

# Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas de nivel secundario en un distrito de Puno

*Lifestyles in adolescents from secondary level educational institutions in a district of Puno*

*Estilos de vida em adolescentes de instituições de ensino médio em um distrito de Puno*

Yaqueline Milagros Mamani Ccari<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0000-0002-9997-765X>

## Resumen

**Objetivo:** Determinar los estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas secundarias del distrito de Lampa, Puno, Perú. **Material y métodos:** Estudio de tipo descriptivo y diseño transversal; la muestra estuvo conformada por 265 adolescentes de ambos sexos de las instituciones educativas secundarias del distrito de Lampa, con muestreo probabilístico estratificado. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento, se aplicó el cuestionario FANTASTICO, el cual mide los estilos de vida de adolescentes y que consta de 30 ítems. **Resultados:** El 45,2 % de los adolescentes presenta un estilo de vida bajo y el 38,9 % de adolescentes posee estilo de vida adecuado; en el dominio social, el 40,1 % tienen un estilo de vida bajo y el 16,5 % tienen un estilo de vida en zona de peligro. **Conclusión:** La mayoría de adolescentes de las instituciones educativas del distrito de Lampa, según escala FANTASTICO, tienen un estilo de vida bajo y el dominio más afectado es el social.

Palabras clave: adolescente, estilo de vida, estudiantes

## Abstract

**Objective:** To determine the lifestyles of adolescents from high school institutions in the district of Lampa, Puno, Peru. **Material and methods:** Descriptive type study and cross-sectional design. The sample consisted of 265 adolescents of both sexes from secondary educational institutions in the district of Lampa, with stratified probabilistic sampling. For data collection, the survey technique was used and as instrument, the FANTASTICO questionnaire was applied, which measures the lifestyles of adolescents and consists of 30 items. **Results:** 45.2 % of adolescents have a low lifestyle and 38.9 % of adolescents have an adequate lifestyle; in the social domain, 40.1 % have a low lifestyle and 16.5 % have a lifestyle in the danger zone. **Conclusion:** The majority of adolescents from educational institutions in the district of Lampa, according to the FANTASTICO scale, have a low lifestyle and the most affected domain is social.

Keywords: teenager, lifestyle, students

<sup>1</sup>Universidad Nacional del Altiplano. Puno, Perú

## Resumo

**Objetivo:** Determinar os estilos de vida de adolescentes de instituições de ensino médio no distrito de Lampa, Puno, Peru. **Material e métodos:** Estudo do tipo descritivo e delineamento transversal; a amostra foi composta por 265 adolescentes de ambos os sexos de instituições de ensino médio do distrito de Lampa, com amostragem probabilística estratificada. Para coleta de dados foi utilizada a técnica de survey e como instrumento foi aplicado o questionário FANTASTICO, que mede os estilos de vida dos adolescentes e é composto por 30 itens. **Resultados:** 45,2 % dos adolescentes têm estilo de vida baixo e 38,9 % dos adolescentes têm estilo de vida adequado; no domínio social, 40,1 % têm um estilo de vida baixo e 16,5 % têm um estilo de vida na zona de perigo. **Conclusão:** A maioria dos adolescentes das instituições de ensino do distrito de Lampa, segundo a escala FANTASTICO, tem um estilo de vida baixo e o domínio mais afetado é o social.

*Palavras-chave:* adolescente, estilo de vida, estudantes

## Introducción

La adolescencia es una etapa donde se dan los cambios físicos, psicológicos, intelectuales y sociales. Los adolescentes representan aproximadamente una sexta parte de la población mundial, en su mayoría gozan de buena salud, pero la mortalidad prematura, la morbilidad y las lesiones entre los adolescentes siguen siendo considerables.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) informa que en el 2019 murieron más de 1,5 millones de adolescentes y jóvenes adultos de entre 10 y 24 años de edad. Las causas de defunción de adolescentes y jóvenes adultos son: lesiones, traumatismos, violencia, conductas autolesivas y dolencias ligadas a la maternidad. También, se menciona el consumo de sustancias que afectan a las personas jóvenes de forma desproporcionada, en comparación con las personas de más edad.<sup>1</sup>

Según el Ministerio de Salud (MINSA), en el Perú, los problemas de salud en adolescentes son los intentos de suicidio, depresión, mortalidad materna, ITS, VIH-SIDA, embarazo no planificado, consumo de alcohol y otras drogas, anemia, sobrepeso/obesidad, situaciones de riesgo asociadas al uso de internet, tolerancia hacia conductas delictivas, problemas alimentarios, violencia hacia adolescentes, accidentes o siniestros de tránsito, entre otros.<sup>2</sup>

Por otra parte, el riesgo de la mayoría de las enfermedades no transmisibles, según la OMS, resulta de la malnutrición, actividad física insuficiente, exposición al humo o consumo de tabaco y el uso nocivo del alcohol, depende en parte de la edad de inicio y de la duración de estas conductas de riesgo. La obesidad en la infancia y la adolescencia tiene consecuencias para la salud tanto a corto como a largo plazo, y las consecuencias a menudo se manifiestan en la edad adulta como las enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes vasculares cerebrales), la diabetes, los trastornos del aparato locomotor (artrosis) y ciertos tipos de cáncer (de endometrio, mama y colon).<sup>3</sup> Al respecto, la OMS menciona que el término malnutrición se refiere las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona.<sup>4</sup>

Un informe sobre el comportamiento alimentario de los escolares de secundaria refiere que solo un tercio de los escolares señalaron haber consumido frutas dos o más veces al día en los últimos 30 días; y menos del 10 %, verduras, tres o más veces al día; mientras que, más del 50 % señalaron haber consumido bebidas gaseosas una o más veces al día en los últimos 30 días; y un 10 % haber consumido en un restaurante de comida rápida en los últimos 7 días.<sup>5,6</sup>

Esta situación no es ajena en las instituciones educativas de Lampa, donde se observa que, durante las pausas de jornada educativa y al mediodía, los estudiantes consumen alimentos con alto contenido

de azúcares como las gaseosas y algunos jugos industrializados, y alimentos con alto contenido de grasa y/o sal como las frituras en sus diferentes presentaciones.

Dentro de los comportamientos que ponen en riesgo al adolescente, tenemos que la edad de inicio de consumo de alcohol es bastante precoz en promedio. En las diferentes regiones es de 11,6 años, donde la familia constituye el principal entorno de consumo de alcohol,<sup>5</sup> además, se observa que en las celebraciones de todo tipo o fiestas costumbristas o patronales se consumen bebidas alcohólicas, lo cual influye en la decisión que toman los adolescentes respecto al consumo de bebidas alcohólicas, porque a esa edad aún no han alcanzado una madurez emocional y experimentan diversos problemas de adaptación.<sup>7</sup>

Es importante señalar también que la escasa educación vial en el Perú trae graves problemas para el país, como los accidentes de tránsito, que en algunos casos tiene consecuencias fatales. La población más afectada es de 15 a 29 años de edad, a raíz de que muchos de los conductores y peatones que circulan en las calles, no respetan y en algunos casos desconocen las reglas de seguridad vial.<sup>8</sup> Asimismo, Barboza,<sup>9</sup> en su estudio, señala que la mayoría de los participantes entre 14 y 18 años poseen conocimientos relacionados con las normas de tránsito y a la utilidad de elementos de seguridad vial, sin embargo, en situaciones prácticas toman decisiones de riesgo e incumplen con las normas de tránsito.

La dimensión psicoemocional de los adolescentes es un aspecto a tenerse en cuenta, según el Ministerio de Salud, los estados anímicos prevalentes que, sin ser por sí mismos patológicos, pueden repercutir significativamente en la calidad de vida de los adolescentes, llama la atención los siguientes reportes respecto a los estados negativos que dicen experimentar, en promedio, el 22,6 % de los adolescentes se sienten “siempre o casi siempre” preocupados; el 16 %, irritables; el 14,6 %, aburridos; y, el 13,4 %, tristes.<sup>10</sup>

Solórzano *et al*,<sup>11</sup> en su estudio, encuentran que en la etapa de adolescencia se da el consumo de tabaco, alcohol, la alimentación poco sana, así como sentimientos negativos como la agresividad y depresión, situación a la que se debe prestar atención y dar el manejo adecuado para una vida saludable en el momento y a futuro. Sin embargo, Tito,<sup>12</sup> en su estudio, concluye que el estilo de vida de los adolescentes que acuden a un centro de salud es saludable en un 75 %.

Frente a la problemática expuesta, se cree que conocer los estilos de vida de los adolescentes permitirá focalizar las intervenciones, es así que el objetivo general de la investigación fue determinar los estilos de vida en adolescentes de las instituciones educativas secundarias del distrito de Lampa mediante la escala FANTASTICO.

## Material y métodos

Este estudio fue de tipo descriptivo y de diseño transversal. La población de estudio estuvo conformada por los adolescentes cuyas edades son de 12 años a 17 años; según nómina de estudiantes de las instituciones educativas del nivel secundario ascienden a un total de 852 estudiantes matriculados, el tipo de muestreo fue probabilístico estratificado.

La técnica utilizada fue la encuesta autoadministrada, que permitió establecer la relación entre el sujeto de investigación (adolescente) y como instrumento, el cuestionario FANTASTICO, el cual se caracteriza por ser breve; ha sido traducido, adaptado y evaluado psicométricamente en Cuba,

Venezuela, México y Colombia.<sup>13-15</sup> Ortiz,<sup>16</sup> en una investigación, utilizó como instrumento el Test FANTASTICO, adaptado del Ministerio de Salud de Canadá, que es específico para aplicar en la etapa de vida joven, consta de 30 ítems que se integran en 10 dimensiones (familiares y amigos, actividad física, nutrición, toxicidad, alcohol, sueño y estrés, tipo de personalidad y satisfacción escolar, imagen interior, control de la salud y sexualidad, y orden) y conservan los dominios físicos, psicológicos y sociales; la adaptación que se hizo presenta tres opciones de respuesta con valor numérico de 0 a 2 para cada categoría, y se califican por medio de una escala tipo Likert, con una calificación de 0 a 120 puntos; a mayor puntaje de la dimensión, la calificación es más positiva hacia la salud; la calificación total se clasifica en rangos cualitativos (estilo de vida FANTASTICO, va en el camino correcto, estilo de vida adecuado, estilo de vida bajo y estilo de vida en zona de peligro). La confiabilidad fue obtenida a través del alfa de Cronbach (pertinencia: 0,932; relevancia: 0,904; utilidad: 0,948; redacción: 0,846 y claridad 0,800).<sup>15</sup> Los datos obtenidos con el instrumento fueron procesados mediante el programa Excel (base de datos, promedio aritmético); por la naturaleza de los objetivos se tabularon los datos según dominios y dimensiones, se aplicó estadística descriptiva. Se consideraron los aspectos éticos de confidencialidad, principio de beneficencia, y el asentimiento informado a cada estudiante.

## Resultados

**Tabla 1**

*Estilos de vida en adolescentes de las instituciones educativas secundarias del distrito de Lampa*

Estilos de vida en adolescentes	N	%
Estilo de vida FANTASTICO	1	0,4
Va en el camino correcto	39	14,7
Estilo de vida adecuado	104	38,9
Estilo de vida bajo	119	45,2
Estilo de vida en zona de peligro	2	0,8
Total	265	100

Los resultados indican que, del total de adolescentes encuestados, el 45,2 % posee un estilo de vida bajo, y solo el 0,4 % de adolescentes posee un estilo de vida FANTASTICO, según la calificación cualitativa del instrumento.

**Tabla 2**

*Estilos de vida según dominio social en adolescentes de las instituciones educativas secundarias del distrito de Lampa*

Estilos de vida según dominio social	Familiares y amigos		Actividad física y social		Control de salud y sexualidad	
	N	%	N	%	N	%
Estilo de vida FANTASTICO	6	2,3	7	2,6	7	2,6
Va en el camino correcto	24	9,1	35	13,2	17	6,4
Estilo de vida adecuado	90	33,9	75	28,3	84	31,7
Estilo de vida bajo	114	43	102	38,5	103	38,9
Estilo de vida en zona de peligro	31	11,7	46	17,4	54	20,4
Total	265	100	265	100	265	100

Respecto a la dimensión social, en el indicador sobre familiares y amigos, la mayor proporción de adolescentes tiene un estilo de vida bajo (43 %), y en la dimensión control de salud y sexualidad, el 20,4 % tienen un estilo de vida en zona de peligro.

**Tabla 3**  
*Estilos de vida según dominio físico en adolescentes de las instituciones educativas secundarias del distrito de Lampa*

Estilos de vida según dominio físico	Nutrición		Toxicidad		Alcohol	
	N	%	N	%	N	%
Estilo de vida FANTASTICO	3	1,1	36	13,6	22	8,3
Va en el camino correcto	23	8,7	111	41,9	83	31,3
Estilo de vida adecuado	85	32,1	91	34,3	91	34,3
Estilo de vida bajo	92	34,7	24	9,1	54	20,4
Estilo de vida en zona de peligro	62	23,4	3	1,1	15	5,7
Total	265	100	265	100	265	100

En la dimensión física se aprecia que, respecto a la nutrición, el 34,7 % de los adolescentes encuestados tienen un estilo de vida bajo y el 23,4 % tienen un estilo de vida en zona de peligro, y en la dimensión toxicidad, el 41,9 % van por el camino correcto hacia un estilo de vida FANTASTICO.

**Tabla 4**  
*Estilos de vida según dominio psicológico en adolescentes de las instituciones educativas secundarias del distrito de Lampa*

Estilos de vida según dominio psicológico	Nutrición		Toxicidad		Alcohol		Orden	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Estilo de vida FANTASTICO	5	1,9	21	7,9	4	1,5	13	4,9
Va en el camino correcto	30	11,3	65	24,5	14	5,3	45	17
Estilo de vida adecuado	104	39,3	91	34,3	105	39,6	63	23,8
Estilo de vida bajo	97	36,6	71	26,8	115	43,4	110	41,5
Estilo de vida en zona de peligro	29	10,9	17	6,4	27	10,2	34	12,8
Total	265	100	265	100	265	100	265	100

La tabla 4 muestra que en la dimensión psicológica, el sueño y estrés en los adolescentes encuestados, el 39,3 % tienen un estilo de vida adecuado y el 36,6 % tienen un estilo de vida bajo; en la dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar, el 34,3 % tienen un estilo de vida adecuada y el 7,9 % tienen estilo de vida FANTASTICO; en la dimensión imagen interior, el 43,4 % de los adolescentes tienen estilo de vida bajo con mayor riesgo para la salud; y, en la dimensión orden, el 41,5 % tienen bajo estilo de vida, y el 12,8 % tienen un estilo de vida en zona de peligro.

## Discusión

De acuerdo a los resultados obtenidos, del total de adolescentes encuestados, según la escala FANTASTICO, la mayoría tienen estilo de vida bajo que representa el 45,2 %, seguido por el 38,9 % de los adolescentes que tienen un estilo de vida adecuado; estos datos son corroborados en el estudio de Ortiz,<sup>16</sup> quien encontró resultados parecidos en jóvenes, donde la mayoría reportaron tener un estilo de vida regular.

El estilo de vida bajo en el que se encuentran los adolescentes encuestados significa que deben cambiar muchos hábitos que interfieren en el buen funcionamiento de sus capacidades físicas, psicológicas, afectivas, nutricionales, etc.

De los resultados encontrados, la mayoría de los/as adolescentes consumen sus alimentos en los horarios que les corresponde, aún consideran que el licor es dañino para la salud, disfrutan de su tiempo libre, se sienten contentos con sus estudios, realizan ejercicios de 1 a 2 veces durante la semana y son organizados con sus responsabilidades. Rodrigo et al.<sup>17</sup> refiere que la adolescencia es una etapa decisiva en la adquisición y consolidación de los estilos de vida, ya que se consolidan algunas tendencias comportamentales adquiridas en la infancia y se incorporan otras nuevas provenientes de los modelos sociales y de los entornos de vida que frecuentan.

En la década de los 80, la OMS conceptualiza los estilos de vida como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales.<sup>18</sup>

Para Guerrero y León,<sup>19</sup> el estilo de vida hace referencia a la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos, como el número de comidas diarias, características de alimentación, horas de sueño, consumo de alcohol, cigarrillo, estimulantes y actividad física, entre otras. Al conjunto de estas prácticas se les denomina hábitos o comportamientos sostenidos; estos comportamientos se conocen como factores protectores y conductas de riesgo; por consiguiente, según los resultados obtenidos, los adolescentes del distrito de Lampa tienen conductas de riesgo y si descuida sus hábitos cotidianos o los empeora, su salud se verá afectado de forma negativa con futuras repercusiones.

El dominio social comprende las dimensiones: familiares y amigos, actividad física y social, y control de la salud y sexualidad; según los resultados, la mayoría de los adolescentes que conforman la muestra de estudio tienen un estilo de vida bajo, seguido por un estilo de vida adecuado, estos datos son muy parecidos a los obtenidos en el estudio de Gonzales, donde en la etapa de vida adolescente en una institución educativa secundaria de uno de los distritos de Lima, se obtuvo que el 44 % tienen un estilo de vida adecuado y el 37 % tienen un estilo de vida bajo.<sup>20</sup> La adolescencia supone el inicio del distanciamiento de la familia y la incipiente independencia y la búsqueda de nuevos vínculos que sustituyan a la familia, en esta etapa los adolescentes tienen la necesidad de ser aceptado en el grupo de iguales y los amigos pueden influir positiva o negativamente en aspectos académicos, morales y de salud y suelen relacionarse con otros adolescentes de sus mismos gustos e intereses donde pueden hablar de lo que les pasa,<sup>21,22</sup> lo que podría influir al momento de tomar decisiones en la adopción de estilos de vida saludables o no saludable.

En la dimensión actividad física y social, la mayoría de adolescentes tienen un estilo de vida bajo y una proporción considerable tiene el estilo de vida en zona de peligro; estos datos son similares a los obtenidos por Loayza y Muñoz,<sup>22</sup> donde la mayoría de adolescentes tienen un estilo de vida no saludable.

Es importante destacar que, de los estudiantes que tienen un estilo de vida adecuado, realizan actividad física de 1 a 2 veces a la semana durante 30 minutos y que otras veces asisten a grupos deportivos, religiosos, culturales o de salud. Al respecto, la OMS recomienda que los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben acumular al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa diariamente, esta actividad debe consistir en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física, ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias, con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratoria, muscular, ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles.<sup>24</sup>

Respecto a la actividad social, los recursos de afrontamiento tanto personales como ambientales son relevantes para el bienestar subjetivo en la adolescencia y deben ser tenidos en cuenta para la prevención e intervención temprana en salud mental juvenil.<sup>25</sup>

En la dimensión control de la salud y sexualidad, los adolescentes tienen estilo de vida bajo y estilo de vida en zona de peligro; resultados que concuerdan con los de Loayza y Muñoz,<sup>22</sup> donde los adolescentes en su mayor porcentaje tienen un autocuidado de la salud inadecuado, lo que implican riesgos en el estado de salud del adolescente.

En el dominio físico que comprende las dimensiones: nutrición, toxicidad y consumo de alcohol; la mayoría de los adolescentes tienen un estilo de vida adecuado, seguido por un nivel de comportamiento que va en el camino correcto hacia un estilo de vida FANTASTICO. Sin embargo, Gonzales<sup>20</sup> encuentra resultados diferentes en este dominio, ya que, la mayoría de los adolescentes tienen un bajo estilo de vida. Por otra parte, Huanca<sup>26</sup> halla que los adolescentes tienen un estilo de vida poco saludable en el rubro de nutrición. Los hábitos alimentarios inadecuados que se pueden adquirir en la adolescencia, en la mayoría de los casos, se mantienen a lo largo de la vida y dan origen a algunas patologías no transmisibles.<sup>27,28</sup>

Esta dimensión también contempla la toxicidad. En la adolescencia se han descrito diversos factores personales, entorno sociofamiliares y ambientales relacionados con el inicio y mantenimiento del tabaquismo; el factor amigos es uno de los factores de elevada importancia en el inicio de determinadas actividades como el consumo de alcohol relacionado con el hábito de fumar, así como el consumo de alcohol no es un estilo de vida de los adolescentes del estudio, al contrario de lo que reporta Loayza y Muñoz donde una gran mayoría consumen sustancias nocivas.<sup>23,29</sup>

Los resultados en el dominio psicológico, señalan que la mayoría de los adolescentes, según la escala FANTASTICO, tienen un es estilo de vida bajo y una minoría va por el camino correcto hacia un estilo de vida FANTASTICO; los datos obtenidos por Gonzales<sup>20</sup> son similares, la mayoría de los adolescentes tienen un bajo estilo de vida, o como los hallados por Huanca<sup>26</sup> que en esta dimensión tienen estilo de vida poco saludable.

En la dimensión imagen interior, la mayoría tienen un estilo de vida bajo, seguido de estilos de vida en zona de peligro; estos resultados indican que los adolescentes deben cambiar sus hábitos que tienen consecuencias negativas para su salud (estrés y tristeza). La mayoría de los seres humanos se sienten tristes, con mucha más frecuencia en la adolescencia, y se manifiesta a través de la ira, el enfado, la rebeldía o la apatía.<sup>10</sup>

En la dimensión orden, también la mayoría de adolescentes tienen bajo estilo de vida, un indicador importante es guardar normas que impliquen el resguardo de la integridad física y mental, sobre todo el respetar las señales de tránsito y planificar sus actividades diarias, las señales de tránsito son leyes o reglamentaciones que fueron creadas a fin de salvaguardar la vida e integridad de las personas.<sup>8</sup> Por ello, García<sup>29</sup> menciona que el orden es planificación personal, tenemos que definir los

objetivos a largo, mediano y corto plazo, estos deben ser específicos, medibles, alcanzables, realistas y definidas en el tiempo.

Con base en los resultados obtenidos en el presente estudio, representa un riesgo para la salud de la etapa de vida adolescente y se debe implementar métodos efectivos para mejorar o cambiar sus hábitos cotidianos, de tal manera que representa una influencia óptima para su salud y fortalecer sus estilos de vida saludables.

Se concluye que la mayoría de adolescentes de las instituciones educativas del distrito de Lampa tienen un estilo de vida bajo y el dominio más afectado es el social con un estilo de vida bajo; siendo la dimensión más afectada la de familiares y amigos con un estilo de vida bajo, en el dominio físico, la dimensión nutrición es la más afectada con un estilo de vida bajo y en el dominio psicológico, la dimensión más afectada es la imagen interior con un estilo de vida bajo.

Se recomienda realizar estudios en dimensiones específicas como: familiares y amigos, nutrición, imagen interior y orden; e identificar factores que influyen negativamente en la salud de los/las adolescentes en las siguientes dimensiones: actividad física y social, control de salud y sexualidad y nutrición.

## Referencias

1. OMS Salud del adolescente y el joven adulto. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>. 2022. [Internet]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
2. MINSA. Norma técnica de salud para la atención integral de salud de adolescentes / Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección de Intervenciones por Curso de Vida y Cuidado Integral - Etapas de Vida Adolescente y Joven - Lima: Ministerio de Salud; 2019.
3. OMS. Estrategia mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud: marco para el seguimiento y evaluación de la aplicación [Internet]. OMS, editor. Organización Mundial de la Salud. Ginebra Suiza; 2009. 46 p Disponible en: <https://cesni-biblioteca.org/wp-content/uploads/2020/05/ME-SP-09.pdf>
4. OMS. Malnutrición. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>. 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>.
5. Instituto Nacional de Salud Mental. Estudio Epistemológico de Salud Mental en Hospitales Generales y Centros de Salud de Lima Metropolitana - 2015. An Salud Ment [Internet]. 2018; XXXIV (1):1-184. Disponible en: <https://www.insm.gob.pe/investigacion/estudios.html>
6. Ministerio de Salud del Perú. Situación de Salud de los Adolescentes y Jóvenes en el Perú. [Internet]. Vol. 2, Solid State Ionics. Lima, Perú; 2017. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>
7. Hanco Monroy DE. Prevalencia de Consumo de Bebidas Alcohólicas en Estudiantes de Secundaria en Relación a sus Factores Asociados Ies. José Carlos Mariátegui Puno - 2018 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano; 2019. Disponible en: URL: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/13269>
8. Condori Mendoza W. Conocimiento en educación y seguridad vial en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano. [Internet]. Tesis. Universidad Nacional del Altiplano; 2013. Disponible en: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3892/Condori\\_Mendoza\\_Wilber.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3892/Condori_Mendoza_Wilber.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
9. Barboza M. Competencias de seguridad vial en escolares de dos regiones del Perú. [Tesis para optar el Grado Académico de Magister en Psicología con mención en Psicología Educativa] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2018. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/10228>
10. Castillo JES. Estudio epidemiológico de salud mental en Lima Metropolitana y Callao. Lima, Perú. Inf Gen Inst Salud Ment [Internet]. 2013; Disponible en: <https://www.insm.gob.pe/investigacion/estudios.html>
11. Solórzano M del C, Arellano A, Cruz B, Flores J, Mejía A, Nava M, et al. "Estilos de vida en adolescentes de nivel medio superior de una comunidad semiurbana." Eureka (Asunción, En línea). 2013;
12. Tito Quispe De Herrera Elena Rosa. Estilos de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancán, 2019 [Internet]. Repositorio Institucional - UNH. Universidad Nacional de Huancavelica; 2019. Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/3024>



13. Ramírez-Vélez R, Agredo RA. Fiabilidad y validez del instrumento “FANTASTICO” para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Rev Salud Pública*. 2012;
14. Villar López M, Ballinas Sueldo Y, Gutiérrez C, Angulo-Bazán Y. Análisis de la confiabilidad del test FANTASTICO para medir estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el programa “reforma de vida” del Seguro Social de Salud (ESSALUD). *Rev Peru Med Integr [Internet]*. 2016 Aug 10;1(2):17. Available from: <http://rpmj.pe/ojs/index.php/RPMI/article/view/15>
15. Betancurth Loaiza DP, Vélez Álvarez C, Jurado Vargas L. Validación de contenido y adaptación del cuestionario FANTASTICO por técnica Delphi. *Rev Salud Uninorte [Internet]*. 2015. Disponible en: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/5583>
16. Ortiz Y. Evaluación del estado nutricional y Estilos de vida saludable en los estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno. 2016. [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano Puno. Universidad Nacional del Altiplano; 2016. Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/3657>
17. Rodrigo MJ, Máiquez ML, García M, Mendoza R, Rubio A, Martínez A, et al. Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema [Internet]*. 2004; 16:203–10. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72716205.pdf>
18. Rodríguez J. Hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar. [Tesis para optar el Grado en Trabajo Social] España: Universidad de la Laguna; 2017. Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6900/Habitos%20y%20estilos%20de%20vida%20en%20la%20adolescencia%20y%20convivencia%20familiar.pdf?sequence=1>
19. Guerrero Montoya, Luis Ramón; León Salazar AR. Estilo de vida y salud. *Educere [Internet]*. 2010; 14:13–9. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
20. Gonzales Vargas GZ. Estilos de vida de los adolescentes del 4to de secundaria de la I.E. 6090 José Olaya Balandra Chorrillos 2016 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano Puno; 2019. Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/2275>
21. Rodríguez Molinero L. El adolescente y su entorno: Familia, amigos, escuela y medios. *Pediatr Integr [Internet]*. 2017; XXI (4):261–269. Disponible en: [https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA INTEGRAL/n4-261-269\\_LuisRguez.pdf](https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA INTEGRAL/n4-261-269_LuisRguez.pdf)
22. Loayza Sánchez, D. y Muñoz Torre, J. A. Tesis: Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa América Huancavelica - 2017. Disponible en: Perú; 2017. <https://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/1376>
23. Muñoz L. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución [Internet]. Universidad Nacional de Huancavelica. Universidad Nacional de Huancavelica; 2017. Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1376/TP - UNH. ENF. 0099.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
24. La actividad física en niños, niñas y adolescentes. Prácticas necesarias para la vida. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) 2019. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf>
25. Pigaiani Y, Zoccante L, Zocca A, Arzenton A, Menegolli M, Fadel S, et al. Comportamientos de estilo de vida de adolescentes, estrategias de afrontamiento y bienestar subjetivo durante la pandemia de COVID-19: una encuesta de estudiantes en línea. *Salud [Internet]*. 2020; 8:472. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/healthcare8040472>
26. Huanca G. Estilos de vida relacionados con el índice de masa corporal de los estudiantes adolescentes de las instituciones educativas de la ciudad de Juliaca. 2016 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano Puno; 2016. Disponible en: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3610/Huanca\\_Mamani\\_Gaby\\_Sharon.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3610/Huanca_Mamani_Gaby_Sharon.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
27. Molini Cabrera D. Repercusiones de la comida rápida en la sociedad. *Trastor la Conduct Aliment [Internet]*. 2007; 635-59. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/dcart?info=link&codigo=2480144&orden=141612>
28. Tovar Gálvez - MI. Estudio de hábitos nutricionales y actividad física en escolares de las ciudades de Granada y Ceuta [Internet]. Universidad de Granada.; 2017. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10481/48791>
29. García-Castro JM, Pérez Sánchez R. Tiempo libre en adolescentes escolarizados de dos clases sociales de Costa Rica. *Rev Latinoam en Ciencias Soc Niñez y Juv [Internet]*. 2010. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3235610>

## Correspondencia

**yasmimc19624@gmail.com**

**Fecha de recepción: 8/10/2021**

**Fecha de aceptación: 20/3/2022**