



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

**TESIS**

**Para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería**

Estudio comparativo de los estilos de vida según el sexo en  
estudiantes de 5to de secundaria en un Colegio de Lima  
Metropolitana 2024

**PRESENTADO POR**

Bernaola Campos, Rubí Milagros  
Lozano Pizarro, Lizbeth Nayeli

**ASESOR**

Gonzales Remigio, Claudia Katherine

**Lima, Perú, 2024**

## INFORME DE ORIGINALIDAD ANTIPLAGIO TURNITIN

---

Mediante la presente, Yo:

1. RUBI MILAGROS BERNAOLA CAMPOS; identificada con DNI 76726589
  2. LIZBETH NAYELI LOZANO PIZARRO; identificada con DNI 76221836
- 

Somos egresados de la Escuela Profesional de enfermería del año 2024 – I, y habiendo realizado la<sup>1</sup> TESIS para optar el Título Profesional de <sup>2</sup> ENFERMERÍA, se deja constancia que el trabajo de investigación fue sometido a la evaluación del Sistema Antiplagio Turnitin el 04 de noviembre de 2024, el cual ha generado el siguiente porcentaje de similitud de <sup>3</sup> 15%:

En señal de conformidad con lo declarado, firmo el presente documento a los 04 días del mes de noviembre del año 2024.



**Egresado 1**  
**Rubi Milagros Bernaola Campos**  
**DNI: 76726589**



**Egresado 2**  
**Lizbeth Nayeli Lozano Pizarro**  
**DNI: 76221836**



**Claudia Katherine Gonzales**  
**Remigio**  
**DNI 45531165**

---

<sup>1</sup> Especificar qué tipo de trabajo es: tesis (para optar el título), artículo (para optar el bachiller), etc.

<sup>2</sup> Indicar el título o grado académico: Licenciado o Bachiller en (Enfermería, Psicología ...), Abogado, Ingeniero Ambiental, Químico Farmacéutico, Ingeniero Industrial, Contador Público ...

<sup>3</sup> Se emite la presente declaración en virtud de lo dispuesto en el artículo 8°, numeral 8.2, tercer párrafo, del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI, aprobado mediante Resolución de Consejo Directivo N° 033-2016-SUNEDU/CD, modificado por Resolución de Consejo Directivo N° 174-2019-SUNEDU/CD y Resolución de Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD.

## estudio comparativo

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>15%</b>	<b>14%</b>	<b>1%</b>	<b>7%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to Universidad Continental</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>eprints.uanl.mx</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.uch.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>revistas.ubiobio.cl</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

### **Agradecimiento**

En primer lugar, agradecer a Dios por darnos fuerza y perseverancia para continuar con nuestro trabajo. Además, agradecer a mis padres por motivarme y estar presente en cada etapa de mi vida y agradecemos también a nuestra asesora y maestros por brindarnos una educación profesional mediante su paciencia, dedicación y compromiso.

Dios tú bondad no tiene fin, nos permites sonreír ante todos nuestros logros, esta tesis ha sido una gran bendición en todo sentido y te lo agradezco y gracias a ti que está meta está cumplida.

## **Dedicatoria**

-Bernaola Campos R.

A mi madre Maribel y mi hermana Yamile que fueron el pilar en todos estos años de estudio, dedico este trabajo con gran amor hacía ellas por el apoyo incondicional, por siempre impulsarme a ser mejor y lograr con éxito mi carrera.

- Lozano Pizarro L.

A mis padres, por ser una guía ejemplar por sus consejos y comprensión que me brindan. además, por darme la oportunidad de culminar mi formación académica. También quiero dedicar este logro a mis hermanos por siempre motivarme y estar presente en esta etapa.

## INDICE GENERAL

Dedicatoria .....	3
I. INTRODUCCIÓN .....	9
1.1 Magnitud del problema .....	9
1.2 Revisión de literatura .....	13
1.3 Hipótesis, objetivos y justificaciones .....	21
II. MATERIALES Y MÉTODOS .....	24
2.1 Enfoque y diseño de investigación.....	24
2.2 Población, muestra y muestreo.....	24
2.3 Variable de estudio .....	25
2.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos .....	26
2.5 Procedimiento para recolección de datos.....	26
2.6 Análisis de datos .....	27
2.7 Aspectos éticos .....	27
III. RESULTADO .....	29
IV. DISCUSIÓN .....	39
4.1 Discusión .....	39
4.2 Conclusiones .....	42
4.3 Recomendaciones .....	43
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	44

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Análisis de normalidad .....	29
Tabla 2. Estadística descriptiva de los Estilos de vida – General .....	30
Tabla 3. Prueba U de Mann-Whitney – Estilos de vida entre sexo .....	31
Tabla 5. Estadística descriptiva de la dimensión nutrición .....	32
Tabla 6. Prueba U de Mann-Whitney – Dimensión nutrición.....	32
Tabla 8. Estadística descriptiva de la dimensión higiene .....	33
Tabla 9. Prueba U de Mann-Whitney – Dimensión higiene.....	34
Tabla 11. Estadística descriptiva de la dimensión actividad física .....	34
Tabla 12. Prueba U de Mann-Whitney – Dimensión actividad física.....	35
Tabla 14. Estadística descriptiva de la dimensión descanso .....	36
Tabla 15. Prueba U de Mann-Whitney – Dimensión descanso .....	36
Tabla 17. Estadística descriptiva de la dimensión relaciones interpersonales ..	37
Tabla 18. Prueba U de Mann-Whitney – Dimensión relaciones interpersonales .....	38
Tabla 19. Comparación de medianas .....	38

## ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO A. Matriz de consistencia .....	53
ANEXO B. Operacionalización de la variable (autor base) .....	54
ANEXO C. Instrumentos de recolección de datos.....	55
ANEXO D. Asentimiento informativo .....	58
ANEXO E. Validez de instrumento de juicios de expertos .....	60
ANEXO F. Confiabilidad de instrumento .....	63
ANEXO G. Escala de valoración de instrumento .....	64
ANEXO H. Ética .....	65
ANEXO J. Evidencias.....	68
ANEXO K. Prueba de normalidad .....	69

## RESUMEN

El estilo de vida se caracteriza por actitudes y comportamientos que las personas adoptan y desarrollando de manera personal o grupal. Por ello, el estilo de vida que lleva los adolescentes en la actualidad se verá reflejado en la vida adulta. **Objetivo:** Determinar la diferencia de los estilos de vida según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024. **Material y método:** Cuantitativo, descriptivo, transversal. La muestra de estudio está conformada por 112 estudiantes y la técnica del muestreo empleada es no probabilístico por conveniencia. Se aplicó el instrumento MI ESTILO DE VIDA, el cual fue convalidado por el alfa de Cronbach **Resultado:** se obtuvo en los índices estadísticos de la prueba realizada tiene un nivel de significancia de 0,824 siendo esto mayor que el 5%, lo que corrobora y acepta la hipótesis nula de que no hay diferencia en los estilos de vida de los estudiantes de 5° de secundaria. **Conclusión:** Se concluyó que, en términos generales que la hipótesis manifiesta no tener diferencia alguna en ambos sexos ya que, esto se constata a través de la prueba de U de Man-Whitney.

**Palabras claves:** Estilo de vida; Adolescentes; Nutrición; Higiene; Actividad física; Descanso; Relaciones interpersonales, Género.

## ABSTRACT

Lifestyle is characterized by attitudes and behaviors that people adopt and develop personally or as a group. Therefore, the lifestyle that adolescents lead today will be reflected in adult life. Objective: To determine the difference in lifestyles according to sex in 5th grade high school students in a school in Metropolitan Lima 2024. **Material and method:** Quantitative, descriptive, cross-sectional. The study sample is made up of 112 students and the sampling technique used is non-probabilistic for convenience. The instrument MY LIFESTYLE was applied, which was validated by Cronbach's alpha. **Result:** It was obtained in the statistical indices of the test carried out has a level of significance of 0.824, this being greater than 5%, which corroborates and accepts the null hypothesis that there is no difference in the lifestyles of students in the 5th year of secondary school. **Conclusion:** It was concluded that, in general terms, the hypothesis states that there is no difference in both sexes, since this is verified through the Man-Whitney U test.

**Keywords:** Lifestyle, Adolescents, Nutrition, Hygiene, Physical Activity, Rest, Interpersonal Relationships, Gender.

## I. INTRODUCCIÓN

### 1.1 Magnitud del problema

Se llama estilo de vida a la forma de vivir de una persona o de un grupo de personas, la cual involucra características personales y patrones de comportamiento tales como: aspectos socioculturales y condiciones generales de vida. Este grupo incluye prácticas y conductas que conducen a una completa sensación de bienestar y satisfacción con la vida, además, se asocian con conductas que repercuten negativamente en la salud. Por otro lado, la alimentación durante la adolescencia se refleja en la vida adulta, teniendo en cuenta hábitos adecuados como la actividad física y la alimentación saludable (1).

Actualmente, los hábitos de vida son negativos y muchos adolescentes corren riesgo de sufrir obesidad debido al sedentarismo y los malos hábitos alimentarios. Varios estudios han demostrado que sin una dieta y un funcionamiento físico adecuados, las personas tienen más probabilidades de desarrollar problemas de salud como presión arterial alta, problemas cardiovasculares, diabetes y trastornos mentales (2). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 1.200 millones de adolescentes representan una sexta parte de la población, una cifra que podría convertirse en algo habitual en 2025. Además, se estima que 1,1 millones de adolescentes enfrentan problemas graves como el suicidio y la violencia interpersonal que también incluye a los millones de adolescentes que también sufren enfermedades y traumas relacionados (3).

Por otro lado, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) informó que problemas no transmisibles como el sobrepeso y la obesidad aumentaron significativamente entre adolescentes y niños de 2007 a 2018, y la proporción de sobrepeso aumentó del 12,9% al 19,5%. Asimismo, en 2021 (UNICEF) y el Ministerio de Salud (MINSa) señalaron que el 34% de los niños y adolescentes padecen trastornos mentales y el 29,6% sufre cambios físicos y emocionales (4).

Además, la Asociación Española de Pediatría, informa que otros hábitos saludables son la actividad física disminuyó en los adolescentes con un 21% donde hacen mención que solo realizan una hora de ejercicio, mientras que el 62% hace referencia que realizan ejercicio entre 4 a 5 horas, y que un 40% de adolescentes dedican su tiempo libre a jugar y chatear más de 3 horas (5).

España – Madrid en 2021 en el entorno rural de una institución educativa del nivel secundario se evidenció dificultad en conciliación de sueño de los adolescentes con un 14.6%, sobrepeso y obesidad presentan un 34,4% en cambio, su presencia de odio a su imagen corporal es de 6.3%, actividad física realizan el 15,6% y el uso de tecnologías más de 3 horas es de 74% (6). En cambio, en Argentina en 2019 los adolescentes presentan obesidad y sobrepeso con un 41.1% ya que se registró el consumo de alimentos resultando que el 37% es azucarado, el 17% consume galletas dulces y el 15% productos de snacks (7).

Un estudio realizado en Colombia en el año 2020 en la subregión Sabanas y Golfo de Morrosquillo evidenció un buen estilo de vida donde la categoría altade la subregión del Golfo los estudiantes indicaron que realiza actividad física y social con un 75% en el género femenino y 25% en masculino, en cambio en la subregión sabanas presentaron 60.6% en femenino y 39.4% masculino (8).

Además, en el año 2018, Munares trabajó con el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), que tiene información sobre 3.8 millones de adolescentes de 12 a 18 años. Esto representa el 15% de la población, con un 53.83% de varones y un 51.3% de mujeres. En cuanto a la salud, el 53.9% de los menores de 18 años se ven afectados por diversos factores, lo que provoca cambios en su vida diaria (9). Según las estadísticas de Lima 2019, casi la mitad de los adolescentes tienen un estilo de vida saludable y la mayoría goza de muy buena salud esto es bueno para su bienestar (10).

Por último, un trabajo investigativo que fue realizado en la institución privada de Lima Norte indica que el ambiente familiar y amical representa el 82.6% un nivel excelente y el 17.4% regular. En el ámbito de actividad física se evidencia un 80.4% excelente, el 15.3% malo y el 4.3% es bueno y por último en el campo de

nutrición el nivel malo consiste de 47.8%, regular 20.7% y 19.6% es excelente (11).

Este estudio se realizó para determinar el estado de salud de los estudiantes, utilizando datos como OMS, UNICEF, MINSA, etc. También hablan sobre los problemas que enfrentan muchos adolescentes, esto se enfocan en los estudiantes, ya que varios estudios muestran lo importante que es trabajar con ellos porque están en una etapa crucial de crecimiento y lo que hagan ahora puede afectar su salud en el futuro.

### Antecedentes

En el 2020 Alcaina et al. (12) en Madrid, los autores establecen la prevalencia de los escolares de salud bucal con los estilos de vida, la población es 39 estudiantes. En los resultados, sobre la frecuencia del cepillado de los dientes el 54% solo lo hace 2 o 3 veces al día, el 15% más de 3 veces al día, el 28% solo 1 vez al día y tan solo el 3% ninguna vez. En las visitas al dentista el 48.7% únicamente va a revisión anual, el 25.5% acude por dolor, el 15.4% va por ortodoncia y el 10.3% nunca ha ido. Y en la frecuencia de uso del teléfono móvil el 56% lo usa todos los días, el 15% 2 horas por semana, el 26% a todas horas y el 3% casi nunca. Concluyendo así que la adolescencia es fundamental e importante ya que la salud bucal juega un papel importante en la salud.

En el 2021, Gutiérrez (13) en Colombia-Bogotá, realizó un estudio sobre los estilos de vida y hábitos alimentarios en escolares, de 12 a 17 años, la población abarcó a 33 estudiantes. Como resultado en actividad física antes de la pandemia el 61% practicaban actividad física, 30% hacían poca actividad y 9% no hacían ningún tipo de actividad, sin embargo, en tiempo de pandemia fue disminuyendo que solo 18% realizaban algún tipo de actividad física, el 30% poca actividad física, 52% no practicaban ninguna actividad. También, muestra que antes de la pandemia la cantidad de alimentos consumidos eran los siguientes: 12% comían más, el 36% comían menos y el 52% comen la misma cantidad. Por otro lado, se evidenció que durante la pandemia en las horas de sueño se presentó que el 42% dormía de 9 horas o más, el 31% solo 6 a 9 horas, el 18% 3 a 6 horas y el 10% solo 3 horas. Concluyendo que en tiempo de

pandemia los estudiantes estaban teniendo un estilo de vida deteriorado por la restricción del estado postergando actividades físicas y aumentó el sedentarismo en los adolescentes.

