



FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”

ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CLUB
DEPORTIVO UNIVERSITARIO DE DEPORTES EN LURÍN, 2023

Línea de investigación:

Salud pública

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en enfermería

Autora

Bermeo Simpe, Joyce Nataly

Asesora

Galarza Soto, Karla Vicky

ORCID: 0000-0003-4830-7952

Jurado

Sanchez Salazar, Silvia

Marcos Santos, Hilda Lita

Huaman Astocondor, Flor de María

Lima - Perú

2024



ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CLUB DEPORTIVO UNIVERSITARIO DE DEPORTES EN LURÍN, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

8%

INDICE DE SIMILITUD

8%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

2%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	www.slideshare.net Fuente de Internet	2%
2	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
4	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uandina.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%
7	dspace.ueb.edu.ec Fuente de Internet	<1%
8	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1%



Universidad Nacional
Federico Villarreal

VRIN | VICERRECTORADO
DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”
ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES QUE
ACUDEN AL CLUB DEPORTIVO UNIVERSITARIO DE
DEPORTES EN LURÍN, 2023

Línea de Investigación:

Salud Pública

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en enfermería

Autora

Bermeo Simpe, Joyce Nataly

Asesora

Galarza Soto, Karla Vicky
(ORCID: 0000-0003-4830-7952)

Jurado

Sanchez Salazar, Silvia
Marcos Santos, Hilda Lita
Huaman Astocondor, Flor de María

Lima – Perú

2024

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi familia,
fuente inagotable de apoyo y amor,
y a todos aquellos que creen en el
poder del conocimiento para
transformar realidades

Dedicatoria

a todas las personas que hicieron posible la realización de esta investigación. A mi amada familia, cuyo apoyo emocional y respaldo económico fueron fundamentales para culminar mi carrera universitaria. A mis respetados docentes, por su guía, conocimiento y dedicación en mi formación académica.

ÍNDICE

RESUMEN	6
ABSTRACT	7
I. INTRODUCCIÓN.....	8
1.1 Descripción y formulación del problema	8
1.1.1 Descripción del problema.....	8
1.1.2 Formulación del problema	10
1.2 Antecedentes	10
1.2.1 Antecedentes Internacionales.....	10
1.2.2 Antecedentes Nacionales.....	10
1.3 Objetivos	13
1.3.1 Objetivo General.....	13
1.3.2 Objetivos Específicos	13
1.4 Justificación.....	14
1.5 Hipótesis.....	14
II. MARCO TEÓRICO	15
2.1 Bases teóricas sobre el tema de investigación.....	15
2.1.1 Adolescencia.....	15
2.1.2 Estilos de vida.....	14
2.1.2.1 Familia y amigos	22
2.1.2.2 Actividad física.....	13
2.1.2.3 Nutrición.....	13
2.1.2.4 Tabaco	13
2.1.2.5 Alcohol	13

2.1.2.6 Sueño y estrés	13
2.1.2.7 Tipo de personalidad	13
2.1.2.8 Introspección	20
2.1.2.9 Control de la salud y conducta sexual	20
2.1.2.10 Otras conductas	13
III. MÉTODO	22
3.1 Tipo de investigación	22
3.2 Ámbito temporal y espacial.....	22
3.3 Variables.....	22
3.4 Población y muestra	22
3.5 Instrumento.....	23
3.6 Procedimientos.....	24
3.7 Análisis de datos.....	25
3.8 Consideraciones éticas	25
IV. RESULTADOS.....	26
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	33
VI. CONCLUSIONES	37
VII. RECOMENDACIONES.....	38
VIII. REFERENCIAS	39
ANEXOS	45

RESUMEN

Introducción: Los patrones de vida y conducta durante la adolescencia son fundamentales, ya que conlleva una exploración activa, donde los adolescentes están expuestos a múltiples influencias que impactan su bienestar y desarrollo. Dentro de este contexto, el análisis de sus estilos de vida se convierte en un elemento esencial para comprender su realidad y brindarles herramientas que potencien su crecimiento integral. **Objetivo:** Determinar los estilos de vida de los adolescentes que participan en el Club Deportivo Universitario de Deportes en Lurín, 2023. **Metodología:** Estudio de tipo cuantitativo con diseño descriptivo y corte transversal. La población fue de 135 adolescentes, se obtuvo una muestra de 40 participantes que completaron el cuestionario “FANTASTICO” para evaluar los estilos de vida. **Resultados:** Se evidenció que el 90% de adolescentes presentó niveles bajos de estilos de vida y solo el 10% presentó niveles adecuados. **Conclusiones:** Se evidenció que los adolescentes del Club Deportivo Universitario presentan deficiencias en la práctica de los estilos de vida.

Palabras clave: Estilo de vida, adolescentes, salud, calidad de vida.

ABSTRACT

Background: Adolescence is a pivotal time for life and behavior patterns because it is a time of active inquiry and exposure to many influences that shape adolescent health and development. In this light, studying their habits is crucial for making sense of their world and equipping them with resources that foster holistic development. **Objective:** The goal of this study is to identify the lifestyles of teenagers in Lurín who are members of the University Sports Sports Club in the year 2023. **Approach:** A descriptive and cross-sectional quantitative study. Out of a total of 135 teenagers, 40 were chosen at random to fill out the "FANTASTIC" lifestyle assessment form. **Results:** It showed that just 10% of teenagers had healthy lifestyles, whereas 90% had very poor ones. **Conclusion:** The University Sports Club's adolescent members clearly have some ways to improve their everyday habits.

Keywords: Adolescents, health, lifestyle, quality of life.

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Descripción y formulación del problema

1.1.1 Descripción del problema

En edades tempranas es sustancial adquirir estilos saludables de vida, ya que en esta etapa de la infancia resulta crucial establecer hábitos que puedan mantenerse en un largo plazo, no obstante, es en la etapa de la adolescencia donde se consolidan algunos comportamientos provenientes de la niñez y se incorporan nuevos debido a la socialización con sus pares (Hernando et al., 2013).

Para la Organización Mundial de Salud (OMS, 2018) desde los 10 hasta los 19 años se configura la etapa adolescente, donde se experimentan diversos cambios en los aspectos físicos, cognoscitivos y psicosociales, que influyen en su forma de sentir, pensar, interactuar y tomar decisiones. Representando un hito en su desarrollo y un momento relevante para afianzar las bases de una óptima salud.

Cabe resaltar que, un estilo de vida equilibrado es pieza idónea para el desenvolvimiento de la persona; no obstante, en la actualidad viene en aumento progresivamente los niveles de sedentarismo, malnutrición, obesidad, consumo de sustancias tóxicas, una situación preocupante que constituye una problemática real y un reto que debe ser intervenido de manera inmediata (Fernández, 2016).

Según los últimos reportes, solo el 21% de los adolescentes ha logrado seguir adecuadamente las recomendaciones de la institución encargada de salud, como realizar por lo menos 60 minutos diarios de actividades físicas, consumir de frutas, verduras y líquidos; además, el 40% de jóvenes entre 12 años a 18 años emplean de tres a más horas en las redes sociales, lo que significaría que la mayoría presentan estilos de vida inadecuados (Infosalud, 2020).

A nivel del Perú, el Instituto Nacional de Salud (INS, 2019) afirma como porcentaje superior al 60% de adolescentes mayores a 15 años presentan exceso de peso, enfatizando que se puede disminuir esa cifra promoviendo hábitos saludables; así mismo, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2021), reporta, según las estadísticas de Perú, se ha incrementado el tiempo frente a las pantallas hasta el 85.7% en los adolescentes.

Por otro lado, estudios realizados como Barriguete et al. (2017) evidencian que los adolescentes en su mayoría ingieren bebidas azucaradas (>90%), disminuido consumo de frutas y vegetales (16%), y una gran parte del día realizan actividades sedentarias; González, et al. (2015) reportan que el 23.2% presentan sobrepeso y obesidad, 72.8% mayor consumo de dulces diariamente, y frituras 43.5%, y la ingesta de bebidas alcohólicas en un 34.4%.

Por tanto, la relevancia de adquirir estilos saludables de vida desde una temprana edad y reforzarlas durante la adolescencia para tener una buena calidad de vida; debido a que los factores de riesgo más frecuentes abarcan los inadecuados hábitos alimentarios, el tabaquismo, el sedentarismo, la desnutrición y el estrés, que traen consigo consecuencias negativas en la salud a causa de hábitos no saludables (Más et al., 2005).

Resulta preocupante que la inactividad física se ha determinado como principal factor de mortalidad; a nivel mundial, siendo menos inactivas las mujeres (32%) que los varones (23%), y a pesar que tiene muchos beneficios para la salud, solo una minoría siguen las recomendaciones de las instituciones de la salud, y más aún cuando son deportistas, ya que requieren más nutrientes y mayor tiempo de entrenamiento (OMS, 2022).

En este contexto, los adolescentes pertenecientes a un club deportivo requieren de una dieta personalizada, una rutina de ejercicios, el acompañamiento psicológico y nutricional, debido a que, presentan mayor desgaste de energía y experimentan situaciones de estrés, sin embargo, no presentan un equilibrio entre el deporte y su vida cotidiana, ligada a los hábitos que practican frecuentemente.

Ante lo expuesto anteriormente, es fundamental conocer sobre el estilo de vida de adolescentes que practican deporte, ya que los hábitos que poseen son diferentes a los que no practican ninguno. Motivo por el cual, se desarrolló una pesquisa con el fin de reconocer en los adolescentes la práctica de estos estilos.

