

 CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ <small>PARA QUE TU DESARROLLO CONTINÚE SU MARCHA</small>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	3
		Fecha	30/09/2022
		Página	Página 1 de 97

INSTRUCTIVO: el siguiente formato es para ser registrado en este, el Documento Consolidado de PAT Colectivo que da evidencia del ejercicio investigativo desarrollado por el colectivo (docentes y estudiantes) del nivel de formación (semestre o año).

En esta consideración el documento consolidado de PAT Colectivo, debe contener:

Portada

1. Ficha de Identificación

Facultad: Ciencias de la salud		Colectivo Docente	Asignatura
Programas: Enfermería e Instrumentación quirúrgica			
Semestre: IV (Enf) IV (I.Q)	Periodo académico: 2p -2023	1. Sandra Vallejo Arias 2. Humberto Doria Guerra 3. Beatriz Consuegra 4. Geidy Garces Arrieta 5. Mavianis Pérez	1. Fundamentos básicos en el cuidado II 2. Educación y Enfermería 3. Comportamiento humano II 4. Semiología 5. Microbiología
Docente Orientador del seminario			
María Mercedes Rodríguez Rodríguez (Enfermería). Alberto Elías Cuello Sierra (Instrumentación Quirúrgica)			
Título del PAT Colectivo			
Estilos de vida en estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena, 2023			
Núcleo Problemático			

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTINÚE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	3
		Fecha	30/09/2022
		Página	Página 2 de 97

Enfermería: Gestión del cuidado en población vulnerable (Discapacidad; Salud y género; Desarrollo integral niños y niñas; Desarrollo integral adolescentes; Envejecimiento y vejez).

Instrumentación Quirúrgica: Factores asociados a la violencia intrafamiliar en una Institución educativa de Cartagena en el año 2023.

Línea de Investigación

Enfermería: Salud pública comunitaria y ambiental

Instrumentación Quirúrgica: Salud y comunidad

2. Informe del Proyecto Académico de Trabajo Colectivo (PAT Colectivo)

- Resumen/Abstract – Palabras Claves/Keywords

Introducción: Los estilos de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir “estar en el mundo”, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y relaciones interpersonales. **Objetivos:** Identificar los estilos de vida de los adolescentes en una institución educativa de la ciudad de Cartagena. **Materiales y métodos:** Estudio descriptivo, de corte de transversal con una muestra de 197 estudiantes. Se utilizó un instrumento con dos apartados: aspectos sociodemográficos y el cuestionario fantástico. **Resultados:** De acuerdo al estilo de vida de los estudiantes, se obtuvo que el 46% de estos manejan un rango de buen trabajo, estas en el camino correcto, seguido de un 20% que se encuentran en el rango adecuado, un 18% están en un nivel algo bajo podrías mejorar y finalmente se obtuvo un 16% en el rango de felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico. **Conclusiones:** Actualmente los estilos de vida contribuyen a la adopción de hábitos saludables o factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares y metabólicas en adolescentes, ya que se ubican en una

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
	Fecha	30/09/2022	Página	Página 3 de 97

etapa clave de su vida en la que es una problemática de constante desarrollo, además sigue siendo una causa del sobrepeso, la obesidad y muchas patologías asociadas.

Palabras claves: Estilo de vida, adolescentes, estudiantes, alimentación.

Abstract

Introduction: Lifestyles are a construct that has been used generically, as equivalent to the way in which the way of living “being in the world” is understood, expressed in the areas of behavior, fundamentally in customs, It is also shaped by housing, urban planning, the possession of goods, the relationship with the environment and interpersonal relationships.

Objectives: Identify the lifestyles of adolescents in an educational institution in the city of Cartagena. **Materials and methods:** Descriptive, cross-sectional study with a sample of 197 students. An instrument with two sections was used: sociodemographic aspects and the fantasy questionnaire. **Results:** According to the lifestyle of the students, it was found that 46% of them handle a range of good work, they are on the right path, followed by 20% who are in the appropriate range, 18% are at a somewhat low level you could improve and finally got 16% in the congratulations range, you have a fantastic lifestyle. **Conclusions:** Currently, lifestyles contribute to the adoption of healthy habits or risk factors for cardiovascular and metabolic diseases in adolescents, since they are located in a key stage of their life in which it is a problem of constant development, in addition it continues being a cause of overweight, obesity and many associated pathologies.

Keywords: Lifestyle, adolescents, students, food

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
	Fecha	30/09/2022	Página	Página 4 de 97

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los estilos de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir “estar en el mundo”, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y relaciones interpersonales. Perea en su forma más llana el estilo de vida es el modo, forma y manera de vivir (1. Según estudios realizados en estudiantes universitarios hay resultados que muestran que un 68.22% tienen manejo regular del estrés y únicamente un 29.24% tienen buen manejo de sus responsabilidades universitarias expresando de esta manera que en su mayoría los estudiantes carecen de estilos de vidas saludables (2).

Es importante resaltar que estudios realizados a diversas universidades en el mundo demuestran que la mayoría de sus estudiantes no manejan buenos horarios del sueño, no poseen buenos hábitos alimenticios y debido al estrés de las responsabilidades asignadas aumentan el consumo de sal, grasas y azúcares como también el consumo del tabaco que lo utilizan como métodos de relajación o el llamado método anti estrés (3).

En cuanto al panorama internacional, un estudio realizado en el distrito de Pátapo. Chiclayo. Indican que del total de (100%) de estudiantes encuestados, el 57% tiene estilos de vida saludables y 43% estilos de vida no saludables. Se especifican que en dimensiones tales como: buenos hábitos alimenticios el 59% de los adolescentes no se alimentan correctamente debido a la poca importancia que sienten acerca del buen manejo de su correcta nutrición y un 41% si poseen buenos hábitos alimenticios. En actividad física el 54% tiene estilo de vida saludable y 46% no saludable y en la dimensión manejo del estrés el 51% fue saludable. (4).

Así mismo en otra ciudad del país peruano se encontró que el 48,5% poseen un estilo de vida saludable y en la dimensión Higiene se halló que el 78,8% son saludables, dimensión sueño el 76,8% son saludables, dimensión Relaciones

 CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ <small>PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</small>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
	Fecha	30/09/2022	Página	Página 5 de 97

interpersonales el 70,7% son saludable, dimensión manejo del estrés el 46,5% son saludables, en la dimensión sexualidad el 3,0% es saludable y finalmente en la dimensión sustancias nocivas el 78,8% son saludables. Llegando con estos resultados a la conclusión que los alumnos encuestados la mayoría poseen un estilo de vida saludable (5).

En relación con el contexto nacional Participaron 199 universitarios de los cuales 81,4 % eran mujeres estudiantes de la carrera de Enfermería de una institución de educación superior de la ciudad de Santa Marta, de entre 16 y 33 años, Estas personas diligenciaron el cuestionario Fantastic de Wilson y Ciliska en su versión en español. Los resultados obtenidos muestran un predominio de prácticas saludables en la mayoría de las dimensiones, con excepción de Asociatividad y actividad física, Nutrición, Sueño y estrés, y Control de salud y conducta sexual (6).

Sin embargo, la dimensión mejor evaluada fue la concerniente al consumo de Tabaco, y la de menor puntaje, Asociatividad y actividad física. El sexo femenino presentó mejores puntuaciones en la mayoría de las dimensiones, salvo en Asociatividad y actividad física, en la cual el sexo masculino tuvo mayor puntaje. El estilo de vida en general se caracteriza como Bueno (Buen trabajo, en el camino correcto) (6).

Por otro lado a nivel local, un estudio realizado en el año 2019 en la universidad del Sinú, donde participaron 35 estudiantes, se pudo identificar que hay un predominio en las prácticas inadecuadas en todas las clasificaciones de los estilos de vida detectados en la población estudio donde los estilos de vida adecuado y regular representan un 14% que presento hábitos inadecuados y en menos proporción un 6% adecuado; y en igual proporción porcentual se muestra estilo de vida regular y hábitos alimenticios inadecuados. Donde estos resultados están relacionados con la obligación de los estudiantes de abandonar su domicilio familiar, por que residen en diferentes departamentos del país y deben trasladarse a la ciudad de Cartagena bolívar, para iniciar su formación profesional, reflejando cambios significativos,

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 6 de 97

como quien prepara los alimentos, la carga académica, el consumo de alimentos desconocidos y los gustos (7).

1.2 PREGUNTA PROBLEMA

¿Cuáles son los estilos de vida de estudiantes adolescentes de un colegio de la ciudad de Cartagena 2023?

2. JUSTIFICACION

 CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ <small>PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</small>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 7 de 97

Los estilos de vida de los adolescentes, son considerados como el conjunto de diversos patrones, hábitos, conductas o comportamientos que se adoptan por un tiempo prolongado en relación a su alimentación, actividad física, sueño, descanso, consumo de alcohol o tabaco; los cuales pueden generar repercusión en la salud de los mismos. Por lo tanto, los estilos de vida que se practican en la adolescencia pueden condicionar significativamente la etapa adulta, por ello, se considera como el periodo evolutivo más adecuado para evitar adoptar estilos de vida pocos saludables y en caso de que se hayan iniciado, modificarlos antes de que se establezcan de forma definitiva (8).

Actualmente los estilos de vida contribuyen a la adopción de hábitos saludables o factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares y metabólicas en adolescentes, se ubican en una etapa clave de su vida en la que es una problemática de constante desarrollo, además sigue siendo una causa del sobrepeso, la obesidad y muchas patologías asociadas (9).

A medida que avanza el tiempo es evidente la cantidad de casos en una población general, puesto que se mantienen cifras elevadas y que prevalecen de tal manera, así mismo, se busca que dentro del problema exista el conocimiento necesario para actuar prontamente y no ir contra la salud de los adolescentes, en definitiva, los jóvenes en la etapa de la adolescencia no practican adecuadamente los recursos de los estilos de vida. Por lo tanto, se busca la acción anticipada de los jóvenes (10).

En Colombia se evidencio que el 92% presento un estilo de vida adecuado y un 5% tenían un estilo de vida inadecuado. En consecuencia, a esto, no se reflejaron diferencias en el puntaje global, por lo tanto, se debe tener en cuenta que los adolescentes afectados, cuentan con los conocimientos previos ante la alteración de la salud si no se obtiene un buen habito alimenticio, incluso reconocen cuales son los cuidados diarios y necesarios, para prevenir de forma inmediata una patología que pueda tentar contra su salud (11).

 CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ <small>PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</small>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
	Fecha	30/09/2022	Página	Página 8 de 97

De igual manera, la salud atribuye como un derecho fundamental, ya que denomina como la mejora continua de las condiciones personales y sociales en que se desenvuelve la persona, este derecho en salud abarca todas las etapas de vida, que posteriormente es el periodo de crecimiento y desarrollo que se produce desde los 12 hasta los 17 años, considerándose una de las etapas de transición más importantes en la vida de la persona, porque acontecen cambios fundamentales en lo físico, hormonal, sexual, social y psicoemocional (10).