En el 2021, Valencia (14) en Cusco, tuvo un objetivo que era determinar sobre los estilos de vida en alumnos de la I.E José Olaya Balandra de Ninamarca, la población consistió de 68 adolescentes. El resultado fue que el 1.6% lleva un mal estilo de vida, el 78.1% regular estilo de vida y el 20.3% un buen estilo de vida respecto a la dimensión de género se evidencia que el 62.5% es de sexo femenino y el 37.3% es de sexo masculino. Y en la dimensión de soporte interpersonal indica que 37.5% caracteriza un mal estilo de vida en tener vínculo personal con sus compañeros, el 53.1% indica un regular vínculo interpersonal y el 9.4% una buena relación con sus compañeros, esto refiere que más de la mitad de los escolares obtiene un regular estilo de vida y solo un pequeño porcentaje se encuentra con una buena relación interpersonal.

En el 2022 Según Blas, Mendoza (15) en Barranca, su objetivo era determinar el enlace del estilo de vida y estado nutricional en los escolares de la I.E Virgen de Fátima, con una población de 51 alumnos. El resultado fue que el 13.7% obtiene el estilo de vida saludable, 74.5% no saludable, el 11.8% tuvo estilo de vida suficiente, en cambio en el estado nutricional el 5.9% presenta obesidad, 37.3% sobrepeso y el 56.9% obtiene un nivel normal. En conclusión, en la escuela de Virgen de Fátima indica que el estado nutricional se relaciona con los estilos de vida, ya que prevalecen distintas formas de malnutrición.

En el 2023 Sánchez (16) en Los Olivos, su objetivo fue determinar en los adolescentes el estilo de vida de 3° a 5° de secundaria en la I.E Genes de los Olivos. La población consta de 50 estudiantes donde como resultado el 54% representa un estilo de vida saludable y el 46% no saludable, respecto la dimensión de género masculino indica que el 64% es saludable, el 36% no saludable y en el género femenino es 32% saludable y el 68% no saludable. en cambio, en la dimensión de relaciones interpersonales el 64% de los estudiantes obtiene una relación saludable y el 36% una relación no saludable, respecto la dimensión nutrición indica que el 58% obtiene una nutrición saludable y 42% una nutrición no saludable y en actividad física se pondera que un 26% sí realizan

algún deporte y el 74% indica que no realizan algún deporte. En conclusión, los componentes que se relacionan y se evidencia que la gran mayoría de alumnos tienen un estilo de vida no adecuado.

En el 2024 Marca (17) En Ecuador. Tuvo un objetivo que es determinar los factores asociados de estilo de vida en los escolares de la ciudad de Manizales. Se constituye con una muestra de 380 escolares respecto a la dimensión de nutrición en los alumnos de 15 a 17 años de edad en el género Masculino el 31.03% resulta una nutrición insatisfactoria y el 68.7% una nutrición satisfactoria en cambio en el género femenino el 37.7% indica tener una nutrición insatisfactoria y el 62.3% satisfactorio. Se concluye que en el colegio de Ecuador más de la mitad de los alumnos de ambos géneros presenta tener una nutrición satisfactoria.

## **1.2 Revisión de literatura**

El nivel de vida alcanzado en una sociedad afecta la mayoría de las personas, quienes toman decisiones y eligen en función de sus propias circunstancias, como vivienda, trabajo y comportamiento. Estos aspectos sociales abarcan a los determinantes de la salud que se relaciona con la (biología humana, medio ambiente, estilo de vida, sistema sanitario), además, tienen un impacto específico de múltiples y complejas condiciones. Su objetivo es explicar la importancia y la relación entre estas desigualdades y el mantenimiento de la salud para determinar las posibilidades de una persona de disfrutar su vida (18).

Este estilo abarca desde la alimentación equilibrada, la actividad física, la relajación y la recreación, se define como un conjunto de conductas que una persona de forma consciente y voluntaria también se desarrolla desde el principio a lo largo de la vida, donde se relaciona con la forma que se comportan en su vida diaria y se basa en los diversos hábitos y rutinas que regulan el comportamiento. Reconocer eso es la acción más apropiada para tomar las dimensiones de actividad física o ejercicio, tener buenos hábitos alimentarios, ser responsable con el control de la salud, la atención médica y la sexualidad son solo algunos de los aspectos del estilo de vida que impactan en la salud de un individuo, tener un fuerte desarrollo interpersonal, así como un completo

desarrollo de roles, son necesarios para un manejo eficaz de las emociones, incluido el estrés (19).

Según datos de la Esquema Nacional de Seguridad del 2017, la proporción de niños que comen menos de cinco porciones de frutas y/o verduras al día es muy baja obteniendo un 2.4%, e incluso ha disminuido desde 2011 donde la prevalencia llega con 3.4%, considerando la importancia que llevan esto llega ser particularmente preocupante, ya que hoy en día es primordial consumir frutas y verduras en el marco de una dieta saludable. Una alimentación sana va a relacionarse no solo con pautas nutricionales también los diversos consumidores multifacéticos, por lo tanto, las percepciones de alimentación saludable pueden entenderse como constructor que surgen de experiencias de vidas pasadas relacionadas con el proceso alimentario, a través de la experiencia sensorial, reforzada por el conocimiento y los niveles de desarrollo/madurez que definen el gusto (20).

#### Adolescente

La adolescencia representa una ventana de oportunidad para restablecer la vida saludable y la intervención educativa es una estrategia eficaz para lograrlo, las escuelas son un escenario ideal para las intervenciones educativas porque influyen durante el período de formación de los adolescentes (21).

Estos comportamientos se refuerzan en la juventud y son difíciles de cambiar en la edad adulta, por lo tanto, enseñar hábitos de vida saludables es crucial porque es en esta etapa cuando se deben adquirir los conocimientos, habilidades y actitudes necesarios para apoyar el desarrollo de comportamientos saludables. Además, la principal causa de muerte se sitúa en enfermedades crónicas no transmisibles, por ello, son los factores de riesgo que se asocia negativamente en el transcurso de la vida conduciendo a una hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, la hiperglucemia, la obesidad y la dislipidemia (22).

Asimismo, es un período especial de desarrollo y crecimiento en la vida de todas las personas, es una etapa de transición entre la infancia y la edad adulta donde se elabora la identidad clara de cada sujeto donde se va reflejar en sus acciones,

también un adolescente debe afrontar desarrollos psicológicos difíciles que son fundamentales para su vida futura. Entre los factores comunes que influyen especialmente en su conducta y comportamiento, podemos destacar tres formas (23).

1. Relación con sus padres: implica la capacidad de pasar de una etapa de dependencia emocional infantil a una etapa de mayor independencia emocional en la que el adolescente se da cuenta de que sus pensamientos y sentimientos son suyos.
2. Relación con sus amigos: ha demostrado capacidad para buscar y elegir a sus amigos lo que incrementa su esfuerzo como grupo y su deseo de convertirse en adulto.
3. Piensa en sí mismo como persona: su visión de sí mismo como ser humano debe llevarlo a explorar el mundo exterior, donde pueda ensayar y probar las nuevas posibilidades adquiridas, donde surjan nuevos intereses e inquietudes.

## Nutrición

Se indica al consumo de alimentos que se relaciona a las necesidades nutritivas para el organismo, llegando a ser un elemento fundamental para obtener un buen estado de salud lo cual, se relaciona con actividades físicas y una buena alimentación. Por otro lado, la alimentación es la ingesta de alimentos que debe obtener nutrientes para la necesidad del cuerpo y para obtener una alimentación sana es necesario saber la pirámide alimentaria ya que permite conocer los alimentos y necesidades nutricionales que se debe ingerir (24).

Según Bloomberg Global Health Index indica que en el año 2020 España a nivel mundial ocupa el puesto 22 en ser el país más saludable, además influye en la esperanza de vida con una seguridad alimentaria relacionada a estándares nutricionales, diversidad alimentaria, calidad de proteína y disponibilidad de los macronutrientes. Así mismo, La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) indica las guías alimentarias que son graficadas en modelo de "Pirámide" o "platos" (25).

La OMS señala que las enfermedades no transmisibles se relacionan con la

inactividad física y una alimentación no saludable, ya que, si se tiene una alimentación sana esta protege de diversas enfermedades en particular como hipertensión, sobrepeso, diabetes y obesidad por ello, obtener los buenos hábitos alimentarios se empieza en los primeros años de edad continuando con un estilo de vida saludable en la vida adulta. Según lo indicado en la pirámide alimentaria se debe consumir más verduras y frutas, no consumir grasa más del 30%, consumir azúcar menor del 10% y la sal menor de 5 gr. Actualmente, la población desconoce una alimentación sana esto es debido a la falta de conocimiento y preferencias de alimentos por ello, no es fácil mantener un estado nutricional adecuado, así pues, es de suma importancia adquirir los nutrientes de acuerdo a la condición física, edad, situación de salud y sexo (26).

La alimentación se considera un procedimiento consciente donde se sitúa en aspecto social, individual, emocional y de género. por otro lado, la nutrición es un conjunto de proceso fisiológico que empieza por una ingesta de alimentos que va aportar grasa, proteínas y micronutrientes. Estos llevan a cabo un proceso de digestión, luego a una absorción siguiendo un transporte y por último el metabolismo de los nutrientes, se esta forma, se obtiene una vida saludable. En resumen, se afirma que la conducta alimentaria de un individuo es un acontecimiento complejo porque intervienen variedad de factores que son biológicos, geográficos, culturales y psicológicos (27).

La nutrición en el desarrollo del ser humano ocurre en diferentes etapas como el cambio físico, sexual, hormonal, psicoemocional y social por esta razón, su proceso es proporcionar un desarrollo en los adolescentes a través de la nutrición y alimentación. Sin embargo, en esta etapa de vida también se encuentran adolescentes con trastorno en la conducta alimentaria ya que tiene una mala regulación en el consumo de alimentos, lo que frecuentemente resultada en una dieta no adecuada para su salud y puede estar asociado a una psicopatología (28).

Actualmente, los adolescentes consumen alimentos no saludables acompañado con una vida sedentaria que, a nivel global, traen como consecuencia obesidad y el sobrepeso. Esto debido a la excesiva ingesta de nutrientes. por ello se debe fomentar una alimentación sana promoviendo una dieta mediterránea para balancear el ingreso de los nutrientes en nuestro organismo (29).

Actualmente a nivel mundial hay adolescentes que padecen esta enfermedad llamada "Anemia" esto se caracteriza por tener deficiencia de glóbulos rojos evidenciando no adecuadamente la transportación de oxígeno de los tejidos del cuerpo. La anemia se muestra cuando los valores de hemoglobina son menores a lo que le corresponde al individuo ya que se sitúa mediante edad, altitud y sexo. Esto es causado por la deficiencia de hierro en el cuerpo y los síntomas son como fatiga, dolor de cabeza palpitaciones, mareo y palidez. Por ello, se encuentran los efectos negativos. Por ejemplo, déficit en el desarrollo cognitivo en los niños y disminución de productividad en el ámbito laboral lo cual afecta a los adultos (30).

## Higiene

Se constituye por un conjunto de cuidados para nuestro cuerpo que ayudará a mantenernos en un estado limpio y evitar enfermedades diarreicas. El aseo personal es un conjunto de técnicas y conocimientos que son adquiridos y empleados para evitar factores que afecte la salud (31).

Higiene de lavado de manos: el lavado cutáneo con jabón disminuye enfermedades como infecciones en los ojos llamado tracoma y las infecciones diarreicas. La diarrea es causada cuando los ciudadanos consumen alimentos con las manos sucias o no tienen un lavado adecuado, por ende, es necesario saber y emplear adecuadamente las técnicas de lavado de mano (32).

Higiene bucal: es un procedimiento del cuidado de la boca para mantener la cavidad oral limpia llegando a utilizar la pasta dental, cepillo, hilo dental y enjuagues que serán elementos para la prevención de patologías infecciosas como la caries, lengua saburral y mal aliento (33).

Higiene en los alimentos: para evitar la intoxicación primero deben lavarse las manos con agua tibia y jabón para realizar la manipulación de alimentos así mismo, se debe lavar y desinfectar lavar las verduras y frutas ya que pasa por una cadena de manipulación que se proporciona como materia prima (Caza, pesca, agricultura y ganadería) lo cual llega a manos de vendedores y después a consumidores. Así pues, si los alimentos no se llegan a desinfectar adecuadamente es más probable que la población obtenga enfermedades de transmisión alimentaria (34).

## Actividad física

La OMS refiere la actividad física como movimiento de todo el cuerpo humano además ayuda a mejorar nuestra salud mental, cognición, aprendizaje, ansiedad, depresión, etc. Otro dato se relaciona como moderada e intensa que es buena para la salud tanto así que es estructurada y no estructurada; se dice estructurado porque se practican diversos deportes que dan origen a una actividad física controlada de moderada a vigorosa; y no estructurado, caracterizado por los deberes, la bicicleta, caminar y actividades diarias sin guía o supervisión (35).

Además, hace referencia a que los adolescentes deben estar en actividad o movimiento físico de aproximadamente 1 hora al día realizando actividades recreativas, juegos o deportes. Asimismo, se debe evitar a los adolescentes que llevan una vida sedentaria, ya que, se encuentran mayor tiempo de su día jugando frente a una pantalla (36).

Por otro lado, las personas físicamente activas tienen una mejor calidad de vida porque sufren menos las limitaciones que a menudo se asocian con enfermedades de larga duración; también tienen la ventaja de poder desarrollar uno más grande. Optimizando su "estilo de vida" son capaces de minimizar los riesgos de determinadas enfermedades (37).

## Descanso

La OMS considera que las personas tienen que dormir de 6 - 8 horas al día, esto ayudará a establecer el bienestar mental, emocional y físico, pero en la realidad el estilo de vida y actividades diarias lleva a disminuir las horas de descanso y como consecuencia afecta a la calidad de sueño llegando a obtener cansancio, desconcentración y somnolencia (38).

Sueño: relación del ser humano con el sueño, se entiende por un transcurso cíclico y fisiológico activo que tiene un impacto en la salud ya que el sueño se implica en el desarrollo, crecimiento, memoria, regulador del comportamiento, aprendizaje, emociones y fortalecimiento del sistema inmune (39).

Por otro lado, al descansar las horas completas ayuda al funcionamiento adecuado del cerebro ya que se volverá una persona innovadora, eficiente,

creativa, obtendrá una memoria sana y un buen desempeño educativo. De la misma manera, al obtener un cuerpo sano va disminuir enfermedades cardiacas en el transcurso del tiempo. Pero en la actualidad la escasez de sueño fue provocando problemas en el cerebro, presentando estrés ya que el cuerpo no empleaba un adecuado descanso. Por lo tanto, al no dormir perjudica al cerebro que se encarga de la concentración y memoria afectando en una disminución del funcionamiento mental y emocional (40).