1.1.2 Formulación del problema

¿Cuáles son los estilos de vida de los adolescentes que participan en el Club Deportivo Universitario de Deportes en Lurín, 2023?

1.2 Antecedentes

1.2.1 Antecedentes Internacionales

Campos (2021) desarrolló un análisis relacionado a estilos de vida y elementos influyentes en escolares de un colegio estatal de adolescentes de establecimientos educacionales públicos del contexto chileno. El diseño metodológico fue cuantitativo, transversal, se aplicó la medida “Fantástico” y la Escala KIDSCREEN-10 (Apreciación de Salud), en 489 adolescentes; los resultados obtenidos señalaron que, solo el 10% tuvo puntaje muy bueno, y los hombres tuvieron mejores puntajes respecto a la actividad física, bienestar mental y alimentación. Este estudio determinó que los adolescentes varones y más jóvenes llevan una vida llena de salud.

Asimismo, se analizó el estilo de vida considerando las características demográficas de adolescentes colombianos pertenecientes a cinco escuelas, donde Guerrero y Contreras (2020) emplearon el método descriptivo, correlacional, se aplicó la medida Fantástico en 487 estudiantes entre 10a y 15 años; los resultados hallados demostraron que el 32.9% de participantes entre 13a hasta 15 años presentaron un nivel de vida idóneo y se concluyó que existen divergencias significativas entre determinados factores en relación al sexo, grado escolar y la procedencia de las instituciones educativas.

Además, para evaluar la existencia de estilos de vida adecuados, Barriga (2020) utilizó el instrumento Fantástico en estudiantes adolescentes de una comunidad chilena. En total, se evaluó a 20 participantes con el instrumento de diez dimensiones. Los resultados indican que, 45% de participantes presenta un estilo regular, mientras que el factor de ejercicio físico puntúo con valores medios, y tanto la tipología de la personalidad como la satisfacción en el ámbito académico, dieron valores medios a altos. Se concluyó que, se debería realizar intervenciones de manera intersectorial que incluya fortalecer los factores protectoras y contrarrestar las causas que intervienen en los adolescentes.

El rendimiento académico también se analizó junto al estilo de vida en escolares de Colombia; por Guerrero y Contreras (2020) quienes aplicaron el instrumento anteriormente mencionado en 336 estudiantes de 10 a 15 años. Se halló que, en el área de familia y amigos, la dimensión de alcohol, la consideración de la tipología de personalidad, la propia imagen, y orden, presentan un nivel adecuado en los estilos de vida. Concluyendo que, existen significativamente diferencias entre las variables de estudio.

1.2.2 Antecedentes Nacionales

En el contexto peruano, Mamani (2022) procuró evaluar los estilos de vida de escolares en Puno, en total logró recabar información de 265 participantes con la medida Fantástico. Los resultados evidenciaron que, 45.2% posee un bajo nivel de vida; un nivel adecuado de vida es priorizado en el 38.9%, pero lamentablemente respecto al factor social, más del 15 % tuvo un estilo de vida riesgoso. Las conclusiones indicaron que, una gran parte de los adolescentes de acuerdo a la escala aplicada, evidencian un nivel limitado y delicado estilo de vida.

De igual forma, en Lima Norte, se evaluó el estilo de vida de alumnos de una escuela privada, fueron 92 participantes que evaluó Zegarra (2022) en su investigación descriptiva y con la aplicación del Cuestionario Fantástico. Se reconoció un predominio del estilo de vida en un estándar regular (43.5%), respecto a sus dimensiones, el nivel excelente fue alcanzado en

familia y amigos (82.6%), actividad física (80.4%), tipos de personalidad (57.6%), salud y sexualidad (80.4%); el nivel regular, en sueño/estrés (31.5%), otros (45.7%); el nivel malo, en nutrición (47.8%), en introspección (31.5%); mientras que se reconoció la presencia de peligro, en el consumo de tabaco superior al 50%, en alcohol (40.2%). En general, los estudiantes reportaron estilos de vida regulares.

Valencia (2021) evaluó a 68 adolescentes del Cusco para conocer su estilo de vida utilizando el cuestionario PEPS-I de Pender. Finalmente, los resultados encontrados indicaron que, en las dimensiones de nutrición, salud, soporte interpersonal, ejercicio, más del 50% poseen un estilo de vida regular, no logrando lo óptimo deseado.

En la región de Cajamarca, Pérez (2021) evaluó el estado alimenticio y estilo de vida de 114 adolescentes, aplicando el cuestionario PEPS-I de Pender y una hoja de registro de evaluación antropométrica. Los resultados señalaron que, en la dimensión autorrealización se presentó un 88.6%, mientras que en soporte interpersonal se evidenció un 68.4%, respecto a nutrición, el 64.9% de adolescentes se identificaron con un estilo de vida equilibrado; no obstante, la realización de ejercicios fue representada por un 67.5%, la responsabilidad en salud fue de 64.9%, pero estaban enfocadas desde un aspecto no saludable. En general no se llegó a encontrar una asociación significativa entre las variables consideradas.

Asimismo, en 60 adolescentes de una institución educativa de Junín se evaluó sus estilos de vida a partir del estudio de Aguilar y Romero (2020) quienes aplicaron un instrumento sobre estilos de vida. Los datos obtenidos indicaron que, respecto a las prácticas alimenticias el 91.7% no tiene horarios para comer, 90% no llevan alimentos nutritivos al colegio; higiene personal, el 67% se lava los dientes menos de tres veces al día y el 58% no se lavan las manos; conducta sexual, el 68% no tienen una pareja estable, mientras que 66% no utilizó algún método anticonceptivo con sustento científico en su primera experiencia sexual. Llegando a concluir que los adolescentes no presentaron estilos adecuados.

Aparte de evaluar un nivel de vida en contextos educativos, la investigación de Tito (2019) se centró en evaluar esta variable en un Centro de Salud de Huancayo en la misma población de en su pesquisa 80 adolescentes y se reportaron los hallazgos respecto a la alimentación y nutrición fue saludable en un 72.5%, en la recreación y gestión del tiempo libre no fue lo suficientemente saludable en un 37.5%, un 58.7% de participantes evito el consumo de sustancias nocivas y en sueño y descanso fue saludable en un 68.7%, actividad física que también involucra los deportes fue poco saludable en un 32.5%, autocuidado y salud fue saludable en un 51.2%, relaciones interpersonales fue muy saludable en un 55.0%. Determinando como el 75 % de adolescentes con estilos principalmente saludables.

Por último, en la región de la Selva, específicamente en Loreto, se evaluó un estilo de vida saludable en 80 adolescentes de un centro deportivo, para lo cual Amasifuen (2019) utilizaron una metodología cuantitativa y descriptiva. Los resultados señalaron el 81.3% de adolescentes reportó mantener una vida acorde a los estándares de adecuación, por lo que también se asoció con una adecuada calidad de vida.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Determinar los estilos de vida de los adolescentes que participan en el Club Deportivo Universitario de Deportes en Lurín, 2023.

1.3.2 Objetivos Específicos

Identificar los estilos de vida en las dimensiones familia y amigos, actividad física, y nutrición de los adolescentes que participan en el al Club Deportivo Universitario de Deportes en Lurín, 2023.

Identificar los estilos de vida en las dimensiones toxicidad, alcohol, sueño y estrés de los adolescentes que participan en el Club Deportivo Universitario de Deportes en Lurín, 2023.

Identificar los estilos de vida en las dimensiones tipo de personalidad, introspección, control de la sexualidad y otras conductas en los adolescentes que participan en el Club Deportivo Universitario de Deportes en Lurín, 2023.

1.4 Justificación

La presente investigación es de gran aporte científico porque ofrece un enfoque actualizado y minucioso sobre el estado de la población que se encuentra en la etapa del desarrollo adolescente en función a los estilos de vida que practican, constituyendo un antecedente que puede ser tomado como referencia para futuros estudios; con el propósito de promover e incentivar hábitos saludables que favorezcan el mejoramiento de su estado de salud, previniendo enfermedades desde temprana edad. Además, contribuye en la planificación de estrategias e intervenciones que integren a la familia, amigos y la esfera social, con el principal objeto de desarrollar adecuadas y saludables prácticas en su vida cotidiana del adolescente.

1.5 Hipótesis

La actual investigación no requiere hipótesis, ya que es de tipo descriptivo.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Bases teóricas sobre el tema de investigación

2.1.1 *Adolescencia*

En el lapso de tiempo entre la infancia y la madurez, los adolescentes están en transición, experimentando una búsqueda de identidad, exploran nuevas experiencias y enfrentan desafíos que moldearán su futuro (OMS, 2018). Es un momento en el que se establecen relaciones más complejas con sus pares y se confrontan con mayores responsabilidades y decisiones. La adolescencia también puede ser un período de vulnerabilidad, ya que se encuentran en la búsqueda de un lugar en el mundo y pueden enfrentar desafíos relacionados con la autoestima, la presión social, la toma de decisiones y poder mediar adecuadamente las emociones intensas (Sociedad Americana de Salud y Medicina de la Adolescencia, 2017). Sin embargo, esta etapa también ofrece oportunidades de crecimiento, descubrimiento y desarrollo de habilidades que sentarán las bases para una vida adulta satisfactoria.

