

**ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL GRADO ONCE DE DOS
INSTITUCIONES PÚBLICAS DE VALLEDUPAR, 2021 I**

**ALICIA MARIA CORREA CARDENAS
DAILIN DAYANA MUNIVE RODRÍGUEZ**

**UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ENFERMERÍA
VALLEDUPAR.**

2021 – I

**ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL GRADO ONCE DE DOS
INSTITUCIONES PUBLICAS DE VALLEDUPAR, 2021 I**

**ALICIA MARIA CORREA CARDENAS
DAILIN DAYANA MUNIVE RODRÍGUEZ**

Proyecto de grado presentado como requisito para optar título de enfermería

Asesor

ROSA IDALIA ROJAS MARIN

**UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ENFERMERÍA
VALLEDUPAR.**

2021 – I

Tabla de contenido

	Pág.
Introducción	9
Título	10
Planteamiento del problema	11
Descripción del problema	11
Formulación del problema	16
Justificación	17
Línea de investigación	19
Objetivos	21
Objetivo General	21
Objetivos Específicos	21
Propósito	22
Marco referencial	23
Antecedentes investigativos	23
Marco teórico	31
Teoría modelo de promoción de la salud	31
Marco conceptual	34
Marco legal	39
Metodología	43
Enfoque de la investigación	43
Tipo de investigación	43
Población	43
Muestra	43
Unidad de análisis	44

Criterios de inclusión	44
Criterios de exclusión	44
Variables	45
Recolección de información	45
Técnicas para la recolección de información	45
Prueba piloto	47
Descripción prueba piloto	48
Procesamiento de la información	48
Análisis y difusión de resultados	48
Aspectos éticos para el desarrollo de la información	49
Análisis y resultados.....	52
Discusión.....	65
Conclusiones.....	68
Recomendaciones.....	70
Referencias bibliográficas	71

Tabla de contenido de figuras

- Figura 1** *Características Sociodemográficas de los Estudiantes del Grado 11 de Dos Instituciones Públicas de Valledupar, 2021 – I*.....;Error! Marcador no definido.
- Figura 2** *Alimentación y Nutrición por Sexo y Edad*;Error! Marcador no definido.
- Figura 3** *Recreación y Manejo del Tiempo Libre por Sexo y Edad*;Error! Marcador no definido.
- Figura 4** *Consumo de Sustancias Nocivas por Edad y Sexo*;Error! Marcador no definido.
- Figura 5** *Sueño y Descanso por Edad y Sexo*;Error! Marcador no definido.
- Figura 6** *Actividad Física y Deporte por Edad y Sexo*.....;Error! Marcador no definido.
- Figura 7** *Autocuidado por Edad y Sexo*;Error! Marcador no definido.
- Figura 8** *Relaciones por Edad y Sexo*;Error! Marcador no definido.

Tabla de contenido de tablas

- Tabla 1** *Evaluación de las variables*62

Lista de Anexos

Anexo 1 Operacionalización de variables.....	75
Anexo 2 Consentimiento informado	90
Anexo 3 Asentimiento informado	91
Anexo 4 Instrumento para la recolección de información	92
Anexo 5 Autorización por parte de la institución educativa.....	95
Anexo 6 Solicitud autorización de aplicación de instrumento	96

Resumen

A pesar de la educación, difusión y usos de la tecnología que se emplea en los adolescentes hacia sus estilos de vida y los esfuerzos necesarios para que estos sean incluidos a temprana edad son mayores, se hace de vital importancia identificarlos con el fin de fortalecer y modificar. Objetivo: Identificar los estilos de vida en estudiantes del grado once de dos instituciones públicas de Valledupar, 2021 – I. Metodología: el estudio fue de tipo descriptivo, cuantitativo de corte transversal. La muestra de 172 estudiantes del grado once de dos instituciones públicas de Valledupar durante el periodo 2021-I con edades entre 14 y 19 años, de los estratos de 1 a 4; el 61% femenino y el 39% masculino. Se identificaron los estilos de vida que tenían los estudiantes a través de una encuesta virtual de 60 preguntas (adaptado por Ramos H.G. (2017), a partir del cuestionario de M. Arrivillaga, I.C. Salazar (2002)). divididas en 7 grandes variables: nutrición y alimentación, recreación y manejo del tiempo libre, consumo de sustancias nocivas, sueño y descanso, actividad física y deporte, autocuidado y salud y relaciones interpersonales. Resultados: el 59% de los estudiantes tienen una alimentación saludable, el 72% tienen buenos hábitos de recreación y manejo del tiempo libre, alrededor del 70% de los estudiantes tienen hábitos de consumo de sustancias nocivas “café, automedicación”, el 55% de los encuestados no mantienen tiempos de sueño y descanso adecuados, en deportes y actividad física alrededor del 76% no tiene hábitos saludables, en autocuidado el 73% califica dentro de hábitos saludables y en relaciones interpersonales el 63% tiene conductas que favorecen la salud. Conclusiones: Los estudiantes de las dos instituciones públicas a pesar de estar en los estratos más vulnerables logran mantener unos estilos y hábitos de vida saludable, pero el tiempo que emplean en actividades que los alejan de su entorno como el uso de medios electrónicos los hace tener conductas y hábitos no saludables respecto al consumo de sustancias nocivas, la práctica de deporte o alguna actividad física y el tiempo necesario para el sueño y descanso.