Esta información apreciada anteriormente, nos lleva a proporcionar conocimientos que impacten positiva y significativamente a los adolescentes, ya que existe falta de responsabilidad sobre los buenos hábitos. De este modo, se hace énfasis al hecho de que a un nivel general no existe un estilo de vida óptimo y que los contenidos del mismo deben cuestionarse, estudiarse y adaptarse a la realidad de los individuos, pues se ve afectada por las situaciones familiares, capacidades físicas, económicas, grupos de edad y entornos laborales (12).

El trabajo investigativo se realiza para visionar los buenos comportamientos que tienen los adolescentes en cuanto al estilo de vida, sobre todo identificar la problemática y las estrategias que favorezcan al desarrollo de dicha situación, para no atentar sobre la salud de los jóvenes debido al mal uso de un buen hábito alimenticio, además si lo ajustamos a intención de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, nos conlleva a mejoras frente a la salud de los jóvenes. Por eso conocer el estilo de vida que llevan los adolescentes dentro de su etapa, ya que, esto nos permitirá conocer la conducta, el manejo y la responsabilidad que tienen al momento de conducir la problemática frente al uso de la salud (10).

Por último, educar sobre la salud es el proceso pedagógico de construcción de conocimiento y aprendizaje que, mediante el diálogo de saberes, pretende fortalecer el potencial para promover el cuidado de la salud en los estilos de vida saludable, y

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
	Fecha	30/09/2022	Página	Página 9 de 97

así mismo, gestionar el riesgo y transformar positivamente los entornos en los que estos interactúan. De esta manera, posibilitaran su participación en incitativas individuales y colectivas de promoción en donde el trabajo interdisciplinario es vital para formar conductas de los estilos y para el buen bienestar de estos, abarcando cuidados autónomos enmarcados en el campo de acción para el fomento del autocuidado y así mejorar la calidad de vida de los adolescentes(13).

BENEFICIARIOS:

Adolescentes: La adquisición de conocimientos previos para el cuidado de su salud y plantear prácticas apropiadas para la mejora de su calidad de vida. Establecer un estilo de vida saludable en los adolescentes es vital. Ya que el camino de los buenos hábitos nos acompaña toda la vida, por lo que fijar buenos comportamientos y cuidados contribuirá a que los adolescentes dentro de su etapa de crecimiento sostengan el tiempo y mantengan una salud completa, contribuyendo a la salud mental, a la autoestima y aportando en el desarrollo de sus habilidades.

La CURN: A través de nuevas estrategias e instrumentos de aprendizaje para la implementación de trabajos científicos y ampliar las opciones en formación de profesionales íntegros y así fundamentando la capacidad de sus estudiantes para lograr la transformación de las comunidades con el fin de generar nuevos aspectos para facilitar el mejoramiento de los estilos de vida de la población.

Programa de enfermería: Aporta a las acciones del programa de enfermería frente a la promoción de la Salud siendo fundamental para la realización y el progreso de grupos para una conquista autónoma u pensamientos críticos a través del ámbito investigativo y la adquisición de habilidades por medio de la formación académica que fomentan la comprensión, la asimilación de construir saberes en la mejora de la calidad de vida de las personas. Así mismo desarrollar acciones de cuidar pautadas en un camino de diálogo, valorando la individualidad de cada ser, es un cuidado más próximo a las reales necesidades de los adolescentes.

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 10 de 97

Investigación: A través de habilidades, destrezas y métodos para el mejoramiento de las formas de investigación, esto nos permitirá indagar de manera global y de forma eficiente las diferentes temáticas para lograr el pensamiento crítico y el buen aprendizaje.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 11 de 97

- Identificar los estilos de vida de los adolescentes en una institución educativa de la ciudad de Cartagena.

-

3.2 OBJETIVO ESPECIFICO

- Caracterizar socio demográficamente a los adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena.
- Describir los estilos de. vida de los adolescentes en una institución educativa de la ciudad de Cartagena

4. MARCO REFERENCIAL

1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
	Fecha	30/09/2022	Página	Página 12 de 97

1. INTERNACIONAL

Título: Estilos de vida en adolescentes de tercer a quinto año de secundaria de una institución educativa pública, Distrito de Pátapo. Chiclayo 2022

Año: 2022

Autores: Gálvez Vásquez Milagros Delicia, Vásquez Silva Estefanni Jhohana.

Resumen: Determinar los estilos de vida en adolescentes de tercer a quinto año de secundaria de una institución educativa pública, Distrito de Pátapo. Chiclayo 2022.

Método: investigación con diseño descriptivo, no experimental y de corte transversal. La población conformada por 259 adolescentes, la muestra tipo censal de 185 adolescentes, y muestreo tipo probabilístico. La técnica fue una encuesta y el instrumento un cuestionario, aplicado respetando los principios éticos. **Resultados:** del 100% de adolescentes el 57% tiene estilos de vida saludables y 43% estilos de vida no saludables. En la dimensión responsabilidad en salud, la mayor parte de adolescentes (94%) tiene estilo de vida no saludable, en actividad física el 54% tiene estilo de vida saludable y 46% no saludable, en nutrición el 59% tiene estilo de vida saludable y el 41% no saludable, en crecimiento espiritual el 75% tiene estilo de vida saludable, en relaciones interpersonales el 58% tiene estilo de vida saludable, y en manejo del estrés el 51% fue saludable. **Conclusiones:** la mayoría de los estudiantes adolescentes tienen estilos de vida saludables, excepto en la dimensión responsabilidad en salud donde se encontró un predominio del estilo de vida no saludable (14).

ANALISIS: El anterior repositorio es de suma importancia, dado que nos permite identificar los estilos de vida que se presenta en adolescentes de ciertas instituciones ya que se ven afectados por su salud, esta tesis nos ayuda a tener una mejor visión de los hábitos de vida que estos estudiantes presentan ya que su mayoría presenta o manifiesta tener un buen estilo de vida mientras que el restante de ellos no por lo que se ve cierta disconformidad o complejo debido a la afección que tiene ese porcentaje de los estudiante ya que puede poner en riesgo sus salud debido a las malas prácticas tanto alimentarias como físicas y sociales que

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
	Fecha	30/09/2022	Página	Página 13 de 97

manifiestan tener esto estudiantes. De igual forma se hace una mención a las familias para custodiar la salud del adolescente en riesgo de contraer algún tipo de complicación futura debido a sus malos estilos de vida.

Título: Estilo de vida y hábitos nutricionales en los adolescentes de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019

Año: 2019

Autor (es): Munares Avalos Carmen Julia

Resumen: Determinar la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales de los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho – 2019. Metodología: Estudio descriptivo correlacional de diseño no experimental y corte transversal. Población: Conformada por 65 adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, siendo la muestra el 100% de los estudiantes tanto varones como mujeres. La técnica utilizada es la encuesta así mismo, el instrumento fue el cuestionario. Resultados los hallazgos revelan que los adolescentes de 4to grado de secundaria que poseen estilo de vida no saludable, mayormente poseen hábitos nutricionales inadecuados, con 74,4% de los 39 encuestados, siendo las 3 cuartas partes. Los restantes 25,6% de los encuestados presentaron tener estilos de vida saludable, siendo la 4ta parte. Por otro lado, los estudiantes que poseen estilos de vida saludables, resultaron tener hábitos nutricionales inadecuados con el 50% de los 26 encuestados, y la otra mitad posee estilo de vida adecuado, demostrando cierta equiparidad. Conclusiones: Existe relación significativa entre el estilo de vida y hábitos nutricionales en los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón (15).

ANALISIS: por medio de esta investigación podemos orientar y enseñarles a las instituciones educativas y a las universidades a cómo llevar un adecuado hábito nutricional y cómo poner en práctica estos hábitos saludables a lo largo de la vida

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTINÚE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 14 de 97

que ayudan al ser humano a prevenir enfermedades crónicas y degenerativas durante la vida.

Título: Estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía en estudiantes del nivel secundario, Institución Educativa “José Faustino Sánchez Carrión”, Lambayeque

Autor: Hernández Bello María Neri

Año: 2020

Resumen: La investigación, tiene como objetivo determinar la influencia del programa Estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía en estudiantes del nivel secundario, Institución Educativa “José Faustino Sánchez Carrión”, Lambayeque. Ésta se enmarca en el enfoque Cuantitativo, diseño pre experimental siendo aplicada a una muestra de 34 estudiantes del 4° Grado de secundaria, siendo la variable independiente estilos de vida saludable y la Dependiente autonomía, haciendo uso del instrumento: escala para evaluar la autonomía en Los estudiantes de la I.E.; en la variable independiente se desarrolló 07 dimensiones Relacionadas a los estilos de vida saludable, de la misma forma en la variable dependiente se enfatizó en las siguientes dimensiones: iniciativa personal, identificación de necesidades y búsqueda de soluciones, toma de decisiones y compromiso, liderazgo y apertura y autoeficacia; todas estas dimensiones fueron abordadas en las 12 sesiones del programa. Esta investigación está apoyada en las teorías de Piaget, así como Kohlberg, entre otros autores que aportan sus puntos de vista para comprender el proceso de desarrollo de la autonomía. El instrumento de medición utilizado para la variable dependiente ha sido validado por juicio de expertos y por medio del alfa de Cronbach obteniendo (0.795), siendo éste confiable. Realizando el análisis de la hipótesis podemos decir que, el programa es efectivo, corroborado por la prueba t de Student donde se evidenció luego de su aplicación la media fue de 104.32, y a través de la prueba T se obtuvo un 12.8

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 15 de 97

($P > 0.05$) aceptando la hipótesis alternativa certificando la efectividad del programa (16).

ANALISIS: La investigación tiene como objetivo determinar la influencia de estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía de estudiante del nivel de secundaria, los estilos de vida se caracterizan por ser modos conductuales basado en la disposición de ejemplos de inclinación del día a día para un individuo que mantenidas en el tiempo puedan ser carácter peligroso o seguro dependiendo de su tendencia siendo necesario asumir autónomas que guíen la mejora de condición de vida permitiendo una estrecha relación entre la vida saludable y bienestar teniendo en cuenta sus recursos y su contexto integral promoviendo la prevención de enfermedades se conoce que para mantener una distancia estratégica de afecciones no transmisibles es importante crear estilos de vida sólidos siendo una guía que hace posible entender la importancia de los buenos hábitos así como su fortalecimiento o proceso de control que permite mejorar calidad de vida para mejorar la condición de vida y permitir el desarrollo saludable del ser humano en la seguridad alimentaria es decir la accesibilidad disponibilidad y el uso de la alimentación.

Título: The impact of an educational institution on development of healthy lifestyle skills for prevention of obesity in adolescents.

Año: 2020

Autores: Danylenko, Heorhii; Sotnikova-Meleshkina, Zhanna; Smiiyanov, Vladyslav.

Resumen: To determine that nature of perception of an educational institution has on degree of risk as to development of bad habits in eating and daily routine. Materials and methods: We have conducted surveys among 1015 students of educational institutions, residing in a large industrial center through special questionnaire was developed by SI «ICAHC NAMS». According to answer to the question about their attitude towards school, schoolchildren have been divided into 6 groups (17).

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 16 de 97

ANALISIS: El artículo nos brindará en la creación de nuestro proyecto a saber los conocimientos e información sobre la percepción que tienen las instituciones educativas de los malos hábitos alimenticios y rutinas diarias y así determinar cómo es el estilo de vida que implementan los estudiantes adolescentes en su entorno educativo.

