en estudiantes de una Institución de Educación Superior Pública durante la pandemia por COVID-19. Período mayo - septiembre del 2020 Disponible en :
<http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/15243>
15. Yeny Concha , Marcelo Castillo , Eduardo Guzman . Comparación de la calidad de vida de los estudiantes universitarios según nivel de actividad física Universidades de Chile - 2019 Disponible en :
<https://doi.org/10.22267/rus.202201.172>
16. Pajuelo M. Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes de Ciencias Médicas – UNASAM – 2017. [tesis de grado]. Huaraz: Universidad San Pedro. 2018 [citado el 19 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/337598867.pdf>
17. Sánchez E. Estilos de vida en adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo Palmher Ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018 [tesis de grado]. Lima: Universidad Cesar Vallejo. 2018 [citado el 19 de mayo de 2022]. Disponible en:
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/22723>
18. Atalaya E, Velásquez K. Estilos de vida en adolescentes de nivel secundaria de la institución educativa Manuel Tovar y Chamorro – Sayán, 2020 [tesis de grado]. Lima: Universidad Cesar Vallejo. 2021 [citado el 19 de mayo de 2022]. Disponible en:
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63410/Atalaya_MEP-Vel%
c3%a1squez_MKD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63410/Atalaya_MEP-Vel%c3%a1squez_MKD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
19. Fernández A. Estilos de vida de los adolescentes de la I.E. Villa Los Reyes Ventanilla – Callao. [tesis de grado]. Lima. Universidad César Vallejo. Universidad César Vallejo; 2018 [citado el 19 de mayo de 2022]. Disponible en:
[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/18194/Fernandez_PA.p
df?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/18194/Fernandez_PA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

20. Ypanaque J, Paquiyauri D, Saly-Rosas J. Estilos de vida de los estudiantes de obstetricia en una Universidad del Norte del Perú. Med. Clín. soc [revista en Internet] 2020 [citado el 25 de mayo de 2023]. 4(3):119-120. Disponible en: <https://www.medicinaclinicaysocial.org/index.php/MCS/article/view/154/173>
21. Paquiyauri D. Estilos de vida de los estudiantes de la Escuela de Obstetricia de la Universidad de Tumbes. [tesis licenciatura]. Tumbes. Biblioteca Digital de la Universidad Nacional de Tumbes. Universidad Nacional de Tumbes; 2018 [citado el 13 de mayo 2020]. Available from: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/237/TESIS%20-%20PAQUIYAURI%20DIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
22. Organización Mundial Salud. Salud de la OMS. [sede Web]. Suiza, OMS; 2019 [citado el 20 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://cutt.ly/yyMJ4tl>
23. Epp J, Páez M, Castaño J. Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de Psicología. Psicología desde el Caribe [revista en Internet] 2010 [citado el 18 de mayo de 2022]. 25: [155-178]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/n25/n25a08.pdf>
24. Organización Mundial de la Salud. Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente [sede Web]. Suiza, OMS; 2019 [citado el 18 de mayo de 2022]. Disponible en: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/es/
25. Gárciga O. Estilo de vida saludable. Cedro SLD [revista en Internet] 2007 [citado el 20 de mayo de 2022]. Disponible en: <http://www.cedro.sld.cu/bibli/14.pdf>
26. Urquijo S, Gonzalez G. Adolescencia y Teorías del Aprendizaje. Fundamentos. Documento Base. Mar del Plata: Universidad Nacional de Mar del Plata. [revista en Internet] 2005 [citado el 20 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.aacademica.org/sebastian.urquijo/57.pdf>
27. Organización Mundial de la Salud. Desarrollo en la adolescencia. [sede Web]. Suiza, OMS. 2020 [citado el 20 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