Palabras claves: Hábitos, estilos de vida, saludable, adolescentes.

Abstract

Despite the education, diffusion and uses of the technology that is used in adolescents towards their lifestyles, the efforts necessary for them to be included at an early age are greater, for this reason it is vitally important to identify them in order to strengthen and modify. Objective: To identify the lifestyles of undergraduate students once from two public institutions in Valledupar, 2021 - I. Methodology: the study was descriptive, quantitative, cross-sectional. The sample of 172 eleventh grade students from two public institutions in Valledupar during the 2021-I period with ages between 14 and 19 years, from strata 1 to 4; 61% female and 39% male. The lifestyles of the students were identified through a virtual survey of 60 questions (adapted by Ramos HG (2017), based on the questionnaire by M. Arrivillaga, IC Salazar (2002). Divided into 7 large variables: nutrition and food, recreation and management of free time, consumption of harmful substances, sleep and sleep, physical activity and sports, self-care and health and interpersonal relationships. of recreation and management of free time, about 70% of students have consumption habits of harmful substances "coffee, self-medication", 55% of those surveyed do not have adequate sleep and rest tablecloths, in sports and physical activity around 76% do not have healthy habits, in self-care 73% qualify as healthy habits and relationships 63% have interpersonal behaviors that favor health. students from the two public institutions, despite being in the most vulnerable strata, manage to maintain certain styles and habits s of healthy life, but the time they spend in activities that take them away from their environment, such as the use of electronic media, makes them have unhealthy behaviors and habits regarding the consumption of harmful substances, the practice of sports or some physical activity and the time necessary for sleep and rest.

Keywords: Habits, lifestyles, healthy, adolescents.

Introducción

Los estilos de vida saludables son comportamientos y formas de vida que mejoran la salud y permiten disfrutar más de esta, disminuyendo así el riesgo de padecer enfermedades o morir a temprana edad. Un estilo de vida saludable se relaciona con aquellos hábitos relativamente estables, adquiridos a lo largo de la vida y que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas los cuales permiten alcanzar el bienestar tanto a nivel físico como mental.

Por otra parte se encuentran los estilos de vida no saludable, que han crecido al igual que los grandes cambios mundiales no solo respecto a las nuevas tecnologías de la comunicación y la información sino también en la economía alimentaria, que ha desencadenado la promoción de malos hábitos alimenticios, vistos en el incremento en el consumo de alimentos ricos en calorías, en grasas saturadas y carbohidratos refinados; que junto con una menor actividad física, consumo de bebidas psicoactivas, la comercialización y promoción de productos ricos en azúcares, entre otros, han resultado en el aumento significativo del sedentarismo y enfermedades prevenibles.

En relación a estos los estilos de vida se consideran como el conjunto de comportamientos que se realizan de forma frecuente por el individuo o un conjunto de personas en un periodo de vida y que se encuentran en las mismas circunstancias. Por ejemplo, una adecuada nutrición, un alto nivel de movilidad, conducta del sueño, relaciones interpersonales y no consumo de sustancias, buenas relaciones interpersonales, son algunas de las conductas destacables de esta etapa vital y que son tema de estudio y análisis en este trabajo.

Durante los años, los estilos de vida han cobrado importancia debido a su gran impacto en la salud y en la vida en general de las personas y específicamente en los adolescentes; quienes por su edad crean conductas y comportamientos que generan influencias en la forma de verse, alimentarse, cuidarse y relacionarse en su entorno social. Estos hábitos pueden incluir tanto los elementos que implican un riesgo para la salud, como aquellos que lo protegen; los cuales se verán reflejados en el peso corporal, la higiene personal y la salud en general.