### Relaciones interpersonales

Refiere la capacidad de crear relaciones positivas con otras personas y la capacidad de poner fin a las relaciones negativas, también se refiere a la capacidad de mantener relaciones sanas, negociar, rechazo, buscar apoyo o aislamiento en momentos difíciles y en general de crear redes sociales auténticas y sostenibles. Estas habilidades permiten una comunicación más efectiva y son una fuente de desarrollo personal y salud para los jóvenes, también tiene un gran potencial para desarrollar una red de apoyo social saludable y evaluar cambios en la vida adulta que puedan llevar (41).

Según la Ley General de Educación refiere que la cualidad instructiva debe obtener un nivel apropiado para formar y alcanzar a los estudiantes en afrontar retos para el desarrollo humano lo cual se debe ejercer a los ciudadanos a continuar aprendiendo nuevas cosas a lo largo de su vida. Esta jerarquía es el valor donde aplicaremos para ser mejor persona logrando el progreso de uno mismo y del país. Se constituye por relaciones importantes, como ejemplo; relación con los beneficiarios (estudiantes y padres) y la relación que se trabaja en grupo, quiere decir que trabajando en equipo se obtendrá un mejor desempeño y si en el área algo sale mal todo el equipo tiene que corresponder (42).

Los momentos críticos que pasa un alumno es debido al aislamiento y timidez ya que hay personas que se les hace difícil relacionarse entre sí por ello, se llega a visualizar que no fueron desarrolladas adecuadamente sus habilidades sociales y, como consecuencia, se presenta la dificultad de expresar sus sentimientos y establecer un diálogo ya que se sentirán indistintos para la sociedad. Por otro lado, para obtener una conversación adecuada es importante

tener ideas claras, precisas y coherentes. Asimismo, es fundamental escuchar y respetar las opiniones de los demás. Diversos estudios la OMS indica que se observa discriminación y violencia en estudiantes, por ejemplo, el acoso al prójimo debido a su religión, rechazo, raza, color de piel o emergen variedad de apodosos y estereotipos (43).

#### Promoción de la salud

Es un proceso global, social y político que involucra tanto acciones directas para aumentar las capacidades y habilidades de las personas como acciones indirectas para alterar las condiciones económicas, sociales y ambientales para disminuir sus efectos perjudiciales sobre la salud pública, el único proceso que permite a las personas ejercer un mayor control sobre las variables que afectan a su salud y consecuencias es la promoción de la salud (44).

Por otro lado, se centra en la salud humana en este caso, un estudiante adolescente que tiene la oportunidad de cambiar su situación de salud ya sea para restablecer la salud o prevenir enfermedades, también los patrones externos e internos afectan a los jóvenes con resultados favorables o desfavorables teniendo en cuenta que su comportamiento de salud también depende mucho de su adaptación a su rol social o interpersonal (45).

Asimismo, el informe de la Resolución Ministerial N°118-2023-MINSA menciona, sobre el cuidado integral de la salud, las acciones e intervenciones a la persona, familia y comunidad, la cuales, son destinadas a promover hábitos y conductas saludables (46).

#### Teoría de enfermería

En esta investigación de estudio de tipo cuantitativo y descriptivo. Se basa en una teoría propuesta por Marjory Gordon que clasifica el comportamiento humano en 11 patrones funcionales todos los dominios en los que se puede entender a un ser humano, estos comportamientos son una colección en conjunto habla del estilo de vida, la salud general y el confort de un individuo a lo largo del tiempo (47).

Asimismo, Nola pender diseñó el Modelo de Promoción de Salud evaluando 6 dimensiones que son: responsabilidad en la salud, actividad física que se evalúa

el rendimiento de actividad física, nutrición, valora la cantidad y frecuencia de ingesta de alimentos saludables y no saludables, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo sobre el estrés que puede presentar como síntoma de hábitos de sueño, ansiedad y actividades lúdicas. Pender, en su definición aborda la actividad donde se ve reflejado la rutina que lleva el individuo. Esta teoría enfatiza la búsqueda de la como base de la autonomía personal donde van adquirieron estilos de vida para su desarrollo (48).

Por ello, se tiene que poner en práctica los buenos hábitos para evitar consecuencias de adquirir enfermedades no transmisibles, se tomará los resultados de antecedentes como propósito de motivar a los estudiantes, este estudio establece una medición y análisis estadístico en la que describe ubicar la variable de estudio en un determinado momento, esto tiene como finalidad beneficiar a los estudiantes de las comunidades locales, instituciones privadas y nacionales; con el fin de disminuir problemas de salud que deterioran y afectan a los escolares.

### **1.3 Hipótesis, objetivos y justificaciones**

Hipótesis General:

Hi: Existe diferencia en los estilos de vida según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.

Ho: No Existe diferencia en los estilos de vida según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.

Hipótesis específicas:

- Existirá diferencia de los estilos de vida en la dimensión nutrición según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.
- Existirá diferencia de los estilos de vida en la dimensión higiene según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.
- Existirá diferencia de los estilos de vida en la dimensión actividad según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima

Metropolitana 2024.

- Existirá diferencia de los estilos de vida en la dimensión descanso según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.
- Existirá diferencia de los estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.

Objetivo General:

- Determinar la diferencia en los estilos de vida según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.

Objetivo Específico:

- Identificar la diferencia en los estilos de vida en la dimensión nutrición según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.
- Identificar la diferencia en los estilos de vida en la dimensión higiene según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.
- Identificar la diferencia en los estilos de vida en la dimensión actividad física según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.
- Identificar la diferencia en los estilos de vida en la dimensión descanso según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.
- Identificar la diferencia en los estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.

## Justificación

Desde un punto de vista teórico, hemos incluido la metodología de Marjory Gordon para promover la salud, esto nos ayudará a entender la situación de los estudiantes, ya que pueden estar teniendo malos hábitos alimenticios, ser muy sedentarios o no dormir lo suficiente, lo que podría afectar su salud. Debido a esto, se crea un plan que ayudará a evitar problemas de salud mental y física.

En la práctica, las enfermeras enseñan buenos hábitos y conductas saludables para llevar una vida adecuada. Por otro lado, los resultados de la investigación ayudarán a mejorar la calidad de la educación estudiantil, con procedimientos rigurosos y sistemáticos para obtener resultados confiables y consistentes.

Además, a nivel social los resultados ayudarán a los estudiantes a darse cuenta de la importancia de su salud, ya que se basan en datos que muestran lo relevante que es el tema, esto puede darles mucha información para mejorar su bienestar porque es importante prestar atención a los estudiantes de secundaria, ya que ignorar estos aspectos puede llevar a desarrollar malos hábitos.

En resumen, esta investigación es importante para la salud pública porque ayuda a abordar los problemas de estilo de vida que afectan a los jóvenes, si esto no se actúa a tiempo, estos problemas pueden llevar a hábitos poco saludables o enfermedades en el futuro.

## **II. MATERIALES Y MÉTODOS**

### **2.1 Enfoque y diseño de investigación**

El presente estudio es de enfoque cuantitativo de tipo descriptivo transversal-comparativo. Según Sampieri (49) este de tipo de investigación se caracteriza en hechos determinados con datos relevantes del tema. Este trabajo es realizado con el enfoque cuantitativo donde se podrá medir y declarar en términos numéricos el resultado de las variables, por otro lado, el diseño descriptivo transversal es un estudio que se describe características y datos metodológicos, por ello será realizado en un periodo de corto tiempo. Por último, es comparativo, porque, es un procedimiento para comprar sistemáticamente objetos de estudio utilizado para poder obtener generalizaciones empíricas y comparar hipótesis.

### **2.2 Población, muestra y muestreo**

Este trabajo es realizado en la I.E “Nuestra Señora de Lourdes” 2078 del distrito de Los Olivos. Donde la población consta de 112 estudiantes de 5° de secundaria ya que en la mañana solo ingresan los alumnos del nivel primario y en la tarde del nivel secundaria.

La muestra de encuestados será de 112 estudiantes de las secciones: A (31 estudiantes), B (27 estudiantes), C (29 estudiantes), D (30 estudiantes), E (34 estudiantes) en el referido proceso se evaluó alumnos entre hombres y mujeres, la cual son seleccionados de acuerdo a los criterios que se señaló en el año 2024.

Siendo así, la técnica a emplear será muestreo no probabilístico por conveniencia de las investigadoras. Un estudio de Hernández, lo define porque eran fáciles de reclutar y los investigadores no consideraron seleccionar una muestra que fuera representativa de toda la población (50).

Criterios de inclusión:

- Participarán estudiantes hombres y mujeres de la I.E.
- Contar con la autorización de los padres para evaluar a los estudiantes.

- Obtener la autorización del director de la I.E.
- Obtener la autorización del estudiante para que proceda la evaluación
- Participarán estudiantes que estén matriculados de 5to grado del 2024.

Criterios de exclusión:

- No se considera alumnos de 1° a 4° año de secundaria.
- Se descartó estudiantes que no se encuentren en el salón.
- Será excluido alumnos que no deseen participar voluntariamente.

### **2.3 Variable de estudio**

El estudio demuestra 1 variable que es los estilos de vida, por lo que puede desequilibrar el estado de salud y se pondrá evidenciar qué estilos llevan en su vida cotidiana. Según la variable se maneja de modo cuantitativo, porque los resultados se demostrarán de forma numérica y su escala de medición será ordinal, ya que tiene un criterio determinado para cada respuesta del cuestionario.

Definición conceptual de variable principal:

Max Weber en 1946 destacó el tema del estilo de vida y el estatus social que lleva un individuo, donde esto se basa en su nivel de acceso a los medios de producción. Sin embargo, para Weber el estatus el prestigio y el poder también son factores que afectan la posición social él define una clase social como un grupo de personas que tienen prestigio, educación e influencia política (51).

Definición operacional de variable principal:

La capacidad de evaluar a los estudiantes de la I.E “Nuestra Señora de Lourdes” N°2078 del 5° de secundaria en la plena participación en el uso de la confiabilidad mediante el instrumento (¿Cómo es mi estilo de vida?), ya que se

comprobará el estado de nutrición, higiene, actividad física, descanso y relaciones interpersonales. Por lo tanto, es importante reconocer el desequilibrio emocional y físico que afronta cada alumno.

## **2.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos**

Este estudio se preparó junto con un cuestionario que consta de una variedad de preguntas prescritas con el objetivo de obtener las respuestas de los estudiantes sobre el tema específico. Por otro lado, la herramienta incluye "¿Cómo es mi estilo de vida?", que proporciona datos rigurosos para traducir y operacionaliza la pregunta de investigación (52).

### **Instrumentos de recolección de datos**

Esta herramienta permite medir la variable principal estilos de vida, por ende, se utilizó el cuestionario "¿Cómo es mi estilo de vida? Que fue creado por la OPS (Organización Panamericana de la Salud), la cual su propósito es crear el interés del estudio de comportamientos conductuales en fase de alguna alteración de salud. Esto se categoriza debido al rango de puntuación saludable y no saludable, está conformado por 27 ítems en los cuales, se dividen en 5 dimensiones (nutrición, higiene, actividad física, descanso y relaciones interpersonales), que permite distinguir en el nivel que se encuentra el individuo (53).

### **Validez y confiabilidad de sus instrumentos de recolección de datos**

Para tener la validez del trabajo se ha consultado a 5 expertos los cuales, brindaron sugerencias y opiniones evaluativas del cuestionario. Por ello, se valida con un 68% hecho que se considera bueno. Por otro lado, la confiabilidad del instrumento abarca la escala de Cronbach con un p-valor 0,88 donde fue realizado en una I.E. a los estudiantes de 5º de secundaria del turno tarde (Anexo F).

## **2.5 Procedimiento para recolección de datos**

### **2.5.1 Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos**

El desarrollo del trabajo fue enviar una carta de presentación a la Universidad de Ciencias y Humanidades para obtener su aprobación y permiso de ética,

para encuestar a los estudiantes de la I.E “Nuestra Señora de Lourdes” 2078. Por otro lado, con el permiso de la universidad se envió una carta al colegio para la evaluación a los estudiantes de 5º grado.

### 2.5.2 Aplicación de instrumento(s) de recolección de datos

La recogida de datos fue realizada en el 2024, por lo que se aplicó durante una semana solo días hábiles según lo propuesto por la institución educativa. Se informó a los estudiantes sobre el consentimiento y asentimiento informado para que puedan dar su autorización y se les explicó cómo llenar la ficha, lo cual solo duro aproximadamente entre 10 a 15 minutos.

## 2. 6 Análisis de datos

Este estudio es de tipo cuantitativo y descriptivo de corte transversal en la cual se realiza empleando la herramienta de tipo descriptiva y ordinal, para así recoger datos de cada alumno. Estos se utilizaron en la elaboración de tablas de frecuencia relativa y absoluta en una herramienta informática como Excel. Por otra parte, para el contraste de las hipótesis se utiliza la herramienta informática SPSS statitics 26, la cual, se ejecutó las medidas centrales donde obtendremos los resultados estadísticos basada en la prueba de U de Mann-Whitney y para verificar los datos estadísticos paramétrico o no paramétrico es la prueba de Kolmogorov-Smirnov que se evidencia en las tablas del presente estudio.

## 2. 7 Aspectos éticos

Hay diversos modelos de la bioética donde el más utilizado en las situaciones clínicas es el de childress y Beauchamp de 1979, que abarca cuatro principios fundamentales y hace referencia a la noción y presencia del ámbito de cada circunstancia, constituyen aspectos que adquieren su accionar de valores en forma integral. Esto llega hacer un factor que va influir la importancia de las decisiones y acciones, siendo así que en este estudio se emplearon cuatros principios fundamentales de la bioética (54).

Principio de autonomía

Está enfocado en la participación de los estudiantes que conllevan un estilo de

vida adecuado, por ello la participación de los estudiantes en el cuestionario no será obligatoria, ya que ellos decidirán participar o no, puesto que no habrá una sanción para ello.

#### Principio de beneficencia

Este principio hace referencia de la obligación de prevenir, no hacer daño, y en cambio hacer el bien otorgando beneficios a la persona. Se informará a cada estudiante sobre los beneficios que se obtendrán y de la importancia de su aplicación.

#### Principio de no maleficencia

Se compone en el respeto para la integridad del ser humano, que va a impulsar al profesional a "no hacer daño", los estudiantes obtendrán el respeto de cada persona que les brindará el consentimiento de participar, por ende, no se ocasionará ningún problema.

#### Principio de justicia

Se entiende cuando hay alguna existencia de igualdad y se puede definir como la parte exacta a algo equitativo, es decir, que se merece cada persona, asimismo, se puede entender que la justicia trata de ser pareja, de esta forma, este principio se ha adoptado como base de investigación.