28. Oblitas L. Psicología de la salud y calidad de vida. Coordinador. Librería técnica y de ingeniería. 4 ed. España; 2016. P. 1-40. [citado el 20 de mayo de 2020]. Disponible en: https://issuu.com/cengagelatam/docs/oblitas_issuu
29. Benarroch A, Pérez S. Hábitos e ingestas alimentarias de los adolescentes Melillenses (España). Dialnet [revista en Internet]. 2011 [citado el 20 de mayo de 2022]; 41: 65-83. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3830759>
30. Organización Mundial de la Salud. Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones. [sede Web]. Suiza, OMS; 2020 [citado el 20 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
31. Organización Mundial Salud. Salud de la OMS. [sede Web]. Suiza, OMS; 2019 [citado el 20 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://cutt.ly/yyMJ4tl>
32. Organización Mundial de la Salud. Aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles. [sede Web]. Suiza, OMS; 2019 [Citado el 20 de mayo de 2022]. Disponible en: https://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/
33. Marugán J, Monasterio L, Pavón P. Alimentación en el adolescente. Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNP-AEP [revista de Internet] 2019 [citado el 13 de febrero de 2023]; [307-312]. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf
34. Alba, J. La universidad saludable. [tesis de grado]. Colombia: Universidad Tecnológica de Pereira. 2014 [citado el 20 de mayo de 2022]. Disponible en: <http://www.utp.edu.co/~chumanas/revistas/revistas/rev26/machado.htm>
35. Ministerio de Sanidad Y Consumo. Guía informativa ¿por qué es importante hablar de alcohol? [sede Web]. MADRID: RUMAGRAF. 2011. [citado el 21 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.msrebs.gob.es/alcoholJovenes/jovenesAdolescentes/home.htm>
36. Organización Mundial de la Salud. Desarrollo en la adolescencia. [sede Web]. Suiza, OMS; 2020 [citado el 21 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

37. Oblitas L. Psicología de la salud y calidad de vida. Coordinador. Librería técnica y de ingeniería. 4 ed. España; 2016. P. 1-40. [citado el 20 de mayo de 2020]. Disponible en: https://issuu.com/cengagelatam/docs/oblitas_issuu
38. Organización Mundial de la Salud. Desarrollo en la adolescencia. [sede Web]. Suiza, OMS; 2020 [citado el 21 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
39. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. [sede Web]. Suiza, OMS; 2019 [citado el 21 de mayo de 2022]. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
40. Varela T, Duarte C, Salazar C, Lema F. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. Colomb Med [revista en Internet] 2011 [citado el 21 de mayo de 2022]; 42(3): [269-77]. Disponible en: <http://www.bioline.org.br/pdf?rc11049>
41. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. [sede Web]. Suiza, OMS; 2019 [citado el 21 de mayo de 2022]. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
42. Castillo Y. Revisión de literatura del concepto Conducta Sexual. [tesis de grado]. Puebla: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. 2018. [citado el 21 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://repositorioinstitucional.buap.mx/bitstream/handle/20.500.12371/8032/404918TL.pdf?sequence=1#:~:text=El%20comportamiento%20sexual%20humano%20corresponde,bien%20hasta%20la%20relaci%C3%B3n%20sexual>
43. Organización Mundial de la Salud. Salud sexual. [sede Web]. Suiza. OMS; 2020 [citado 21 de mayo de 2022]. Disponible en: https://www.who.int/topics/sexual_health/es/
44. Figueroa L. Nivel de conocimientos sobre VIH/sida en adolescentes de un consultorio médico. Revista de ciencias médicas de Pinar de Rio [revista en Internet] 2017 [citado el 21 de mayo de 2022]; 21(6). Disponible en: <http://www.revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/3266>

45. Espinosa A, López B. Adolescentes. Rev Med Hosp Gen Mex. [revista en Internet] 2001 [citado el 22 de mayo de 2022]; 64(3): [167-174]. Disponible en: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=ADOLEC&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=326844&indexSearch=ID>
46. Fuertes A, González E. La salud afectivo-sexual de la juventud en España. Revista de estudios de juventud [revista en Internet] 2019 [citado el 22 de mayo de 2022]; (123). Disponible en: <http://www.injuve.es/observatorio/salud-y-sexualidad/revista-de-estudios-de-juventud-123-la-salud-afectivo-sexual-de-la-juventud-en-espana>
47. Organización Mundial Salud. Recomendaciones de la OMS. [sede Web]. Suiza. OMS; 2019 [citado el 21 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/312341/9789243514604-spa.pdf?ua=1>
48. Vives, A. Estilo de vida saludable: Puntos de vista para una opción actual y necesaria. Revista PsicologíaCientífica.com [revista en Internet] 2007 [citado el 21 de mayo de 2022]; 9(33). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable>
49. Ministerio de Salud. Promoción de la actividad física para la salud: dirigido al personal de salud para orientar a los miembros de la comunidad educativa. Lima. MINSA; 2015 [citado el 22 de mayo de 2022]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3420.pdf>.
50. Hidalgo K. Hábitos alimentarios saludables. [sede Web]. Costa Rica. Ministerio de Educación Pública; 2012 [citado el 22 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>.
51. Pérez L, Guirola J, García Y, Díaz A, Mastrapa H, Torres J. Nivel de conocimientos sobre los daños del consumo de drogas en adolescentes. Revista Cubana de Medicina Militar [revista en Internet] 2019 [citado el 22 de mayo de 2022]. 48 (4). Disponible en: <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v09/ponencias/at06/PRE1178936433.pdf>.
52. Castillo Y. Revisión de literatura del concepto Conducta Sexual. [tesis de grado]. Puebla: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. 2018.