Título: Lifestyle habits in elementary and high school education students: a systematic review.

Año: 2023

Autores: Eduardo Melguizo-Ibáñez; Gabriel González Valero; Félix Zurita Ortega; José Luis Ubago Jiménez; Pilar Puertas Molero; José Manuel Alonso Vargas.

Resumen: Currently, there is concern about following an active and healthy lifestyle in the adolescent population. This is why the present research aims to conduct a systematic review covering the period 2017–2022 in order to analyse the levels of physical activity and adherence to the Mediterranean diet in the adolescent population. A search of the scientific literature was carried out in the Web of Sciences and Scopus databases during the month of December 2022. The search was carried out in the main collection of the database, limiting the time range to the last five years (2017–2022). The following structure was used to carry out the research search: “*Physical Activit**” and “*Mediterranean Diet*” and “*Adolescents*”. In conclusion, it has been noted that the practice of any sport shows numerous benefits in anthropometric, respiratory, and physical factors. In addition, increased physical activity time is positively associated with increased adherence to the Mediterranean Diet, which has numerous academic, physical, and psychological health benefits (18).

ANALISIS: analizar las diferencias que hay entre la infancia y edad adulta, porque en estos se producen cambios físicos y psicológicos que marcan la vida adulta de las personas. Por otro lado, se afirma que durante la adolescencia se produce un desapego del patrón emocional saludable, ya que la mayoría de los jóvenes comienzan a tener un mayor control sobre su alimentación, y por ende tienen poco

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	3
		Fecha	30/09/2022
		Página	Página 17 de 97

conocimientos sobre su nutrición y este hace que se aumente su ingesta de alimentos ricos en grasas no procesadas, porque este tipo de dietas influye en la salud de las personas.

NACIONAL

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 18 de 97

Título: Intervención Educativa para la promoción de estilos de vida saludable en adolescentes.

Autores: Contreras Orozco Astrid; Prías Vanegas Hilda.

Año: 2020

Resumen: Estudio cuasi experimental tipo antes y después, con grupo intervenido y grupo control, realizado en 120 estudiantes con edades entre 10 a 15 años, de una institución educativa de Sincelejo, Colombia, con el objetivo de determinar la efectividad de una intervención educativa para la promoción de estilos de vida saludable. Se utilizó el instrumento Fantástico y cuestionario de conocimientos. Se concluye que la intervención fue efectiva al modificar nivel de conocimientos y prácticas de los adolescentes hacia hábitos saludables. Palabras clave: educación, adolescente, estilo de vida saludable (19).

ANALISIS: Se logra Determinar aquellos comportamientos y actitudes de los estilos de vida de los estudiantes viendo, así como resultado los procesos, hábitos y conductas que llevan cada uno de ellos en su día día, además nos muestra cuáles son aquellos comportamientos más frecuentes que utilizan para alcanzar un nivel de bienestar y satisfacción plena de sus necesidades de vida.

Título: Estilos de vida y rendimiento académico de adolescentes escolarizados del departamento de Sucre, Colombia.

Autores: Guerrero De Caballero, Helena; Contreras Orozco, Astrid.

Año: 2020

Resumen: Estudio descriptivo, cuantitativo, correlacional, realizado en una muestra de 336 estudiantes con edades entre 10 a 15 años, de cuatro instituciones educativas públicas del departamento de Sucre - Colombia, con el objetivo de determinar la relación entre estilos de vida y rendimiento académico. Se aplicó el instrumento Fantástico para valorar estilos de vida, el rendimiento académico se obtuvo del Registro Individual de Calificaciones. La investigación concluye

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 19 de 97

diferencias significativas entre cinco dimensiones de estilos de vida y el rendimiento académico (20).

ANÁLISIS: El aporte de este artículo es de suma importancia ya que contiene un estudio de cómo los estilos de vida están relacionado con el rendimiento académico adolescentes.

Título: Estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes de cinco instituciones educativas

Autores: Helena Guerrero de Caballero, Astrid Contreras-Orozco.

Años: 2019

Resumen: Determinar la relación entre estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes escolarizados en dos subregiones del departamento de Sucre. Colombia. Estudio descriptivo, transversal y correlacional. La muestra correspondió a 427 estudiantes de básica secundaria de cinco instituciones públicas, con edades comprendidas entre 10 y 15 años, seleccionados por grado escolar, mediante un muestreo sistemático. Se aplicó el Instrumento Fantástico, versión chilena, adaptada en Colombia por Betancurth, Vélez y Jurado (2015) para la caracterización de estilos de vida en la pre adolescencia y adolescencia inicial, con niveles óptimos de validez de contenido y fiabilidad (Alpha de Cronbach por criterios): pertinencia (0,932), relevancia (0,904), utilidad (0,948), redacción (0,846) y claridad (0,800). La edad promedio fue de 13.1 años, con similitud porcentual por género (50%), procedentes de Sincelejo (69.1%) y Santiago de Tolú (30.9%), predominando el estilo de vida adecuado en el grupo de 13 a 15 años (32.9 % y 25.8%). Los estilos de vida en relación con el género, edad e instituciones educativas por subregión, reportaron diferencias significativas en las dimensiones actividad física y social, sueño y estrés, nutrición, familiares y amigos ($p < 0.01$); tipo de personalidad y satisfacción escolar, imagen interior y orden ($p < 0.05$). Se encontraron diferencias significativas entre algunas dimensiones de estilos de vida respecto a las variables género, edad, grado escolar e instituciones educativas por subregión de procedencia. Es imperativo realizar estudios de

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTINÚE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 20 de 97

intervención en estilos de vida, para minimizar factores de riesgo en los adolescentes y prevenir enfermedades (21).

ANÁLISIS: El documento presenta información sobre la relación entre estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes. Dicho estudio será útil para tener de referencia en nuestra investigación.

Título: Recurso educativo digital “Activando mi cuerpo” para fomentar hábitos de vida saludable en los estudiantes de los grados undécimos de la Institución Educativa Juan José Rondón de la ciudad de paz de Ariporo, Casanare.

Autores: Becerra Mesa Andrés Fernando, Chinome Torres Lina Paola, Gualteros Aguilar Cesar German, Silva Torres Sonia Yaneth.

Año: 2021

Resumen: La inactividad física y los malos hábitos de alimentación son una problemática que se está agudizando en los jóvenes en todo el mundo. En la I.E Juan José Rondón de Paz de Ariporo Casanare, este fenómeno está ocasionado afectaciones en la salud que intervienen directamente en su desarrollo integral de los estudiantes. A partir de esta problemática, surge la necesidad de oportunidades de mejoramiento a través del uso de las Tics, que conlleven a fomentar la práctica de hábitos saludables. Es por esto que se propone el diseño e implementación de un recurso educativo digital, desarrollado a partir del método cualitativo y la metodología de la investigación basada en el diseño. Este recurso educativo digital, denominado: Activando mi cuerpo, es el producto de un proceso de investigación, que parte del análisis del contexto de los estudiantes, mediante la aplicación de distintas técnicas de recolección de datos, que ayudaron a la consolidación de un diagnóstico de la situación real del entorno. Consiste en el diseño, implementación y evaluación de unidades didácticas, que contribuyen al fortalecimiento de los hábitos de vida saludable como alimentación sana y actividad física en los estudiantes y brinda herramientas a los docentes de educación física para

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 21 de 97

incorporar dinámicas educativas que permitan la interacción y generación de entornos innovadores de procesos de aprendizaje (22).

ANÁLISIS: El aporte de este artículo es de suma importancia porque presenta información sobre las oportunidades que conllevan a fomentar práctica de hábitos saludables de mejoramiento de los estudiantes de una institución.

Título: Relación de los estilos de vida con la condición física de los adolescentes de 15 a 17 años de la institución educativa departamental Alfonso López Pumarejo de Nemocón (Cundinamarca- Colombia).

Autores: Marco Vinicio Gutiérrez, Nelsi Diane Gómez.

Año: 2021

Resumen: La condición física representa un importante indicador del estado de salud de un individuo, el cual está estrechamente relacionado con el estilo de vida adoptado en las diferentes etapas de desarrollo del ser humano. El presente estudio realiza el análisis de los estilos de vida y condición física a 166 adolescentes de 15 a 17 años; 82 mujeres y 84 hombres, quienes realizaron entrega del consentimiento y asentimiento informado para luego aplicarles el cuestionario FANTÁSTICO que divide los estilos de vida en 10 dimensiones (Familia, Actividad, física, Nutrición, Tabaco, Alcohol, Sueño y Estrés, Tipo de Personalidad, Imagen Interior, Control de la sexualidad, Orden y aseo), y la condición física por medio de la aplicación de la batería de test ALFA FITNESS GRAM que evalúa 4 componentes de la condición física (Capacidad cardiorrespiratoria, capacidad músculo esquelética, Coordinación motriz y Composición Corporal). Se realizaron pruebas de normalidad y se utiliza el test de correlación de Spearman. Se encuentra que existe correlaciones significativas entre los estilos de vida y la condición física en mujeres, principalmente en las dimensiones que involucran las relaciones inter e intrapersonales con la composición corporal y la fuerza de presión manual, en hombres no se encuentran correlaciones significativas y las que se hallan son débiles, lo cual indica que al parecer los estilos de vida no repercuten de manera directa la condición física del

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 22 de 97

hombre adolescente, lo cual puede deberse a los cambios morfo fisiológicos propios de la etapa de desarrollo (23).

ANALISIS: Este estudio nos aporta una información muy relevante entre los estilos de vida y la condición física en mujeres, principalmente en las dimensiones que involucran las relaciones inter e intrapersonales con la composición corporal y la fuerza de presión manual, en hombres no se encuentran correlaciones significativas y las que se hallan son débiles, lo cual indica que al parecer los estilos de vida no repercuten de manera directa la condición física del hombre adolescente.

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
	Fecha	30/09/2022	Página	Página 23 de 97

LOCAL

Título: Estilos de vida de vida y enfermedades gastrointestinales en estudiantes de una universidad 2019.

Autor: Morales Padilla, Laurieth ; Morelos Guzmán, María José; Osorio Yances, Olga Sandrit; Rodríguez Martelo, Paula Emilia; Roncallo Osorio, Silvia Patricia.