### III.RESULTADO

En este apartado se muestra la comprobación y análisis de las hipótesis previamente expuestas al inicio del estudio y también se desarrolla el objetivo general como los objetivos específicos. A continuación, se evaluaron las hipótesis a través de la prueba de normalidad con la finalidad de comprobar si los resultados obtenidos si cumplen una distribución paramétrica ( $p$ -valor  $>0,05$ ) o no paramétrica ( $p$ -valor  $<0,05$ ).

**Tabla 1. Análisis de normalidad**

							Kolmogorov-Smirnov	
	Sexo	N	Mediana	DE	Min.	Max.	Estadístico	Sig.
Estilos de vida	Masculino	46	62,00	7,262	46	75	,086	,200
	Femenino	66	60,00	6,772	48	78	,116	,028
Nutrición	Masculino	48	16,50	2,531	10	21	,123	,066
	Femenino	64	17,00	2,477	10	21	,114	,039
Higiene	Masculino	47	15,00	2,069	10	18	,186	,000
	Femenino	65	16,00	2,024	10	18	,178	,000
Actividad física	Masculino	48	10,00	2,289	4	12	,196	,000
	Femenino	64	9,00	2,029	5	12	,102	,093
Descanso	Masculino	48	11,00	1,758	6	14	,147	,011
	Femenino	64	11,00	1,885	6	14	,154	,001
Relaciones interpersonales	Masculino	48	16,50	2,531	10	21	,123	,066
	Femenino	64	17,00	2,577	10	21	,114	,039

En la tabla 1, se observa el resultado obtenido de la hipótesis general estilos de vida de ambos sexos, en donde el sexo masculino presenta una distribución paramétrica ya que su Sig. es de  $0,200 > a 0,05$  por otro en el sexo femenino presente una distribución no paramétrica ya que su Sig. es de  $0,028 < a 0,05$ . (AnexoK). Siendo así, que en la dimensión nutrición en donde el sexo masculino presenta una distribución paramétrica ya que su Sig. es de  $0,066 > a 0,05$  por otro en el sexo femenino presente una distribución no paramétrica ya que su Sig. es de  $0,039 < a 0,05$  (Anexo k). En la dimensión Higiene se muestra los

resultados donde el sexo masculino presenta una distribución paramétrica ya que su Sig. es de 0,000 > a 0,05 por otro en el sexo femenino presente una distribución no paramétrica ya que su Sig. es de 0,000 < a 0,05 (Anexo k). Los resultados en la dimensión de actividad física donde el sexo masculino presentan una distribución paramétrica ya que su Sig. es de 0,000 > a 0,05 por otro en el sexo femenino presente una distribución no paramétrica ya que su Sig. es de 0,000 < a 0,05 (Anexo k). Los resultados de la dimensión descanso el sexo masculino presentan una distribución paramétrica ya que su Sig. es de 0,011 > a 0,05 por otro en el sexo femenino presente una distribución no paramétrica ya que su Sig. es de 0,001 < a 0,05 (Anexo K). En la dimensión de relaciones interpersonales sus resultados en el sexo masculino presentan una distribución paramétrica ya que su Sig. es de 0,066 > a 0,05 por otro en el sexo femenino presente una distribución no paramétrica ya que su Sig. es de 0,039 < a 0,05 (Anexo K).

Por otra parte, la comprobación pasará a través de la prueba U de Mann-Whitney para cada dimensión.

Para verificar la hipótesis general se consideró lo siguiente:  $H_i$ : Existe diferencia en los estilos de vida según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024, por otra parte,  $H_o$ : No Existe diferencia en los estilos de vida según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024. Con la diferencia entre  $Me$  de ambos sexos.

**Tabla 2. Estadística descriptiva de los Estilos de vida – General**

N	Estadísticos	
	Masculino	Femenino
	46	66
Mediana	62,00	60,00
Varianza	52,738	45,863
Desviación estándar	7,262	6,772
Mínimo	46	48
Máximo	75	78

Rango

29

30

En la tabla 2, se observa una mediana de 62,00 en el sexo masculino y en el sexo femenino una mediana inferior de 60,00, lo que refiere una diferencia mínima entre medianas (Anexo K). Con ello muestra que No existe diferencia en los estilos de vida según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.

En contraste a lo expuesto se realizó un análisis del p-valor de la prueba U de Mann-Whitney para la comprobación final de la hipótesis general, siendo este p-valor $>0,05$  se termina por aceptar la hipótesis alterna, sin embargo, el p-valor $<0,05$  se termina por aceptar la hipótesis nula.

**Tabla 3. Prueba U de Mann-Whitney – Estilos de vida entre sexo**

Resumen de prueba Prueba U de Mann-Whitney	
N total	112
U de Mann-Whitney	1480,500
Estadístico de prueba	1480,500
Error estándar	168,807
Estadístico de prueba estandarizado	-,222
Sig. asintótica (prueba bilateral)	,824

Por lo cual en la tabla 3, se obtuvo en los índices estadísticos de la prueba realizada tiene un nivel de significancia de 0,824 siendo esto mayor que el 5%, lo que corrobora y acepta la hipótesis nula de que no hay diferencia en los estilos de vida de los estudiantes de 5º de secundaria y rechaza la hipótesis alterna de que sí hay diferencia en los estilos de vida de los estudiantes de 5º de secundaria (Anexo K).

Para verificar la hipótesis específica se consideró lo siguiente:  $H_1$ : Existirá diferencia de los estilos de vida en la dimensión nutrición según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024, por

otra parte,  $H_0$ : No existirá diferencia de los estilos de vida en la dimensión nutrición según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024. Con la diferencia entre  $Me$  de ambos sexos.

**Tabla 5. Estadística descriptiva de la dimensión nutrición**

N	Estadísticos	
	Masculino	Femenino
	48	64
Mediana	16,50	17,00
Varianza	6,404	6,135
Desviación estándar	2,531	2,477
Mínimo	10	10
Máximo	21	21
Rango	11	11

En la tabla 5, se observa una mediana de 16,50 en el sexo masculino y en el sexo femenino una mediana inferior de 17,00 lo que refiere una diferencia mínima entre medianas (Anexo k). Con ello muestra que No existirá diferencia de los estilos de vida en la dimensión nutrición según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.

En contraste a lo expuesto se realizó un análisis del p-valor de la prueba U de Mann-Whitney para la comprobación final de la hipótesis específica, siendo este  $p\text{-valor} > 0,05$  se termina por aceptar la hipótesis alterna, sin embargo, el  $p\text{-valor} < 0,05$  se termina por aceptar la hipótesis nula.

**Tabla 6. Prueba U de Mann-Whitney – Dimensión nutrición**

Resumen de prueba Prueba U de Mann-Whitney	
N total	112
U de Mann-Whitney	1321,500
Estadístico de prueba	1321,500
Error estándar	166,362

Estadístico de prueba estandarizado	-1,289
Sig. asintótica (prueba bilateral)	,197

En el nivel de la dimensión nutrición según la prueba U de Mann–Whitney su significancia es de 0,197 que acepta la hipótesis nula donde no existe diferencia de género de la dimensión nutrición.

Para verificar la hipótesis específica se consideró lo siguiente:  $H_1$ : Existirá diferencia de los estilos de vida en la dimensión higiene según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024, por otra parte,  $H_0$ : No existirá diferencia de los estilos de vida en la dimensión higiene según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024. Con la diferencia entre  $Me$  de ambos sexos.

**Tabla 8. Estadística descriptiva de la dimensión higiene**

N	Estadísticos	
	Masculino	Femenino
	47	65
Mediana	15,00	16,00
Varianza	4,279	4,098
Desviación estándar	2,069	2,024
Mínimo	10	10
Máximo	18	18
Rango	8	8

En la tabla 8, se observa una mediana de 15,00 en el sexo masculino y en el sexo femenino una mediana inferior de 16,00 que refiere una diferencia entre medianas (Anexo k). Con ello muestra que no existirá diferencia de los estilos de vida en la dimensión higiene según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.

Por ello, se realizó un análisis del p-valor de la prueba U de Mann-Whitney para la comprobación final de la hipótesis específica, siendo este  $p\text{-valor} > 0,05$  se

termina por aceptar la hipótesis alterna, sin embargo, el  $p$ -valor  $< 0,05$  se termina por aceptar la hipótesis nula.

**Tabla 9. Prueba U de Mann-Whitney – Dimensión higiene**

Resumen de prueba Prueba U de Mann-Whitney	
N total	112
U de Mann-Whitney	1726,000
Estadístico de prueba	1726,000
Error estándar	167,336
Estadístico de prueba estandarizado	1,186
Sig. asintótica (prueba bilateral)	,236

En la dimensión higiene según la prueba U de Man-Whitney la significancia es de 0,236 la cual acepta la hipótesis nula, por ende, no existe diferencia de sexo en esta dimensión.

Para verificar la hipótesis específica se consideró lo siguiente:  $H_1$ : Existirá diferencia de los estilos de vida en la dimensión actividad física según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024, por otra parte,  $H_0$ : No existirá diferencia de los estilos de vida en la dimensión actividad física según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024. Con la diferencia entre  $Me$  de ambos sexos.

**Tabla 11. Estadística descriptiva de la dimensión actividad física**

N	Estadísticos	
	Masculino	Femenino
	48	64
Mediana	10,00	9,00
Varianza	5,241	4,115
Desviación estándar	2,289	2,029
Mínimo	4	5
Máximo	12	12
Rango	8	7

En la tabla 11, se observa una mediana de 10,00 en el sexo masculino y en el sexo femenino una mediana inferior de 9,00 la cual hay una diferencia entre medianas (Anexo k). Con ello muestra que existirá diferencia de los estilos de vida en la dimensión actividad física según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.

Se realizó un análisis del p-valor de la prueba U de Mann-Whitney para la comprobación final de la hipótesis específica, siendo este  $p\text{-valor} > 0,05$  se termina por aceptar la hipótesis alterna, sin embargo, el  $p\text{-valor} < 0,05$  se termina por aceptar la hipótesis nula.

**Tabla 12. Prueba U de Mann-Whitney – Dimensión actividad física**

Resumen de prueba Prueba U de Mann-Whitney	
N total	112
U de Mann-Whitney	1062,000
Estadístico de prueba	3142,000
Error estándar	168,336
Estadístico de prueba estandarizado	-2,815
Sig. asintótica (prueba bilateral)	,005

Se muestra los resultados de la dimensión actividad física según la prueba de U de Man – Whitney donde la significancia es de 0,05, la cual, no acepta la hipótesis nula, por ende, existe diferencia de género en esta dimensión.

Para verificar la hipótesis específica se consideró lo siguiente:  $H_i$ : Existirá diferencia de los estilos de vida en la dimensión descanso según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024, por otra parte,  $H_o$ : No existirá diferencia de los estilos de vida en la dimensión descanso según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024. Con la diferencia entre  $Me$  de ambos sexos.

**Tabla 14. Estadística descriptiva de la dimensión descanso**

N	Estadísticos	
	Masculino	Femenino
	48	68
Mediana	11,00	11,00
Varianza	3,090	3,552
Desviación estándar	1,758	1,885
Mínimo	6	6
Máximo	14	14
Rango	8	8

En la tabla 14, se observa una mediana de 11,00 en el sexo masculino y en el sexo femenino una mediana inferior de 11,00 la cual hay una diferencia entre medianas (Anexo K). Con ello muestra que No existirá diferencia de los estilos de vida en la dimensión descanso según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.

Se realizó un análisis del p-valor de la prueba U de Mann-Whitney para la comprobación final de la hipótesis específica, siendo este  $p\text{-valor} > 0,05$  se termina por aceptar la hipótesis alterna, sin embargo, el  $p\text{-valor} < 0,05$  se termina por aceptar la hipótesis nula.

**Tabla 15. Prueba U de Mann-Whitney – Dimensión descanso**

Resumen de prueba Prueba U de Mann-Whitney	
N total	112
U de Mann-Whitney	1509,000
Estadístico de prueba	3589,000
Error estándar	167,336
Estadístico de prueba estandarizado	-,161
Sig. asintótica (prueba bilateral)	,872

Se muestra los resultados de la dimensión descanso según la prueba de U de Man – Whitney donde la significancia es de 0,872 la cual acepta la hipótesis nula que no hay diferencia de género.

Para verificar la hipótesis específica se consideró lo siguiente:  $H_1$ : Existirá diferencia de los estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024, por otra parte,  $H_0$ : No existirá diferencia de los estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024. Con la diferencia entre  $M_e$  de ambos sexos.

**Tabla 17. Estadística descriptiva de la dimensión relaciones interpersonales**

N	Estadísticos	
	Masculino	Femenino
	48	64
Mediana	16,50	17,00
Varianza	6,404	6,135
Desviación estándar	2,531	2,477
Mínimo	10	10
Máximo	21	21
Rango	11	11

En la tabla 14, se observa una mediana de 16,50 en el sexo masculino y en el sexo femenino una mediana inferior de 17,00 la cual hay una diferencia entre medianas (Anexo K). Con ello muestra que No existirá diferencia de los estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.

Se realizó un análisis del p-valor de la prueba U de Mann-Whitney para la comprobación final de la hipótesis específica, siendo este  $p\text{-valor} > 0,05$  se termina por aceptar la hipótesis alterna, sin embargo, el  $p\text{-valor} < 0,05$  se termina por aceptar la hipótesis nula.

**Tabla 18. Prueba U de Mann-Whitney – Dimensión relaciones interpersonales**

Resumen de prueba Prueba U de Mann-Whitney	
N total	112
U de Mann-Whitney	1689,000
Estadístico de prueba	3769,000
Error estándar	1689,000
Estadístico de prueba estandarizado	,908
Sig. asintótica (prueba bilateral)	,364

Por último, los resultados de la dimensión relaciones interpersonales según la prueba de U de Man – Whitney donde la significancia es de 0,364 donde acepta la hipótesis nula que no hay diferencia de género de esta dimensión.

Para determinar que dimensión cuenta con la mediana más alta se realizó una comparación.

**Tabla 19. Comparación de medianas**

Dimensión	Mediana
Nutrición	11,00
Higiene	15,00
Actividad física	9,00
Descanso	11,00
Relaciones interpersonales	17,00

De acuerdo a la tabla 16, se observa que la dimensión Relaciones

interpersonales muestra la mediana más alta (17,00), refiere que el grupo de estudio concentra un nivel mayor de estilo de vida saludable.

## **IV.DISCUSIÓN**

### **4.1 Discusión**

Este trabajo demuestra que existen muchos cambios en el estilos de vida de los estudiantes, estos adoptan una serie de actividades y comportamientos de acuerdo a los hábitos de cada persona, y a través de los resultados obtenidos se demuestra que estilos de vida llevan los estudiantes, si realizan ejercicio, descansan adecuadamente, se alimentan saludablemente, interactúa con su entorno o si tienen una buena higiene, por otro lado, no llevar un estilo de vida saludable llegan a ser propensos de contraer enfermedades no trasmisibles (diabetes, hipertensión, obesidad o cáncer).