El establecimiento de hábitos alimentarios saludables en los hogares y rutinas que impliquen ejercitarse y mantenerse en forma para constar de buena salud en esta etapa de gran

riesgo nutricional como lo es la adolescencia, así como de gozar de un buen descanso y tiempos de ocio, previene problemas que se reflejan en la edad adulta. Así mismo, es de vital importancia la intervención sobre los ambientes escolares, ya que permite avanzar sobre entornos saludables, es decir, escenarios que favorecen entre otras cosas el desarrollo humano sustentable y sostenible; el bienestar individual y colectivo, la salud integral, escenarios que además ofrecen protección, seguridad, confianza para la vida, convivencia de las personas y colectivos; adicional a la gestión, el ejercicio de los derechos y mejores condiciones y calidad de vida.

Por ende el objetivo de la presente investigación es determinar los estilos de vida de los estudiantes a través de la aplicación del instrumento adaptado por Ramos H.G. (2017), a partir del cuestionario de M. Arrivillaga, I.C. Salazar (2002), distribuido en 6 categorías entre las que se encuentran el consumo de sustancias nocivas para la salud, la actividad física, el consumo de alimentos, conducta del sueño y la conducta de relaciones interpersonales los cuales evidenciaran las conductas que favorecen la salud y cuales se alejan de ella en esta población. El conocimiento es la fuente fundamental para entender la realidad y factibilidad de aplicación de medidas correctora en el marco de las políticas nacionales de tipo social y salud dirigidas al grupo etario de la juventud en el entorno escolar como grupo importante de la población que accede a la educación del país por ser instituciones públicas.

El informe final del estudio se presenta en varios capítulos, que se describen a continuación: en un primer capítulo estarán las generalidades del proyecto como son: planteamiento del problema, justificación, propósito, línea de investigación y objetivos. En un segundo capítulo se encuentra el marco referencial y sus diferentes componentes, seguidamente en un tercer capítulo esta la metodología y en un cuarto capítulo se ubican los resultados del estudio conclusiones y recomendaciones

Título

Estilos de vida en estudiantes del grado once de dos instituciones públicas de Valledupar, 2021-I.

Conclusiones

Los estilos de vida que presentan los estudiantes del grado once de dos instituciones públicas de la ciudad de Valledupar, están enmarcadas por conductas no saludables en algunas categorías que fueron evaluadas en el instrumento.

Es así, como las características sociodemográficas encontradas la mayor parte de la población se concentra en los estratos 1 y 2 siendo estos más vulnerables por las condiciones económicas en las que se encuentran, así como la mayor parte de la población estudiantil encuestada era femenina, con un promedio de edad de 16 años y medio, contando con un rango de edad inicial de 14 y con una final de 19 años.

En relación con la nutrición y alimentación se ha encontrado, que el hábito saludable es el más generalizado por parte de los adolescentes que habitualmente incluyen en gran medida a su dieta habitual alimentos saludables que aportan los nutrientes necesarios, así como el consumo de sus tres comidas diarias. Sin embargo, es preciso destacar que el consumo de alimentos y productos no saludables como refrescos, frituras, bebidas embotelladas etc., por parte de los/as adolescentes es relativamente alto.

En cuanto a su recreación y manejo del tiempo libre los adolescentes califican dentro de saludable dado que emplean actividades diarias con amigos y familia, datos que compensan sus rutinas bajo la televisión internet u videojuegos.

Por otra parte, el consumo de sustancias nocivas, el sueño y descanso, y la actividad física y deporte representaron las categorías menos saludables en los adolescentes encuestados, por rutinas como el consumo de bebidas gaseosas y automedicación en momentos de enfermedad; traspasar la jornada escolar cansado, despertar con sensación de mala noche, difícil conciliación del sueño; poca práctica de algún deporte, ejercicio de relajación, o ejercicio bajo supervisión.

Por último, el autocuidado y las relaciones personales obtuvieron resultados que favorecen la vida y salud con porcentajes altos respecto como lo son la asistencia médica, lavado de manos e higiene bucal; los adolescentes manifestaron contar con su familia y personas en quien confiar todos esto generando en ellos vínculos que los fortalecen como personas.

Los estilos de vida que se lograron describir con esta investigación en los estudiantes, enmarcándolos en las categorías propias del instrumento hacia las conductas saludables y no saludables; se dieron de la siguiente manera, primero hacia los estilos de vida saludable que propician el favorecimiento de la vida y la salud con una frecuencia de mayor población estudiantil estuvo alimentación y nutrición, recreación y manejo del tiempo libre, autocuidado y relaciones interpersonales; y hacia los estilos de vida no saludables un alto índice de estudiantes en las categorías de consumo de sustancias nocivas, sueño y descanso, actividad física y deporte hábitos poco saludables.