Año: 2019

Resumen: El estilo de vida de los jóvenes universitarios se encuentra influido por aspectos académicos, institucionales, emocionales, etc., con repercusiones en el desarrollo de comportamientos relacionados con la salud, que a su vez redundan en el desarrollo de patologías, síntomas y trastornos a nivel gastrointestinal. **Objetivo:** Determinar el vínculo entre los estilos de vida y las enfermedades gastrointestinales que presentan los estudiantes de una universidad localizada en Cartagena durante 2019-1. **Materiales y métodos:** El estudio fue cuantitativo, analítico, descriptivo y transversal. La muestra fue de 219 estudiantes de Medicina de una universidad en Cartagena. Se aplicó un cuestionario sobre aspectos sociodemográficos, estilos de vida (en 6 dimensiones) y trastornos gastrointestinales. Se estimaron frecuencias absolutas, relativas, estadísticos chi cuadrado (p valor al 0,05) y coeficientes de correlación policórica (CCP). **Resultados:** Los estudiantes fueron mujeres (57,5%), de 21-22 años (50,7%), católicos (63%), con \$10.000 - \$19.999 de ingreso diario para alimentación (24,2%), solteros (92,2%) y no trabajan (89%). El estilo de vida fue regular en cuanto a actividad física y alimentación, y mejor respecto al tiempo de ocio, el sueño y el afrontamiento. Las enfermedades gastrointestinales más prevalentes fueron acidez estomacal (53%), gastritis (52,5%) y reflujo gastroesofágico (47,9%). Las enfermedades gastrointestinales se correlacionaron (p valor < 0,05) con diversos aspectos del estilo de vida, principalmente actividad física, alimentación y afrontamiento. **Conclusión:** La prevalencia, la frecuencia y la intensidad de las

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
	Fecha	30/09/2022	Página	Página 24 de 97

enfermedades gastrointestinales se vinculan con el estilo de vida de los estudiantes (24).

ANALISIS: Evidenciar las diferentes formas en las que por factores externos, se ven alterados la parte alimenticia de un estudiante, de esta manera en el artículo nos aporta los diferentes aspectos que debemos tener en cuenta al momento de presentarse situaciones como la alteración alimenticia en los jóvenes, además de eso, como consecuente de un descuido podemos llegar a contraer diferentes patologías y/o enfermedades que pueden afectarnos gravemente.

Título: Alimentación y actividad física en estudiantes modalidad presencial de una universidad pública de Cartagena, Colombia

Actores Edna Gómez-Bustamante, Jhoselys Palomino-Blanquicett, Luis Alvis-Estrada

Año: 2022

Resumen: la alimentación y la actividad física hacen parte de los hábitos y/o comportamientos que permiten alcanzar el bienestar y mejorar la salud. Estos hábitos están influenciados por factores personales, ambientales y sociales. **Objetivo:** identificar la alimentación y actividad física en estudiantes de modalidad presencial de una universidad pública de Cartagena, Colombia. **Método:** 1292 estudiantes fue seleccionados mediante muestreo probabilístico estratificado, se utilizó la virtual “Encuesta de factores de riesgo en salud relacionados con el estilo de vida” del Instituto Nacional de Salud de Colombia. **Resultados:** los resultados indican que en la población predominó el sexo femenino, afiliados al régimen subsidiado en estrato socioeconómico 1 y 2; inscritos a la enfermería, ingeniería, ciencias humanas y ciencias económicas, principalmente. En cuanto a la alimentación se encontró que la mayoría comió frutas enteras y verduras; pero, es alto el consumo de fritos, alimentos de paquetes/golosina, bebidas azucaradas y adición de sal a las comidas ya servidas. **Conclusiones:** los estudiantes tienen una alimentación poco saludable y

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
	Fecha	30/09/2022	Página	Página 25 de 97

realizan actividad física pocos días a la semana. Se requiere promover estrategias institucionales para fortalecer hábitos saludables creando espacios que potencien y maximicen la salud de la población estudiantil (25).

ANALISIS: Conocer de vida de los estudiantes en el entorno universitario. Permite identificar las necesidades con relación a la creación de estrategias educativas especiales, sostenibles y beneficiosas para los jóvenes universitarios. En los últimos años, las instituciones de educación superior han trabajado en el desarrollo de normas y políticas para promover la salud y el bienestar individual y colectivo a través de programas de bienestar universitario, con la creación de estrategias para reducir los factores de riesgos a los que están expuestos los estudiantes en su vida diaria; Por esta razón, este artículo muestra de que al incluir una buena alimentación y actividad física en nuestra vida diaria podemos disminuir el riesgo de presentar enfermedades a futuro, y además fortalecemos nuestros hábitos en salud.

Título: Estilos de vida de estudiantes pertenecientes a una institución de educación superior de la ciudad de Cartagena durante el periodo 2021-1

Autores: Benítez Gómez, Diana; Díaz Zurita, Valentina.

Año: 2021

Resumen: La Organización Mundial de la Salud (OMS) define los estilos de vida como “comportamientos identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales.”, siendo importante aclarar también que no existe un estilo de vida óptimo y que los contenidos del mismo deben cuestionarse, estudiarse y adaptarse a la realidad de los individuos, pues se ve afectada por las situaciones familiares, capacidades físicas, económicas, grupos de edad y entornos laborales. Un patrón conductual es el modo habitual de respuesta a diferentes situaciones; el consumo de cigarrillo y alcohol, las dietas ricas en grasas o la falta de ejercicio, constituyen algunos ejemplos de comportamientos poco saludables o de riesgo (Sanabria-Ferrand, González, & Urrego, 2017). Entre las variables más

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTINÚE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 26 de 97

clásicas a considerar dentro de un estilo de vida figuran la práctica deportiva, los hábitos de alimentación, el consumo del alcohol y de tabaco y también las percepciones de salud que experimentan los sujetos (Gómez-Acosta, 2018). Ahora bien, los estilos de vida no pueden ser vistos de manera aislada sino en forma integral, debido a que resultan de las interacciones entre la persona y el contexto social, económico, político y cultural al cual pertenece. En el presente trabajo se procedió a realizar un estudio sobre los estilos de vida, hábitos alimentarios y actividad física, donde se llevó a cabo una exploración del tema en términos de datos que demostraran que se estaba presentando un problema alrededor del mismo. Seguidamente, se continuo a la revisión de la literatura entorno a los tres temas básicos, para reconocer que se ha investigado y como se ha hecho. De esta forma, se consolido la relevancia y pertinencia de la investigación a nivel académico y científico. Por lo tanto, el objetivo principal fue, comparar los estilos de vida entre hombres y mujeres estudiantes de una institución de educación superior de la ciudad de Cartagena durante el periodo 2021-1 (26).

ANALISIS: Identificar las diferentes variables que condicionan lo que conocemos como estilos de vida es de gran importancia, de esta manera, podemos detectar de forma preventiva y anticipada aquellos factores que conlleven a una alteración de este; por otro lado, este articulo nos brinda conceptos más entendibles de estilos de vida, ayuda a conocer que métodos debemos tener en cuenta o que factores del individuo debemos ponerle un enfoque especial y estar alerta para conocer u/o realizar estudios ayudando a mejorar esa condición de vida por la cual se someten.

Título: Estilos de vida en estudiantes universitarios.

Autores: Vallejos Erazo, Nicolle Valentina; Arias Ramirez, Dahian Paola.

Año: 2023

Resumen: Las enfermedades crónicas no transmisibles, ECNT, son un conjunto de padecimientos considerados como de naturaleza lenta y progresiva, que combina factores de riesgo genéticos, sociológicos, fisiológicos, y ambientales. Entre estos padecimientos, las de mayor relevancia son: diabetes, obesidad, enfermedades

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 27 de 97

cardiovasculares. En la actualidad, las enfermedades no transmisibles son causantes del 71% (41 millones) de la mortalidad anual registrada en el mundo, resaltando que más del 85% de estas se registran en países de desarrollo intermedio, siendo la principal causa de muerte las enfermedades cardiovasculares. Las ECNT afectan todos los grupos poblacionales, su presentación está dada por la asociación de factores de riesgo como la inactividad física, sedentarismo, consumo de alcohol y/o la exposición al humo del tabaco (directa o indirecta), además existen factores desencadenantes como el estrés poco controlado, urbanización no planificada, factores psicológicos y el uso excesivo de tecnología. Por otro lado, se evidencia que los estilos de vida influyen en la aparición o progresión de este tipo de enfermedades, por lo que se desea implementar un plan de intervención a los estudiantes de la universidad libre seccional Pereira para evitar malos hábitos en sus estilos de vida (27).

ANALISIS: Este artículo da a determinar sobre los factores de riesgos, aquellos padecimientos que requieren actualmente los estilos de vida de los jóvenes y encontramos los de mayor relevancia que son: diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares y por otra parte están las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Por ende, esto nos da un gran aporte en esta investigación ya que nos permite hacer énfasis en los jóvenes sobre la deficiencia de conocimientos que tienen sobre las costumbres inadecuadas y los factores desencadenantes. Sin embargo, esto nos lleva a cabo poder implementar un plan de intervención a los estudiantes para evitar malos hábitos en sus estilos de vida.

Título: Determinación de estilo de vida y hábitos alimentarios de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Del Sinú Sede Cartagena en el período 2019/2

Año: 2019

Autores: Acevedo Aldana, Katyllen Johanna; Gómez Quiñónez, Nilse Ester; Hoyos Calderón, Lina Marcela.

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 28 de 97

Resumen: Desde la etapa de la infancia se inicia la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida que posteriormente van a afianzarse en la adolescencia y en la juventud. La dieta en esta última etapa al igual que en los estudiantes universitarios se somete a un gran reto, siendo importante reconocer que se presentan cambios representativos en su estilo de vida. También es importante revisar la responsabilidad que los estudiantes en esta etapa adquieren al asumir posiblemente por primera vez el consumo de sus alimentos llegando a influir en la creación de patrones alimentarios que posiblemente van a durar toda la vida. Se puede resaltar que se han observado con frecuencia hábitos alimentarios como la omisión en el consumo de algunos tiempos de comida, prevaleciendo el desayuno y el incremento en la ingesta de comidas rápidas, se intuye que este hábito puede estar afectado por la disminución en la influencia que la familia tenía sobre la elección de los alimentos, el grupo de amigos o compañeros y la limitación de tiempo de dedicación al consumo de una dieta adecuada y saludable (Becerra-Bulla, F., Pinzón-Villate, G., Vargas-Zarate, M., Martínez-Marín, E. M., & Callejas-Malpica, E. F, 2016). En la actualidad a nivel mundial se ha identificado que el cambio en el comportamiento de los hábitos alimentarios ha incrementado el impacto en la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), identificando el exceso de peso como una consecuencia a estos cambios incluido también el estilo de vida. Desde el año 2004 la Organización Mundial de la Salud (OMS) emana la estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud para así promover y proteger el estado de salud adoptando medidas a nivel individual, comunitario, nacional y mundial con el objeto de reducir la morbilidad y mortalidad asociadas al estilo de vida y hábito alimentario inadecuados (Quintero Godoy, J. V. 2014). El propósito de este trabajo fue la determinación de estilo de vida y los hábitos alimentarios de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Sinú sede Cartagena en el período 2019-2, estos resultados permitirán orientar acciones para promover hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en la población universitaria (28).

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 29 de 97

ANALISIS: Este artículo describe como los jóvenes tienen poca responsabilidad a la hora de poseer buenos hábitos alimenticios, también los factores sociales que afectan el horario adecuado del consumo de alimentos que deben ingerir diariamente los jóvenes y como estos comportamientos inciden en el incremento de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Por ende, este artículo se tomó como referencia ya que nos alude información de que factores deben ser modificados por los jóvenes universitarios para que tengan responsabilidad y conciencia sobre los hábitos alimenticios adecuados así mismo la actividad física para que de esta manera puedan mejorar su calidad y sean población con menos riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles.