Este estudio fue realizado en la Institución Educativa N° 2078 “Nuestra Señora de Lourdes” que contempla una población de 112 estudiante de 5to de secundaria, donde la hipótesis propuesta fue comprobada a través de la prueba de normalidad, considerando la prueba de kolmogorov-Smirnov, obteniendo en el sexo masculino su sig. es de 0,200 y por el sexo femenino es de 0,028 en donde se contrasto a través de la prueba de U de Man-Whitney donde su p-valor es de 0,824 lo que corrobora en aceptar la hipótesis nula de que no hay diferencia en los estilos de vida de los estudiantes 5to de secundaria.

Al analizar las variables, se observa que en la dimensión nutrición la significancia de U de Man-Whitney es de 0,197 que indica que no existe alguna comparación entre ambos géneros. Esto sugiere que los estudiantes conservan una buena nutrición respecto a sus alimentos. El resultado se obtuvo mediante el cuestionario (tengo horarios fijos durante toda la semana para tomar mi desayuno, almuerzo y cena). Pero en el estudio de Blas y Mendoza (16) Barranca en 2022 reportó el estado nutricional de los escolares, el 5,9% tienen obesidad, el 37,3% tenía sobrepeso y el 56,9% se encontraba en niveles normales. Estos resultados no fueron los deseado por la problemática que llevan puesto que la adolescencia es la etapa de la vida que influye por lo tanto requiere atención de los padres para adoptar o adquirir un estilo de vida saludable, pero

también existen factores económicos que influyen mucho es un estado de salud para los adolescentes.

En cuanto a la dimensión de higiene la significancia de U de Man-Whitney es de 0,236 refiere que no hay alguna diferencia en ambos géneros, quiere decir que conversan hábitos de higiene similares como lavarse las manos antes de comer, después de ir al baño o cepillarse los dientes, pero según estudio de Alcania, Suara, Pérez, et al. (12) Madrid en 2022 los estudiantes, el 54% se cepilla 2 o 3 veces al día, el 15% de 2 a 3 veces, el 28% 1 sola vez en el día y el 3 % ninguna vez. Por otro lado, el mismo autor demuestra que el 48,7% va al dentista 1 vez al año, el 25,6% va por dolor, el 15.4% ortodoncia y el 10,3% nunca llegan al dentista. Siendo así, que la relación de los resultados de España desafortunadamente no es grata porque la salud bucal es la parte más importante del cuerpo llegando a ser la parte integral de la salud general, pero en Perú la mayoría de los estudiantes, se observa que si tienen buena higiene bucal y esto llega a hacer un papel muy importante de la calidad de vida.

En cuanto a la actividad física su valor de significancia U de Man-Whitney es de 0,005 donde si hay diferencia de género, esto quiere decir que uno de los dos géneros realizan deportes que ya se fuera o dentro de la I.E. donde puede ser ciclismo, fútbol, natación, etc. Asimismo, el estudio de Gutiérrez (13) Colombia en 2021 el autor refiere que antes de la pandemia el 61% realizaban actividad física, el 30% realizaban poca y el 9% ningún tipo de actividad, pero en tiempos de pandemia el 30% realizaban poca actividad, el 18% algún tipo de actividad y el 52% ninguna actividad física. Esto refiere que mayormente los estudiantes no priorizan realizar algún deporte, de igual manera, en la institución de nuestro estudio el porcentaje no se evidencia una gran diferencia, pero sí tenemos un mayor porcentaje que en los estudios mencionados. Aunque, no es la gran mayoría de alumnos que realizan actividades físicas esto puede ser a causa del uso del teléfono ya que, en la actualidad la gran mayoría de jóvenes prefieren estar frente a una pantalla en vez de realizar algún entrenamiento como hacer deportes, realizar caminatas o montar bicicletas.

Respecto a la dimensión de descanso en nuestro estudio la significancia de U de Man-Whitney es de 0,872 que indica que no existe una diferencia en el género

masculino y femenino considerando que los estudiantes cumplen un descanso adecuado (duerme bien, maneja el estrés, disfruta su tiempo libre, sale de vacaciones y organiza su tiempo). En cambio, Gutiérrez (13) en tiempo de pandemia el 42% dormía de 9 horas o más, el 31% solo 6 a 9 horas, el 18% 3 a 6 horas y el 10% solo 3 horas. De, ya que, más de la mitad de escolares duerme sus 8 horas completas y saben organizar sus tiempos libres. Por ello, es de suma importancia que los estudiantes descansen adecuadamente, ya que, va ayudar en su rendimiento de desempeño escolar.

En la dimensión de relaciones interpersonales la significancia de ambos géneros es de 0,364 lo cual indica que no existe una diferencia esto quiere decir que los adolescentes presentan una buena comunicación entre compañeros y un mayor vínculo social. A comparación con el estudio de Sánchez (17). En Los Olivos menciona que el 36% presenta una relación no saludable y el 64% indica tener una relación saludable. en cambio, en el estudio de Valencia (15). Refiere que 37.5% indica tener un mal estilo de vida interpersonal, el 53.1% una regular relación con sus compañeros y un 9.4% una buena relación interpersonal con sus compañeros, de esta manera en los olivos los adolescentes presentan tener un mejor trato y buena comunicación entre compañeros en cambio en provincia el mayor porcentaje representa tener una relación regular entre compañeros. Esto es debido a la falta de comunicación y vínculo social.

## 4.2 Conclusiones

- Se concluye, en términos generales que la hipótesis manifiesta no tener diferencia alguna en ambos sexos ya que, esto se constata a través de la prueba de U de Man-Whitney.
- En la dimensión nutrición, se determina que no existe diferencia alguna entre ambos sexos puesto que el análisis realizado tanto estadísticamente como de manera inferencial se obtuvo un p-valor  $>0,05$ .
- Así mismo en la dimensión de higiene, refiere no existir alguna diferencia de géneros puesto que plantea los resultados donde la normalidad llega ser una meta clara y precisa de p-valor.
- En cambio, la dimensión de actividad física indica existir diferencia en ambos sexos donde los resultados de las medianas hubo una pequeña diferencia de resultados.
- En la dimensión descanso no existe diferencia entre ambos sexos puesto que el análisis realizado mediante las pruebas de normalidad tanto estadísticamente como de manera inferencial se obtuvo un p-valor  $>0,05$ .
- Por último, en la dimensión de relaciones interpersonales, se determinó que no existe diferencia entre ambos sexos ya que el análisis realizado estadísticamente indico ser de manera inferencial lo cual se obtuvo un p-valor  $>0,05$ .

### 4.3 Recomendaciones

- Referente a los resultados de la investigación sobre los estudiantes de secundaria se debe coordinar con el director de la I.E para realizar una reunión con los padres de familia y así ejecutar una charla educativa acerca de estilos de vida que debe tener un adolescente.
- El director debe de supervisar la venta de alimentos que brinda dentro de la institución además, instruir a los alumnos mediante una charla educativa sobre el consumo de alimentos saludables.
- Diseñar estrategias pedagógicas para favorecer el autoconocimiento de lavado de mano y el cepillado correcto de la higiene bucal.
- Se recomienda a la institución educativa que en su malla curricular debe de modificar en horario del curso de educación física ¿por ejemplo, ya no debe de ser una vez por semana si no 3 veces a la semana. Esto ayudará a que los jóvenes no lleven una vida sedentaria y además evitará enfermedades a futuro.
- Se recomienda a los padres de familia que supervisen a sus hijos para que descansen sus 8 horas completas, ya que mencionaron que no descansan lo suficiente y, por este motivo el director debe de realizar una reunión de padres de familia para que mencione lo importante que es tener un estilo de vida saludable.
- Se recomienda a los directivos de la institución educativa de promocionar talleres de baile, oratoria y juegos recreativos para que los adolescentes tenga un mejor vínculo y desempeño social.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Mera D. Lifestyles and their relationship in nutritional status students of the Marcial Acharan Educational Institution and Smith – Trujillo, 2019 [Tesis de licenciatura]. Peru: University Cesar Vallejo; 2019 [citado 14 septiembre de 2023]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36207/mera\\_vd.pdf?sequence=1&isAllowed=y-](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36207/mera_vd.pdf?sequence=1&isAllowed=y-).
2. Campos-Valenzuela N, Espinoza-Venegas M, Celis-Bassigman M, Luengo-Machuca L, Castro-Aravena N, Cabrera-Melita S. Lifestyles of adolescents and their relationship with the perception of their development contexts. SANUS [Internet]. 2022 [citado 14 septiembre 2023];8:e389. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/sanus/v8/2448-6094-sanus-8-e389-en.pdf>
3. World Health Organization. Adolescent health. [Internet]. Ginebra: OMS; 2018 [citado 14 septiembre de 2023]. Disponible en: [https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_2](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_2)
4. United Nations Children's Fund. Girls, Boys and Adolescents in Peru. [Internet]. Nueva York: UNICEF; 2020 [citado 14 septiembre de 2023]. Disponible en: <https://bit.ly/4aAVxfY>
5. Spanish Association of Pediatrics. “Do you take care of yourself as much as you think?” survey: Teens have a very “optimistic” view of their Health. [Internet]. AEP; 2020 [citado 14 septiembre 2023]. Disponible en: <https://www.aeped.es/comite-promocion-salud/noticias/encuesta-te-cuidas-tanto-como-crees-los-adolescentes-tienen-una-vision-muy>
6. Sevilla-Vera Y, Valles-Casas M, Navarro-Valdelvira M, Fernández-César R, Solano-Pinto N. Healthy habits in childhood and adolescence in rural environments. A descriptive and comparative study. Nutr. Hosp. [Internet]. 2021 [citado 14 septiembre de 2023];38(6):1217-1223. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112021000700016](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000700016)
7. Argentine Ministry of Health. 41,1 percent of children and adolescents are overweight and obese in Argentina [Internet]. OPS: 2019 [citado 14 septiembre de 2023]. Disponible en:

<https://www.paho.org/es/noticias/30-9-2019-argentina-4-cada-10-ninos-adolescentes-tiene-exceso-peso>

8. Guerrero H, Contreras A. Lifestyles and sociodemographic characteristic of adolescents from five educational institutions. *Rev. Cienc. City*. [Internet]. 2020 [citado 14 septiembre 2023];17(1):85-98. Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/1630/1895>
9. Munares C. Estilos de vida y hábitos nutricionales en los adolescentes de la Institución Educativa Amistas Perú Japón, San Juan de Lurigancho- 2019 [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad César Vallejo; 2019 [citado el 14 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/101345>
10. Hernández C. Efectividad del programa promocional de estilos de vida saludable en adolescentes de la institución educativa José Faustino Sánchez Carrión, 2019 [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad Seños de Sipán; 2020 [citado 14 de septiembre 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/7797>
11. Zegarra A. Estilos de vida en adolescentes de una institución educativa privada ubicada en lima norte, 2022. *Cuidado y Salud privada* [Internet]. 2022 [citado 14 de septiembre 2023];2(2):12-21. Disponible en: <https://www.cuidadoysaludpublica.org.pe/index.php/cuidadoysaludpublica/articloe/view/47>
12. Alcaina A, Aura V, Pérez A, et al. Salud Oral: influencia de los estilos de vida en adolescentes. *Rev. Peditr. Aten Primaria* [Internet]. 2020 [citado 14 de septiembre de 2023];22(87):251-261. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322020000400005](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322020000400005)
13. Guitiérrez E. Hábitos alimentarios y estilos de vida en adolescentes de 12 a 17 años, de la Institución Educativa rural departamental Anatoli, en el municipio de la mesa Cundinamarca, durante el confinamiento por covid- 19 [Trabajo de grado]. Colombia: Universidad Javeriana; 2021 [citado el 14 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/54026>
14. Valencia D. Estilos de vida de los estudiantes en la institución educativa José Olaya Balandra de Ninamarca Paucartambo, Cusco-2021 [Tesis de

licenciatura]. Perú: Universidad Andina del Cusco; 2021 [citado 14 de septiembre 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uandina.edu.pe/item/76c93b1a-7378-47a4-928f-45ba8fa01979>

15. Blas E, Mendoza T. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del colegio virgen de Fátima supe-2022. [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad Nacional deBarranca; 2023 [citado el 14 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/6528984>

16. Sanchez R. Lifestyle of adolescents from 3rd to 5th grade of secondary school in the Educational Institution Genes-Los Olivos 2022 [Tesis de licenciatura] Perú: Universidad Privada San Juan Bautista; 2023 [citado 14 sep 2023]. Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/item/3a55834b-6ce7-484e-b05f-b60ba38ced23>

17. Vidarte J, Vélez C. Factores asociados a los estilos de vida de escolares de la ciudad de Manizales. Revista EIA [Internet] 2022 Jun [citado el 14 de septiembre del 2023];19(38):1-10. Disponible en: <https://revistas.eia.edu.co/index.php/reveia/article/view/1530/1459>

18. Torres J, Contreras S, Lippi L, Huaiquimilla M, Leal R. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. Revista Calidad en la educación [Internet]. 2019 [citado el 14 de septiembre del 2023];50(3):357-392. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.31619/caledu.n50.728>

19. Rivera M. Camino salutogénico: estilos de vida saludable. Rev Digit Postgrado [Internet]. 2018 [citado el 14 de septiembre de 2023];8(1):e159. Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/10/1022825/16111-144814484303-1-sm-3.pdf>

20. Robledo T, Rollan A, Peña I. Estudio cualitativo sobre las percepciones en alimentación, prácticas alimentarias y hábitos de vida saludables en población adolescente. Rev. Esp. Salud Publica [Internet]. 2023 [citado 14 de diciembre de 2023];97(5):e1-e18. Disponible en: <https://ojs.sanidad.gob.es/index.php/resp/article/view/116/170>

21. Moreira E, Bolívar O. Transición de adolescents y su impacto en el Desarrollo del pensamiento crítico y formación [Internet]. 2019 [citado 14 de diciembre de 2023];4(5):41-52. Disponible en:

<https://doi.org/10.33936/cognosis.v4i1.1673>

22. Suarez E, Navarro J, Caraballo D, López V, Recalde A. Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes. *Ciencias de la Salud. Ene.* [Internet]. 2020 [citado 14 de diciembre de 2023];14(3):e14307. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2020000300007](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2020000300007)

23. Maganto C, Montserrat R. El bienestar psicológico en la adolescencia: variables psicológicas asociadas y predictoras. *European Journal of Education and psychology* [Internet]. 2019 [citado el 14 de diciembre del 2023];12(2):139-151. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/1293/129365934003/html/>

24. Cevallos M, Alarcón B, Zavala E, Moreira J, Herrera M. Alimentación y nutrición en niños y jóvenes de educación básica media. *Revista Científica Multidisciplinaria* [Internet]. 2022 [citado 14 de septiembre 2023];6(4):57-63. Disponible en: <https://revistas.unesum.edu.ec/index.php/unesumciencias/article/view/525/616>

25. Urrialde R, Gómez-Cifuentes A, Castro-Alija M. Grafismos o iconos provenientes de las guías alimentarias. Una realidad que va más allá de la alimentación saludable. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2021 [citado 22 de noviembre de 2023];38(spe2):44-48. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112021000500011&script=sci\\_abstract](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112021000500011&script=sci_abstract)

26. Reyes S, Oyola M. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2020 feb [citado 22 de noviembre de 2023];47(1):67-72. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182020000100067](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067)

27. Amaya-Hernández A, Ortega-Luyando M, Mancilla-Díaz J. How, what and why to pay attention to eating. *Journal of Behavior and Feeding* [Internet]. 2021 Jul [citado 22 de noviembre de 2023];1(1):51-59. Disponible en: <http://www.jbf.cusur.udg.mx/index.php/JBF/article/view/15/>

28. Catalá Y, Hernández Y, Toro A, et al. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de LA ESBU Carlos Ulloa. *Rev Ciencias Médicas* [Internet]. 2023 [citado el 14 de septiembre del 2023];27(2):e5759. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-)

31942023000200007&lng=es.

