



UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**ESTILO DE VIDA ASOCIADO A LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS
ADOLESCENTES ASISTENTES A CURSOS VACACIONALES
EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ
DOMINGO CHOQUEHUANCA AZÁNGARO 2024**

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. YOHESLY ISABEL VILCA JARA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

JULIACA – PERÚ

2024



NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESTILO DE VIDA ASOCIADO A LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS
ADOLESCENTES ASISTENTES A CURSOS VACACIONALES
EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ
DOMINGO CHOQUEHUANCA AZÁNGARO 2024

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. YOHESLY ISABEL VILCA JARA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

APROBADA POR EL JURADO REVISOR:

PRESIDENTE : 
Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA

PRIMER MIEMBRO : 
Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE

SEGUNDO MIEMBRO : 
Dra. MARÍA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA

ASESOR DE TESIS : 
Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: SALUD PÚBLICA - P07

**RESOLUCIÓN DECANAL N° 1747-2024-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 23 diciembre del 2024

Vistos: El Expediente N° 2024-CU-18458 en el cual solicita fecha y hora para Sustentación de Tesis y el Dictamen de Aprobación, emitido por el Jurado Evaluador del trabajo de investigación titulado **ESTILO DE VIDA ASOCIADO A LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ADOLESCENTES ASISTENTES A CURSOS VACACIONALES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA AZÁNGARO 2024**

CONSIDERANDO

Que es necesario dar cumplimiento a la Ley 30220, al Estatuto Universitario y al Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad y de la Facultad de Ciencias de la Salud, para la fijación de fecha y hora para la sustentación de tesis.

En uso de las atribuciones conferidas a la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud y, estando al informe de la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad.

SE RESUELVE:

PRIMERO: Ratificar a los jurados para la Sustentación de Tesis para optar el Título Profesional de: **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA** del (la) bachiller: **VILCA JARA YOHESLY ISABEL**; habiéndose designado por sorteo a los siguientes docentes:

- * **Presidente** : Dra. **MARYLUZ CRUZ COLCA**
- * **1er. Miembro** : Dra. **GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE**
- * **2do. Miembro** : Dra. **MARÍA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA**

- * **Asesor(a)** : Dra. **INGRID LIZ QUISPE TICONA**

SEGUNDO: Fijar la programación de Sustentación de Tesis para el:

DIA : **JUEVES 26 DE DICIEMBRE DEL 2024**
HORA : **15:00 HORAS**
LOCAL : **Auditorio de la Facultad**

TERCERO: Realizado la Sustentación, el Jurado levantará el Acta en el libro respectivo, donde indicará el resultado obtenido por el Bachiller sustentante.

CUARTO: La Dirección de la Escuela Profesional de Enfermería, la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud y el jurado, quedan encargados de dar cumplimiento a la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese y Cúmplase.



DISTRIBUCIÓN:
- Jurados (3)
- Interesado (1)
- Asesor de Tesis (1)
- Archivo FCS 2024(1)

**RESOLUCIÓN DECANAL N°1477-2024-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 11 de noviembre del 2024

VISTOS:

El Informe N° 123-2024-UI-FCS-UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, de fecha 11 de noviembre del egresado (a) **VILCA JARA YOHESLY ISABEL** quien solicita la aprobación del Informe Final Titulado: **ESTILO DE VIDA ASOCIADO A LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ADOLESCENTES ASISTENTES A CURSOS VACACIONALES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA AZÁNGARO 2024** conducente para optar el título Profesional de: **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA**

CONSIDERANDO

Que, la Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento a la Resolución N° 102-2023-CF-FCS-UANCV y con la aprobación del informe final por los siguientes miembros de jurado y asesor:

- * **Presidente** : **Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA**
- * **1er. Miembro** : **Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE**
- 2do. Miembro** : **Dra. MARÍA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA**

- * **Asesor (a)** : **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**

Estando la opinión técnica favorable de la Unidad de Investigación, en concordancia con el Reglamento interno de la Unidad de Investigación de Ciencias de la Salud y en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria N° 24661 y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO.- APROBAR, el **INFORME FINAL** de **INVESTIGACIÓN**, presentado por el (la) egresado (a)) **VILCA JARA YOHESLY ISABEL** para optar el Título Profesional de **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA** Con la Tesis Titulado **ESTILO DE VIDA ASOCIADO A LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ADOLESCENTES ASISTENTES A CURSOS VACACIONALES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA AZÁNGARO 2024**

ARTICULO SEGUNDO.- DISPONER que, La Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y secretaria académica de la facultad de ciencias de la salud , quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.



Distribución: Decanato, Enfermería secretaria Académica, Archivo.

**RESOLUCIÓN DECANAL N° 0100-2024-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 31 de enero del 2024

VISTOS:

El Informe N° 0013-2024-UI-FCS-UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, y la copia del acta de Registro de la Propuesta de Investigación de fecha 29 de enero de la E.P. Psicología, folio 00010;

CONSIDERANDO:

Que, el (la) egresado(a): **VILCA JARA YOHESLY ISABEL** ha presentado y solicitado la aprobación de la propuesta de Investigación titulado: **ESTILO DE VIDA ASOCIADO A LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ADOLESCENTES ASISTENTES A CURSOS VACACIONALES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUNCA AZÁNGARO 2024** correspondiente a la línea de investigación: **SALUD PUBLICA**

Que, la Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento a la Resolución N° 102-2023-CF-FCS-UANCV comunico que el **Comité de Investigación** para la evaluación de la propuesta de Investigación está conformado por los siguientes docentes:

- * **Presidente** : **Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATA CORA**
- * **1er. Miembro** : **Dra. ELIZABETH VARGAS ONOFRE**
- * **2do. Miembro** : **Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA**

Que, la Directora de la Unidad de Investigación ha emitido la Opinión Técnica N° 025 - 2024-UANCV-FCS-UI-CI sobre la evaluación de la propuesta de investigación, emitiendo opinión favorable para que se emita la resolución de aprobación de la propuesta de investigación;

Estando opinión técnica favorable de la Unidad de Investigación, en concordancia con el Reglamento de la Unidad de Investigación de Ciencias de la Salud y en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria, Resolución de Institucionalización 1287-92-. D.L. N° 739 y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO. - APROBAR, la **PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN**, presentado por el (la) egresado (a) **VILCA JARA YOHESLY ISABEL** para optar el Título Profesional de **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA** titulado: **ESTILO DE VIDA ASOCIADO A LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ADOLESCENTES ASISTENTES A CURSOS VACACIONALES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUNCA AZÁNGARO 2024**

La Propuesta de Investigación deberá **ejecutarse** de acuerdo a lo establecido en el Reglamento de la Unidad de Investigación con fines de obtención de Grados Académicos y Títulos Profesionales, y el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud.

ARTICULO SEGUNDO. - RECONOCER, como **ASESOR(A) DE LA PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN** al(la) Docente Ordinario(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud, **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**

ARTICULO TERCERO. - DISPONER que, La Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y la Directora de la Escuela Profesional de Psicología quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.

Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez"
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DECANA
Dra. ELIZABETH VARGAS ONOFRE
COP 2034
DECANA

Distribución: Decanato, EP: ENFERMERÍA, Secretaría Académica, Archivo.



ESTILO DE VIDA ASOCIADO A LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ADOLESCENTES ASISTENTES A CURSOS VACACIONALES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA AZÁNGARO 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS


1	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	8%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
3	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uancv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	Submitted to Universidad Europea de Madrid Trabajo del estudiante	<1%



Metadatos Complementarios



Título de la Tesis	
ESTILO DE VIDA ASOCIADO A LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ADOLESCENTES ASISTENTES A CURSOS VACACIONALES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA AZÁNGARO 2024	
Datos de autor	
Nombres y apellidos	YOHESLY ISABEL VILCA JARA
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	75251864
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0007-5031-623X
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	INGRID LIZ QUISPE TICONA
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	02449475
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-7619-9592
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	MARYLUZ CRUZ COLCA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29590767
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29344129
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	MARÍA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02401506

Datos de investigación	
Línea de investigación	Salud Pública – P07
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	<p>País: Perú Departamento: Puno Provincia: Azángaro Distrito: José Domingo Choquehuanca Edificio: Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca Coordenadas: Latitud: -15.029557 Longitud: -70.337664 URL Maps https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1ykt6VulHoqNZSikCkaBbLqm25Dv4w9A&usp=sharing</p> 
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Enero 2024 – Diciembre 2024
URL de disciplinas OCDE https://concytec-pe.github.io/Peru-CRIS/vocabularios/ocde_ford.html Librería	<p>Enfermería https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03</p> <p>Salud Pública https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.05</p>



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CUSCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

[Signature]
Dra. María Amparo del Pilar Chambi Catacora
DIRECTORA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FCS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo YOHESLY ISABEL VILCA JARA, identificado con DNI
Nro. 75251864, en mi condición de egresado de:

- Escuela Profesional**
 Programa de Segunda Especialidad,
 Programa de Maestría o Doctorado

ENFERMERÍA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación, Trabajo Académico
denominada:

ESTILO DE VIDA ASOCIADO A LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ADOLESCENTES
ASISTENTES A CURSOS VACACIONALES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SECUNDARIA JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA AZÁNGARO 2024

Asesorado por: Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad del declarante, en consecuencia; a través del presente documento asumo frente a terceros, la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluido el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

Juliaca 27 de MARZO del 2025



Firma del Asesor
(obligatoria)



Firma del Estudiante
(obligatoria)



Huella



DEDICATORIA

A Dios por guiarme en la vida y asegurarme de estar aquí cada día. Un gran agradecimiento a mis padres, Clever Vilca y Zulema Jara, por sus consejos, su apoyo constante y por ayudarme a crecer en mi vida personal y profesional.



AGRADECIMIENTO

Manifiesto mi más sincero agradecimiento a Dios, a la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, a mis docentes que me inculcaron los buenos valores, la enseñanza que motivó mi formación profesional, a mi asesora Dra. Ingrid, a mis jurados por el esfuerzo y dedicación, quien con su experiencia y conocimientos logró que pueda culminar mi trabajo de investigación.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
INDICE DE FIGURAS	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN	xii

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
- Problema general.....	4
- Problemas específicos.....	4
1.2. JUSTIFICACIÓN	5
- Justificación teórica.....	5
- Justificación practica.....	5
- Justificación metodológica	6
1.3. OBJETIVOS	6
- Objetivo general.....	6
- Objetivos específicos.....	6
1.4. HIPÓTESIS	7



- Hipótesis general	7
- Hipótesis específicas	7
1.5. VARIABLES.....	7
1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	8

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	9
- A nivel internacional.....	9
- A nivel nacional.....	13
- A nivel regional	17
2.2. MARCO TEÓRICO.....	21
2.3. MARCO CONCEPTUAL.....	28

CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	30
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN	30
3.3. MÉTODO APLICADO A LA INVESTIGACIÓN	31
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	31
3.5. TÉCNICAS, FUENTES E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	32
- Técnicas	32
- Instrumentos	32
3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS	34



3.7. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS34

3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO35

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS36

CONCLUSIONES58

RECOMENDACIONES60

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS62

A N E X O S68

ANEXO 1: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE BASE DE DATOS69

ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA72

ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO74

ANEXO 4: INSTRUMENTO75

ANEXO 5: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO82

ANEXO 6: AUTORIZACIÓN DONDE SE REALIZÓ LA INVESTIGACIÓN84



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Cómo los hábitos alimentarios de los adolescentes afectan sus rutinas de ejercicio durante los cursos de verano del Colegio José Domingo Choquehuanca Azángaro en 2024...	37
Tabla 2.	Cómo la actividad física afecta la salud de los adolescentes en clases de verano del Colegio José Domingo Choquehuanca Azángaro en 2024.....	40
Tabla 3.	Cómo se relaciona el sentirse bien con el ejercicio para los estudiantes de las clases vacacionales del Colegio José Domingo Choquehuanca Azángaro en 2024.	43
Tabla 4.	Los adolescentes que cursan cursos vacacionales en el colegio José Domingo Choquehuanca Azángaro en 2024 son más activos cuando tienen amigos allí.....	46
Tabla 5.	Los niños que participaron en clases de vacaciones en el Colegio José Domingo Choquehuanca Azángaro en 2024 mostraron una relación entre el consumo de sustancias y la realización de actividades físicas.	49
Tabla 6.	Los adolescentes podrían interesarse más en los sentimientos y relaciones románticas al asistir a los programas de verano en el colegio José Domingo Choquehuanca Azángaro en 2024.....	52
Tabla 7.	Durante las clases de vacaciones del Colegio José Domingo Choquehuanca Azángaro del año 2024, los estudiantes se moverán mucho..	55



INDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Cómo los hábitos alimentarios de los adolescentes afectan sus rutinas de ejercicio durante los cursos de verano del Colegio José Domingo Choquehuanca Azángaro en 2024...	38
Figura 2.	Cómo la actividad física afecta la salud de los adolescentes en clases de verano del Colegio José Domingo Choquehuanca Azángaro en 2024.....	41
Figura 3.	Cómo se relaciona el sentirse bien con el ejercicio para los estudiantes de las clases vacacionales del Colegio José Domingo Choquehuanca Azángaro en 2024.	44
Figura 4.	Los adolescentes que cursan cursos vacacionales en el colegio José Domingo Choquehuanca Azángaro en 2024 son más activos cuando tienen amigos allí.....	47
Figura 5.	Los niños que participaron en clases de vacaciones en el Colegio José Domingo Choquehuanca Azángaro en 2024 mostraron una relación entre el consumo de sustancias y la realización de actividades físicas.	50
Figura 6.	Los adolescentes podrían interesarse más en los sentimientos y relaciones románticas al asistir a los programas de verano en el colegio José Domingo Choquehuanca Azángaro en 2024.....	53
Figura 7.	Durante las clases de vacaciones del Colegio José Domingo Choquehuanca Azángaro del año 2024, los estudiantes se moverán mucho.	56



RESUMEN

La investigación tuvo como **objetivo:** Analizar el estilo de vida asociado a la actividad física de los adolescentes asistentes a cursos vacacionales en la Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca Azángaro 2024.

Método: Este estudio se realizó con un diseño no experimental, nivel correlacional, método cuantitativo, población de sesenta y cinco adolescentes y se utilizaron como instrumentos dos cuestionarios, uno de los cuales evaluó el estilo de vida y el otro un cuestionario sobre actividad física. **Resultados:** Los

indicadores de la salud física asociados a la actividad de los adolescentes son la alimentación el 56.9% tienen un estilo de alimentación moderadamente saludable (P:0.000), el 46,2% la condición física es regular (P:0.000), los indicadores de la salud psicosocial asociados a la actividad física de los adolescentes son el estado emocional en el 38,4% es regularmente estable, en cuanto a las relaciones sociales el 46,2% es regular (P:0,015), el 73,8% no consumen sustancias tóxicas (P:0,000), el 52,3% la sexualidad es moderadamente saludable (P:0,000) y el resultado de la actividad física de los adolescentes fue en el 61,5% de los casos tienen un nivel medio de actividad física, el 24,6% tienen un bajo nivel de actividad física y el 13,8% tiene un alto nivel de actividad física. **Conclusión:** Los adolescentes que cursan el curso de verano en la Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca Azángaro 2024 tienen un estilo de vida que está asociado con la actividad física que realizan. Con un valor p menor a 0,05.

Palabras clave: Estilo de vida, actividad física, adolescentes.



ABSTRACT

The **objective** of the research was: To analyze the lifestyle associated with physical activity of adolescents attending vacation courses at the José Domingo Choquehuanca Azángaro 2024 Secondary Educational Institution. **Method:** This study was carried out with a non-experimental design, basic correlational level, quantitative method, population of sixty-five adolescents and two questionnaires were used as instruments, one of which evaluated lifestyle and the other a questionnaire on physical activity. **Results:** The physical health indicators associated with the activity of adolescents are diet, 56.9% have a moderately healthy eating style (P:0.000), 46.2% have regular physical condition (P:0.000), The indicators of psychosocial health associated with the physical activity of adolescents are the emotional state in 38.4% is regularly stable, in terms of social relationships 46.2% is regular (P:0.015), 73, 8% do not consume toxic substances (P:0.000), 52.3% sexuality is moderately healthy (P:0.000) and the result of the physical activity of adolescents was in 61.5% of cases they have a level average physical activity, 24.6% have a low level of physical activity and 13.8% have a high level of physical activity. **Conclusion:** Adolescents who attend the summer course at the José Domingo Choquehuanca Azángaro Secondary Education Institution 2024 have a lifestyle that is related to the amount of physical activity they do. With a p value less than 0.05.

Keywords: Lifestyle, physical activity, adolescents.



INTRODUCCIÓN

El estudio analiza cómo la actividad física afecta a los adolescentes que asisten a clases durante los recreos en la escuela José Domingo Choquehuanca Azángaro 2024. Nuestro estilo de vida puede impactar nuestra salud, ya que ayuda a prevenir enfermedades. Esto abarca el cuidado personal, la movilidad, la alimentación, la seguridad en las relaciones, la higiene y más. Actualmente, no mucha gente se enfoca en esto. Pero podemos cambiar esto enseñando a los niños a tomar decisiones saludables desde pequeños, especialmente con programas que promueven la salud. (1)

La actividad física (AF) es el conjunto de movimientos que realiza nuestro cuerpo cuando nuestros músculos se contraen. Es cualquier actividad que nos ayude a gastar más energía que cuando estamos descansando o sin hacer ninguna actividad, nos referimos a lo que hacen para estar activos, se refiere a todas las actividades diarias que se realizan como parte de su rutina diaria la práctica del deporte, recreación, entre otros fuera de las horas de estudio. (2)

El estudio se divide en cuatro partes. Capítulo I, los aspectos principales, como la explicación de nuestro tema, nuestros objetivos, también compartimos nuestras conjeturas, llamadas "hipótesis", y otras cuestiones relacionadas. También hablamos de la "operacionalización". capítulo II, analizamos nuestro marco de referencia. Después, capítulo III, donde compartimos nuestros métodos. En la última sección, o capítulo IV, presentamos nuestros hallazgos y sugerencias.



CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La práctica de hábitos saludables en adolescentes es de gran preocupación y no sólo para los familiares y amigos también para nuestra sociedad. De hecho, entendemos que durante la etapa de la adolescencia los usuarios aprenden conductas con gran repercusión en su salud. (3)

La Organización Mundial de la Salud informa que los adolescentes representan aproximadamente una sexta parte de la población mundial. Los adolescentes que beben alcohol y/o fuman tabaco, no hacen suficiente ejercicio y además tienen conductas de alto riesgo, sus decisiones pueden perjudicar no sólo su salud actual, sino también la salud que tendrán cuando sean mayores e incluso la salud de sus futuros hijos.

Entre los 11.733 casos ocurridos en Perú entre 2023, los factores de riesgo más influyentes en los adolescentes fueron los relacionados con el estilo de vida (56,9%). En segundo lugar, el riesgo de ITS basado en la conducta sexual (53,7%) y, en tercer lugar, los factores asociados a otras condiciones psicosociales (19,2%).