La etapa adolescente está caracterizada por un proceso continuo de crecimiento biopsicosocial, el cual se produce de manera rápida y significativa (Gaete, 2015). A su vez, Hidalgo, et al. (2014) plantean que esta fase del desarrollo está caracterizada por ser la más saludable en términos físicos, pero al mismo tiempo se considera como un período problemático y de alto riesgo psicosocial. Esta afirmación está estrechamente relacionada con la presencia de cambios socioculturales que tienen repercusiones tanto en su salud y desarrollo general. En un primer momento, lo más evidente son los cambios físicos que experimenta y cuando está por finalizar, se enfatiza el desarrollo psicosocial; además, es relevante considerar este periodo como una serie de estadios y no solo como una etapa (Sigüenza et al., 2019). Asimismo, se establecen tres fases acordes a lo enunciado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2008). En principio está la fase primeriza que integra los 10 a 13 años, dónde

experimentan una serie de cambios significativos, es común observar cambios de ánimo en los adolescentes tempranos, ya que están lidiando con una combinación de emociones intensas y nuevas experiencias, la impulsividad también puede manifestarse en esta etapa, ya que están explorando su identidad y descubriendo límites y fronteras, en cuanto a las relaciones sociales, los adolescentes tempranos muestran una mayor preferencia por establecer amistades con individuos del mismo género. En la fase media, que corresponde desde los 14a hasta los 16 años, se resalta el desarrollo del pensamiento abstracto, entablan relaciones afectivas, son susceptibles a presentar conductas de riesgo, preferencia por estar más tiempo con sus pares, y conflicto con sus padres. Finalmente, la fase tardía se extiende a partir de los 17 a 19 años, se identifica la consolidación del pensamiento abstracto, establecen parejas estables, aceptan su imagen corporal, se plantean sus metas y proyectos a futuro, alcanzan su identidad tanto en lo personal y social.

2.1.2 Estilos de vida

Son esquemas y elecciones conductuales adoptadas por una persona diariamente, en términos de su alimentación, actividad física, consumo de sustancias, relaciones sociales, manejo del estrés y otros aspectos relacionados con su bienestar general (OMS, 1998). Los estilos de vida pueden variar ampliamente de una persona a otra y tienen un impacto en la vida. Asumir un comportamiento saludable donde se incluya una alimentación equilibrada, ejercicio, descanso pertinente y evitar comportamientos perjudiciales, como ingerir bebidas alcohólicas, puede contribuir a prevenir enfermedades, mejorar la condición física y mental, y promover el bienestar integral. Para Wong (2012) también están influenciados por factores sociales, culturales y ambientales, lo que resalta la importancia de crear entornos que fomenten opciones saludables y faciliten la adopción de hábitos de vida positivos. En última instancia, estos estilos pueden influenciar la duración de vida, y es fundamental promover la conciencia y educación

sobre la importancia de tomar decisiones informadas para llevar una vida saludable y satisfactoria.

De manera similar, Hernando et al. (2013) hacen un comentario similar, enfatizando que el nivel de vida de un ser humano o conjunto, se define por su combinación única de rasgos de personalidad, experiencias de vida y normas culturales.

Como resultado, los aspectos tangibles de la vida, como la vivienda, los hábitos alimenticios y la ropa, pueden mostrar una amplia gama de manifestaciones culturales. Los diferentes tipos de familias, relaciones familiares, redes de apoyo y sistemas de apoyo ofrecidos por organizaciones e instituciones tienen un impacto en la forma en que interactúan con otros en la esfera social. De manera similar, se expresan en el ámbito de la ideología a través de las ideas y los valores que influyen a actuar en ciertos momentos de sus vidas, a su vez la edificación de la vida de los individuos es el producto de la relación entre los factores tangibles, sociales e ideológicos, de esta forma lo establece el Ministerio de Salud (MINSA, 2013).

Se tiene conocimiento que existe una medida llamada "FANTÁSTICO" que evalúa la forma de vida de un individuo. Hay diez componentes en este cuestionario que permiten un análisis integral de la forma de vida de cada uno. A continuación, se describen brevemente estos aspectos, como sugieren Wilson y Ciliska (1984):

2.1.2.1 Familia y amigos

Son considerados como las redes de apoyo más importantes de una persona, ya que cumplen una función que trasciende el vínculo de los adolescentes jóvenes, no obstante, los lazos familiares son primordiales para disuadir los comportamientos inadecuados durante esta etapa de la adolescencia, debido a que, usualmente las acciones que realiza son influenciadas por amistades que conducen a realizar conductas de riesgo (Fosco et al, 2012).

2.1.2.2 Actividad física

Conjunto de movimientos corporales voluntarios que son producidos por la acción muscular y conllevan al gasto energético sobre la basal, además, se deben considerar ciertos factores los años de edad, el grado de interés del individuo y aspectos culturales de donde es procedente (Shephard y Balady, 1999).

2.1.2.3 Nutrición

En la actualidad, nos enfrentamos a una serie de problemas relacionados con la alimentación que afectan negativamente nuestra salud. Uno de los problemas más comunes es la ingesta sin control de alimentos ultraprocesados, con grasas saturadas, azúcares y sal, lo que contribuye al incremento de obesidad, diabetes y enfermedad del corazón. Además, existe una preocupante tendencia hacia la carencia de nutrientes relevantes en la dieta, debido a una alimentación desequilibrada y carente de alimentos frescos y naturales, como frutas, verduras y alimentos ricos en fibra. Estos problemas de alimentación también pueden verse agravados por trastornos como la anorexia, la bulimia y la alimentación emocional, que afectan tanto el aspecto físico como el bienestar psicológico de las personas (OMS, 2018).

2.1.2.4 Tabaco

El consumo del tabaco puede llegar a considerarse como un problema durante la etapa de la adolescencia, ya que los jóvenes que fuman en esas edades presentan un igual riesgo a largo plazo que los fumadores adultos, y están más propensos a desarrollar diversas patologías cardiovasculares, pulmonares y cáncer. La experimentación con el tabaco puede generar dependencia (Sánchez et al, 2020).

2.1.2.5 Alcohol

Se afirma que su consumo, comienza en la juventud e incrementa con la edad. Según un estudio de 2019, solo alrededor del 2 % de los niños de 12 y 13 años admitió haber bebido alcohol en el último mes, y aún menos (1 %) admitió haber bebido en cantidades poco

saludables. Menos del 20% de los jóvenes de 16 y 17 años dijeron que habían probado el alcohol, y solo alrededor del 10% bebieron en exceso en el último mes. Estos datos subrayan la importancia de implementar estrategias de prevención durante la primera etapa de la adolescencia para reducir el riesgo a largo plazo. Es esencial abordar esta problemática y brindar información y apoyo a los adolescentes con el objetivo de fomentar conductas saludables y prevenir los problemas asociados en relación a la bebida alcohólica (National Institute on Alcohol, 2022).

2.1.2.6 Sueño y estrés

Durante la adolescencia, en donde surgen diferentes cambios fisiológicos, se produce de manera frecuente un conjunto de alteraciones en el sueño, siendo una de las causas el cambio de hábitos, teniendo en cuenta que el cambio principal a esta edad es la interrupción del sueño, lo que conduce a una serie de problemas cognitivos, conductuales y hormonales (Solari, 2015).

Así mismo, los adolescentes atraviesan por diferentes situaciones estresantes, siendo las causas más frecuentes: la preocupación por sus calificaciones en el colegio, sus responsabilidades en el hogar, presión del grupo de amigos, a controlar sus emociones, entre otros. Es por ello, saber identificarlo en etapas iniciales, ya que si no se trabaja en ese aspecto puede llegar hasta niveles críticos de ansiedad o depresión (MedlinePlus, 2022).

2.1.2.7 Tipo de Personalidad

La adolescencia es caracterizada por ser una fase de transición, momento en el cual se prepara para temas determinados como la identidad, elección del grupo de amistades, los valores inculcados desde el hogar, la sexualidad, y la experimentación de nuevos roles. De acuerdo con algunos estudios, destacan ciertas características del adolescente como el ser atrevidos, arriesgados, idealistas, optimistas, liberales, críticos; siendo estas determinadas por la cultura y el entorno (García, 2012).

2.1.2.8 Introspección

Durante la adolescencia, los jóvenes experimentan preocupación e inseguridad al tratar de comprender su propia identidad. Esta preocupación centrada en el "yo" refleja el fenómeno conocido como egocentrismo adolescente. Según Dirinó (2015), esta etapa marca el inicio de una crisis en la cual los adolescentes dejan de ser niños y se embarcan en un proceso de emancipación, donde rechazan ser parte del mundo infantil y pueden mostrar una actitud irritable frente a diversas situaciones.

2.1.2.9 Control de la salud y conducta sexual

Kostrzewa (2008) precisa que son aspectos que influyen directamente en el bienestar físico, las emociones y relaciones sociales del individuo. El control de la salud implica tomar medidas preventivas y mantener un seguimiento regular de nuestro estado de salud, como realizar revisiones médicas periódicas, realizar pruebas de detección temprana de enfermedades e incluya en su estilo de vida una dieta equilibrada, ejercicio y una gestión eficaz del estrés.

En cuanto a conducta sexual, implica una toma de decisiones responsable a cerca de nuestra vida sexual. Esto incluye la protección para evitar una ETS y gestaciones no deseadas, así como establecer relaciones sexuales consensuadas y respetuosas. La educación sexual adecuada y accesible es fundamental para promover conductas sexuales saludables, fomentar el respeto mutuo, la toma propia de decisiones.

2.1.2.10 Otras conductas

Aquella conducta de los adolescentes, respecto con la seguridad vial requiere una mayor atención; si bien los accidentes se producen en la carretera, en los jóvenes hay más accidentes en entornos urbanos, siendo frecuentemente los fines de semana, desde la tarde del viernes a la madrugada del domingo, el horario más recurrente. Y para su prevención, es importante considerar aspectos tanto psicológicos como sociales: actitudes frente a la conducción, valor

ante la vida, tener comportamiento adecuado en el volante, y consecuencias negativas y positivas de mantener una conducción segura, entre otros aspectos (Jiménez, 2010).

III. MÉTODO

3.1 Tipo de investigación

El enfoque de análisis es cuantitativo, con la consideración de una tipología básica ya que se busca generar conocimientos teóricos sin una aplicación práctica inmediata. El diseño metodológico adoptado es no experimental, descriptivo y observacional, lo que permite describir la manifestación de la variable en el contexto. Además, el corte utilizado es transversal, ya que la recopilación de la data es en una sola ocasión (Hernández et al., 2014).

3.2 Ámbito temporal y espacial

El Club Deportivo Universitario de Deportes correspondiente a la Panamericana Sur Km 30.5, en el distrito de Lurín, es el lugar de ejecución del planeamiento. El periodo de ejecución de la investigación abarcó el mes de julio del año 2023.

3.3 Variables

El estudio cuenta con una variable, el cual es: estilos de vida.

3.4 Población y muestra

Población

Referente a los casos totales que se presenten estudiar (Hernández et al., 2014). En este estudio en particular, se trabajó con toda la población adolescente que asiste al Club Deportivo Universitario de Deportes en Lurín. Dicha población está compuesta por un total de 135 adolescentes.

Muestra

La muestra incluye un subconjunto seleccionado a partir de una población específica, previamente delimitada. Esta muestra debe comprender un número tal de sujetos, que la cantidad de ellos resulte estadísticamente significativa (Ventura, 2017). Mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, dónde se considera las particularidades del estudio y que son especificadas en los criterios instaurados (Hernández et al., 2014). Por lo tanto, la muestra está conformada por 40 adolescentes.

Criterio de inclusión

- Pertenecer al Club Deportivo Universitario de Deportes en Lurín
- Tener entre 12 a 18 años de edad
- Conformar 6 categoría de la Copa Federación entre el 2005 al 2010.

Criterio de exclusión

- Participar en calidad de visitante temporal al Club
- No haber dado el consentimiento informado debidamente firmado

3.5 Instrumento

El instrumento que se utilizó fue el cuestionario "FANTÁSTICO", desarrollado para valorar los estilos de vida (Ramírez y Agredo, 2012). La versión adaptada consta de 30 ítems, distribuidos en diez dominios representados por el acrónimo FANTÁSTICO, que consta de nueve dominios, que se distribuyen en tres dimensiones (Villar et al., 2016).

Dimensión 1 (Familia y amigos, actividad física y nutrición):

Se entiende como influencia social de la familia y amigos puede promover o desalentar la participación en actividades físicas y la adopción de una alimentación saludable.

Dimensión 2 (Tabaco, alcohol, sueño y estrés):

Se enfoca en los comportamientos y hábitos, el consumo de alcohol puede afectar la calidad del sueño y aumentar el estrés, mientras que el tabaquismo también puede influir en las anteriores mencionadas.

Dimensión 3 (Tipo de personalidad, introspección, control de la salud y conducta sexual y otras conductas):

Esta dimensión engloba los factores psicológicos y las particularidades individuales influyentes en la salud y el comportamiento. Estos aspectos pueden influir en las decisiones de cuidado de la salud, la adopción de conductas preventivas, la gestión de conductas sexuales y otros hábitos que afectan el bienestar general.

Cada pregunta contiene tres opciones, asignándole un puntaje:

- 0: Nunca
- 1: A veces
- 2: Siempre

Cuando el valor numérico de la dimensión es mayor, indica una evaluación más positiva en términos de salud. Posteriormente, el puntaje alcanzado se multiplica por dos, lo cual permite clasificarlo en un rango final de puntajes que va de 0 a 120. A partir de estos puntajes, se establecen categorías:

- 0 – 46: Se encuentra en una zona peligrosa
- 42 – 72: Bajo, se podría mejorar.
- 73 – 84: Adecuado, se encuentra bien.
- 85 – 102: Está avanzando en la dirección correcta.
- 103 – 120: Presenta un estilo de vida estupendo; ¡enhorabuena!

En la adaptación al contexto peruano realizada por Villar et al. (2016), constó de un análisis de fiabilidad, dónde se aplicó el coeficiente alfa de Cronbach, constatándose un valor de .778, este resultado indica que la medida utilizado presenta una consistencia interna aceptable, ya que supera el umbral establecido de .70, así también analizaron factorialmente la medida para valorar la validez de constructo del instrumento que presentó un valor adecuado de .804 mediante la medida de Kaiser-Meyer-Olkin, de esta forma se respaldó las cualidades psicométricas del instrumento.

3.6 Procedimientos

Se solicitó los permisos respectivos al club deportivo para poder aplicar el instrumento a los adolescentes, previo consentimiento de los padres o responsable del menor para que pueda participar del estudio. Se coordinó con el encargado del club para determinar el día y horario de la aplicación, con el fin de realizarlo de manera ordenada y responsable. Se les explicó el

propósito del estudio y las indicaciones para el correcto progreso de la encuesta en un tiempo estimado de 10 a 15 minutos.

3.7 Análisis de datos

Posterior a la aplicación de las evaluaciones, el IBM SPSS Statistics V25 se utilizó para procesar toda la información, ya que es un estudio descriptivo, se emplearon figuras para representar las frecuencias y porcentajes de los niveles considerados del instrumento.

3.8 Consideraciones éticas

Se consideró los siguientes principios bioéticos (Siurana, 2010):

1. Autonomía, se considera la participación voluntaria en la investigación, previo consentimiento informado a sus padres o familiar a cargo.
2. Justicia, todos los adolescentes fueron tratados con respeto y de forma justa sin discriminación alguna.
3. Beneficencia, la información recabada en el estudio permite analizar el estado actual de la población, y en base a ello, proponer planes de mejora continua.
4. No maleficencia, implica no generar algún tipo de perjuicio que afecte a la población objetivo.

IV RESULTADOS

En la actual sección se procederá a mostrar los análisis estadísticos llevados a cabo en función a los objetivos planteados referente a los estilos de vida de los adolescentes del Club Deportivo Universitario de Deportes en Lurín.

Figura 1

Nivel General de los Estilos de Vida

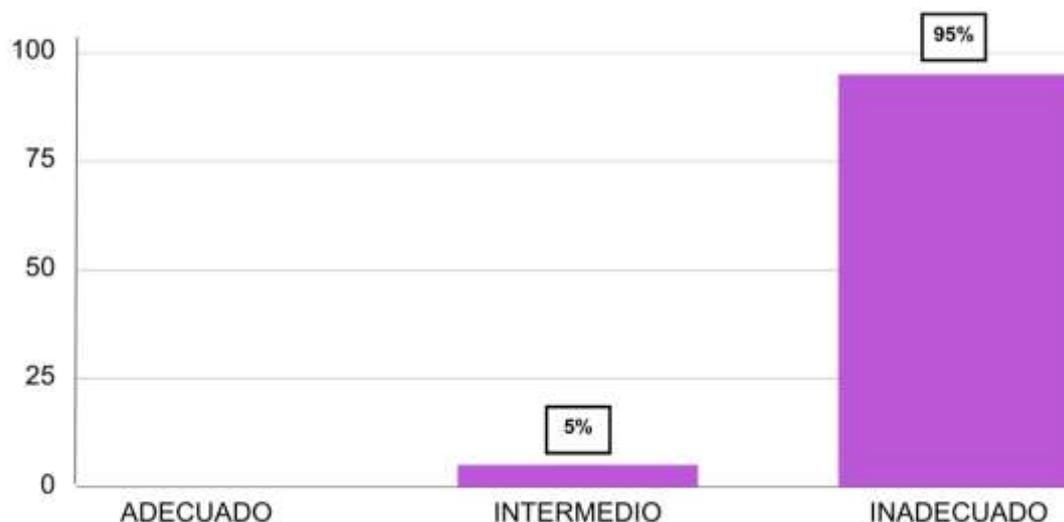


Nota. Elaboración propia.

La Figura 1 evidencia que los adolescentes que participan en el Club Deportivo Universitario de Deportes en Lurín en el 2023, presentan principalmente bajos niveles en sus estilos de vida, representando el 90% a 30 adolescentes con un nivel bajo, mientras el 10% que es equivalente a 10 participantes presentaron un nivel adecuado en los estilos de vida. Por otra parte, tanto el nivel de zona peligrosa, avanzando y estupendo no representaron la condición actual de los participantes del Club Deportivo.

Figura 2

Nivel de la Dimensión de familia y amigos, actividad física y nutrición

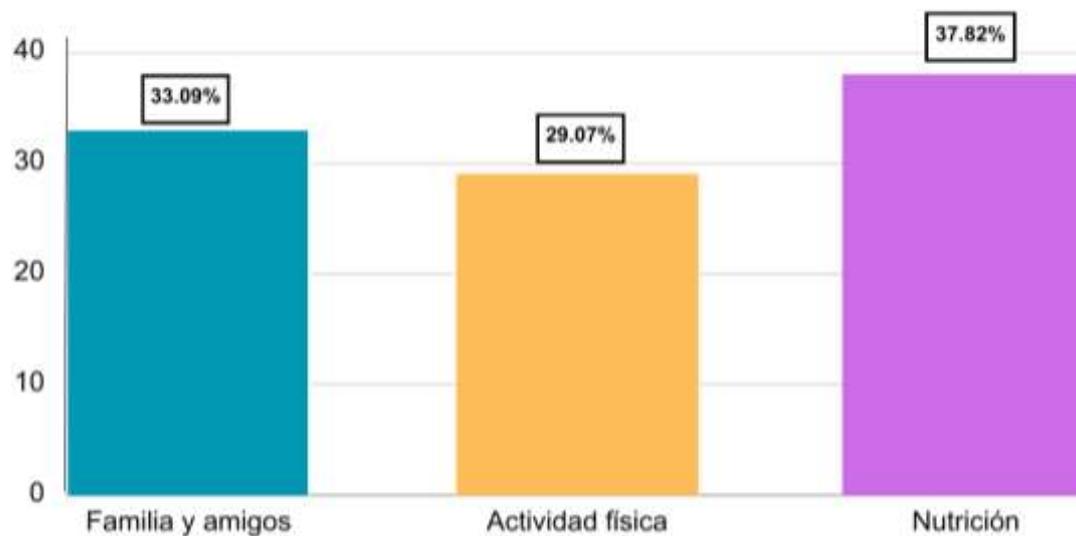


Nota. Elaboración propia.

La Figura 2 evidencia los estilos de vida de la dimensión de familia y amigos, actividad física, y nutrición de los adolescentes que participan en el Club Deportivo Universitario de Deportes en Lurín del 2023, donde el 95% que representa a 38 adolescentes reportaron un nivel inadecuado en los estilos de vida correspondientes a esta dimensión. Por otra parte, solo 2 estudiantes equivalente al 5% presentaron un nivel intermedio en lo que respecta a los estilos de vida que se centra en la familia y amigos, actividad física y nutrición. Por último, ningún participante evidenció un nivel adecuado en los estilos de vida que se agrupan en el factor.

Figura 3

Porcentaje de puntaje de la Dimensión de familia y amigos, actividad física y nutrición

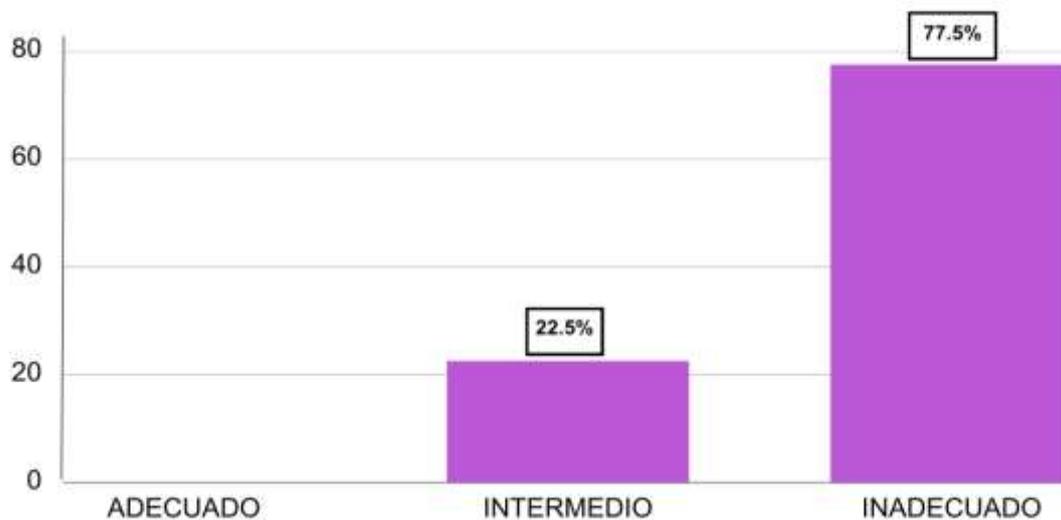


Nota. Elaboración propia.

La Figura 3 refleja los estilos de vida que constituyen la primera dimensión, donde se evidencia que el estilo de vida enfocado en la nutrición del adolescente fue el que obtuvo un mayor puntaje de 37.82%, seguido del estilo de vida enfocado a las relaciones familiares y con amigos fue de 33.09% y, por último, el estilo de vida actividad física fue de 29.07%.

Figura 4

Nivel de la Dimensión de toxicidad, alcohol, sueño y estrés

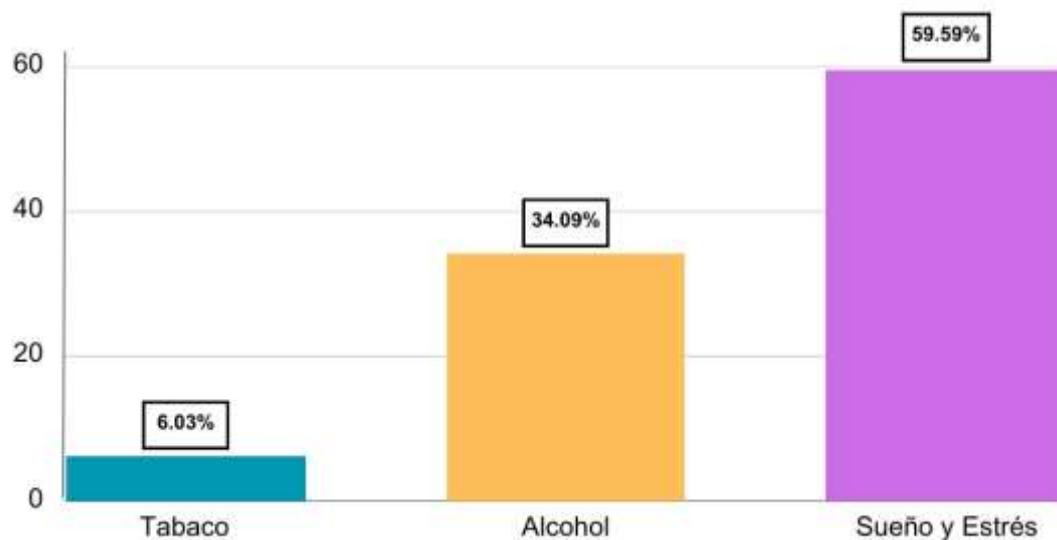


Nota. Elaboración propia.

La Figura 4 muestra los estilos de vida de la dimensión de toxicidad, alcohol, sueño y estrés de los adolescentes que participan en el Club Deportivo Universitario de Deportes en Lurín en el 2023. Se registró que el 77.5% que es equivalente a 31 evaluados presento un nivel inadecuado respecto a los estilos de vida de esta dimensión, mientras que el 22.5% correspondiente a 9 adolescentes presentaron un nivel intermedio en los estilos de vida centrados en la toxicidad por tabaco, alcohol, sueño y estrés.

Figura 5

Porcentaje de puntaje de la Dimensión de toxicidad, alcohol, sueño y estrés

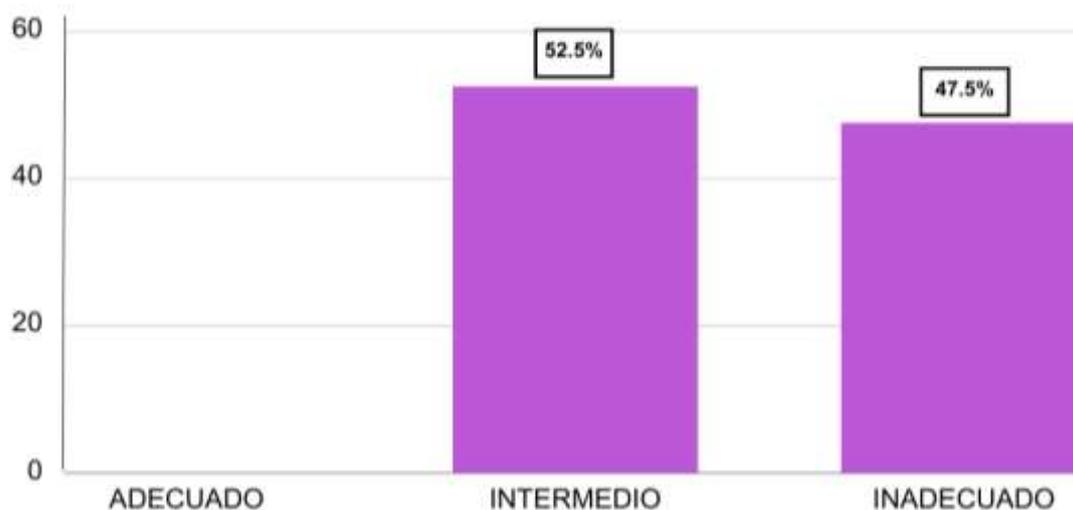


Nota. Elaboración propia.

En la Figura 5 se evidencia los puntajes máximos obtenidos en cada estilo de vida perteneciente a la segunda dimensión, donde el 59.9% representó a aspectos relacionados al sueño y estrés. En el caso del 34.09% este porcentaje representó a la puntuación obtenida respecto al consumo de alcohol y, por último, la dependencia al tabaco obtuvo un puntaje de 6.03%.

Figura 6

Nivel de la Dimensión tipo de personalidad, las conductas de salud y conducta sexual, y otras conductas

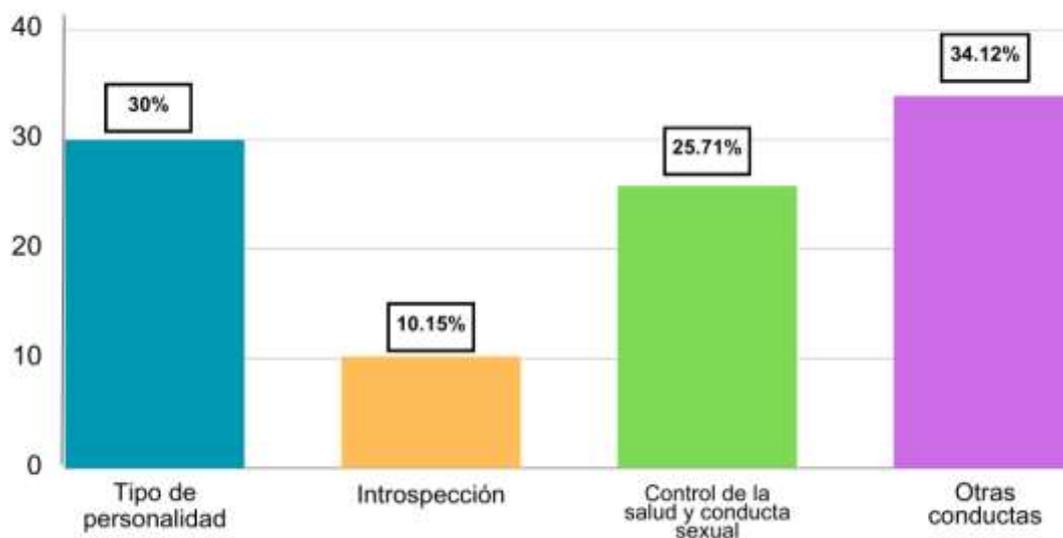


Nota. Elaboración propia.

La Figura 6, muestra el nivel obtenido de los estilos de vida de la dimensión centrada en el tipo de personalidad, introspección, control de la sexualidad y otras conductas en los adolescentes que participan en el Club Deportivo Universitario de Deportes en Lurín en el 2023. En esta figura se evidencia que el 52.5% correspondiente a 21 adolescentes presentaron un nivel intermedio en cuanto a los estilos de vida de esta dimensión, mientras que el 47.5% equivalente a 19 evaluados presentaron un nivel inadecuado en sus estilos de vida referentes al tipo de personalidad, introspección, control de la sexualidad y otras conductas. Finalmente, no se evidenció en los estudiantes niveles adecuados respecto a los estilos de vida de esta dimensión.

Figura 7

Porcentaje de puntaje de Dimensión tipo de personalidad, las conductas de salud y conducta sexual, y otras conductas



Nota. Elaboración propia.

En la Figura 7 se identifican los puntajes máximos obtenidos en cada estilo de vida perteneciente a la tercera dimensión, donde el indicador de otras conductas referente a los estilos de vida representó un 34.12%, seguido del tipo de personalidad, las conductas de salud y conducta sexual estuvieron representadas por el 25.71% y por último la introspección obtuvo un puntaje de 10.15%.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El estudio examinó los estilos de vida de los adolescentes participantes en el Club Deportivo Universitario de Deportes en Lurín durante el año 2023. El principal hallazgo revela una predominancia notable de bajos niveles en los estilos de vida de los adolescentes evaluados, seguida de una proporción menor de participantes con un nivel adecuado en los estilos de vida que practica. Estos hallazgos son congruentes con tendencias similares observadas en investigaciones previas realizadas en contextos análogos. El estudio de Campos (2021) sobre los estilos de vida en escolares resaltó que únicamente el 10% de los participantes obtuvo puntajes altamente positivos en este ámbito, mientras que la gran mayoría de la muestra evidenció niveles bajos en sus estilos de vida. Por otro lado, un estudio distinto reveló una preocupante tendencia, donde el 45.2% de los estudiantes adolescentes mostró niveles bajos, mientras que un 38.9% mantuvo niveles adecuados.

Sin embargo, resulta interesante contrastar estos hallazgos con investigaciones similares. Específicamente, Amasifuen (2019) estableció una correlación significativa al encontrar que un notable porcentaje (81.3%) de adolescentes con estilos de vida adecuados también experimentaba una mejor calidad de vida. Además, Tito (2019) reportó que el 75% de los adolescentes analizados mantuvieron estilos de vida mayormente saludables, una discrepancia notable con los resultados actuales del presente estudio. En suma, estos estudios anteriores delimitan la necesidad de comprender y abordar los estilos de vida de los adolescentes como el presente estudio para posibilitar la formulación de estrategias específicas para mejorar la calidad de vida de este grupo demográfico.

En el análisis de la dimensión de familia y amigos, actividad física y nutrición, se resalta principalmente un nivel inadecuado en los estilos de vida de los adolescentes del

club deportivo, con solo un 5% presentando niveles regulares. Dentro del marco de estos niveles, las prácticas de nutrición presentaron ligeramente mayores puntuaciones de los adolescentes, seguida de la familia y amigos, y la actividad física. En otros estudios se muestran resultados más alentadores respecto a esta dimensión. Precisamente, según Campos (2021), se observó que los hombres obtuvieron mejores puntajes en relación con la actividad física, el bienestar mental y la alimentación.

Asimismo, Guerrero y Contreras (2020) asociaron el rendimiento académico con los estilos de vida en escolares, destacando un nivel adecuado en la dimensión de familia y amigos. Resulta crucial considerar los aspectos sociales. Mamani (2022) identificó que más del 15% de los adolescentes mostró un estilo de vida riesgoso en relación con los factores sociales. Otros estudios, como el de Zegarra (2022), revelaron que, si bien la mayoría de los alumnos mantienen un estándar regular en sus estilos de vida (43.5%), lograron niveles excelentes en familia y amigos (82.6%) y actividad física (80.4%), mientras que la nutrición fue catalogada como deficiente en un 47.8%. En este sentido, se destaca la necesidad de implementar estrategias específicas para mejorar los estilos de vida centrados en la nutrición, familia y amigos, así como la actividad física, para reducir la marcada deficiencia en este aspecto que requiere atención prioritaria.

Los hallazgos revelan una tendencia preocupante en los estilos de vida de los adolescentes en relación con la toxicidad, alcohol, sueño y estrés. Se destaca un predominio de niveles inadecuados en estas dimensiones, con una mayoría significativa de adolescentes mostrando un enfoque deficiente en estas áreas. Por otro lado, un porcentaje considerable, alrededor del 22.5%, mantuvo un nivel intermedio en su enfoque hacia la toxicidad, señalando una situación menos alarmante pero que aún requiere atención. Estudios como el de Guerrero y Contreras (2020) ofrecen un panorama más amplio sobre diferentes aspectos de los estilos de vida de los escolares. Se identificaron

áreas donde los adolescentes mostraron niveles adecuados, como en la relación con familia y amigos, y en la consideración de la tipología de personalidad, la propia imagen y el orden, lo que indica que no todas las dimensiones presentan la misma problemática.

Sin embargo, otros estudios, como el de Zegarra (2022), destacan la presencia de niveles regulares en aspectos como el sueño/estrés y otras áreas no específicamente mencionadas. Además, señalan riesgos considerables en el consumo de tabaco y alcohol entre los adolescentes, subrayando la necesidad de intervenciones específicas en estos comportamientos de riesgo. Aportes más detallados, como los de Tito (2019), resaltan que mientras una proporción significativa de adolescentes evita el consumo de sustancias nocivas, existen áreas de oportunidad en la recreación y gestión del tiempo libre, donde una parte considerable de los participantes no mantiene prácticas saludables.

En conjunto, estos resultados subrayan la complejidad y la diversidad de comportamientos y hábitos entre los adolescentes. Destacan la preocupación sobre los niveles bajos en el manejo del estrés, los hábitos de sueño saludables y la presencia de conductas de riesgo, como el consumo de sustancias nocivas, que generan una inestabilidad como estilos de vida en una etapa crucial del desarrollo adolescente.

La evaluación de los estilos de vida relacionados con el tipo de personalidad, la introspección, el control de la sexualidad y otras conductas en los adolescentes ha revelado una diversidad considerable en sus patrones de comportamiento. Los resultados muestran que aproximadamente la mitad de los evaluados, un 52.5%, demostraron tener un nivel intermedio en estas áreas, lo que sugiere cierta conciencia o prácticas moderadas en relación con estos aspectos. Por otro lado, un 47.5% presentó un nivel inadecuado, indicando posiblemente una falta de desarrollo, reflexión o manejo insatisfactorio en estas dimensiones cruciales para el crecimiento personal. Al analizar investigaciones anteriores, encontramos algunas discrepancias notables. Específicamente, Barriga (2020)

identificó estilos de vida adecuados en aspectos relacionados con la tipología de la personalidad y la satisfacción académica, revelando valores promedio a altos en estas áreas. Esto sugiere que una parte de los adolescentes puede tener un manejo más saludable o consciente en términos de su personalidad y su desempeño en el ámbito académico.

Además, el estudio de Guerrero y Contreras (2020) señaló niveles adecuados en la consideración de la tipología de personalidad, la propia imagen y el orden en los estilos de vida de los adolescentes estudiados, sugiriendo una percepción positiva en estas dimensiones específicas. Por otro lado, Zegarra (2022) proporcionó datos que mostraban estándares excelentes en ciertos aspectos, como en las áreas relacionadas con los tipos de personalidad y la salud sexual. Sin embargo, otras investigaciones, como la de Aguilar y Romero (2020), revelaron preocupaciones importantes en términos de hábitos de higiene personal y conducta sexual. Estos hallazgos resaltaron que una proporción significativa de adolescentes carecía de prácticas adecuadas de higiene y presentaba comportamientos de riesgo en relación con la sexualidad. En general, estas divergencias en los resultados resaltan la complejidad y la variabilidad en los estilos de vida de los adolescentes en áreas fundamentales para su desarrollo personal.

VI. CONCLUSIONES

- Los adolescentes del Club Deportivo Universitario de Deportes en Lurín, 2023, muestran una predominancia de bajos niveles en sus estilos de vida, con un marcado 90% exhibiendo un nivel clasificado como bajo, mientras que solo el 10% presentó niveles adecuados.
- En las dimensiones de familia y amigos, actividad física y nutrición, la gran mayoría, es decir un 95% de los adolescentes muestra estilos de vida considerados inadecuados en estas áreas cruciales para el bienestar, mientras que el 5% presenta un grado intermedio respecto a estos indicadores.
- Respecto a las dimensiones de toxicidad, alcohol, sueño y estrés, el 77.5% de los participantes evidencia estilos de vida considerados inadecuados, es decir presentaron estilos desfavorables en relación a estos aspectos, donde el 22.5% presentaron un nivel intermedio respecto a estas prácticas.
- En relación con las dimensiones de tipo de personalidad, introspección, control de la sexualidad y otras conductas, el 52.5%, es decir más de la mitad de los adolescentes muestra un nivel intermedio, mientras que un porcentaje significativo de 47.5% aún presenta estilos de vida considerados inadecuados.

VII. RECOMENDACIONES

- Al club deportivo, se recomienda implementar programas integrales que aborden los pilares fundamentales del bienestar adolescente. Estos programas deben contemplar actividades deportivas, talleres educativos y sesiones informativas que atiendan aspectos físicos, mentales y sociales. Asimismo, se insta a crear un entorno propicio que fomente la inclusión entre los adolescentes, promoviendo espacios seguros donde se fomente tanto la práctica deportiva como la adopción de hábitos de vida saludables. Facilitar el acceso a recursos educativos, tales como charlas y talleres, dentro de las instalaciones del club, se considera esencial para promover hábitos más saludables entre los adolescentes.
- A las familias, se sugiere contribuir en la comprensión y respaldar las prácticas y estilos de vida saludables promovidas en el club, posibilitando la consolidación de estos hábitos en el entorno familiar. Esta colaboración familiar no solo propicia un entendimiento más sólido de las prácticas respaldadas por el club, sino que también establece una herramienta esencial para reforzar estos conceptos en la rutina diaria de los adolescentes. Esta implicación activa de los padres y cuidadores en el respaldo de hábitos saludables en el hogar complementa y amplía el impacto positivo que el club deportivo busca generar en la vida de los jóvenes participantes.
- A la comunidad científica, se insta a continuar con la investigación y evaluación del impacto en los estilos de vida de los adolescentes. Esta evaluación continua permitirá la identificación de áreas de mejora y el ajuste de estrategias para lograr una mayor efectividad. Además, se recomienda fomentar la colaboración entre diversas disciplinas académicas y profesionales con el fin de desarrollar investigaciones integrales que aborden completamente los aspectos del bienestar adolescente.

VIII. REFERENCIAS

- Aguilar, V. y Romero, R. (2020). *Estilos de vida de los adolescentes de la institución educativa Agropecuario de Matahuasi – Concepción* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Centro del Perú]. Repositorio Institucional de la UNCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12894/5955>
- Barriga, T. (2020). Instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida saludable de adolescentes de la comuna de Bulnes. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 3(1), 61–74. <https://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/view/4502>
- Barriguete, J., Vega, S., Radilla, C., Barquera, S., Hernández, L., Rojo, L., Vásquez, A. y Ernesto, J. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 23(1). https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06._Vega_y_Leon_.S.CONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf
- Campos, M. (2021). *Estilos de vida de adolescentes de establecimientos educacionales públicos de la región del Bio-Bio y factores relacionados* [Tesis de maestría, Universidad de Concepción] Repositorio Bibliotecas UdeC. <http://repositorio.udec.cl/jspui/handle/11594/6049>
- Dirinó, L. (2015). Adolescencia, tiempo de crisis y de transiciones. *Revista Ciencias de la Educación*, 26(47), 258-270. <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/47/art16.pdf>
- Fernández, J. (2016). Salud y estilos de vida en adolescentes. *Revista Digital*, 216. <https://www.efdeportes.com/efd216/salud-y-estilos-de-vida-en-adolescentes.htm>

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021). *Aumenta la preocupación por el bienestar de los niñas, niños y adolescentes ante el incremento del tiempo que pasan frente a las pantallas.* UNICEF. <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/preocupaci%C3%B3n-bienestar-ninos-ninas-adolescentes-tiemp-frente-pantalla-internet-seguro>
- Fosco, G., Stormshak, E., Dishion, T., and Winter, C. (2012). Family Relationships and Parental Monitoring During Middle School as Predictors of Early Adolescent Problem Behavior. *Journal Clinical Child Adolescent Psychology*, 41(2), 202-213. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3306134/>
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena Pediátrica*, 86(6), 436-443. <https://www.scielo.cl/pdf/rcp/v86n6/art10.pdf>
- García, R. (2012). *La personalidad adolescente y su desarrollo social y moral.* Aprendizaje y Desarrollo de la Personalidad. <https://www3.uji.es/~betoret/Instruccion/Aprendizaje%20y%20DPersonalidad/Curso%201213/Apuntes%20Tema%203%20La%20personalidad%20adolescente%20y%20dsocial%20y%20moral.pdf>
- González, R., Llapur, R., Díaz, M., Illa, M., Yee, E. y Pérez, D. (2015). Estilos de vida, hipertensión arterial y obesidad en adolescentes. *Revista Cubana de Pediatría*, 87(3), 273-284. <http://scielo.sld.cu/pdf/ped/v87n3/ped03315.pdf>
- Guerrero, H. y Contreras, A. (2020). Estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes de cinco instituciones educativas. *Revista ciencias del cuidado*, 17(1), 85-98. <https://doi.org/10.22463/17949831.1630>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6ta ed.). McGraw-Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

- Hernando, A., Oliva, A. y Pertegal, M. (2013). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes. *Psychosocial Intervention*, 22, 15-23. <https://scielo.isciii.es/pdf/inter/v22n1/03.pdf>
- Hidalgo, M. y González, M. (2014). Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Anales de Pediatría Continental*, 12(1), 42-46. <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-pdf-S1696281814701672>
- Infosalus. (2020). *Sólo el 21% de los adolescentes alcanza las recomendaciones de la OMS de hacer, al menos, una hora de ejercicio al día.* <https://www.infosalus.com/asistencia/noticia-solo-21-adolescentes-alcanza-recomendaciones-oms-hacer-menos-hora-ejercicio-dia-20201026121212.html>
- Instituto Nacional de Salud. (2019) *Más del 60% de peruanos mayores de 15 años de siete regiones padecen de exceso de peso.* INS. <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/mas-del-60-de-peruanos-mayores-de-15-anos-de-siete-regiones-padecen-de-exceso-de>
- Jiménez, J. (2010). Adolescencia y prevención de accidentes de tráfico. *Atención primaria: Publicación oficial de la Sociedad Española de Familia y Comunitaria*, 42(9), 459-462. <https://core.ac.uk/download/pdf/82693198.pdf>
- Kostrzewa, K. (2008). The sexual and reproductive health of young people in Latin America: evidence from WHO case studies. *Salud Pública Mexicana.*, 50(1), 10-16. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18297178/>
- Mamani, Y. (2022). Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas de nivel secundario en un distrito de Puno. *Investigación e Innovación: Revista Científica De Enfermería*, 2(1), 40–48. <https://doi.org/10.33326/27905543.2022.1.1369>

- Más, M., Alberti, L. y Espeso, N. (2005). Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. *Rev Hum Med*, 5(2).
<http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v5n2/hmc060205.pdf>
- MedlinePlus. (2022). *Ayuda a su hijo adolescente a lidiar con el estrés*. NIH. Biblioteca Nacional de Medicina.
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000814.htm>
- Ministerio de Salud. (2013). Módulo educativo de promoción de la convivencia saludable en el ámbito escolar. MINSA. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2469.pdf>
- Ministerio de Salud. (2019) *Norma Técnica de Salud para la Atención Integral de Salud de Adolescentes*. MINSA. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4942.pdf>
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2022). *El consumo de alcohol entre menores*. NIH. <https://www.niaaa.nih.gov/publications/el-consumo-de-alcoholentrementores#:~:text=El%20consumo%20de%20alcohol%20suele,de%20manera%20excesiva%20y%20peligrosa.>
- Organización Mundial de la Salud. (1998). *Promoción de Salud Glosario*. OMS.
<https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/glosario/docs/glosario.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Salud del adolescente*. OMS.
https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Promoción de la actividad física a través de la atención primaria de la salud: conjunto de instrumentos*. OMS.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/365542/9789240041929-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pérez, N. (2021). *Estilos de vida y estado nutricional en los adolescentes del centro de desarrollo del niño mediante el patrocinio CDSP 314 – Jaén, 2020* [Tesis de

- licenciatura, Universidad Nacional de Cajamarca]. Repositorio Institucional de la UNC. <http://hdl.handle.net/20.500.14074/4649>
- Ramírez, R y Agredo, R. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Rev. salud pública*, 14(2), 226-237. <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v14n2/v14n2a04.pdf>
- Sánchez, J., Rando, Á., San Miguel, J., Colomer, J., Cortés, O., Esparza, J., Gallego, A., García, J., Pallás, C. y Mengual, J. (2020). Prevención del consumo de tabaco en la adolescencia. *Revista de Pediatría y Atención Primaria*, 22, 411-422. <https://scielo.isciii.es/pdf/pap/v22n88/1139-7632-pap-88-22-411.pdf>
- Shephard, R, y Balady, G. (1999). Exercise as Cardiovascular Therapy. *Circulation*, 99, 963-972. <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/01.cir.99.7.963>
- Siurana, J. (2010). Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural. *VERITAS*, 22, 121-157. <https://www.scielo.cl/pdf/veritas/n22/art06.pdf>
- Sigüenza, W., Quezada, E., & Reyes, M. (2019). Autoestima en la adolescencia media y tardía. *Revista ESPACIOS*, 40(15). <https://www.revistaespacios.com/a19v40n15/19401519.html>
- Solari, F. (2015). Trastornos del sueño en la adolescencia. *Rev. Med. Clin. Condes*, 26(1), 60-65. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-pdf-S0716864015000103>
- Tito, E. (2019). *Estilos de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019* [Tesis de especialidad, Universidad Nacional de Huancavelica]. Repositorio Institucional de la UNH. <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/3024>

- Valencia, D. (2021). *Estilos de vida de los estudiantes en la institución educativa José Olaya Balandra de Ninamarca, Paucartambo, Cusco - 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Andina del Cusco]. Repositorio Digital UAC. <https://hdl.handle.net/20.500.12557/4577>
- Ventura, J. (2017). ¿Población o muestra?: Una diferencia necesaria. *Revista cubana de salud pública*, 43(4).
- Villar, M., Ballinas, Y., Gutiérrez, C. y Angulo, Y. (2016). Análisis de la confiabilidad del test Fantástico para medir Estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el Programa “Reforma de Vida” del Seguro Social de Salud (EsSalud). *Revista Peruana de Medicina Integrativa*, 1(2): 17-26. https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/12/876372/analisis-de-la-confiabilidad-del-test-fantastico-para-medir-est_Ryrd8du.pdf
- Wilson, D. y Ciliska, D. (1984). Life-style assessment: Development and use of the FANTASTIC checklist. *Can Fam Physician*, 30, 1665-1670. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2153572/pdf/canfamphys00221-0095.pdf>
- Wong, C. (2012). *Estilos de vida* [Tesis de Licenciatura, Universidad de San Carlos de Guatemala] <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>
- Zegarra, A. (2022). Estilos de vida en adolescentes de una institución educativa privada ubicada en Lima Norte, 2022. *Revista Cuidado Y Salud Pública*, 2(2), 12–21. <https://doi.org/10.53684/csp.v2i2.47>

ANEXOS**ANEXO 1**

Se solicitó el permiso respectivo a los autores del instrumento para el uso de la medida en el presente estudio.

ANEXO 2
CUESTIONARIO “FANTÁSTICO”

N°	ÍTEM	Nunca	Aveces	Siempre
1	Tengo con quién hablar de las cosas que son importantes para mi			
2	Doy y recibo cariño			
3	Me cuesta decir buenos días, perdón, gracias o lo siento			
4	Soy integrante activo de grupos de apoyo a la salud			
5	Soy integrante activo de grupos de apoyo social			
6	Realizo actividad física y/o caminata por 30 min diariamente			
7	Como dos porciones de frutas y tres de verduras			
8	A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra o grasas			
9	Actualmente me encuentro en mi peso ideal			
10	Fuma cigarrillos			
11	Uso medicamentos sin prescripción médica o me automedico			
12	Consumo cerveza u otro tipo de licor			
13	Bebo ocho vasos con agua cada día			
14	Bebo té, café cola, gaseosa, energizante			
15	Duermo 8horas completas			
16	Presento insomnio			
17	Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida			
18	Me relajo y disfruto de mi tiempo libre			
19	Parece que ando acelerado			
20	Me siento enojado o agresivo			
21	Me siento contento con mi trabajo y actividades			
22	Soy un pensador positivo			
23	Me siento tenso o abrumado			
24	Me siento deprimido o triste			
25	Me realizo controles de salud en forma periódica			
26	Converso con mi pareja o familia aspectos de sexualidad			
27	Me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja en la actividad sexual			
28	Como peatón, pasajero del transporte público, sigo las reglas			
29	Uso cinturón de seguridad			
30	Tengo claro el objetivo y proyectos de mi vida			

ANEXO 3
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____ con DNI N° _____, en calidad de padre/madre o tutor de _____, brindo mi consentimiento para que participe en una investigación que tiene como propósito explorar los estilos de vida de los adolescentes que acuden al Club Deportivo Universitario de Deportes en Lurín, 2023. La investigadora Joyce Nataly Bermeo Simpe, perteneciente a la Universidad Nacional Federico Villarreal, será responsable de la ejecución.

Manifiesto que se me ha proporcionado una explicación clara sobre la naturaleza general de la investigación, sus objetivos y la razón específica por la cual mi hijo/a ha sido seleccionado/a como participante. Además, se me ha informado sobre la utilización que se dará a los resultados obtenidos.

Entiendo que la participación es voluntaria y retirarlo/a en cualquier momento es permitido, sin que esto tenga repercusiones negativas para él/ella.

Firma del padre/madre o tutor legal: _____

ANEXO 3
MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema	Objetivos	Variable	Metodología
<p>General</p> <p>¿Cuáles son los estilos de vida de los adolescentes que participan en el Club Deportivo Universitario de Deportes en Lurín, 2023?</p>	<p>General</p> <p>Determinar los estilos de vida de los adolescentes que participan en el Club Deportivo Universitario de Deportes en Lurín, 2023.</p>		<p>Tipo:</p> <p>Cuantitativo, método descriptivo y de corte transversal</p>
<p>Específicos</p> <p>¿Cuáles son los estilos de vida en las dimensiones familia y amigos, actividad física y nutrición de los adolescentes que participan en el Club Deportivo Universitario de Deportes en Lurín, 2023?</p> <p>¿Cuáles son los estilos de vida en las dimensiones toxicidad, alcohol, sueño y estrés de los adolescentes que participan en el Club Deportivo Universitario de Deportes en Lurín, 2023?</p> <p>¿Cuáles son los estilos de vida en las dimensiones tipo de personalidad, introspección, control de la sexualidad y orden de los adolescentes que participan en el Club Deportivo Universitario de Deportes en Lurín, 2023?</p>	<p>Específicos</p> <p>Identificar los estilos de vida en las dimensiones familia y amigos, actividad física, y nutrición de los adolescentes que participan en el Club Deportivo Universitario de Deportes en Lurín, 2023.</p> <p>Identificar los estilos de vida en las dimensiones toxicidad, alcohol, sueño y estrés de los adolescentes que participan en el Club Deportivo Universitario de Deportes en Lurín, 2023.</p> <p>Identificar los estilos de vida en las dimensiones tipo de personalidad, introspección, control de la sexualidad, orden de los adolescentes que participan en el Club Deportivo Universitario de Deportes en Lurín, 2023.</p>	<p>Estilos de vida</p>	<p>Población de estudio:</p> <p>135 adolescentes del Club Deportivo Universitario de Deportes de Lurín.</p> <p>Muestra:</p> <p>Mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, la muestra cuenta con 40 participantes.</p> <p>Técnicas e Instrumentos de recolección de datos</p> <p>Como técnica se usará la Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario "FANTÁSTICO", conformado Por 30 ítems.</p>

ANEXO 4
OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

Variable	Definición Conceptual	Dimensiones	Definición Operacional	Indicadores	Ítems	Escala de Medición
Estilos de Vida	Los estilos de vida engloban las dinámicas sociales, las costumbres, los hábitos, las conductas y los comportamientos de las personas y comunidades, orientados hacia el bienestar y la calidad de vida (Wong, 2012).	Familia y amigos Actividad física Nutrición	Se entiende como influencia social de la familia y amigos puede promover o desalentar la participación en actividades físicas y la adopción de una alimentación saludable.	Apoyo Social Afectividad Frecuencia de ejercicio Alimentación balanceada	1, 2, 3 4,5,6 7,8,9	0 – 46: Estas en zona de peligro. 42 – 72: Algo bajo, podrias mejorar. 73 – 84: Adecuado, estas bien. 85 – 102: Buen trabajo, estas en el camino correcto. 103 – 120: Felicitaciones, tienes un estilo de vida Fantástico.
		Tabaco Alcohol Sueño y estrés	Se enfoca en los comportamientos y hábitos, el consumo de alcohol puede afectar la calidad del sueño y aumentar el estrés, mientras que el tabaquismo también puede influir en la calidad del sueño y tener efectos negativos en el estrés percibido.	Dependencia Consumo excesivo Descanso Manejo del estrés Recreación	10,11,12 13,14,15 16, 17, 18	
		Tipo de personalidad Introspección Control de la salud y conducta sexual Otras conductas	Esta dimensión engloba los factores psicológicos y las características individuales que influyen en la salud y el comportamiento. Estos aspectos psicológicos y características individuales pueden influir en las decisiones de cuidado de la salud, la adopción de comportamientos preventivos, la gestión de conductas sexuales y otros hábitos que afectan el bienestar general.	Impulsividad Neuroticismo Extraversión Reflexividad Autocuidado Autodeterminación Sentido de seguridad Sentido de ubicuidad Propósito de vida	19, 20, 21 22,23,24 25,26,27 28,29,30	