29. Termes E, Martínez D, Egea N, Gutiérrez A, García D, Llata N, Martín J. Educación nutricional en niños en edad escolar a través del Programa Nutriplato(r). *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2020 dic [citado 2023 Dic 13];37(spe2):47-51. Disponible en:

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112020000600011](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000600011)

30. Blas E, Criollo J. Nivel de conocimientos en la prevención de anemia en adolescentes. *Rev. Eug. Esp.* [Internet]. 2022 oct [citado el 14 de septiembre del 2023];17(3):57-66, Disponible en:

<https://www.redalyc.org/journal/5728/572874846007/html/>

31. Sánchez Z, Mora Y, Iglesias A, Gallo L, Benítez M, Cambil J. Programa educativo sobre higiene de manos en escolares primarios. *Rev Eug Esp* [Internet]. 2021 [citado 13 de diciembre];15(2):47-56. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/journal/5728/572866949007/>

32. Sánchez-García Z, Hurtado-Moreno G. Lavado de manos. Alternativa segura para prevenir infecciones. *Medisur* [Internet]. 2020 Mar [citado 7 de diciembre 2023];18(3):492-495. Disponible en:

<https://www.medigraphic.com/pdfs/medisur/msu-2020/msu203u.pdf>

33. Barahona-Cubillo J, Rojas-Brenes C, Barboza-Solís C. Knowledge, Attitudes and Practices Related to Oral Health in First-Year University Students of the Paraíso Campus of the University of Costa Rica. *Odosvtos* [Internet]. 2024 [citado 7 de diciembre de 2023];26(1):100-115. Disponible en:

[https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2215-34112024000100100](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-34112024000100100)

34. Arellano-Narvaez R, Acosta-gonzada E. Hygiene practices in the food preparation process in micro-enterprises in a market in Ciudad de Mexico. *Rev aliment. Contemp. Desarro.* [Internet]. 2021 [citado 7 de diciembre de 2023];30(56):1-27. Disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2395-91692020000200108&script=sci\\_abstract&lng=en](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2395-91692020000200108&script=sci_abstract&lng=en)

35. World Health Organization. Physical activity [Internet]. Ginebra: OMS; 2024 [citado 7 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

36. Ávila F, Méndez J, Silva J, Gómez O. Actividad física y su relación con el

- rendimiento académico. Rev. Iberoam. Investig. Desarro. [Internet]. 2022 [citado 13 de diciembre de 2023];12(23):e025. Disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-74672021000200125](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672021000200125)
37. Ballester O, Baños R, Navarro F. Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. CPD [Internet]. 2022 [citado 14 de septiembre de 2023];22(2):62-84. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232022000200006](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232022000200006)
38. Carrillo-Mora P, Barajas-Martínez K, Sánchez-Vázquez I, Rangel-Caballero M. Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? Rev. Fac. Med.(Méx.) [Internet]. 2018 [citado 13 de diciembre de 2023];61(1):6-20. Disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0026-17422018000100006&script=sci\\_arttext\\_plus&tlng=es](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0026-17422018000100006&script=sci_arttext_plus&tlng=es)
39. Cruz D, Linares M, Ziadet M, et al. Trastornos del sueño en el niño y adolescente en aislamiento social durante la pandemia COVID-19. RevMICG [Internet]. 2023 [citado 13 de diciembre de 2023];2(3):15-21. Disponible en: <https://revistaclinicaguayaquil.org/index.php/revclinicaguaya/article/view/68>
40. Cruz L, Placencia M, Saavedra C, Tipula M. Somnolencia diurna y calidad del sueño en el rendimiento escolar de adolescentes de una institución educativa estatal. An. Fac. med. [Internet]. 2021 [citado 13 de diciembre de 2023];82(4):309-313. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832021000400309](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832021000400309) <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v82i4.2.0409>
41. Flórez-Madroño A, Prado-Chapud M. Habilidades sociales para la vida: empatía, relaciones interpersonales y comunicación asertiva en adolescentes escolarizados. Revista Investigium [Internet]. 2021 [citado 13 de diciembre de 2023];12(2):13-26. Disponible en: <https://investigiumire.unicesmag.edu.co/index.php/ire/article/view/356>
42. Ramírez J, Tesén J. Interpersonal relationships and educational quality. TechnoHumanism. Scientific magazine [Internet]. 2022 [citado 13 de diciembre de 2023];2(3):17-34. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8356012>
43. Lazarinos A. Habilidades sociales y relaciones interpersonales en

alumnos de la escuela técnica del ejército del Perú, Lima 2022. [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad Autónoma del Perú; 2023 [citado el 13 de diciembre del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/2437>

44. De La Guardia M, Ruvalcaba J. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. JONNPR [Internet]. 2020 [citado el 13 de diciembre del 2023];5(1):81-90. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/jonnpr/v5n1/2529-850X-jonnpr-5-01-81.pdf>

45. Atalaya E, Velásquez K. Estilos de vida en adolescentes de nivel secundario de la institución educativa Manuel Tovar y Chamorro-Sayán, 2020. [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad César Vallejo; 2021 [citado el 13 de diciembre del 2023]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63410/Atalaya\\_MEP-Vel%c3%a1squez\\_MKD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63410/Atalaya_MEP-Vel%c3%a1squez_MKD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

46. Ministerio de Salud. Resolución Ministerial N. °118-2023 [Internet]. MINSA:2023 [citado de 14 septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/3884534-118-2023-minsa>

47. Abad L. Valoración de enfermería basada en la filosofía de Margory Gordon. [Trabajo de investigación]. México: Universidad Autónoma Metropolitana; 2018 [citado 13 diciembre de 2023]. Disponible en: <https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000774097/3/0774097.pdf>

48. Díaz R, Arias D. Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender. Revista española de nutrición comunitaria [Internet]. 2021 nov [citado 13 de diciembre de 2023];28(2):11-37. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8517211>

49. Hernández Sampieri R. Mendoza Torres CP. Research methodology: The quantitative, qualitative and mixed routes. 7th ed. Mexico: McGraw-Hill Interamericana editores;2018.

50. Hernández O. Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2021 [citado 13 de diciembre de 2023];37(3). Disponible en:

<https://www.studocu.com/pe/document/universidad-nacional-san-luis-gonzaga/disenio-de-pavimento/aproximacion-a-los-distintos-tipos-de-muestreo-no-probabilistico-que-existen/94757501>

51. Programa de hábitos y estilos de vida saludables. [Trabajo de investigación]. Colombia: Universidadde Nariño; 2019 [citado el 13 de diciembre del 2023]. Disponible en: <https://www.udenar.edu.co/recursos/wp-content/uploads/2019/11/Programa-de-habitos-y-estilos-de-vida-saludable-.pdf>

52. Useche M. Pereira M, Artigas W. (2023). Investigación académica: Recolección de datos, tecnologización y pandemia. Revista venezolana De Gerencia [Internet] 2023 [citado el 13 de diciembre del 2023];210-227. Disponible en:

<https://produccioncientificaluz.org/index.php/rvg/article/view/39398/44364>

53. Sánchez L. Estilos de vida saludables en estudiantes de la institución educativaparroquial “Señor de la misericordia” Barrios altos – Lima [Tesis de licenciatura]. Perú:Universidad Ricardo Palma; 2018 [citado el 13 de diciembre del 2023]. Disponible en:

[https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3692/T030\\_73174961\\_T%20%20%20SANCHEZ%20LARREA%20LUZ%20IRENE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3692/T030_73174961_T%20%20%20SANCHEZ%20LARREA%20LUZ%20IRENE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

54. Kottow M. Ética médica y bioética: ¿Entrelazados? CMS [Internet]. 2023 [citado 15 de marzo del 2024];62(4):37-44. Disponible en: <https://doi.org/10.56116/cms.v62.n4.2022.918>

## **ANEXOS**

### ANEXO A. Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Metodología
Problema general: ¿cuáles son los estilos de vida según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria de Lima Metropolitana 2024?	Objetivo general: determinar la diferencia los estilos de vida según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.	Hipótesis general: existe diferencia en los estilos de vida según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.	ESTILOS DE VIDA	Nutrición	TIPO: cuantitativo - comparativo DISEÑO: corte transversal POBLACIÓN: 112 TÉCNICA: encuesta INSTRUMENTO: ¿cómo es mi estilos de vida?
Problemas específicos: ¿cuál son los Estilos de vida según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024?	Objetivo específico: identificar la diferencia de los estilos de vida en la dimensión nutrición según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.	Hipótesis específica: existirá la diferencia de los estilos de vida en la dimensión Nutrición según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.		Higiene	
¿Cuál son los estilos de vida en la dimensión higiene según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024?	Identificar la diferencia de los estilos de vida en la dimensión higiene según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.	Existirá la diferencia de los estilos de vida en la dimensión higiene según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.		Actividad física	
¿Cuál son los estilos de vida en la dimensión actividad física según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024?	Identificar la diferencia de los estilos de vida en la dimensión actividad física según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.	Existirá la diferencia de los estilos de vida en la dimensión actividad según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.		Descanso	
¿Cuál son los estilos de vida en la dimensión descanso según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024?	Identificar la diferencia de los estilos de vida en la dimensión descanso según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.	Existirá la diferencia de los estilos de vida en la dimensión descanso según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.		Relaciones Interpersonales	
¿Cuál son los estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima?	Identificar la diferencia de los estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.	Existirá la diferencia de los estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024.			

## ANEXO B. Operacionalización de la variable (autor base)

TÍTULO: Estilos de vida en estudiantes de 5° de secundaria en el colegio “Inmaculada concepción” N°2025, LOS OLIVOS – 2024.							
VARIABLE	TIPO DE VARIABLE	DEFICINIÓN CONCEPTUAL	DEFICINIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	VALOR FINAL
ESTILOS DE VIDA	CUANTITATIVO	Los escritos de Marx y Veblen influyeron sus teorías a base de Max weber en 1946 destacó el tema del estilo de vida y el estatus social que lleva un individuo, donde esto se basa en su nivel de acceso a los medios de producción. Sin embargo, para Weber, el estatus, el prestigio y el poder también son factores que afectan la posición social el define una clase social como un grupo de personas que tienen prestigio, educación e influencia política.	La capacidad de evaluar a los estudiantes de la I.E.” Nuestra Señora de Lourdes” N°2078 del 5° de secundaria en la plena participación en el uso de la confiabilidad mediante el instrumento (¿cómo es mi estilo de vida?), ya que el estado de nutrición, higiene, actividad física, descanso y relaciones interpersonales. Por lo tanto, es importante reconocer el desequilibrio emocional y físico que afronta cada alumno.	<b>NUTRICIÓN:</b> es una dieta que ajusta el equilibrio de las necesidades nutritivas en todos los niveles de cada persona.	Tipo frecuencia	1 a 5	Saludable 7 - 10 No saludable 11 - 13
				<b>HIGIENE:</b> conjunto de cuidados para nuestro cuerpo que ayudará a mantenernos en un estado limpio.	Higiene de manos, higiene dental	6 a 12	Saludable 10 -14 No saludable 15 - 18
				<b>ACTIVIDAD FISICA:</b> relaciona a cualquier movimiento corporal ocasionado por los músculos donde exige energía.	Ejercicio físico	13 a 16	Saludable 4- 8 No saludable 9 - 12
				<b>DESCANSO:</b> constituye el tiempo para mantener su estado de bienestar lejos de preocupaciones.	Recreación, sueño, manejo del estrés y tensión	17 a 21	Saludable 6 - 10 No saludable 11 - 14
				<b>RELACIONES INTERPERSONALES:</b> refiere la capacidad de crear relaciones positivas con otras personas y la capacidad de poner fin a las relaciones negativas,	Relación con la familia y amigos estrés y tensión	22 a 28	Saludable 10 – 15,5 No saludable 15,6 - 21

**ANEXO C. Instrumentos de recolección de datos**  
**¿CÓMO ES MI ESTILO DE VIDA?**

**INSTRUCCIONES GENERALES**

Marque una "X" en la respuesta que Ud. Considere correcto. Tenemos confianza en que sus respuestas sean sinceras y veraces para conocer de manera real la problemática actual.

Teniendo en cuenta, lo siguiente:

<b>NUNCA</b>	<b>A VECES</b>	<b>SIEMPRE</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

Recuerda que no hay respuestas buenas o malas, sólo interesa conocer la forma como tú percibes.