Es muy importante tener en cuenta que llevar a cabo unos estilos de vida saludable en el día a día pueden contribuir a que se produzca un adecuado desarrollo personal. Además, el hecho de llevar a cabo un estilo de vida saludable repercute directamente en el estado de salud, así como en las etapas futuras de la vida. Se deben evitar hábitos y conductas que supongan un riesgo para la salud como el consumo de alcohol, tabaco y café, llevar a cabo una alimentación insana, el sedentarismo, no descansar el número de horas necesarias, etc.

Recomendaciones

Al programa de enfermería

- Fortalecer los vínculos con las instituciones educativas para la construcción de mejores hábitos y estilos de vida en los adolescentes.
- Sugerir la realización de prácticas en los colegios para el fomento, promoción y mantenimiento de los hábitos saludables en los adolescentes.
- Mayor difusión de medidas de autocuidados hacia los adolescentes centrada en manejo del tiempo libre, recreación, alimentación y nutrición, relaciones interpersonales y procesos de vinculación de estos mismos para la mejora del autocuidado respecto al entorno en el que se encuentran.
- Recomendar a los entes territoriales de salud, la creación de estrategias que mejoren los hábitos y estilos de vida saludable en los adolescentes.

A las instituciones educativas

- Promover actividades que incrementen la actividad física en los adolescentes a través de la práctica de distintos deportes en las instituciones.
- Establecer jornadas a nivel institucional donde se eduque a los adolescentes, docentes y padres de familia sobre los estilos de vida saludable, así como los riesgos generados por conductas que no favorecen la salud tal como lo son el consumo de sustancias nocivas para el organismo (alcohol, cigarrillo, café).
- Incluir actividades de esparcimiento al aire libre para que los estudiantes logren interactuar alejados de las redes sociales para fortalecen su salud mental.

Referencias bibliográficas

- Ascencio, M., Daza, A., Jiménez, M., Nájera, Y., Suarez, M (2016). Estilos de vida saludable en adolescentes relacionados con alimentación y actividad física: una revisión integrativa. *Rev. salud mov.* Vol. (8) N (1). Págs. 25 – 39.
- Barriga, J (2019). Obesidad – Colombia tendrá 1,5 millones de jóvenes obesos para el año 2030. Recuperado de: <https://consultorsalud.com/obesidad-infantil-en-colombia/>
- Barriguete, J., Vega, S., Padilla, C., Barquera, S., Hernández, L., Rojo, L., Vásquez, A., Murillo, J (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria.* Vol. (23) N (1). Págs. 1 – 10.
- Carrion, C., Arroyo, L., Castell, C., Puigdoménech, E., Gómez, S., Domingo, L., Espallargues, M (2016). *Rev. Esp. Salud Pública.* Vol. (90) N (3). Págs. 1 – 11.
- Cevallos, J (2018). Hábitos de alimentación de los habitantes de la parroquia Súa del Cantón Atacames. (Tesis de Enfermería). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador.
- Campo, L., Herazo, Y., García, F., Suarez, M., Méndez, O., Vásquez, F (2017). Estilos de vidas saludables de niños, niñas y adolescentes. *Salud Uninorte.* Vol. (33) N (3). Págs. 419 – 428.
- De Arco-Canoles OdelC, Suarez-Calle ZK. Rol de los profesionales de enfermería en el sistema de salud colombiano. *Univ. Salud.* 2018;20(2):171-182
- ENSIN (2015). Cifras en Colombia. Recuperado de: <https://alimentacionsana.redpapaz.org/cifras-en-colombia/>
- El Tiempo (2019). Cuatro de cada cinco adolescentes en el mundo son sedentarios. Recuperado de: <https://www.eltiempo.com/salud/sedentarismo-en-adolescentes-es-81-por-ciento-segun-estudio-de-la-oms-436292>