[citado el 21 de mayo de 2022]. Disponible en:

<https://repositorioinstitucional.buap.mx/bitstream/handle/20.500.12371/8032/404918TL.pdf?sequence=1#:~:text=El%20comportamiento%20sexual%20humano%20corresponde,bien%20hasta%20la%20relaci%C3%B3n%20sexual>

53. Manjarrés M. Aplicación de los principios éticos a la metodología de la investigación. [sede Web]. España. Asociación Española de Enfermería en Cardiología; 2013 [citado el 25 de mayo 2022]. Disponible en: https://www.enfermeriaencardiologia.com/wpcontent/uploads/58_59_02.pdf

VIII. ANEXOS

ANEXO 01:

“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”

“Cuestionario para determinar los estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Grau de quinto año secundaria de Puerto Pizarro – Tumbes, 2023”.

Código

PRESENTACIÓN:

Estimado estudiante participante de la presente investigación reciba mi cordial saludo, soy la Bachiller en Obstetricia perteneciente a la Universidad Nacional de Tumbes, el presente cuestionario corresponde a un trabajo de investigación científica para optar el Título de Licenciada en Obstetricia, mediante el cual se recolectará información necesaria y confidencia con fines científicos para lograr alcanzar el objetivo “Determinar los estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Grau de quinto año secundaria de Puerto Pizarro”, la información que se obtenga servirá como base para implementar programas de mejora de los estilos de vida de los adolescentes.

I. DATOS GENERALES:

Sexo: Masculino ()

Femenino ()

Edad:

Grado y sección:

II. DATOS DE LA INVESTIGACIÓN:

INSTRUCCIONES:

a) En este cuestionario ANONIMO se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.

b) No hay respuesta correcta e incorrecta, solo es tu forma de vivir. Por favor no dejar preguntas sin responder.

c) Marca con una X la respuesta que corresponda a la forma que refleje tu forma de vivir.

N°	ÍTEMS DE HáBITOS ALIMENTICIOS	RESPUESTA				
		SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
1	¿Con que frecuencia consume agua al día? (entre 9 a 13 vasos)					
2	¿Con que frecuencia toma desayuno?					
3	¿Con que frecuencia consume verduras durante la semana?					
4	¿Con que frecuencia consume de frutas durante la semana?					
5	¿Con que frecuencia consume carne durante la semana? (pollo, res, cerdo, cordero)					
6	¿Evita consumir comida chatarra durante la semana? (pizza, hamburguesa, perro caliente, snack, gaseosas)					
N°	ÍTEMS DE CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
7	Evita el consumo de algún tipo de bebidas alcohólicas (cerveza, ron, tequila, vino, cañazo, agua ardiente, anisa)					
8	Evita el consumo					

	tabaco					
9	Evita el consumo de drogas (marihuana, cocaína, nicotina)					
N°	ÍTEMS DE ACTIVIDAD FÍSICA	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
10	¿Con frecuencia practicas deporte? (fútbol, voleibol, basquetbol, natación)					
11	¿Realiza actividad física o recreativas al menos 3-4 veces por semana? (caminar, correr, ciclismo, paseos)					
12	¿Realiza actividad física mínimo de 60 minutos?					
N°	ÍTEMS DE CONDUCTA SEXUAL	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
13	Se informa sobre temas relacionados a sexualidad					
14	Habla a menudo con sus padres sobre temas de sexualidad					
15	Recibe asesoría de temas en salud sexual y reproductiva de parte de los docentes o profesional de Obstetricia					
16	Usted es una persona sexualmente activa					No he tenido relaciones sexuales
DE NO HABER INICIADO MI VIDA SEXUAL OMITIR LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.						
		SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
17	Tiene relaciones sexuales sin su consentimiento					
18	Utiliza preservativo cuando tiene relaciones sexuales/coito					

PUNTAJE ASIGNADO POR CADA RESPUESTA

ITEM	PUNTAJE
NUNCA	1
CASI NUNCA	2
ALGUNAS VECES	3
CASI SIEMPRE	4
SIEMPRE	5

Como excepción la calificación de los ítems 16 y 17 será:

ITEM	PUNTAJE
NUNCA	5
CASI NUNCA	4
ALGUNAS VECES	3
CASI SIEMPRE	2
SIEMPRE	1

ESCALA DE VALORACION DE LOS ESTILOS DE VIDA

CATEGORÍA SEGÚN ESTILOS DE VIDA	PUNTUACIÓN
Bueno	>54
Regular	28 – 53
Deficiente	<27

ANEXO 02

Asentimiento Informado

Soy Bach. de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes. Actualmente estoy realizando un estudio para conocer acerca de los Estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Grau de Puerto Pizarro del quinto año secundaria, y para ello queremos pedirte que nos brindes tu apoyo.

