

NOMBRE DEL TRABAJO:

ESTILOS DE VIDA Y HÁBITOS NUTRICIONALES EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA “JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI” DE HUANCAYO 2023.

ASESOR:

- Mg. García Inga, Belinda Olga

AUTORES:

- Bach. Camarena Yupanqui, Leydi Tatiana
- Bach. Espinoza Taípe, Lucia

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO
Leydi, Lucia - ROOSEVELT - PEnfer (22-0 2-24).docx

RECUENTO DE PALABRAS 15086 Words	RECUENTO DE CARACTERES 84601 Characters
RECUENTO DE PÁGINAS 63 Pages	TAMAÑO DEL ARCHIVO 2.8MB
FECHA DE ENTREGA Feb 28, 2024 9:10 AM GMT-5	FECHA DEL INFORME Feb 28, 2024 9:11 AM GMT-5

● **5% de similitud general**
El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 5% Base de datos de Internet
- 0% Base de datos de publicaciones

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

TESIS

**ESTILOS DE VIDA Y HÁBITOS NUTRICIONALES EN
ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA
“JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI” DE HUANCAYO 2023**

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

AUTORAS:

Bach. Camarena Yupanqui, Leydi Tatiana

Bach. Espinoza Taípe, Lucia

ASESORA:

Mg. García Inga, Belinda Olga

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Pública y Epidemiología

Huancayo – Perú

2024

Dedicatoria

A Dios, por guiarme durante mi vida académica, su amor incondicional y dirección constante que han sido mi faro durante este viaje.

A mis padres por su amor, apoyo y ejemplo inspirador que me han guiado durante este proceso académico.

Lady

A mis padres por el apoyo brindado y su sacrificio para lograr mis éxitos académicos siendo una clave de ello su guía.

Lucia

Agradecimiento

A la Universidad Privada Franklin Roosevelt – Huancayo, por ofrecernos la invaluable oportunidad de aprender y desarrollarnos académicamente.

A nuestra asesora Mg. Belinda García Inga, los dedicados profesores por su valiosa orientación y a los distinguidos profesionales por compartir generosamente su experiencia. Su contribución ha sido esencial en nuestro proceso de formación profesional.

Leydi y Lucia

PÁGINA DE JURADO

PRESIDENTE

Mg. Viter Gerson Carlos Trinidad

SECRETARIO

Mg. Sara Milagros Ruiz Cusinga

VOCAL

Mg. Belinda Olga García Inga

Declaratoria de autenticidad

Yo, Lucia Espinoza Taipe, identificada con, DNI N° 72773070 y Leydi Tatiana Camarena Yupanqui, identificada con DNI N° 75144468, bachilleres de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt de la Facultad de Ciencias de la salud de la Escuela Profesional de Enfermería.

Declaramos, que a efectos de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el registro de grados y títulos de la Universidad Privada de Huancayo “Franklin Roosevelt” de la Facultad de Ciencias de la salud de la Escuela Profesional de Enfermería.

Así mismo, aceptamos la responsabilidad que compete ante cualquier falsedad ocultamiento u omisión tanto de documentos y/o información presentada por la cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad Privada de Huancayo “Franklin Roosevelt.

Por lo tanto, firmamos el presente documento a los 23 días del mes de marzo del 2024.



Lucia Espinoza Taipe
DNI: 72773070



Leydi Tatiana Camarena
Yupanqui
DNI: 75144468

Índice

Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento	iv
Página de jurado	v
Declaratoria de autenticidad	vi
Índice	7
RESUMEN	8
ABSTRACT	9
I. INTRODUCCIÓN	9
II. MÉTODO	29
2.1. Tipo y diseño de investigación	29
2.2. Operacionalización de variables	30
2.3. Población, muestra y muestreo	30
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	31
2.5. Procedimiento.....	33
2.6. Método de análisis de datos.....	34
2.7. Aspectos éticos	34
III. RESULTADOS	36
IV. DISCUSIÓN	43
V. CONCLUSIÓN	45
VI. RECOMENDACIONES	46
REFERENCIAS	47
ANEXOS	55

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023. El estudio contó con una metodología de tipo básica y no experimental – transversal. La población objetivo estuvo compuesta por 250 estudiantes del 4° y 5° de secundaria de la mencionada institución educativa, y la muestra se conformó con 153 estudiantes escogidos por medio de muestreo probabilístico aleatorio simple mediante fórmula para poder estimar proporciones. En cuanto a la recopilación de información, se empleó un cuestionario, usando la Escala de Estilo de Vida en Adolescentes (EEVA) y el Cuestionario de Hábitos Nutricionales como instrumentos. Los resultados revelaron que, sobre los estilos de vida, un 35,3% de los estudiantes presentaron estilos de vida no saludable, un 49,7% presento un estilo de vida medianamente saludable, y un 15,0% presento un estilo de vida saludable. En cuanto a los hábitos nutricionales, el 55,6% de los adolescentes presentó hábitos nutricionales inadecuados y un 44,4% presento un adecuado hábito nutricional. Al verificar la relación de las variables se obtuvo un Rho de Spearman (0,893) y significativa (p-valor=0,000). Se llegó a la conclusión de que existe una relación significativa entre el estilo de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, este hallazgo se respalda con un nivel de significancia (Rho=0,893; p-valor=0,000).

Palabras Claves: Adolescentes, cognitivo, comportamental, emocional, estilo de vida, hábitos nutricionales.

ABSTRACT

The objective of the research was to determine the relationship between lifestyle and nutritional habits in adolescents at the public educational institution "José Carlos Mariátegui" in Huancayo, 2023. The study employed a basic, non-experimental cross-sectional methodology. The target population consisted of 250 students in the 4th and 5th grades of secondary education at the aforementioned educational institution, and the sample comprised 153 students selected through simple random probability sampling using a formula to estimate proportions. For data collection, a questionnaire was used, employing the Adolescent Lifestyle Scale (EEVA) and the Nutritional Habits Questionnaire as instruments. The results revealed that regarding lifestyle, 35.3% of the students exhibited an unhealthy lifestyle, 49.7% had a moderately healthy lifestyle, and 15.0% had a healthy lifestyle. As for nutritional habits, 55.6% of the adolescents had inadequate nutritional habits, while 44.4% had adequate nutritional habits. When verifying the relationship between the variables, a Spearman's Rho (0.893) was obtained, which was significant (p -value = 0.000). It was concluded that there is a significant relationship between lifestyle and nutritional habits in the adolescents at the public educational institution "José Carlos Mariátegui" in Huancayo. This finding is supported by a significance level ($Rho = 0.893$; p -value = 0.000).

Keywords: Adolescents, cognitive, behavioral, emotional, lifestyle, nutritional habits



LIC. SHADY MAYRA HUAYNATE LÓPEZ
Docente Traductor Inglés
CENTRO DE IDIOMAS

I. INTRODUCCIÓN

Los hábitos de vida saludable están estrechamente ligadas al concepto de bienestar, dado que reflejan actitudes y conductas vinculadas a la salud que producen un efecto positivo en el bienestar físico, mental y social de aquellos que las incorporan. Se ha observado que estas actitudes y comportamientos en los adolescentes están fuertemente influenciados por el entorno familiar y las instituciones educativas (1).

A nivel mundial, aproximadamente el 81% de los adolescentes no alcanzan la recomendación mínima de actividad física diaria de la Organización Mundial de la Salud (OMS), lo que contribuye a hábitos nutricionales poco saludables y a un mayor riesgo de obesidad y enfermedades relacionadas con la dieta. Además, según la OMS, alrededor del 18% de los adolescentes en todo el mundo son obesos, lo que indica una prevalencia alarmante de malos hábitos nutricionales y una tendencia preocupante hacia la obesidad (2).

En Latinoamérica, aproximadamente el 25% de los adolescentes tienen sobrepeso u obesidad, según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Además, según la Encuesta Mundial de Salud Escolar de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), solo alrededor del 20% de los adolescentes en la región consumen la cantidad recomendada de frutas y verduras diariamente. Estas cifras muestran una alta prevalencia de malos hábitos nutricionales en la población adolescente latinoamericana (3).

En Perú, alrededor del 22% de los adolescentes sufren de sobrepeso u obesidad, según el Ministerio de Salud del Perú. Además, según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en el 2022, aproximadamente el 14% de los adolescentes peruanos consumen bebidas azucaradas de forma regular, lo que contribuye a la ingesta excesiva de calorías y al aumento de peso. Estas cifras subrayan la urgencia de abordar los hábitos nutricionales poco saludables entre los adolescentes en Perú (4).

Se ha incrementado en relación a los comportamientos no saludables de los jóvenes, coincidiendo con el crecimiento de la globalización y el progreso tecnológico. Esta tendencia ha llevado a la pérdida de vidas de numerosos individuos debido a un estilo de vida inactivo que provoca obesidad y pautas alimenticias inadecuadas, generando un deterioro en la salud

(5). Conforme a la información de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2019 se registró que 340 millones de estudiantes que comprenden niños y a su vez adolescentes estaban afectados por el problema de exceso de peso (6).

Según la OMS los patrones alimentarios saludables se estipulan desde los inicios de vida; la lactancia materna impulsa un desarrollo óptimo y potencia el progreso cognitivo; también, puede tener efectos beneficiosos más adelante, incluyendo la disminución del riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas en ciclos subsecuentes de la vida por lo cual se proyecta que para el año 2025, aproximadamente el 30% de la población global experimentará un aumento significativo en los casos de diabetes y obesidad (6).

Conforme a la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y su informe presentado, se observa que una alimentación adecuada en los adolescentes puede contribuir a prevenir diversas formas de desnutrición. Asimismo, puede ayudar a reducir la incidencia de enfermedades no transmisibles, tales como patologías cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y cáncer (5). A nivel global, las dietas poco beneficiosas y la carencia de ejercicio físico se hallan entre los elementos primordiales de riesgo para la salud, pues 1.7 millones mueren al año, es decir el 4.64% de la población mundial (7).

En una investigación elaborada en el año 2017 al 2019 denotó que, en 195 países en todo el mundo, se identificó una alta incidencia de peso inadecuado o exceso de peso que abarca población adolescente e infantil, alcanzando un índice del 30,5% (8).

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en el año 2020, menciona que el exceso de peso y la obesidad parten de los estilos de vida inadecuados, por lo cual se considerarían como consecuencias, siendo más evidente aún en la población de adolescentes quienes dedican el tiempo a ver televisión y jugar videojuegos; ingesta de comestibles ricos en sodio, grasas saturadas y azúcares; falta de actividad física adecuada; y dificultades en las relaciones interpersonales (9).

Estas manifestaciones se reflejan en el hecho de que aproximadamente el 80% de la población mayor de 15 años en Estados Unidos, México y Chile lleva una vida sedentaria, y más del 50% de la población presentaba exceso de peso. Además, el 41% de la población consume alcohol en exceso, y el 50% tiene una ingesta elevada de comestibles con alto contenido de azúcares (10).

En Chile en el año 2022, se observó una situación problemática a nivel mundial con relación a la alimentación de estudiantes y los hábitos que adoptan. La frecuencia de una dieta poco saludable es del 46% por cada 183 personas, caracterizada por una ingesta excesiva de comestibles altos en calorías, grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio, ha llevado a un aumento alarmante en los niveles de obesidad y enfermedades vinculadas, como la diabetes tipo 2 (11).

Además, el sedentarismo y la ausencia de actividad física se han convertido en una tendencia preocupante entre los jóvenes, quienes pasan largas horas frente a pantallas y tienen una disminución en la práctica de ejercicio regular. Todos estos hábitos poco saludables tienen consecuencias negativas tanto a corto como a largo plazo, influyendo en la salud y aumentando la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas con el paso del tiempo (11).

Por lo comentado se puede saber y ver como la forma en la que se desarrolla la vida de los adolescentes evidencia una calidad inadecuada, se evidencia que la calidad de vida se ve afectada por la forma en que los adolescentes desarrollan sus estilos de vida, quienes engloban: ejercicio físico, interacciones sociales, alimentación, aspectos espirituales y aspectos psicoemocionales, la adolescencia es un ciclo en la que el ser estipula y consolida su identidad, pero también es un cambio en la que adquiere nuevas prácticas que pueden ser saludables o no. En un estudio realizado por el Ministerio de Salud en el 2020, se puede observar que el 19,8% de los estudiantes presentaban exceso de peso, y el 3% de ellos sufrían de peso inadecuado (11).

En Perú, se observa una situación problemática en lo que respecta a los estilos de vida y las prácticas alimenticias de los adolescentes. Esto se evidencia en el hecho de que solo el 70% de los 252 adolescentes analizados muestra un rendimiento regular. A pesar de la presencia de una amplia variedad de alimentos beneficiosos, como granos, frutas y verduras, se observa un preocupante aumento en el consumo de productos ultra procesados, los cuales son ricos en grasas saturadas, azúcares y sodio. Esta tendencia se ve agravada por la falta de educación alimentaria y la promoción de hábitos poco saludables en los entornos escolares y comunitarios (12).