- Guerrero, H., y Contreras, A (2020). Estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes de cinco instituciones educativas. *Revista Ciencia y Cuidado*. Vol. (17) N (1). Págs. 85 – 98.
- Ibarra, J., Ventura, C., Hernández, C (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. (Tesis de Doctorado en Actividad Física, Educación Física y Deportes). Universidad de los Lagos, Chile.
- Instituto Tomas Pascual (2016). Importancia de un descanso adecuado para la salud. Recuperado de: <https://www.institutotomaspascualsanz.com/importancia-de-un-descanso-adecuado-para-la-salud/>
- León, F (2019). 7 hábitos de vida saludable según la OMS. Recuperado de: <https://www.factornueve.com/7-habitos-de-vida-saludable-segun-la-oms/>
- Lavoignet, B., Torres, M., Soltero, R y Aguilera, M (2015). El autocuidado de la salud y sus significados sociales en docentes universitarias de México. *Revista Enfermería del trabajo*. Vol. (5) N (2). Págs. 44 – 51.
- Montenegro, A., y Ruíz, A (2019). Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. *Revista Actividad fis. y deporte*. Vol. (6) N (1). Págs. 87 – 108.
- Organización Mundial de la Salud (2020). Obesidad y Sobrepeso. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud (2019). El ejercicio físico en los adolescentes, datos y estadísticas. Recuperado de: <https://www.epdata.es/datos/ejercicio-fisico-adolescentes-datos-estadisticas/479>
- Organización Mundial de la Salud (2020). En busca de un estilo de vida saludable. Recuperado de: <https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable/>

- Pampillo, T., Arteche, N., Méndez, M (2019). Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Rev. Ciencias Médicas*. Vol. (23) N (1). Págs. 99 – 107.
- Ramos, O., Bahos, L., Buitron, Y., Jaimes, M., Andrade, P (2016). Actitudes, prácticas y estilos de vida en adolescentes de instituciones de educación secundaria de la ciudad de Popayán, 2016. *Rev. Investigaciones Andina*. Vol. (19) N (34). Págs.1845 – 1862.
- Rodríguez, J (2017). Hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar. (Tesis de Trabajo social). Universidad de La Laguna, España.
- Rocha, A., Jiménez, I., Rueda, G., Ortiz, M., Pérez, R (2018). Obesidad en el departamento del Cesar. (Diplomado en profundización en fundamentos de salud pública). Universidad Nacional Abierta y a Distancia. Cesar, Colombia.
- Rodríguez, J (2018). Estilos de vida, sobrepeso y obesidad en adolescentes. (Tesis de Medicina). Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Ramos, G (2017). Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya – 2017. (Tesis de Nutrición). Universidad Nacional del Altiplano. Puno, Perú.
- Siguencia, J (2019). Promoción de hábitos saludables en prevención de coleditiasis a usuarios del centro de salud Santiago de Guayaquil /octubre 2018 - enero 2019. (Tesis de Enfermería) Universidad de Guayaquil. Ecuador.
- Salud pública Madrid (2018). Sedentarismo y salud. Recuperado de: <http://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/>
- Suescún, S., Sandoval, C., Hernández, F., Araque, I., Fagua, L., Bernal, F., Corredor, S (2017). Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. *Revista .de la Facultad de Medicina*. Vol. (65) N (2). Págs. 227 – 231

Vélez, C., y Betancourth, D (2015). Estilos de vida en adolescentes escolarizados de un municipio colombiano. *Revista Cubana de Pediatría*. Vol. (87) N (4). Págs. 440 – 448

Zambrano, C (2019). Entorno familiar en el desarrollo de hábitos saludables en los niños de 3 a 5 años. (Tesis de Licenciatura en Estimulación temprana). Universidad Técnica de Ambato. Ecuador.

Ministerio de salud y protección social (2015). ABECE, Promoción del consumo de frutas y verduras. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-frutas-y-verduras.pdf>

Ministerio de salud y protección social. Ley 266 de 1996. Recuperado de https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105002_archivo_pdf.pdf

Ministerio de salud y protección social. Ley 911 de 2004. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/IGUB/ley-911-de-2014.pdf>

Anexo 1 Operacionalización de variables

Objetivos Específicos	Variable	Definición de la variable	Naturaleza	Nivel de medición	Indicador	Diseño operacional
Caracterizar demográficamente a la población objeto de estudio.	Características sociodemográficas	Conjunto de aspectos socioeconómicos, que están presentes en la población sujeta a estudio, y que pueden ser medibles mediante una expresión cuantitativa	Cuantitativa	Ordinal	Edad	¿Cuál es su edad?
			Cuantitativa	Ordinal	Estrato socioeconómico	¿Cuál es su estrato socioeconómico?
			Cualitativa	Nominal	Sexo	¿Cuál es su sexo?
Describir los hábitos de vida saludable, en estudiantes de dos instituciones	Hábito de vida saludable	Conductas o disposiciones que presenta una persona para actuar de un	Cuantitativa	Ordinal	Alimentación y nutrición.	Desayunas todos los días. Almuerzas todos los días. Cenas todos los