1.1.1. Descripción del problema

A nivel internacional

La adolescencia es la etapa de desarrollo entre la niñez y la madurez en la que el individuo experimentará transformaciones en los aspectos físicos, psicológicos y emocionales de la vida. El cambio de límites entre la niñez y la adultez es un sello distintivo de esta etapa, que tiene que ver en parte con factores biológicos, pero también con factores políticos, culturales, sociales, psicológicos, económicos y, en última instancia, con la igualdad o disparidad de género. Estas características están asociadas con la persona. (4)

Un estudio de 2020 de la Asociación Española de Pediatría de Madrid afirmó que poco más de uno de cada cinco adolescentes puede cumplir con la pauta diaria de ejercicio de una hora. En cuanto a otros hábitos, la mitad de los adolescentes adquieren frutas y verduras a diario, el 40% dedica tres o más horas al día a conversar en Internet, y dedican a los videojuegos un 11%. (5)

A nivel nacional

A nivel nacional en la ciudad capital el sobrepeso o la obesidad, cuando se relaciona con enfermedades médicas (por ejemplo, dolor en las articulaciones, aumento de la fatiga, etc.) limita la capacidad física para realizar actividades. Las intensidades de la actividad y la inactividad se asocian de forma independiente con la salud. Esto se debe principalmente a los efectos fisiológicos directos de una conducta y también a que un cambio en un hábito requiere un cambio en el tiempo de la otra conducta



(7-9). Se cree que el sobrepeso y la obesidad como variable son más aplicables en la literatura que examina la conducta sedentaria y la actividad física, alrededor del 42% de los jóvenes universitarios tenían sobrepeso u obesidad, también se encontró que un número similar de personas, alrededor del 39%, tenían sobrepeso u obesidad. Sin embargo, la proporción de sobrepeso y para un grupo de edad similar donde no necesariamente se incluyeron estudiantes (19%).(6)

La adolescencia, Llega un momento en la vida que se sitúa entre la etapa en la que el individuo madura en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales del desarrollo y el período en el que el individuo comienza a asumir las obligaciones propias de su rol de adulto. Se puede afirmar que la adolescencia es el momento en el que el joven empieza a evaluar sus capacidades en función del nivel de desempeño esperado de los roles futuros, al mismo tiempo que se enfrenta a nuevas exigencias sociales acordes con la responsabilidad y la elección de un estilo vocacional. En el caso de los adolescentes, los compañeros son agentes de socialización, de conocimiento de lo que ocurre fuera del entorno familiar y de motivación para probar nuevas ideas y conductas. En este punto, los nuevos hábitos han pasado a formar parte del entorno evolucionado(7)

A nivel regional y local

Los jóvenes que no pasan suficiente tiempo jugando o haciendo deporte pueden llegar a tener sobrepeso, lo que puede hacer que se enfermen cuando sean mayores y, además, que se sientan más tristes o preocupados.



A nivel local en la ciudad de Azángaro el proceso de socialización en los adolescentes ya no es un secreto, pues demuestra que las creencias, actitudes y patrones de conducta son compartidos entre los miembros del grupo. Se traduce en un estilo de vida a través de un proceso de aceptación y distribuir actitudes, que a su vez es una construcción psicológica social de un mecanismo de condicionamiento conductual sobre los estilos de vida. (3)

1.1.2. Formulación del problema

- Problema general

PG. ¿De qué manera el estilo de vida está asociado a la actividad física de los adolescentes asistentes a cursos vacacionales en la Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca Azángaro 2024?

- Problemas específicos

PE1. ¿Cuáles son los indicadores de salud física relacionados con la participación de los adolescentes en cursos vacacionales del Colegio José Domingo Choquehuanca?

PE2. ¿Qué señales de bienestar mental en los adolescentes podrían estar relacionadas con su participación activa en los programas vacacionales del Colegio Secundario José Domingo Choquehuanca?

PE3. ¿Qué tan activos son los adolescentes que toman clases en vacaciones en el Colegio José Domingo Choquehuanca?



1.2. JUSTIFICACIÓN

- **Justificación teórica**

Realizamos este estudio para comprender mejor lo que viven los adolescentes, para resaltar características que podrían ser áreas prioritarias para la promoción dirigida, la prevención y la referencia temprana a equipos o agencias de salud especializadas. Si bien existen datos epidemiológicos relacionados con el estilo de vida de los adolescentes en la comunidad, son muy genéricos y no permiten verificar una realidad local por institución educativa. Este tipo de estudio, por lo tanto, proporcionaría información sobre la realidad local de los obstáculos específicos en una comunidad escolar y la comprensión del trabajo realizado por otros e investigaciones realizadas previamente que nos brindan conocimiento sobre el tema que se desea explorar.

- **Justificación práctica**

Este trabajo se realiza para que se determine las relaciones entre las 2 variables de estudio en jóvenes estudiantes de nivel secundario, al recomendar la implementación de ejercicios físicos en colaboración con los profesores de educación física y, en consecuencia, reducir los factores de riesgo para la incidencia de enfermedades no transmisibles (ENT), facilitar modificaciones en el estilo de vida al brindar charlas que incentiven la realización de actividad física (AF), y difundir conocimientos sobre la importancia de la AF y sus complicaciones relacionadas con la falta de AF; por lo que puede ser una base de referencia y fundamento para investigaciones comparativas en medidas replicadas de las estudiadas.



- **Justificación metodológica**

A nivel metodológico, los hallazgos servirán como base para que los profesionales de la salud puedan construir, a partir de un conocimiento más profundo de la variable investigada, futuras investigaciones que sean significativas en los estilos de vida y la actividad física de los adolescentes.

1.3. OBJETIVOS

- **Objetivo general**

OG. Analizar el estilo de vida asociado a la actividad física de los adolescentes asistentes a cursos vacacionales en la Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca Azángaro 2024.

- **Objetivos específicos**

OE1. Describir cómo la incorporación a cursos de vacaciones en el Colegio José Domingo Choquehuanca puede vincularse con la salud física de los adolescentes.

OE2. Describir cómo la realización de ejercicios físicos durante las clases de vacaciones en el Colegio José Domingo Choquehuanca afecta la salud mental de los adolescentes..

OE3. Identificar el nivel de qué tan activos son los adolescentes en cursos de vacaciones del Liceo José Domingo Choquehuanca.



1.4. HIPÓTESIS

- Hipótesis general

HG. El estilo de vida está asociado significativamente a la actividad física de los adolescentes asistentes a cursos vacacionales en la Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca Azángaro 2024.

- Hipótesis específicas

HE1. Los niños que se unen a los programas de vacaciones en la Escuela Intermedia José Domingo Choquehuanca necesitan centrarse en dos cosas: lo que comen y su estado físico.

HE2. Los adolescentes que asisten a clases de vacaciones en la Escuela José Domingo Choquehuanca presentan ciertas señales de salud. Estas nos indican sus sentimientos, su relación con los amigos, su consumo de drogas y sus pensamientos sobre el sexo. Estas señales también se relacionan con su nivel de actividad.

HE3. Los adolescentes del colegio José Domingo Choquehuanca realizan sus ejercicios habituales en sus cursos de vacaciones.

1.5. VARIABLES

Variable1: Estilo de vida.

Variable 2: Actividad física.



1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE VALORES
Variable 1 1. Estilo de vida	1.1 Salud física	1.1.1 Alimentación	a. Estilo de alimentación no saludable b. Estilo de alimentación moderadamente saludable c. Estilo de alimentación saludable
		1.1.2 Condición física	a. Condición física inadecuada b. Condición física regular c. Condición física adecuada
	1.2 Salud psicosocial	1.2.1 Estado emocional	a. Estado emocional inestable b. Estado emocional regularmente estable c. Estado emocional estable
		1.2.2 Relaciones sociales con amigos	a. Buenas relaciones b. Regular c. Deficientes
		1.2.3 Consumo de sustancias	a. No ingiere sustancias b. Ingiere sustancias, alcohol y otros
		1.2.4 Salud (Prevención de enfermedades y sexualidad)	a. Saludable b. Moderadamente saludable c. No saludable
Variable 2 2. Actividad física	2.1 Nivel de actividad física		a. Bajo nivel de actividad física (24-55 puntos) b. Nivel medio de actividad física (40-71 puntos) c. Alto nivel de actividad física



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

- A nivel internacional

Montalt, et al (8) en su investigación “Relación entre actividad física, autopercepción física, hábitos de vida saludable y nivel socio-económico en el alumnado adolescente España 2023” Objetivo: analizar el nivel de práctica de actividad física durante la etapa adolescente y su relación con diferentes variables que pudieran influir. **Método:** Se realizó un estudio con 112 adolescentes, de los cuales 58 eran niños y 54 niñas. Respondieron a preguntas sobre su situación de vida, cómo ven su cuerpo, buenos hábitos de salud y cuánto se mueven y juegan. Después de terminar el estudio, los investigadores encontraron vínculos entre las diferentes partes. También comprobaron las diferencias entre niños y niñas y entre los adolescentes que se mueven y juegan mucho y los que no lo hacen. **Resultados:** Mantenerse en forma y vivir una vida equilibrada puede hacer que usted se sienta bien con su apariencia. En particular, los chicos son significativamente más activos físicamente y tienden a evaluar su propio aspecto físico de forma positiva en comparación con las chicas



(Nader et al.). Estas características son más elevadas en los voluntarios que en los no voluntarios, y también se corresponden con un estilo de vida más favorable entre los que donan su tiempo. Los resultados indican que es necesario desarrollar estrategias para intentar mejorar los niveles de actividad física y la apariencia física auto percibida tanto en hombres como en mujeres.

Guerrero, et al. (9) en su investigación “Estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes de cinco instituciones educativas Colombia 2020” Objetivo: Este estudio analiza cómo la forma de vida de los adolescentes que asisten a la escuela en dos zonas de Sucre, Colombia, se conecta con sus orígenes y particularidades sociales. **Materiales y métodos:** Fue un evento único, centrado en los detalles, y buscamos conexiones. Se realizó con 427 estudiantes de secundaria. Eran de cinco escuelas públicas. Los elegimos con cuidado y tenían entre 10 y 15 años. Los escogimos en función de su grado escolar. Utilizaron el Instrumento Fantástico durante sus años de preadolescencia y adolescencia temprana. Esta herramienta, traducida al colombiano por Betancurth, Vélez y Jurado en 2015, les ayudó a describir sus vidas. Obtuvo las mejores calificaciones por ser apropiada, importante, útil, bien redactada y clara. **Resultados:** Las proporciones de ambos géneros fueron comparables (69,1% para Sincelejo y 30,9% para Santiago de Tolú), con una edad media de 13,1 años. La mayoría de los niños de entre 13 y 15 años viven de una manera que se adapta a sus necesidades. Alrededor del 33 % y el 26 % lo hacen bien. Pero encontramos grandes diferencias en lo



activos que son, cuánto tiempo pasan con otras personas, cuánto duermen, cuánto se estresan, qué comen, cuánto tiempo pasan con la familia y los amigos, sus personalidades, qué tan felices están con la escuela, cómo se ven a sí mismos y qué tan organizados son. Estas diferencias realmente importan.

Valero, et al. (10) en su artículo “Influencia del estilo docente en la motivación y estilo de vida de adolescentes en educación física, Murcia España 2020” Analizamos por qué los estudiantes de secundaria quieren aprender. Luego, relacionamos estos tipos con la forma en que enseñan los maestros y con la forma en que los niños viven su vida cotidiana. **Metodología:** Se estudiaron 388 estudiantes mediante una investigación descriptiva transversal con media 13,2 y desviación típica 1,04. El estudio examinó cómo interactuaba el instructor con los estudiantes, el incentivo de que se cubrieran las necesidades psicológicas básicas en términos de práctica y la motivación del estilo de vida hacia la práctica deportiva. Un estudio demostró que los estudiantes con una actitud "autodeterminada" (261 de ellos) sentían más impulso interior y metas personales claras. Por el contrario, el grupo "no autodeterminado" (127 estudiantes) mostraba más falta de motivación, presión interna e influencia externa. Los investigadores descubrieron estos patrones al observar diferentes comportamientos de los estudiantes.

Romero, et al. (11) en su artículo sobre “Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes, Ecuador 2021” **Objetivo:** Este estudio busca comprender cómo viven y comen los niños de 8º a 10º grado de la



escuela Miguel Andrade Vicuña, en La Troncal. **Metodología:** Todos estos tipos de datos pertenecen a un estudio descriptivo de tipo transversal correlacional. Consta de 180 estudiantes. Este método evaluó el estado nutricional mediante datos antropométricos (peso, talla e índice de masa corporal [IMC]). Medio de administración: un cuestionario para analizar variables sociodemográficas. El test FANTASTIC comprendió un total de seis dimensiones. **Resultados:** La edad media fue de 12,74, el peso medio de 47,64 Kg, la altura media de 1,49 M y el valor medio del índice de masa corporal (IMC) fue de 21,44. La desviación típica de la edad, el peso, la altura y el índice de masa corporal fue de 0,95, 6,50, 0,5 y 2,58 respectivamente. Once años (mínimo); 38,80 kg (mín); 1,32 m (mín); índice de masa corporal de 18 o más 91,1% con índice de masa corporal normal (3,3% obesidad tipo 1 y preobesidad 2,2) Estilo de vida 34,4% entre buena y mala alimentación, Tiempo Actividad 47,8% inactivo, autocuidado 42,8 pésimo, tiempo libre 35% medio, dormir lo suficiente 54,9% defecar calidad de vida 43%, riesgo de sustancia 78%, abuso de drogas 32,8% deplorable; Además de los factores ambientales y conductuales, se detectó una correlación negativa estadísticamente significativa entre la nutrición y la educación, indicada por una correlación de Pearson de 0,000.

Ibarra, et al. (12) en su artículo sobre “Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos 2019” Este estudio analiza el nivel de salud de los estudiantes adolescentes en Chile. Comprueba si beben alcohol o fuman y su nivel de actividad. También analiza qué tipo de

alimentos consumen y cuántas horas duermen. **Metodología:** Se realizó una investigación de tipo transversal y descriptiva en la que participaron 2116 adolescentes de Chile. Del total de participantes, 830 fueron varones con una edad promedio de 15,94 años \pm 1,20 y 1286 fueron mujeres con una edad promedio de 16,09 años \pm 1,29, se aplicó un cuestionario sociodemográfico y un cuestionario breve IPAQ en un total de 19 localidades diferentes a lo largo de cinco zonas distintas del país. Para ofrecer un análisis descriptivo, se utilizó la prueba de chi-cuadrado que se derivó a partir de tablas de dependencia. **Resultados:** Los hombres presentaron un nivel significativamente mayor de actividad física ($\chi^2 = 109.260$ p=0. La muestra refleja una alta actividad física en el 20,8% (n = 000), mientras que una baja actividad física en el 19,5% (n = 00) (p 43,5%, 14 \rightarrow dormir más de ocho horas > 1,4% El 41% de las personas se saltan el desayuno. A medida que profundizamos en la actividad física específica y el género, la diferencia significativa entre los hombres (χ^2 13.684 p=0.001), y desayunar regularmente se asocia con un mayor nivel general de actividad física (13. Finalmente, con base en las cifras, implica que la elección de estilos de vida de los ciudadanos no refleja su grupo de edad.

- **A nivel nacional**

Rojas, et al. (14) en su investigación sobre estado nutricional y estilo de vida en adolescentes de una institución educativa privada, Lima 2022. De acuerdo con el **diseño metodológico**, para descubrir el estilo de vida de las personas, utilizamos un método de descripción de cosas, hablando con la gente y un conjunto especial de preguntas llamado



Cuestionario de Estilo de Vida de Promoción de la Salud (PEPS-I), elaborado por Nola Pender. La encuesta constaba de 48 preguntas sobre alimentación, ejercicio, cuidado de la salud, manejo del estrés, ayuda mutua y autodescubrimiento. Los científicos midieron la salud de las personas observándolas y usando básculas, varas y cintas métricas. De acuerdo con los **hallazgos**, se ha demostrado que el 64.2% de los adolescentes llevan vidas no saludables, mientras que el 35.8% de los adolescentes llevan estilos de vida buenos. reconociendo que las vidas de los adolescentes que asisten a la Institución Educativa Particular San Antonio de Padua son no saludables e identificando las causas de esto. El estudio encontró que de todos los adolescentes examinados, el 42,9% tenía un peso saludable, el 30% tenía sobrepeso, el 21,4% era obeso y el 4,8% tenía bajo peso. Esta investigación tuvo como objetivo ver cuántos niños tienen un peso saludable. Después de terminar el estudio, resultó que la forma de vida de estos adolescentes no afecta realmente si tienen un peso saludable, sobrepeso, obesidad o bajo peso en la Institución Educativa Privada San Antonio de Padua.

Tito E. (15) en su tesis sobre “estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan, Huancavelica 2019” objetivo: Determinar los estilos de vida de los adolescentes. La **metodología:** El estudio no solo fue detallado y se centró en la observación, sino que también se realizó en un momento determinado. En el grupo estudiado, teníamos 555 adolescentes. De ellos, profundizamos y estudiamos a 80 de ellos. **Resultados:** El estilo de vida, la salud alimentaria y nutricional de los



adolescentes a lo largo de su vida fue del ochenta y dos punto tres por ciento, el setenta y dos punto cinco por ciento fue saludable mientras que el trece punto siete por ciento tuvo un estilo de vida muy saludable. En los adolescentes, la dimensión de gestión del tiempo libre y recreación resultó ser perjudicial en el 37,5% de los casos y saludable en el 53,7% de los casos [60]. El 32,5% de los adolescentes tuvo un uso recreativo seguro de medicamentos letales, mientras que el 58,7% de los adolescentes usó sustancias nocivas de forma segura y saludable. [24] Distribución del sueño y descanso muy deficiente, confiado y abundante entre los adolescentes. Hubo un 15,0% de sueño y descanso deficientes entre los adolescentes (bajo), un 68,7% de buen sueño y descanso (medio) y un 15,0% muy bueno (alto) [19]. De los adolescentes, el 13,7% no tenía salud, el 32,5% estaba mal, el 33,8% sano y el 20,0% tenía un estado de salud muy bueno en cuanto a actividad física y deporte (tabla II). Autocuidado y salud: 27,5% enfermos; 51,2% sanos en equilibrio; 17,5% extremadamente sanos.

Jauregui (16) en su tesis sobre “Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa 2021”. **Objetivo** Con el propósito de evaluar el grado de actividad física entre los estudiantes de Stanford College durante el brote de COVID-19. **Metodología:** El estudio se limitó a describir cosas y no implicó ningún experimento. Se realizó todo al mismo tiempo. Había 66 estudiantes de esa escuela de la que hablamos antes. **Resultados:** El estudio fue descriptivo y no intervencionista, de diseño transversal. Se incluyó en la muestra a un total de 66 estudiantes de la institución académica mencionada.

Realizamos una encuesta solo para adolescentes para ver qué tan activos son. Los resultados muestran que 8 de cada 10 niños no son muy activos, 1 de cada 10 son medianamente activos y 1 de cada 10 son muy activos.

Gonzales B. (17) en su investigación Evaluación de los estilos de vida en adolescentes en una institución educativa, Moquegua 2022. Se realizó un estudio de tipo transversal, prospectivo y de campo. El tamaño de la muestra fue de 87 adolescentes de ambos sexos con inclusión escolar. El estudio analizó cómo viven sus vidas los adolescentes mediante la formulación de preguntas. Se descubrió que la mayoría de los adolescentes, aproximadamente el 79% de ellos, viven de manera saludable. Solo un pequeño número, aproximadamente el 11%, no vive de manera saludable, y aproximadamente el 9% vive de manera muy saludable. Al observar lo que comen y beben, cómo se cuidan, con quién pasan el tiempo y si consumen drogas o no, a la mayoría de los adolescentes les va bien. La mayoría de los adolescentes comen bien (alrededor del 77%) y no consumen drogas (alrededor del 94%). Sin embargo, podrían hacerlo mejor en cuanto a hacer ejercicio, dormir lo suficiente y divertirse sin pantallas, donde menos de la mitad lo hace bien. Al final, aunque muchos adolescentes viven de manera saludable, necesitan moverse más y administrar mejor su tiempo libre.

Aguilar, et al. (18) en su investigación Estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Agropecuario de Matahuasi- Concepción Huancayo 2020. **Objetivo** de conocer los estilos de vida en los adolescentes. **Metodología:** La presente investigación es de nivel



descriptivo, el diseño es descriptivo transversal no experimental, de carácter tipo y cuantitativo en su base, la población y muestra de investigación fueron sesenta adolescentes, para el análisis de los datos se utilizó el cuestionario de Estilos de Vida (44 preguntas distintas), se ha demostrado que los patrones alimentarios son deficientes, donde el 60% de las personas consumen bebidas carbonatadas durante las comidas, el 97% no tienen horarios organizados de comidas, el 60% consume pan y frituras con su bebida de desayuno, solo el 28% consume fruta diariamente y el 90%, no lleva alimentos saludables al centro educativo, así mismo el aseo personal está ausente debido a que el 62% de los adolescentes practican aseo físico quincenalmente, el 67% de los adolescentes se cepillan los dientes menos de tres veces al día y eventualmente se bañan en el baño con las manos sucias correctamente ya que no se lavan el 58% de los adolescentes.

- **A nivel regional**

Flores, et al. (19) en su trabajo de tesis sobre estilos de vida, actividad física, tiempo frente a la pantalla y el índice de masa corporal en adolescentes en retorno a la presencialidad, Puno 2023. Objetivo:

Cómo el estilo de vida de los adolescentes afecta su actividad física, el tiempo que pasan frente a las pantallas y su tamaño corporal. Estamos estudiando a jóvenes de 12 a 18 años en las aulas de Puno. **Materiales y métodos:** Se trató de una investigación de tipo descriptiva, correlacional, transversal múltiple. Participaron 876 adolescentes en total, 451 mujeres y 425 hombres. La edad media de los sujetos fue de $15,26 \pm 1,76$ años. Para



el trabajo de campo se utilizaron cuestionarios que se cumplimentaron en persona. Estos cuestionarios consistían en preguntas sobre estilo de vida, actividad física y tiempo frente a pantallas, así como medidas antropométricas de peso corporal y altura. **Resultados:** Las mujeres se desempeñan bien en las tasas promedio y excelente (28,7% y 11,6%), mientras que los hombres se desempeñan mejor que estos niveles (24,9%) y (7,9%) respectivamente. Los estudiantes viven en un estilo de vida normal (53,5%) Los días de semana, el 45,9% de ellos permanecen frente a las pantallas durante 4-5 horas y el 24,9% durante 6-7 horas, lo que lo hace más de dos veces por semana. Los hombres son el 31,1% y el 4,9%, mientras que las mujeres tienen una prevalencia del 19,3% y el 3,7% respectivamente para el sobrepeso y la obesidad. **Conclusiones:** Los niños que vuelven a las clases presenciales están bien, pero hay algunos problemas. Las niñas parecen ser más propensas a ganar peso y a no hacer suficiente ejercicio, pero les va bien con el ejercicio moderado. Los niños, en cambio, adoran los entrenamientos serios.

Mamani, (20) en su tesis sobre “Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas de nivel secundario en un distrito de Puno 2022. **Objetivo:** El propósito de este estudio es investigar la vida de los adolescentes que cursan estudios de educación secundaria en el cantón Lampa, Puno, Perú. **Material y métodos:** Investigación descriptiva de corte transversal cuya muestra estuvo conformada por 265 niños y niñas de escuelas secundarias menores del distrito de Lampa para lo cual se utilizó la técnica de muestreo probabilístico estratificado. Para el abordaje



de la encuesta se utilizó el método de encuesta. **Resultados:** Casi la mitad de los adolescentes, un 45,2%, lleva un estilo de vida por debajo de la media. Sin embargo, alrededor del 38,9% de los jóvenes mantienen un estilo de vida decente. Si nos fijamos en el estilo de vida social, alrededor del 40,1% de estos jóvenes vive mal. Resulta alarmante que casi el 16,5% de ellos se encuentre en una zona de peligro. **Conclusión:** La escala FANTASTICO nos cuenta una triste historia sobre los adolescentes de la región de Lampa. La mayoría de ellos no tienen una vida plena. Están en la escuela, pero es su vida social la que realmente se resiente.

Quispe (21) en su investigación La actividad física deportiva y su influencia en los estilos de vida saludable en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021. Objetivo Identificar en qué medida los niños del tercer grado están influenciados por estilos de vida saludables para participar en deportes y ejercicio físico. **Metodología:** Seleccionamos cuidadosamente a un grupo de 860 jóvenes para estudiarlos. Para ello, no recurrimos al azar, sino que los elegimos a propósito. Nuestros métodos incluyeron el uso de estadísticas, pasos científicos y pensamiento tanto deductivo como inductivo. La población de este estudio fueron todos los estudiantes de tercer grado de la sección "B", por lo que se seleccionaron 32 niños de esa sección mediante muestreo; por lo tanto, también sería una muestra representativa. El tipo de investigación es básica, una metodología cuantitativa y se utilizó un diseño no experimental descriptivo correlacional-transeccional. La recolección de datos se llevó a cabo mediante el método



de encuesta y el formulario de observación como instrumento. **conclusión:** El grado de relación del coeficiente r de Pearson entre la actividad físico deportiva y los estilos de vida saludable de los estudiantes del 3-IG es de correlación positiva fuerte, con un nivel de significancia en los resultados de la prueba de hipótesis del procedimiento T de Student obtenido valor ($T = 8.4756$) - ($T_{ht} (2.042) =$ para la cantidad $DF 30$), se puede concluir que en los estudiantes de la I.E.S. A-28 Perú Birf de Azángaro influye positivamente la actividad físico deportiva en los estilos de vida saludable.

Ramos (22) en su investigación estilo de vida y consumo de alcohol en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Juliaca,

2023. Este estudio se realizó con la intención de determinar la asociación entre las elecciones de estilo de vida y la cantidad de consumo de alcohol.

Metodología: Esta investigación fue de enfoque cuantitativo, de tipo básico, nivel correlacional y diseño no experimental. La población tomada fueron 738 estudiantes que cursaron el séptimo ciclo de educación básica. Además, se llenó un tamaño de muestra de 255 estudiantes por ubicación sofisticada en el método de muestreo estratificado. A estos estudiantes se les evaluó mediante dos cuestionarios; uno para medir estilo de vida y otro para consumo de alcohol (escala AUDIT). Con buena validación y confiabilidad para ambos cuestionarios. Refiriéndose a que los **resultados** del nivel de significancia obtenido mediante la prueba Rho de Spearman fue de 0,000, siendo menor que el umbral de 0,05, por lo que se descartó la hipótesis nula. Además, recibió una correlación de -0,339, que se interpretó como negativa y con bajo potencial.



Apaza (23) en su trabajo de tesis sobre estilo de vida e índice de masa corporal en estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Nuevo Horizonte Juliaca, 2019. El propósito de esta investigación es investigar la existencia de una conexión entre las elecciones de estilo de vida de los estudiantes del nivel y su índice de masa corporal. La **metodología** En particular, el instrumento utilizado fue un cuestionario, de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional, transversal y no experimental. Este estudio utilizó como instrumento la encuesta Lifestyle Profile Questionnaire (PEPS-I), aplicada a 133 estudiantes de secundaria de la ciudad de Juliaca, y los datos fueron procesados a través de regresión logística ordinal bayesiana. Descubrimos que el valor Rho era 0,227, y esto es muy importante porque pasó una prueba importante. Esto significa que teníamos que creer en la idea alternativa y no en la suposición básica. Cuando observamos más de cerca cómo viven los estudiantes, por ejemplo, qué comen y cuánto se mueven, descubrimos que existe una fuerte relación con el tamaño de su cuerpo, el simple hecho de estar saludable, el afrontamiento de estresores, las ayudas a la integración social y la autorrealización.

2.2. MARCO TEÓRICO

1. ESTILO DE VIDA

El estilo de vida tiene que ver con la forma en que nos comportamos y vivimos nuestras vidas. Se vincula con la forma en que pensamos e interactuamos con la sociedad. Realizamos ciertas acciones todos los días, como las rutinas de alimentación y sueño, si bebemos alcohol, fumamos



tabaco o consumimos otras drogas que alteran la mente. También decidimos sobre la actividad física y las opciones de vida sexual. Todas estas cosas son parte de nuestro estilo de vida, o cómo vivimos. Estas partes de nuestras vidas están estrechamente vinculadas a nuestras rutinas y nuestra comunidad. (24)

Los adolescentes suelen adquirir malos hábitos. Pueden comer mal, no dormir lo suficiente o pasar demasiado tiempo en Internet. Estas decisiones pueden perjudicar su salud. Muchas personas, no solo los expertos, se preocupan por cómo viven sus vidas los adolescentes. Esto se debe a que los hábitos adquiridos en la adolescencia pueden afectar la salud durante mucho tiempo. Además, estos hábitos se vuelven más difíciles de cambiar cuando los adolescentes se convierten en adultos. (24)

El estilo de vida de los adolescentes en la Región Puno muchas veces esta influenciado por diversos factores, como la cultura del ocio, el uso de redes sociales y la tendencia al aislamiento social.

1.1. Salud física

Estar sano significa que tu cuerpo se siente bien y funciona lo mejor que puede. Esto no significa solo no estar enfermo. También significa estar realmente en forma y fuerte. (24)

Tu salud en general no se trata solo de estar libre de enfermedades. Hay muchos factores que pueden afectarla. Por ejemplo, tu forma de vida puede desempeñar un papel importante. Esto puede incluir lo que comes, cuánto te mueves y cómo actúas. (19)



1.1.1. Alimentación

La comida, en esencia, significa todas las acciones que realizamos para alimentar nuestro cuerpo. Esto incluye elegir qué comer, cocinarlo y comerlo. Lo que comemos depende de muchas cosas. Puede ser lo que está disponible, lo que necesitamos, nuestros gustos o incluso las tendencias. La comida, aunque es una necesidad básica, también brinda alegría. Es parte de nuestra cultura y contribuye a nuestra salud general. (25)

La alimentación es el proceso de elegir, preparar y consumir alimentos para obtener energía y nutrientes que el cuerpo necesita para mantener la salud. (25)

1.1.2. Condición física

Practicar deporte y comer bien ayuda a mantener nuestro cuerpo en forma. El peso y la masa muscular también son importantes. Cada uno de ellos está directamente relacionado con nuestro nivel de forma física. (26)

La aptitud física se refiere a la capacidad de una persona para realizar actividades físicas en este momento. Depende de cuatro grandes capacidades: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. Cada una de estas capacidades puede ser mejor o peor, lo que nos da la "calidad física" de una persona. Si queremos mejorar, podemos entrenar. Algunos entrenamientos trabajan sobre todas las capacidades, mientras que otros se centran en una o dos. (26)



1.2. Salud psicosocial

La salud psicosocial tiene que ver con el equilibrio. Es cuando las personas se adaptan bien a sus amigos y al mundo que las rodea. Es un nombre elegante que simplemente se refiere a la felicidad mental, emocional y social de una persona. (27)

La salud psicosocial se relaciona con la capacidad de una persona para establecer relaciones, crear redes de apoyo y encontrar un trabajo. Las personas construyen su identidad dentro de la comunidad y la cultura en la que viven. Tener buenos amigos puede determinar realmente si les irá bien o no. (27)

1.2.1. Estado emocional

Tus sentimientos y pensamientos, como el estrés o la tristeza, conforman lo que llamamos tu estado emocional. Las cosas malas que suceden, tu personalidad o incluso el lugar donde te encuentras pueden afectar esto. Cuando hablamos de estado de ánimo, nos referimos a una forma en la que te sientes durante un tiempo prolongado. Es más que una sensación pasajera: es un estado del ser que dura más tiempo y es diferente de otras experiencias mentales. (28)

1.2.2. Relaciones sociales

Los adolescentes necesitan realmente buenas amistades, que les ayuden a crecer, a aprender sobre sus sentimientos y a obtener apoyo emocional. Si los adolescentes pueden establecer vínculos saludables y profundos, podrán afrontar mejor los problemas de la adolescencia.



Además, las buenas amistades que se forjen ahora pueden ayudar a crear un futuro sólido para ellos. (29)

Los adolescentes tienen una habilidad especial para hacer amigos. Pueden hacerlo prácticamente en cualquier lugar: en el seno de su familia, con un grupo de amigos, en la escuela o en el trabajo. También pueden llevarse bien con otras personas en clubes sociales o deportivos, en su lugar de culto o en cualquier grupo de dos o más personas. La comunicación se produce en todas partes. Los adolescentes conectan bien con personas de su misma edad, ya que están atravesando cambios físicos y mentales similares.

1.2.3. Toxicomanías

El abuso de sustancias consiste en consumir drogas ilegales, alcohol o medicamentos de formas que no se deben consumir o consumirlos en exceso. Se trata de un gran problema que puede causar problemas en nuestra vida social y laboral y perjudicar nuestra salud física y emocional. También se denomina abuso de drogas o uso indebido de sustancias que alteran la mente. (30)

1.2.4. Salud (prevención de enfermedades y sexualidad)

Aprender sobre la salud y los hábitos en esta etapa puede dar forma a las etapas futuras de la vida. Muchos buenos hábitos se forman ahora, como hacer ejercicio, dormir lo suficiente y comer los alimentos adecuados. También pueden aparecer hábitos poco saludables, como no moverse mucho, comer comida chatarra o probar drogas. Estos



pueden dañar la salud de una persona ahora o más adelante en la vida. La gente suele decir que esta etapa es cuando una persona está más saludable en comparación con antes o después.

Los adolescentes suelen tener años de buena salud y no padecen enfermedades, pero su imagen física no suele ser muy buena. (31)

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud consiste en tener buenas condiciones físicas, mentales y sociales. No se trata solo de no estar enfermo. Usamos este mismo significado para la salud. La Organización Mundial de la Salud comparte que los adolescentes son portadores del 6% de todas las enfermedades y daños en el mundo. En 2019, alrededor de un millón de adolescentes murieron. La mayoría de ellos podrían haber vivido si hubieran recibido ayuda o un trato diferente. (31)

2. ACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio es bueno para los jóvenes. Los ayuda a crecer en formas que van más allá de lo físico. Puede aumentar su autoestima. Los ayuda a hacer amigos. Incluso los ayuda a adaptarse mejor a la sociedad. Para una sociedad más inteligente, invertir en la juventud de México es clave. (32)

Los niños deben hacer ejercicio con frecuencia para mantenerse sanos. Es importante enseñarles a llevar una vida sana, porque así crecerán y se convertirán en adultos sanos. Lo que aprendemos de niños determina



cómo vivimos cuando crecemos. A medida que envejecemos, es más difícil cambiar nuestros hábitos. La mejor manera de promover una vida sana es que todos los miembros de la familia participen. (32)

Hacer ejercicio puede ser organizado o no organizado en absoluto. Por ejemplo, practicar diferentes deportes, que te obligan a trabajar duro tu cuerpo, es un entrenamiento organizado porque tienes a alguien que te supervisa. Pero también puedes hacer ejercicio sin un plan haciendo cosas cotidianas como caminar, andar en bicicleta o ayudar en la casa. Y para estas cosas, nadie necesita decirte qué hacer. (32)

El problema comenzó incluso antes de que el COVID-19 se extendiera por el mundo, dice el MINSA. Se agravó en 2020 y 2021. Con menos ejercicio, los jóvenes enfrentaron muchos problemas de salud. Estos problemas aumentaron mucho en esos años. Los jóvenes aumentaron de peso porque no se movían tanto. El triste efecto secundario: más adolescentes en Perú, de 12 a 17 años, contrajeron el virus COVID-19. (32)

Todos, desde los niños hasta los adultos, y esto incluye a los niños y las niñas, obtienen un montón de beneficios para la salud al mantenerse activos. Pero, hoy en día, cada vez más personas se mueven menos. Esto se debe principalmente a que nuestras vidas son mucho menos activas que antes. Vivimos en lugares llenos de máquinas y tecnología que nos facilitan las cosas. Usamos autos para viajar, nuestros trabajos no requieren que nos movamos mucho e incluso para divertirnos, nos



movemos menos. Todas estas cosas están causando problemas de salud a muchas personas en todo el mundo, como por ejemplo, más personas con problemas como diabetes, problemas cardíacos o cáncer.

Se han realizado numerosos estudios para analizar qué sucede si no se hace ejercicio.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Atención integral de salud de adolescentes

Se trata de brindarles a los adolescentes la mejor atención médica continua. El objetivo es mejorar su salud, evitar peligros y ayudarlos a recuperarse y recuperar fuerzas. (33)

Actividad Física

Cuando mueves tu cuerpo, gastas más energía. Esto sucede durante tus tareas diarias, como trabajar o jugar, y cuando haces ejercicio o practicas deportes. (33)

Condición física

Estado de salud en la que nos encontramos para realizar actividad física ejm. La fuerza, resistencia y flexibilidad.

Estilo de vida

Son características de esta condición una serie de conductas que se han asociado al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas psicoactivas. (33)



Equipo básico de salud adolescente

Nuestro equipo está formado por un médico, un obstetra, una enfermera y un técnico de enfermería que trabajan en conjunto. Todos ellos tienen como objetivo ofrecer a los adolescentes un apoyo médico completo. (33)

Promoción de la Salud

Este proceso trabaja para desarrollar las habilidades de las personas y también establece sistemas y grupos útiles que apoyan el aprendizaje de estos talentos a los individuos y a las comunidades un mejor control sobre su salud y su mejoramiento. (33)



CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

En este proyecto, nos limitamos a observar cómo suceden las cosas de forma natural, sin realizar ningún experimento. Luego, estudiamos esos acontecimientos para responder a la pregunta de investigación. (34)

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Según el tipo es básico porque busca nuevos conocimientos sobre los fundamentos de fenómenos y hechos observables.

En cuanto a su temporalidad se considera transversal debido a que una fecha de inicio y una fecha de fin se forman a partir de un tiempo único que se fija.

Según el nivel es correlacional porque analizo la relación de la variable 1 y 2. (34)

Enfoque:

El método cuantitativo es como un conjunto de herramientas, qué podría pasar a continuación con distintas cosas expresadas numéricamente. (34)



3.3. MÉTODO APLICADO A LA INVESTIGACIÓN

Se aplicó un método hipotético-deductivo, al utilizar una forma especial de pensar y resolver problemas porque nos ayuda a comprender hechos de la vida real a través de reglas básicas. Este método conecta lo que asumimos como cierto y lo que descubrimos al final. (35)

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

Población:

En el Colegio José Domingo Choquehuanca Azángaro se encontraban 65 estudiantes de educación media recibiendo clases en vacaciones.

Muestra:

Teniendo en cuenta que el número de adolescentes que se encuentran matriculados en la escuela durante el período de matrícula de verano es muy reducido, no se realizará una selección de muestras, sino que se trabajará con toda la población, que está compuesta por sesenta y cinco adolescentes. (36)

Criterios de inclusión:

- Estudiantes adolescentes del nivel secundario matriculados en el curso vacacional
- Se incluyen estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes que están interesados en participar por voluntad propia.

Criterios de exclusión:

- No se considerará la participación en este estudio a ningún estudiante que no esté actualmente inscrito en el curso de verano.



- No se permitirá la participación en el estudio a los estudiantes que hayan invalidado el equipo de recolección de datos.
- Estudiantes que no tengan intención de participar en el proyecto.

3.5. TÉCNICAS, FUENTES E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

- Técnicas:

Variable 1 y 2: La técnica que se utilizó en esta investigación es la encuesta que nos permitió recabar información sobre el estilo de vida y actividad física de los adolescentes asistentes a cursos vacacionales en la institución educativa José domingo Choquehuanca Azángaro 2024.

- Instrumentos:

Variable 1: El instrumento que se utilizó fue el cuestionario del estilo de vida de los adolescentes de Georgina Eugenia Bazán Riverón, Maricela Osorio Guzmán. (39) constituido por 40 ítem como se detalla.

Ficha técnica

Nombre original: Cuestionario que evalúa el estilo de vida de los adolescentes.

Autores: Georgina Eugenia Bazán Riverón, Maricela Osorio Guzmán. (39)

Adaptación: Yohealy Isabel Vilca Jara (2024)

Administración: Individual.

Tiempo de aplicación: Variable (20 minutos aproximadamente).

Aplicación: Aplicable a todos los adolescentes

Escala de medición de los estilos de vida

N°	Subescalas	N° Variables	Escala de valoración
1	Alimentación	10	
2	Condición física	5	
3	Estado emocional	10	Casi nunca = 0
4	Relaciones sociales	3	Algunas veces = 1
5	Consumo de sustancias	8	Siempre = 2
6	Sexualidad	4	

Variable 2: Se utilizó el cuestionario sobre actividad física de Cirilo Juan Cabello Rivadeneyra (2017) (40). Constituido por 24 ítems.

Ficha técnica

Nombre: Cuestionario sobre actividad física.

Autores: Autor: Cirilo Juan Cabello Rivadeneyra (40)

Aplicación: Individual

Población objetivo: Adolescentes

Escala de medición de la actividad física

N°	Subescalas	N° Variables	Escala de valoración
1	Actividad física	24	Nunca = 1 Casi nunca = 2 A veces = 3 Casi siempre = 4 Siempre = 5



3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Se presentó una solicitud pidiendo permiso para ejecutar al director de la Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca, después se coordinó con los docentes de cada salón

Una vez que recopilamos toda la información, la incluimos en un sistema especial creado con un programa llamado SPSS. Después, usamos este programa para ordenar y etiquetar la fecha. Con la información ordenada y etiquetada, hicimos algunos gráficos de números elegantes. Estos gráficos nos ayudarán a comprender mejor la información.

Luego, comparamos nuestros nuevos hallazgos con otra información que ya teníamos. También usamos nuestro conocimiento del tema para ayudarnos a entender esta nueva información. Hicimos esto para ayudarnos a hablar sobre los datos y comprenderlos mejor.

Nuestro estudio considerará que un resultado es importante si existe un 95 % de probabilidades de que no haya sucedido por casualidad o si el valor p calculado es menor a 0,05. Para que la comprensión y el estudio sean más sencillos, pusimos todos los resultados importantes en tablas. Cada elemento de la tabla tenía dos partes.

3.7. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

En las pruebas de hipótesis, comprobamos si una suposición o hipótesis es incorrecta utilizando ciertas reglas basadas en probabilidades. Utilizamos una prueba matemática especial llamada Chi-cuadrado (X^2) y

otras pruebas similares para organizar y comprender la información que recopilamos. En estas pruebas, si el resultado muestra $p < 0,05$, significa que el hallazgo es importante.

Formula de la chi cuadrada:

$$\chi^2 = \sum \frac{(o_i - e_i)^2}{e_i}$$

Donde:

χ^2 : Chi cuadrado

e_i : frecuencia esperada

o_i : frecuencia observada

3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Validez

Tres expertos aprobaron los dispositivos antes de utilizarlos en el estudio. Estamos comprobando el contenido para asegurarnos de que mida todo lo que se supone que debe medir. Observamos las partes de la escala y vemos si los elementos seleccionados cubren todas las áreas necesarias para una prueba de expresión oral escolar.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

El objetivo general es: Analizar el estilo de vida asociado a la actividad física de los adolescentes asistentes a cursos vacacionales en la Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca Azángaro 2024, se presenta 7 tablas estadísticas.

Después de analizar los datos, encontramos un vínculo entre los elementos. Vea la conexión que detectamos a continuación.

TABLA 1. CÓMO LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ADOLESCENTES AFECTAN SUS RUTINAS DE EJERCICIO DURANTE LOS CURSOS DE VERANO DEL COLEGIO JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA AZÁNGARO EN 2024

Alimentación	Nivel de actividad física						Total	
	Bajo nivel de actividad física (24-55 puntos)		Nivel medio de actividad física (40-71 puntos)		Alto nivel de actividad física (88 a 119 puntos)		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%		
Estilo de alimentación no saludable	11	16,9	3	4,6	0	0,0	14	21,5
Estilo de alimentación moderadamente saludable	5	7,7	26	40,0	6	9,2	37	56,9
Estilo de alimentación saludable	0	0,0	11	16,9	3	4,6	14	21,5
Total	16	24,6	40	61,5	9	13,8	65	100,0

Fuente: Cuestionarios.

$$X^2_{cal}=16,618$$

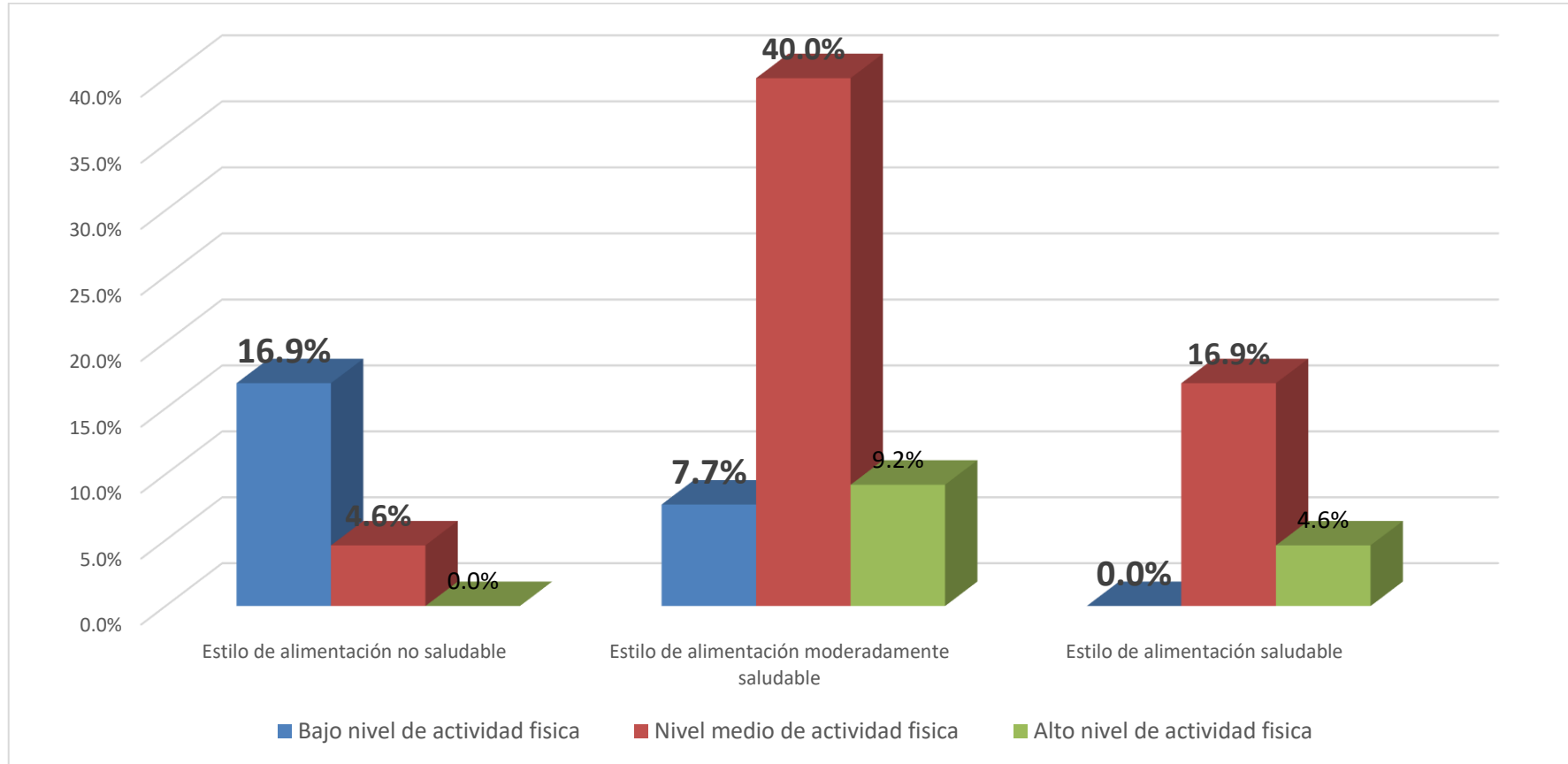
$$P=0,002$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab}=9,488$$

$$Gf=4$$

FIGURA 1. CÓMO LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ADOLESCENTES AFECTAN SUS RUTINAS DE EJERCICIO DURANTE LOS CURSOS DE VERANO DEL COLEGIO JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA AZÁNGARO EN 2024



Fuente: Tabla 1



Nuestro primer objetivo específico: Describir la salud física asociado a la actividad de los adolescentes asistentes a cursos vacacionales en la Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca, se trabajó 2 tablas de doble entrada.

Observando la tabla 1, La "Alimentación" se relaciona con la actividad de los adolescentes. Muestra que aproximadamente 57 de cada 100 adolescentes comen bastante bien, aproximadamente 22 de cada 100 no comen saludablemente y otros 22 de cada 100 siguen una buena dieta.

Alrededor del 40% de los adolescentes activos dicen que comen bastante saludable.

En nuestro estudio utilizamos estadísticas, se utilizó un nivel de significación con base en un nivel de significancia de $p < 0,05$ y un nivel de significancia del 5%, el valor X^2_{cal} es mayor que el valor X^2_{tab} de 9,488, con un valor Gl de 4 y un nivel de significancia de $P = 0,002$, siendo significativo el indicador alimentación.

Según Romero C. Calle L. indican que el 33,4% tienen una alimentación entre buena y regular (11). En este estudio se halló resultados similares en donde el 40,0% tenían una alimentación moderadamente saludable de los adolescentes y tienen un nivel medio de actividad física. Crece más rápido que antes. Por eso, necesita comer los alimentos adecuados. Una buena nutrición le ayuda a alcanzar su máximo potencial.

TABLA 2. CÓMO LA ACTIVIDAD FÍSICA AFECTA LA SALUD DE LOS ADOLESCENTES EN CLASES DE VERANO DEL COLEGIO JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA AZÁNGARO EN 2024.

Condición física	Nivel de actividad física						Total	
	Bajo nivel de actividad física (24-55 puntos)		Nivel medio de actividad física (40-71 puntos)		Alto nivel de actividad física (88 a 119 puntos)		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%		
Condición física inadecuada	11	16,9	6	9,2	0	0,0	17	26,2
Condición física regular	5	7,7	25	38,5	0	0,0	30	46,2
Condición física adecuada	0	0,0	9	13,8	9	13,8	18	27,6
Total	16	24,6	40	61,5	9	13,8	65	100,0

Fuente: Cuestionarios.

$$X^2_{cal}=21,997$$

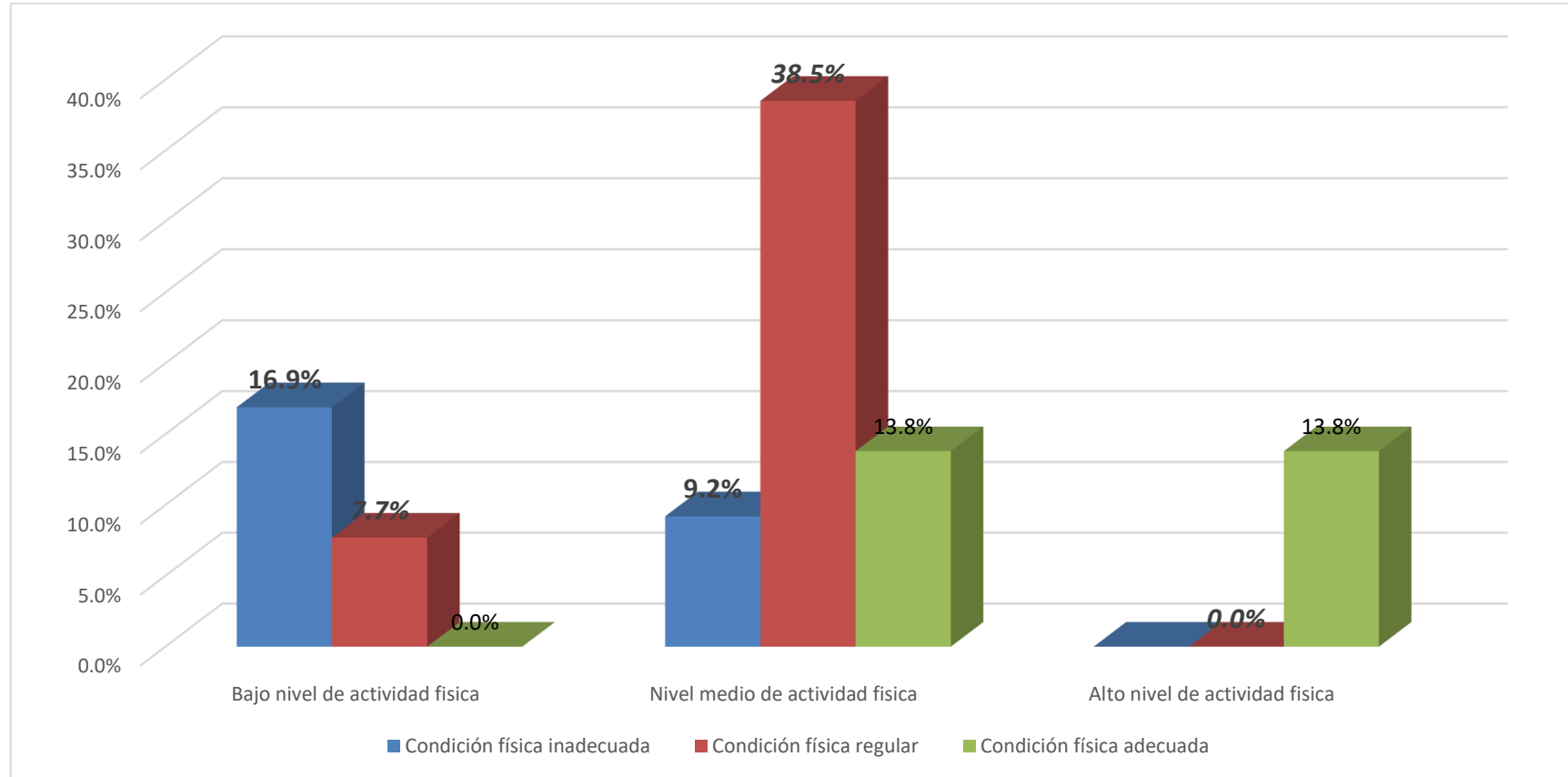
$$P=0,000$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab}=9,488$$

$$Gf=4$$

FIGURA 2. CÓMO LA ACTIVIDAD FÍSICA AFECTA LA SALUD DE LOS ADOLESCENTES EN CLASES DE VERANO DEL COLEGIO JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA AZÁNGARO EN 2024



Fuente: Tabla 2



Observando la tabla 2, vemos la variable: Condición física asociado a la actividad física de los adolescentes, se halló el 46,2% tienen una condición física regular, el 27,6% tienen una condición física adecuada y el 26,2% tienen una condición física inadecuada.

Entre los adolescentes que hacen algo de ejercicio, el 38,5 % está en buena forma. De la misma forma, el 16,9 % de los adolescentes que apenas hacen ejercicio no están lo suficientemente en forma. Y el 13,8 % de los adolescentes que hacen mucho ejercicio están en buena forma.

En nuestro estudio utilizamos estadísticas, se utilizó un nivel de significación un valor de X^2_{cal} de 21,997 es mayor que un valor de X^2_{tab} de 9,488, con un valor de Gl de 4 y un nivel de significancia de $P=0,000$. El nivel de significancia es del 5% y el nivel de significancia es $p<0,05$, siendo significativo el indicador condición física.

Según Quispe Y. Rodríguez D. en su investigación indican que la actividad física deportiva influye positivamente en un 79.7% en los estilos de vida saludable en estudiantes y fomenta sobre todo buena salud (18) .

TABLA 3. CÓMO SE RELACIONA EL SENTIRSE BIEN CON EL EJERCICIO PARA LOS ESTUDIANTES DE LAS CLASES VACACIONALES DEL COLEGIO JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA AZÁNGARO EN 2024

Estado emocional	Nivel de actividad física						Total	
	Bajo nivel de actividad física (24-55 puntos)		Nivel medio de actividad física (40-71 puntos)		Alto nivel de actividad física (88 a 119 puntos)		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%		
Estado emocional inestable	10	15,5	5	7,7	0	0,0	15	23.2
Estado emocional regularmente estable	5	7,7	20	30,7	0	0.0	25	38.4
Estado emocional estable	1	1,5	15	23,1	9	13.8	25	38,4
Total	16	24,6	40	61,5	9	13,8	65	100,0

Fuente: Cuestionarios.

$X^2_{cal}=21,997$

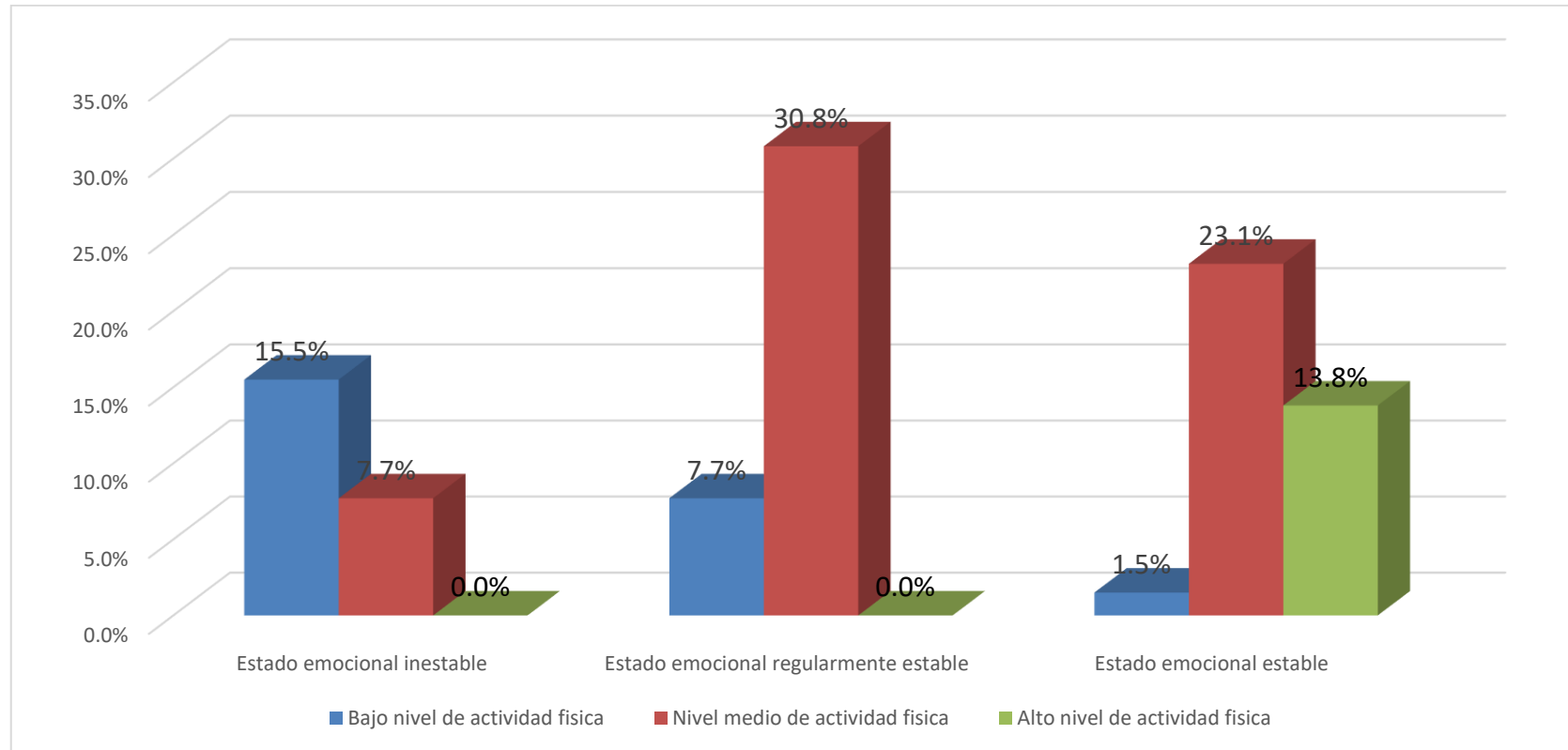
$P=0,000$

ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab}=9,488$

$Gf=4$

FIGURA 3. CÓMO SE RELACIONA EL SENTIRSE BIEN CON EL EJERCICIO PARA LOS ESTUDIANTES DE LAS CLASES VACACIONALES DEL COLEGIO JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA AZÁNGARO EN 2024



Fuente: Tabla 3



Continuando con nuestro segundo objetivo específico: Describir la salud psicosocial el estudio muestra cómo los hábitos alimenticios de los adolescentes se relacionan con su actividad física. Halla que aproximadamente el 57 % de los adolescentes comen bastante bien, alrededor del 22 % no come sano y otro 22 % come muy bien.

Observando la tabla 3, vemos la variable: Estado emocional asociado a la actividad física de los adolescentes, se halló el 38,4% tienen un estado emocional regularmente estable, el 38,4% también tienen un estado emocional estable y el 23,2% tiene un estado emocional inestable.

El grupo de adolescentes que tienen un nivel medio de actividad física el 30,7% tienen un estado emocional regularmente estable. De igual manera el otro grupo de adolescentes que tienen un bajo nivel de actividad física el 15,5% tienen un estado emocional inestable.

En nuestro estudio utilizamos estadísticas, se utilizó un nivel de significación con un nivel de significancia de $p < 0,05$ y un nivel de significancia del 5%, siendo un valor X^2_{cal} de 20,301 mayor que el valor X^2_{tab} de 9,488, con un valor G_I de 4 y un nivel de significancia de $P = 0,000$, representando un indicador de estado emocional significativo.

Según Guerrero H. Contreras A. en su investigación indica que el estado emocional de los adolescentes es fundamental en un 76,9% y que a medida que va mejorando influye en su estado físico. (9) en nuestra investigación encontramos que el estado emocional es estable cuando el nivel de actividad física es alto en un 13,8%.



TABLA 4. LOS ADOLESCENTES QUE CURSAN CURSOS VACACIONALES EN EL COLEGIO JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA AZÁNGARO EN 2024 SON MÁS ACTIVOS CUANDO TIENEN AMIGOS ALLÍ

Relaciones sociales	Nivel de actividad física						Total	
	Bajo nivel de actividad física (24-55 puntos)		Nivel medio de actividad física (40-71 puntos)		Alto nivel de actividad física (88 a 119 puntos)		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%		
Buena	1	1,5	12	18,5	6	9,2	19	29,2
Regular	8	12,3	19	29,2	3	4,6	30	46,2
Deficiente	7	10,8	9	13,8	0	0,0	16	24,6
Total	16	24,6	40	61,5	9	13,8	65	100,0

Fuente: Cuestionarios.

$$X^2_{cal}=12,269$$

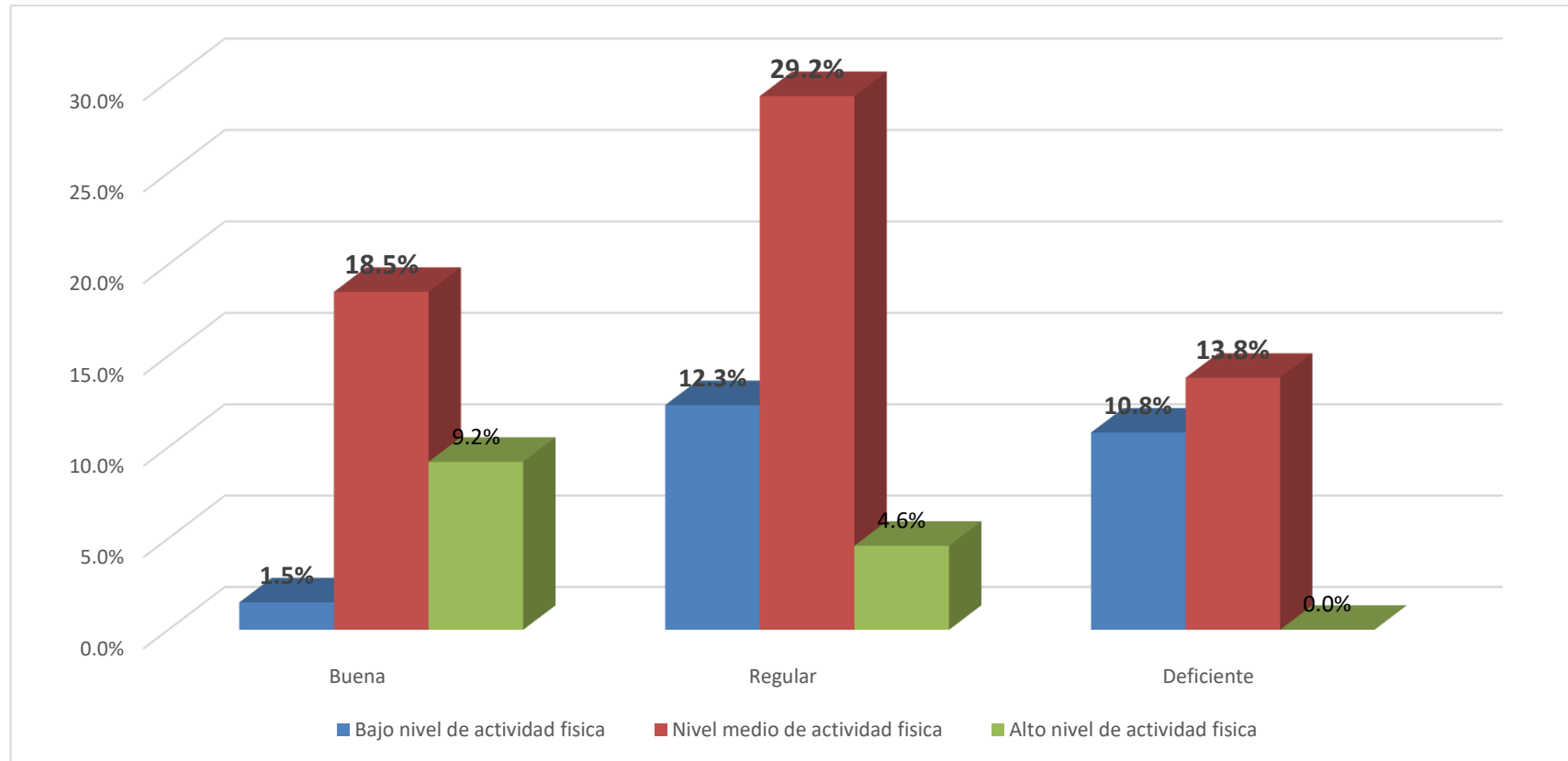
$$P=0,015$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab}=9,488$$

$$Gf=4$$

FIGURA 4. LOS ADOLESCENTES QUE CURSAN CURSOS VACACIONALES EN EL COLEGIO JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA AZÁNGARO EN 2024 SON MÁS ACTIVOS CUANDO TIENEN AMIGOS ALLÍ



Fuente: Tabla 4



Observando la tabla 4, vemos la variable: Relaciones sociales asociado a la actividad física de los adolescentes, se halló el 46,2% es regular, el 29,2% tiene buenas relaciones y el 24,6% es deficiente.

Alrededor del 29,2% de los adolescentes que hacen ejercicio de forma moderada también pasan mucho tiempo con sus amigos. Al igual que ellos, el 12,3% de los adolescentes que no hacen mucho ejercicio afirman que todavía lo hacen a menudo. Y el 9,2% de los adolescentes que hacen mucho ejercicio también se llevan bien con sus amigos.

En nuestro estudio utilizamos estadísticas, se utilizó un nivel de significación teniendo un nivel de significancia $p < 0.05$ y un nivel de significancia del 5%, siendo un valor X^2_{cal} de 12.269 mayor que el valor X^2_{tab} de 9.488, con un valor G_I de 4 y un nivel de significancia $P = 0.015$, representando un indicador significativo de conexiones sociales.

Según Gonzales B. en su trabajo de tesis hallaron que en los adolescentes las adecuadas relaciones interpersonales son consideradas muy importantes en el 84.83% de los casos, el compartir con sus pares es muy beneficioso (5) y en esta investigación encontramos los adolescentes tienen en un 46,2% regulares relaciones sociales y solo un 29,2% son consideradas como buenas.

TABLA 5. LOS NIÑOS QUE PARTICIPARON EN CLASES DE VACACIONES EN EL COLEGIO JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA AZÁNGARO EN 2024 MOSTRARON UNA RELACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE SUSTANCIAS Y LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS

Uso de sustancias	Nivel de actividad física						Total	
	Bajo nivel de actividad física (24-55 puntos)		Nivel medio de actividad física (40-71 puntos)		Alto nivel de actividad física (88 a 119 puntos)		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%		
No ingiere sustancias	4	6,2	35	53,8	9	13,8	48	73,8
Ingiere sustancias alcohol y otros	12	18,5	5	7,7	0	0,0	17	26,2
Total	16	24,6	40	61,5	9	13,8	65	100,0

Fuente: Cuestionarios.

$X^2_{cal}=26,814$

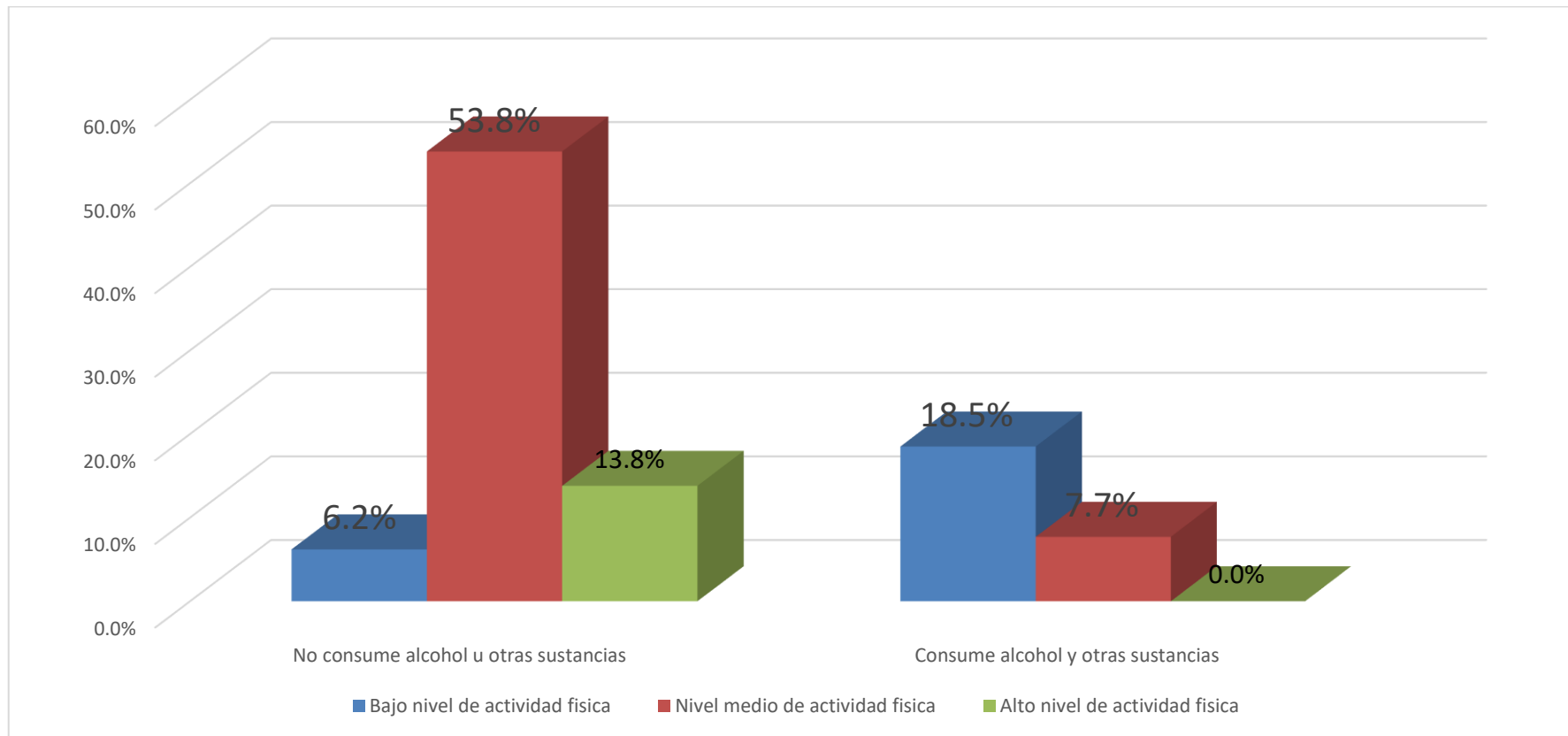
$P=0,000$

ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab}=5,991$

$Gf=2$

FIGURA 5. LOS NIÑOS QUE PARTICIPARON EN CLASES DE VACACIONES EN EL COLEGIO JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA AZÁNGARO EN 2024 MOSTRARON UNA RELACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE SUSTANCIAS Y LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS



Fuente: Tabla 5



Observando la tabla 5, vemos la variable: Consumo de sustancias asociado a la actividad física de los adolescentes, se halló el 73,8% refieren que no ingiere sustancias y el 26,2% refieren que si lo hace.

El grupo de adolescentes que tienen un nivel medio de actividad física el 53,8% refieren que no ingieren sustancias. Aproximadamente el 18,5% de los adolescentes no son muy activos físicamente. De manera similar, el 13,8% de los adolescentes muy activos afirman no consumir drogas en absoluto.

A lo largo de nuestra investigación, utilizamos técnicas estadísticas a través de la utilización de un nivel de significancia del 5% y un nivel de significancia de $p < 0,05$. Además, utilizamos un valor de $X^2_{cal} = 26,814$ que fue mayor que el valor de $X^2_{tab} = 5,991$, con un valor Gl de 2 y un nivel de significancia de $P = 0,000$. Esto se hizo con el fin de validar nuestros hallazgos.

Según Tito E. hallaron que en el 89.7% si la familia de un adolescente no está en buena forma, es más probable que beba de manera peligrosa. Esto es especialmente cierto en el caso de los adolescentes que no tienen a uno o ambos de sus padres biológicos cerca. Pero los adolescentes que viven con ambos padres, incluso en una familia reconstituida, son menos propensos a hacerlo. Además, la cantidad de alcohol que bebe una persona puede afectar su forma de pensar. Esto puede poner a los adolescentes y adultos jóvenes en situaciones difíciles(15).

TABLA 6. LOS ADOLESCENTES PODRÍAN INTERESARSE MÁS EN LOS SENTIMIENTOS Y RELACIONES ROMÁNTICAS AL ASISTIR A LOS PROGRAMAS DE VERANO EN EL COLEGIO JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA AZÁNGARO EN 2024

Sexualidad	Nivel de actividad física						Total	
	Bajo nivel de actividad física (24-55 puntos)		Nivel medio de actividad física (40-71 puntos)		Alto nivel de actividad física (88 a 119 puntos)		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%		
Saludable	1	1,5	8	12,3	6	9,2	15	23,1
Moderadamente saludable	6	9,2	25	38,5	3	4,6	34	52,3
No saludable	9	13,8	7	10,8	0	0,0	16	24,6
Total	16	24,6	40	61,5	9	13,8	65	100,0

Fuente: Cuestionarios.

$X^2_{cal}=21,165$

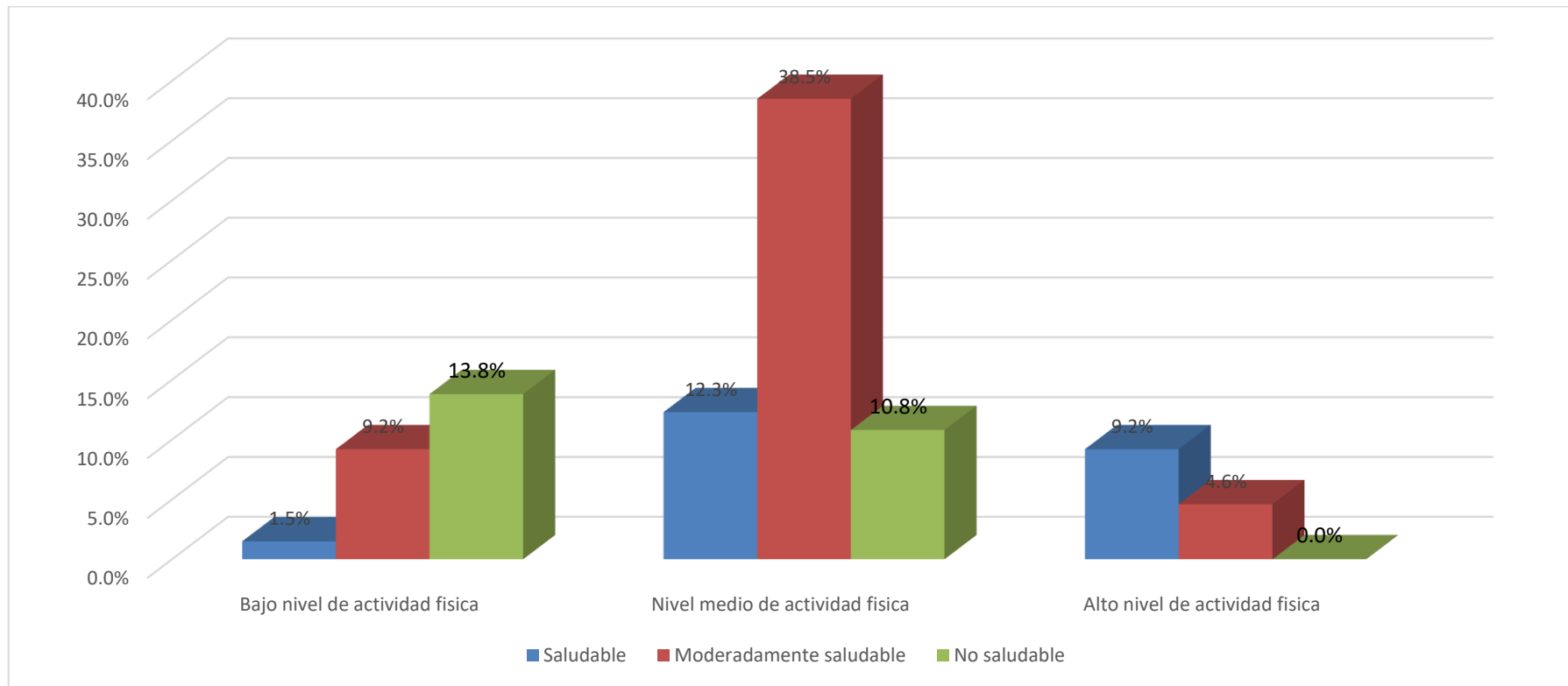
$P=0,000$

ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab}=9,488$

$Gf=4$

FIGURA 6. LOS ADOLESCENTES PODRÍAN INTERESARSE MÁS EN LOS SENTIMIENTOS Y RELACIONES ROMÁNTICAS AL ASISTIR A LOS PROGRAMAS DE VERANO EN EL COLEGIO JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA AZÁNGARO EN 2024



Fuente: Tabla 6



Observando la tabla 6, observamos la variable: Sexualidad (conjunto de condiciones que caracterizan a cada persona y que se manifiesta a través de deseos y conductas) asociado a la actividad física de los adolescentes.

En el grupo de adolescentes que hacen actividad física, el 38,5% tiene unos hábitos de salud bastante buenos, incluido su bienestar sexual. Por otro lado, alrededor del 13,8% de los adolescentes que no se mueven mucho no están en muy buena forma. Sin embargo, aquellos adolescentes que hacen mucho ejercicio alrededor del 9,2% de todos los adolescentes- mantienen una buena salud.

En nuestro estudio utilizamos estadísticas, se utilizó un nivel de significación con un nivel de significancia de $p < 0,05$ y un nivel de significancia del 5%, el indicador de sexualidad resultó significativo. El valor de X^2_{cal} fue 141,118, que fue ascendente que el valor de X^2_{tab} de 5,991. El valor de GI fue 2 y el nivel de significancia fue $P=0,000$.

Según Tito E. en su investigación ha concluido que, Hoy en día, los jóvenes empiezan a tener relaciones románticas antes que nunca, incluso aunque no estén del todo preparados para ello. Puede deberse a cómo se sienten respecto a sí mismos (54,8%), a que empiezan una relación romántica porque están enamorados (62,9%), a que sienten curiosidad (46,8%) o a que están apasionadamente enamorados (29%). La familia también desempeña su papel. Los problemas en el hogar pueden provocar un inicio temprano de estas relaciones (15). En nuestra investigación encontramos que el 52,3% la sexualidad es moderadamente saludable.

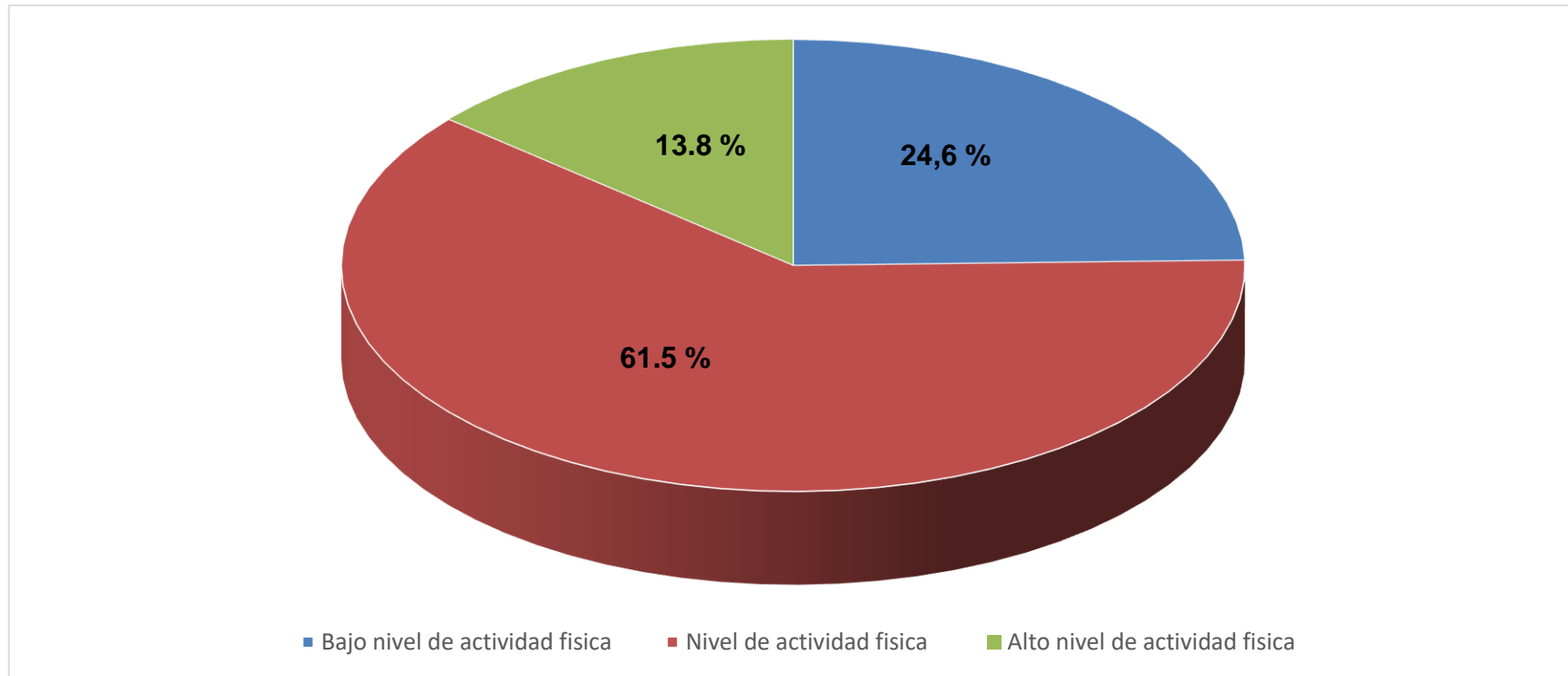


TABLA 7. DURANTE LAS CLASES DE VACACIONES DEL COLEGIO JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA AZÁNGARO DEL AÑO 2024, LOS ESTUDIANTES SE MOVERÁN MUCHO

Resultado	fi	%
Bajo nivel de actividad física	16	24,6
Nivel medio de actividad física	40	61,5
Alto nivel de actividad física	9	13,8
Total	65	100,0

Fuente: Cuestionario sobre actividad física.

FIGURA 7. DURANTE LAS CLASES DE VACACIONES DEL COLEGIO JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA AZÁNGARO DEL AÑO 2024, LOS ESTUDIANTES SE MOVERÁN MUCHO



Fuente: Tabla 7



Con qué frecuencia se produjeron diferentes resultados en las actividades físicas de los adolescentes que forman parte de las clases de verano del colegio secundario José Domingo Choquehuanca. Nuestro objetivo principal es agrupar estos resultados.

El 61,5% de los adolescentes que asisten a clases vacacionales en el colegio José Domingo Choquehuanca Azángaro 2024 se encuentran activos. De estos jóvenes, el 24,6% se encuentran activos, otro 24,6% también se encuentran activos y el 13,8% también se encuentran en actividad física.

Según Flores A. Coila D. indican que las adolescentes muestran niveles de actividad física baja y moderada (20,5%) y (19,6%), frente a los varones (6,6%) y (29,2%) (13) . En esta investigación encontramos que son resultados casi similares puesto que se halló el 61,5% tienen un nivel medio en la actividad física. Hacer ejercicio con regularidad puede hacer que tus músculos se fortalezcan y duren más. Cuando te mueves, tu cuerpo lleva oxígeno y alimento a las partes que lo necesitan. Esto hace que tu corazón y tus pulmones funcionen mejor. Si tu corazón y tus pulmones están más fuertes, tendrás más energía y te resultará más fácil realizar las tareas cotidianas.

CONCLUSIONES

PRIMERA: Se analizó el nivel de actividad física que realizan los adolescentes que cursan clases de verano en la Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca Azángaro 2024 es uno de los factores que se relaciona con su estilo de vida, los hallazgos son significativos con valores $p < 0,05$, validando así la hipótesis planteada

SEGUNDA: Se describió que los indicadores de la salud física asociados a la actividad de los adolescentes son la alimentación el 56.9% tienen un estilo de alimentación moderadamente saludable ($P:0.000$), el 46,2% la condición física es regular ($P:0.000$), los hallazgos son significativos con valores $p < 0,05$, validando así la hipótesis planteada.

TERCERA: Se describió los indicadores de la salud psicosocial asociados a la actividad física de los adolescentes son el estado emocional en el 38,4% es regularmente estable, en cuanto a las relaciones sociales el 46,2% es regular ($P:0,015$), el 73,8% no consumen sustancias tóxicas ($P:0,000$), el 52,3% la sexualidad es moderadamente saludable ($P:0,000$). Se acepta la hipótesis ya que todos los datos son significativos, con valores p menores a 0,05.



CUARTA: Se identificó el resultado de n grupo de adolescentes, el 61,5% son algo activos, el 24,6% son poco activos y el 13,8% son muy activos.



RECOMENDACIONES

PRIMERA: La dirección y los docentes del colegio José Domingo Choquehuanca Azángaro deben planificar actividades anuales, que incluyan talleres de educación para la salud, en los que se incluyan temas importantes como no consumir drogas, el rol de la familia, el uso de métodos anticonceptivos, la alimentación adecuada y la actividad física.

SEGUNDA: A los docentes de educación física de la Institución Educativa en conjunto con el equipo directivo instaurar más espacios donde los estudiantes puedan jugar y hacer ejercicio de forma divertida. Esto les ayudará a adquirir buenos hábitos para mantenerse en forma y saludables. Estos hábitos los acompañarán durante toda su vida.

TERCERA: Los profesionales de Enfermería que son responsables de la estrategia de adolescentes: incluir en sus planes actividades habituales que ayuden a prevenir problemas de salud. Deberían centrarse en temas como mantenerse activos, comprender la sexualidad y comer alimentos saludables todo esto en cumplimiento a la Norma Técnica de Salud (NTS) N° 157-MINSA/2019/DGIESP que regula la atención integral de salud de los adolescentes en el Perú.



CUARTA: Los docentes y tutoras de la Institución Educativa deben mejorar la supervisión de las aulas con la meta de identificar a los adolescentes con hábitos perjudiciales y de acuerdo a ello intervenir oportunamente en el problema, en coordinación con los directivos y padres de familia.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Aguilar V, Romero R. Estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Agropecuario de Matahuasi-Concepción. Univ Nac Cent Perú [Internet]. 2020 [citado 16 de septiembre de 2024]; Disponible en: <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/5955>
2. Mamani Á, Fuentes J, Machaca M. Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno. Sport Sci J Sch Sport Phys Educ Psychomot. 29 de agosto de 2017;3(3):525-41.
3. Ramos P. Injuve, Instituto de la Juventud. 2010 [citado 16 de septiembre de 2024]. Estilos de vida y salud en la adolescencia. Disponible en: <https://www.injuve.es/conocenos/ediciones-injuve/estilos-de-vida-y-salud-en-la-adolescencia>
4. Méndez H. de Atención integral de los adolescentes. [Internet]. Disponible en: <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=exercise-and-adolescents-90-P04702>
5. Gonzales B. Evaluación de los estilos de vida en adolescentes en una institución educativa, Moquegua 2022. Univ Cont [Internet]. 2023 [citado 16 de septiembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/13006>
6. Navarrete P, Parodi J, Vega E, Pareja A, Benites J. Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017. Horiz Méd. 2019;19(1):46-52.



7. Fonseca M. Adolescencia, estilos de vida y promoción de hábitos saludables. 2022; Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/304/30401105.pdf>
8. Montalt S, García X, Monfort G. Relación entre actividad física, autopercepción física, hábitos de vida saludable y nivel socio-económico en el alumnado adolescente. *Retos Nuevas Tend En Educ Física Deporte Recreación*. 2023;(49):1027-37.
9. Guerrero H, Contreras A. Estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes de cinco instituciones educativas. *Rev Cienc Cuid*. 2020;17(1):85-98.
10. Valero A, Merino J, Manzano D, Belando N. Influencia del estilo docente en la motivación y estilo de vida de adolescentes en educación física. [citado 16 de septiembre de 2024]; Disponible en: [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/19%20\(2020\)/64762919006/index.html](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/19%20(2020)/64762919006/index.html)
11. Romero C, Calle L, Calle A, Romero L. Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes. *Sci Rev Prod Cienc E Investig*. 30 de septiembre de 2021;5(40):272-83.
12. Ibarra J, Ventura C, Hernández-Mosqueira C. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Sportis*. 2019;5(1):70-84.
13. Flores A, Coila D, Mamani S, Zevallos E, Lavallo A, Atencio L, et al. Estilos de vida, actividad física, tiempo frente a la pantalla y el índice de



- masa corporal en adolescentes en retorno a la presencialidad. Nutr Clín Diet Hosp. 2023;64-72.
14. Rojas E, Tarazona S. Estado nutricional y estilo de vida en adolescentes de una institución educativa privada, Lima - 2022. Repos Inst - UCV [Internet]. 2022 [citado 16 de septiembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/102541>
 15. Tito E. Estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan, 2019 [Internet]. [citado 15 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unh.edu.pe/items/836ed9dc-f9c1-4047-8f6a-c5aee537b91c>
 16. Jáuregui M. Repositorio Continental: Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa – 2021 [Internet]. [citado 15 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11264>
 17. Gonzales, B. en su trabajo de tesis sobre la evaluación de los estilos de vida en adolescentes en una institución educativa, Moquegua 2022.
 18. Aguilar V. Estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Agropecuario de Matahuasi Concepción Huancayo 2020.
 19. Flores V. estilos de vida, actividad física, tiempo frente a la pantalla y el índice de masa corporal en adolescentes en retorno a la presencialidad, Puno 2023.
 20. Mamani Y. Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas de nivel secundario en un distrito de Puno. Investig E Innov Rev Científica Enferm. 18 de mayo de 2022;2(1):40-8.



21. Quispe Y, Rodríguez D. La actividad física deportiva y su influencia en los estilos de vida saludable en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021. Disponible en: <https://www.iesppazangaro.edu.pe/wp-content/uploads/2022/10/Tesis-Rodriguez-CORRE>
22. Ramos D. Estilo de vida y consumo de alcohol en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Juliaca, 2023. Repos Inst - UCV [Internet]. 2023 [citado 16 de septiembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/131272>
23. Apaza M, Ascuña Y. Estilo de vida e índice de masa corporal en estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Nuevo Horizonte Juliaca, 2019.
24. Gonzales F. Injuve, Instituto de la Juventud. 2010 [citado 15 de septiembre de 2024]. Estilos de vida y salud en la adolescencia. Disponible en: <https://www.injuve.es/conocenos/ediciones-injuve/estilos-de-vida-y-salud-en-la-adolescencia>
25. Ronthon, S. La alimentación. Disponible en: <https://www.significados.com/alimentacion/>
26. Enrique, G. Condición física Buenos Aires Ciudad - Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires [Internet]. [citado 16 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf>



27. Padilla, A. Las Enfermedades Psicosociales como Problema de Salud Pública. [citado 16 de septiembre de 2024]. Disponible en: <http://www.bvs.hn/RMH/pdf/1975/pdf/Vol43-3-1975-4.pdf28>.
28. Choliz, M. Psicología de la emoción. En: Wikipedia, la enciclopedia libre [Internet]. 2024 [citado 16 de septiembre de 2024]. Disponible en: https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Estado_de_%C3%A1nimo&oldid=159415505
29. Esneca, J. Las relaciones sociales y su importancia [citado 16 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/social/relaciones-sociales-su-importancia>
30. Galicia, A. et. al. La relación de hábitos alimentarios, toxicomanías y actividad física con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria en Zacatecas. Revista Scielo. 2022
31. Deleon, L. et. a Prevención de infecciones de transmisión sexual entre los jóvenes e importancia de la educación sanitaria. Scielo 2022.
32. Ortiz, J. La actividad física 2023 [citado 16 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.saludarequipa.gob.pe/desa/archivos/Normas>
33. Rodríguez B. Hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar [Internet]. [citado 16 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/6900>
34. Charaja F. Metodología de la investigación 2019 [citado 16 de septiembre de 2024]; Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/51836>



35. Loayza J. Actitudes hacia la investigación científica y estadística en estudiantes de Psicología. Acad Rev Investig En Cienc Soc Humanidades. 27 de julio de 2021;8(2):165-77.
36. Velázquez A. ¿Qué es la investigación correlacional? [Internet]. QuestionPro. 2018 [citado 15 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-correlacional/>
37. Qualtrics [Internet]. [citado 15 de septiembre de 2024]. Investigación cuantitativa. Disponible en: <https://www.qualtrics.com/es/gestion-de-la-experiencia/investigacion/investigacion-cuantitativa/>
38. Fernández A. Toda Materia. [citado 25 de abril de 2024]. Métodos de investigación: qué y cuáles son (con ejemplos). Disponible en: <https://www.todamateria.com/metodos-de-investigacion/>
39. Bazán, G. Osorio, M. Validación de una escala sobre estilo de vida para adolescentes. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2019/sp193e.pdf>
40. Cabello, C. Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, "Antonio Raimondi" San Juan de Miraflores 2018. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/18481>



ANEXOS



ANEXO 1: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE BASE DE DATOS

BASE DE DATOS ISABEL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 7 de 7 variables

	Alimentacion	Estadoemocional	Condicionfisica	Relacionessociales	Toxicomanias	saludprevenciondeenfermedadesysexualidad	Actividadfisica	var	var
1	estilo de alimentacion no...	estado emocional inestable	condicion fisica inadecua...	buenas relaciones	no tiene adicciones	moderadamente saludable	bajo nivel de actividad fisi...		
2	estilo de alimentacion no...	estado emocional inestable	condicion fisica inadecua...	regular	no tiene adicciones	moderadamente saludable	bajo nivel de actividad fisi...		
3	estilo de alimentacion no...	estado emocional inestable	condicion fisica inadecua...	regular	no tiene adicciones	moderadamente saludable	bajo nivel de actividad fisi...		
4	estilo de alimentacion no...	estado emocional inestable	condicion fisica inadecua...	regular	no tiene adicciones	moderadamente saludable	bajo nivel de actividad fisi...		
5	estilo de alimentacion no...	estado emocional inestable	condicion fisica inadecua...	regular	consume alcohol y otras ...	moderadamente saludable	bajo nivel de actividad fisi...		
6	estilo de alimentacion no...	estado emocional inestable	condicion fisica inadecua...	regular	consume alcohol y otras ...	moderadamente saludable	bajo nivel de actividad fisi...		
7	estilo de alimentacion no...	estado emocional inestable	condicion fisica inadecua...	regular	consume alcohol y otras ...	saludable	bajo nivel de actividad fisi...		
8	estilo de alimentacion no...	estado emocional inestable	condicion fisica inadecua...	regular	consume alcohol y otras ...	no saludable	bajo nivel de actividad fisi...		
9	estilo de alimentacion no...	estado emocional inestable	condicion fisica inadecua...	regular	consume alcohol y otras ...	no saludable	bajo nivel de actividad fisi...		
10	estilo de alimentacion no...	estado emocional inestable	condicion fisica inadecua...	deficientes	consume alcohol y otras ...	no saludable	bajo nivel de actividad fisi...		
11	estilo de alimentacion no...	estado emocional estable	condicion fisica inadecua...	deficientes	consume alcohol y otras ...	no saludable	bajo nivel de actividad fisi...		
12	estilo de alimentacion sa...	estado emocional inestable	adecuada	buenas relaciones	no tiene adicciones	saludable	nivel medio de la activida...		
13	estilo de alimentacion sa...	estado emocional inestable	adecuada	buenas relaciones	no tiene adicciones	saludable	nivel medio de la activida...		
14	estilo de alimentacion m...	estado emocional inestable	adecuada	buenas relaciones	no tiene adicciones	saludable	nivel medio de la activida...		
15	estilo de alimentacion m...	estado emocional inestable	adecuada	buenas relaciones	no tiene adicciones	saludable	nivel medio de la activida...		
16	estilo de alimentacion m...	estado emocional inestable	adecuada	buenas relaciones	no tiene adicciones	saludable	nivel medio de la activida...		
17	estilo de alimentacion sa...	estado emocional regular...	adecuada	buenas relaciones	no tiene adicciones	saludable	nivel medio de la activida...		
18	estilo de alimentacion m...	estado emocional regular...	adecuada	buenas relaciones	no tiene adicciones	moderadamente saludable	nivel medio de la activida...		
19	estilo de alimentacion m...	estado emocional regular...	adecuada	buenas relaciones	no tiene adicciones	moderadamente saludable	nivel medio de la activida...		
20	estilo de alimentacion m...	estado emocional regular...	adecuada	buenas relaciones	no tiene adicciones	moderadamente saludable	nivel medio de la activida...		
21	estilo de alimentacion m...	estado emocional regular...	condicion fisica inadecua...	buenas relaciones	no tiene adicciones	moderadamente saludable	nivel medio de la activida...		
22	estilo de alimentacion m...	estado emocional regular...	regular	deficientes	consume alcohol y otras ...	no saludable	bajo nivel de actividad fisi...		

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON



BASE DE DATOS ISABEL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 7 de 7 variables

	Alimentación	Estado emocional	Condicion física	Relaciones sociales	Toxicomanías	salud prevención de enfer medades y sexualidad	Actividad física	var	var
22	estilo de alimentacion m...	estado emocional regular...	regular	deficientes	consume alcohol y otras ...	no saludable	bajo nivel de actividad fisi...		
23	estilo de alimentacion m...	estado emocional regular...	regular	deficientes	consume alcohol y otras ...	no saludable	bajo nivel de actividad fisi...		
24	estilo de alimentacion m...	estado emocional regular...	regular	deficientes	consume alcohol y otras ...	no saludable	bajo nivel de actividad fisi...		
25	estilo de alimentacion m...	estado emocional regular...	regular	deficientes	consume alcohol y otras ...	no saludable	bajo nivel de actividad fisi...		
26	estilo de alimentacion m...	estado emocional regular...	regular	deficientes	consume alcohol y otras ...	no saludable	bajo nivel de actividad fisi...		
27	estilo de alimentacion no...	estado emocional regular...	condicion fisica inadecua...	buenas relaciones	no tiene adicciones	moderadamente saludable	nivel medio de la activida...		
28	estilo de alimentacion no...	estado emocional regular...	condicion fisica inadecua...	buenas relaciones	no tiene adicciones	moderadamente saludable	nivel medio de la activida...		
29	estilo de alimentacion no...	estado emocional regular...	condicion fisica inadecua...	regular	no tiene adicciones	moderadamente saludable	nivel medio de la activida...		
30	estilo de alimentacion no...	estado emocional regular...	condicion fisica inadecua...	regular	no tiene adicciones	moderadamente saludable	nivel medio de la activida...		
31	estilo de alimentacion no...	estado emocional regular...	condicion fisica inadecua...	regular	no tiene adicciones	moderadamente saludable	nivel medio de la activida...		
32	estilo de alimentacion m...	estado emocional regular...	regular	regular	no tiene adicciones	moderadamente saludable	nivel medio de la activida...		
33	estilo de alimentacion m...	estado emocional regular...	regular	regular	no tiene adicciones	moderadamente saludable	nivel medio de la activida...		
34	estilo de alimentacion m...	estado emocional regular...	regular	regular	no tiene adicciones	moderadamente saludable	nivel medio de la activida...		
35	estilo de alimentacion m...	estado emocional regular...	regular	regular	no tiene adicciones	moderadamente saludable	nivel medio de la activida...		
36	estilo de alimentacion no...	estado emocional regular...	regular	regular	no tiene adicciones	moderadamente saludable	nivel medio de la activida...		
37	estilo de alimentacion no...	estado emocional regular...	regular	regular	no tiene adicciones	moderadamente saludable	nivel medio de la activida...		
38	estilo de alimentacion no...	estado emocional regular...	regular	regular	no tiene adicciones	moderadamente saludable	nivel medio de la activida...		
39	estilo de alimentacion no...	estado emocional regular...	regular	regular	no tiene adicciones	moderadamente saludable	nivel medio de la activida...		
40	estilo de alimentacion no...	estado emocional regular...	regular	regular	no tiene adicciones	moderadamente saludable	nivel medio de la activida...		
41	estilo de alimentacion no...	estado emocional regular...	regular	regular	no tiene adicciones	moderadamente saludable	nivel medio de la activida...		
42	estilo de alimentacion no...	estado emocional estable	regular	regular	no tiene adicciones	moderadamente saludable	nivel medio de la activida...		
43	estilo de alimentacion no...	estado emocional estable	regular	regular	no tiene adicciones	moderadamente saludable	nivel medio de la activida...		

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode: ON



BASE DE DATOS ISABEL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 7 de 7 variables

	Alimentacion	Estadoemocional	Condicionfisica	Relacionessociales	Toxicomanias	saludprevenciondeenfermedadesysexualidad	Actividadfisica	var	var
44	estilo de alimentacion no...	estado emocional estable	regular	regular	no tiene adicciones	moderadamente saludable	nivel medio de la activida...		
45	estilo de alimentacion no...	estado emocional estable	regular	regular	no tiene adicciones	moderadamente saludable	nivel medio de la activida...		
46	estilo de alimentacion no...	estado emocional estable	regular	regular	no tiene adicciones	moderadamente saludable	nivel medio de la activida...		
47	estilo de alimentacion no...	estado emocional estable	regular	regular	no tiene adicciones	moderadamente saludable	nivel medio de la activida...		
48	estilo de alimentacion no...	estado emocional estable	regular	deficientes	no tiene adicciones	no saludable	nivel medio de la activida...		
49	estilo de alimentacion no...	estado emocional estable	regular	deficientes	no tiene adicciones	no saludable	nivel medio de la activida...		
50	estilo de alimentacion no...	estado emocional estable	regular	deficientes	no tiene adicciones	no saludable	nivel medio de la activida...		
51	estilo de alimentacion no...	estado emocional estable	regular	deficientes	no tiene adicciones	no saludable	nivel medio de la activida...		
52	estilo de alimentacion no...	estado emocional estable	regular	deficientes	consume alcohol y otras ...	no saludable	nivel medio de la activida...		
53	estilo de alimentacion no...	estado emocional estable	regular	deficientes	consume alcohol y otras ...	no saludable	nivel medio de la activida...		
54	estilo de alimentacion no...	estado emocional estable	regular	deficientes	consume alcohol y otras ...	no saludable	nivel medio de la activida...		
55	estilo de alimentacion no...	estado emocional estable	regular	deficientes	consume alcohol y otras ...	saludable	nivel medio de la activida...		
56	estilo de alimentacion no...	estado emocional estable	regular	deficientes	consume alcohol y otras ...	saludable	nivel medio de la activida...		
57	estilo de alimentacion m...	estado emocional estable	adecuada	buenas relaciones	no tiene adicciones	saludable	alto nivel de actividad fisica		
58	estilo de alimentacion m...	estado emocional estable	adecuada	buenas relaciones	no tiene adicciones	saludable	alto nivel de actividad fisica		
59	estilo de alimentacion m...	estado emocional estable	adecuada	buenas relaciones	no tiene adicciones	saludable	alto nivel de actividad fisica		
60	estilo de alimentacion m...	estado emocional regular...	regular	buenas relaciones	no tiene adicciones	saludable	alto nivel de actividad fisica		
61	estilo de alimentacion m...	estado emocional regular...	regular	buenas relaciones	no tiene adicciones	saludable	alto nivel de actividad fisica		
62	estilo de alimentacion m...	estado emocional regular...	regular	buenas relaciones	no tiene adicciones	saludable	alto nivel de actividad fisica		
63	estilo de alimentacion sa...	estado emocional regular...	regular	regular	no tiene adicciones	moderadamente saludable	alto nivel de actividad fisica		
64	estilo de alimentacion sa...	estado emocional regular...	regular	regular	no tiene adicciones	moderadamente saludable	alto nivel de actividad fisica		
65	estilo de alimentacion sa...	estado emocional regular...	regular	regular	no tiene adicciones	moderadamente saludable	alto nivel de actividad fisica		

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON



ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: ESTILO DE VIDA ASOCIADO A LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ADOLESCENTES ASISTENTES A CURSOS VACACIONALES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA AZÁNGARO 2024

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE VALORES	METODOLOGIA
<p>General: ¿De qué manera el estilo de vida está asociado a la actividad física de los adolescentes asistentes a cursos vacacionales en la Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca Azángaro 2024?</p> <p>Específicos: ¿Cuáles son los indicadores de la salud física asociados a la actividad de los adolescentes asistentes a cursos vacacionales en la Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca?</p>	<p>General OG. Analizar el estilo de vida asociado a la actividad física de los adolescentes asistentes a cursos vacacionales en la Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca Azángaro 2024.</p> <p>Específicos: OE1. Describir la salud física asociado a la actividad de los adolescentes asistentes a cursos vacacionales en la Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca.</p>	<p>General HG. El estilo de vida está asociado significativamente a la actividad física de los adolescentes asistentes a cursos vacacionales en la Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca Azángaro 2024.</p> <p>Específicos: HE1. Los indicadores de la salud física asociados a la actividad de los adolescentes asistentes a cursos vacacionales en la Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca son: La alimentación y la condición física.</p>	<p>Variable 1 1. Estilo de vida</p>	<p>1.1 Salud física</p> <p>1.2 Salud psicosocial</p>	<p>1.1.1 Alimentación</p> <p>1.1.2 Condición físico</p> <p>1.2.1 Estado emocional</p> <p>1.2.2 Relaciones sociales</p> <p>1.2.3 Consumo de sustancias</p>	<p>a. Estilo de alimentación saludable b. Estilo de alimentación moderadamente saludable c. Estilo de alimentación saludable</p> <p>a. Condición física inadecuada b. Condición física regular c. Condición física adecuada</p> <p>a. Estado emocional inestable b. Estado emocional regularmente estable c. Estado emocional estable</p> <p>a. Buenas relaciones b. Regular c. Deficientes</p> <p>a. No ingiere sustancias b. Ingiere sustancias, alcohol y otros</p>	<p>Diseño: No experimental de corte transversal. Tipo Básico descriptiva, correlacional Método Hipotético deductivo cuantitativo. Población: 65 adolescentes de la institución educativa antes mencionada de las cuales dos no asistieron y uno relleno mal el cuestionario. Muestra: No se aplicó el muestreo. Técnicas: Para la variable 1 y 2: Se utilizó la encuesta</p>



<p>PE2. ¿Cuáles son los indicadores de la salud psicosocial asociados a la actividad física de los adolescentes asistentes a cursos vacacionales en la Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca?</p> <p>PE3. ¿Cuál es el nivel de actividad física de los adolescentes asistentes a cursos vacacionales en la Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca?</p>	<p>OE2. Describir la salud psicosocial asociado a la actividad física de los adolescentes asistentes a cursos vacacionales en la Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca.</p> <p>OE3. Identificar el nivel de actividad física de los adolescentes asistentes a cursos vacacionales en la Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca.</p>	<p>HE2. Los indicadores de la salud psicosocial asociados a la actividad física de los adolescentes asistentes a cursos vacacionales en la Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca son: El estado emocional, relaciones sociales, uso de sustancias y sexualidad.</p> <p>HE3. El resultado de la actividad física en los adolescentes asistentes a cursos vacacionales en la Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca es de nivel medio.</p>			1.2.4 Sexualidad	<p>a. Saludable b. Moderadamente saludable c. No saludable</p>	<p>Instrumentos: Para medir la variable 1 y 2 el cuestionario</p> <p>Prueba de hipótesis Se hará uso de la prueba estadística Ch2</p> $\chi^2 = \sum \frac{(o_i - e_i)^2}{e_i}$
---	--	---	--	--	------------------	--	--

VARIABLE 2	INDICADOR	ESCALA DE VALORES	ESCALA DE MEDICIÓN
2.Actividad física	2.1 Nivel de actividad física	Bajo nivel de actividad física (24-55 puntos) Nivel medio de actividad física (40-71 puntos) Alto nivel de actividad física (88 a 119 puntos)	Ordinal

ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, padre o apoderado a través del presente documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada “Estilo de vida asociado a la actividad física de los adolescentes asistentes a cursos vacacionales en la Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca Azángaro 2024”, autorizando a la señorita Bach. Yohesly Isabel Vilca Jara, egresada de la Carrera de Enfermería - Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, para la realización de dos cuestionarios para la recolección de datos. Al firmar este documento reconozco que he leído el documento y se me ha sido informada claramente sobre los objetivos del estudio de investigación. Comprendo y acepto participar en la investigación.

Firma del participante



Huella digital

ANEXO 4: INSTRUMENTO

CUESTIONARIO QUE EVALUA EL ESTILO DE VIDA DE LOS
ADOLESCENTES

(Autor Georgina Eugenia Bazán-Riverón, Maricela Osorio-Guzmán, et al.)

Instrucciones

Se te presentarán diferentes afirmaciones sobre tu estilo de vida, contesta sinceramente, no existen respuestas correctas o incorrectas. marca con una x lo que consideres que mejor describe tu comportamiento cotidiano. si has entendido las instrucciones puedes comenzar, si no, pide al aplicador aclarar tus dudas

Casi nunca	Algunas veces	Siempre
0	1	2

No.	Ítem	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
ALIMENTACIÓN				
1	Consumo 5 frutas y/o verduras al día.			
2	A pesar de sentirme satisfecho, pido que me sirvan más comida.			
3	Agrego más AZÚCAR de la que ya tienen mis alimentos o bebidas.			
4	Como alimentos <i>chatarra</i> durante el día (frituras, galletas o pan dulce).			
5	Por lo menos me alimento 3 veces al día (desayuno comida y cena al día).			
6	Consumo más de 3 porciones de carbohidratos al día (pan, tortilla, cereales, galletas, etc.).			
7	Consumo al menos 3 porciones de proteínas al día (huevo, res, cerdo, pescado, pollo, etc.).			
8	Bebo al menos 5 vasos de agua simple al día (además del té, agua de frutas, refresco, café, jugo, etc.).			



No.	Ítem			
ALIMENTACIÓN				
9	Consumo más de 1 bebida con alto contenido de azúcar al día (chocolate, refrescos, jugos, etc.).	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
10	Consumo alguna sustancia estimulante (café, refrescos de cola, bebidas energéticas o medicamentos con cafeína) para tener más energía.	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
RESULTADOS				
a.	Estilo de alimentación no saludable	0 - 7 puntos		
b.	Estilo de alimentación moderadamente saludable	8 – 14 puntos		
c.	Estilo de alimentación saludable	15 – 20 puntos		
CONDICIÓN FÍSICA				
		0	1	2
11	Cuando estoy en la escuela, hago activación física, más de 3 veces a la semana.	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
12	Practico algún deporte en mi tiempo libre (natación, fútbol, danza, etc.).	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
13	En mi tiempo libre, suelo revisar mis redes sociales, ver televisión o jugar videojuegos más de 3 horas diarias.	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
14	En mi tiempo libre, suelo leer o realizar alguna actividad artística (pintar, dibujar, tocar algún instrumento, etc.).	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
15	Realizo algún deporte de alto riesgo (patineta, <i>parkour</i> -Tregar y saltar por muros haciendo acrobacias-, otro).	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
RESULTADOS				
a.	Condición física inadecuada	0 – 3 puntos		
b.	Condición física regular	4 – 6 puntos		
c.	Condición física adecuada	7- 10 puntos		
ESTADO EMOCIONAL				
16	Me enojo con facilidad.	Casi nunca	Algunas veces	Siempre



No.	Ítem			
ALIMENTACIÓN				
17	Tengo cambios repentinos de humor (de triste a feliz, de feliz a enojado, etc.).	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
18	Me he sentido enfermo y/o sin energía en las últimas semanas.	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
19	Siento que mis habilidades no son reconocidas o valoradas como quisiera.	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
20	Suelo pensar que en el futuro nada me saldrá bien ni de la forma que yo quiero.	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
21	Me he sentido tenso, nervioso o estresado en las últimas semanas.	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
22	Soy atractivo(a) para los demás.	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
23	Expreso mis sentimientos con facilidad.	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
24	Cuando tengo algún problema, recorro a mi familia.	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
25	Mi familia se interesa por mi bienestar físico.	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
RESULTADOS				
a.	Estado emocional inestable	0 – 7 puntos		
b.	Estado emocional regularmente estable	8 – 14 puntos		
c.	Estado emocional estable	15 – 20 puntos		
RELACIONES SOCIALES				
26	Siento que mi familia me apoya en las decisiones que tomo.	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
27	Estoy satisfecho con mis relaciones sociales con amigos, compañeros y profesores.	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
28	Sufro algún tipo de violencia en mi casa o en la escuela (gritos, insultos, burlas, golpes).	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
RESULTADOS				
a.	Buenas relaciones	0 – 2 puntos		
b.	Regular	3 – 4 puntos		
c.	Deficientes	5 – 6 puntos		
CONSUMO DE SUSTANCIAS				

Si has fumado, tomado alcohol o probado alguna droga pasa a la pregunta 29

Si **NUNCA** has fumado, tomado alcohol o probado alguna droga pasa a la pregunta 33



No.	Ítem			
ALIMENTACIÓN				
29	En fiestas tomo más de 2 bebidas con alcohol (vasos de cerveza, cubas, bebidas preparadas).	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
30	Fumo.		Algunas veces	Siempre
31	Consumo bebidas alcohólicas más de 1 vez a la semana.	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
32	Consumo drogas (marihuana, cocaína, inhalantes, cristal, heroína, etc.).	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
33	Estando sano, asisto a realizarme chequeos médicos preventivos (con médico familiar o pediatra, dentista, optometrista, etc.).	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
34	En mi familia tomamos medidas generales de salud (desparasitación, vacunación, etc.).	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
35	Suelo dormir menos de 7 horas diariamente.	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
36	Consumo proteínas en polvo, anfetaminas o medicamentos para controlar mi peso.	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
RESULTADOS				
a.	No ingiere sustancias		0 - 8	
b.	Consume sustancias, alcohol y otros		9 - 16	
SEXUALIDAD				
37	Consulta con mis maestros y/o padres información acerca de métodos anticonceptivos y enfermedades de transmisión sexual (ETS).	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
Si YA HAS TENIDO RELACIONES SEXUALES, pasa a la pregunta 38, si no es así, entrega el cuestionario al aplicador.				
38	Utilizo algún método anticonceptivo al tener relaciones sexuales.	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
39	Utilizo CONDÓN en mis relaciones sexuales.	Casi nunca	Algunas veces	Siempre
40	Tengo más de una pareja sexual.	Casi nunca		Siempre
RESULTADOS				



No.	Ítem	
ALIMENTACIÓN		
a.	Saludable	0 - 2
b.	Moderadamente saludable	3 - 5
c.	No saludable	6 - 8

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

(Autor: Cirilo Juan Cabello Rivadeneyra (2017))

Ficha:

Indicaciones para llenado: Estimado estudiante Por favor, contesta cada una de las preguntas con sinceridad:



CUESTIONARIO - ACTIVIDAD FÍSICA

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

INSTRUCCIONES

Lea detenidamente cada enunciado y marca según te identifiques con él.

N°	ACTIVIDAD FÍSICA	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	Sueles realizar actividad física en tu casa entre 2 a más horas.					
2	Prefieres mirar tv o navegar por internet a realizar actividades físicas.					
3	Corres durante 30 minutos 5 veces por semana (en casa o algún lugar cercano)					
4	Bailas durante el día al menos 10 minutos diarios					
5	Subes y bajas gradas constantemente durante el día.					
6	Practicas ejercicios que te ayuden a estar tranquilo (relajación, Taichí, Yoga, meditación, etc)					
7	Realizas algún trabajo que requiera de bastante esfuerzo físico al menos 5 días a la semana.					
8	Realizar ejercicios siempre puede esperar.					
9	Barre el patio de manera adecuada.					
10	Barre el aula de su grado.					



11	Riega las plantas con un balde.					
12	Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana					
13	Camina transportando objeto					
14	Lava su plato después de almorzar					
15	Baila cuando escucha música con ritmos lentos.					
16	Camina al sonido ritmo de la música					
17	Pinta un dibujo sentado en una silla.					
18	Arma rompecabezas sentado o acostado					
19	Ayuda a cortar verduras para cocinar o preparar ensalada					
20	Descansa después de almorzar.					
21	Ve televisión por más de una hora al día					
22	Se desplaza a su casa en vehículo.					
23	Permanece quieto cuando escucha música					
24	Se sienta y no participa del juego en el recreo o tiempo libre en casa.					

Gracias por tu participación

- a. Bajo nivel de actividad física (24-55 puntos)
- b. Nivel medio de actividad física (40-71 puntos)
- c. Alto nivel de actividad física

ANEXO 5: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS****FICHA DE ENTREVISTA HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL**

Los abajo firmantes, profesionales especialistas en el tema, certificamos que los 2 instrumentos que se usaran para la recolección de datos del trabajo de investigación titulado "Estilo de vida asociado a la actividad física de los adolescentes asistentes a cursos vacacionales en la Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca Azángaro 2024" están aptos para ser usados. Consideramos que el instrumento es válido para su uso previsto.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTAJE
El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1
El instrumento propuesto corresponde a los objetivos propuestos en el estudio.	1
La estructura del instrumento es el adecuado.	1
Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	1
La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	1
Los ítems son claros y entendibles	1
El número de ítems es adecuado para su aplicación	1
Se debe eliminar algunos ítems	0
TOTAL	7

Se ha considerado como resultado un total de:

De acuerdo = 1(Si) En desacuerdo = 0 (No)

Karina Veliz C.
LIC. EN ENFERMERIA
P. 076533

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS

FICHA DE ENTREVISTA HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL

Los abajo firmantes, profesionales especialistas en el tema, certificamos que los 2 instrumentos que se usaran para la recolección de datos del trabajo de investigación titulado "Estilo de vida asociado a la actividad física de los adolescentes asistentes a cursos vacacionales en la Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca Azángaro 2024" están aptos para ser usados. Consideramos que el instrumento es válido para su uso previsto.


CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTAJE
El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1
El instrumento propuesto corresponde a los objetivos propuestos en el estudio.	1
La estructura del instrumento es el adecuado.	1
Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	1
La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	1
Los ítems son claros y entendibles	1
El número de ítems es adecuado para su aplicación	1
Se debe eliminar algunos ítems	0
TOTAL	7

Se ha considerado como resultado un total de:

De acuerdo = 1(Si) En desacuerdo = 0 (No)

Lic. Julia Y. Xilapa Xilapa
ENFERMERA
CEP: 077442

ANEXO 6: AUTORIZACIÓN DONDE SE REALIZÓ LA INVESTIGACIÓN



Solicitudes y Permisos

"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR ESTUDIO DE TESIS.

RICARDO ENRIQUE PARICAHUA ROSADA
DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA - AZÁNGARO


Yo, **YOHESLY ISABEL VILCA JARA**, Bachiller en Enfermería de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velázquez" de Juliaca, identificado con DNI N° 75251864, con domicilio en el Jr. Huancané N 119, Región Puno, ante Ud. me presento y expongo lo siguiente:

Que mediante el presente documento me dirijo a usted. Señor(a) director de la Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca - Azángaro con la finalidad de solicitarle autorización para realizar estudio de TESIS. En el Área de Enfermería Denominado ESTILO DE VIDA ASOCIADO A LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ADOLESCENTES ASISTENTES A CURSOS VACACIONALES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA AZÁNGARO 2024 esto con el fin de optar mi Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

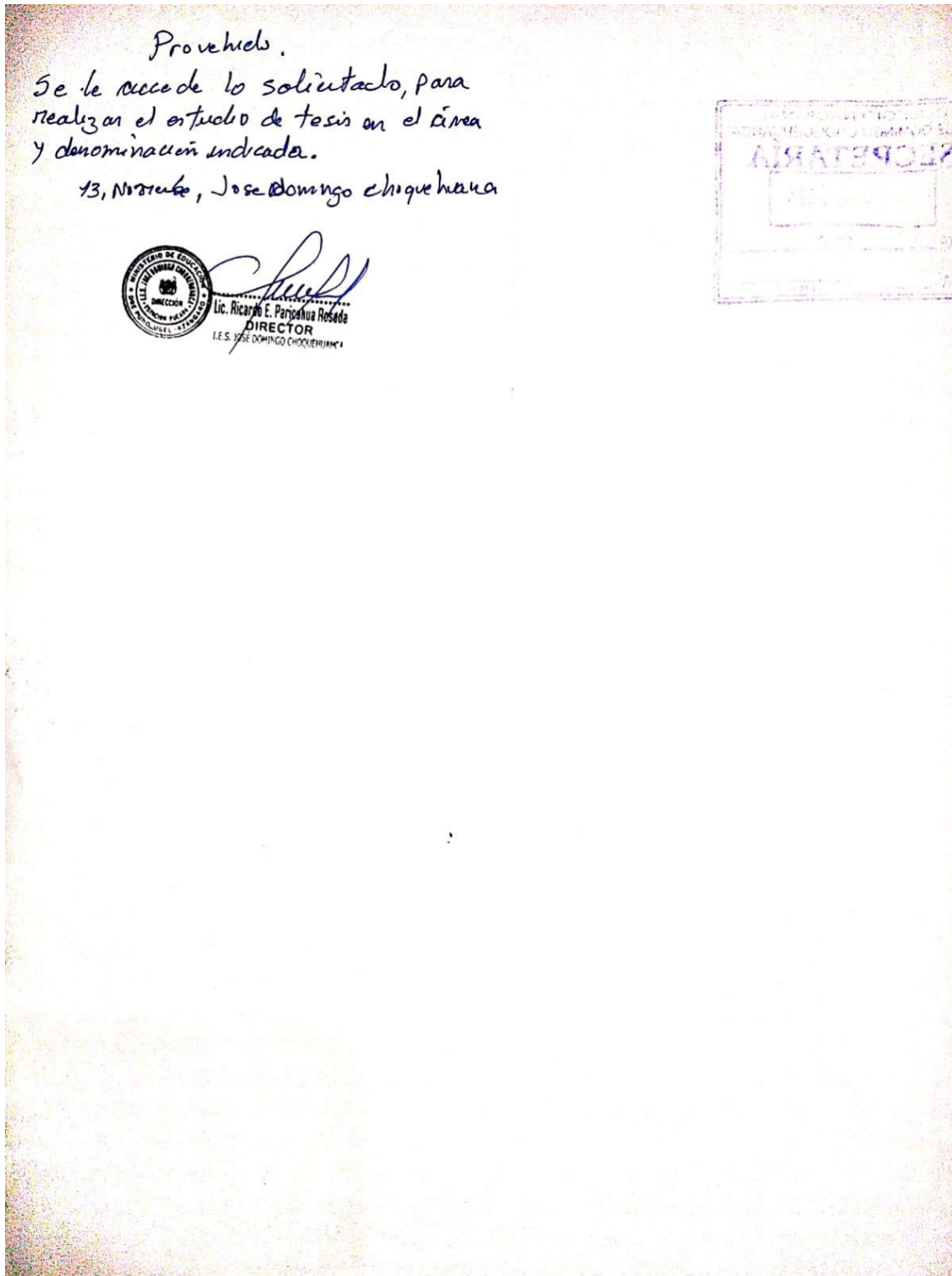
POR LO EXPUESTO:

Pido a usted Señor(a) director De La Institución Educativa Secundaria José Domingo Choquehuanca – Azángaro acceder mi petición, por ser justa y legal.

José Domingo Choquehuanca, 13 de diciembre del 2023



YOHESLY ISABEL VILCA JARA
DNI N°:75251864





"Año del bicentenario, de la consolidación de nuestra independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

CONSTANCIA DE EJECUCIÓN DE TESIS

El que suscribe Lic. Ricardo E. Paricahua Rosada Director de la institución educativa secundaria José Domingo Choquehuanca distrito del mismo nombre provincia de Azángaro.

HACE CONSTAR:

Que la Srta. Yohealy Isabel Vilca Jara, identificada con DNI 75251864, egresada de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez. Ha ejecutado el proyecto de tesis titulado "Estilo de vida asociado a la actividad física de los adolescentes asistentes a cursos vacacionales en la Institución educativa secundaria José Domingo Choquehuanca" para la obtención de su título profesional, bajo mi supervisión. La tesista Yohealy Isabel Vilca Jara, realizó su ejecución de su estudio de tesis con completa satisfacción y mostrando en todo momento eficiencia, puntualidad, responsabilidad y buena formación académica.

Se le otorga la presente Constancia a solicitud de la interesada para fines que vea conveniente.

José Domingo Choquehuanca 14 junio 2024



Ricardo E. Paricahua Rosada
DIRECTOR
I.E.S. JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA

Escaneado con CamScanner

ANEXO 7: POBLACIÓN



"Año del bicentenario, de la consolidación de nuestra independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

POBLACION DE ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE 14 A 17 AÑOS ASISTENTES A CURSOS VACACIONALES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA – AZANGARO 2024

EDADES	TOTAL
ADOLESCENTES DE 14 A 17 AÑOS	153

POBLACION DE ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE 14 A 17 AÑOS ASISTENTES A CURSOS VACACIONALES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA – AZANGARO 2024

EDADES	ENERO	FEBRERO	MARZO	TOTAL
ADOLESCENTES DE 14 A 17 AÑOS	30	20	18	68



[Handwritten Signature]
Dc. Ricardo E. Pórcua Rosada
DIRECTOR
I.E.S. JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA



ANEXO 1
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

AUTORIZACIÓN PARA LA INCORPORACIÓN DE LOS
TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN
EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UANCV

Formato digital

Fecha de entrega: 27/03/2025

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: YOHESLY ISABEL VILCA JARA

Dirección: Jr. Puno s/n – Pucara

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: 75251864

Teléfono: 960 088 707 email: vilcajarayohesly@gmail.com

Nombres y Apellidos: _____

Dirección: _____

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: _____

Teléfono: _____ email: _____

Facultad y/o Escuela de Posgrado: CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional o Mención: ENFERMERÍA

Título o Grado Académico a optar: LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Asesor: Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:

Trabajo de Investigación Tesis Trabajo de Suficiencia Profesional Trabajo Académico

Título: ESTILO DE VIDA ASOCIADO A LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ADOLESCENTES ASISTENTES A CURSOS VACACIONALES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA AZÁNGARO 2024

Palabras claves, (3 a 5 términos): Estilo de vida, actividad física, adolescentes

¿Esta obra se desarrolló en la UANCV ^{1,2}?

2

¹ Indicar si su producción intelectual ha empleado recursos tales como, instalaciones, laboratorios, insumos, equipos, bases de datos, asesoría técnica por parte del personal de la UANCV, financiamiento, entre otros relacionados.

² Si su producción intelectual se desarrolló en la UANCV totalmente o parcialmente, deberá autorizar el depósito en el Repositorio de manera obligatoria.



2. Referencia de tesis:

Bachiller Título 2da Especialidad Maestría Doctorado

3. Licencias:

a) Licencia estándar:

Bajo los siguientes términos, autorizo el depósito de mi tesis en el Repositorio Digital de la UANCV.

Con la autorización de depósito de mi producción Intelectual, otorgo a la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi producción intelectual (incluido el resumen), en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido o por conocerse, a través de los diversos servicios por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de tesis UANCV, colección de producción intelectual, entre otros, en el Perú y en el extranjero por el tiempo y veces que considere necesarias, y libres de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” podrá reproducir mi producción intelectual en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que la producción intelectual es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicha producción intelectual no infringe derechos de autor de terceras personas.

La Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” consignará el nombre del y/o los autor(es) de la producción intelectual, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la licencia.

Autorizo su publicación (marque con una X)

- Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.
- Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha (d/m/a): _____
- No autorizo.

b) Licencia CREATIVE COMMONS 4.0 INTERNACIONAL:

Si usted concede una licencia CREATIVE COMMONS sobre su producción intelectual, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, bajo las condiciones siguientes:

¿Quiere permitir usos comerciales de su producción intelectual?

Sí: significa que usted permite la reproducción, distribución y comunicación pública de la producción intelectual incluso con fines comerciales.

No: significa que usted permite la reproducción, y comunicación pública de la producción intelectual, pero sin fines comerciales.

- Sí autorizo
- No autorizo



Jurisdicción de su Licencia

Todas las licencias CREATIVE COMMONS son de ámbito mundial, sin embargo, usted puede elegir entre la opción “internacional” o una adaptada a su jurisdicción, como para el caso peruano.

La opción “internacional” emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales; en cambio, la adaptada a su jurisdicción, recoge las particularidades de la legislación peruana.

En consecuencia, **la opción “internacional” goza de una mayor eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral.** Mientras que la opción adaptada a la jurisdicción del Perú goza de una mayor eficacia ante los tribunales peruanos.

- Internacional
 Nacional

Línea de investigación: SALUD PÚBLICA - P07

Firma de Autor



huella digital

27 DE MARZO DEL 2025

Fecha