Por su parte, los jóvenes en Perú se encuentran con desafíos tales como la carencia de lugares seguros para participar en actividades físicas y la publicidad constante sobre los alimentos

que tienen mucha influencia, pero que no devela sus bajos valores nutricionales. De hecho, se estima que de 252 adolescentes solo el 25% posee un buen rendimiento. Estos elementos contribuyen al preocupante aumento del peso inadecuado y enfermedades vinculadas, como la diabetes y trastornos cardiovasculares, en este grupo demográfico (12).

En las escuelas públicas de Huancayo, se presenta una situación vinculada con los modos de vida y prácticas alimenticias de los adolescentes, caracterizado por una falta de conciencia y promoción de una alimentación saludable. Esto se refleja en la venta de productos poco saludables en los espacios escolares, así como en la limitada oferta de alimentos nutritivos, lo que dificulta que los estudiantes accedan a opciones saludables durante su jornada educativa. Además, la carencia de programas educativos sobre nutrición y la ausencia de espacios para la actividad física dentro de la institución agravan esta situación (13).

La relevancia de la investigación en cuanto a los estilos en que viven los adolescentes, a su vez el cómo mantiene ciertas prácticas de alimentación en la población de los adolescentes., ya que esta fase de la vida constituye un período de crecimiento y formación de hábitos que pueden influir en la salud a lo largo de la vida. Comprender estos patrones alimenticios y estilos de vida permite detectar posibles peligros de afecciones de salud a largo plazo, como la obesidad, enfermedades cardiovasculares y trastornos alimenticios. Además, proporciona la base para diseñar estrategias de prevención y educación que promuevan elecciones saludables y bienestar en esta población (14).

El problema latente en la Institución Educativa Pública "José Carlos Mariátegui" de Huancayo es la falta de conciencia y prácticas insalubres en estilos de vida y hábitos nutricionales entre los adolescentes. La carencia de educación integral sobre la importancia de una dieta equilibrada y el ejercicio físico contribuye al consumo excesivo de alimentos procesados y bebidas azucaradas, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas. Es crucial implementar programas educativos y acciones preventivas para promover hábitos saludables entre los estudiantes.

En cuanto a los estudios nacionales, se cuenta con literatura no mayor a cinco años que aborda el estudio sobre las variables a analizar, con el fin de poder contar con referentes que contribuyan a una comparación con los hallazgos.

Catillo L. y Rosales G. en Junín en el año 2022 realizaron la investigación "Hábitos

alimentarios y estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, 2022”, con el objetivo de examinar la relación entre los hábitos alimentarios y la condición nutricional antropométrica en estudiantes de enfermería de Tarma en el año 2022. Se empleó un método cuantitativo con un enfoque relacional, de tipo transversal y con un diseño no experimental. Mediante el coeficiente Rho de Spearman se realizó el análisis estadístico, los participantes que conformaban la población estuvieron constituidos por 158 alumnos de enfermería, a quienes se les administraron dos instrumentos diferentes para cada variable, así mismo un registro el cual permitió medir el estado nutricional antropométrico. Los resultados indicaron que el (68%) de los estudiantes mantenía una adecuada alimentación, esto estuvo dentro de la clasificación de lo normal, mientras que el 2,7% presentaba menor peso. Respecto a los hábitos alimentarios, el 65,3% exhibió patrones saludables, el 26,7% mostró prácticas alimentarias perjudiciales, y solo el 8% adoptó pautas alimenticias muy saludables. En cuanto a la frecuencia de las comidas, la mayoría de los estudiantes (66,7%) las consumía de manera saludable. Relacionándonos con la frecuencia en cuanto al consumo de comida, el 62,7% exhibió un hábito muy saludable. En cuanto a la preparación de las comidas principales, se obtuvo una preparación adecuada y saludable predominó en el 40% de los casos. Respecto al consumo de bebidas, la mayoría (49,3%) lo llevó a cabo de manera saludable. La conclusión principal fue que no se identificó una correlación significativa entre las variables antropométrico, puesto que el valor p fue igual a 0,380, superando el nivel de significancia establecido ($\alpha = 0,05$) (15).

Wong K. realizó un estudio con el objetivo de establecer la conexión entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de segundo año de secundaria en el colegio los Naturales en Huaral durante el año 2021. La metodología utilizada fue de tipo básica, no experimental, observacional, de diseño transversal y de enfoque descriptivo correlacional. Se aplicó una encuesta virtual y evaluación por competencia como técnica, utilizando cuestionarios sobre hábitos alimentarios y las actas de notas del primer bimestre como instrumentos de investigación. 117 estudiantes formaron parte del estudio en cuanto a la muestra. Los resultados muestran señales en relación a los estudiantes muestran de vez en cuando prácticas alimentarias tanto saludables como no saludables, y su rendimiento académico está en un proceso de logro. La relación fue analizada utilizando el coeficiente Rho de Spearman, obteniendo un valor de 0,200 con un p de 0,030. Esto indica una conexión

baja y directa en cuanto a la dimensión de prácticas alimentarias no saludables y el rendimiento académico. En conclusión, se identificó que no existe relación entre la dimensión que abarca las prácticas alimenticias recomendadas, que son saludables y prácticas, se determinó que no existe una relación significativa entre la dimensión de prácticas alimentarias saludables y el rendimiento escolar de los estudiantes de segundo año de secundaria del colegio Los Naturales en Huaral durante el año 2021 (16).

Rondón J y Deza R. realizaron una investigación en el que quisieron demostrar la conexión entre los estilos de vida y los hábitos alimenticios en relación a los estudiantes de I al IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín – 2021, con respecto a la metodología tenemos a la cuantitativa, que utilizó un diseño descriptivo de tipo correlacional transversal, prospectivo y no experimental. 102 estudiantes constituyeron la muestra. Los resultados indicaron que los estudiantes en cuanto a las dimensiones de los estilos de vida, como por ejemplo el ejercicio un 68% la nutrición un 56%, el manejo del estrés en un 75% la responsabilidad en la salud 84%, dieron señales de una alimentación no recomendable, pero en el área de auto actualización un 86%, el soporte interpersonal un 83% tuvieron calificaciones en cuanto a una alimentación saludable. Finalmente, como conclusión principal se evidenció una correlación entre las variables que tienen a ser significativas, ello relacionado a estudiantes de los ciclos I al IV de la Escuela Profesional de Enfermería. Dicha conclusión tuvo su sustento en el análisis estadístico que se llevó a cabo realizando la prueba Chi-cuadrado de Pearson, que dio como resultado un valor de 0.577 con una significación asintótica de 0.447, manteniendo $\alpha (>0.05)$ (17).

Castro D y Gamarra S. realizaron una investigación con el objetivo de analizar la relación entre los hábitos alimentarios, la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de los tres últimos años del colegio Blenkir, Chilca, durante el año 2020. El método de dicha investigación fue cuantitativo, caracterizado por ser no experimental, de alcance descriptivo correlacional y con un diseño de corte transversal. En cuanto a la muestra esta estuvo constituida por 61 estudiantes, y para la recolección de información se utilizaron el Cuestionario de Hábitos Alimentarios y el Cuestionario Internacional de Actividad Física. Los resultados indicaron que el 77% de los estudiantes mantenía prácticas alimentarias catalogadas como saludables, el 55.7% mostraba un nivel moderado de actividad física, y el 70.5% obtenía un rendimiento académico en el rango esperado. Se notó que, de los 47 estudiantes con prácticas alimentarias saludables, 37 alcanzaron un rendimiento esperado,

mientras que, de los 10 estudiantes con hábitos alimentarios muy saludables, 6 lograron un rendimiento sobresaliente. De igual manera, entre los 4 estudiantes con prácticas alimentarias no saludables, 2 exhibieron un rendimiento académico en desarrollo. En lo que respecta a la conexión entre la actividad física y el rendimiento académico, se descubrió que, de los 22 estudiantes con un nivel elevado de actividad física, 10 lograron un rendimiento sobresaliente, y de los 34 con un nivel moderado de actividad física, 28 obtuvieron un rendimiento académico dentro del rango esperado. La conclusión del estudio indicó que existe una relación directa y significativa entre los hábitos alimentarios, la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de los tres últimos años (18).

Munares C. realizó un estudio con la finalidad de examinar la conexión entre los modos de vida y las prácticas alimenticias de los estudiantes de cuarto año de secundaria en la Institución Educativa Amistad Perú Japón, situada en San Juan de Lurigancho, llevaron a cabo una investigación en el año 2019 utilizando un enfoque metodológico que comprendía un estudio de tipo descriptivo correlacional con un diseño transversal y no experimental. En relación con la muestra y la población esto incluye a estudiantes de cuarto de secundaria, estudiantes que oscilan entre 65. Los resultados señalaron que la mayor parte de los adolescentes, representando el 74,4% de los 39 encuestados (lo que equivale a las tres cuartas partes), exhibieron hábitos nutricionales inapropiados cuando se consideraron estilos de vida no saludables. Por otro lado, el 25,6% restante de los participantes que mantenían estilos de vida saludables, equivalente a la cuarta parte, también presentaron hábitos nutricionales inapropiados. Asimismo, dentro del grupo de estudiantes con estilos de vida saludables, el 50% de los 26 participantes exhibieron prácticas nutricionales inadecuadas, mientras que la otra mitad mostró hábitos nutricionales apropiados, evidenciando cierta equidad. En resumen, se determinó que existe correlación significativa entre el estilo de vida y los patrones alimenticios en los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón (19).

En cuanto a los antecedentes internacionales se consideró un límite de cinco años con el fin de favorecer la discusión entre los hallazgos obtenidos y los hallazgos previos.

Espinoza G. et al. en México en el año 2022, llevaron a cabo una investigación que tuvo como objetivo determinar la asociación entre los hábitos alimentarios y estilos de vida de los estudiantes de medicina de una universidad, el estudio se realizó mediante un enfoque

descriptivo transversal multicéntrico. Dentro de la muestra se tuvo como colaboradores a 886 estudiantes de medicina, destacándose una predominancia en cuanto a las mujeres con un 81,49%, mientras que los varones representaron el 18,51%. Relacionándose con la percepción acerca de la salud, apenas el 4,51% la catalogó como mínima, mientras que el 95,49% se consideró como satisfactoria, buena, muy buena o excelente. Entre los comportamientos saludables destacados, se observó que el 91,08% de los participantes no consumía tabaco, y el 78,78% practicaba actividad física. Durante el período de la pandemia, la participación en actividad física experimentó una reducción, afectando al 53,95% de los estudiantes. En conclusión, se evidenció que los estudiantes de medicina prefirieron en su mayoría adoptar hábitos alimentarios considerados saludables y llevar a cabo conductas preventivas en la etapa que se dio en relación al confinamiento. No obstante, la participación en actividad física diaria fue predominantemente escasa **(20)**.

Niño V., realizó una investigación en Colombia en el año 2021 con el fin de examinar los cambios en los hábitos alimentarios y estilos de vida de las familias de los estudiantes de la Institución Educativa Magdalena de Colombia. El método de dicha investigación fue cuantitativo, caracterizado por ser no experimental, de alcance descriptivo correlacional y con un diseño de corte transversal. En cuanto a los resultados, se observó que el 94% de estas familias se ubica en estratos socioeconómicos bajos, con una predominancia de actividades económicas que no son formales. En relación a las familias el 27% indicó incremento con relación al peso entorno al período de distanciamiento a nivel sociedad. Así mismo se vio un aumento relacionado a la ingesta de alimentos como cereales (44,5%), huevo (59,1%) y legumbres (49,6%), al mismo tiempo que se observó una reducción en la alimentación a partir de productos empaquetados, postres, entre otros. Asimismo, se notó un incremento en la cantidad de tiempo destinado a estar frente a pantallas y una disminución en la participación en actividades físicas. En conclusión, la pandemia tuvo impactos significativos tanto en los recursos económicos como en los patrones alimentarios y en el modo de vida saludable de los hogares. A pesar de ello, un porcentaje del 94,4% de familias se vio beneficiado por las asistencias alimentarias brindadas por el gobierno durante dicho periodo **(21)**.

Martínez K. en el año 2021, en Colombia, tuvo como finalidad un estudio en el cual quiso examinar patrones alimentarios y así mismo la vida de estudiantes en el último año de la carrera de Nutrición y Dietética en la Pontificia Universidad Javeriana. La investigación se

estructuró como un tipo transversal, ocupando un estudio descriptivo y observacional. En relación a la población y muestra de estudio, esta estuvo conformada por 50 estudiantes de los últimos años de estudio. Los resultados señalaron que el 92,3% de los encuestados opina que los conocimientos adquiridos durante su formación académica han influido favorablemente en la mejora de las variables de las cuales se realiza el estudio. Específicamente, un 23,1% indicó que esta influencia fue notable, mientras que un 69,2% la caracterizó como sustancial. En cuanto a los individuos se observa que un 42.3% mencionan que los conocimientos adquiridos durante su formación académica han influido en disminuir a partir del consumo de bebidas alcohólicas y cigarrillos, aunque en menor proporción (19,2%). Se llegó a la conclusión de que los conocimientos adquiridos durante la educación influyen positivamente en las variables estudiadas, con la mayoría de los encuestados percibiendo esta influencia como sustancial. Además, algunos indican una reducción en el consumo de bebidas alcohólicas y cigarrillos debido a estos conocimientos **(22)**.