Tu participación en el estudio consistiría en llenar un cuestionario virtual que será anónimo.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus padres hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión. También es importante que sepas que, si en algún momento dado ya no quieres continuar en el estudio de investigación, no habrá ningún problema.

Esta información será confidencial. Esto quiere decir; que no diremos a nadie tus respuestas (O RESULTADOS DE MEDICIONES).

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

Si no deseas participar, omite lo siguiente.

Sí quiero participar

Nombre: _____

ANEXO 03

Consentimiento Informado

Estimado padre de familia reciba nuestro cordial saludo, soy Bachiller de la Escuela de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes. Estoy realizando una investigación que tiene como objetivo determinar los estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Grau del quinto año secundaria, Tumbes 2023.

Si usted accede que su menor hijo participe en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una encuesta virtual. Esto tomará aproximadamente 15 minutos de su tiempo. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación, por lo tanto, serán anónimas. Los resultados de esta investigación serán publicados estrictamente como literatura académica.

Yo, en pleno uso de mis facultades acepto la participación de mi menor hijo en esta investigación, conducida por la Bachiller de la Escuela de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes. He sido informado(a) sobre el objetivo de la investigación y que la información que se provea de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio.

Tumbes,.... de, 2023.

Firma del padre responsable

ANEXO 04

Autorización de la Institución Educativa

“AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANIA NACIONAL”

Puerto Pizarro, 22 de junio de 2023

SEÑOR:
DAYANA MICHELLE PEREZ LAMA
CIUDAD

ASUNTO: Alcanza Respuesta

.....

De mi especial consideración me dirijo a usted con la finalidad de expresar el saludo cordial en nombre de la institución que me honro en dirigir y al mismo tiempo hacer de su conocimiento habiendo recepcionado su documento de fecha 22 de junio de 2020, en el que solicita autorización para realizar una encuesta presencial a los estudiantes del 5to año, fue posible atender su petitorio, ya que la fecha programada era el día 25 de junio, día que no tendría problema realizar una encuesta.

Sin otro particular me suscribo de usted no sin antes manifestarle muestras de consideración y alta estima.

Atentamente,

e

Recibido.



I.E. N° 014 MIGUEL GRAL
VILLA PUERTO PIZARRO
LIC. ENRIQUE A. SAAVEDRA SAN JACINTO
DIRECTOR

ANEXO 05

Operaciolización de la Variable

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	INSTRUMENTO	ESCALA DE VALORACIÓN	ESCALA DE MEDICIÓN
Estilos de vida de los estudiantes.	Son el conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas y caracterizan el modo de vida de un individuo y que suelen ser permanentes en el tiempo, el cual condiciona su relación con el entorno, las relaciones interpersonales y la salud.	Hábitos alimenticios	Consumo de agua a diario	Ítems 1	Bueno (>54)	Nominal
			Desayuno diario	Ítems 2		
			Consumo de verduras seminal	Ítems 3	Regular (28-53)	
			Consumo de frutas seminal	Ítems 4		
			Consumo de carnes	Ítems 5		
			Consumo de comidas chatarra	Ítems 6		
		Consumo de sustancias nocivas	Consumo de bebidas alcohólicas	Ítems 7		
			Consumo de Tabaco	Ítems 8		
			Consumo de drogas	Ítems 9		
		Actividad física	Práctica deporte	Ítems 10		
			Realiza actividad física durante la semana	Ítems 11		
			Realiza actividad física	Ítems 12		
		Hábitos de su sexualidad	Se informa sobre los temas de sexualidad	Ítems 13		
			Comunicación familiar sobre sexualidad	Ítems 14		
			Asesoría de temas en salud docente o profesional	Ítems 15		
			Persona sexualmente activa	Ítems 16		
			Relaciones sexuales consentidas	Ítems 17		
			Utilización de preservative	Ítems 18		

ANEXO 06

Tabla N° 6: Características generales de la población según sus hábitos de alimentación. Tumbes 2023

Características Generales	N=30	
	N	%
¿Con que frecuencia consumes agua al día? (entre 9 a 13 vasos)		
Casi nunca	3	10,0
Algunas veces	7	23,3
Casi siempre	3	10,0
Siempre	17	56,7
¿Con que frecuencia tomas desayuno?		
Nunca	1	3,3
Algunas veces	5	16,7
Casi siempre	8	26,7
Siempre	16	53,3
¿Con que frecuencia consumes verduras durante la semana?		
Casi nunca	1	3,3
Algunas veces	12	40,0
Casi siempre	9	30,0
Siempre	8	26,7
¿Con que frecuencia consumes de frutas durante la semana?		
Casi nunca	5	16,7
Algunas veces	12	40,0
Casi siempre	8	26,7
Siempre	5	16,7
¿Con que frecuencia consumes carne durante la semana? (pollo, res, cerdo, cordero)		
Casi nunca		
Algunas veces	5	16,7
Casi siempre	11	36,7
Siempre	5	16,7
¿Evitas consumir comida chatarra durante la semana? (pizza, hamburguesa, perro caliente, snack, gaseosas)	9	30,0
Nunca		
Casi nunca	1	3,3
Algunas veces	9	30,0
Casi siempre	4	13,3
Siempre	6	20,0
	10	33,0

Fuente: Datos obtenidos en la aplicación del cuestionario de los estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Grau del quinto año secundaria.

ANEXO 07

Tabla N° 7: Características generales de la población según consumo de sustancias nocivas. Tumbes 2023

Características Generales	N=30	
	n	%
Evito el consumo de algún tipo de bebidas alcohólicas (cerveza, ron, tequila, vino, cañazo, agua ardiente, anisa)		
Nunca	2	6,7
Casi nunca	4	13,3
Algunas veces	9	30,0
Casi siempre	4	13,3
Siempre	11	36,7
Evito el consumo tabaco		
Nunca	3	10,0
Casi nunca	3	10,0
Algunas veces	12	40,0
Casi siempre	3	10,0
Siempre	9	30,0
Evito el consumo de drogas (marihuana, cocaína, nicotina)		
Nunca	5	16,7
Casi nunca	1	3,3
Algunas veces	2	6,7
Casi siempre	2	6,7
Siempre	20	66,7

Fuente: Datos obtenidos en la aplicación del cuestionario de los estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Grau del quinto año secundaria.

ANEXO 08

Tabla N° 8: Características generales de la población según sus hábitos de actividad física. Tumbes 2023

Características Generales	N=30	
	n	%
¿Con frecuencia practicas deporte? (fútbol, voleibol, basquetbol, natación)		
Nunca	5	16,7
Casi nunca	1	3,3
Algunas veces	6	20,0
Casi siempre	2	6,7
Siempre	16	53,3
¿Realizas actividad física o recreativas al menos 3-4 veces por semana? (caminar, correr, ciclismo, paseos)		
Nunca	3	10,0
Casi nunca	2	6,7
Algunas veces	6	20,0
Casi siempre	6	20,0
Siempre	13	43,3
¿Realizas actividad física mínimo de 60 minutos?		
Nunca	4	13,3
Casi nunca	2	6,7
Algunas veces	9	30,0
Casi siempre	3	10,0
Siempre	12	40,0

Fuente: Datos obtenidos en la aplicación del cuestionario de los estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Grau del quinto año secundaria.

ANEXO 09

Tabla N° 9: Características generales de la población según sus hábitos de sexualidad. Tumbes 2023

Características Generales	N=30	
	n	%
Me informo sobre los temas relacionados a sexualidad		
Nunca	6	20,0
Casi nunca	1	3,3
Algunas veces	11	36,7
Casi siempre	4	13,3
Siempre	8	26,7
Hablo a menudo con mis padres sobre temas de sexualidad		
Nunca	14	46,7
Casi nunca	5	16,7
Algunas veces	8	26,7
Casi siempre	2	6,7
Siempre	1	3,3
Recibo asesoría de temas en salud sexual de parte de los docentes o profesionales de la salud		
Nunca	1	3,3
Casi nunca	7	23,3
Algunas veces	16	53,3
Casi siempre	4	13,3
Siempre	2	6,7
Soy una persona sexualmente activa		
Siempre	3	10,0
Casi siempre	3	10,0
Algunas veces	8	26,7
Nunca	16	53,3
Tengo relaciones sexuales sin mi consentimiento		
0	12	40,0
Siempre	2	6,7
Casi siempre	1	3,3
Algunas veces	1	3,3
Casi nunca	1	3,3
Nunca	13	43,3
Utilizo preservativo en mis relaciones sexuales/coito		
0	13	43,3
Nunca	4	13,3
Casi nunca	5	16,7
Algunas veces	5	16,7
Casi siempre	1	3,3
Siempre	2	6,7

Fuente: Datos obtenidos en la aplicación del cuestionario de los estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Grau del quinto año secundaria.