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	3
		Fecha	30/09/2022
		Página	Página 30 de 97

4.2 MARCO TEORICO

Los estilos de vida son comportamientos que una sociedad va adquiriendo, y se expresan en la manera de actuar. La mayoría de las veces funcionan de manera inconsciente y se adoptan través de un aprendizaje imitativo durante la niñez o por una larga y constante repetición de una misma conducta. Entre los elementos que constituyen el estilo de vida se consideran las conductas y preferencias relacionadas con el tipo, horario y cantidad de alimentos, el tipo de actividad física que realizamos, el tiempo de sueño y las actividades de cuidado de la salud personal (29).

En la trigésimo primera sesión del comité regional de la OMS para Europa, se presentó una definición del estilo de vida, considerándola: "Una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales". No se introdujo una definición concreta para el término de estilo de vida saludable, por lo que la mayoría de los autores lo consideran como "un conjunto de patrones conductuales o hábitos que guardan una estrecha relación con la salud de las personas (30).

De este modo, se infiere a los adolescentes como actores principales asociados a conllevar un estilo de vida alterado debido a varios factores durante su desarrollo, ya sea por el entorno, su rutina diaria, el tiempo, etc. En base a todo lo anterior, podemos decir que la adolescencia es un período de grandes transformaciones físicas, cognoscitivas, emocionales y sociales, las cuales requieren una atención especial en las políticas y programas dirigida a esta población. En esta etapa se consolidan patrones de comportamientos que tendrán un importante impacto para la salud, constituyéndose en factores protectores de esta o de riesgo, tanto en la de manera individual como colectiva. En este sentido, los estilos de vida que adoptan los adolescentes no emergen espontáneamente, sino que son el resultado de un proceso derivado de la relación del adolescente con su entorno y del estado en que

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
	Fecha	30/09/2022	Página	Página 31 de 97

éste se encuentra para empoderarse de cada situación (31). Siendo así, los factores de riesgo que más predomina son aquellas conductas de riesgo como el sedentarismo, malos hábitos de alimentación e incluso han considerado el suicidio algunos de ellos (30).

De forma similar, la influencia en la parte sociocultural del contexto geográfico es trascendental en el comportamiento de cada individuo o colectivo; de este modo, cada individuo crea sus propias actuaciones acordes al contexto que le rodea, que deberán ser identificadas como protectores o de riesgo para la salud, por ello, el estilo de vida es un constructo que se usa de manera genérica, en consideración al modo y condiciones de vida. Podemos decir que “un estilo de vida saludable es aquel que permite introducir en la manera de vivir pautas de conductas individuales o colectivas, que mejoren la calidad de vida”. En este sentido, todas las acciones que fomenten en los adolescentes estilos de vida saludables influirán de manera positiva en su salud y bienestar (7).

Por otro lado, los estudiantes son aquellos que cursan dentro de un centro de enseñanza, y asociamos a estos a ser los más propensos a conllevar estilos de vida no adecuados a su desarrollo humano; existe un factor influyente que es la universidad, este es un entorno en que los estudiantes inician comportamientos y un estilo de vida no saludable ya que se encuentran inmersos en un contexto propicio para el desarrollo de hábitos no favorables de consumo (cigarrillo, alcohol), alimentos (comidas rápidas e industrializadas), y de actividad física (bajo grado e irregular) que producen cambios graduales en el organismo y pueden afectar la salud (32).

De esta manera, se destacan el aumento del consumo de alimentos industrializados entre los estudiantes como hamburguesas, salchipapas, papas fritas, pollo frito, chocolates golosinas, pizza, entre otras, que son de fácil consumo por su portabilidad. Además, el consumo de este tipo de alimentos está relacionado con enfermedades como el sobrepeso, obesidad, diabetes, problemas cardiovasculares, presión alta y también se elevan los niveles de colesterol y

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	3
		Fecha	30/09/2022
		Página	Página 32 de 97

triglicéridos; además manifiesta que este consumo es más visible en el periodo de la universidad ya que la falta de tiempo y un cambio en los hábitos alimenticios hace que las personas opten por consumir estos alimentos (32).

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
	Fecha	30/09/2022	Página	Página 33 de 97

4.3 MARCO CONCEPTUAL

- **Salud mental:** estado de bienestar emocional y psicológico en el que la persona es capaz de utilizar sus habilidades emocionales, cognitivas y sociales y responder positivamente a las demandas que le depara la vida cotidiana (33).
- **Actividad física:** todas aquellas actividades que realizamos a lo largo del día en las cuales consumimos energía a través del movimiento corporal (34).
- **Salud:** es la capacidad de realizar el propio potencial personal, brindar bienestar físico y responder de forma positiva a los problemas del ambiente (35).
- **Conductas de riesgo:** aquellas acciones voluntarias o involuntarias, realizadas por un individuo o comunidad, que puede llevar a consecuencias nocivas. Son múltiples, y pueden ser biopsico-sociales (36).
- **Sedentarismo:** carencia de acción física que coloca al ser humano en situación vulnerable ante el sobrepeso y obesidad (37).
- **Estilos de vida saludable:** son todos aquellos comportamientos que realizan las personas en su vida diaria y con determinada frecuencia que aseguran una mejor calidad de vida, longevidad y por lo tanto menor disposición a la enfermedad (38).
- **Adolescencia:** es aquella etapa del desarrollo ubicada entre la infancia y la adultez, en la que ocurre un proceso creciente de maduración física, psicológica y social que lleva al ser humano a transformarse en un adulto (39).
- **Alimentación:** es brindar al organismo de nutrientes y energía necesarios para que funcione correctamente (40).

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTINÚE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 34 de 97

4.4 MARCO LEGAL

Para el desarrollo del presente trabajo, se tuvo en cuenta Ley 2120 de 2021, la ley 1355 DE 2009

4.4.1.1. LEY 2120 DE 2021

4.4.1.2. ARTÍCULO 1°. Objeto. La presente ley adopta medidas efectivas que promueven entornos alimentarios saludables, garantizando el derecho fundamental a la salud, especialmente de las niñas, niños y adolescentes, con el fin de prevenir la aparición de Enfermedades No Transmisibles, mediante el acceso a información clara, veraz, oportuna, visible, idónea y suficiente, sobre componentes de los alimentos a efectos de fomentar hábitos alimentarios saludables (41).

4.4.1.3. ARTÍCULO 4°. La Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CISAN), tendrá las siguientes funciones adicionales, sin perjuicio de los establecidos en otras normas vigentes:

a) Ser la instancia de orientación y decisión sobre el desarrollo e implementación de estrategias para la prevención de las Enfermedades No Transmisibles con especial atención en niños, niñas y adolescentes (41).

b) Articular, direccionar, y garantizar la sinergia en el diagnóstico, diseño, implementación, seguimiento y evaluación de la implementación de políticas, estrategias, planes y programas necesarios para el desarrollo de entornos saludables, hábitos saludables, seguridad alimentaria, el acceso a la información oportuna, acceso a agua potable siendo esta apta para el consumo humano, además de todas las acciones para la atención integral de los problemas de obesidad y sobrepeso con especial atención en niños, niñas y adolescentes. La Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional tendrá en cuenta para el desarrollo de sus funciones, las encuestas nutricionales existentes, la evidencia científica sin conflicto de interés y las particularidades regionales (41).

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 35 de 97

4.4.1.4. ARTÍCULO 5°. Etiquetado Frontal de Advertencia. Todos los productos comestibles o bebibles clasificados de acuerdo a nivel de procesamiento con cantidad excesiva de nutrientes críticos establecidos por el Ministerio de Salud y Protección Social, deberán implementar un etiquetado frontal donde se incorpore un sello de advertencia, que deberá ser de alto impacto preventivo, claro, visible, legible, de fácil identificación y comprensión para los consumidores, con mensajes inequívocos que adviertan al consumidor de los contenidos excesivos de nutrientes críticos(41).

4.4.1.5. ARTÍCULO 6°. Estrategias de información, educación y comunicación. La Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional diseñará herramientas educativas digitales, multiplataforma con información y procesos educativos sobre los hábitos y estilos de vida saludables, y su adopción en el entorno educativo; la prevención de las ENT, la necesidad de practicar actividad física frecuentemente y sobre alimentación balanceada, dirigidas a la población del territorio nacional en especial a la comunidad escolar (41).

4.4.1.6. ARTÍCULO 13°. Actividad Física. Con la finalidad de promover hábitos de vida saludable en los niños, niñas y adolescentes, el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Salud y Protección Social, el Ministerio del Deporte y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), apoyaran la implementación de programas que promuevan la actividad física en los establecimientos educativos públicos y privados, con los actores de la comunidad educativa y dentro de la jornada escolar (41).

4.4.4.2. LEY 1355 DE 2009

4.4.4.2.1. ARTÍCULO 1°. DECLÁRASE. La obesidad como una enfermedad crónica de Salud Pública, la cual es causa directa de enfermedades cardíacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis, colon, entre

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 36 de 97

otras, todos ellos aumentando considerablemente la tasa de mortalidad de los colombianos (42).

4.4.4.2.2 ARTÍCULO 2°. AMBITO DE APLICACIÓN. Las determinaciones establecidas en esta ley serán aplicables a las Entidades y Organizaciones del Estado a nivel nacional y territorial responsables de promover los ambientes sanos, la actividad física, la educación, la producción y la distribución de alimentos; así como a las entidades encargadas de la prestación y la garantía de los servicios de salud y los sectores de transporte, planeamiento y seguridad vial. Serán beneficiarios de esta ley la población colombiana, en especial los grupos vulnerables (42).

4.4.4.2.3. ARTÍCULO 3°. PROMOCIÓN. El Estado a través de los Ministerios de la Protección Social, Cultura, Educación, Transporte, Ambiente y Vivienda y Desarrollo Territorial y Agricultura y Desarrollo Rural y de las Entidades Nacionales Públicas de orden nacional Coldeportes, el ICBF y Departamento Nacional de Planeación, promoverá políticas de Seguridad Alimentaria y Nutricional, así como de Actividad Física dirigidas a favorecer ambientes saludables y seguros para el desarrollo de las mismas. Estas políticas se complementarán con estrategias de comunicación, educación e información (42).

4.4.4.2.4. ARTÍCULO 4°. ESTRATEGIAS PARA PROMOVER UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y SALUDABLE. Los diferentes sectores de la sociedad impulsarán una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana, a través de las siguientes acciones:

- Los establecimientos educativos públicos y privados del país en donde se ofrezcan alimentos para el consumo de los estudiantes deberán garantizar la disponibilidad de frutas y verduras (42).
- Los centros educativos públicos y privados del país deberán adoptar un Programa de Educación Alimentaria siguiendo los lineamientos y guías que desarrollen el

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 37 de 97

Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, para promover una alimentación balanceada y saludable, de acuerdo con las características culturales de las diferentes regiones de Colombia (42).

– El Gobierno Nacional a través del Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, deberá establecer mecanismos para fomentar la producción y comercialización de frutas y verduras, con participación de los entes territoriales, la empresa privada y los gremios de la producción agrícola (42).

4.4.4.2.5. ARTÍCULO 5°. ESTRATEGIAS PARA PROMOVER ACTIVIDAD FÍSICA.

Se impulsarán las siguientes acciones para promover la actividad física:

– El Ministerio de Educación Nacional y las Instituciones Educativas en desarrollo de las Leyes 115 de 1994 y 934 de 2004, promoverán el incremento y calidad de las clases de educación física con personal idóneo y adecuadamente formado, en los niveles de educación inicial, básica y media vocacional (42).