Veramendi N. et al. en Ecuador, realizaron una investigación con el propósito de analizar la relación entre los estilos de vida y la calidad de vida. Este análisis se llevó a cabo como una aproximación transversal y observacional de naturaleza correlacional, incluyendo a 163 estudiantes para que formaran parte de la muestra, esta elección de los participantes fue efectuada de manera electrónica lo cual se llevó a cabo en los meses de junio y julio del 2020. La apreciación de las variables con las que trabajó fue captada mediante dos escalas en línea, y la evaluación inferencial se efectuó mediante la aplicación de Rho de Spearman mediante sus correlaciones. En cuanto a los hallazgos se observó que un 81.9% mantienen una vida saludable, un 18.1% mostraron una evaluación positiva en cuanto a la calidad de vida. Además, se pudo evidenciar una relación saludable entre la calidad de vida y los modos de esta ($r_s=0,67$; $p \leq 0,000$). En resumen, se estableció una relación adecuada entre las variables que estaban siendo parte del estudio, lo que indica que a un alto estilo de vida existe una correlación adecuada e igual con la percepción que se tiene de ella, por lo tanto, la población estudiada gozará de un adecuado estilo de vida **(23)**.

Caicedo A., realizó una investigación en Ecuador con el objetivo de examinar los hábitos alimentarios, establecer la frecuencia de las comidas y valorar el estado nutricional de los estudiantes que están en el primer grado de la escuela "Cristo Rey" en Ecuador - 2019. La configuración del estudio fue de tipo transversal, descriptivo en cuanto a su enfoque, así mismo la población comprendió a 103 niños en etapa escolar. Para realizar la investigación,

se emplearon encuestas y entrevistas a través de cuestionarios estructurados. Los resultados revelaron un porcentaje significativo de delgadez severa, indicando una proximidad a la desnutrición y sugiriendo un rango patológico. En cuanto a las conclusiones, se observó que los porcentajes de sobrepeso en niños y niñas fueron bajos y no se identificaron diferencias significativas entre géneros (24).

Una teoría de enfermería que aborda los estilos de vida es la Modelo de la Promoción de la Salud de Nola Pender. Esta teoría se centra en el concepto de autocuidado y promoción de la salud, reconociendo que los individuos tienen la capacidad de tomar decisiones informadas sobre su propio bienestar. Pender destaca la importancia de los estilos de vida saludables en la prevención de enfermedades y la promoción del bienestar general. Según esta teoría, los enfermeros tienen un papel crucial en la educación y el apoyo a los individuos para que adopten y mantengan comportamientos saludables, como la actividad física regular, una alimentación equilibrada, la gestión del estrés y el mantenimiento de relaciones sociales positivas. La Teoría de la Promoción de la Salud de Pender proporciona un marco sólido para la práctica de enfermería centrada en el paciente y orientada hacia la promoción de estilos de vida saludables como un componente integral del cuidado de la salud (25).

El modelo de la Promoción de la Salud de Nola Pender proporcionó un marco sólido para el estudio sobre Estilos de Vida y Hábitos Nutricionales en Adolescentes. Al centrarse en el autocuidado y la promoción de la salud, esta teoría resalta la importancia de los estilos de vida saludables en la prevención de enfermedades y el bienestar general. Además, destaca el papel crucial de los enfermeros en educar y apoyar a los individuos para adoptar y mantener comportamientos saludables, como una alimentación equilibrada y la actividad física regular. Al aplicar esta teoría, se pudo entender mejor cómo los adolescentes pueden tomar decisiones informadas sobre su salud y cómo los profesionales de la salud pueden intervenir de manera efectiva para promover hábitos nutricionales saludables entre ellos.

La Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem es un marco conceptual ampliamente reconocido en enfermería que enfatiza la capacidad y responsabilidad de los individuos para cuidar de sí mismos y mantener su salud y bienestar. Según Orem, el autocuidado incluye actividades deliberadas que las personas realizan en beneficio de su salud, y se divide en autocuidado universal, desarrollado y deficitario. Esta teoría identifica el papel crucial de la enfermera en facilitar el autocuidado de los individuos mediante la identificación de

necesidades, la provisión de asistencia y la educación para promover la independencia y el bienestar óptimo del paciente. En resumen, la Teoría del Autocuidado de Orem promueve la colaboración entre enfermeras y pacientes para alcanzar un máximo nivel de salud y calidad de vida (26).

La aplicación de la Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem en el estudio sobre Estilos de Vida y Hábitos Nutricionales en Adolescentes ofrece un marco sólido para entender cómo los jóvenes pueden tomar decisiones informadas sobre su salud. Esta teoría enfatiza la capacidad de los adolescentes para cuidar de sí mismos y promover su bienestar, destacando el papel esencial de los profesionales de enfermería en educar y apoyar a los jóvenes en este proceso. Al fomentar la colaboración entre enfermeras y adolescentes, se promueve una mayor independencia y un mejor nivel de salud y calidad de vida.

Otros autores como Callista Roy refieren en su modelo adaptativo, como la labor de la enferma puede contribuir al apoyo para que el paciente se adapte y más aún si este requiere atención y comprensión del caso (27). Esto dio paso a la teoría de Jean Watson sobre el cuidado humano quien habla de la importancia al vínculo relacional entre el humano y el cuidado compasivo que ofrece la enfermería (28). Inclusive otros autores como Hildegard Peplau refuerzan dicho vinculo en sus modelos de intercambio de información en los cuales la centralidad terapéutica recae en el trato enfermero-paciente en donde la comunicación y la comprensión del proceso requiere atención (29).

Es muy común que, a lo largo de la historia, la teoría del desarrollo de la enfermería describa la progresión de las habilidades y conocimiento de enfermería a través de las etapas de preparación, abordaje y alta; como menciona Patricia Benner la mejora en cuanto a la educación, así mismo involucra a la formación de enfermería, la cual sigue siendo necesaria dado su carácter humano y multidisciplinario (30). Además, como menciona Madeleine Leininger, el abordaje cultural en la comprensión del cuidado reconoce y facilita la importancia de la diversidad en la praxis de la enfermera, siendo un profesional capaz de adaptarse a diversos ritmos de trabajo (31).

Se presentan enfoques y teorías que permiten conceptualizar y ofrecer a esta producción un sustento teórico pertinente y adecuado. Según Deci y Ryan, la Teoría de la Autodeterminación y adherencia a la dieta sostiene que la motivación intrínseca juega un papel fundamental en la adhesión a un estilo de vida saludable, incluyendo la alimentación.

Esta teoría propone que cuando las personas se sienten autónomas, competentes y conectadas con sus elecciones, es más probable que mantengan hábitos nutricionales saludables a largo plazo. En otras palabras, cuando una persona se siente motivada internamente y encuentra satisfacción personal en seguir una alimentación saludable, es más probable que mantenga estos hábitos a lo largo del tiempo. Esto subraya la importancia de cultivar una motivación interna y fomentar un sentido de autonomía y competencia en la adopción de hábitos nutricionales saludables (32).

La Teoría del Comportamiento Planeado y elecciones alimentarias de Ajzen postula que las elecciones alimentarias están influenciadas por la percepción que se tiene, lo cual influye en la conducta, así también las normas que se establecieron que suelen ser subjetivas, y sobre todo por las actitudes que adoptan las personas. En otras expresiones, existe una mayor probabilidad de que las personas incorporen prácticas alimentarias saludables cuando mantienen una actitud favorable hacia ellas, perciben respaldo de personas significativas y sienten que tienen dominio sobre sus elecciones alimenticias. Esta teoría nos proporciona una comprensión de cómo elementos psicológicos y sociales pueden afectar nuestras elecciones vinculadas a la alimentación (33).

La Teoría de la Conducta de Salud y Cambio de Rosenstock propone que la adopción de comportamientos saludables, como seguir una dieta equilibrada, está influenciada por tres factores principales: la percepción de la amenaza de una enfermedad, la creencia en la efectividad de la acción propuesta y la percepción de las barreras para tomar esa acción. En otras palabras, una persona está más motivada para adoptar una conducta saludable si percibe que existe un riesgo real de enfermedad, si cree que tomar esa acción será efectiva para prevenir la enfermedad y si percibe que las barreras para tomar esa acción son bajas. Esta teoría nos ayuda a comprender cómo las percepciones individuales pueden influir en la adopción de comportamientos saludables (34).

La teoría propuesta por Prochaska y DiClemente describe el cambio de comportamiento en diferentes períodos. Estas fases comprenden la precontemplación, recogimiento, elaboración, operación, mantenimiento, finalmente recaída. Teniendo el contexto del estilo de vida, esta teoría sugiere que las personas pasan por estas etapas al intentar adoptar estilos de vida que permitan llevar una existencia saludable. Es importante saber que en cuanto al

cambio no aplica un proceso lineal, y las personas pueden retroceder a etapas anteriores buscando un estilo más saludable en cuanto a alimentación (35).

También tenemos a Cecilia et. al quienes definen el estilo de vida como la configuración del estilo de vida, concebido como un conjunto de comportamientos, se encuentra influenciada por diversos elementos, tales como el entorno laboral y social, las condiciones ambientales, los hábitos alimenticios, las actividades recreativas, el nivel educativo, el género y la práctica de ejercicio, entre otros. En consecuencia, la adopción de un estilo de vida está fuertemente condicionada por el contexto circundante, así como por las rutinas y actitudes que surgen como resultado de las iniciativas de promoción de la salud proporcionadas por los proveedores de servicios a la población (36).

Así mismo también tenemos a Donovan y Costa quienes definen el estilo de vida estilo de vida saludable, como el más apropiado, el uso del término estilo de vida relacionado con la salud, ya que recoge mejor tanto los comportamientos que realzan la salud como los comportamientos que la ponen en riesgo. Sin embargo, en ocasiones resulta recargado o hasta confuso denominarlo así, por ejemplo, cuando se trata su relación con otras variables (el estilo de vida relacionado con la salud se relaciona con el bienestar emocional) (37).

Con relación a los estilos de vida, la dimensión cognitiva; abarca el funcionamiento cognitivo en su interacción con el entorno, facilitando la comprensión, relación e integración con este, tanto a nivel externo como interno. En esta dimensión, hay diversas prácticas para el cuidado y desarrollo de la mente, así como para una mejor comprensión de uno mismo. La psicoterapia y la participación en actividades enriquecedoras, como la escritura, el dibujo, la danza y otras formas artísticas, son beneficiosas para promover el bienestar psicológico (38).

La dimensión comportamental, no se reduce a una secuencia de movimientos carentes de significado determinados por las leyes físicas, ni a contenidos de conciencia que la ciencia experimental deba excluir, ya sea en conjunto o por separado. En cambio, el comportamiento se comprende como un proceso estrictamente físico, observable y comprobable. Este proceso implica la actividad mediante la cual un organismo vivo preserva y amplía su existencia en interacción con su entorno, respondiendo a este y alterándolo (39).

La dimensión emocional, como estado biosociológico, impulsa acciones, motivaciones e implicaciones que no siempre son controlables ni justificables. Aunque no sigue criterios de planificación racional, desempeña un papel crucial en el desarrollo humano, profesional, creativo y científico, incitando impulsos y procesos de aprendizaje. Estas respuestas emocionales, generadas ante estímulos internos o externos, interactúan con otras dimensiones humanas, mostrando cómo el ser humano responde a acciones o decisiones más allá de la racionalidad. La investigación emocional busca entender sus componentes, funciones y teorías, centrándose en su relación con la educación. En este contexto, se exploran estrategias didácticas para sensibilizar sobre el control y la aplicación del potencial humano y creativo de las emociones (40).

Es importante señalar las características de tener un estilo de vida adecuado, por ello Martínez (41) postula que un modo de vida saludable comprende las rutinas y prácticas que posibilitan a una persona lograr y preservar el rendimiento óptimo de su cuerpo, al mismo tiempo que satisface los requerimientos específicos de energía y nutrientes conforme a cada etapa de su existencia.

Un estilo de vida saludable se nutre de diversas facetas cotidianas, incluyendo la actividad física, la ocupación laboral, las relaciones familiares, la influencia cultural y los hábitos alimentarios. Este proceso está intrínsecamente ligado a la salud mental, ya que adoptar un estilo de vida saludable puede mitigar problemas digestivos y enfermedades, reduciendo así los sentimientos de depresión o ansiedad, mientras que una dieta equilibrada y el ejercicio pueden fomentar pensamientos más positivos tanto hacia uno mismo como hacia el entorno. Investigaciones han demostrado la conexión directa entre condiciones crónicas como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el hígado graso y los trastornos gastrointestinales con modos de vida poco saludables, lo que impacta significativamente en la calidad de vida de las personas al disminuirla considerablemente (42).

Se ofrece un recopilado sobre las teorías existentes con respecto a la enfermería, se presentan algunas de las más concurridas con el fin de proponer a los lectores, información que permita conocer la capacidad de la atención que brindan las enfermeras cuando se requiere intervenciones (42). Entre los principales exponentes, se tiene a Dorothea Orem con la teoría del autocuidado que consiste en la asistencia a personas cuando estas poseen limitaciones en sus capacidades físicas, psicológicas y biológicas con respecto al autocuidado (42).

En relación a la segunda variable hábitos nutricionales, se observa a Plaza et. al, quien indica que se refiere a las conductas adquiridas por un individuo a través de la repetición de acciones relacionadas con la elección, preparación y consumo de alimentos. Estos hábitos están estrechamente vinculados con las características sociales, económicas y culturales de una población o región específica, y las prácticas alimentarias comunes en una comunidad se suelen denominar costumbres. Además de su relación con la alimentación, estas conductas desempeñan un papel importante en la gestión de la tensión emocional a lo largo de la vida, desde los primeros años, durante la lactancia y hasta la adolescencia, lo que destaca su relevancia en el estudio del comportamiento en esta etapa específica (43).

La noción de una vida saludable no se limita al bienestar físico, abarcando un conjunto de hábitos que potencian la calidad de vida y reducen las probabilidades de padecer lesiones o enfermedades. El aumento de enfermedades vinculadas a la obesidad y otros trastornos alimentarios ha estimulado una reflexión social sobre este tema. En la actualidad, existe una mayor conciencia acerca de la importancia de combatir el sedentarismo y mantener una dieta saludable (44).

La relevancia de la nutrición constituye uno de los fundamentos esenciales para la salud y el crecimiento, involucrando la promoción de la salud en madres, lactantes y niños pequeños, el fortalecimiento del sistema inmunológico, la disminución de complicaciones durante el embarazo y el parto, la reducción del riesgo de enfermedades no transmisibles como la diabetes y enfermedades cardiovasculares, así como la extensión de la esperanza de vida (45).

En cuanto a las dimensiones de los hábitos nutricionales tenemos al consumo de alimentos saludables que es un modo de vida saludable abarca aspectos como la alimentación, la actividad física, la prevención de la salud, la ocupación laboral, la interacción con el entorno y la participación social. Si tienes la motivación de transformar y mejorar significativamente tu calidad de vida, aquí te proporcionamos algunos consejos nutricionales (46).

Controla las porciones; cada cuerpo requiere una cantidad única de calorías, por lo tanto, es crucial ingerir porciones ajustadas a las particularidades de cada individuo. Se toma en cuenta tanto la actividad física como la laboral de cada persona, ajustando las porciones según su gasto calórico. Por ejemplo, las pautas alimenticias de un trabajador manual no pueden ser las mismas que las de un empleado administrativo (46).

Consume frutas y vegetales; es esencial incorporar al menos 5 porciones de frutas y verduras en nuestra alimentación diaria. Estos alimentos son abundantes en fibra, vitaminas y antioxidantes. Asegúrate de consultar con un profesional para obtener orientación sobre las cantidades y variedades recomendadas (46).

Distribución adecuada de las comidas diarias; el organismo requiere energía constantemente, por lo tanto, es fundamental proveer nutrientes de manera regular. Se sugiere llevar a cabo 5 comidas diarias (desayuno, colación, almuerzo, merienda y cena), prestando atención a las proporciones de carbohidratos y grasas (46).

Tomar agua; la ingesta de agua es esencial. La cantidad sugerida puede variar según el nivel de actividad, pero se recomienda un mínimo de dos litros para mantener una hidratación adecuada. Es importante tener en cuenta que una hidratación adecuada contribuirá a mantener una digestión saludable y a eliminar toxinas de manera más eficaz (46).

Comer despacio y masticar bien los alimentos; además de disfrutar más de las comidas, consumir alimentos de forma pausada nos brindará una sensación de saciedad y favorecerá la digestión (46).

Evitar el consumo de comida chatarra; aunque tengan un gusto agradable, carecen de los nutrientes esenciales para mantener una buena salud. Estos alimentos son abundantes en grasas saturadas y azúcares, lo que aumenta el riesgo de desarrollar condiciones como diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares, entre otras (46).

Consumir pescado al menos 2 veces por semana; es aconsejable incorporar en la dieta, especialmente el pescado azul (sardinas, salmón, atún, entre otros), ya que proporcionan proteínas de alta calidad nutricional, vitaminas D, minerales y Omega-3 (un tipo de grasa que tiene efectos protectores para la salud cardiovascular). Se desaconseja el consumo de pescado enlatado (46).

Consumo de legumbres; al consumir legumbres, es recomendable acompañarlas con jugo de naranja, limón o alguna fruta cítrica, ya que esto realzará su contenido de proteínas y hierro (46).

En cuanto al consumo de los alimentos no saludables como otra dimensión de los hábitos nutricionales refiere a los alimentos denominados como "comida chatarra", se refieren a

aquellos alimentos que carecen de un valor nutricional adecuado, es decir, no contribuyen a la salud de niños y adultos. Al optar por una dieta basada en estos alimentos, dejamos de obtener los nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, fibra, carbohidratos y proteínas. Entre los alimentos no saludables tenemos a los siguientes (47).

Refrescos; la evidencia científica respalda la afirmación de que consumir bebidas gaseosas aumenta la probabilidad de desarrollar diabetes y enfermedades cardiovasculares, esto se debe a su elevado contenido de azúcar (47).

Papas fritas; no es tan perjudicial si decides disfrutar de una hamburguesa, siempre y cuando prescindas de las papas. A pesar de su delicioso sabor, las papas contienen cantidades significativas de aceite, sal y un alto contenido calórico (47).

Aderezos; los condimentos para ensaladas, la mayonesa, la salsa bechamel y productos similares contienen una cantidad elevada de grasas saturadas (47).

Bebidas alcohólicas; cierto, una pequeña cantidad de vino puede beneficiar al corazón, al igual que una cerveza. Sin embargo, ningún médico recomendará el consumo de alcohol para mejorar la salud, ya que un abuso en su ingesta puede conducir a diversas enfermedades como cirrosis, cáncer de hígado, úlceras estomacales, daño cerebral, demencia, depresión, entre otras (47).

Bollería industrial; estos productos son ricos en azúcar y grasas poco saludables, generalmente grasas hidrogenadas y grasas trans. Consumirlos durante la infancia representa un riesgo significativo para desarrollar problemas cardíacos graves e hipercolesterolemia en la edad adulta (47).

En cuanto al planteamiento del problema, se planteó el siguiente: ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023? También se plantearon los problemas específicos ¿Cuál es la relación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023?; ¿Cuál es la relación entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023? y ¿Cuál es la relación entre la dimensión emocional

de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023?

En cuanto a la justificación, como menciona Bedoya la necesidad de justificar una investigación recae en la implicancia o valor que ofrece a los lectores y que deja como antecedente (48). De esta manera, se establece que, como un fundamento teórico o justificación teórica, se suministra información valiosa y actualizada que contribuirá a abordar la comprensión actual sobre el estilo de vida y las prácticas alimentarias. Esto permitirá contrastar la información con respecto a la Teoría de la Promoción de la Salud de Nola Pender para fortalecerla o refutarla, generando así un antecedente útil para futuras investigaciones. Como justificación práctica, este estudio brindará de manera indirecta información que podrá responder a una problemática existente, facilitando la solución en cierta medida y que además permitirá informar a los lectores mediante las recomendaciones, las posibles rutas de abordaje a la problemática existente. Como justificación metodológica, este estudio proporciona un procedimiento de validación mediante la evaluación de expertos que certificarán la eficacia e ítems que conforman a los instrumentos, los cuales brindan su confiabilidad con puntuaciones adecuadas con el fin de garantizar la utilidad de los instrumentos en la misma muestra o similares.

Es por ello que se planteó como objetivo general: determinar la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023 y como objetivos específicos: demostrar la relación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023; demostrar la relación entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023 y demostrar la relación entre la dimensión emocional de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023.

Así también se planteó la hipótesis general: H_i : Existe relación entre los estilos de vida y los hábitos nutricionales en estudiantes adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023 y H_o : No existe relación entre los estilos de vida y

los hábitos nutricionales en estudiantes adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023.

Y, Como hipótesis específicas, se plantearon las siguientes: Hi1: Existe una relación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023, Ho1: No existe una relación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023; Hi2: Existe una relación significativa entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023, Ho2: No existe una relación significativa entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023; Hi3: Existe una relación significativa entre la dimensión emocional de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023, Ho3: No existe una relación significativa entre la dimensión emocional de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.

II. MÉTODO

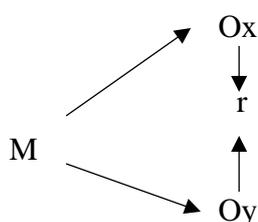
2.1. Tipo y diseño de investigación

En cuanto a la investigación, fue de carácter básico, ya que contribuyó a la ampliación de conocimientos sobre el estilo de vida y los hábitos nutricionales, de acuerdo a Ñaupás et al. (49) quien menciona que el tipo de investigación procura adjuntar conocimientos nuevos de corte científico acerca del tema que se investigó.

En relación al nivel, la investigación fue correlacional, puesto que se evaluó la relación entre la variable 1 (estilo de vida) y la variable 2 (hábitos nutricionales). Según menciona Hernández (50) la intención del nivel correlacional es evaluar la correspondencia de la variable 1 con la variable 2 que forman parte de la investigación, realizando la medición independiente de cada una, continuando con la cuantificación y análisis del vínculo entre ellas.

Por parte del diseño este se presentó como no experimental, transversal - correlacional, puesto que al recopilar los datos este se dio en un momento único a través de encuestas cuyas variables no fueron manipuladas. Como refiere Hernández (50) son investigaciones en las cuales no hay manipulación intencional de las variables, con la finalidad de corroborar el efecto de una variable sobre otra.

Según Oseda et al. (51), la investigación tuvo el subsiguiente diseño:



Donde:

M: Muestra de estudio

Ox: Observación de la variable 1

Oy: Observación de la variable 2

r: Relación entre las dos variables

2.2. Operacionalización de variables

Ver Anexo 2

2.3. Población, muestra y muestreo

Según Hernández (50) menciona que la población está formada por un grupo en las cuales sus elementos comparten características similares, compartiendo un área en común donde serán estudiados.

En cuanto a la presente investigación, estuvo formado por 250 adolescentes pertenecientes a la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.

Según Ñaupas et al., la muestra es un segmento que se selecciona de la población, y este subgrupo comparte características similares, esta extracción se realiza por la dificultad de medir a toda la población (49).

La muestra del estudio lo conformaron 153 adolescentes, los cuales fueron escolares de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.

$$n = \frac{N \times (Z_a^2 \times p \times q)}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

Dónde:

N = 250 estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de una Institución Educativa Pública de Huancayo.

Z_a = nivel de confianza 1.96 (para una confiabilidad del 95%).

P = 0.50 de posibilidad al éxito.

q = 0.5 de posibilidad al fracaso.

d = 0.05 de precisión (5%).

Remplazando valores en la ecuación, se tiene:

$$n = 153$$

El método de muestreo empleado fue el aleatorio simple, lo que implicó la selección al azar de un subgrupo de la población general. Cada participante fue elegido al azar, asegurando que todos tuvieran la misma probabilidad de ser seleccionados durante el proceso.

Los criterios de inclusión para la investigación incluyeron alumnos matriculados en la Institución Educativa Pública de Huancayo que pertenecían al 4° y 5° grado de secundaria y su participación fuera de forma voluntaria en el estudio. Además, se requirió que los alumnos presentaran un consentimiento informado, firmado por su representante legal, y que los estudiantes firmaran el asentimiento informado antes de participar.

Los criterios de exclusión para la investigación abarcaron a aquellos alumnos que presentaron dificultades cognitivas o de comunicación que pudiera limitar su capacidad para comprender y seguir las instrucciones del estudio de manera adecuada. Además de aquellos adolescentes que no contaban con el consentimiento informado, debidamente firmado por sus representantes legales o que no estén dispuestos a participar voluntariamente en el estudio.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

El instrumento y técnica que fueron parte del estudio se detallan a continuación:

La técnica empleada fue la encuesta, porque permitió registrar la información adecuada a partir del uso de la encuesta, la cual se compone de preguntas que el investigador presenta a las unidades de análisis (52).

En el presente estudio tomó relevancia la encuesta para recabar información sobre la variable 1 y 2 en cuanto al grupo participante, de esta manera también se obtuvo información específica de las dimensiones correspondientes a cada variable.

La actual investigación hizo uso del cuestionario “Escala de Evaluación de Estilo de Vida en Adolescentes (EEVA)” que tiene como autor a Ninatanta, J. (53), la cual fue compuesta por 25 ítems dividido en 3 dimensiones: Cognitivo, Comportamental y Emocional.

Para ello se utilizó la Escala de Evaluación de Estilo de Vida en Adolescentes (EEVA), creada por Ninatanta, J., está dividido en 3 dimensiones las cuales fueron repartidas en 25 ítems: Emocional, Comportamental y Cognitivo. Diseñada como una herramienta integral, la EEVA proporciona una evaluación detallada de la compleja relación entre los estilos de vida y los hábitos nutricionales en la comunidad estudiada. Con un enfoque multidimensional, la escala aborda los aspectos mentales, comportamentales y emocionales, proporcionando así un aporte significativo a la investigación en las áreas de salud y psicología (53).

La validación del instrumento se llevó a cabo mediante un análisis de contenido del cuestionario, revelando un coeficiente de V de Aiken significativo. Se obtuvieron valores mayores al 0,30% en todos los ítems y un valor aceptable de 0,784 respectivamente, validando la adecuación de los elementos en relación con las dimensiones conductual, cognitiva y emocional de los estilos de vida. Este respaldo se fundamenta en las sugerencias de distintos autores que abogan por una definición precisa del ámbito. Los resultados sugieren que el cuestionario es válido y aplicable a estudiantes de entre 12 a 17 años. Además, la validez constructiva, evaluada mediante análisis de ítems y análisis factorial, evidenció la importancia de los ítems para la variable en cuestión, destacando la solidez de la relación lineal entre las variables y la pertinencia de todos los ítems para la investigación. (53).

Así mismo la confiabilidad de la Escala de Estilos de Vida de jóvenes fue evaluada mediante el alfa de Cronbach, tanto para la escala general como para sus dimensiones. En su versión original, la Escala de Estilo de Vida en Adolescentes (EEVA) muestra una coherencia interna adecuada, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0,824 tanto para la escala general como para sus subescalas o subdimensiones. Estos resultados indican índices de consistencia considerados como óptimos, esto conduce a la conclusión de que la herramienta es confiable. Además, todos los valores de consistencia muestran niveles altos o fuertes (53).

En relación a la baremación del cuestionario, esta se establece en distintos rangos de puntajes directos para clasificar los niveles de estilos de vida en tres categorías: saludable, medianamente saludable y no saludable. En el caso de los estilos de vida en general, los puntajes directos entre 84 y 99 se consideran saludables, entre 71 y 83 medianamente saludables, y menores de 71 se consideran no saludables. Además, se especifican rangos para los aspectos cognitivo, comportamental y emocional de los estilos de vida, donde puntajes directos entre ciertos intervalos se clasifican en las mismas tres categorías. Por ejemplo, en el aspecto cognitivo, puntajes entre 34 y 40 son saludables, entre 30 y 33 medianamente saludables, y menores de 30 no saludables. Esto proporciona una forma clara de evaluar y clasificar los diferentes niveles de estilos de vida según los puntajes obtenidos en cada aspecto.

En relación a la segunda variable se utilizó el cuestionario de Hábitos Nutricionales, creado por Munares C., comprende 22 ítems divididos en dos dimensiones: Consumo de alimentos óptimos y no óptimos. Esta herramienta ofrece una evaluación detallada de los patrones

alimenticios, abordando tanto las elecciones nutricionales positivas como aquellas que podrían tener impactos negativos en la salud. Su estructura dual proporciona una visión equilibrada de la calidad nutricional de la dieta, siendo útil para investigaciones y programas de intervención que buscan comprender y mejorar los hábitos alimenticios en diversos contextos (19)

Para la validación del instrumento con una Escala Likert, esta fue sometida a evaluación por un comité de especialistas conformado por una metodóloga y dos profesionales especializados en salud preventiva y promoción, con uno de ellos especializado en nutrición. Este enfoque multidisciplinario garantizó una evaluación integral, abordando tanto los aspectos metodológicos como la relevancia en el ámbito de la salud y nutrición. El proceso confirmó la idoneidad del cuestionario para medir los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes, respaldando su aplicabilidad en investigaciones similares (19).

De igual manera para la confiabilidad del Cuestionario de Hábitos Nutricionales fue sometida a prueba de confiabilidad, Con este propósito, se administró el examen a una muestra específica de 20 adolescentes matriculados en la Institución Educativa Inca Manco Cápac N°109, quienes conformaron el grupo piloto, posteriormente, se llevó a cabo su procesamiento a través del software SPSS 26, versión 22, cuyo propósito se basa en analizar la confiabilidad del instrumento, lo cual es fundamental para el presente estudio. Así, a partir del Alfa de Cronbach, se obtuvo un valor de 0,815 para la Escala de Likert, ello muestra que el instrumento exhibe una confiabilidad elevada (19).

La baremación de los hábitos nutricionales, se dividen en dos categorías principales: Inadecuado, con puntajes entre 22 y 66, y Adecuado, con puntajes entre 67 y 110. Esta división permite una clara distinción entre los hábitos que no cumplen con los estándares recomendados para una alimentación saludable y aquellos que sí lo hacen. Es importante destacar que esta baremación se fundamenta en criterios específicos relacionados con la calidad y cantidad de los alimentos consumidos, así como otros aspectos relevantes para la salud nutricional (19).

2.5. Procedimiento

Ante la realización de recolección de datos, en primer lugar, se revisaron los instrumentos que se utilizaron, para lo cual se solicitó el permiso correspondiente de los autores que sean necesarios para poder hacer uso de los instrumentos, como segundo paso se apartó la muestra

de la cual se registró la información con previa solicitud del permiso del director de la Institución Educativa Pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, una vez identificada la muestra se solicitó el consentimiento de los padres para poder aplicar los cuestionarios.

Se aplicó dos cuestionarios para recolectar los datos, los cuales tuvieron una duración de 15 a 20 minutos por cada cuestionario. Finalizando la etapa de administración de los cuestionarios se prosigió a analizar los datos obtenidos con el programa SPSS 25, esto generó resultados estadísticos para las interpretaciones oportunas.

2.6. Método de análisis de datos

Para procesar los datos obtenidos, se utilizó el programa SPSSv25. Después de registrar los datos en el programa SPSS, se realizó un análisis descriptivo con el propósito de obtener una perspectiva general sobre las características de las variables. Este análisis estadístico permitió la elaboración de tablas, y el software nos brindó la capacidad de realizar distintos análisis descriptivos, los cuales se presentaron mediante frecuencias y porcentajes.

Respecto a la estadística inferencial, se llevó a cabo en primera instancia una prueba de normalidad para determinar la naturaleza de los datos, es decir, para elegir un test paramétrico y no paramétrico. Se evidenció que no tuvieron distribución normal, por lo tanto, el test estadístico más adecuado para analizar nuestros resultados fue la correlación de Spearman. Esto permitió explorar la vinculación entre las variables, en particular, entre el estilo de vida y los hábitos nutricionales, los cuales fueron evaluados en los cuestionarios.

2.7. Aspectos éticos

Se respetaron y cumplieron las pautas establecidas por la Universidad Franklin Roosevelt para el presente estudio, implementando medidas de seguridad, resguardo de la confidencialidad y protección de los datos secundarios recopilados durante la implementación de los cuestionarios.

La participación fue de manera voluntaria y autónoma, limitada a los participantes que contaban con la autorización de sus padres, quienes debieron presentar el consentimiento informado debidamente firmado. Se respetó el principio de autonomía, permitiendo a los participantes decidir libremente su participación en la investigación, así como hacer preguntas o retirarse si así lo deseaban.

Asimismo, se consideró el principio de beneficencia, ya que los hallazgos obtenidos fueron compartidos con la institución en la que se llevó a cabo la investigación. Esto implicó la entrega de información valiosa al centro educativo con el fin de mejorar métodos y tomar decisiones que contribuyeran a su beneficio y bienestar.

De la misma manera, se tuvo presente el principio de no maleficencia, pues se evitó causar daño a algún participante, a la institución o a cualquier persona relacionada, se tomó las medidas correspondientes para garantizar que la investigación no cause ningún perjuicio y que se eviten conflictos de intereses.

Por último, el principio de justicia, esto implicó una distribución justa de las ventajas y el trabajo de la investigación, se garantizó que los procedimientos de investigación sean justos y equitativos, de manera que se evite la discriminación y se asegure que todas las partes involucradas tengan igualdad de oportunidades para participar.

III. RESULTADOS

3.1. Análisis descriptivo

Tabla 1

Estilos de vida y hábitos nutricionales de los adolescentes de la institución educativa "José Carlos Mariátegui" de Huancayo.

			Hábitos nutricionales		Total
			Inadecuado	Adecuado	
Estilos de vida	No saludable	Recuento	54	0	54
		% del total	35,3%	0%	35,3%
	Medianamente saludable	Recuento	31	45	76
		% del total	20,3%	29,4%	49,7%
	Saludable	Recuento	0	23	23
		% del total	0%	15%	15%
Total		Recuento	85	68	153
		% del total	55,6%	44,4%	100%

Fuente: análisis descriptivo de la escala de estilos de vida en adolescentes y cuestionario de hábitos nutricionales

En la Tabla 1 se presentan datos sobre los estilos de vida y hábitos nutricionales de adolescentes en la Institución Educativa Pública "José Carlos Mariátegui" de Huancayo. Se observó que el 35,3% de los adolescentes tenían un estilo de vida no saludable y hábitos nutricionales inadecuados, mientras que el 49,7% mostraba hábitos nutricionales adecuados, con una proporción significativa de ellos también presentando un estilo de vida medianamente saludable. Sin embargo, solo el 15,0% de los adolescentes exhibían tanto un estilo de vida saludable como hábitos nutricionales adecuados. Estos datos resaltan la importancia de intervenir para promover comportamientos más saludables entre los estudiantes y abordar los hábitos no saludables en una proporción considerable de la población estudiantil.

Tabla 2

Estilos de vida de los adolescentes de la institución educativa "José Carlos Mariátegui" de Huancayo.

	Frecuencia	Porcentaje	
Estilos de vida	No saludable	54	35,3%
	Medianamente saludable	76	49,7%
	Saludable	23	15,0%
	Total	153	100,0%

Fuente: análisis descriptivo de la escala de estilos de vida en adolescentes

La tabla 2 presenta datos sobre los estilos de vida de adolescentes de la institución educativa "José Carlos Mariátegui" en Huancayo, divididos en tres categorías: "No saludable" (35,3%), "Medianamente saludable" (49,7%), y "Saludable" (15,0%). La mayoría de los adolescentes exhiben estilos de vida considerados medianamente saludables, seguido por aquellos con estilos de vida no saludables. La información destaca la necesidad de programas educativos y estrategias para promover hábitos de vida más saludables, especialmente entre aquellos en la categoría "No saludable".

Tabla 3

Hábitos nutricionales de los adolescentes de la institución educativa "José Carlos Mariátegui" de Huancayo.

		Frecuencia	Porcentaje
Hábitos nutricionales	Inadecuado	85	55,6%
	Adecuado	68	44,4%
	Total	153	100,0%

Fuente: análisis descriptivo del cuestionario de hábitos nutricionales

La tabla 3 presenta datos sobre los hábitos nutricionales de los adolescentes de la institución educativa "José Carlos Mariátegui" en Huancayo, dividiéndolos en dos categorías: "Inadecuado" (55,6%) y "Adecuado" (44,4%). La mayoría de los adolescentes muestra hábitos nutricionales considerados inadecuados, resaltando la necesidad de implementar programas educativos y estrategias para mejorar la calidad de la alimentación en esta población. En total, la muestra comprende 153 adolescentes, y la columna "Porcentaje acumulado" indica que la totalidad de la muestra se cubre al considerar ambas categorías.

3.2. Análisis de contrastación de hipótesis

Comprobación de la hipótesis general

Tabla 4

Correlación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui”.

			Estilos de vida	Hábitos nutricionales
Rho de Spearman	Estilos de vida	Coefficiente de correlación	1,000	0,893**
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	153	153
	Hábitos nutricionales	Coefficiente de correlación	0,893**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	153	153

Fuente: análisis inferencial de la escala de estilos de vida en adolescentes y cuestionario de hábitos nutricionales

La tabla 4 presenta los resultados de la correlación entre estilos de vida y hábitos nutricionales de adolescentes en la institución educativa "José Carlos Mariátegui". Se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman, revelando una fuerte correlación positiva (0,893) y significativa (p-valor=0,000). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se concluye que: “Existe relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui”.

Comprobación de la hipótesis específica 1

Tabla 5

Correlación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes.

			Dimensión cognitiva	Hábitos nutricionales
Rho de Spearman	Dimensión cognitiva	Coeficiente de correlación	1,000	0,918**
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	153	153
	Hábitos nutricionales	Coeficiente de correlación	0,918**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	153	153

Fuente: análisis inferencial de la escala de estilos de vida en adolescentes y cuestionario de hábitos nutricionales

La tabla 5 presenta los resultados de la correlación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales de adolescentes en la institución educativa "José Carlos Mariátegui". Se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman, revelando una fuerte correlación positiva (0,918) y significativa (p-valor=0,000). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se concluye que: "Existe relación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública "José Carlos Mariátegui".

Comprobación de la hipótesis específica 2

Tabla 6

Correlación entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes.

			Dimensión comportamental	Hábitos nutricionales
Rho de Spearman	Dimensión comportamental	Coefficiente de correlación	1,000	0,887**
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	153	153
	Hábitos nutricionales	Coefficiente de correlación	0,887**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	153	153

Fuente: análisis inferencial de la escala de estilos de vida en adolescentes y cuestionario de hábitos nutricionales

La tabla 6 presenta los resultados de la correlación entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y hábitos nutricionales de adolescentes en la institución educativa "José Carlos Mariátegui". Se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman, revelando una fuerte correlación positiva (0,887) y significativa (p -valor=0,000). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se concluye que: "Existe relación entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública "José Carlos Mariátegui".

Comprobación de la hipótesis específica 3

Tabla 7

Correlación entre la dimensión emocional de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes.

			Hábitos nutricionales	Dimensión emocional
Rho de Spearman	Dimensión emocional	Coeficiente de correlación	1,000	0,799**
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	153	153
	Hábitos nutricionales	Coeficiente de correlación	0,799**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	153	153

Fuente: análisis inferencial de la escala de estilos de vida en adolescentes y cuestionario de hábitos nutricionales

La tabla 7 presenta los resultados de la correlación entre la dimensión emocional de los estilos de vida y hábitos nutricionales de adolescentes en la institución educativa "José Carlos Mariátegui". Se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman, revelando una fuerte correlación positiva (0,799) y significativa (p -valor=0,000). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se concluye que: "Existe relación entre la dimensión emocional de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública "José Carlos Mariátegui".

IV.DISCUSIÓN

Respecto al objetivo general, se destaca una fuerte correlación positiva (0,893) y significativa (p -valor=0,000) entre los estilos de vida y los hábitos nutricionales, sugiriendo que una mejor calidad de vida se asocia con hábitos alimenticios más saludables. Los resultados son similares a los hallazgos de Rondón y Deza en el 2021 (17) quienes encontraron una relación entre los estilos de vida y los hábitos alimenticios en estudiantes universitarios. Esto fue evidenciado por la prueba Chi-cuadrado de Pearson, que arrojó un valor de 0.577 con una significancia asintótica de 0.047 (17). Asimismo, Munares (19) corroboró una relación significativa entre las variables en la Universidad Nacional de San Martín y en un colegio de San Juan de Lurigancho. Encontró un valor de chi-cuadrado de Pearson de 4.048a, con un p valor de 0.044, concluyendo que existe una asociación significativa entre los estilos de vida y los hábitos alimenticios de los adolescentes (19). Por otro lado, existe una diferencia con el estudio internacional de Niño en 2021 (21) en un establecimiento educativo en Sogamoso, donde se muestra que durante la pandemia se mejoró la calidad de alimentos ingeridos, pero se disminuyó la cantidad de movimiento y ejercicio físico. En relación a lo descrito líneas arriba, El Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender propone que la salud se logra mediante la adopción de conductas saludables, como el ejercicio regular y una alimentación adecuada, influenciadas por experiencias personales y el entorno. La correlación positiva entre estilos de vida y hábitos nutricionales respalda este modelo, sugiriendo que los adolescentes con estilos de vida más saludables tienden a tener hábitos nutricionales mejores. Este enfoque destaca la capacidad de las personas para promover su propia salud a través de decisiones informadas. Investigaciones anteriores refuerzan esta relación, enfatizando la importancia de fomentar estilos de vida saludables y hábitos nutricionales adecuados para mejorar el bienestar general y prevenir enfermedades a largo plazo en los adolescentes (25).

En relación al objetivo específico 1, se destaca una correlación positiva significativa ($r = 0,918$, $p < 0,001$), indicando una relación fuerte entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y los hábitos nutricionales. Los resultados se asemejan al estudio de Castro y Gamarra (18) donde se relacionó el rendimiento académico con los hábitos alimentarios, encontrándose una conexión directa y significativa en un grupo de estudiantes en Chilca. En contraste, el estudio de Wong (16) determinó que no hay una relación significativa entre el

factor de prácticas alimentarias saludables y el rendimiento escolar de un grupo de estudiantes de secundaria en Huaral. De lo antes referido, se infiere que una apropiada nutrición mantiene la integridad y funcionalidad del cerebro y sistema nervioso, como consecuencia, se mejora la capacidad cognitiva y se previene el deterioro de las principales funciones cognitivas. A su vez, el correcto funcionamiento de las funciones cognitivas superiores se refleja en un rendimiento académico sobresaliente.

Concierno al objetivo específico 2, se encontró una correlación muy fuerte y significativa ($r = 0,887$, $p < 0,001$). Estos resultados sugieren una relación significativa entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y los hábitos nutricionales, donde una mejor comprensión comportamental de los estilos de vida se asocia con hábitos nutricionales más saludables. Los resultados son similares a la investigación de Castro (18) donde un grupo de estudiantes de secundaria alcanzaron un 77% de prácticas alimentarias saludables y el 55.7% mostraba un nivel óptimo de actividad física. Por el contrario, el estudio de Rondón y Deza (17) encuentra que un 68% de un grupo de universitarios tiene un nivel de ejercicio físico moderado, sin embargo, este grupo también señala de una alimentación no recomendable. Se sabe que el ejercicio físico implica gasto de energía, a nivel metabólico y fisiológico este gasto aumenta en el cuerpo la demanda o necesidad de nutrientes, esto para mantener el equilibrio interno entre la energía que ingerimos en los alimentos y la energía que gastamos en el ejercicio, bajo esta dinámica se evidencia la estrecha relación entre ambas variables.

Finalmente, en relación al tercer objetivo específico, se observó una correlación significativa ($r = 0.799$). Estos resultados sugieren que existe una relación significativa entre la dimensión emocional de los estilos de vida y los hábitos nutricionales, donde una mejor comprensión emocional de los estilos de vida se relaciona con hábitos nutricionales más saludables. Los resultados se asemejan a los mismos obtenidos en el estudio de Rondón y Deza (17) donde un 56% de un grupo de universitarios manifestaron tener un control adecuado de las situaciones estresantes, conservando así su estabilidad emocional. Pérez et al. (54) mencionan que las emociones negativas tienen repercusión en los hábitos alimentarios, indican que las personas pueden experimentar algunas emociones negativas como el estrés, enojo y ansiedad, las que favorecen la alteración de los hábitos alimenticios referidos a la cantidad, variedad y frecuencia de ingesta.

V. CONCLUSIONES

1. Se determinó que existe una relación significativa entre los estilos de vida y los hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa Pública "José Carlos Mariátegui" de Huancayo en 2023 ($Rho = 0,893$; $p\text{-valor} = 0.000$).
2. Se demostró la relación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa Pública "José Carlos Mariátegui" de Huancayo en 2023, ($Rho=0,918$; $p\text{-valor}=0,000$).
3. Se demostró la relación entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa Pública "José Carlos Mariátegui" de Huancayo en 2023, ($Rho=0,887$; $p\text{-valor}=0,000$).
4. Se demostró la relación entre la dimensión emocional de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa Pública "José Carlos Mariátegui" de Huancayo en 2023, ($Rho=0,799$; $p\text{-valor}=0,000$).

VI. RECOMENDACIONES

1. A las autoridades de la Institución Educativa Pública "José Carlos Mariátegui" elaborar programas o proyectos sobre estilos de vida y hábitos nutricionales saludables. Esto tiene como objetivo concientizar sobre los riesgos y consecuencias de una mala nutrición en el desarrollo de los adolescentes.
2. Al director de la Institución Educativa Pública "José Carlos Mariátegui" brindar espacios adecuados que ofrezcan comestibles saludables que se ajusten a los requerimientos nutricionales de los estudiantes.
3. A los docentes de la Institución Educativa Pública "José Carlos Mariátegui" dispongan de unas horas de trabajo para educar sobre la distribución del tiempo libre, las horas de trabajo y la importancia del ejercicio físico.
4. A los futuros investigadores profundizar en la relación emocional de los estilos de vida y los hábitos nutricionales para evaluar este factor y su influencia. De esta manera, podrán generar acciones preventivas y promocionales adecuadas.

REFERENCIAS

1. Torres J, Contreras S, Lippi L, Huaiquimilla M, Leal R. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación* [Internet]. 2019 [citado el 4 de enero de 2024]; 1(50). Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-45652019000100357
2. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022 [Internet]. 2022 [citado el 16 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363592/9789240060548-spa.pdf>
3. Barrientos A, Silva M. Estado de la investigación sobre obesidad y sobrepeso: una revisión crítica y socioantropológica. *Temas Sociales* [Internet]. 2020 [citado el 16 de diciembre de 2023]; 1(46). Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0040-29152020000100006
4. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Compendio Estadístico Perú 2022 [Internet]. 2022 [citado el 4 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/inei/informes-publicaciones/3655985-compendio-estadistico-peru-2022>
5. Organización Panamericana de la Salud. Informe Panorama Nutricional OMS FAO: El hambre en América Latina y el Caribe aumentó en 13,8 millones de personas en solo un año [Internet]. 2021 [citado el 15 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/7-12-2021-informe-panorama-nutricional-oms-fao-hambre-america-latina-caribe-aumento-138>
6. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana [Internet]. 2019 [citado el 29 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
7. Organización Panamericana de la Salud. Alimentación saludable [Internet]. 2021 [citado el 27 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>

8. The Global Burden of Disease Obesity Collaborators. Efectos sobre la salud del sobrepeso y la obesidad en 195 países durante 25 años. *The New England Journal of Medicine* [Internet]. 2019 [citado el 15 de diciembre de 2023]; 377(1). Disponible en: <https://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMoa1614362?articleTools=true>
9. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Nutrición: La piedra angular de la supervivencia y el desarrollo de niños y niñas es una buena alimentación [Internet]. 2020 [citado el 29 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/nutricion>
10. Sánchez M, Alejandro S, Bastidas C. Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador. *Revista Ciencia* [Internet]. 2017 [citado el 4 de enero de 2024]; 10(25). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6645973>
11. Barrón V, Rodríguez A, Chavarría P. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile. *Revista chilena de nutrición* [Internet]. 2022 [citado el 16 de diciembre de 2023]; 44(1):57-62. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v44n1/art08.pdf>
12. Villavicencio M, Deza I, Dávila R. Estilos de Vida y el Rendimiento Académico de los Estudiantes de una Facultad de Enfermería en Perú. *Revista Conrado* [Internet]. 2020 [citado el 15 de diciembre de 2023]; 16(74):112-119. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n74/1990-8644-rc-16-74-112.pdf>
13. Medina O. El 80% de productos que se venden en cafetines en Huancayo son “chatarra” [Internet]. Disponible en: <https://diariocorreo.pe/edicion/huancayo/el-80-de-productos-que-se-venden-en-cafetines-en-huancayo-son-chatarra-noticia/>
14. Calpa A, Santacruz G, Álvarez M, Zambrano C. Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia. Promoc. Salud* [Internet]. 2018 [citado el 15 de diciembre de 2023]; 24(2). Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/08/1012171/promocion-de-estilos-de-vida-saludables-estrategias-y-escenarios.pdf>
15. Luis D, Rosales G. Hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial

- Tarma, 2022 [Internet] [Tesis para optar el Título de Licenciado(a) en Enfermería]. [Tarma]: Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión; 2022 [citado el 15 de diciembre de 2023]. Disponible en: http://45.177.23.200/bitstream/undac/2950/1/T026_71322461_T.pdf
16. Wong K. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en alumnos del 2do año de secundaria del colegio Los Naturales – Huaral – 2021 [Internet] [Tesis para optar el Título de Licenciado(a) en Bromatología y Nutrición]. [Huacho]: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2022 [citado el 16 de diciembre de 2023]. Disponible en: http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/6153/KELLY%20NICOLA%20WONG%20SOLORZANO_compressed.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Rondón J, Deza R. Estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional de San Martín. Abril-Noviembre 2021 Tarapoto – Perú, 2021 [Internet] [Tesis para optar el Título de Licenciado(a) en Enfermería]. [Tarapoto]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2021 [citado el 27 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/4320>
18. Castro D, Gamarra S. Hábitos alimentarios, actividad física y rendimiento académico en estudiantes de los tres últimos años del Colegio Blenkir, Chilca – 2020 [Internet] [Tesis para optar el Título de Licenciado(a) en Enfermería]. [Huancayo]: Universidad Nacional del Centro del Perú; 2020 [citado el 16 de diciembre de 2023]. Disponible en: https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/9064/T010_%20%2071516812_T%20%20CASTRO%20GAMARRA%20%282%29.pdf?sequence=3&isAllowed=y
19. Munares A. Estilo de vida y hábitos nutricionales en los adolescentes de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho – 2019 [Internet] [Tesis para optar el Título de Licenciado(a) en Enfermería]. [Lima]: Universidad César Vallejo; 2019 [citado el 27 de noviembre de 2023]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/101345/Munares_ACJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

20. Espinoza G, Yance G, Runzaer F. Hábitos alimentarios y Estilos de vida de los estudiantes de medicina a inicios de la pandemia Covid-19. Facultad de Medicina Humana URP [Internet]. 2022 [citado el 16 de diciembre de 2023]; 22(2):319-326. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v22n2/2308-0531-rfmh-22-02-319.pdf>
21. Niño V. Hábitos alimentarios y estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19 en las familias de los estudiantes de la Institución Educativa Magdalena. Sogamoso, Boyacá [Internet] [Tesis para optar el Título de Licenciado(a) en Nutrición y Dietética]. [Bogotá]: Pontificia Universidad Javeriana; 2021 [citado el 27 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/53984/DOCUMENTO%20FINAL%20VIVIANA%20NICOLAO%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
22. Martínez K. Tres características de un estilo de vida saludable [Internet]. 2016 [citado el 16 de diciembre de 2023]. Disponible en: https://harmonia.la/cuerpo/tres_caracteristicas_de_un_estilo_de_vida_saludable
23. Veramendi N, Portocarrero E, Espinoza F. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. Revista Universidad y Sociedad [Internet]. 2020 [citado el 4 de enero de 2024]; 12(6):246-251. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n6/2218-3620-rus-12-06-246.pdf>
24. Caicedo A. Hábitos alimenticios en los estudiantes del primer año de educación básica de la escuela fiscomisional Cristo Rey. Esmeraldas; 2019 [Internet] [Tesis para optar el Título de Licenciado(a) en Enfermería]. [Esmeraldas]: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2019 [citado el 4 de enero de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/1819/1/CAICEDO%20SANTOS%20ANABEL.pdf>
25. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería universitaria [Internet]. 2011 [citado el 16 de diciembre de 2023]; 8(4). Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003

26. Naranjo Y, Concepción J, Rodríguez M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana* [Internet]. 2017 [citado el 16 de diciembre de 2023]; 19(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009
27. Roy C. The Roy adaptation model:A Theoretical Framework for Nurses Providing Care to Individuals with Anorexia Nervosa. *ANS Adv Nurs Sci* [Internet]. 2018 [citado el 4 de enero de 2024]; 40(4): 370–383. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5664223/>
28. Watson J. *Nursing: The Philosophy and Science of Caring* [Internet]. Revised Edition. Colorado: University Press of Colorado; 2008 [citado el 16 de diciembre de 2023]. 336 p. Disponible en: <https://www.jstor.org/stable/j.ctt1d8h9wn>
29. Hagerty T, Samuels W, Norcini A, Gigliotti E. Peplau's Theory of Interpersonal Relations: An Alternate Factor Structure for Patient Experience Data? *Nursing Science Quarterly* [Internet]. 2018 [citado el 16 de diciembre de 2023]; 10(4):162-167. Disponible en: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5831243/#:~:text=Peplau%20theorized%20that%20nurse%2Dpatient,\(and%20often%20new\)%20experiences.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5831243/#:~:text=Peplau%20theorized%20that%20nurse%2Dpatient,(and%20often%20new)%20experiences.)
30. Benner P. From novice to expert: Excellence and power in clinical nursing practice. *The Bulletin of Science* [Internet]. 2004 [citado el 16 de noviembre de 2023]; 24(3):188-199. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/232117087_From_Novice_To_Expert_Excellence_and_Power_in_Clinical_Nursing_Practice
31. Leininger M. Culture care theory: A major contribution to advance transcultural nursing knowledge and practices. *Journal of Transcultural Nursing* [Internet]. 2002 [citado el 16 de diciembre de 2023]; 13(3):189-192. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12113148/>
32. Deci E, Ryan R. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation development, and health. *Canadian Psychology* [Internet].2008 [citado el 4 de enero de

- 2024]; 49(3):182-185. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fa0012801>
33. Ajzen I. The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* [Internet]. 1991 [citado el 27 de noviembre de 2023]; 50(2):179-211. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/074959789190020T?via%3Dihub>
34. Rosenstock I. Historical origins of the health belief model. *Health Education Monographs* [Internet]. 1974 [citado el 16 de noviembre de 2023]; 2(4):328-335. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/109019817400200403>
35. Prochaska J, DiClemente C. Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* [Internet]. 1983 [citado el 15 de diciembre de 2023]; 51(3):390-395. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/1983-26480-001>
36. Cecilia M, Atucha N, García J. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del grado en farmacia. *Educación Médica* [Internet]. 2017 [citado el 27 de noviembre de 2023]; 19(53):294-305. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181317301468>
37. Donovan J, Jessor R, Costa F. Adolescent health behavior and conventionality-unconventionality: An extension of problem-behavior theory. *Health Psychology* [Internet]. 1991 [citado el 16 de diciembre de 2023]; 10(1): 52-61. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2026131/>
38. Sanchis S. Las 8 dimensiones del ser humano [Internet]. 2022 [citado el 15 de diciembre de 2023]. Disponible en: https://www.psicologia-online.com/las-8-dimensiones-del-ser-humano-5994.html#anchor_1
39. Galarsi M, Medina A, Ledezma C, Zanin L. Comportamiento, historia y evolución. *Fundamentos en humanidades* [Internet]. 2011 [citado el 16 de diciembre de 2023]; 12(24):89-123. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18426920003>

40. Quintana E. Goleman, Daniel. Inteligencia Emocional. Revista de investigación y comunicación de experiencias educativas[Internet]. 1996 [citado el 27 de noviembre de 2023]; 84,(0): 98-99. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6289522>
41. Martínez C. Tres características de un estilo de vida saludable [Internet]. 2016 [citado el 15 de diciembre de 2023]. Disponible en: https://harmonia.la/cuerpo/tres_caracteristicas_de_un_estilo_de_vida_saludable
42. Orem D. Nursing: Concepts of practice [Internet]. 6a ed. Michigan: Mosby; 2001 [citado el 27 de noviembre de 2023]. 542 p. Disponible en: https://books.google.com.pe/books/about/Nursing.html?id=YR1tAAAAMAAJ&redir_esc=y
43. Plaza J, Martínez J, Navarro R. Hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud. Estudio de una población militar. Sanidad Militar [Internet]. 2023 [citado el 16 de diciembre de 2023]; 78(2): 74-81. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4321/s1887-85712022000200004>
44. Giné S. Cómo mantener una vida saludable [Internet]. 2023 [citado el 27 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://postgradomedicina.com/habitos-alimentarios-saludables-tips/>
45. Mondragón G, Vélchez S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria de la institución educativa particular "De La cruz" Pueblo Libre. Lima, 2020 [Internet] [Tesis para optar el Título de Licenciado(a) en Enfermería]. [Ica]: Universidad Autónoma de Ica; 2020 [citado el 27 de noviembre de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/687/1/Gloria%20Mariana%20Mondragon%20Pariaton.pdf>
46. Clínica Los Leones. Hábitos alimenticios saludables [Internet]. 2021 [citado el 15 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://clinicalosleones.cl/habitos-alimenticios-saludables/>

47. Cetina L. ¿Qué son los alimentos no saludables? [Internet]. 2021 [citado el 15 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://laverdadnoticias.com/estiloyvida/Que-son-los-alimentos-no-saludables-20210824-0061.html>
48. Bedoya V. Tipos de justificación en la investigación científica. Revista 180 [Internet]. 2020 [citado el 27 de noviembre de 2023]; 4(3): 65-76. Disponible en: <https://typeset.io/papers/tipos-de-justificacion-en-la-investigacion-cientifica-4w4plel0m6>
49. Ñaupas Paitán H, Valdivia Dueñas MR, Palacios Vilela JJ, Romero Delgado HE. Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis [Internet]. 5a ed. Colombia: Ediciones de la U; 2013 [citado el 15 de diciembre de 2022]. 560 p. Disponible en: http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf
50. Hernández R. Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixta [Internet]. 1a ed. México: Mcgraw-Hill Interamericana Editores; 2018 [citado el 15 de diciembre de 2023]. 771 p. Disponible en: http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf
51. Oseda D, Huamán E, Ramos E, Shimbucat F, Zevallos K, Barrera M. Teoría y Práctica de la investigación científica [Internet]. 1a ed. Huancayo: UNIA; 2015 [citado el 27 de noviembre de 2023]. 127 p. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/369651046/Teoria-y-Practica-de-La-Investigacion-Cientifica>
52. Arias J. Técnicas e instrumentos de investigación científica [Internet]. Arequipa: Enfoques Consulting EIRL.; 2020 [citado el 15 de diciembre de 2023]. 171 p. Disponible en: <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26118w/Tecnicas%20e%20instrumentos.pdf>

53. Ninatanta J, García S. Construcción de la Escala de Evaluación de Estilo de Vida en Adolescentes (EEVA) de Educación Secundaria. Caxamarca [Internet]. 2017 [citado el 16 de diciembre de 2023]; 16(2): 101-110. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/3104/Escala%20de%20Evaluacion%20101-110.pdf>
54. Pérez C, Citores M, Bárbara G, Litago F, Casis L, Aranceta J. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. Rev Esp Nutr Comunitaria [Internet]. 2020 [citado el 27 de noviembre de 2023]; 26(2). Disponible en: <http://www.grupoaulamedica.com/nutricioncomunitaria/pdf/5213.pdf>

ANEXOS

Anexo 1

Matriz de consistencia

Título: Estilos de Vida y Hábitos Nutricionales en Adolescentes de la Institución Educativa Pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Hi: Existe relación entre los estilos de vida y los hábitos nutricionales en estudiantes adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023.</p> <p>Ho: No existe relación entre los estilos de vida y los hábitos nutricionales en estudiantes adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023.</p>	<p>Variable 1: Estilo de vida</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cognitivo • Comportamental • Emocional <p>Variable 2: Hábitos nutricionales</p> <p>Dimensiones:</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo: Básica</p> <p>Nivel: Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental - Transversal</p> <p>Población: 250 estudiantes del 4° y 5° de secundaria de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.</p>
<p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023?</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>Demostrar la relación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.</p>	<p>Hipótesis específicas</p> <p>Hi1: Existe una relación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.</p> <p>Ho1: No existe una relación entre la dimensión cognitiva de los estilos de</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo de alimentos saludables • Consumo de alimentos no saludables 	<p>Muestra: 153 estudiantes del 4° y 5° de secundaria de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.</p>

<p>¿Cuál es la relación entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión emocional de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023?</p>	<p>Demostrar la relación entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.</p> <p>Demostrar la relación entre la dimensión emocional de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.</p>	<p>vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.</p> <p>Hi2: Existe una relación significativa entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.</p> <p>Ho2: No existe una relación significativa entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.</p> <p>Hi3: Existe una relación significativa entre la dimensión emocional de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.</p> <p>Ho3: No existe una relación significativa entre la dimensión emocional de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.</p>		<p>Muestreo: Probabilístico Aleatorio simple.</p> <p>Técnicas: Encuesta Instrumento: Cuestionarios Procesamiento de datos: SPSS 26 en español.</p>
--	--	---	--	--

Anexo 2

Operacionalización de variables

	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Variable 1: Estilo De Vida	Los estilos de vida son definidos como patrones de conducta individuales, y que demuestran cierta consistencia en el tiempo, y bajo condiciones más o menos constantes, que pueden comportarse como favorecedoras de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza (53)	Está constituida por 3 dimensiones, las cuales miden el nivel de estilo de vida por medio de la Escala de Evaluación de Estilo de Vida en Adolescentes (EEVA), en una escala de Likert (53)	Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> Nivel de conocimiento sobre hábitos saludables adquiridos a través de la información recibida. Reconocimiento del impacto negativo de las drogas en la salud física y emocional. Autoevaluación de la percepción de peso corporal en relación con la edad. Percepción subjetiva sobre el estado general de salud. Conciencia del riesgo asociado al sexo sin protección para la salud. 	1, 3, 6, 8, 10, 14, 15, 18, 22, 23	Ordinal
			Comportamental	<ul style="list-style-type: none"> Nivel de conocimiento sobre una alimentación saludable y equilibrada. Interés demostrado por comprender el valor nutricional de los alimentos consumidos. Frecuencia de comunicación abierta con los padres sobre emociones y sentimientos. Reconocimiento de la importancia de cuidar la salud a medida que se envejece. 	2, 5, 11, 13, 16, 17, 19, 24	

			Emocional	<ul style="list-style-type: none"> Nivel de comprensión sobre los efectos perjudiciales del consumo de alcohol y tabaco para la salud. Reconocimiento de los beneficios de la actividad física para la salud emocional. Percepción sobre la normalidad y la importancia del sexo en la vida humana. 	4, 7, 9, 12, 20, 21, 25	
Variable 2. Hábitos Nutricionales	Son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias (19).	Para la medición de la variable hábitos nutricionales se empleará un cuestionario conformado por 2 dimensiones, las cuales conforman 22 ítems, en una escala Likert de 5 puntos sobre la frecuencia de ciertos hábitos nutricionales (19).	Consumo de alimentos saludables	<ul style="list-style-type: none"> Frecuencia de consumo de frutas y verduras de colores variados. Regularidad en el consumo de desayuno antes de salir de casa. Cumplimiento de la recomendación de consumir al menos 5 comidas al día, distribuidas en desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena. 	Del 1 al 11	Ordinal
			Consumo de alimentos no saludables	<ul style="list-style-type: none"> Frecuencia de consumo de refrescos embotellados y gaseosas. Regularidad en el consumo de alimentos saborizados como la leche chocolatada. Frecuencia de consumo de pizza o hamburguesas, específicamente de 3 a 4 veces por semana. 	Del 12 al 22	

Anexo 3

Escala de Evaluación de Estilo de Vida en Adolescentes (EEVA) (53).

Escala De Evaluación De Estilo De Vida En Addolescentes (EEVA)

INSTRUCCIONES: Puede escribir o marcar con un aspa (X) la alternativa que Ud. Crea conveniente. Se le recomienda responder con la mayor sinceridad posible:

1= Nunca

2= A veces

3= Casi siempre

4= Siempre

Ítems	1	2	3	4
Dimensión: Cognitivo				
1. Recibo información sobre el cuidado de la salud				
2. Las drogas afectan la salud física y emocional.				
3. Me considero de buen peso para mi edad.				
4. Gozo de buena salud.				
5. Tener sexo sin protección es un riesgo para la salud				
6. Realizo actividad física regularmente.				
7. El ejercicio físico me mantiene activo (a).				
8. Paseo con mis amigos(as)				
9. Hacer deporte es divertido.				
10. Me preocupo de cómo cuidar mi salud				
Dimensión: Comportamental				
11. Conozco lo que debo comer para estar sano				
12. Me interesa saber el aporte nutritivo de los alimentos que consumo.				
13. Hablo con mis padres sobre mis sentimientos.				
14. Debo cuidar de mi salud cuando tenga mayor edad.				
15. Estoy dispuesto (a) aprender a cuidar mi salud				
16. Salgo a pasear en bicicleta				
17. Me siento contento (a) y tranquilo (a), con lo que hago.				
18. Tengo disposición para cuidarme.				
Dimensión: Emocional				
19. El alcohol y el cigarro son drogas que afectan la salud				
20. Los ejercicios físicos producen diversos beneficios para la salud.				
21. Tener sexo es parte de la vida				
22. Deseo crecer y envejecer saludablemente.				
23. Mis sentimientos los expreso fácilmente				
24. Me gusta pasear cuando estoy preocupado				
25. Me gusta leer cosas nuevas				

Fuente: Elaborado por Ninatanta J. (53)

Anexo 4

Cuestionario de Hábitos Nutricionales (19).

Cuestionario De Hábitos Nutricionales

INSTRUCCIONES: Puede escribir o marcar con un aspa (X) la alternativa que Ud. Crea conveniente. Se le recomienda responder con la mayor sinceridad posible:

1= Nunca 2= Casi nunca 3= A veces 4= Casi siempre 5= Siempre

Ítems	1	2	3	4	5
Dimensión: Consumo de alimentos saludables					
1. Come frutas y verduras de color variado.					
2. Desayunas antes de salir de casa.					
3. Consume 5 comidas al día (desayuno media mañana almuerzo media tarde y cena).					
4. Cuando tienes sed tomas agua sola.					
5. Come frutas de 3 a 5 porciones por día.					
6. Comes verduras de 3 a cuatro porciones por día.					
7. Si tienes hambre te comidas, comes una fruta.					
8. Consumes 3 veces por semana menestras o pescado como mínimo.					
9. Toma de 2 a más litros de agua solo al día.					
10. Consumes dos porciones de lácteos (leche, yogur, queso mantequilla y derivados) de forma diaria.					
Dimensión: Consumo de alimentos no saludables					
11. Tomas refrescos embotellados y gaseosas diariamente.					
12. Toma leche saborizada: chocolatada, fresa, etc.					
13. Comes pizza o hamburguesas de 3 a 4 veces por semana.					
14. Comes panes o pastelillos de paquete de forma diaria.					
15. Si estás triste, aburrido o preocupado te da por comer alimentos chatarra.					
16. Comes algunas golosinas o frituras como: chicles, caramelo, papas de bolsa, etc.					
17. Sigues comiendo, aunque ya no tengas hambre, solo por acabar lo que tienes en el plato.					
18. Cuando ves televisión comes golosinas o frituras.					
19. La lonchera que llevas al colegio, se prepara en casa o lo compras en la calle.					
20. A la hora de comer ves televisión					
21. Cuando estás frente a la computadora comes comida chatarra					
22. En el colegio compras diariamente comida chatarra.					

Fuente: Elaborado por Munares C. (19)

Anexo 5

Consentimiento Informado

Consentimiento Informado para Padres de Menores Participantes de Trabajo de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en este trabajo de investigación con una clara explicación de la naturaleza del mismo, así como de su rol en él como participantes. El presente trabajo de investigación es conducido por Leydi Tatiana, Camarena Yupanqui y Lucia Espinoza Taípe alumnas de la Universidad Roosevelt. La meta de este trabajo es determinar la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa Pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo en 2023. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será anónima y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de este trabajo de investigación. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante la participación de su hijo(a) en él. Igualmente, puede decidir retirar a su hijo(a) del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Desde ya le agradecemos su participación.

Yo, _____,
padre/madre de _____ autorizo
voluntariamente su participación en este trabajo de investigación. He sido informado(a) de la meta de este estudio. Reconozco que la información que se recoja en el curso de este trabajo de investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado(a) que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirar a mi hijo(a) del mismo cuando así lo decida.

Nombre y Firma del Padre/Madre (en letras de imprenta)

Fecha _____

Anexo 6

Asentimiento informado

Estimados estudiantes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo. El presente estudio es conducido por la Bach. Leydi Tatiana, Camarena Yupanqui y la Bach. Lucia, Espinoza Taípe, estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Roosevelt; quien viene desarrollando la investigación: “Estilos de Vida y Hábitos Nutricionales en Adolescentes de la Institución Educativa Pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023”. El objetivo de la investigación es determinar la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.

Su participación será sin costo alguno. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole. Todas las consultas o dudas que tenga sobre la investigación pueden ser atendidas en cualquier momento durante su participación. Así mismo, puede retirar su participación en el momento que lo desee sin ningún perjuicio. Si durante el desarrollo de los cuestionarios alguna de las preguntas le resulta incómoda, puede manifestar a los investigadores, y si desea, puede no responderla. Una vez que acepte participar deberá dar conformidad a este consentimiento informado.

Acepto la participación voluntariamente en esta investigación, conducida por la Bach. Leydi Tatiana, Camarena Yupanqui y la Bach. Lucia, Espinoza Taípe. He sido informado(a) de que el objetivo de este estudio es determinar la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.

Nombre del participante

Firma del participante

Fecha _____

Anexo 7

Autorización para la recolección de datos



SOLICITO: AUTORIZACION PARA
APLICACIÓN DE ENCUESTAS POR VÍAS DE REGULARIZACION

SEÑOR DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA "JOSE CARLOS MARIATEGUI"- HUANCAYO

S.D

NOSOTROS:

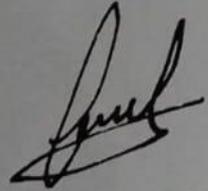
Leydi Tatiana Camarena Yupanqui; identificado con D.N.I. N° 75144468, con domicilio en Calle Real S/N- Concepción, con código de matrícula 1814006, egresado de la facultad de Enfermería de la Universidad Privada Franklin Roosevelt.

Lucia Espinoza Taipe; identificado con D.N.I. N°72773070, con domicilio en JR. Las Palmas S/N Chilca-Auquimarca, con código de matrícula 1817008, egresado de la facultad de Enfermería de la Universidad Privada Franklin Roosevelt.

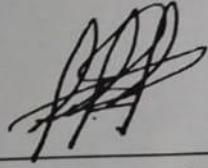
Que, ejecutando el Proyecto de Investigación "Tesis", estamos realizando una encuesta titulada "Estilos de Vida y Hábitos Nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa Publica "José Carlos Mariátegui" Huancayo 2024, con alumnos del 4° y 5° de secundaria el cual requiere la aplicación de encuestas de la institución que dirige.

Por lo cual siendo usted la máxima autoridad, le solicitamos tenga a bien autorizarnos la realización de dichas encuestas que contribuirán a nuestra investigación.

Atención que espero alcanzar por ser de justicia.



LUCIA ESPINOZA TAPE
DNI : 72773070



Leydi Tatiana Camarena Yupanqui
DNI: 75144468

Autorizado.



Lc. Freddy Florencio Gutierrez Meza
DIRECTOR
C.M. N° 1819966823



Anexo 8

Base de datos

	ESTILO DE VIDA																								
	Cognitivo									Comportamental									Emocional						
	P1	P3	P6	P8	P10	P14	P15	P18	P22	P23	P2	P5	P11	P13	P16	P17	P19	P24	P4	P7	P9	P12	P20	P21	P25
1	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4
4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2
5	2	2	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
6	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3
7	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
8	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4
9	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
10	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2
11	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
12	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4
14	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2
15	2	2	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
16	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3
17	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
18	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4
19	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
20	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4
22	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2
23	2	2	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
24	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3
25	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	2	4	2
26	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3
27	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2
28	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
29	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	2	1	2	2
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4
31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4
32	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2
33	2	2	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
34	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3
35	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	2	4	2
36	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3
37	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2
38	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
39	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	2	1	2	2
40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4
41	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
42	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2
43	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4
44	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
45	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2
46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4
47	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2
48	2	2	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
49	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3
50	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
51	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4
52	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
53	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2
54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4

HABITOS NUTRICIONALES																						
	Consumo de alimentos saludables											Consumo de alimentos no saludables										
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	Q21	Q22
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	5	4	4	3	4	4	3	3
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4
4	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2
5	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
6	2	3	3	4	1	3	3	2	3	3	2	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3
7	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
8	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3
9	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
10	3	4	3	3	4	3	4	5	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3
11	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
12	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	5	4	3	3	4	3	3
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4
14	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2
15	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
16	2	3	3	4	1	3	3	2	3	3	2	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3
17	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
18	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3
19	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
20	3	4	3	3	4	3	4	5	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4
22	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2
23	1	2	1	2	3	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
24	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3
25	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	2	4	2
26	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3
27	3	3	2	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2
28	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
29	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4
31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4
32	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2
33	1	2	1	2	3	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
34	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3
35	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	2	4	2
36	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3
37	3	3	2	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2
38	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
39	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2
40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4
41	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
42	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	5	4	3	3	4	4	3	3
43	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4
44	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
45	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	5	4	3	3	4	3	3	3
46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4
47	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2
48	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
49	2	3	3	4	1	3	3	2	3	3	2	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3
50	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
51	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3
52	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1	1
53	3	4	3	3	4	3	4	5	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3
54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4

54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4
55	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	2	2	2
56	1	2	1	2	3	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
57	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	2	3
58	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	2	4	2	3
59	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3
60	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2
61	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1
62	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1
63	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4	4
64	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	4	2
65	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
66	2	3	3	4	1	3	3	2	3	3	2	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	2	3
67	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1
68	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3
69	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1
70	3	4	3	3	4	3	4	5	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3
71	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4	4
72	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2	2
73	1	2	1	2	3	1	2	1	1	3	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
74	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3	3
75	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	2	4	2	2
76	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3
77	3	3	2	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2
78	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1
79	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2
80	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4	4
81	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1
82	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	5	4	3	3	4	4	3	3
83	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4	4
84	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2	2
85	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
86	2	3	3	4	1	3	3	2	3	3	3	2	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3
87	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1
88	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3
89	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1
90	3	4	3	3	4	3	4	5	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3
91	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4	4
92	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2	2
93	1	2	1	2	3	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
94	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3	3
95	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	2	4	2	2
96	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3
97	3	3	2	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2
98	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1
99	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2
100	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4	4
101	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1
102	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	5	4	3	3	4	3	3	3
103	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4	4
104	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2	2
105	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
106	2	3	3	4	1	3	3	2	3	3	2	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	2	3
107	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1
108	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3
109	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1
110	3	4	3	3	4	3	4	5	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3
111	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4	4
112	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2	2
113	1	2	1	2	3	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
114	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3	3
115	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	2	4	2	2
116	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3

Anexo 9

Evidencias fotográficas

Título: Aplicación de los cuestionarios a los adolescentes de la Institución Educativa Pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo.



Título: Presentación de cuestionarios de los adolescentes de la Institución Educativa Pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo.