**DATOS ESPECÍFICOS:**

Califica cada frase en la columna respectiva			Nunca	A veces	Siempre
A	Nutrición	Comes 3 veces al día	1	2	3
		Balanceo mi alimentación, frutas, verduras, cereales y lácteos.	1	2	3
		Consumes gaseosas o bebidas azucaradas, comida, chatarra con mucha grasa y mucha sal.	1	2	3
		Tengo horarios fijos durante toda la semana para tomar mi desayuno, almuerzo y cena.	1	2	3
		Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, kfc, etc.).	1	2	3
B	Higiene	Te lavas las manos antes de comer	1	2	3
		Te lavas los manos después de ir al baño.	1	2	3
		Te lavas las manos después de cada comida.	1	2	3
		Te cepillas los dientes después de cada comida.	1	2	3
		Visito al odontólogo por lo menos una vez al año.	1	2	3

		Uso además de cepillo y pasta dental, enjuague bucal e hilo dental.	1	2	3
C	Actividad Física	Realizo actividad física de recreo como caminar, bailar, trotar, nadar, futbol o ciclismo.	1	2	3
		Realizo actividad física por los menos 30 minutos al menos 3 veces a la semana.		2	3
		Tengo un buen rendimiento físico.	1	2	3
		Fuera del horario escolar participas en actividades deportivas.	1	2	3
D	Descanso	Duermo bien y me siento descansado.	1	2	3
		Manejo el estrés y tensión en mi vida.	1	2	3
		Disfruto mi tiempo libre con pasa tiempos de mi agrado (pintar, bailar, cocinar, etc).	1	2	3
		Sales de vacaciones con tú familia por los menos dos veces al año, y te alejas de las obligaciones escolares.	1	2	3
		Organizas tú tiempo entre tareas del colegio, del hogar y el descanso.	1	2	3
E	Relaciones Interpersonales	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí.	1	2	3
		Me siento valorado por otros.	1	2	3
		Reconozco y valoro las opiniones de los demás.	1	2	3
		Pongo en prácticas mis valores con los demás.	1	2	3
		Disfruto estar con otras personas.	1	2	3
		Siento que para otras personas es grato compartir conmigo.	1	2	3

		Me siento en la capacidad de expresar respetuosamente mis ideas, emociones y sentimientos con los demás.	1	2	3
--	--	--	---	---	---

## ANEXO D. Asentimiento informativo

### ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS DE LA SALUD

Buen día soy egresada de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Estoy realizando un estudio para conocer el nivel del estilo de vida que llevan, para ello pido tu apoyo.

Antes de decidir si participas o no, debe conocer la siguiente información:

Nombre de los investigadores:

- Bernaola Campos Rubi Milagros
- Lozano Pizarro Lizbeth Nayeli

**Título del proyecto:** Estudio comparativo de los estilos de vida según el sexo en estudiantes de 5to de secundaria de lima metropolitana 2024.

**Inconvenientes y riesgos:** Ninguno, solo se pedirá responder el cuestionario sin ocasionarle ningún gasto económico.

**Confidencialidad:** Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas (o tus resultados del análisis), solo lo sabrán las personas que están realizando el estudio.

**Participación voluntaria:** Quiere decir, aun cuando tu papá o mamá hayan dicho que puedes participar, si tu no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en algún momento ya no quieres continuar en el estudio, puedes retirarte en cualquier momento, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

**Consultas posteriores:** Si tuvieras alguna pregunta adicional durante el desarrollo de este estudio, acerca de la investigación o tus derechos como participante en la investigación, puedes consultar directamente con los responsables del estudio. Si quieres saber acerca de los resultados del estudio puedes contactarme:

Yo, Voluntariamente Firmo esta carta de asentimiento informado y acepto participar en el estudio.

Nombres y apellidos del participante	Firma o huella digital
Nº de DNI:	
Nº de teléfono: fijo o móvil o WhatsApp	
Correo electrónico	
Nombre y apellidos del encuestador (a)	
	Firma
Nº de DNI	
Nº teléfono Nº:	

---

## ANEXO E. Validez de instrumento de juicios de expertos

**HOJA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO**

I. DATOS GENERALES:

a. Nombre del instrumento:  
¿Cómo es mi estilo de vida?

b. Apellido y nombre del evaluador:  
Manco Martínez Michael

c. Cargo e institución donde labora:  
Asistente Administrativo Área Estadística - DPAE LU

II. INSTRUCCIONES:

En el siguiente cuadro, califique con una puntuación según escala de Likert.

**COHERENCIA:** El ítem mide alguna variable/ categoría presente en el cuadro de congruencia metodológica.

**CLARIDAD:** El ítem es claro (no genera confusión o contradicciones).

**RELEVANCIA:** El ítem es ítem relevante para cumplir con las preguntas y objetivos de la investigación.

ESCALA DE VALORES							
CONTENIDO			EVALUACIÓN				
ÍTEM	INDICACIONES GENERALES	COHERENCIA (1)	Muy de acuerdo (2)	De acuerdo (3)	Neutral (4)	En desacuerdo (5)	Muy en desacuerdo (6)
1	COHERENCIA		X				
	CLARIDAD		X				
	RELEVANCIA		X				
2	COHERENCIA		X				
	CLARIDAD		X				
	RELEVANCIA		X				
3	COHERENCIA		X				

12	COHERENCIA		X				
	CLARIDAD		X				
	RELEVANCIA		X				
13	COHERENCIA		X				
	CLARIDAD		X				
	RELEVANCIA		X				
14	COHERENCIA		X				
	CLARIDAD		X				
	RELEVANCIA		X				



MINISTERIO DE SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA  
DEPARTAMENTO DE ESTADÍSTICA  
RECIBIDO  
4300001

Sello del juez experto

**HOJA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO**

I. DATOS GENERALES:

a. Nombre del instrumento:  
¿Cómo es mi estilo de vida?

b. Apellido y nombre del evaluador:  
Manco Martínez Michael

c. Cargo e institución donde labora:  
Asistente Administrativo Área Estadística - DPAE LU

II. INSTRUCCIONES:

En el siguiente cuadro, califique con una puntuación según escala de Likert.

**COHERENCIA:** El ítem mide alguna variable/ categoría presente en el cuadro de congruencia metodológica.

**CLARIDAD:** El ítem es claro (no genera confusión o contradicciones).

**RELEVANCIA:** El ítem es ítem relevante para cumplir con las preguntas y objetivos de la investigación.

ESCALA DE VALORES							
CONTENIDO			EVALUACIÓN				
ÍTEM	INDICACIONES GENERALES	COHERENCIA (1)	Muy de acuerdo (2)	De acuerdo (3)	Neutral (4)	En desacuerdo (5)	Muy en desacuerdo (6)
1	COHERENCIA		X				
	CLARIDAD		X				
	RELEVANCIA		X				
2	COHERENCIA		X				
	CLARIDAD		X				
	RELEVANCIA		X				
3	COHERENCIA		X				

12	COHERENCIA		X				
	CLARIDAD		X				
	RELEVANCIA		X				
13	COHERENCIA		X				
	CLARIDAD		X				
	RELEVANCIA		X				
14	COHERENCIA		X				
	CLARIDAD		X				
	RELEVANCIA		X				



DPAE 11714-20  
MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA  
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA  
DEPARTAMENTO DE ESTADÍSTICA  
RECIBIDO  
4300001

Sello del juez experto

HOJA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

a. Nombre del instrumento:

¿Cómo es mi estilo de vida?

b. Apellido y nombre del evaluador:

ALVINO FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ

c. Cargo e institución donde labora:

CODESA

II. INSTRUCCIONES:

En el siguiente cuadro, califique con una puntuación según escala de Likert.  
**COHERENCIA:** El ítem mide alguna variable/ categoría presente en el cuadro de congruencia metodológica.  
**CLARIDAD:** El ítem es claro (no genera confusión o contradicciones).  
**RELEVANCIA:** El ítem es ítem relevante para cumplir con las preguntas y objetivos de la investigación.

ESCALA DE VALORES						
CONTENIDO			EVALUACIÓN			
ÍTEM	INDICADORES GENERALES	OBSERVACIONES	Muy de acuerdo (5)	De acuerdo (4)	Neutral (3)	Muy en desacuerdo (1)
1	COHERENCIA			X		
	CLARIDAD			X		
	RELEVANCIA	X				
2	COHERENCIA			X		
	CLARIDAD			X		
	RELEVANCIA			X		
3	COHERENCIA	X				

COHERENCIA			X			
11 CLARIDAD			X			
RELEVANCIA			X			
COHERENCIA			X			
12 CLARIDAD			X			
RELEVANCIA			X			
COHERENCIA			X			
13 CLARIDAD			X			
RELEVANCIA			X			
COHERENCIA			X			
14 CLARIDAD			X			
RELEVANCIA			X			

Sello del juez experto

ALVINO FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ  
DNI. 32980061

HOJA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

a. Nombre del instrumento:

¿Cómo es mi estilo de vida?

b. Apellido y nombre del evaluador:

Jorge Luis Díaz Nuñez HAY

c. Cargo e institución donde labora:

Entomero

II. INSTRUCCIONES:

En el siguiente cuadro, califique con una puntuación según escala de Likert.  
**COHERENCIA:** El ítem mide alguna variable/ categoría presente en el cuadro de congruencia metodológica.  
**CLARIDAD:** El ítem es claro (no genera confusión o contradicciones).  
**RELEVANCIA:** El ítem es ítem relevante para cumplir con las preguntas y objetivos de la investigación.

ESCALA DE VALORES						
CONTENIDO			EVALUACIÓN			
ÍTEM	INDICADORES GENERALES	OBSERVACIONES	Muy de acuerdo (5)	De acuerdo (4)	Neutral (3)	Muy en desacuerdo (1)
1	COHERENCIA		4			
	CLARIDAD		4			
	RELEVANCIA		4			
2	COHERENCIA		4			
	CLARIDAD		4			
	RELEVANCIA		4			
3	COHERENCIA		4			

COHERENCIA			4			
CLARIDAD			4			
RELEVANCIA			4			
COHERENCIA			4			
12 CLARIDAD			4			
RELEVANCIA			4			
COHERENCIA			4			
13 CLARIDAD			4			
RELEVANCIA			4			
COHERENCIA			4			
14 CLARIDAD			4			
RELEVANCIA			4			

DNI: 43059132

COLEGIATURA: 92339

ESPECIALIDAD: Emergencias y desastres

CODIGO: 29321

MINISTERIO DE SALUD  
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD  
S. S. T. T. CHILÓN

LUY M. GONZALEZ DIAZ  
ENFERMERA  
C.S.P. 00136

Sello del juez experto

**HOJA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO**

**I. DATOS GENERALES:**

- a. Nombre del instrumento:  
¿Cómo es mi estilo de vida?
- b. Apellido y nombre del evaluador:  
Dr. Pablo Villafuerte H.
- c. Cargo e institución donde labora:  
Cirujano Dental

**II. INSTRUCCIONES:**

En el siguiente cuadro, califique con una puntuación según escala de Likert.  
**COHERENCIA:** El ítem mide alguna variable/ categoría presente en el cuadro de congruencia metodológica.  
**CLARIDAD:** El ítem es claro (no genera confusión o contradicciones).  
**RELEVANCIA:** El ítem es ítem relevante para cumplir con las preguntas y objetivos de la investigación.

ESCALA DE VALORES							
CONTENIDO			EVALUACIÓN				
ÍTEM	INDICADORES	OBSERVACIONES	Más de acuerdo (5)	De acuerdo (4)	Neutral (3)	En desacuerdo (2)	Más en desacuerdo (1)
1	COHERENCIA		X				
	CLARIDAD		X				
	RELEVANCIA		X				
2	COHERENCIA		X				
	CLARIDAD		X				
	RELEVANCIA		X				
3	COHERENCIA		X				

11	COHERENCIA		X				
	CLARIDAD		X				
	RELEVANCIA		X				
12	COHERENCIA		X				
	CLARIDAD		X				
	RELEVANCIA		X				
13	COHERENCIA		X				
	CLARIDAD		X				
	RELEVANCIA		X				
14	COHERENCIA		X				
	CLARIDAD		X				
	RELEVANCIA		X				

DNI: 074237-1  
 COLEGIATURA: 11887

MINISTERIO DE SALUD  
 Sello del juez experto  
 074237-1

**HOJA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO**

- a. Nombre del instrumento:  
¿Cómo es mi estilo de vida?
- b. Apellido y nombre del evaluador:  
Gerardo Antonio Chacón
- c. Cargo e institución donde labora:  
Docente de la universidad

En el siguiente cuadro, califique con una puntuación según escala de Likert.  
**COHERENCIA:** El ítem mide alguna variable/ categoría presente en el cuadro de congruencia metodológica.  
**CLARIDAD:** El ítem es claro (no genera confusión o contradicciones).  
**RELEVANCIA:** El ítem es ítem relevante para cumplir con las preguntas y objetivos de la investigación.

ESCALA DE VALORES							
CONTENIDO			EVALUACIÓN				
ÍTEM	INDICADORES	OBSERVACIONES	Más de acuerdo (5)	De acuerdo (4)	Neutral (3)	En desacuerdo (2)	Más en desacuerdo (1)
1. Comes 3 veces al día	COHERENCIA			X			
	CLARIDAD			X			
	RELEVANCIA			X			
2. Balanceo mi alimentación: frutas, verduras, cereales y lácteos	COHERENCIA			X			
	CLARIDAD			X			
	RELEVANCIA			X			
3. Consumo sodas o bebidas azucaradas, comida chatarra y mucha grasa y mucha sal	COHERENCIA			X			

26. Siento que para otras personas es grato compartir conmigo.	COHERENCIA						
	CLARIDAD						
	RELEVANCIA						
27. Me siento en la capacidad de expresar respetuosamente mis ideas, emociones y sentimientos con los demás.	COHERENCIA						
	CLARIDAD						
	RELEVANCIA						

Sello del juez experto  
 CEP 91316

## ANEXO F. Confiabilidad de instrumento

El instrumento está conformado por 27 ítems; dividido en cinco dimensiones: Nutrición, Higiene, Actividad física, Descanso y Relaciones Interpersonales. En la prueba piloto para medir la confiabilidad del instrumento, se utilizó el coeficiente de Alfa de Cronbach, y el valor obtenido fue:

Estadísticas de confiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,888	27

La prueba de confiabilidad del instrumento para medir ¿Cómo es mi estilo de vida? En los escolares, obtuvo un valor confiable y aceptable.

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	68	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	68	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

## ANEXO G. Escala de valoración de instrumento

### METODO STURGEST

<b>Primer punto</b> $R = \text{Max} - \text{Min}$ $R = 78 - 46 = 32$	<b>Segundo punto</b> $I = R/2 = 32/2 = 16$
<b>Primer punto</b> $a = \text{Min} + I = 46 + 16 = 62$ $a = 62$ <b>Valor Final:</b> No saludable = $46 - 62$ Saludable = $61 - 78$	<b>Segundo punto</b> $b = a + I = 62 + 16 = 78$
<b>DIMENSIÓN NUTRICIÓN</b> $R: 13 - 7 = 6$ $I: 6/2 = 3$ $a: \text{Min} + I = 7 + 3 = 10$ $b: a + I = 10 + 3 = 13$ <b>Valor Final:</b> No saludable = $7 - 10$ Saludable = $11 - 13$	<b>DIMENSIÓN HIGIENE</b> $R: 18 - 10 = 8$ $I: 8/2 = 4$ $a: \text{Min} + I = 10 + 4 = 14$ $b: a + I = 14 + 4 = 18$ <b>Valor Final:</b> No saludable = $10 - 14$ Saludable = $15 - 18$
<b>DIMENSIÓN ACTIVIDAD</b> $R: 12 - 4 = 8$ $I: 8/2 = 4$ $a: \text{Min} + I = 4 + 4 = 8$ $b: a + I = 8 + 4 = 12$ <b>Valor Final:</b> No saludable = $4 - 8$ Saludable = $9 - 12$	<b>DIMENSIÓN DESCANSO</b> $R: 14 - 6 = 8$ $I: 8/2 = 4$ $a: \text{Min} + I = 6 + 4 = 10$ $b: a + I = 10 + 4 = 14$ <b>Valor Final:</b> No saludable = $6 - 10$ Saludable = $11 - 14$
<b style="text-align: center;">DIMENSIÓN RELACIONES INTERPERSONALES</b> $R: 21 - 10 = 11$ $I: 11/2 = 5.5$ $a: \text{Min} + I = 10 + 5.5 = 15.5$ $b: a + I = 15.5 + 5.5 = 21$ <b>Valor Final:</b> No saludable = $10 - 15.5$ Saludable = $15.6 - 21$	

## ANEXO H. Ética



Licenciada el 21 de noviembre de 2017  
Resolución N° 071-2017-SUNEDU/CD

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

### COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN

ACTA CEI N.º 067	12 de julio de 2024
------------------	---------------------

### ACTA DE EVALUACIÓN ÉTICA

En el distrito de Los Olivos, el día 12 de julio del año dos mil veinticuatro, el Comité de Ética en Investigación en seres humanos y animales ha evaluado el proyecto: **ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE 5° DE SECUNDARIA EN UN COLEGIO DE LIMA METROPOLITANA 2024** con Código-035-24, presentado por los autores: BERNAOLA CAMPOS RUBI MILAGROS y LOZANO PIZARRO LIZBETH NAYELI.

Teniendo en cuenta que el mismo reúne las consideraciones éticas.

POR TANTO:

El Comité de ética en Investigación,

RESUELVE

**APROBAR**, el proyecto titulado: **ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE 5° DE SECUNDARIA EN UN COLEGIO DE LIMA METROPOLITANA 2024**

Código-035-24

Dr. Gerardo Milones Gómez  
Presidente  
del Comité de Ética en Investigación

SGMG /eca

[www.uch.edu.pe](http://www.uch.edu.pe)

Av. Universitaria 5175 Los Olivos - Telef.: 500-3100

## ANEXO I. Autorización del colegio



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Los Olivos, 26 de marzo del 2024

OFICIO N° 0001

AL : DIRECTOR. VICTOR INOCENTE MENDOZA DE LA I.E 2078 NUESTRA SEÑORA DE LOURDES

DEL : ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD CIENCIAS Y HUMANIDADES: BERNAOLA CAMPOS RUBI MILAGROS Y LOZANO PIZARRO LIZBETH NAYELI

ASUNTO: SOLICITUD DE PERMISO PARA REALIZAR NUESTRA INVESTIGACIÓN DE TESIS DE LA EN SU INSTITUCIÓN.

Es grato dirigimos a Ud. para saludarle cordialmente, así mismo comunicarle la razón de nuestra solicitud.

Solicito a Ud. director de la I.E "2078 Nuestra Señora de Lourdes" con el fin de aplicar nuestro proyecto de investigación bajo el título: ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE 5° DE SECUNDARIA EN UN COLEGIOS DE LIMA METROPOLITANA 2024, por lo cual pido a usted me pueda brindar un espacio dentro de las horas de clase de las aulas. Este proyecto, tiene el propósito de contribuir a los estudiantes que puedan tomar conciencia de su salud y solo tendrán un tiempo aproximado de 20 a 25 minutos de poder llenar las encuestas.

Aprovechamos la oportunidad para expresarle la muestra de nuestro respeto, agradecimiento y consideración hacia su persona, esperando respuesta ante nuestra solicitud.

Atentamente.

BERNAOLA CAMPOS RUBÍ MILAGROS

LOZANO PIZARRO LIZBETH NAYELI



DR. CLAUDIA GONZALES REMIGIO  
ASESORA DE TESIS



Victor E. Inocente Mendoza  
DIRECTOR

Dirac. de la I.E Nuestra  
Señora de Lourdes



Ministerio de Educación

FORMULARIO ÚNICO DE TRAMITES (F.U.T.)

RM N° 0445-2012-ED  
DISTRIBUCIÓN GRATUITA

I.- RESUMEN DE SU PEDIDO:

Se solicita el permiso de poder encuestar a los estudiantes de 5° año de secundaria.

II.- DEPENDENCIA O AUTORIDAD A QUIEN SE DIRIGE

Director, Victor Inocente Mendoza

III.- DATOS DEL SOLICITANTE:

Persona Natural

Apellido Paterno: Lozano Apellido Materno: Rizarco Nombres: Lizbeth Nayeli

Persona Jurídica:

Razón Social:

Tipo de Documento:

DNI: 76224836 RUC: C.E. 19102069

IV.- DIRECCIÓN:

TIPO DE VIA: Avenida:  Jirón:  Calle:  Pasaje:  Carretera:  Prolongación:

Nombre de la vía: Las turquezas

N° de Inmueble: Block: Interior: Piso: Mz: 2 Lote: 19 Km: Sector:

Tipo de Zona:

Urbanización:  Pueblo Joven:  Unidad Vecinal:  Conjunto Habitacional:  Asentamiento Humano:   
Cooperativa:  Residencial:  Zona Industrial:  Centro Poblado:  Caserío:   
Asociación:  Grupo:  Fundo:  Otros (especificar):

Nombre de zona: La zona

Referencia: A la vuelta del parque de los novios

Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Los Olivos

Autorizo se me notifique

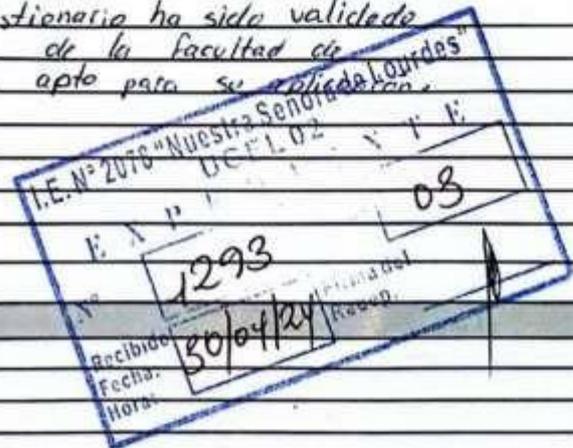
Teléfonos: 931297765 al siguiente correo electrónico: lizlozanop@UEH.pe

DECLARO que los datos presentados en el presente formulario los realizo con carácter de DECLARACIÓN JURADA

V.- FUNDAMENTACIÓN DEL PEDIDO:

Estamos realizando un trabajo investigativo sobre "Estilos de vida en estudiantes de 5° de secundaria en un colegio de Lima Metropolitana 2024". Cuyo objetivo general es identificar los estilos de vida que llevan los estudiantes de 5° de secundaria respecto a su salud.

Es importante mencionar que el cuestionario ha sido validado y aprobado por los docentes de la facultad de enfermería, por lo que, se considera apto para ser aplicado.



VI.- DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:

I.E 2078 Nuestra Señora de Lourdes 30-04-24  
LUGAR Y FECHA

FIRMA DEL USUARIO

## ANEXO J. Evidencias



## ANEXO K. Prueba de normalidad

- HIPOTESIS GENERAL

	Género	Estadístico	Error estándar	
Resultado_Estilos_de_vida	Masculino	Media	61,87	1,071
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	59,71	
		Límite superior	64,03	
	Media recortada al 5%	62,05		
	Mediana	62,00		
	Varianza	52,738		
	Desviación estándar	7,262		
	Mínimo	46		
	Máximo	75		
	Rango	29		
	Rango intercuartil	11		
	Asimetría	-,129	,350	
	Curtosis	-,549	,688	
	Femenino	Media	61,73	,834
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	60,06	
Límite superior		63,39		
Media recortada al 5%	61,74			
Mediana	60,00			
Varianza	45,863			
Desviación estándar	6,772			
Mínimo	48			
Máximo	78			
Rango	30			
Rango intercuartil	10			

	Asimetría	,120	,295
	Curtosis	-,626	,582

### Pruebas de normalidad

	Género	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Resultado__de_vida	Masculino	,086	46	,200*	,973	46	,345
	Femenino	,116	66	,028	,975	66	,206

### Prueba U de Mann-Whitney para muestras independiente

#### Resumen de contrastes de hipótesis

	Hipótesis nula	Prueba	Sig. <sup>a,b</sup>	Decisión
1	La distribución de Resultado_Estilos_de_vida es la misma entre categorías de Género.	Prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes	,824	Conserve la hipótesis nula.

### Resultado\_Estilos\_de\_vida entre Género

#### Resumen de prueba U de Mann-Whitney de muestras independientes

N total	112
U de Mann-Whitney	1480,500
W de Wilcoxon	3691,500
Estadístico de prueba	1480,500
Error estándar	168,807
Estadístico de prueba estandarizado	-,222
Sig. asintótica (prueba bilateral)	,824

- **NUTRICIÓN**

**Resumen de procesamiento de casos**

	Género	Casos					
		Válido		Perdidos		Total	
		N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Resultados_Estilos_de _vida	MASCULIN O	48	100,0%	0	0,0%	48	100,0%
	FEMENINO	64	100,0%	0	0,0%	64	100,0%

Resultados_Estilos_de _vida	Género	Estadístic o	Error estándar
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	15,52
		Límite superior	16,98
	Media recortada al 5%	16,33	
	Mediana	16,50	
	Varianza	6,404	
	Desviación estándar	2,531	
	Mínimo	10	
	Máximo	21	
	Rango	11	
	Rango intercuartil	3	

		Asimetría	-,360	,343
		Curtosis	-,133	,674
	FEMENINO	Media	16,73	,310
		95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	16,12
			Límite superior	17,35
		Media recortada al 5%	16,79	
		Mediana	17,00	
		Varianza	6,135	
		Desviación estándar	2,477	
		Mínimo	10	
		Máximo	21	
		Rango	11	
		Rango intercuartil	3	
		Asimetría	-,228	,299
		Curtosis	-,085	,590

### Pruebas de normalidad

	Género	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-W	
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl
Resultados_Estilos_de_vida	MASCULINO	,123	48	,066	,965	48
	FEMENINO	,114	64	,039	,966	64

- HIGIENE**

	Género		Estadístico	Error estándar
Resultados_Estilos_de_vida	MASCULINO	Media	14,64	,302
	FEMENINO	95% de intervalo de	Límite inferior	14,03

	confianza para la media	Límite superior	15,25	
	Media recortada al 5%		14,69	
	Mediana		15,00	
	Varianza		4,279	
	Desviación estándar		2,069	
	Mínimo		10	
	Máximo		18	
	Rango		8	
	Rango intercuartil		3	
	Asimetría		-,413	,347
	Curtosis		-,828	,681
FEMENINO	Media		15,11	,251
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	14,61	
		Límite superior	15,61	
	Media recortada al 5%		15,21	
	Mediana		16,00	
	Varianza		4,098	
	Desviación estándar		2,024	
	Mínimo		10	
	Máximo		18	
	Rango		8	
	Rango intercuartil		3	
	Asimetría		-,688	,297
	Curtosis		,056	,586

### Pruebas de normalidad

Género	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		Shapiro-Wilk		Sig.
	Estadístico	gl	Estadístico	gl	

Resultados_Estilos_de _vida	MASCULIN O	,186	47	,000	,932	47	,00
	FEMENINO	,178	65	,000	,931	65	,00

• **ACTIVIDAD FÍSICA**

	Género		Estadístico	Error estándar	
Resultados_Estilos_de _vida	MASCULIN O	Media	9,69	,330	
		95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	9,02	
			Límite superior	10,35	
		Media recortada al 5%	9,87		
		Mediana	10,00		
		Varianza	5,241		
		Desviación estándar	2,289		
		Mínimo	4		
		Máximo	12		
		Rango	8		
		Rango intercuartil	4		
		Asimetría	-,908	,343	
		Curtosis	-,035	,674	
		FEMENINO	Media	8,61	,254
			95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	8,10
Límite superior	9,12				
Media recortada al 5%	8,62				
Mediana	9,00				
Varianza	4,115				
Desviación estándar	2,029				
Mínimo	5				

	Máximo	12	
	Rango	7	
	Rango intercuartil	3	
	Asimetría	,060	,299
	Curtosis	-,816	,590

### Pruebas de normalidad

	Género	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Resultados_Estilos_de _vida	MASCULIN O	,196	48	,000	,873	48	,000
	FEMENINO	,102	64	,093	,948	64	,000

- **DESCANSO**

	Género		Estadístico	Error estándar	
Resultados_Estilos_de _vida	MASCULIN O	Media	10,63	,254	
		95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	10,11	
			Límite superior	11,14	
		Media recortada al 5%	10,69		
		Mediana	11,00		
		Varianza	3,090		
		Desviación estándar	1,758		
		Mínimo	6		
		Máximo	14		
		Rango	8		
		Rango intercuartil	3		
		Asimetría	-,523	,343	
		Curtosis	,029	,674	

FEMENINO	Media	10,56	,236	
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	10,09	
		Límite superior	11,03	
	Media recortada al 5%	10,61		
	Mediana	11,00		
	Varianza	3,552		
	Desviación estándar	1,885		
	Mínimo	6		
	Máximo	14		
	Rango	8		
	Rango intercuartil	3		
	Asimetría	-,438	,299	
	Curtosis	-,109	,590	

### Pruebas de normalidad

	Género	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Resultados_Estilos_de _vida	MASCULIN O	,147	48	,011	,953	48	,05
	FEMENINO	,154	64	,001	,955	64	,02

- RELACIONES INTERPERSONALES**

	Género			Estadístico	Error estándar
				Resultados_Estilos_de _vida	MASCULIN O
		95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	15,52	
			Límite superior	16,98	
		Media recortada al 5%	16,33		

	Mediana		16,50	
	Varianza		6,404	
	Desviación estándar		2,531	
	Mínimo		10	
	Máximo		21	
	Rango		11	
	Rango intercuartil		3	
	Asimetría		-,360	,343
	Curtosis		-,133	,674
	<b>FEMENINO</b>			
	Media		16,73	,310
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	16,12	
		Límite superior	17,35	
	Media recortada al 5%		16,79	
	Mediana		17,00	
	Varianza		6,135	
	Desviación estándar		2,477	
	Mínimo		10	
	Máximo		21	
	Rango		11	
	Rango intercuartil		3	
	Asimetría		-,228	,299
	Curtosis		-,085	,590

#### Pruebas de normalidad

	Género	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Resultados_Estilos_de_vida	MASCULINO	,123	48	,066	,965	48	,164
	FEMENINO	,114	64	,039	,966	64	,072