4.4.4.2.6. ARTÍCULO 6°. PROMOCIÓN DEL TRANSPORTE ACTIVO. Los entes territoriales, en ejercicio de los planes de desarrollo, reglamentarán mecanismos para promover el transporte activo y la prevención de la obesidad (42).

Los entes territoriales en coordinación con las autoridades de planeación y transporte deberán llevar a cabo acciones que garanticen la integración modal de formas de transporte activo con los sistemas de transporte público, debiendo diseñar estrategias de seguridad vial para ciclistas y peatones, buscando, además, incrementar la disponibilidad de espacios públicos para la recreación activa: parques, ciclo vías y recreo vías (42).

4.4.4.2.7. ARTÍCULO 7o. REGULACIÓN EN GRASAS TRANS. El Gobierno Nacional a través del Ministerio de la Protección Social y del Invima, reglamentará y controlará los contenidos, y requisitos de las grasas trans en todos los alimentos, con el fin de prevenir el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	3
		Fecha	30/09/2022
		Página	Página 38 de 97

transmisibles asociadas a estas, para lo cual contará con un plazo de seis (6) meses a partir de la promulgación de la presente ley (42).

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
	Fecha	30/09/2022	Página	Página 39 de 97

5. METODOLOGIA

TIPO DE ESTUDIO

La presente investigación se delimita como un estudio observacional, descriptivo de corte transversal. Los estudios descriptivos tienen el propósito de puntualizar, especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis; la naturaleza transversal, comprende la medición de las variables en un momento dado en el tiempo.

Estudio transversal: El estudio transversal se define como un tipo de investigación observacional que analiza datos de variables recopiladas en un periodo de tiempo sobre una población muestra o subconjunto predefinido. Este tipo de estudio también se conoce como estudio de corte transversal, estudio transversal y estudio de prevalencia (43).

Estudio descriptivo: La investigación descriptiva se encarga de puntualizar las características de la población que está estudiando. Esta metodología se centra más en el “qué”, en lugar del “por qué” del sujeto de investigación (44).

Población: Adolescentes estudiantes en edad de (15 a 17 años), que residan en la ciudad de Cartagena.

Tipo de muestreo: Por conveniencia es la técnica de muestreo que se utiliza de manera más común, ya que es extremadamente rápida, sencilla y, además, los miembros suelen estar accesibles para ser parte de la muestra utilizada en situaciones en las que hay grandes poblaciones para ser evaluadas, ya que, en la mayoría de los casos, es casi imposible realizar pruebas a toda una población.

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 40 de 97

TECNICAS DE RECOLECCION DE DATOS:

Primaria: Encuestas aplicadas a adolescentes estudiantes que cumplan con los criterios de inclusión.

Secundarias: Libros, artículos científicos, informes y demás fuentes de información relacionadas con el tema problemático.

Instrumento: El instrumento consta de dos secciones:

- **Aspectos sociodemográficos:** Esta sección fue diseñada por el equipo investigador. Incluye una serie de preguntas para conocer el perfil de los adolescentes a estudiar, edad, sexo, ocupación, procedencia, nivel educativo y nivel socioeconómico.

CRITERIOS DE INCLUSION:

- Adolescentes que residan en Cartagena.
- Estudiantes adolescentes. En el colegio costa de Samper
- Adolescente en edad entre los 15 a 17 años.

CRITERIOS DE EXCLUSION:

- Los estudiantes que no quieran participar de la encuesta.
- Adolescente estudiantes mayores de 18 años.
- Adolescentes con capacidad física o mental de tal modo que no puedan participar en la encuesta.

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 41 de 97

RECOLECCION DE DATOS:

INSTRUMENTO:

ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE LA CIUDAD DE CARTAGENA 2023

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación tiene la finalidad de identificar los estilos de vida de los estudiantes adolescentes de un colegio de la ciudad de Cartagena 2023

Para el desarrollo de este proyecto de investigación se tuvo en cuenta las consideraciones éticas descritas en la resolución No 08430 de 1993 de Colombia, de igual forma, se contó con la aprobación del comité de investigaciones del programa de Enfermería de la Corporación Universitaria Rafael Núñez.

Su participación consistirá en responder una serie de preguntas relacionadas con los aspectos sociodemográficos y un auto-test de vida saludable.

Teniendo en cuenta lo anterior...

Yo, manifiesto que de forma libre y voluntaria decido participar en esta investigación. Al aceptar mi participación manifiesto que no he recibido presiones verbales, escritas y/o mímicas para participar en el estudio; que dicha decisión la tomé en pleno uso de mis facultades mentales, sin encontrarme bajo efectos de medicamentos, drogas o bebidas alcohólicas, consciente y libremente.

Adicionalmente manifiesto que se me informó que:

- Estoy en libertad de retirarme de participar en la investigación en cualquier momento, sin sufrir desmedro alguno
- No recibiré beneficio personal de ninguna clase por la participación en este proyecto de investigación.
- Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente.

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 42 de 97

Esta información será archivada en medio electrónico, y solo podrá ser utilizada para fines institucionales y de divulgación y/o publicación académica sin referencia personal.

Desde este momento le agradecemos tu participación.

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

Edad

- a. 15
- b. 16
- c. 17

Sexo

- a. Femenino
- b. Masculino
- c. Prefiero no decirlo

Ocupación

- a. Estudia
- b. Trabaja
- c. Ambas

Nivel socioeconómico

- a. Estrato 1
- b. Estrato 2
- c. Estrato 3
- d. Estrato 4
- e. Estrato 5 o mas

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTÍNE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 43 de 97

Procedencia

- a. Urbana
- b. Rural

TEST DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE ESTILOS DE VIDA: “FANTÁSTICO”

Contesta el cuestionario recordando su vida hace 1 mes.

SECCIÓN FAMILIA Y AMIGOS

•€Tengo con quien hablar las cosas que son importantes para mí

- casi siempre (2)
- a veces (1)
- casi nunca (0)

•€Yo doy y recibo cariño

- casi siempre (2)
- a veces (1)
- casi nunca (0)

PUNTAJE:

SECCIÓN ACTIVIDAD FÍSICA

•€Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de la casa, hacer el jardín)

- casi siempre (2)
- a veces (1)
- casi nunca (0)

•€Yo hago energía en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta, caminar rápido)

- 4 o más veces por semana (2)



**FORMATO REGISTRO DOCUMENTO
CONSOLIDADO PAT COLECTIVO**

Código	FT-IV-015
Versión	3
Fecha	30/09/2022
Página	Página 44 de 97

- 1 a 3 veces por semana (1)
- menos de 1 vez por semana (0)

PUNTAJE:

SECCIÓN NUTRICIÓN

•€Mi alimentación es balanceada

- casi siempre (2)
- a veces (1)
- casi nunca (0)

NOTA: una dieta balanceada incluye en cada día:

- Frutas y verduras: 4 a 5 porciones (al menos 2 son verduras).
- Pan y cereales: 3 a 5 porciones.
- Leguminosos, pescados, aves, carnes y huevos: 2 porciones.
- Leche y lácteos (descremados):

*mujeres embarazadas y adolescentes: 3 a 4 porciones.

*adultos: porciones.

•€A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa

- ninguna de estas (2)
- alguna de estas (1)
- todas estas (0)

•€Estoy pasado de mi peso ideal en

- normal o hasta 4 kilos de más (2)
- 5 a 8 kilos de más (1)
- más de 8 kilos (0)

PUNTAJE:

SECCIÓN TABACO

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 45 de 97

•€Yo fumo cigarrillos

- no en los últimos 5 años (2)
- no en el último año (1)
- he fumado este año (0)

•€Generalmente fumo _____ cigarrillos por día

- ninguno (2)
- 0 a 10 (1)
- más de 10 (0)

PUNTAJE:

SECCIÓN ALCOHOL

•€Mi número promedio de tragos por semana es

- 0 a 7 tragos (2)
- 8 a 12 tragos (1)
- más de 12 tragos (0)

NOTA: 1 trago equivale a tomar:

- 1 botella de cerveza (5° de alcohol): 300ml
- 1 copa de vino (12° de alcohol): 125ml
- 1 vasito de pisco o trago fuerte (40° de alcohol): 40ml

•€Bebo más de cuatro de tragos en una misma ocasión

- nunca (2)
- ocasionalmente (1)
- a menudo (0)

•€Manejo el auto después de beber alcohol

- nunca (2)
- solo una vez (1)
- a menudo (0)

PUNTAJE:



**FORMATO REGISTRO DOCUMENTO
CONSOLIDADO PAT COLECTIVO**

Código	FT-IV-015
Versión	3
Fecha	30/09/2022
Página	Página 46 de 97

SECCIÓN SUEÑO Y ESTRÉS

•€Duermo bien y me siento descansado/a

- casi siempre (2)
- a veces (1)
- nunca (0)

•€Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida

- casi siempre (2)
- a veces (1)
- nunca (0)

•€Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre

- casi siempre (2)
- a veces (1)
- nunca (0)

PUNTAJE:

SECCIÓN TIPO DE PERSONALIDAD

•€Parece que ando acelerado/a

- casi nunca (2)
- algunas veces (1)
- a menudo (0)

•€Me siento enojado/a agresivo/a

- casi nunca (2)
- algunas veces (1)
- a menudo (0)

PUNTAJE:

SECCIÓN INTROSPECCIÓN

•€Yo soy un pensador positivo u optimista

- casi siempre (2)



**FORMATO REGISTRO DOCUMENTO
CONSOLIDADO PAT COLECTIVO**

Código	FT-IV-015
Versión	3
Fecha	30/09/2022
Página	Página 47 de 97

- a veces (1)
- casi nunca (0)

•€Yo me siento tenso/a o apretado/a

- casi nunca (2)
- algunas veces (1)
- a menudo (0)

•€Yo me siento deprimido/a o triste

- casi nunca (2)
- algunas veces (1)
- a menudo (0)

PUNTAJE:

SECCIÓN CONDUCCIÓN TRABAJO

•€Uso siempre el cinturón de seguridad

- siempre (2)
- a veces (1)
- nunca (0)

•€Yo me siento satisfecho/a con mi trabajo o mis actividades

- casi siempre (2)
- a veces (1)
- nunca (0)

PUNTAJE:

SECCIÓN OTRAS DROGAS

•€Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base

- nunca (2)
- ocasionalmente (1)
- a menudo (0)

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTINÚE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 48 de 97

• **€Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta**

- nunca (2)
- ocasionalmente (1)
- a menudo (0)

• **€Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína**

- menos de 3 por día (2)
- 3 a 6 por día (1)
- más de 6 por día (0)

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
	Fecha	30/09/2022	Página	Página 49 de 97

CONSIDERACIONES ÉTICAS

La recolección de datos y la obtención de la información se ajustaron a las normas éticas de garantía de la confidencialidad, los beneficios y el riesgo mínimo para los participantes, según lo dispuesto en la Resolución 8430 de 1993, expedida por el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia.

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal, realizado a estudiantes Adolescentes de un colegio de la ciudad de Cartagena. La investigación se desarrolló con la totalidad de la población, el marco muestral lo constituyen quienes cumplieron los siguientes criterios de inclusión: ser estudiante adolescente quienes aceptaron la participación en la investigación por medio del diligenciamiento del consentimiento informado. Este trabajo se considera un estudio de riesgo mínimo ya que es un estudio que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos, además no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio.

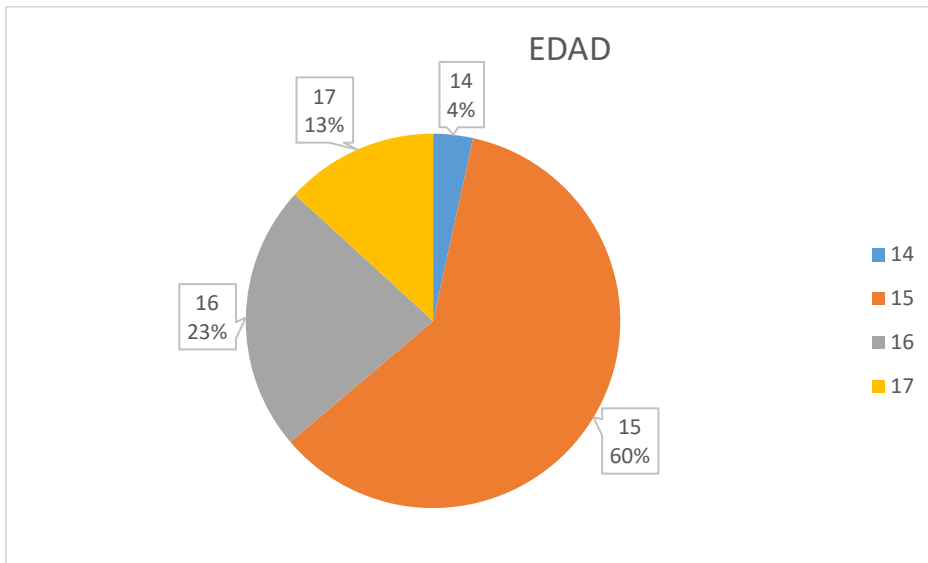
En la investigación se estudiaron las siguientes variables se utilizó el instrumento de salud y nutrición sobre hábitos de vida saludables, el cual consta de 10 ítems que se dividen en dos partes: la primera, con preguntas sobre identificación de los sujetos y aspectos sociodemográficos y antropométricos; y la segunda, sobre prácticas saludables que evalúan actividad física, hábitos alimentarios, y tiempo de sueño

 CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ <small>PARA QUE TU DESARROLLO CONTINÚE SU MARCHA</small>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	3
		Fecha	30/09/2022
		Página	Página 50 de 97

7. RESULTADOS

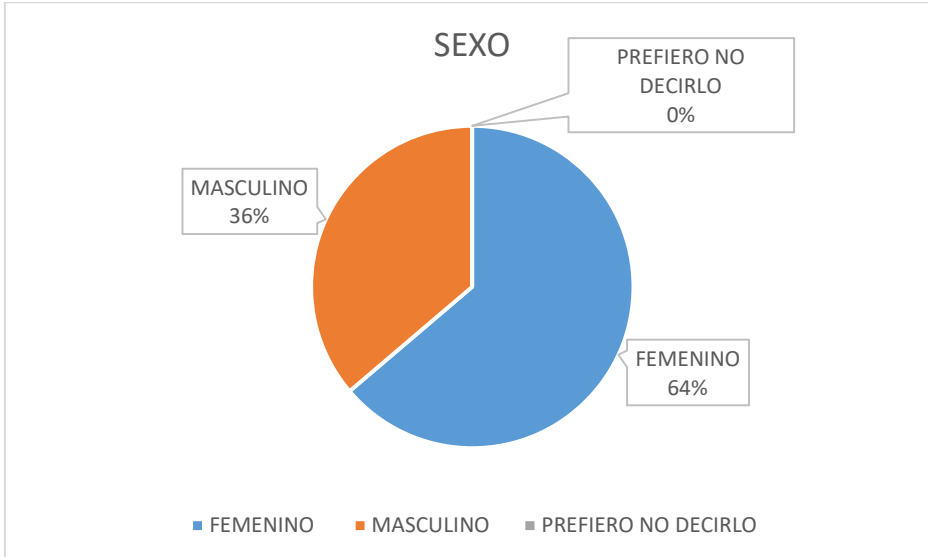
GRÁFICAS

ASPECTOS SOCIODEMOGRÁFICOS



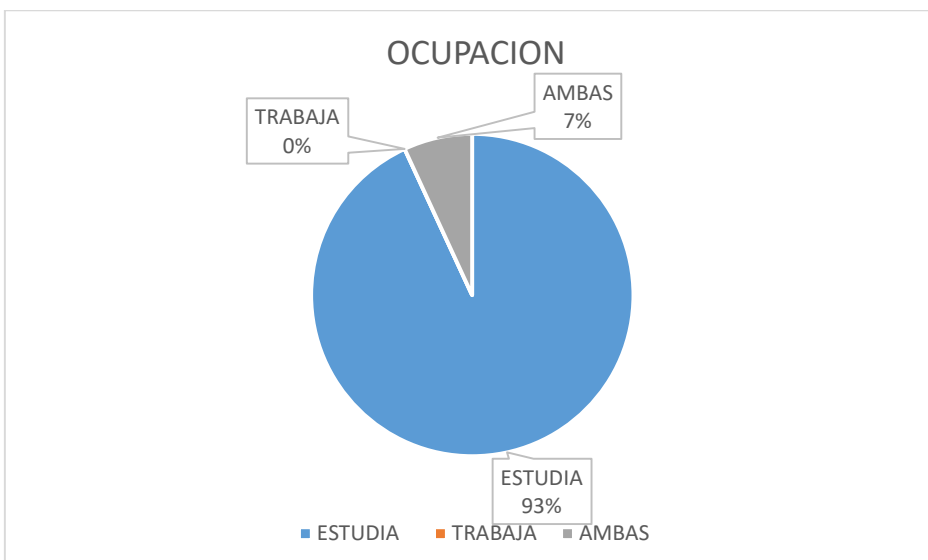
Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena 2023.

Análisis: de acuerdo a los aspectos sociodemográficos se observa que el 15,60% de los estudiantes son de 15 años, mientras que un 16,23% son de 16 años de edad.



Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena 2023.

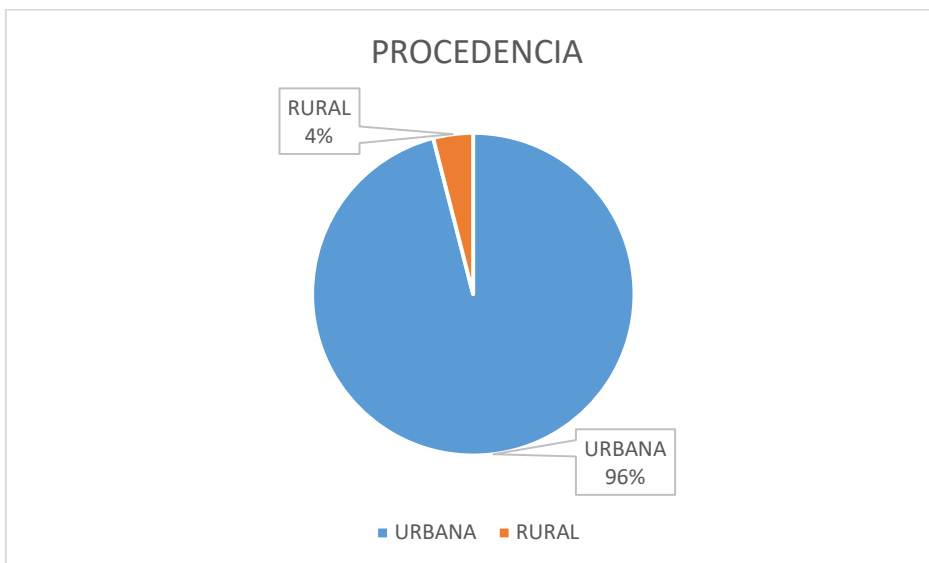
Análisis: de acuerdo a la gráfica tomamos en cuenta que el 64% de los estudiantes son femeninos, indicándonos que el 36% de los estudiantes son masculinos.



Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena 2023.

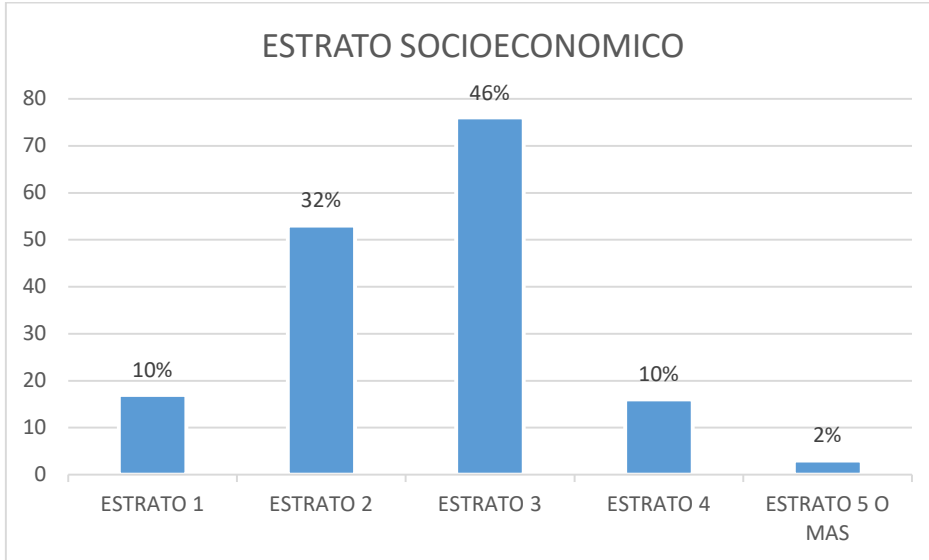
 CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ <small>PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</small>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	3
		Fecha	30/09/2022
		Página	Página 52 de 97

Análisis: De acuerdo al aspecto socioeconómico de los estudiantes encuestados se obtuvo que un 93 % de estos su ocupación es estudiar, mientras que un 7% trabajan y estudian.



Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena 2023.

Análisis: la gráfica anterior muestra que un alto porcentaje de los estudiantes encuestados son de procedencia urbana con un 96 % , mientras solo un 4% viven en zona rural.



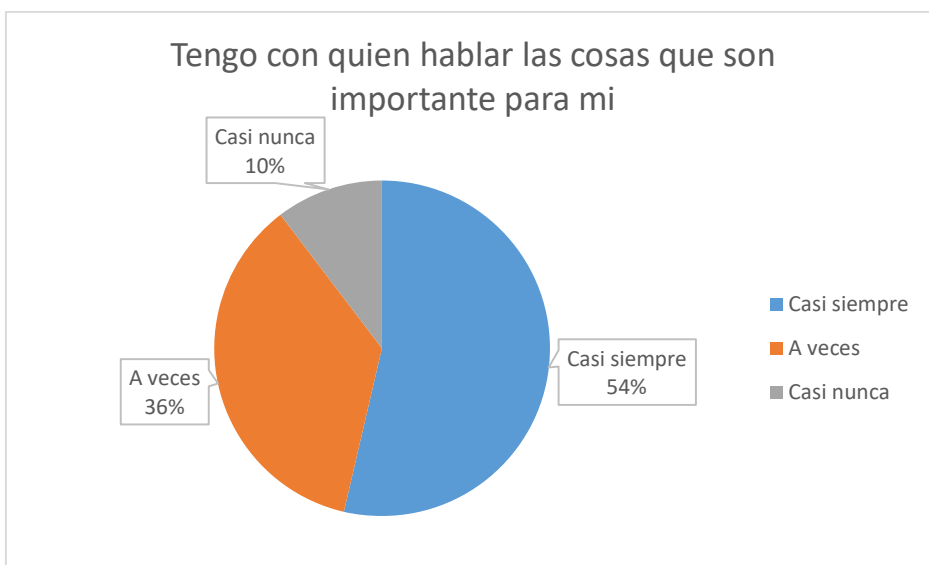
Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena 2023.

Análisis: La gráfica anterior muestra que el mayor porcentaje de la población encuestada pertenece al estrato 3 con un 46%, y solo el 10 % pertenece al estrato 1.

 CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ <small>PARA QUE TU DESARROLLO CONTINÚE SU MARCHA</small>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	3
		Fecha	30/09/2022
		Página	Página 54 de 97

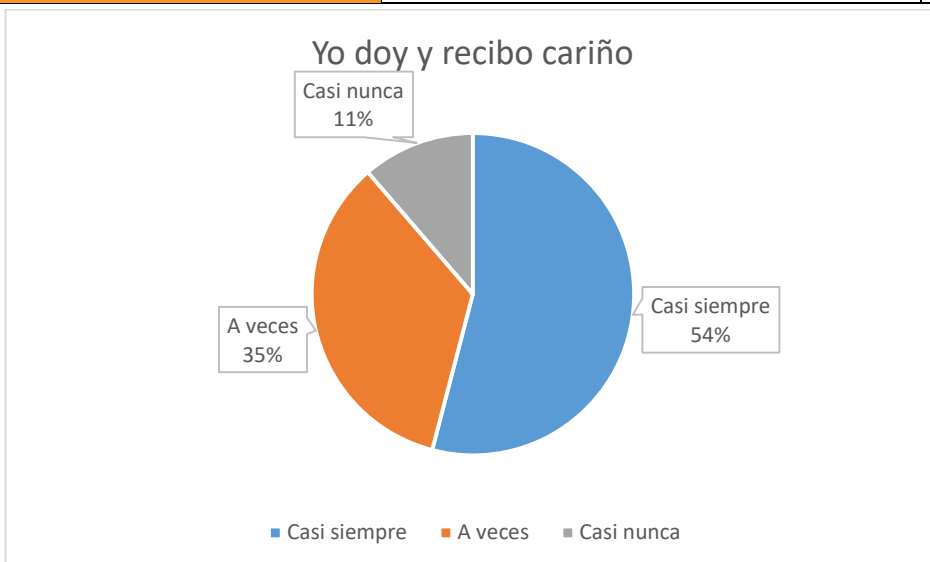
TEST DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE ESTILO DE VIDA: FANTÁSTICO

SECCIÓN FAMILIA Y AMIGOS



Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena 2023.

Análisis: En cuanto a la pregunta que se le hizo a la población encuestada acerca de que si tenian con quien hablar las cosas que eran importantes para ellos , se obtuvo un porcentaje de 54% en casi siempre tienen con quien hacerlo , mientras que un 10 % de la población respondió que casi nunca cuentan con una persona a quien contarle.

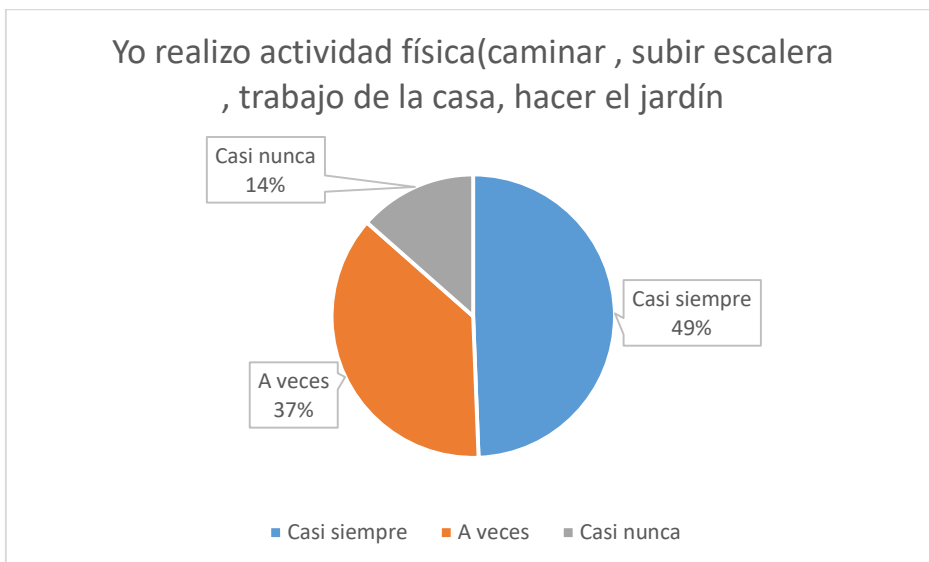


Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescente de una institución de la ciudad de Cartagena 2023

Análisis: En cuanto a la pregunta que se le hizo a la población encuestada de que dan y reciben cariño, se obtuvo un porcentaje de 54% en casi siempre, un 35% a veces, mientras que un 11% dijo que casi nunca dan y reciben cariño.

 CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ <small>PARA QUE TU DESARROLLO CONTINÚE SU MARCHA</small>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	3
		Fecha	30/09/2022
		Página	Página 56 de 97

SECCIÓN ACTIVIDAD FÍSICA



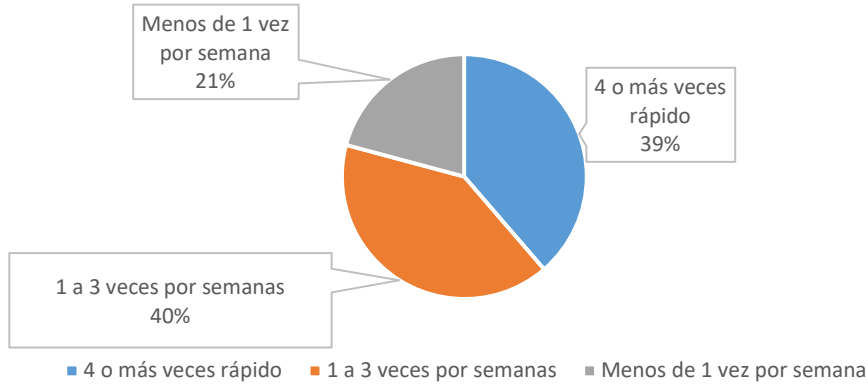
Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescente de una institución de la ciudad de Cartagena 2023

Análisis: En cuanto a la pregunta que se le hizo a la población acerca de que si realizan actividad física (caminar, subir escalera, trabajo de la casa, hacer el jardín) un 49% respondió que casi siempre, el 37% a veces, mientras que un 14% respondió casi nunca realizan actividad física.



Código	FT-IV-015
Versión	3
Fecha	30/09/2022
Página	Página 57 de 97

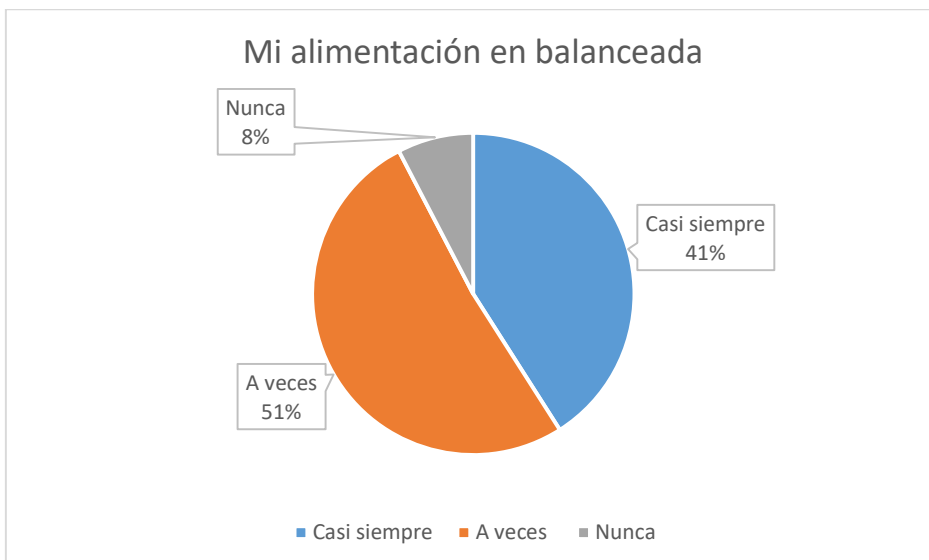
Yo hago energía en forma al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta, caminar rápido)



Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena 2023.

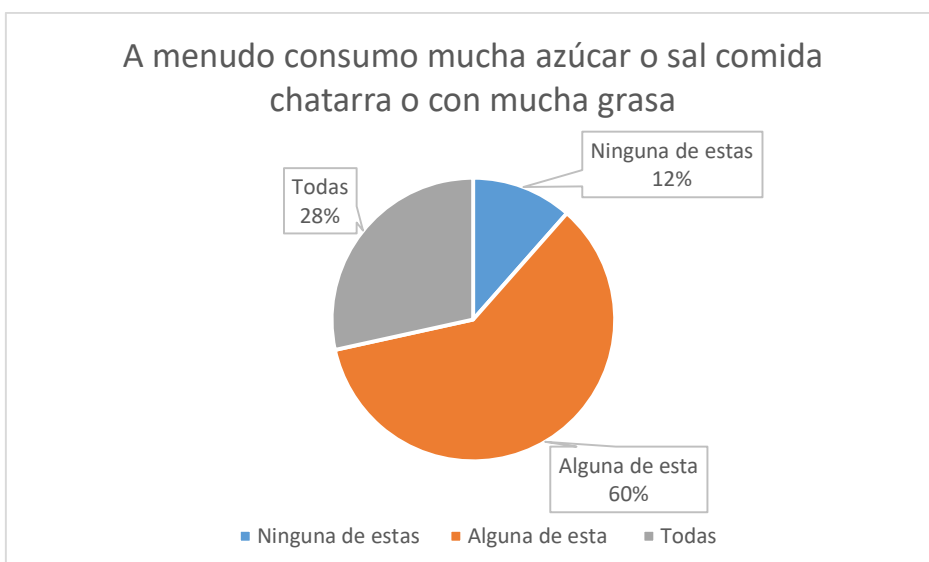
Análisis: En cuanto a la población encuestada, el 40% de los participantes manifiestan realizar energía en forma al menos por 20 minutos, mientras que el 39% lo realiza 4 o más veces rápido.

SECCIÓN NUTRICIