



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



**PREFERENCIAS DE LOS ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS
CON LAS CONDUCTAS DE RIESGO EN ESTUDIANTES
DEL INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LAMPA 2024**

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. SERGIO CALLASACA QUILCA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN ENFERMERÍA

JULIACA – PERÚ

2025




UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
PREFERENCIAS DE LOS ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS
CON LAS CONDUCTAS DE RIESGO EN ESTUDIANTES
DEL INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LAMPA 2024


TESIS PRESENTADA POR:


Bach. SERGIO CALLASACA QUILCA

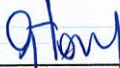
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN ENFERMERÍA

APROBADA POR EL JURADO REVISOR:

PRESIDENTE : 
Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE

PRIMER MIEMBRO : 
Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA

SEGUNDO MIEMBRO : 
Dra. MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA

ASESOR DE TESIS : 
Dra. GLADYS MARUJA TORRES CONDORI

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: SALUD PÚBLICA - P07



UNIVERSIDAD ANDINA
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"

RESOLUCIÓN DECANAL N° 1046 -2025-D-FCS-UANCV

Juliaca, 04 de noviembre del 2025

VISTOS:

El Expediente N° 2025 – 10053 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: **PREFERENCIAS DE LOS ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS CON LAS CONDUCTAS DE RIESGO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LAMPA 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 el (la) bachiller: **CALLASACA QUILCA SERGIO** habiéndose designado por sorteo a los siguientes docentes;

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

- * **Asesor (a)** : Dra. **GLADYS MARUJA TORRES CONDORI**

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

DIA : **MIÉRCOLES 05 DE NOVIEMBRE DEL 2025**
HORA : **14:00 HORAS**
LOCAL : **Salón de Grados de la Facultad de Ciencias de la Salud**

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 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 2025(1)



**UNIVERSIDAD ANDINA
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"**

RESOLUCIÓN DECANAL N° 754 2025-D-FCS-UANCV

Juliaca, 17 de Setiembre del 2025

VISTOS:

El Expediente N° 8088-2025 de fecha 15 de setiembre del 2025, presentado por el Bach. el (a) **CALLASACA QUILCA SERGIO**, quien solicita la revisión de Informe Final de investigación (Borrador de Tesis) Titulado: **PREFERENCIAS DE LOS ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS CON LAS CONDUCTAS DE RIESGO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LAMPA 2024** por los jurados de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de 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. **GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE**
- * **1er. Miembro** : Dra. **MARYLUZ CRUZ COLCA**
- * **2do. Miembro** : Dra. **MARIA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA**
- * **Asesor (a)** : Dra. **GLADYS MARUJA TORRES CONDORI**

Estando en la opinión favorable de los miembros del jurado, en concordancia con el Reglamento interno de trabajo de Investigación conducente a Grados y Títulos Resolución N° 094-2023-UANCV-CU-R, de conformidad a lo que establece la Ley Universitaria N° 30220 Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria N° 24661 y el estatuto de la UANCV, que confiere facultades a la Unidad de investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud; así mismo fue aprobado para su ejecución del informe Final con Resolución N° 273 -2025-D FCS-UANCV –J conducente para optar el Título Profesional de LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO.- APROBAR, el **INFORME FINAL** de **INVESTIGACIÓN**, para la **REVISION** de **SIMILITUD TURNITIN.**, presentado por el Bachiller **CALLASACA QUILCA SERGIO** para optar el título profesional de **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA** del Tema: **PREFERENCIAS DE LOS ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS CON LAS CONDUCTAS DE RIESGO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LAMPA 2024** correspondiente a la línea de investigación **SALUD PÚBLICA**

- * **ARTICULO SEGUNDO.- RATIFICAR** como **ASESOR (a)** a la **Dra. GLADYS MARUJA TORRES CONDORI**

* **ARTICULO SEGUNDO.- DISPONER** que la Decana de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y Secretaria Académica quedan encargadas del cumplimiento de la presente resolución

Regístrese, Comuníquese, y Cumplíese

Distribución: Decanato, EN Archivo





UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"

RESOLUCIÓN DECANAL N° 827 -2024-D-FCS-UANCV

Juliaca, 08 de julio del 2024

VISTOS:

El Informe N° 054-2024-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 04 de julio de la E.P. de Enfermería 000079

CONSIDERANDO:

Que, el (la) egresado (a) **CALLASACA QUILCA SERGIO** presentado y solicitado la aprobación de la propuesta de Investigación titulado: **PREFERENCIAS DE LOS ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS CON LAS CONDUCTAS DE RIESGO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LAMPA 2024** correspondiente a la línea de investigación: **SALUD PÚBLICA;**

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. MARÍA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATAORA**
- * **1er. Miembro** : **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**
- * **2do. Miembro** : **Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA**

Que, la Directora de la Unidad de Investigación ha emitido la Opinión Técnica N° 239 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:

APROBAR, la **PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN**, presentado por el (la) egresado (a) **CALLASACA QUILCA SERGIO**, para optar el Título Profesional de **LICENCIADO(A) EN ENFERMERÍA TITULADO: PREFERENCIAS DE LOS ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS CON LAS CONDUCTAS DE RIESGO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LAMPA 2024**

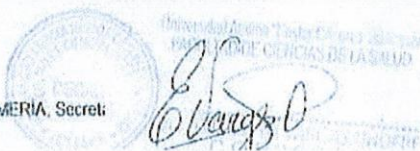
La propuesta de Investigación deberá **ejecutarse** de acuerdo a lo establecido en el Reglamento de la Unidad de Investigación con fines de obtención de Grados Académicos y Títulos Profesionales, y el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud.

ARTICULO SEGUNDO.- RECONOCER, como **ASESOR(A) DE LA PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN** al(ta) Docente Ordinario(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud **Dra. GLADYS MARUJA TORRES CONDORI**

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 Enfermería, quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.

Distribución: Decanato, EP: ENFERMERIA, Secret:





20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 17% Fuentes de Internet
- 4% Publicaciones
- 9% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



Metadatos Complementarios

Título de la tesis	
PREFERENCIAS DE LOS ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS CON LAS CONDUCTAS DE RIESGO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LAMPA 2024	
Datos de autor	
Nombres y apellidos	Sergio Callasaca Quilca
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	71055282
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0000-4169-051X
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Gladys Maruja Torres Condori
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	02360070
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-5861-0392
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Gabriela Betty Arias Luque
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29344129
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Maryluz Cruz Colca
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29590767
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>Ubicación País: Perú Departamento: Puno Provincia: Lampa Distrito: Lampa</p> <p>Coordenadas Longitud: -15.362565772124801 Latitud: -70.36279293512737</p> <p>URL maps https://maps.app.goo.gl/9PEj73KmTmWHwDog7</p> 
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Julio 2024 – Noviembre 2025
URL de disciplinas OCDE https://concytec-pe.github.io/Peru-CRIS/vocabularios/ocde_ford.html - Librería	Enfermería https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03 Salud Pública https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.05



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CUSCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Figueroa
Dra. María Concepción Figueroa Vilca
DIRECTORA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FCS



DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo SERGIO CALLASACA QUILCA, identificado con DNI Nro. 71055282 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:

PREFERENCIAS DE LOS ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS CON LAS CONDUCTAS DE RIESGO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LAMPA 2024

Asesorado por: Dra. GLADYS MARUJA TORRES CONDORI

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 13 de noviembre del 2025

Firma del Asesor

(obligatoria)

Firma del Estudiante

(obligatoria)



Huella



DEDICATORIA

A mis padres, Luis A. Callasaca Chuquitarqui y Delia Quilca de Callasaca, Agradezco mucho los valores y las lecciones que me han enseñado desde mi niñez y el apoyo que siempre me proporcionaron en todos los pasos de mi formación profesional. Nunca podré expresar completamente lo agradecido que estoy con ustedes. Esta tesis es un homenaje a su legado y a la inquebrantable admiración que siento por ustedes.



AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, doy gracias a Dios, por concederme la inteligencia para completar este trabajo de investigación, por brindarme el coraje para continuar y no darme por vencido. Este logro lo dedico a Dios.

A mis padres, por apoyarme siempre y su amor hacia mí su hijo. A mis hermanos, por sus palabras de aliento y a mi novia por su apoyo, por ser pilar en los momentos difíciles. Sin ustedes, este logro no habría sido posible.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTOS.....	iv
ÍNDICE GENERAL	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE FIGURAS.....	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	1
1.2 FORMULACIÓN DE PROBLEMA.....	4
1.2.1 Problema general.....	4
1.2.2 Problemas específicos.....	4
1.3 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	4
1.3.1 Justificación teórica.....	4
1.3.2 Justificación práctica.....	5
1.3.3 Justificación Metodológica.....	5
1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	6
1.4.1 Objetivo general.....	6
1.4.2 Objetivos específicos.....	6
1.5 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	7
1.5.1 Hipótesis general	7
1.5.2 Hipótesis específicas	7
1.6 VARIABLES	8



1.7 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES 9

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN 12

 2.1.1 Antecedentes internacionales..... 12

 2.1.2 Antecedentes nacionales..... 15

 2.1.3 Antecedentes locales y regionales 18

2.2 MARCO TEÓRICO 22

 2.2.1 Estilos de vida..... 22

 2.2.2 Tipos de estilos de vida 23

 2.2.2.1 Estilos de nutrición 25

 2.2.3 Actividad física 29

 2.2.3.1 Ejercicios 29

 2.2.4 Cuidado de la salud mental 31

 2.2.5 Cuidado personal..... 33

 2.2.6 Conductas de riesgo 36

 2.2.7 Conducta de riesgo alimentario 37

 2.2.8 Trastornos alimenticios 37

2.3 MARCO CONCEPTUAL 41

 2.3.1 Actividad física 41

 2.3.2 Alimentación 41

 2.3.3 Estilo de vida..... 41

 2.3.4 Estudiante 41

 2.3.5 Ejercicio físico 41



2.3.6 Conductas 41

CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN 42

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN 43

3.3 MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN 43

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA 43

 3.4.1 Población 43

 3.4.2 Muestra 43

3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA RECOLECCIÓN DE DATOS 45

 3.5.1 Variable 1 45

 3.5.2 Variable 2 46

3.6 VALIDACIÓN DE CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS 46

3.7 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO 47

 3.7.1 Confiabilidad 47

3.8 PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS 48

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 ANÁLISIS Y RESULTADOS 49

CONCLUSIONES 69

RECOMENDACIONES 72

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 75

ANEXOS 83



ANEXO 1: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS	84
ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA	86
ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	89
ANEXO 4: INSTRUMENTOS.....	90
ANEXO 5: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS.....	96
ANEXO 6: AUTORIZACIÓN DE ESTABLECIMIENTO DONDE SE REALIZÓ LA INVESTIGACIÓN.....	99



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Alimentación relacionada con las conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024.....	50
Tabla 2 Actividad física relacionado con las conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024	54
Tabla 3 Manejo del estrés) con las conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024.....	58
Tabla 4 Cuidado personal) con las conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024	62
Tabla 5 Conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024.....	66



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 Alimentación relacionada con las conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024.....	51
Figura 2 Actividad física relacionado con las conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024	55
Figura 3 Manejo del estrés) con las conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024.....	59
Figura 4 Cuidado personal) con las conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024	63
Figura 5 Conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024.....	67



RESUMEN

Objetivo: Analizar las preferencias de los modos de existencia ligados con las conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024. **Métodos:** diseño no experimental correlacional de clase básica correlacional, con perspectiva cuantitativa se usó la técnica de entrevista para la variable 1, instrumento de guía de entrevista sobre las preferencias de los modos de existencia, en la variable 2 se usó la entrevista y también la guía de entrevista. Se recolectaron y analizaron referencias estadísticas de una muestra de 142 educandos, calculada con un grado de seguridad del 95% y un límite de fallo del 5%. **Resultados:** Las formas de existencia, como la nutrición, labor corporal, conducción de tensión y cuidado personal, se relacionaron significativamente con conductas de riesgo. Los hallazgos se resumen: El 74.1% de los estudiantes con una alimentación no saludable presentaron conductas de riesgo. (P: 0.000). Mientras la labor corporal, el 33.6% de los educandos inactivos mostraron conductas de riesgo (p: 0.0109). El manejo del estrés deficiente afectó al 59.4% de los estudiantes (P:0,000) con conductas de riesgo. El cuidado personal no saludable se relacionó con el 40.6% de los casos de conductas de riesgo. (P:0.0333) **Conclusiones:** Las preferencias de estilos de vida están significativamente asociadas con los comportamientos de peligro en esta colectividad estudiantil. La mayoría de los estudiantes (87.4%) no presentó conductas de riesgo, pero el 12.6% mostró comportamientos de riesgo asociados principalmente a prácticas no sanas en alimentación, actividad física, manejo del estrés y cuidado personal. **Palabras clave:** Alimentación, conductas de riesgo, formas de existencia, educandos.



ABSTRACT

Objective: Analyze the preferences of modes of existence related to risk behaviors in students of the Public Higher Pedagogical Institute of Physical Education of Lampa 2024. **Methods:** non-experimental correlational basic correlational design, with a quantitative perspective the interview technique was used for variable 1, an interview guide instrument on preferences for modes of existence, in variable 2 the interview was used and also the interview guide. Statistical references were collected and analyzed from a sample of 142 students, calculated with a 95% confidence level and a 5% margin of error. **Results:** Lifestyles, such as diet, physical activity, stress management, and personal care, were significantly related to risky behaviors. The findings are summarized: 74.1% of students with unhealthy diets exhibited risky behaviors ($P = 0.000$). Regarding physical activity, 33.6% of inactive students exhibited risky behaviors ($p: 0.0109$). Poor stress management affected 59.4% of students ($p: 0.000$). Unhealthy self-care was associated with 40.6% of risky behaviors ($p: 0.0333$). **Conclusions:** Lifestyle preferences are significantly associated with risky behaviors in this student population. The majority of students (87.4%) did not exhibit risky behaviors, but 12.6% exhibited risky behaviors primarily associated with unhealthy eating habits, physical activity, stress management, and self-care.

Keywords: Diet, risky behaviors, lifestyles, students.



CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Un beneficioso modo de existencia se les denomina a esas pautas de comportamiento que se hallan intrínsecamente ligados con la salubridad, esencialmente está definido por las selecciones de cada individuo en cuanto a las ocasiones que se muestran en su jornada a jornada. (1)

En la actualidad, la tasa de mortalidad y morbilidad ha aumentado a causa de la existencia de patologías no transmisibles como: diabetes, hipertensión arterial, cardiopatías, entre otros; las que se expresan conforme al modo de existencia que conduce el individuo en ligación con sus rutinas nutricionales, labores corporales que realizan. (1)

Encarando el asunto de la sexualidad en los adolescentes, la generalidad de ellos no se halla correctamente notificado acerca de cómo guiar una sexualidad sana; cabe indicar que en el País comienzan los nexos sexuales entre los 15 y 29 años, y en resultado de conducir una sexualidad no responsable se notificó que sucedieron gestaciones no esperados; de los que el 17% de los jóvenes poseyeron una gestación no anhelada y 35% de ellos se efectuó una perdida. (3) y por último mientras la



propagación de patologías sexuales un tercio de adolescentes entre 15 y 24 años mostraban recientes contaminaciones por el VIH. (4)

En cuanto al uso de elementos se logra indicar que se da desde los 15 a 18 etapas, este es un asunto multidimensional ya que su predominio logra el 15% de la colectividad que muestra etapas entre 14 a 64 años. (3)

En relación a la alimentación como causa concluyente en la salubridad se conoce que las costumbres nutricionales en la adolescencia son irregulares y más aún en los jóvenes quienes padecen de bulimia y anorexia con una regularidad del 15% de la colectividad acorde a los informes del MINSA, también, la OMS expresa que por lo menos 2.7 millones de individuos fenecen por las nocivas costumbres nutricionales y la reducida labor física que realizan (5). A nivel de América latina, en especial en las naciones como Perú, Bolivia y Colombia, la posibilidad de fallecer adolescente es importante ya que el entorno epidemiológico y la influencia en los distintos factores de mortalidad se han realizado variaciones y primordialmente en la adolescencia. (2) Los adolescentes realizan distintos matices propios de su etapa, entre ellos la sexualidad, uso de elementos inapropiados, alimentación y elementos mentales que ocasionan una elevada tasa de mortalidad en ligación a la regularidad de praxis y la reiteración de labores no sanos. (2) Y en relación a la salubridad mental de la adolescencia, acorde a indagaciones efectuadas, las naciones de Cuba, Estados Unidos, Canadá, Venezuela y Uruguay muestran elevados índices de suicidio y rebasan diez individuos por cada 100 mil moradores de citadas localidades. (5)



A nivel nacional y acorde con las indagaciones efectuadas por la Secretaría de Salubridad Pública, casi el 90% de los adolescentes poseen un modo de existencia no sana ya que la generalidad usa alimento chatarra y refrescos que contengan sacarina elevada, también siguen el reposo a causa de que no efectúan ninguna clase de actividad. (6)

A nivel de Huancavelica encontraron más de 1000 jóvenes con complicaciones de sobrepeso en las distintas entidades de la localidad, lo que expresa que poseen un modo de existencia no sana ya que no sustentan un peso apropiado y logran adquirir alguna patología no transmisible. (7)

También, precisamente en los adolescentes de la universidad, cabe destacar que varios de ellos poseen un modo de existencia no sana y esto hace que estén más proclives a poseer comportamientos de peligro; se divisó que la generalidad de adolescentes llevan una costumbre nutricional desordenada, poca labor física que con lleva a que los adolescentes padezcan de ciertas patologías no transmisibles como la obesidad, sobrepeso, etc.; además cabe señalar que hay un incremento de la regularidad de uso de elementos adictivos, sucesos de salubridad emotiva nociva que les conduce a asuntos de ansiedad, tensión, tristeza, etc.; todo esto a causa de las varias causas que impactan en el adolescente en el que jornada a jornada posee en batallar con el peso académico y las praxis pre profesionales, asuntos usuales, propios, el medio colectivo, entre otros.



1.2 FORMULACIÓN DE PROBLEMA

1.2.1 Problema general

¿Cuáles serán las preferencias de los estilos de vida relacionados con las conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024?

1.2.2 Problemas específicos

PE₁ ¿Cómo es la relación de la alimentación con las conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa?

PE₂ ¿Cómo es la relación de la actividad física con las conductas de peligro en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa?

PE₃ ¿Cómo es la relación de la salud mental con las conductas de peligro en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa?

PE₄ ¿Cómo es la relación del cuidado personal con las conductas de peligro en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa?

PE₅ ¿Cuáles son las conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa?

1.3 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

1.3.1 Justificación teórica

Esta pesquisa se realizó porque consideramos que dentro de la aclaración de los determinantes de la salubridad de la OPS se



considera las preferencias de los modos de existencia, y circunstancias individuales que son susceptibles de ser modificadas. La educación superior como institución de formación y colectiva manifiesta de forma ordenada la manera de operatividad de la colectividad, los educandos están dominados a la globalización mundial es decir la ciencia, referencias y la innovación de recientes cogniciones, también dentro de la sociedad en el entorno se observan variaciones colectivas como dependencias, violencia, colectivo, patologías no transmisibles y comportamientos nutricionales de peligro poca labor física, ello por las demandas académicas e itinerarios discontinuos. Con la consecuencia de generar conductas de peligro.

1.3.2 Justificación práctica

El actual análisis se efectúa para conocer la situación de la preferencia de los estilos de vida y propiciar en el instituto un escenario saludable que tendrá como responsabilidad promover la salubridad y el bienestar y la virtud de subsistencia de los estudiantes, docentes y trabajadores en general.

1.3.3 Justificación Metodológica

La vigente pesquisa se respalda metodológicamente en el empleo de **instrumentos previamente validados y confiables**, los cuales aseguran una recolección de datos rigurosa y objetiva. Esta decisión permite obtener información precisa sobre las variables en estudio, garantizando que los efectos sean válidos y logran ser empleados con seguridad en futuras investigaciones similares. Así,



este estudio también podrá servir como **referente metodológico** para otros trabajos que aborden problemáticas relacionadas, ya que incluye no solo la formulación del problema, sino también una revisión de estudios previos, fundamentos teóricos actualizados y un diseño metodológico replicable.

1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1 Objetivo general

Analizar las preferencias de los estilos de vida relacionados con las conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024.

1.4.2 Objetivos específicos

- OE₁** Analizar la relación de la alimentación con las conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa.
- OE₂** Describir la relación de la actividad física con las conductas de peligro en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa.
- OE₃** Evaluar la relación de la salud mental con las conductas de peligro en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa.
- OE₄** Describir la relación del cuidado personal con las conductas de peligro en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa.



OE₅ Establecer las conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa.

1.5 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1 Hipótesis general

Existe una relación significativa entre las preferencias de los estilos de vida y conductas de riesgo en del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024.

1.5.2 Hipótesis específicas

HE₁ Existe relación significativa entre la alimentación con las conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa.

HE₂ Existe relación significativa entre la actividad física con las conductas de peligro en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa.

HE₃ Existe relación significativa entre la salud mental con las conductas de peligro en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa.

HE₄ Existe relación significativa entre el cuidado personal con las conductas de peligro en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa.

HE₅ La conducta de riesgo es inadecuada en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa.



1.6 VARIABLES

En esta pesquisa tenemos las subsecuentes variables de averiguación:

- **Variable 1:** Preferencias de las formas de existencia.
- **Variable 2:** Comportamientos de peligro.

1.7 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 1

Definición de las variables

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA DE MEDICION
VARIABLE 1 PREFERENCIAS DE LOS ESTILO DE VIDA	1.1 ALIMENTACION	1.1.1. Desayuno en la mañana.	- Saludable
		1.1.2 Nutrientes que contienen fibra	- Moderadamente Saludable
		1.1.3 Cifra de Alimentos.	- No Saludable
		1.1.4 regimen equilibrada y Fortificante.	
		1.1.5 Referencia alimentaria de nutrientes empaquetados.	- Saludable - Moderadamente saludable
		1.1.6 Nutrientes con componentessinteticos o preservantes	- No Sano
		1.2.1. Ejercicios de Estiramiento muscular	- Saludable - Moderadamente saludable
		1,2,2 Ejercicios vigorosos.	- No Saludable
		1.2.3 Actividades físicas Supervisadas	
		1.2.4 Ejercicios físicos de recreación	



1.2	ACTIVIDAD FÍSICA	1.3.1	Disposición para relajamiento.	- Sano - Moderadamente saludable
		1.3.2	Origen de presión	saludable
		1.3.3	Praxis de relajamiento o concentración de 15 a 20 min.	- No Saludable
		1.3.4	Valoración de periodo entre el estudio y pasa tiempos.	- Saludable - Moderadamente saludable - No Saludable
		1.3.5	Razonamientos afables previo de descarsar.	
1.3	SALUD MENTAL	Platica de asuntos o angustias propias halago a los individuos.	- Saludable - Moderadamente saludable - No Saludable	
		Dar y recibir afecto. pasa temporadas con compañeros personales. frase de afinidad		
1.4	CUIDADO PERSONAL	Frase de afecto. Busco referencia de individuos que se angustian por mi.	- Sano - Sensatamente sano - No Sano	



		1.4.8 Nexos interpersonales satisfactorias	- Saludable - Moderadamente saludable - No Saludable
VARIABLE	INDICADOR		ESCALA DE VALORES
VARIABLE 2 Conductas de Peligro	Comportamiento de peligro		- Con peligro 88- 132 p - Sin peligro 44-81 p



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN

2.1.1 Antecedentes internacionales

García, et al. (8) realizó la indagación llamado "Catalogación de educandos de enfermería mexicanos conforme con un indicativo de modo de existencia sana" Concepción 2019. Chile tuvo como propósito detallar el modo de existencia sana de un conjunto de educandos de Enfermería, la metodología que usaron fue de perspectiva cuantitativa, rango exploratorio, la colectividad y modelo residieron formados por 865 educandos de enfermería, los esenciales efectos fueron: 392 individuos poseyeron un modo de existencia no sana y único 71 individuos poseyeron un modo de existencia sana, al fin terminaron que el uso del alcohol, tabaco y la tensión son los comportamientos de peligro que se muestran con superior regularidad en los educandos.

Negro, et al. (9) indagaron "Predominio de causas de peligro de patología cardiovascular en educandos de la universidad de Santa Fe (Argentina)", en el que la finalidad de la pesquisa fue establecer



la predominio de las causas de peligro en educandos universitarios, la técnica que usaron fue de grado descriptivo no experimental transversal, poseyendo como modelo a 185 educandos y emplearon la herramienta del formulario para recolectar referencia acerca de los modos de existencia lográndose como efecto que hay el predominio de causas de peligro ya que el 11% poseyó sobrepeso, el 3% gordura, el 57% bebió bebidas alcohólicas, al fin terminaron que hay un elevado uso de alcohol, y disminuida labor corporal lo que implica a recomendar que determinen planes de formación para un modo de existencia sana.

Molina y Manjarres. (10) indagaron "Conducta de los educandos de Bachillerato de la Unidad Formativa Santiago Mayor en la localidad Guayaquil de mayo - agosto 2018", en el que su esencial propósito fue detallar la conducta de educandos de bachillerato, la técnica que emplearon fue de perspectiva cuantitativa descriptiva, la muestra fue de 44 educandos, los esenciales efectos fueron: el 92% sabe el método anticonceptivo, la costumbre de diversión más usual fue las redes sociales con un 46%, por ultimo terminan que en la adolescencia se revelan distintas variaciones que participan en el razonamiento y proceder, pero no hay peligros superiores para los comportamientos de peligro peligrosos ligados a la reproducción y la sexualidad.

Gómez. (11) indagó "Elementos psíquicos predictores de modos de existencia sana", en el que su finalidad esencial fue desarrollar un paradigma óptima para la valoración de las causas psicológicas



que profetizan los modos de existencia sana, como técnica utilizó las indagaciones descriptivas, como modelo tuvo a 570 educandos de la universidad, de ahí logró los sucesivos efectos, el 75% poseyeron causas psicológicas óptimas, el 56% tuvo praxis sanas bondadosas, el 34% poseyó labor física apropiada, por ultimo termina que las causas psicológicas predictoras cambian de un individuo a otro por lo que es primordial poseer apoyos experimentales para las injerencias en la salubridad.

Colque-Durand Anthony Diosdao. (12) En su estudio “Una percepción panorámica del modo de existencia y productividad académica en educandos de medicina cuyo objetivo fue establecer si hay nexo entre el modo de existencia y la rentabilidad académica en los educandos de medicina, el método fue, la inspección fue realizada a través de indagación bibliográfica fundamentado en prueba, difundidos desde 2013 a 2023, en los lugares de indagación Scopus, PubMed, Scielo, BVS, Science Direct y Google Scholar. Efectos obtenidos de los 33 artículos examinados, se desecharon nueve por no poseer nexo con nuestras variantes de indagación en el sector de ciencias de la salubridad o por no mostrar una colectividad universitaria, y dos estuvieron aislados por ser difundidos previo al año 2013; han permanecido solo 30 escritos para esta inspección bibliográfica. De los 30 escritos escogidos, 14 poseían con efectos de averiguación y 16 fueron estimados para particularidades teóricas- abstractas que se relacionan con el propósito de la indagación. Terminación: Los



educandos universitarios con modos de existencia sana propenden a poseer un óptimo provecho académico, también, se ha escrutado que la salubridad psíquica cumple un rol fundamental. Además, la carencia de acuerdo en las invenciones recomienda la exigencia de indagaciones complementarias para entender mejor esta difícil correlación.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Quispe. (13) efectuó la indagación de la teoría denominada “Modo de existencia en los educandos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades”, el propósito fue establecer el modo de existencia de los educandos de enfermería de la Universidad Ciencias y Humanidades, Los Olivos – 2017”, en el que su propósito esencial fue detallar los modos de existencia de los educandos universitarios, la estrategia que empleó fue de grado descriptivo, diseño no experimental observacional, la metodología empleada fue la pesquisa y la herramienta fue el formulario, los esenciales efectos fueron: el 71% poseyó un modo de existencia sana, el 95% ejecutan ligaciones propias, el 81% poseyó una benévola alimentación, el 63% poseyó tensión, por ultimo cierran que las proporciones con orientaciones nocivas fueron las labores físicas, tensión y la salubridad con obligación.

Ito. (14) en sus estudios “Nexo entre los modos de existencia y el grado de tensión en internos de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego. 2017”, donde su objetivo primordial fue determinar el nexo entre el grado de tensión y las formas de



existencia de internos de una universidad, la técnica que usó fue de perspectiva cuantitativa, de clase descriptiva correlacional, el modelo fue de 43 educandos internos, los esenciales efectos fueron: el 40% poseyó un modo de existencia sana y el 14% poseyó un grado de tensión disminuido, por ultimo finiquitó que hay una correspondencia cierta y expresiva entre los grados de tensión y los modos de existencia en educandos internos de una universidad.

Vargas y Uriarte. (15) indagaron "Modo de existencia de los educandos de ciencias de la salubridad de la Universidad Norbert Wiener", el propósito fue determinarlos modos de existencia de los educandos de Ciencias de la Salubridad de la Universidad Privada Norbert Wiener, en el que su propósito esencial fue detallar los modos de existencia de los educandos universitarios, emplearon la técnica de la perspectiva cuantitativa, con grado descriptivo transversal, la muestra fue de 188 educandos, los esenciales efectos fueron: el 51% poseyó un modo de existencia no sano, el 57% no posee una benévola nutrición, el 67% no poseen una benévola labor física, el 55% no poseen una benévola salubridad emotiva, por ultimo terminaron que los educandos de la universidad no poseen un buen modo de existencia sana y más aún en las causas de labor física, salubridad emotiva y la nutrición.

Zavaleta y Rivera. (16) efectuaron la indagación acerca de las "Destrezas colectivas y comportamientos de peligro en jóvenes escolarizados. Institución Educativa Torres Araujo-Trujillo, 2015", con el propósito esencial de el nexos acerca de los comportamientos



de peligro y las pericias colectivas en jóvenes, la técnica que emplearon fue de clase correlacional, el modelo fue de 208 educandos, los esenciales efectos fueron: el 46% fue afirmativo, el 37% tuvo dignidad promedio 35% progresaron comportamientos de peligro elevado, por último, terminan que los jóvenes en su gran generalidad no progresan comportamiento de peligro.

Palomares. (17) indagó acerca de los “Modos de existencia sanas y su nexos con la condición alimentaria en personales de la salubridad”, con el propósito esencial de determinar una nexos entre la condición alimentaria y los modos de existencia sana en profesionales, la técnica que empleó fue de clase correlacional transversal, con la técnica observacional, el modelo fue de 106 individuos, los esenciales efectos fueron: el 65% poseyó costumbres nutricionales nocivos, el 73% poseyó un modo de existencia poco sano, por ultimo terminan que la condición alimentaria se entrelaza nocivamente.

Huamán Dueñas. L, Sánchez Sedano. (17) en su indagación:” Modos de existencia y comportamientos de peligro en educandos de Enfermería Universidad Nacional de Huancavelica-2021; el Finalidad: Establecer la ligación entre los modos de existencia y comportamientos de peligro en educandos de enfermería, Universidad Nacional de Huancavelica-2021”. Técnica: La indagación fue de clase primordial, el grado de indagación fue correlacional, la estructura que se usó fue el no experimental transversal, se tuvo como metodología global la pesquisa científica,



igualmente la colectividad fue de 255 educandos de la escuela de enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica, el modelo fue de 154 educandos de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica y el muestreo que se usó fue el probabilístico aleatorio simple. Efectos: Se reveló que el 68.83% (106) poseyeron modos de existencia no sana y comportamiento con peligro, 1.3% (2) poseyeron modos de existencia sana y comportamiento con peligro; asimismo el 19.48%(30) mostraron modos de existencia sana y comportamiento sin peligro, 10.39%(16) poseyeron modos de existencia no sana y comportamiento sin peligro.

Terminaciones: Los educandos de enfermería que poseen modos de existencia sana, en su generalidad no muestran comportamientos de peligro, y los educandos que posee modos de existencias no sana en su generalidad si muestran comportamientos de peligro, lo que conlleva que hay ligación clara entre modos de existencia y comportamientos de peligro.

2.1.3 Antecedentes locales y regionales

Samanez Torres K. (19) en su estudio " Modos de Existencia y su nexos con la tensión académica en educandos de Administración de Negocios de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez. Juliaca 2018" cuyo propósito fue establecer los modos de existencia y su nexos con la tensión académica en educandos de Administración de Negocios material y métodos fue de diseño no experimental de clase descriptiva, analítico y transversal.



Descriptivo, porque admitió el nexo entre los modos de existencia y la tensión académica en estudiantes de Administración de Negocios y transversal, porque se recopilaron las referencias en un solo instante, aplicado a 80 educandos de conducción de emprendimientos, se usó el método de la averiguación, empleando dos herramientas : Formulario de modos de existencia, adecuados al del promotor de salubridad de Walker y asistentes de 23 ítems que están divididos en 04 proporciones, y el registro SISCO de tensión académica de Arturo Barraza Masías se compone de 31 ítems, las suposiciones se corroboraron mediante el chi cuadrado. Efectos: están ligados a los modos de existencia con la tensión académica en educandos de Administración de Negocios de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez. Juliaca 2018.

También se mostraron efectos; no sanos en la magnitud modo de existencia de la labor física con un 97%, magnitud modo de existencia alimentación no sano con un 80.8%, asistencia de la salubridad psíquica con un 97.1% no sano y el apoyo interpersonal con 59.3% medianamente sana mientras los grados de tensión normativa se valora que el 66.9% muestra tensión moderada, el 33.1% muestra tensión. Terminaciones: Los modos de existencia si poseen nexo con la tensión académica en estudiantes de administración de negocios, en todas las proporciones de modo de labor física, alimentación, asistencia de la salubridad psíquica, y apoyo interpersonal.



Ayma, Cárdenas. (20) “En su estudio de investigación “Modos de existencia en educandos Universitarios del área de ingeniería Universidad Nacional del Centro, País 2023 tuvo; como propósito “Establecer los modos de existencia en educandos universitarios en 05 escuelas del campo de ingeniería de la Universidad Nacional del Centro del Perú ,la clase de indagación fue básica, perspectiva cuantitativa, grado observacional descriptivo, diseño no experimental de corte transversal, y con una muestra de 234 educandos, cuyos efectos revelan que los universitarios poseen un modo de existencia poco sano un 88.9%, un 1.7% El 23.1% muestra sobrepeso, un 1,3% delgadez nivel I, el 3% nivel III ,el 7.3% muestra perímetro abdominal incrementado y el 2.1% muy incrementado poseyendo una impresión nociva en su performance académico y su salubridad física psíquica. En las proporciones se evidenciaron que muestran un modo de existencia poco sano y es como sigue: el 49.6% en situación labor física-deporte, con un 73.5% en autocuidado y atención médica, con el 76.5% en reposo y concluyen que con un modo de existencia poco sano y no sano como efecto existirá inferior cualidad de existencia.”

Mamani Ccari YM. (21) “En su estudio denominado «Modo de existencia en jóvenes de entidades educativas de nivel secundario en una localidad de Puno», en el 2022, poseyó como: finalidad establecer los modos de existencia en jóvenes de entidades educativas. La técnica fue de clase descriptiva, transversal, el componente usado fue el formulario. Los efectos logrados fueron



que 45.2 % mostró modo de existencia disminuida, 38.9 % modo de existencia adecuada. Por último, la averiguadora acabó que, la generalidad de los jóvenes posee un modo de existencia baja”.

Candela Casas M. (22) “En su labor de indagación denominado «Modo de existencia en jóvenes de la residencia de hospitalidad Don Bosco, Breña, 2021», poseyó como finalidad establecer modos de existencia en un domicilio de hospitalidad. La técnica fue de perspectiva cuantitativa y clase descriptiva, el componente fue un formulario. Los efectos fueron que el 92 % mostró un modo de existencia sana; acorde proporciones en nutrición y alimentación un 84 % mostró un modo de existencia sana, labor corporal el 76 %, conducción de la tensión el 60 %, reposo y siesta el 84 % y uso de elementos psicoactivos, un 100 % mostró modos sanos y el 52 % mostró modos de existencia no sanos. Por último, los indagadores terminaron que, los jóvenes mostraron modos de existencia sano”.

Escobar Cárdenas J. (23) “En su indagación denominado «Modos de existencia en jóvenes de 12 a 16 años de la institución El Carmelo, de la localidad de Ancón, 2020», poseyó como propósito establecer los modos de existencia de los jóvenes. La técnica usada es de clase cuantitativa, descriptiva, el elemento empleado fue un formulario. Los efectos son que un 46.25 % mostró modos de existencia sanas, 43.75 % modos de existencia poco sanos y 10.00 % modos de existencia no sanos. Los jóvenes mostraron un moco poco sano en la perspectiva nutrición y nutrición un 58.75 %,



diversión y conducción de periodo autónomo un 57.50 %, uso de elementos nocivos un 48.75 %, siesta y reposo un 56.25 %, labor corporal y recreación un 41.25 %, salubridad y autocuidado un 57.50 %, y nexos interpersonales un 48.75 %. Por ultimo los indagadores terminaron que, la superior fracción del conjunto integrante mostró un modo de existencia sana, y un conjunto representativo poseyó modos de existencia poco sanos”.

2.2 MARCO TEÓRICO

2.2.1 Modos de vida

La **O.M.S. (24)** aportó una denotación exacta del modo de existencia ligada con la salubridad “pactado en la XXXI Junta del Comité Regional para Europa, como una manera global de existencia, fundada en la correlación entre las situaciones de existencia y los pautas propias de comportamiento, los que están establecidos por las causas socio formativos y particularidades propias del modo de existencia que se asocia con la conformación colectiva también incluye un grupo de valores, reglas, comportamientos, rutinas y actuaciones”.

En el País, el MINSA. (24) “percibe como modos de existencia a la asociación entre las situaciones y las reglas de existencia propias, que se expresan en conductas y están establecidas por causas socioculturales y particularidades propias”.

Es relevancia de considera “que, así como no existe una condición ideal de salubridad, no existe un modo de existencia optima y única para todo el universo, ya que características como la instrucción, el



entorno de la familia, la labor, las entradas financieras, la etapa, las aptitudes corporales propias y la condición de salubridad, repercuten en el sistema de existencia y en la cualidad de esta, realizando que varios modos de existencia se aproximan más a lo sano mientras que distintos se apartan de la citada finalidad". (25)

Las causas de modos de existencia sana... "son partes que determinan la condición de la salubridad de los individuos que se despliegan en sus distintos medios; estas nociones se logran transformar en modos o comportamientos que logran los sujetos según su misma identidad y ámbito colectivo acorde la Carta de Ottawa para la difusión de la salubridad realizada en la inicial conferencia Internacional de la difusión de la salubridad (1986), estima los modos de existencia sanas como integrantes relevantes de injerencia para impulsar la salubridad, se establece y se perdura en el contexto de la existencia diaria, en los medios de aprendizaje, de la labor y de diversión". (26)

2.2.2 Clases de estilos de vida

Modos de existencia Sanas: "son los costumbres, comportamientos y actitudes de los individuos o conjuntos de colectividad que sufren al deleite de las demandas humanas para lograr el confort y la existencia". (27)

La praxis de costumbres sanos, cooperan a evitar variaciones biopsicosociales, místicas, optimando el bienestar y la naturaleza de subsistencia de la persona.



- Poseer sentido de existencia, propósitos de existencia y proyecto de actividad.
- Preservar la dignidad, el valor de dominio y la importancia.
- Proporcionar estima y sostener la incorporación colectiva y usual.
- Actividad de periodo libre y deleite del reposo, el conservarse operativo.
- Sostener la relación, cordialidad, paciencia y la conversación.

Una nutrición apropiada, ejecutar labores físicas, el reposo, impedir el uso de elementos tóxicos para la salubridad, son comportamientos preventivos que el individuo debe lograr para impedir las patologías permanentes no transmisibles, y cooperar a optimar su modo de existencia y en consecuencia su naturaleza de existencia.

Modos de vida no sana: Son las costumbres o comportamientos que el individuo adquiere en oposición de su salubridad, modo de existencia y en consecuencia de su cualidad de existencia, dañando sus elementos mentales, biológicos y colectivos.

- Ociosidad, nocivas costumbres nutricionales
- El abuso intrafamiliar
 - “Exhibición a la tensión, debido a que la tensión soporta a un incremento de la susceptibilidad del sujeto a sufrir alguna clase de patología (ej., aumento de glucocorticoides)”.
- Uso desmedido del alcohol y cigarrillos.



- Costumbres dañinas que propician la manifestación de patologías (insuficiente condición higiénica, trastornos del reposo).
- Relaciones interpersonales insatisfactorias. (28)

2.2.2.1 Estilos de nutrición

Acorde la O.M.S. “La alimentación es la ingestión de nutrientes en asociación con los requerimientos dietéticos del cuerpo; una benévola alimentación (un régimen precisa y sensata variada con la actividad física uniforme) es un componente esencial de la correcta salubridad y una nociva alimentación logra disminuir la inmunidad, incrementar la susceptibilidad de las patologías, variar el progreso corporal y psíquica, y disminuir el rendimiento (Salud, OMS, 2015)”. (29)

Un régimen equilibrado es una buena costumbre alimentaria, también de implicar elementos nutritivos primordiales (proteínas, minerales, vitaminas), y la ingestión apropiada de los nutrientes, sin eludir los alimentos, así mismo el desayuno, impedir la ingestión de alimentos chatarra gaseosa, dulces, hamburguesas etc. Que preparan a progresar patologías como la hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia, etc.

a. Desayuno

Un desayuno apropiado como origen de fuerza y nutrimento y una adecuada nutrición... “son esenciales para sostener una buena condición de salubridad. Estimada un alimento sólido y consumido previo de empezar la etapa escolar o laboral o la efectuada previo de las 11:00h a lo largo los fines de semana debe adjuntar nutrientes de los cuatro conjuntos esenciales: aceites, grasas, frutas, lácteos,



cereales y azúcares etc. Por lo que la ingestión de alimentos apropiados ayuda una elevada rentabilidad corporal y mental y reduce las carencias alimentarias". (30)

b. Alimentos que contiene fibra

La fibra vegetal, se halla en los granos, frutas y verduras. La ingestión apropiada de estos nutrientes apoyo a sostener sanos el conducto digestivo, regula la obesidad y el colesterol lo cual ayuda en el cuidado de patologías del corazón. La FAO Y LA OMS... "sugiere la ingestión de 400g habituales de verduras y frutas (apartadas las patatas y distintos tubérculos feculentos), también se estima que cada periodo podría librarse 1,7 millones de existencias si se incrementará lo bastante el uso de verduras y frutas". (31)

c. Cifra de Comidas

Es la porción de ocasiones que se ingiere al momento, según las situaciones, conductas y modo de existencia de cada individuo, se sugiere tres alimentos a la jornada y que la superior sección de los nutrientes se consuma en las iniciales horas de la jornada, un buen desayuno un almuerzo sano y una liviana cena, estimando el importe alimentario y la proporción adecuada de los nutrientes.

d. Dieta Balanceada

Un régimen balanceado y nutritivo posee nutrientes que aportan hidratos de carbono (carbohidratos), minerales, vitaminas, proteínas, grasas y fibra. También de ser diversa, porque los alimentos no se logran de un solo nutriente.

e. Proteínas.



Son el esencial ingrediente “elemental de los tejidos y células, conforman la superior parte de elementos de los órganos y músculos estos nutrientes son: Soya, Carnes, Pescado, Jamón serrano, queso y leche, aves de corral, frutos secos, legumbre en los mayores, la OMS/UNI/FAO estiman que el uso apropiado de proteína es de 0,8 g/k para damas y de 0,85 g/k para hombres”. (32)

f. **Carbohidratos.**

El uso de los carbohidratos es relevante ya que son esencial origen de fuerza de la nutrición (1 gramo proporciona 4 Calorías) “la OMS, sugiere que del global de la energía que necesitamos en una jornada, 55-75% debe de proceder de carbohidratos, por lo que requerimos usarlo cotidianamente”. (33)

g. **Vitaminas**

Las vitaminas son elementos principales para la acertada operatividad fisiológica del cuerpo, por lo que requiere 13 vitaminas. “estas son: vitamina, A, C, D, E, K, B (ácido fólico, niacina, tiamina, riboflavina, ácido pantoténico, biotina, vitamina B-6 y vitamina B-12) por lo global se logra de nutrientes usados, la Vit. D y K son elaborados por el cuerpo”. (34)

h. **Minerales**

Se halla en nutrientes de procedencia vegetal y animal, e integran un 5% del peso fisiológico (de 2,8 kg en damas a 3,5 kg en varones).

Se fraccionan en:

- **Los macro minerales**, (cloro, azufre, magnesio, sodio, potasio, calcio y fósforo).



- **Los micro minerales**, (cromo, cobre, selenio, flúor, magnesio, hierro, zinc, yodo) Oligoelementos, necesarios para la existencia (silicio, estaño, arsénico y aluminio).

La carencia de hierro en los infantes. "origina obstáculos de progreso cerebral y anemia y la carencia de zinc influye en una disminuida talla, la osteoporosis y el raquitismo son ocasionadas por la carencia de calcio, en tanto que el potasio coopera a disminuir el peligro cardiovascular, pero existe un disminuido uso". (35)

Referencia nutricional de alimentos empaquetados

El rotulo de la referencia alimentaria se halla en todos los alimentos y bebidas empaquetados, y se relata a su importe energético y establecido alimento, sales, azucares, grasas, hidratos de carbono, grasas saturadas y proteínas. (36)

El empleo apropiado de los nutrientes empaquetados coopera a reducir el progreso de patologías crónicas el carcinoma.

Nutrientes con ingredientes sintéticos o conservantes

Estos nutrientes son esos que han padecido alguna transformación o alteración previo de ser usado por el individuo. Lleva elevados grados de azucares, grasa y sodio también contiene inmensas proporciones de componentes sintéticos, químicos y agregados nutricionales, que logran ser nocivos para la salubridad, por consiguiente, se sugiere disminuir el uso de estos nutrientes y proporcionar preferencia a nutrientes en su consistencia natural.



2.2.3 Actividad física

La labor corporal se refiere a alguna actividad del organismo ocasionado por los músculos esqueléticos que involucre un consumo de fuerza. Esto engloba las labores efectuadas en el periodo libre, durante los traslados, en el hogar o en la labor. Realizar labor corporal de forma uniforme, ya sea de fuerza sensata o elevada, aporta privilegios importantes para la salubridad general.

2.2.3.1 Ejercicios

Es fundamental es distinguir la actividad física y la labor física por lo que es determinada como. "algún desplazamiento del organismo realizados por los músculos esqueléticos que demande un consumo de fuerza, lo cual posee tener establecidas particularidades de magnitud, periodo y regularidad, la National Library of Medicine (2002) la denota como la condición de mantenerse en movimiento u como labor o traslaciones enérgicas". (37)

La actividad física es denotada. "como una escala de la labor física, detallada, suelta y deliberado, con traslaciones corporales planificados, ordenados y reiterativos, efectuados para optimar o sostener una o más características biomotoras, con el propósito de elaborar una óptima operatividad del cuerpo". (38)

a. Actividades de estiramiento muscular

- Las actividades de alargamiento se relatan a la praxis de actividades leves y es útil de organización de los músculos para mejor empeño e incrementar la traslación de las articulaciones.



- Las actividades de estiramiento no deben incomodar y a lo largo de su ejecución se necesita respirar de manera intensa y ajustar también de hacer entrega de nuestro cotidiano existir, ya que favorece en:
 - Disminuye la dureza muscular.
 - Incrementa la ordenación de las actividades.
 - Acomoda la musculatura para la labor corporal.
 - Desarrolla la cognición del mismo organismo, la circulación.
 - Colabora a la reabsorción de ácido láctico impidiendo el cansancio muscular.
 - Desarrolla el confort mental y corporal. (39)

b. Ejercicios vigorosos

Las actividades vigorosas se relacionan a cuánta actividad se posee efectuar y la energía con la que debes practicar en la semana para sostener una salubridad perfecta. Los mayores de 18 a 64 etapas. "poseen destinar como ínfimo 150 minutos semanales a la praxis de labor física aeróbica, de fuerza sensata, o bien 75 minutos de labor corporal aeróbica fuerte cada semana, o bien una mezcla equiparable de ejercicios moderados y vigorosos". (40)

c. Ejercicios físicos bajo supervisión.

Cada individuo requiere una preparación apropiada para ella. "Por esa razón, al momento de comenzar a practicar o demostrar una actividad reciente, lo ideal es realizarlo encaminado por el profesional competente cada actividad se posee que acomodar al individuo, sus particularidades y propósitos. (41)

d. Actividades físicas de recreo.



La labor corporal. "Se define como en labores entretenidas o de descanso, traslaciones (caminata en bicicleta o a pie), labores ocupacionales (en otras palabras, actividad), actividades domésticas, recreaciones, entretenimientos o actividades planificadas en el entorno de las labores cotidianas, usuales y sociales". (42)

Los individuos que efectúan 30 min de actividad físico, suministran provechos para su salubridad, optimando su cualidad de existencia.

2.2.4 Atención de la salud mental

a. Manejo de estrés

Realiza indicación al grupo de repeticiones. "frente a la condición estresante, que sospechan el reconocimiento y puesta en aplicación de los medios mentales y corporales, realizados para regular o disminuir la presión eficientemente. Para Pender la tensión que es una advertencia factible para la salubridad psíquica y la comodidad corporal del individuo, y un motivo de amenaza para asuntos de salubridad". (43)

b. Dedicación para la relajación.

Nuestra colectividad potencial repercute inmensamente el imposibilitarnos para admitir un periodo para la distinción, de forma que salen varias de las patologías y alteraciones de salubridad, los frutos de darse tiempo para distraerse son:

- Disminuye presión y angustia.
- Disminuyen los síntomas y signos de la patología, como aflicción de testa, náuseas y aflicciones musculares.



- Reducen las reacciones emotivas no sanas, como la molestia, lamento, angustia, tensión y fracaso.
- Colmada de fuerza y entusiasmo.
- Optimiza la aplicación.

c. Fuentes de tensión

El cotidiano habitar cercados de obstáculo, anuncios, labores excesivas, las celeridades, el tránsito, etc. ocasiona consecuencias nocivas acerca de nuestra salubridad. La aglomeración de estos principios de tensión va dañando nuestra cualidad de existencia. (44)

d. Practica de meditación o relajación de 15 a 20 minutos

Un organismo y un espíritu relajado, optima el provecho corporal y mental, y nos admite ser más reales y beneficiosos en nuestras labores cotidianas.

La respiración es un método de distinción que nos favorece a disminuir una presión muscular, retirar angustia o nerviosismo y alistarnos para un reposo revitalizante. Impidiendo el surgimiento de signos corporales y emotivas que surgen dañinas para la salubridad. (45)

e. Balance de tiempo entre el estudio y el pasatiempo

Una labor de distracción o diversión en el que se encarga un instante de descanso, ocasiona privilegios en la salubridad corporal y psíquica, ya que ocasionan la división de hormonas ligados al confort como la endorfina y la serotonina, ayudando

que el intelecto y el organismo consiga reposar y por lo tanto reduzca la tensión. (46)

f. Pensamientos agradables previos de descansar

Es el periodo en el que nuestro organismo y nuestro intelecto se reponen para cumplir bien sus actividades enérgicas.

Rescatando fuerzas para comenzar una reciente jornada, con posturas recientes, por esa razón la relevancia de conservar el intelecto en reposo total. La siesta es una sección tan esencial de nuestras existencias tanto como el exhalar o alimentarse. (47)

2.2.5 Cuidado personal

Conlleva distribuir y manifestar juicios y emociones mediante la manifestación oral y no oral. "Citada relación colectiva realiza alusión al denominado soporte colectivo, el que logra precisarse como una estructura de nexos interpersonales que suministran amistad, cooperación, e incremento emotivo la expresión de citada cooperación se muestra en cuatro escalas: cooperación emotiva, que tiene que evaluar con la exhibición de inclinación, reconocimiento, estima; apoyo instrumental, conlleva apoyos concretos, valores, o prestaciones; fundamento explicativo, sumista recomendación, alusión particular o recomendaciones; y cooperación de valoración, suministra la confirmación o la respuesta que son beneficiosas para la autoevaluación las labores de conjuntos de soporte colectivo en el sistema de difusión de la salubridad logran definirse en cuatro maneras: logran cooperar a la salubridad estableciendo un entorno que impulse el incremento,



que coopere en la difusión de comportamiento sanos, dignidad y elevado grado de confort; reduciendo la posibilidad de sucesos estresantes o atemorizantes. (48) ratificando que las labores que se están efectuando se adelantan a los resultados colectivamente apetecibles; y a través de los resultados nocivos de sucesos estresantes a través de repercutir en la explicación de esos y las reacciones emotivas que se les proporciona, reduciendo la capacidad de enfermedades que logran elaborar". (49)

- Platica de obstáculos o inquietudes propias
- El dialogo es primordial en toda vinculo humano.
- La incomunicación imposibilita la solución de discordias, ocasiona separación entre los individuos halago a los individuos.

Logramos denotar como un seguridad y incentivo, mediante una figura cierta de sí propio que tan vez no era apto de captar, por lo cual la relevancia de la honestidad de quien lo realiza y quien la acepte se crea meritoria de ella y le conceda mérito.

a. Elogio a las personas

Consiste en expresar de manera sincera palabras de reconocimiento, admiración o aprecio hacia alguien, destacando sus cualidades, logros o acciones. Es una forma de comunicación positiva que refuerza la autoestima, motiva y fortalece las relaciones interpersonales.

b. Dar y recibir afecto



El individuo como ser colectivo requiere manifestaciones emotivas de afecto, cariño y aprecio para hallarse unido e compuesto a un conjunto. (50)

c. Paso tiempo con compañeros íntimos

Una óptima ayuda para el espíritu es gozar un buen rato con los compañeros. El repartir instantes con los compañeros, lograríamos valorar un buen remedio para la buena salubridad psíquica. Las uniones de afecto favorecen en la salubridad psíquica y emotiva. (50)

d. Expresión de empatía

Es percibir una cierta importancia por el otro individuo, por sus inquietudes, incentivos esenciales, y realizarlas un poco tuyas, sustentando tu misma identidad y tus mismos propósitos, manifestación de afectos.

e. Expresión de sentimiento

Esconder las emociones logra soportar a la angustia, tristeza, malestar e inclusive insalubridad corporal. La manifestación de las emociones coopera a optimar los nexos interpersonales y incrementa la salubridad corporal y psíquica.

f. Buscar información de persona que se preocupan por mi

El control respetuoso y una conexión usual, determina uniones de inclinación y proximidad entre los integrantes por lo que admite maneras y zonas atractivas para el rumbo de los herederos.

g. Relaciones interpersonales satisfactorias



A través de los nexos interpersonales el individuo logra apoyos colectivos de su ambiente que le propician su adecuación al propio y como individuos colectivos por naturaleza requerimos unas de distintas para fomentar, y su escasez de estas pericias logra ocasionar desaprobación separación y en decisiva, restringir la cualidad de existencia.

2.2.6 Conductas de peligro

Son particularidades tanto externas como internas al sujeto que al aparecer incrementa la probabilidad de que encuentre dirigido localiza destinado al reconocimiento de las causas de la conducta del individuo con el surgimiento de distintos obstáculos de salubridad. (47)

- Para establecer y profetizar los comportamientos de peligro es primordial la valoración de las particularidades propias, usuales y colectivas, pero hay una sucesión de variaciones tanto propias, mentales y psicosociales en los jóvenes que los realizan más indefensos a los comportamientos problemáticos y se distinguen en III conjuntos de causas de peligro. (47) Causas de peligro personales: Se ocasiona esencialmente en las particularidades personales del individuo, en su conducta y sus posturas, así también la etapa, medios colectivos, principios, identidad, dignidad y otros que muestra cada individuo. (47)
- **Causas de peligro relacionales:** se valoran las características del individuo y su nexo con el medio, ya sea con los compañeros,

parentela o entorno estudiantino que integran la condición propia en cada individuo. (47)

- **Causas de peligro sociales:** se relata al medio colectivo, pero más extenso como la conformación financiera, aprobación colectiva, comportamientos y hábitos que son particularidades esenciales que distinguen comportamientos de distintos de un sujeto. (47)

2.2.7 Conducta de peligro alimentario

La alimentación es una de las causas esenciales ya que se fundamenta en la escogencia, cognición y uso de los nutrientes primordiales y apropiados para una benévola salubridad y confort, y es primordial que un individuo posea un régimen sano y correcto, que contribuya alimentos y fuerza en cifras que provean y regulen las actividades del cuerpo, pero poseyendo en razón el género, etapa y la condición de salubridad del individuo. (17)

2.2.8 Trastornos alimenticios

Las alteraciones nutricionales son un grupo de comportamientos de peligro nutricionales y se muestran de diversos grados de rigurosidad, esencialmente se muestra cuando no se proporciona una apropiada ingestión calórica en el organismo para operar acorde a su ciclo de existencia, etapa, talla, y otras causas. (48)

Las dos esenciales alteraciones nutricionales son:

Anorexia nerviosa: Que es esencialmente el temor a engrosar, por lo que se da el sobresalto de la figura anatómica extremando su autoevaluación, ocasionado la reducción del peso. Al aparecer esta



alteración se da la privación del 25% del peso, frente a la denegación de alimentarse o utilizando laxantes, diuréticos y demasía de labor física. Esencialmente se muestran dos clases de inapetencia; limitativo que no requiere a purgantes o excesos, y la clase compulsiva-purgativa que utiliza disposiciones purgatorias como purgantes, diuréticos, enemas e inducción a la emesis.

Bulimia: se fundamenta en sucesos de avidez, en el que se come una proporción significativa de nutrientes en un breve periodo.

Insatisfacción corporal se denomina a la disimilitud que se poseen en el organismo ideal y su dimensión existente, ello ocasiona que el individuo progrese cierto desacuerdo en el sujeto por lo que tratará reducir peso para lograr un organismo deseado. (49) Los elementos nocivos son esencialmente el uso del alcohol, cigarro y estupefacientes, son costumbres nocivas que integran uno de los esenciales obstáculos de salubridad ya que a magnitud universal hay cerca de 1000 millones de individuos que fuman, y 2000 millones de individuos toman bebidas alcohólicas. (17)

a. Consumo de tabaco

El tabaco es un elemento nocivo que elimina casi a la mitad de los consumidores que lo usan y ocasiona más o menos 6 millones de decesos al año, y de ello el 10% se crea por la aspiración pasivo (38). Posee varios elementos procedentes que son: cigarrillos, pipas, cigarros, tabaco para mascar o polvo para aspirar.

b. Consumo dañino del alcohol



El uso en demasía de alcohol logra ocasionar la manifestación de ECV, y posee distintos efectos nocivos para la salubridad y la colectividad, su uso ocasiona más de 200 patologías y ocasiona resultados nocivos, carencias colectivas, financieras, y a la colectividad en global, también ocasiona una repercusión en la salubridad de los individuos que lo circundan (38). El uso del alcohol es un asunto de salubridad pública que ocasiona daños a la salubridad, y las pautas de uso ocasionan superiores peligros. (50)

El uso de estupefacientes es ilícito, y es uno de los asuntos de superior importancia ya que se ha aumentado su consumo en jóvenes y adolescentes, igualmente es un asunto de salubridad colectiva ya que ocasiona importes tanto financieros, colectivos y personales. (51)

c. Conducta sexual de riesgo

El comportamiento sexual se fundamenta en el estudio de la sexualidad y la impresión que posee el individuo, además se averigua acerca de las técnicas anticonceptivas que usa cada adolescente o joven, y acerca de las patologías de propagación sexual (ETS) (ITS). (51)

La denotación de nexos sexuales se emplea a distintas características, y uno de esos y de utilidad de la indagación, la ligación sexual es denotada como la penetración ya sea vaginal,



anal u oral de la dama, ocasionando o no clímax tanto femeninos y masculinos. (51)

Los nexos sexuales constituyen parte del comportamiento humano, y se fundamentó en la correlación de distintas causas como los mentales, biológicos, formativos, socioeconómicos, religiosos y espirituales que se asocian con el requerimiento y la apetencia sexual y posee estrecho nexo con el sexo, inclinación sexual, afecto, generación y enlace afectivo del individuo. (52)

Específicamente, en el entorno de salubridad, los modos de existencia se hallan angostamente ligados con los obstáculos colectivos como contaminación por ITS, contagio por VIH, embarazo en jóvenes, todo ello es ocasionado por las praxis sexuales no consientes. (40) Acorde a ello, se logra valorar dos clases de conducta que son favorables para todos los individuos que quieran poseer una multiplicación sexual consiente:

Relaciones sexuales sin peligro: Se fundamenta en varias conductas y esas praxis sexuales apropiadas que disminuyen el peligro del esparso de patologías de propagación sexual por medio del empleo de procedimientos de manera responsable. (40)

Conductas sexuales consientes: se muestra en distintos ámbitos como el interpersonal, propio y social, se define por la indagación del deleite y confort empleando la prudencia, independencia, veneración, defensa, y autorización del individuo. Cuando el individuo posee conductas sexuales consientes impide



situar en peligro su salubridad y la salubridad del individuo con la que lleva sus nexos sexuales. (53)

2.3 MARCO CONCEPTUAL

2.3.1 Actividad física

Además, estimado como labor física, son esas labores que cooperan al individuo a poseer una salubridad apropiada lo que reduce el peligro de patologías por los grados de ociosidad.

2.3.2 Alimentación

Es la ingesta de nutrientes con el propósito de admitir de ellos los alimentos que nuestro cuerpo requiere para lograr efectuar las labores diarias.

2.3.3 Estilo de vida

Son esas costumbres colectivas, las doctrinas, las practicas, comportamientos y actuaciones de los individuos y conjuntos de colectividad que sobrellevan a la complacencia de los requerimientos humanos para lograr el confort y la existencia.

2.3.4 Estudiante

Individuo en alineación de aptitudes y contiendas profesionales.

2.3.5 Ejercicio físico

Es esa labor corporal que es organizada, organizada y se efectúa de manera reiterativa para lograr una benévola situación corporal.

2.3.6 Conductas

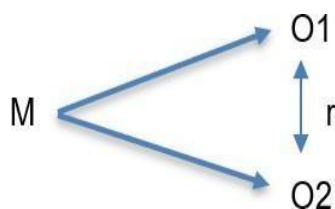
Son el ejercicio de labores para tener un bien o para obtener una finalidad establecida, comportamientos que un individuo logra a lo dilatado de su existencia.

CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Pertenece al diseño de pesquisa no experimental, cuantitativo y transversal; porque será determinado como una pesquisa que se realizará sin la utilización de los factores, es una averiguación en los que no se ejecutará ninguna variación de manera preconcebida de las variantes independientes para ver su resultado acerca de las otras variantes. Lo que permitirá escrutar los sucesos, así como se causaron en su ámbito usual. De la misma manera, se procura identificar las peculiaridades, propiedades y rasgos significativos del suceso averiguado. Por lo que la proposición se dará de la seguida forma:



Donde:

M = muestra.

O1 = Contemplación de la cambiante 01.

O2 = Contemplación de la cambiante 02.

R = Nivel de nexa real (coeficiente de nexa).



3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El paradigma de indagación es correlacional porque está encaminado a saber el nexo entre ambas variantes. La indagación correlacional es una clase de sistema de indagación no experimental en el cual un indagador mide dos variantes. Entiende y valora el nexo estadístico entre ellas sin dominio de ninguna variante insólita.

3.3 MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN

El sistema de indagación es hipotético deductivo, de perspectiva cuantitativa ya que se empleó el sumario de detalles para corroborar hipótesis con base en el cálculo numérico y la evaluación estadística, con la finalidad de determinar lineamientos de conducta y comprobar suposiciones.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1 Población

La colectividad está integrada por 322 educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa

3.4.2 Muestra

Para el cómputo de la dimensión del modelo se tomó una magnitud de seguridad del 95% y con límite de fallo del 5%, lográndose el modelo de 142 estudiantes.

Se mide la cuantía mediante la sucesiva regla estadística:

$$n = \frac{N * Z_{1-\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{1-\alpha}^2 * p * q}$$

Magnitud de la comunidad	N	322
Desliz Alfa	A	0.05
Grado de Seguridad	1-α	0.95
Z de (1-α)	Z (1-α)	1.96
Prevalencia de la Enfermedad	P	0.40
Adición de p	Q	0.60
Determinación	D	0.06
Magnitud del modelo	N	142

N=

142 estudiantes

Criterios de inclusión:

- Educandos de uno y otro género que acaten integrar de la indagación.
- Educandos que asistan a clases en forma regular.
- Estudiantes que autoricen participar del estudio según el consentimiento informado de investigación.

Criterio de exclusión:

- Fichas con datos omitidos o incompletas.
- Educandos que no anhelan formar en la averiguación.
- Educandos que no firmen en el consentimiento informado.

Ámbito de estudio



La presente propuesta se efectuará en el Instituto I Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa, que se localiza en la localidad de Lampa, provincia del mismo nombre, con los estudiantes de Lampa.

3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA RECOLECCIÓN DE DATOS

3.5.1 Variable 1

Instrumento: Para la recopilación de referencias, se usó como herramienta el cuestionario y que se empleó a los educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa, con la finalidad de recabar referencia especificar y valorar las preferencias de los modos de existencia, se menciona a continuación:

Formulario de Modos de Existencia, Impulsor de Salubridad (Walker y colaboradores)

Esta herramienta fue creada para cuantificar la salubridad y la difusión de un modo de existencia, se constituye de 50 ítems, se secciona en seis aspectos:

- Alimentación: seis ítems
- Actividad física: cuatro ítems
- Conducción de tensión: 5 ítems
- Apoyo interpersonal: 8 ítems

Muestra cuatro opciones para las replicas

- Continuamente: 4
- A menudo: 3
- Ocasionalmente: 2
- Jamás: 1



Las últimas valoraciones de la variante modo de existencia son:

- 151 – 200 puntos (sano)
- 101 – 150 puntos (sensatamente sana)
- 50 – 100 puntos (no sano)

3.5.2 Variable 2

Técnica: Encuesta, es un método basado en interrogantes, aplicado a un conjunto de indagación.

Instrumento: Se utilizará un cuestionario que, mediante 30 preguntas se recogerán los datos para las conductas de riesgo.

Se categorizarán de la siguiente forma:

- Con Riesgo: 88-132 puntos
- Sin Riesgo: 44 - 87 puntos

3.6 VALIDACIÓN DE CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Las referencias logradas se someterán a indagación mediante el programa SPSS, ordenados las variantes indagadas.

La comprobación estadística a utilizar es el chi-cuadrado, que se usa en observaciones concluyentes de variantes cuando se determinan ligaciones entre ellas.

Patrón del chi-cuadrado:

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

En el que:

X²: Chi cuadrado.

e_i: frecuencia esperada.



oi: frecuencia escrutada.

3.7 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Se coincidió a tres peritos para que apoyen en la legitimación del instrumento de la variable 2 y posea la seguridad básica y se ajusten a nuestro entorno, los técnicos son quienes concretaron las contemplaciones relativas y dieron seguridad de la autenticidad y confiabilidad de los elementos que se usaron en la averiguación.

- a) Tabulación de datos.
- b) Elaboración de organizadores de resultados.
- c) Construcción de tablas y figuras ordenadas según los objetivos planteados.
- d) Análisis y explicación de los efectos hallados mediante el utilizó de la estadística inferencial y descriptiva.

3.7.1 Confiabilidad

Respecto a la confiabilidad se aplica un método de evaluación con expertos y puedan dar fe a la confiabilidad dada sus observaciones y logran dar seguridad a la fiabilidad de las herramientas que se aplicarán en la investigación.

Para gestionar y analizar las referencias que se recopilaran, todos los instrumentos de indagación se registraran en el fundamento de alusiones del software estadístico SPSS.



3.8 PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Para la colección de indicaciones se hizo los trámites administrativos mediante una petición al encargado del Instituto de Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa. Posterior a ello se efectuó las gestiones internas correspondientes para el uso de los recursos.

La colección de alusiones se concretó, previo rotulo del permiso informado. Este método tendrá una fase de tres semanas. Para el encausamiento de informaciones se concretó la réplica global de las informaciones recabadas, los que se cifraron, midieron y encausaron con la aplicación SPSS. Los que se presentaron en cuadros estadísticas, que sirvieron para su indagación y aclaración. Para el estudio y debate de las alusiones se procedieron a verificar los efectos logrados, con los historiales que cooperaron a la averiguación y con fundamento teórico revisado.

Las referencias obtenidas mediante el instrumento, se construye la base datos el cual permitió el análisis de resultados, ello mediante modelos matemáticos y estadísticos, el cual permite desarrollar el proceso común de las etapas recolección de datos que son recolectar, organizar, presentar, analizar para su posterior interpretación de los resultados, el cual permite a emitir conclusiones, para lo cual se establece el siguiente protocolo.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 ANÁLISIS Y RESULTADOS

En esta división se revelan las referencias logradas a la largo del desarrollo de la indagación. Las figuras y tablas se organizan de manera ordenada, objetiva y lógica, desarrolladas a través de un análisis estadístico que exponen los resultados con una cronología adecuada y debidamente interpretada. Posteriormente, estos efectos se comparan con los de otros indagadores en el mismo campo. A sucesión, se especifican los efectos de la siguiente manera:



Tabla 1. Alimentación relacionada con las conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024

Alimentación	Conductas de Riesgo					
	Con Riesgo		Sin Riesgo		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Sano	3	2.1	24	16.8	27	18.9
Sensatamente sano	0	0.0	10	7.0	10	7.0
No Sano	15	10.5	91	63.6	106	74.1
Total	18	12.6	125	87.4	143	100

Fuente: Cuestionario

$X^2_{ca} = 64,2335$

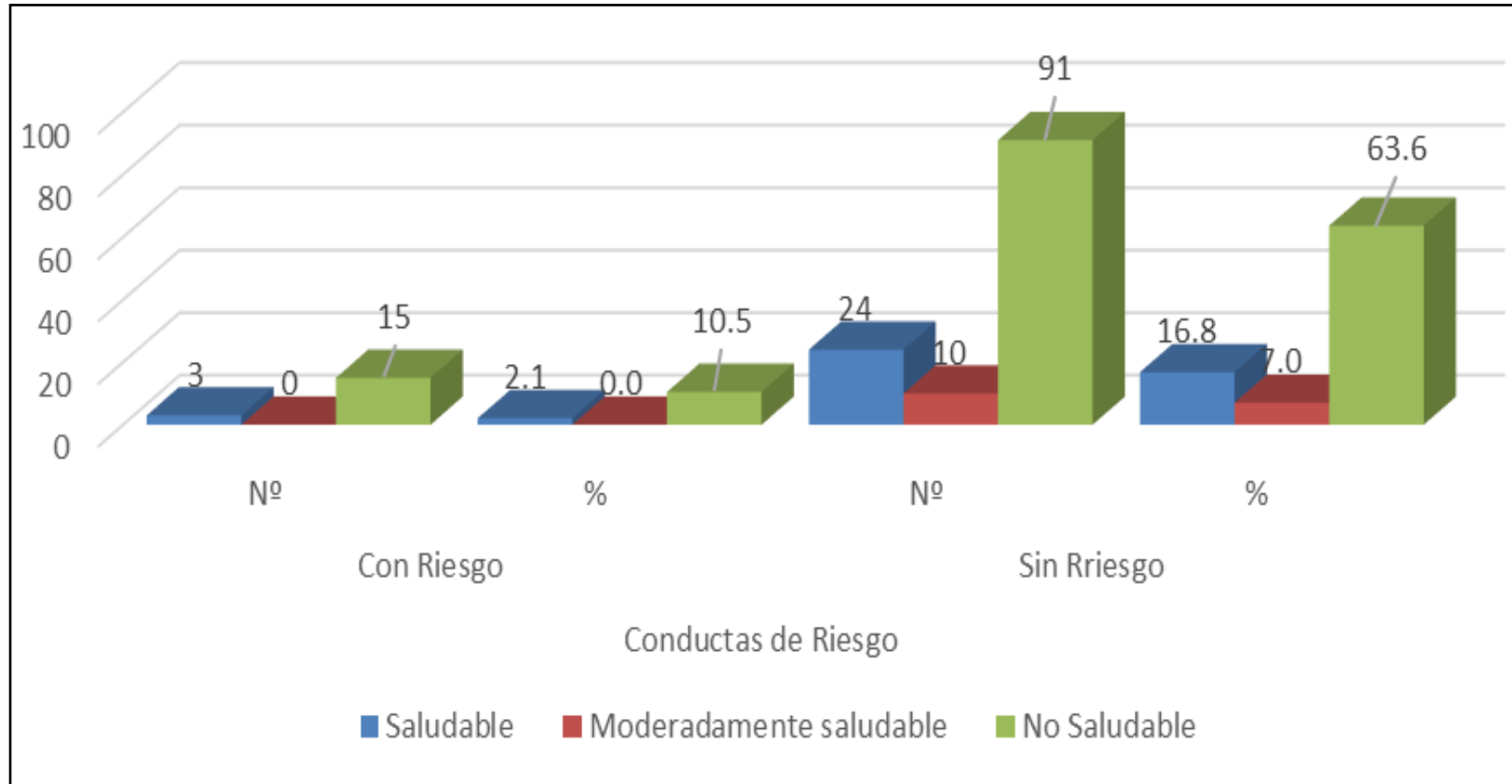
$X^2_{tab}=5,9910$

GI = 2

P = 0,0000

ES SIGNIFICATIVO

Imagen 1 Alimentación relacionado con las conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024



Origen: Grafico 1



En el esquema 2, imagen 1 se logra escrutar en conductas de riesgo y alimentación no saludable es el 63.6% (91), seguido por no saludable con riesgo es 10.5% (15), y también se puede describir de la alimentación saludable sin riesgo el 16.8% (24) y con riesgo el 2.1%. (3)

El 83.3% de los estudiantes con conductas de riesgo poseen una nutrición no sana. Esto indica que una mala nutrición podría ser un factor contribuyente o asociado con estas conductas y el 74.1% de los estudiantes tiene una dieta no saludable. Este dato es más resaltante, ya que, aunque muchos de estos estudiantes no presentan conductas de riesgo, una alimentación inadecuada puede tener efectos negativos a largo plazo.

Los estudiantes con una alimentación saludable tienen una menor prevalencia de conductas de riesgo (solo el 2.1%). Esto sugiere que fomentar hábitos alimenticios saludables podría ser una estrategia efectiva para prevenir comportamientos de riesgo.

Resultados de la prueba estadística de las preferencias de los modos de existencia relacionados (nutrición) con los comportamientos de peligro en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024, que la $X^2_c = 64,2335$ es superior que la $X^2_t = 5,9910$ a un intervalo de confianza al 95%, con un superior de libertad de 2 y el valor de $p = 0.0000$.

La alimentación no saludable es predominante en esta población y está ligada con la generalidad de los sucesos de conductas de riesgo. Al abordar este problema a través de estrategias educativas y preventivas



podría mejorar tanto la calidad de la dieta como la reducción de comportamientos riesgosos en los estudiantes.

Barrigete, et al. en un estudio con adolescentes mexicanos encontraron, que las alteraciones nutricionales son enfermedades ligadas con el peligro de los vicios y gordura, dos esenciales obstáculos de salubridad en los jóvenes en México. Igualmente, los comportamientos nutricionales de peligro impactan a la condición alimentaria de los sujetos. Este patrón es semejante a lo encontrado en la población de Lampa, donde la alimentación no saludable fue predominante entre los estudiantes en riesgo. (64)

En el contexto nacional, **Huamancayo, et al.** La averiguación efectuada en educandos de la UNHEVAL ha posibilitado reconocer las causas ligadas al disminuido uso de verduras y frutas en los educandos lo que implica el inicial acceso para la planificación de una injerencia formativa encaminado de manera concreta a los educandos que admita el avance de la nutrición por parte de los educandos, igualmente la injerencia acerca de los métodos de existencia no sanas. Tal conclusión se ve reflejada en la actual averiguación, en el cual una simetría considerable de estudiantes con conductas de riesgo mantenía un patrón alimentario inadecuado. (65)

Tabla 2

Actividad física relacionado con las conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024

Actividad física	Conductas de Riesgo				Total	
	Con Riesgo		Sin Riesgo		N°	%
	N°	%	N°	%		
Sano	5	3.5	42	29.4	47	32.9
Sensatamente sano	5	3.5	43	30.1	48	33.6
No Sano	8	5.6	40	28.0	48	33.6
Total	18	12.6	125	87.4	143	100

Fuente: Cuestionario

$$X^2_{ca} = 9,0400$$

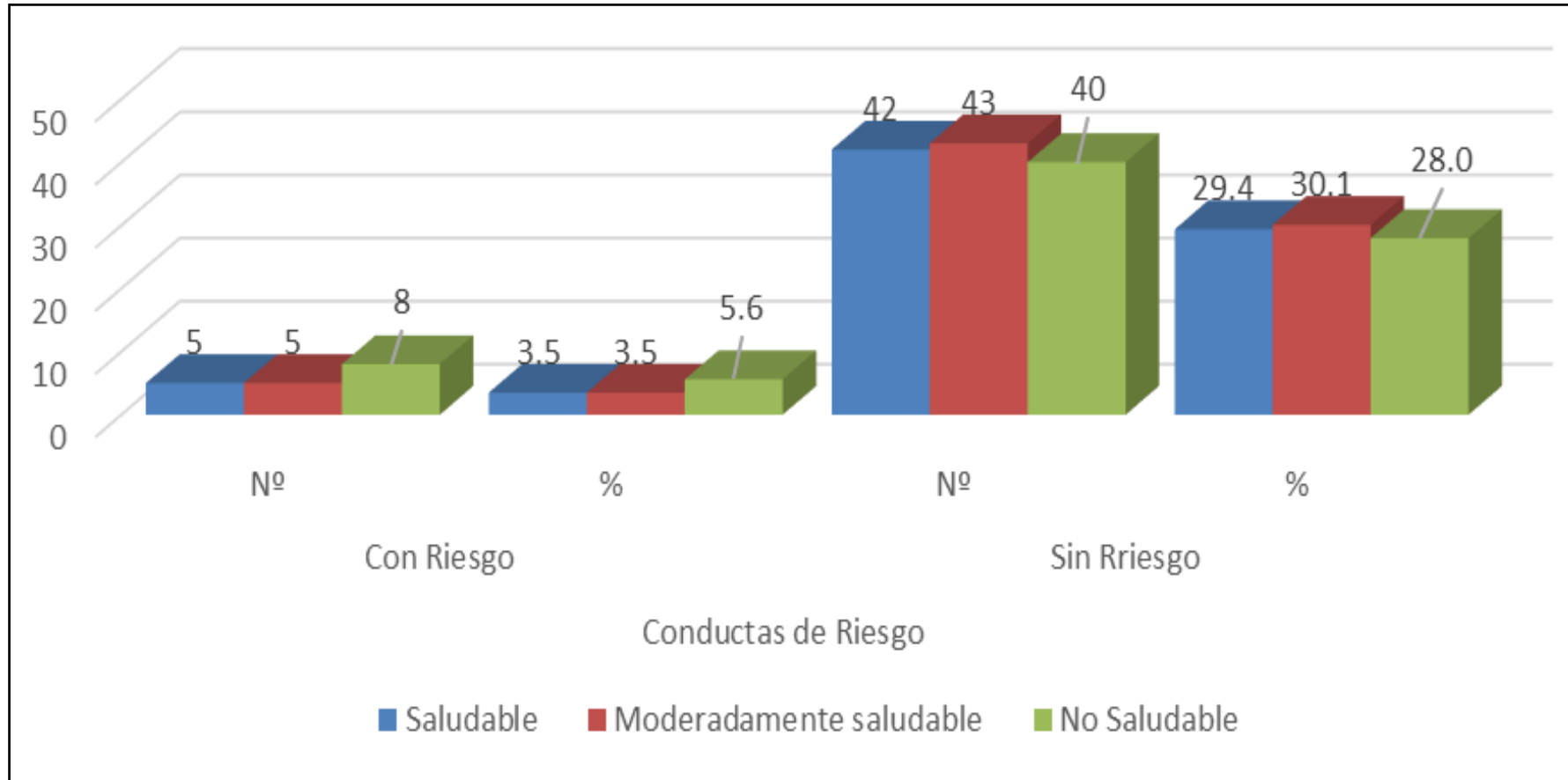
$$X^2_{tab} = 5,9910$$

$$G1 = 2$$

$$P = 0,0109$$

ES SIGNIFICATIVA

Ilustración 2 Actividad física relacionado con las conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024



Fuente: Tabla 2



En el cuadro 2, nos revela el nexo entre las preferencias de modos de existencia ligados dos con la labor corporal y los comportamientos de peligro en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa en 2024.

Actividad física saludable, solo el 3.5% (5 de 47) de los educandos con modos de existencia activos presenta conductas de riesgo. Esto refuerza el rol protector de la labor física en la salubridad física y psíquica.

Actividad física no saludable, el 16.7% (8 de 48) de los educandos con modos de existencia sedentarios presenta conductas de riesgo, lo que indica que hay una ligación entre la carencia de labor corporal y los comportamientos riesgosos.

Moderadamente saludable, tanto en estudiantes con y sin conductas de riesgo, el porcentaje es equilibrado, lo que indica que grados intermedios de la labor corporal también logran ser protectores.

Resultados de la prueba estadística de las preferencias de los modos de existencia ligados (actividad física) con las conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024, que la $X^2_c = 9,0400$ es superior que la $X^2_t = 5,9910$ a un intervalo de confianza al 95%, con un escalón de libertad de 2 y el valor de $p = 0.0109$.

La labor corporal saludable está claramente ligada con una inferior incidencia de conductas de riesgo, lo que resalta su papel crucial en la promoción de un bienestar integral en los estudiantes del instituto. Sin embargo, la proporción de estudiantes con actividad física no saludable requiere atención para prevenir futuros problemas.



Pesquisas como el de **García et al.** En España determinaron que la práctica sistemática de actividad corporal no solo fortalece la salubridad cardiovascular, sino que también reduce la probabilidad de involucrarse en rutinas nocivas como el uso del alcohol o tabaco. Este antecedente se asemeja a los resultados obtenidos en Lampa, donde la actividad física saludable se vinculó con una inferior asistencia de comportamientos de peligro. (8)

Burga et al. Reportaron que los adolescentes peruanos que llevaban estilos de vida sedentarios mostraban mayor exposición a riesgos psicosociales y académicos en comparación con quienes realizaban actividad física constante. Este hallazgo refuerza la evidencia de la presente investigación, ya que los estudiantes con inactividad o niveles bajos de ejercicio fueron los que concentraron un mayor porcentaje de conductas de riesgo. (6)

Tabla 3 Manejo del estrés) con las conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024.

Manejo de estrés	Conductas de Riesgo					
	Con riesgo		Sin Riesgo		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Sano	3	2.1	28	19.6	31	21.7
Sensatamente sano	1	0.7	26	18.2	27	18.9
No Sano	14	9.8	71	49.7	85	59.4
Total	18	12.6	125	87.4	143	100

Fuente: Cuestionario

$$X^2_{ca} = 25,3601$$

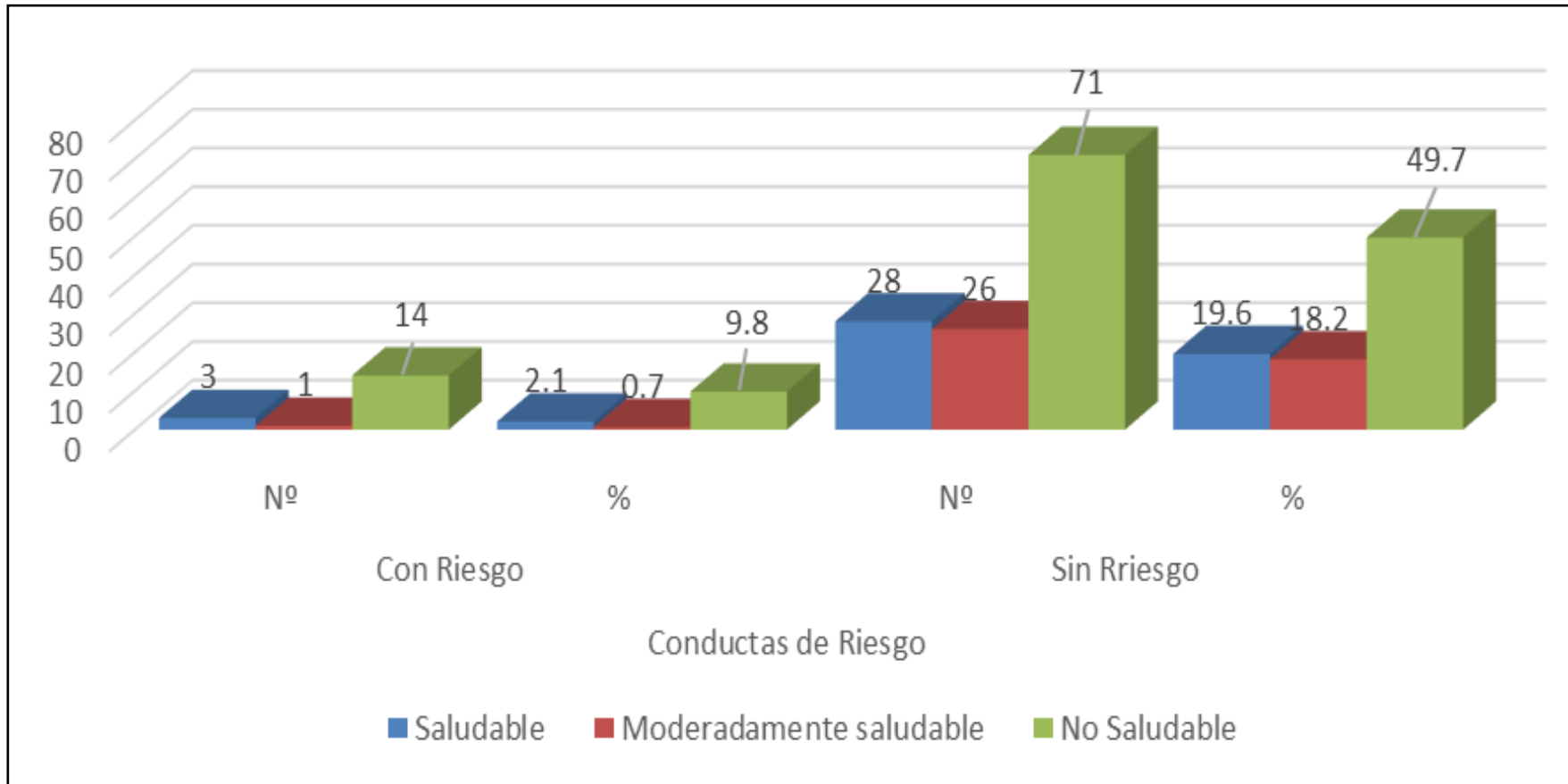
$$X^2_{tab} = 5.9910$$

$$GI = 2$$

$$P = 0,0000$$

ES SIGNIFICATIVA

ilustración 3 Manejo del estrés) con las conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024.



Fuente: Tabla N° 3.



En el cuadro 3 revela la repartición de los educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024 según su manejo del estrés y los comportamientos de peligro.

Manejo de Estrés Saludable y Moderadamente Saludable, los educandos con una conducción de la tensión sana o sensatamente sana tienen una proporción mucho mayor de no presentar conductas de riesgo 19.6% (28) de 19.6% (31) en "saludable" y 18.2% (26) de 18.9% (27) en "moderadamente saludable".

Conducción de la tensión No Sana, los estudiantes con una conducción de la tensión no saludable presentan una alta proporción de conductas sin riesgo 49.7% (71) de 59.4% (85), aunque también hay un número considerable de estudiantes con conductas de riesgo 9.8% (14) de 59.4% (85).

Comportamientos de Peligro: Solo el 12.6% de los estudiantes presentan comportamientos de peligro, lo cual es un porcentaje bajo en comparación con los que no tienen estas conductas (87.4%).

Resultados de la prueba estadística de las preferencias de los modos de existencia ligados (manejo del estrés) con las conductas de peligro en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024, que la $X^2_c = 25,3601$ es superior que la $X^2_t = 5,9910$ a un intervalo de confianza al 95%, con un escalón de libertad de 2 y el valor de $p = 0.0000$.

Existe una tendencia clara de que los estudiantes con un manejo de estrés más saludable tienen menos conductas de riesgo. Esto sugiere que



mejorar las habilidades para manejar el estrés podría contribuir a reducir las conductas de riesgo entre los estudiantes.

Aunque la proporción de educandos con un manejo de estrés no sana es alto (59.4%), la mayoría de estos estudiantes no muestran conductas de riesgo, lo que podría indicar que otras variables influyen en la manifestación de comportamientos de peligro.

La mayoría de los educandos del instituto (87.4%) no presentan conductas de riesgo, lo que es un dato positivo, pero es necesario trabajar en el fortalecimiento de los mecanismos de manejo del estrés, especialmente entre los estudiantes con un manejo no saludable.

En cuanto al estrés, **Huamán et al.** Subrayan que la carencia de estrategias adecuadas para manejar el estrés académico está fuertemente asociada al uso del tabaco y alcohol en educandos de la universidad. Esto coincide con los hallazgos de Lampa, donde la mayor parte de los jóvenes con un control deficiente del estrés se relacionaron con conductas de riesgo. (18)

En el contexto nacional, **Burga et al.** encontraron que los adolescentes que reportaban altos niveles de estrés académico presentaban un riesgo tres veces mayor de caer en prácticas nocivas, en comparación con quienes contaban con mecanismos de afrontamiento adecuados. Este resultado es paralelo a lo observado en la presente investigación, donde el manejo deficiente del estrés se asoció con la presencia de conductas riesgosas. (6)



Tabla 4. Cuidado personal) con las conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024

Cuidado personal	Conductas de Riesgo					
	Con Riesgo		Sin Riesgo		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Sano	3	2.1	24	16.8	27	18.9
Sensatamente sano	8	5.6	50	35.0	58	40.6
No Sano	7	4.9	51	35.7	58	40.6
Total	18	12.6	125	87.4	143	100

Fuente: Cuestionario

$X^2_{ca} = 6,8064$

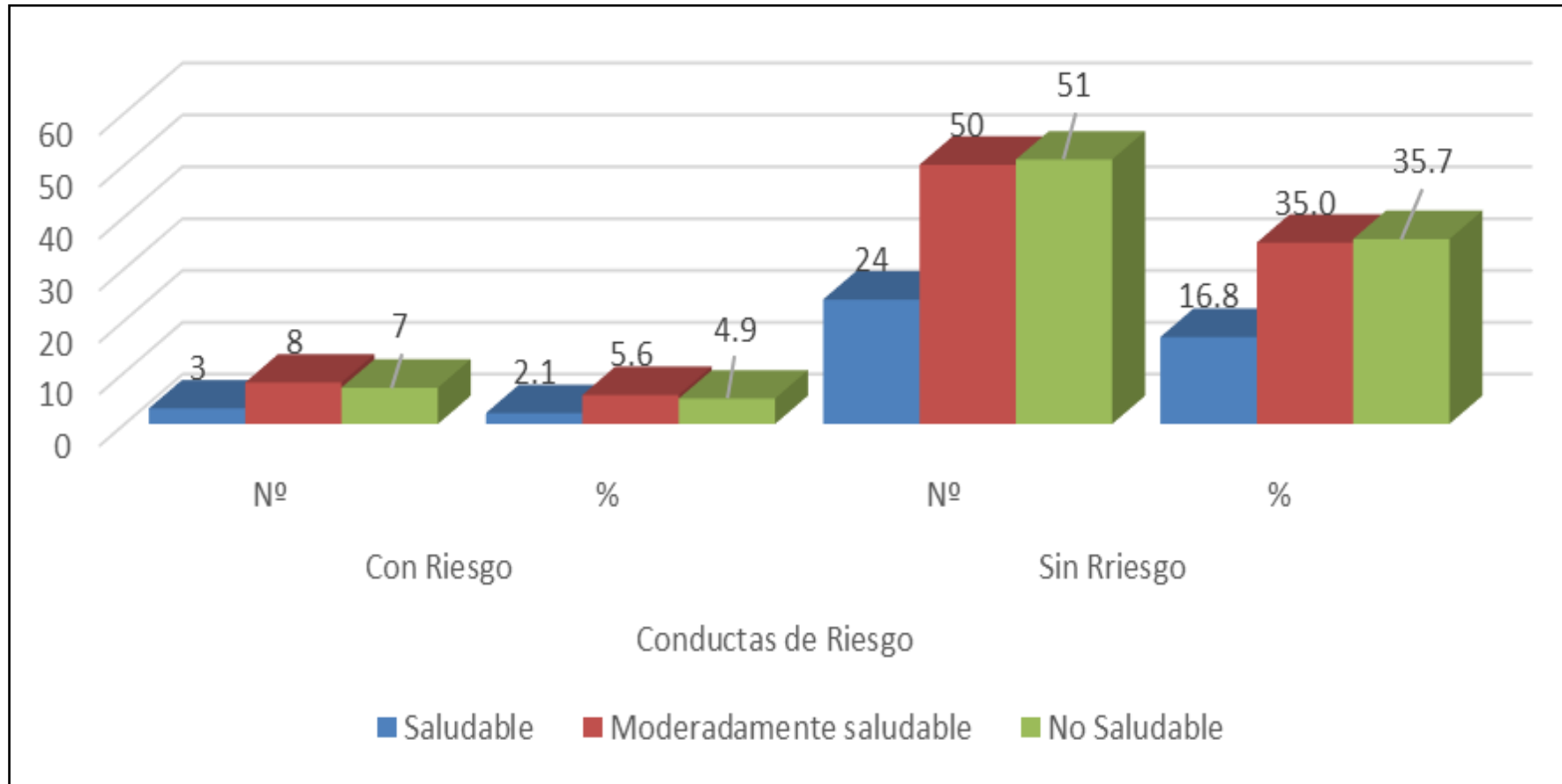
$X^2_{tab} = 5,9910$

$GI = 2$

$P = 0,0333$

ES SIGNIFICATIVA

Ilustración 4 Cuidado personal) con las conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024



Fuente: Tabla N° 4



La tabla 4, presenta la distribución de los educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024 según su cuidado personal y las conductas de riesgo.

Cuidado Personal Saludable, los estudiantes con un cuidado personal saludable presentan una baja proporción de conductas de riesgo (3 de 27, o 2.1%), mientras que la mayoría no tiene conductas de riesgo (24 de 27, o 16.8%).

Cuidado Personal Moderadamente Saludable, de los estudiantes con un cuidado personal moderadamente saludable, una proporción mayor muestra conductas sin riesgo (50 de 58, o 35.0%) en comparación con aquellos que presentan conductas de riesgo (8 de 58, o 5.6%).

Cuidado Personal No Saludable, los estudiantes con un cuidado personal no saludable también tienen una mayor proporción de estudiantes sin conductas de riesgo (51 de 58, o 35.7%), pero también hay una pequeña proporción con conductas de riesgo (7 de 58, o 4.9%).

Comportamientos de Peligro, solo el 12.6% de los estudiantes presentan comportamientos de peligro, mientras que una gran mayoría, el 87.4%, no tienen conductas de riesgo. Esto es un dato positivo nos expresa que la generalidad de los educandos no está adoptando comportamientos de riesgo.

Resultados de la prueba estadística de las preferencias de los modos de existencia ligados (cuidado personal) con las conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024, que la $X^2_c = 6,8064$ es superior que la $X^2_t = 5,9910$ a un



intervalo de confianza al 95%, con un escalón de libertad de 2 y el valor de $p = 0.0333$.

Los estudiantes con un cuidado personal saludable tienen menos probabilidades de mostrar conductas de peligro, lo que subraya la importancia de mantener buenos hábitos de asistencia personal para evitar comportamientos de riesgo.

Moderadamente Saludable y No Saludable, aunque los estudiantes con cuidado personal moderadamente saludable y no saludable tienen una mayor proporción de estudiantes sin conductas de riesgo, también es evidente que algunos muestran conductas de riesgo. Esto nos indica que el cuidado personal por sí solo no es suficiente para prevenir completamente las conductas de riesgo; probablemente intervienen otros factores.

En cuanto al cuidado personal **Mamani et al.** En Puno halló que el 14% de los estudiantes de institutos pedagógicos mostró comportamientos de peligro, principalmente relacionadas con uso de alcohol y descuido del cuidado personal. Este antecedente guarda gran similitud con los resultados de Lampa, donde la prevalencia de conductas riesgosas también se ubicó en torno al 12–14%.



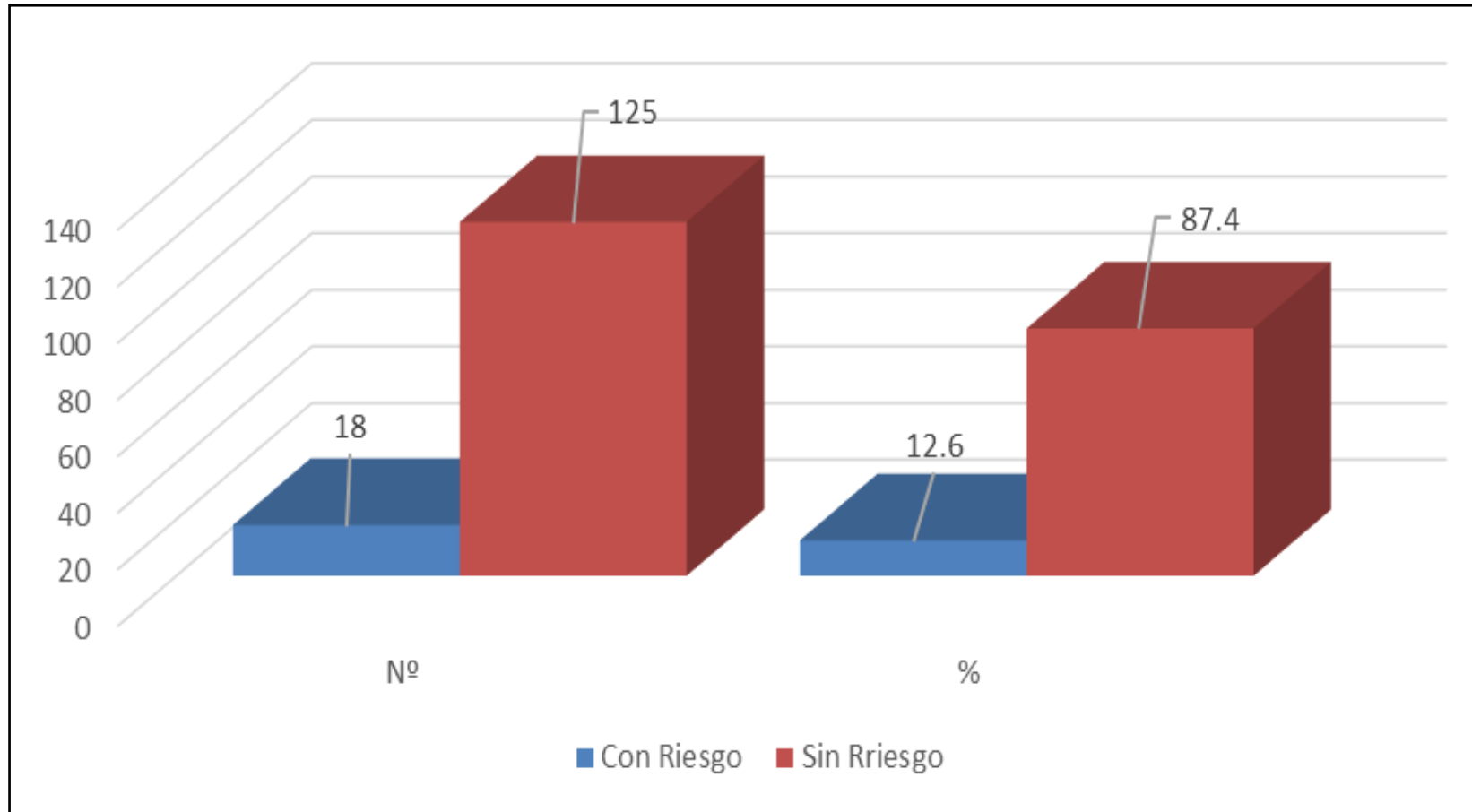
Tabla 5. Conductas de riesgo en educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024

Conductas de Riesgo	Nº	%
Con Riesgo	18	12.6
Sin Riesgo	125	87.4
<i>Global</i>	<i>143</i>	<i>100</i>

Fuente: Formulario

Ilustración 5

Conductas de riesgo en educandos del instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024



Fuente: TABLA N° 5



En el cuadro 6 nos revela la repartición de comportamientos de peligro en una población de 143 educandos, comportamientos con peligro 18 estudiantes lo que representa un 12.6%, conductas sin riesgo 125 estudiantes, lo que corresponde al 87.4%.

Los datos sugieren un panorama mayoritariamente positivo, pero también la necesidad de focalizar esfuerzos en las personas con conductas de riesgo para lograr un bienestar generalizado en la población estudiantil, del Instituto Pedagógico Público de Educación Física de Lampa.

En cuanto a Conductas de Riesgo en Estudiantes; Colque-Durand y Diosdao (2020) (10) concluyeron que los educandos universitarios con modos de existencia sanas propenden a poseer un óptimo performance normativo.

Huamán Dueñas y Sánchez Sedano. [11] determinan que el 68.83% de los educandos de enfermería presentaban modos de existencia no saludables y comportamientos de peligro, lo que es significativamente mayor que el porcentaje

En el contexto internacional, la **OMS**. Señala que una proporción significativa de adolescentes y jóvenes en el mundo presenta modos de existencia que favorecen la adopción de conductas de peligro, como mala alimentación, bajo nivel de labor física y uso de sustancias. Este planteamiento se corresponde con lo hallado en Lampa, donde, si bien la mayoría de los estudiantes no mostró riesgos, una fracción no menor sí estuvo afectada por estas conductas. (32)

CONCLUSIONES

PRIMERA Se determinó que las preferencias de los modos de existencia y comportamientos de peligro en el Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024 están, todos los parámetros son importantes con un importe de $p < 0,05$, aprobando las suposiciones sugeridas. (Grafico del 1 - 5)

SEGUNDA Se concluye que las preferencias de los estilos de existencia, concretamente en el contorno de la nutrición, están significativamente relacionadas a las conductas de riesgo en los educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024. El 74.1% de los educandos poseen nutrición no sana y presentan conductas de riesgo, comparado con solo el 18.9% de aquellos con una alimentación saludable. El valor de Chi-cuadrado calculado ($X^2_{cal} = 64,2335$) fue significativamente mayor que el valor tabulado ($X^2_{tab} = 5,9910$) con un nivel de significancia de $P = 0,0000$, lo que corrobora el nexo significativo entre la alimentación.

TERCERA Se analizó que la actividad física está relacionada a las conductas de riesgo en los educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024. El 33.6 % de los estudiantes con una actividad física no saludable presentan conductas de riesgo, superando significativamente a aquellos con actividad física moderadamente saludable (30.1%) y saludable (32.9%). El análisis estadístico mostró un valor de Chi-cuadrado



calculado ($X^2_{cal} = 9,0400$) mayor a la valoración tabular ($X^2_{tab} = 5,9910$) con un nivel de significancia de $P = 0,0109$, evidenciando una vinculación representativa entre la inactividad física y los comportamientos de peligro.

CUARTA Se evaluó la salud mental y están significativamente relacionada a las conductas de riesgo en los educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Física Educación de Lampa 2024. El 59.4% de los estudiantes con un manejo del estrés no saludable presentan conductas de riesgo, en comparación con el 21.7% de aquellos con manejo del estrés saludable y el 18.9% con manejo moderadamente saludable. El valor de Chi-cuadrado calculado ($X^2_{cal} = 25,3601$) fue significativamente mayor que el valor tabular ($X^2_{tab} = 5,9910$) con un nivel de significancia de $P = 0,0000$, lo que corrobora la ligación significativa entre un manejo inadecuado del estrés y la acogida de comportamiento de peligro.

QUINTA Se describió, el cuidado personal y están significativamente relacionadas a las conductas de riesgo en los educandos del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024. De acuerdo con la Tabla N° 04, el 40.6% de los estudiantes con prácticas de cuidado personal no saludables presentan conductas de riesgo, comparado con solo el 18.9% de aquellos que mantienen un cuidado personal saludable. El análisis estadístico mostró un valor de Chi-cuadrado calculado ($X^2_{cal} = 6,8064$) superior al valor tabular ($X^2_{tab} = 5,9910$) con un grado de



significancia de $P = 0,0333$, evidenciando un nexo significativo entre un cuidado personal deficiente y las conductas de peligro.

SIXTA Entre tanto a los comportamientos de peligro se estableció que, el 87.4% sus conductas son sin riesgo, y el 12,6% son con riesgo.



RECOMENDACIONES

- PRIMERA** Al director del Instituto Superior Pedagógico Público de Lampa en coordinación con la estrategia de Daños no transmisibles implementar programas de educación nutricional que fomenten hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes. Esto puede incluir talleres, charlas informativas y planes de sensibilización acerca de la relevancia de una dieta equilibrada.
- SEGUNDA** Al jefe de proyección social optimar el paso a alternativas de nutrientes sanos en las instalaciones del instituto, como cafeterías y comedores, y colaborar con nutricionistas para desarrollar menús que promuevan una alimentación adecuada. La creación de espacios donde los estudiantes puedan aprender sobre nutrición y recibir asesoramiento personalizado contribuirá a reducir las conductas de riesgo asociadas con una alimentación deficiente.
- TERCERA** Al coordinador de la especialidad de educación física se recomienda realizar la labor física mediante la creación de programas de la actividad regular y la mejora de las instalaciones deportivas del instituto. La implementación de rutinas de actividad física dentro del horario académico y la promoción de actividades extracurriculares como clubes deportivos, clases de baile o yoga pueden aumentar el grado de la labor física de los educandos. Además, establecer incentivos para la participación en actividades físicas, como reconocimientos o recompensas, puede



motivar a los estudiantes a mantenerse activos, reduciendo así las conductas de riesgo asociadas con la inactividad física.

CUARTA Al responsable del Área de Salud del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa se recomienda desarrollar e implementar programas de manejo del estrés que enseñen técnicas efectivas de afrontamiento a los estudiantes con el área de psicología. Esto logra añadir talleres de mindfulness, consultas de terapia grupal, labores de relajación y recursos accesibles para el apoyo psicológico. Además, es importante capacitar al personal docente y administrativo para identificar a estudiantes que puedan estar experimentando altos niveles de estrés y ofrecerles el apoyo necesario.

QUINTA Al responsable del Área de Salud del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa se recomienda promover el cuidado personal a través de un Plan donde se programa diversas actividades buscan crear un entorno que facilite y fomente prácticas de cuidado personal saludable entre los estudiantes, reduciendo así la prevalencia de comportamientos de peligro ligados a un cuidado personal deficiente. Al fortalecer las habilidades y recursos disponibles para el autocuidado, se contribuye al bienestar integral de los estudiantes, promoviendo un ambiente académico más seguro y saludable.

SEXTA Se recomienda al Director y Docentes implementar intervenciones a estudiantes que presentan conductas de riesgo. Estas



intervenciones pueden incluir programas de prevención que afectan directamente a las áreas identificadas en las conclusiones anteriores, como nutrición, actividad física, manejo del estrés y cuidado personal.

Es fundamental fortalecer los factores protectores presentes en los estudiantes sin conductas de riesgo mediante el fomento de un ambiente de apoyo social, resiliencia y habilidades de afrontamiento. La creación de grupos de apoyo entre pares, mentorías y actividades que promuevan la cohesión social contribuirán a proveer y optimar el confort general.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Quispe E. Modo de existencia en los educandos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Indagación. Los Olivos: Universidad de ciencias y humanidades, Escuela de ciencias de la salubridad; 2019.
2. Delegación financiera para Latinoamérica. La juventud en Iberoamérica propensión y apremios. II edic. Buenos Aires; 2007.
3. Orbegoso Delgado BI. Comportamientos de peligros usuales.
4. Coloquios de las Naciones de Latinoamérica y el Caribe acerca del Progreso razonable. ODS 3: Asegurar una existencia saludable e impulsar el bienestar para todos a todas las etapas en el Caribe y Latinoamérica; 2019.
5. Andaluz J, Álvarez G. Modos de existencia sana en los educandos internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014-2015. Guayaquil: 2015.
6. Judith S, Burga D. El universo juvenil: Modos de existencia en los jóvenes en una entidad formativa. Chiclayo: 2012.
7. Correo Huancavelica. Sobrepeso y obesidad en inferiores de etapa escolar en el departamento de Huancavelica. Más de mil infantes con sobrepeso por nociva nutrición. 2015 agosto 8: p. 1-2.
8. Chaparro L, Carreño S, García C, Gómez V, Morales M. Categorización de educandos de enfermería mexicanos acordó con un indicativo de modo de existencia sana. Ciencia y enfermería. 2019.
9. Barfuss A, González MW, Negro E, Gerstner C, Depetris R, María. Predominio de causas de peligro de patología cardiovascular en educandos universitarios de Santa Fe (Argentina). Magacín español de alimentación humana y dietética. 2018; p. 132-141.



10. Molina DC, Manjarres S. Comportamientos de los educandos de Bachillerato de la Entidad Formativa Santiago Mayor en la localidad Guayaquil de mayo agosto 2018. Indagación para el logro del título de Licenciado en enfermería. Guayaquil: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Carrera de ciencias médicas; 2018.
11. Gómez C. Causas psicológicas preferidas de modos de existencia sana. Salubridad Pública. 2017; p. 155- 162.
12. Colque-Durand Anthony Diosdao. Una percepción panorámica del modo de existencia y utilidad académica en educandos de medicina: Una inspección renovada. Rev. Fac. Med. Hum. [Web]. 2023 octubre [referido 2024 Mayo 06]; 23 (4):117-
13. Quispe YE. Modo de existencia en los educandos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Indagación. Lima: Universidad de ciencias y humanidades, Los Olivos; 2019.
14. Ito Nexo entre los modos de existencia y el grado de tensión en internos de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego. 2017. Indagación. Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego, Carrera de ciencias de la salubridad; 2018.
15. Vásquez A, Uriarte YC. Modo de existencia de los educandos de ciencias de la salubridad de la Universidad Norbert Wiener. Indagación para lograr el título de licenciada en enfermería. Lima: Universidad Norbet Wiener, Escuela de ciencias de la salud; 2018. institución "El Carmelo" la localidad de Ancón, 2020. referencia. Lima: Universidad
16. Rivera NC, Zacaleta Yparraguirre C. Habilidades colectivas y comportamientos de peligro en jóvenes escolarizados. Institución educativa



- Torres Araujo- Trujillo, 2015. Indagación. Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego, Escuela de ciencias de la salubridad; 2015.
17. Palomares L. Modos de existencia sana y su nexos con la condición alimentaria en expertos de la salubridad. Lima; 2014.
 18. Huaman, Luz Angela, y Karen Diana Sanchez. "modos de existencia y Comportamientos de Peligro en Educandos de Enfermería, Universidad Nacional de Huancavelica -2021"
 19. Samanez. Katherine" Modos de existencia asociados a la tensión académica en escolares de Administración de Empresas de la UANCV,2018.
 20. Cárdenas Rosas, JM; Ayma, ES. Modos de existencia en Educandos Universitarios del ámbito de Ingeniería Universidad Nacional del Centro del Perú. Huancayo-Perú 2023
 21. Mamani YM. Modos de existencia en jóvenes de entidades educativas de nivel secundario en una localidad de Puno. Indagación. innov. [Web]. 18 de mayo de 2022 [referido 23 de junio de 2024];2(1):40-8. Utilizable en: <https://magacin.unjbg-edu-pe=index.php=iirce=article=view=1369>
 22. Atúncar-Quispe FA, Candela M. Modos de existencia en los jóvenes de la Residencia de hospitalidad "Don Bosco" en Lima, Perú, en el 2021. Magacín. Perú Med. Integral. [Web]. 30 de septiembre de 2023 [referido 23 de junio de 2024];8(3). Apto en: <https://rpmi.pe-index.php-rpmi-article-view-742>.
 23. Escobar Cárdenas JE. Modos de existencia en jóvenes de 12 a 16 etapas.
 24. Luis. Bogotá, 2004. [Examinado: 18-04-2015] Apto en: <https://cybertesis.unmsm-edu-pe=xmlui=bitstream=handle=cybertesis=1307/ponte> Cesar Vallejo, Facultad de ciencias de la salud, 2021



25. Velasquez MKD, Atalaya MEP. Modos de Existencia en Jóvenes de Rango Secundario de la Entidad Educativa Manuel Tovar y Chamorro - Sayán, 2020. Referencia. Lima: Universidad Cesar Vallejo, Escuela de ciencias de la salubridad, 2021.
26. Ortega Flores, María C, Centty, Jenniffer C. "Modo de existencia de la entidad formativa PNP "7 de agosto" del nivel secundario sobrellevan al sobrepeso y a la gordura, [indagación] Arequipa 2014". Universidad Nacional de San Agustín, Carrera de Enfermería.
27. zambrano, V y Yacelga. S." Modo de Existencia sana en enfermos veteranos del nosocomio del IESS de Porto viejo, noviembre 2011-abril 2012" (indagación de licenciatura), Ecuador: 2012.
28. Rojas M. Chumpitaz L. "Administración de Entidades Educativas Impulsores de la Salubridad, certificación de particularidad forma virtual- planes para la Difusión de Modo de Existencia Sana". Lima, Perú: Sociedad Kallpa; 2008.
29. Modo de Existencia Sana. Perspectiva para una alternativa reciente y básica [Revisado: 09-04-2015] Apto en: <https://www.psicologia-cientifica.com-modo-de-existencia-sana-pdf>.
30. Carta de Ottawa para la Difusión de la Salubridad (referido en 2024). Apto en: <https://webs.uvigo.es/mpsp/rev01=1=Ottawa=01=1.pdf>.
31. Luz Maya. "Modo de Existencia Sana: Integrante de la Cualidad de Existencia "Editorial Fun libre. Difusión de los modos de existencia sana. Colombia: Becoña, Elisardo; Vázquez, Fernando y Oblitas,
32. O.M.S. "Indicaciones universales acerca de la labor corporal para la salubridad am.pdf-sequence-1



33. Serra Majem LI, Sánchez Hernández JA. Relevancia del desayuno en la rentabilidad mental y en la condición alimentaria de los educandos. Rev Esp Nutrición Colectiva 2000;6=2=53=95
34. FAO y OMS: Promoción del uso global de verduras y frutas
<https://www.who.int=dietaphysicalactivity=fruit=es/>
35. Alimentación humana en el universo en progreso. Macronutrientes: grasas, proteínas, carbohidratos. Página. 99, parte 9
<https://ftp.fao.org=docrep=fao=005=W0073s=W0073S01=pdf>.
36. La relevancia de los carbohidratos en la nutrición:
<https://alimentaciongrupobimbo.com=es=lo/que/debes=conocer-del=pan=y-los/cereales/los/cereales/la-relevancia=de=los/carbohidratos=en-la>
37. Relevancia de las vitaminas: <http://www.relevancia.org=vitaminas=php>
38. F.A. O: los minerales. Alimentación Humana en el Universo en Progreso...
<https://eletiqueta-docuenta-mucho.aecosan.msssi.gob.es-alimentacion.html>
39. Cómo emplear el rotulo de referencia alimentaria.
<https://www.fda.gov=downloads=Food=FoodborneIllness=Contaminants-UCM255434.pdf>
40. Jaime Guerrero Puentes "Identificación del modo de existencia de los educandos como causas de peligro para el progreso de patologías permanentes" [indagación en web]. condición Lara: Universidad Centroccidental "Lisandro Alvarado". 2003. p. Apto en <https://bibmed.ucla.edu.ve=Edocs=bmucla=escritointegro> "(citado en 2013). Apto en: <http://iris.who.int-bitstream-handle-10665-44441-978> quince=1



41. Relevancia de los estiramientos musculares en el deporte
<https://www.fisioterapia-en línea. con-textos-relevancia/de=los=estiramientos=musculares/en/la/actividad>.
42. Clases de actividad fornida <https://muyfitness.com-clases-actividad-fuertes-info-23856>.
43. José Ramón Gómez Puerto, María Isabel Jurado Rubio, Bernardo Hernán Viana Montaner, Antonio Hernández Mendo, "Modos y cualidad de Existencia" Magacín Digital. Buenos Aires. Noviembre 2005
<<https://www.eldeportes.com-efd90-modos.htm> - (Noviembre 2011).
44. Quispe Apaza Reyna cognición en educandos del VIII semestre acerca del modo de existencia sana del maduro superior de la Escuela de enfermería de la UNA [INDAGACION EN WEB] PUNO: UNA-PUNO 2015 apto en:
<https://deposito.unap.edu.pe=bitstream=handle=UNAP-2669=eyna.pdf-sequence-1>
45. Difusión de la salubridad: Carta de Ottawa para la Difusión de la Salubridad, O.M.S, Ginebra, 1986. <http://www.msssi.gob.es-expertos-salubridad-Publica>
46. Jornada Universal de la siesta: La relevancia de descansar bien Beatriz Martín Simón. <https://www.cuidate=plus.com-confort-2016-03-18-jornada=universal-sueno relevancia-descansar=111635.html>.
47. Luis A. Botello Lonngi, Kimberly Aumak Yee, José Angel Aguilar Gil, nuestro organismo <https://www.dgespe=sep=gob=mx=colectivo-clase-PDF-LECTURAS-S demos-20nuestro-20organismo.pdf>
48. Velásquez Zúñiga GA, Segura Sardinas O. Chacón Bonet D, González Morales RM. Indagación de causas de peligro ligados a la hipertensión arterial. CCM. 2008 [referido dic 2014]; 12(1) Apto en:



- <https://scielo.sld.cu=scielo=php=script=sci=arttext=pid=S1560/43812015000300003>
49. Uso de estupefacientes <http://www.unodc.org-documentos-peruandecuador/nes2017-Referencia-Universitarias-Peru.pdf>
50. O.M. S: tabaquismo <https://www.who.int=topics=tabaco-es/>
51. Quiroga Iris. Modo de Existencia y situaciones de salubridad de los enfermeros. [indagación en Web]. Mendoza: Universidad del Aconcagua; 2009 [referido 21 setiembre 2015]. 66 p. Apto en: libreriadigital.uda.edu.ar-materias=digitales=149-indagacion-3781=modos.pdf
52. Origen de la tensión <https://psysabel.wordpress.com-2013-05-24-las=origenes=de=la=tension/>.
53. Antonovsky A. Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. 1^a ed. California: Jossey Bass; 1987. <http://ruc.udc.es=dspace=bitstream=handle=2183=15680=PazosCasal=Roberto=TFG=2014.pdf=sequence=2>
54. Relevancia de la estima: <http://www.relevancia.org-estima.php> Alianza, D. and Aliza, D. (2016). Poseer compañeros es benévolo para tu salubridad psíquica.
55. Existencia y salubridad. recobrado el 25 de abril de 2017 del lugar virtual: <https://www.existenciaysalubridad.com-cotidiano-tension-y-salubridad-psiquica-los-compañeros-son-benévolo-para-la-salubridad-psíquica/>
56. Demandas de autorrealización y auto modernización <http://es.scribd.com=doc=90223160-Demandas=de=Autorrealizacion=o->



57. Aróstegi E, La espada T, de Deusto; 2004.
58. secretaria de Salubridad. Orientación de alteraciones Iraurgui L. Causas de peligro y de defensa hacia al uso de estupefacientes: Frente a un patrón justificativo del uso de estupefacientes en adolescentes de CAPV. Universidades nutricionales. I edición. México D.F; 2004.
59. Herman CP, Polivy J. Factors of eating disorders. Anual revise of psicología.; 2002.
60. O.M.S. Global status report on alcohol and health. Ginebra: 2014.
61. Bennásar M. Modos de existencia y salubridad en educandos universitarios. Indagación doctoral. Universidad de les Lulles Balears; 2011.
62. OMS y OPS. Remediar las Desemejanzas en una Generación. Lograr la. Ginebra: O.M.S; 2008.
63. OMS y OPS. Precaución y Comprobación de Patologías no trasmisibles: dedicación. Ginebra: O.M.S; s.f.
- OMS; s.f.
64. Barriguete, M. J., Prevalence of abnormal eating behaviors in adolescents in Mexico (Mexican National Health and Nutrition Survey 2006). Salubridad Publica Mex; 51 supl.4:
65. Huamancayo E. A., Predominio y causas ligadas al disminuido uso de verduras y frutas en educandos de la escuela profesional de medicina humana de la Universidad Peruana. Indagación. Huánuco: Universidad nacional hermilio valdizan. Huánuco 2020. <https://dx.doi.org-10.25176-rfmh.v20i1.2660>.



ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS

BASE DE DATOS DE SPSS 25

Bases de datos de Sergio.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nutricion	A_fisica	M_estres	S_person al	C_riesgo	var	var	var	va
1	No Saludable	No Saludable	No Saludable	No Saludable	Sin Riesgo				
2	No Saludable	No Saludable	No Saludable	No Saludable	Con Riesgo				
3	Moderada...	Moderada...	Saludable	Moderada...	Sin Riesgo				
4	No Saludable	No Saludable	No Saludable	No Saludable	Sin Riesgo				
5	No Saludable	No Saludable	No Saludable	Moderada...	Sin Riesgo				
6	No Saludable	Moderada...	No Saludable	No Saludable	Sin Riesgo				
7	No Saludable	Moderada...	No Saludable	No Saludable	Sin Riesgo				
8	Saludable	Saludable	Saludable	Saludable	Sin Riesgo				
9	No Saludable	No Saludable	No Saludable	No Saludable	Sin Riesgo				
10	No Saludable	Moderada...	Moderada...	Moderada...	Sin Riesgo				
11	Saludable	Saludable	Saludable	Saludable	Sin Riesgo				
12	No Saludable	No Saludable	No Saludable	Moderada...	Sin Riesgo				
13	No Saludable	No Saludable	No Saludable	Moderada...	Sin Riesgo				
14	Saludable	Saludable	Saludable	Saludable	Con Riesgo				
15	No Saludable	Saludable	No Saludable	No Saludable	Sin Riesgo				
16	Moderada...	Saludable	Saludable	No Saludable	Sin Riesgo				
17	No Saludable	Moderada...	No Saludable	Moderada...	Sin Riesgo				
18	Saludable	Saludable	Moderada...	Saludable	Sin Riesgo				
19	No Saludable	Saludable	Moderada...	Moderada...	Sin Riesgo				
20	No Saludable	No Saludable	No Saludable	No Saludable	Con Riesgo				
21	No Saludable	No Saludable	No Saludable	No Saludable	Sin Riesgo				
22	No Saludable	Moderada...	Moderada...	Moderada...	Sin Riesgo				
23	No Saludable	Moderada...	No Saludable	Moderada...	Sin Riesgo				
24	No Saludable	Moderada...	No Saludable	Moderada...	Sin Riesgo				
25	No Saludable	Moderada...	Moderada...	No Saludable	Sin Riesgo				
26	No Saludable	No Saludable	No Saludable	Moderada...	Con Riesgo				

Vista de datos Vista de variables



BASE DE DATOS EN EXCEL

Excel interface showing a spreadsheet with columns for Nutrition, Physical Activity, Stress Management, and Personal Support. The spreadsheet contains numerical data for 29 rows and 29 columns (A-AG).

	Nutricion							Actividad fisica							Manejo del estrés							Soporte Personal													
	P1	P2	P3	P4	P5	T	Nut	P1	P2	P3	P4	T	A. f	P1	P2	P3	P4	P5	T	M	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	T	S. f	PT	CO			
3	1	1	2	3	2	2	10	3	2	2	3	1	8	3	1	2	3	2	2	10	3	2	2	2	2	2	1	1	14	3					
4	2	3	2	2	2	2	11	3	3	2	1	2	8	3	2	2	2	3	3	12	3	2	2	2	2	2	2	2	2	16	3				
5	3	4	3	4	3	3	17	2	3	3	3	3	12	2	4	3	3	3	5	18	1	3	3	3	2	3	3	3	23	2					
6	4	2	3	3	3	2	13	3	3	2	2	3	10	3	1	1	1	3	2	8	3	1	1	1	3	3	2	1	3	15	3				
7	5	4	2	2	3	3	14	3	2	2	2	2	8	3	2	2	2	3	2	11	3	2	2	3	2	4	3	2	3	21	2				
8	6	4	4	1	4	1	14	3	4	1	4	4	13	2	4	1	4	1	4	14	3	1	1	4	1	4	1	4	4	20	3				
9	7	3	3	2	2	1	11	3	3	3	3	2	11	2	1	2	2	2	2	9	3	3	2	3	1	1	3	1	2	16	3				
10	8	4	4	4	4	4	20	1	4	4	4	4	16	1	4	4	4	4	4	20	1	4	4	4	4	4	4	4	4	32	1				
11	9	3	3	2	3	1	12	3	3	1	1	3	8	3	1	2	2	2	2	9	3	2	2	2	1	2	2	2	2	15	3				
12	10	3	3	4	3	3	16	3	3	3	3	4	13	2	3	3	3	3	3	15	2	3	3	3	3	3	3	3	24	2					
13	11	4	4	4	4	4	20	1	4	4	4	4	16	1	4	4	4	4	4	20	1	4	4	4	4	4	4	4	4	32	1				
14	12	3	4	3	3	3	16	3	2	2	2	2	8	3	2	2	3	2	2	11	3	3	3	3	3	3	3	3	24	2					
15	13	3	3	3	3	2	14	3	2	2	2	2	8	3	2	2	2	3	3	12	3	3	3	3	3	3	3	3	24	2					
16	14	4	4	4	4	4	20	1	4	4	4	4	16	1	4	4	4	4	4	20	1	4	4	4	4	4	4	4	4	32	1				
17	15	4	2	4	1	2	13	3	4	3	4	4	15	1	2	1	3	3	2	11	3	3	2	4	1	2	4	1	3	20	3				
18	16	4	4	4	3	3	18	2	4	4	4	4	16	1	4	4	4	4	4	20	1	2	2	2	2	2	2	2	2	16	3				
19	17	2	2	2	3	3	12	3	3	3	2	3	11	2	3	2	1	2	3	11	3	2	2	3	3	3	2	3	3	21	2				
20	18	4	4	4	4	4	20	1	4	4	4	4	16	1	4	1	4	4	4	17	2	4	4	4	4	4	4	4	4	32	1				
21	19	3	3	3	3	3	15	3	4	4	4	4	16	1	3	3	3	3	3	15	2	3	3	3	3	3	3	3	24	2					
22	20	3	1	1	2	3	10	3	2	1	1	2	6	3	2	2	1	2	2	9	3	2	2	2	2	2	2	2	2	16	3				
23	21	2	2	3	2	3	12	3	2	2	2	3	9	3	3	3	2	1	2	11	3	2	3	3	3	3	2	2	2	20	3				
24	22	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	12	2	3	3	3	3	3	15	2	3	3	3	3	3	3	2	4	24	2				
25	23	3	2	2	2	2	12	3	4	3	2	2	11	2	2	1	2	2	2	9	3	2	2	3	3	3	3	3	2	21	2				
26	24	2	2	2	2	2	10	3	3	3	3	3	12	2	2	2	2	2	2	10	3	3	3	3	3	3	3	3	24	2					
27	25	2	2	3	3	3	13	3	4	3	2	2	11	2	4	3	2	3	4	16	2	2	3	2	1	3	2	2	3	18	3				
28	26	4	2	2	3	3	14	3	2	2	2	2	8	3	2	2	2	3	2	11	3	2	2	3	2	4	3	2	3	21	2				
29	27	4	4	1	4	1	14	3	4	1	4	4	13	2	4	1	4	1	4	14	3	1	1	4	1	4	4	4	20	3					

ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: PREFERENCIAS DE LOS ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS CON LAS CONDUCTAS DE RIESGO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LAMPA 2024

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA DE VALORES
PROBLEMA GENERAL ¿Cuáles serán las preferencias de los estilos de vida relacionados con las conductas de riesgo en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024??	OBJETIVO GENERAL Analizar las preferencias de los estilos de vida relacionados con las conductas de riesgo en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024.	HIPÓTESIS GENERAL Existe una relación significativa entre las preferencias de los estilos de vida y las conductas de riesgo en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024	Variable 1. Preferencias de los estilos de vida	1.1 ESTILO DE VIDA NUTRICIÓN.	NUTRICION: 1.1.1 Desayuno en la mañana. 1.1.2 Alimentos que contienen fibra (granos, frutas crudas, verduras crudas).	Saludable Mod. Saludable No saludable Saludable Mod. Saludable No saludable
PROBLEMAS ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPOTESIS ESPECIFICAS			1.1.3 Numero de comidas.	Saludable Mod. Saludable No saludable
PE1 ¿Cuál es la preferencia de los estilos de vida, actividad física relacionados con las conductas de riesgo en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa?	OE1: Describir las preferencias de los estilos de vida, actividad física relacionados con las conductas de riesgo en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa	OE1: Describir las preferencias de los estilos de vida, actividad física relacionados con las conductas de riesgo en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa			1.1.4 Dieta balanceada y nutritiva.	Saludable Mod. Saludable No saludable
PE2 ¿Cuál es la preferencia de los estilos de vida,					1.1.5 Información de alimentos empaquetados. Alimentos con ingredientes artificiales o preservantes	Saludable Mod. Saludable No saludable



	<p>de Lampa vida, actividad física relacionados con las conductas de riesgo en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa</p>	<p>Pedagógico Público de Educación Física de Lampa vida, actividad física relacionados con las conductas de riesgo en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa</p>			<p>personas</p> <p>1.4.3. Dar y recibir afecto.</p> <p>1.4.4 Paso tiempo con amigos íntimos.</p> <p>1.4.5 Expresión de empatía</p> <p>1.4.6 Expresión de sentimiento.</p> <p>1.4.7 Busco información de personas que se preocupan por mí.</p> <p>1.4.8 relaciones interpersonal satisfactorias</p>	<p>Saludable Mod. Saludable No saludable</p> <p>Saludable Mod. Saludable No saludable</p> <p>Saludable Mod. Saludable No saludable</p>
VARIABLE DEPENDIENTE		INDICADOR		ESCALA DE VALORES		
2. Conductas de Riesgo		2.1 Resultado		<ul style="list-style-type: none"> - Sin Riesgo (00-33 puntos) - Moderadamente con Riesgo (34-68p) - Con Riesgo (69-100 puntos) 		



ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha: _____

Soy Sergio Callasaca Quilca egresado de la Escuela profesional de Enfermería de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, con fines de obtención del título de Licenciado en Enfermería es que estoy llevando a cabo un estudio de investigación titulado: **“PREFERENCIAS DE LOS ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS CON LAS CONDUCTAS DE RIESGO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PEDAGOGICO PUBLICO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LAMPA 2024.”**

Con el propósito de brindar información actualizada acerca de las preferencias de los estilos de vida y analizar las conductas de riesgo, que conlleve a implementar estrategias de promoción y prevención para la adopción de estilos de vida saludables en los estudiantes del ISPEF de Lampa

La información que nos brinde será estrictamente confidencial, sus respuestas a la encuesta serán anónimas y se utilizara solamente para los fines de esta investigación. Su participación es voluntaria. Una vez aceptado participar se le pedirá firmar el consentimiento

Encuestado



ANEXO 4: INSTRUMENTOS

CUESTIONARIO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Fecha: _____ N° _____

INSTRUMENTO: Toma de Datos a los estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024

OBJETIVO: Determinar las preferencias de los estilos de vida relacionados con las conductas de riesgo en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Lampa 2024

INSTRUCCIÓN: Se le pide responder las preguntas en la encuesta. La participación de este estudio es completamente voluntaria. La información que se recogerá será confidencial. Sus respuestas al cuestionario serán anónimas. Si alguna pregunta durante la encuesta le parece incómoda, tiene el derecho de hacerlo saber al investigador o de no responderlas.

ESTILO DE VIDA PROMOTOR DE LA SALUD DE WALKER Y COLABORADORES

-Siempre (4) - Frecuentemente (3) - A veces (2) - Nunca (1)

Fuente: Cuestionario de estilo de vida promotor de la salud Walker y colaboradores

ESCALA DE ESTILO DE VIDA AUTOR: Walker, Sechrist, Pender

Modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R (2008)

Leyenda: NUNCA: N = 1; A VECES: V = 2; FRECUENTEMENTE: F = 3; SIEMPRE: S = 4

ÍTEMS	CRITERIOS			
	N	V	F	S
ALIMENTACIÓN SALUDABLE				
ACTIVIDAD Y EJERCICIO				



	<p>NUTRICION: ¿Cómo es el consumo de su Alimentación?</p> <p>1.1.1 Desayuno en la mañana.</p> <p>1.1.2 Alimentos que contienen fibra (granos, frutas crudas, verduras crudas).</p> <p>1.1.6 Numero de comidas.</p> <p>1.1.7 Dieta balanceada y nutritiva.</p> <p>1.1.8 Información nutricional de alimentos empaquetados.</p> <p>Alimentos con ingredientes artificiales o preservantes</p>				
2	<p>ACTIVIDAD FISICA: Ud. qué tipo de ejercicios realiza</p> <p>1.2.1. Ejercicios de estiramiento muscular.</p> <p>1.2.2 Ejercicios vigorosos.</p> <p>1.2.3 Ejercicios físicos supervisados</p> <p>1.2.4 Actividades físicas de recreo</p>				
3	<p>MANEJO DEL ESTRÉS: Que tipo de actividades realiza para evitar el estrés</p> <p>1.3.1. Dedicación para la relajación.</p> <p>1.3.2. Fuentes de tensión</p> <p>1.3.3 Practica de relajación o meditación de 15 a 20 min.</p> <p>1.3.4. Balance de tiempo entre el estudio y pasatiempos.</p> <p>1.3.5. Pensamientos agradables antes de dormir</p>				
4	<p>SOPORTE PERSONAL: Como es la realización con los demás</p> <p>1.4.1. Dialogo de problemas o preocupaciones personales.</p> <p>1.4.2. Elogio a las personas.</p> <p>1.4.3. Dar y recibir afecto.</p> <p>1.4.4 Paso tiempo con amigos íntimos.</p> <p>1.4.5 Expresión de empatía</p> <p>1.4.6 Expresión de sentimiento.</p> <p>1.4.7 Busco información de personas que se preocupan por mí.</p> <p>1.4.8 Relaciones interpersonal satisfactorias</p>				

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA: N = 1; A VECES: V = 2; FRECUENTEMENTE: F = 3; SIEMPRE: S = 4



El ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es al contrario N= 4. V=3, F=2, S=1

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos

Rangos de puntuación para la medición del estilo de vida según dimensiones	
Ejercicio físico	
	Puntaje
Saludable	13-16
Regularmente saludable.	9-12
No saludable	4-8
Nutrición	
Saludable	18-24
Regularmente saludable	12-17
No saludable	6-11
Manejo del estrés	
saludable	16-20
Regularmente saludable	10-15
No saludable	5-9
Soporte Personal	
Saludable	25-32
Regularmente saludable	16-24
No saludable	8-15



CONDUCTAS DE RIESGO

INSTRUCCIONES:

Encierre en un círculo la respuesta que más se adapte hacia usted en el espacio correspondiente a cada pregunta según el número indicado, donde:

1. Nunca
2. Casi nunca
3. Algunas veces
4. Casi siempre
5. Siempre

CUESTIONARIO: CONDUCTAS DE RIESGO

		1	2	3	4	5
N°	ITEMS	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
DIMENSIÓN: CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO						
INDICADOR: PREOCUPACIÓN POR EL CUERPO Y PESO						
1	Tienes la impresión de que los chicos(as) que conoces son más delgados(as) que tú.					
2	Estas insatisfecho contigo mismo(a).					
3	Te sientes mal con tu cuerpo.					
4	Sientes angustia al subir de peso corporal.					
5	Te vez gordo(a) a pesar de que los demás dicen lo contrario.					
INDICADOR: PREOCUPACIÓN SOBRE EL ESCASO CONTROL DE LA COMIDA						
6	Evitas tener alimentos dietéticos.					
7	Sueles realizar ayunas con la intención de bajar de peso.					



8	Te sientes mal cuando consumes alimentos en exceso.					
9	Te preocupas tanto por lo que comes, que llegas a limitarte en tus actividades diarias.					
10	Sientes que los alimentos controlan tu vida.					
DIMENSIÓN: CONSUMO DE SUSTANCIAS ADICTIVAS						
INDICADOR: TABACO						
11	Sueles consumir cigarrillo.					
12	En tu entorno familiar suelen consumir cigarrillo.					
13	Tus amigos suelen consumir cigarrillo.					
14	Sueles consumir cigarrillo en tus tiempos libres.					
15	Consumes cigarrillo en eventos sociales.					
INDICADOR: ALCOHOL						
16	Sueles consumir bebidas alcohólicas.					
17	Tu entorno familiar suele consumir bebidas alcohólicas.					
18	Sueles aceptar cuando te ofrecen alguna bebida alcohólica.					
19	Sueles consumir bebidas alcohólicas con frecuencia.					
20	Sueles sentirte bien después de ingerir alguna bebida alcohólica.					
DIMENSIÓN: CONDUCTAS SEXUALES DE RIESGO						
INDICADOR: ASPECTO FÍSICO						
21	Evitas usar métodos anticonceptivos.					



22	Sueles evitar orientación sobre el uso de los métodos anticonceptivos.					
----	--	--	--	--	--	--

23	Evitas realizarte la higiene de genitales antes y después de tener relaciones sexuales.					
----	---	--	--	--	--	--

24	Te gusta tener relaciones sexuales sin protección.					
----	--	--	--	--	--	--

25	Sueles practicar algunos procedimientos que interrumpan un embarazo.					
----	--	--	--	--	--	--

INDICADOR: ASPECTO PSÍQUICO

26	Aceptas que tu enamorado(a) te controle todo el tiempo.					
----	---	--	--	--	--	--

27	Prefieres no actuar de manera adecuada ante algún indicio de violencia por parte de tu pareja.					
----	--	--	--	--	--	--

28	Sueles tener relaciones sexuales con múltiples parejas.					
----	---	--	--	--	--	--

29	Evitas pedir orientación sobre sexualidad a un profesional de salud.					
----	--	--	--	--	--	--

30	Sientes inseguridad y miedo con tu enamorada(o).					
----	--	--	--	--	--	--



ANEXO 5: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Anexo 3
VALIDEZ DE INSTRUMENTO

Investigador: <u>SERGIO CALASACA Quilca</u>		D.N.I. N°: <u>71055282</u>				
Título de la investigación: <u>PREFERENCIAS DE LOS ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS CON LAS</u>						
Instrumento e Indicador: <u>CONDUCTAS DE RIESGO DE LOS ESTUDIANTES DEL EXPEPEF-LANPA</u>						
Universidad: <u>ANDINA NESTOR CACERES Velasquez</u>						
Experto: <u>VILMA COAGUIRA ROJAS</u>		D.N.I. N°: <u>40704852</u>				
Grado académico: Doctor () Magíster (X) Otros () Especifique:						
Institución donde labora: <u>REDES LANPA</u>						
INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-50%	Bueno 51-70%	Muy Bueno 71-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Utiliza lenguaje apropiado				X	
OBJETIVIDAD	Expresa conducta observable				X	
ACTUALIDAD	Acorde al avance de la ciencia y tecnología					X
ORGANIZACIÓN	Persigue una organización lógica					X
SUFICIENCIA	La cantidad de ítems presenta calidad y es suficiente					X
CONSISTENCIA	Sustenta aspectos teóricos, científicos acordes a la tecnología educativa					X
COHERENCIA	Variables, dimensiones e indicadores están relacionados				X	
METODOLOGÍA	Persigue los objetivos a lograr en la investigación					X
PERTINENCIA	Es adecuado al tipo de investigación					X
PROMEDIO DE VALIDACIÓN						<u>83%</u>

Considerar las siguientes observaciones

MEJORAR EL LENGUAJE EN TERMINOS GENERALES ES APLICABLE
LOS INSTRUMENTOS

Fecha de evaluación (d-m-a): Juliaca, 18/6 /2024



VILMA COAGUIRA ROJAS
LIC. ENFERMERIA
CIP 55402

Firma



Anexo 3 VALIDEZ DE INSTRUMENTO

Investigador:	SERGIO CALLASACA Quilca	D.N.I. N°:	7105282
Título de la investigación:	PREFERENCIAS DE LOS ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS DE RIESGO DE LOS ESTUDIANTES DEL IESPER - CANA		
Instrumento e Indicador:			
Universidad:	Academia Venturacama Velospey		
Experto:	Mg. Mario Quispe Coyla	D.N.I. N°:	02146915
Grado académico:	Doctor () Magíster (X) Otros () Especifique:		
Institución donde labora:			

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-50%	Bueno 51-70%	Muy Bueno 71-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Utiliza lenguaje apropiado					X
OBJETIVIDAD	Expresa conducta observable				X	
ACTUALIDAD	Acorde al avance de la ciencia y tecnología					X
ORGANIZACIÓN	Persigue una organización lógica					X
SUFICIENCIA	La cantidad de ítems presenta calidad y es suficiente					✓
CONSISTENCIA	Sustenta aspectos teóricos, científicos acordes a la tecnología educativa				X	X
COHERENCIA	Variables, dimensiones e indicadores están relacionados				X	X
METODOLOGÍA	Persigue los objetivos a lograr en la investigación					X
PERTINENCIA	Es adecuado al tipo de investigación					X
PROMEDIO DE VALIDACIÓN						83%

Considerar las siguientes observaciones

Mejorar la coherencia de las variables, se recomienda aplicar los instrumentos

Fecha de evaluación (d-m-a): Juliaca, 25/06/2024

GOBIERNO REGIONAL PUNO
D.E. 412 SALUD LAYTA - MINSA



Mario Quispe Coyla
LIC. ENFERMERO - CEP 43563
M.E. SALUD PÚBLICA

Firma



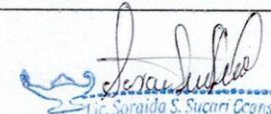
Anexo 3 VALIDEZ DE INSTRUMENTO

Investigador: <u>SERGIO CALHACA Quilca</u>		D.N.I. N°: <u>71055282</u>				
Título de la investigación: <u>PREFERENCIA DE LOS ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON LAS</u>						
Instrumento e Indicador: <u>CONDUCTAS DE RIESGO EN ESTUDIANTES DEL ISSPER-CANPA</u>						
Universidad: <u>Socaiida S. Sucari Cansaya</u>						
Experto: <u>UNIVERSIDAD ANDINA NESTOR CER</u>		D.N.I. N°: <u>29642168</u>				
Grado académico: Doctor () Magister (x) Otros () Especifique:						
Institución donde labora:						
INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-50%	Bueno 51-70%	Muy Bueno 71-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Utiliza lenguaje apropiado					x
OBJETIVIDAD	Expresa conducta observable					x
ACTUALIDAD	Acorde al avance de la ciencia y tecnología					x
ORGANIZACIÓN	Persigue una organización lógica					x
SUFICIENCIA	La cantidad de ítems presenta calidad y es suficiente					f
CONSISTENCIA	Sustenta aspectos teóricos, científicos acordes a la tecnología educativa					x
COHERENCIA	Variables, dimensiones e indicadores están relacionados				x	
METODOLOGÍA	Persigue los objetivos a lograr en la investigación					x
PERTINENCIA	Es adecuado al tipo de investigación					f
PROMEDIO DE VALIDACIÓN						83%

Considerar las siguientes observaciones

Aplicar los instrumentos cumple el 83% de los indicadores

Fecha de evaluación (d-m-a): Juliaca, 30/6/2024



Lic. Socaiida S. Sucari Cansaya
ENFERMERA
COP. 39308

Firma



ANEXO 6: AUTORIZACIÓN DE ESTABLECIMIENTO DONDE SE REALIZÓ LA INVESTIGACIÓN

"Año del Bicentenario de la Consolidación de nuestra Independencia y de la Conmemoración de las Heroicas Batallas de Junín y Ayacucho"

SOLICITA : Solicita Autorización para realizar Investigación

SEÑOR DIRECTOR DEL INSTITUTO DE EDUCACION SUPERIOR PEDAGOGICO PUBLICO DE EDUCACIÓN FISICA DE LAMPA

Yo, SERGIO CALLASACA QUILCA identificado Con DNI 71055282, con Domicilio en el Distrito Juliaca. Ante Ud. con el debido respeto me presento y expongo:

Que, habiendo identificado la problemática que acarrea a los jóvenes estudiantes en la actualidad , es que solicito muy respetuosamente se me autorice la aplicación de instrumentos de la Investigación Titulado "PREFERENCIAS DE LOS ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS CON LAS CONDUCTAS DE RIESGO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PEDAGOGICO PUBLICO DE EDUCACIÓN FISICA DE LAMPA. 2024 .Dichas encuestas está dirigida a los estudiantes de su digna institución que será en un total de 142 con el compromiso de hacer entrega la investigación, socializar los resultados y las capacitación que se brindará todo ello en coordinación con la REDESS Lampa, y que redundará en beneficio de la población estudiantil. Dicha investigación es para optar el título de Licenciado en Enfermería en la UANCV.

POR LO EXPUESTO.

A Ud. Señor director pido acceder a mi petición por ser de justicia

Lampa 9 de octubre del 2024

Sergio Callasaca Quilca

DNI: 71055282

SOLICITA: Solicito Autorización para realizar investigación

DATOS DEL USUARIO	
Nombres	SERGIO
Apellidos	CALLASACA QUILCA

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGOGICO PUBLICO EDUCACIÓN FISICA DE LAMPA	
MES	PARTES
09 OCT 2024	
N° Documento:	1348
Firma:	
Folios	

No 009957



ANEXO 1
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

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

Formato digital

Fecha de entrega: 13/11/2025

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: SERGIO CALLASACA QUILCA

Dirección: Jr. Ayabacas n° 650

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: 71055282

Teléfono: 910564014 email: callasacasergio6@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: LICENCIADO EN ENFERMERÍA

Asesor: Dra. GLADYS MARUJA TORRES CONDORI

Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:

Trabajo de Investigación Tesis Trabajo de Suficiencia Profesional Trabajo Académico

Título: PREFERENCIAS DE LOS ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS CON LAS CONDUCTAS DE RIESGO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LAMPA 2024

Palabras claves, (3 a 5 términos): Alimentación, conductas de riesgo, estilos de vida, estudiantes.

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

1

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

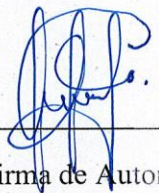
Todas las licencias CREATIVE COMMONS son de ámbito mundial, sin embargo, usted puede elegir entre la opción "internacional" o una adaptada a su jurisdicción, como para el caso peruano.

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

13 de noviembre del 2025

Fecha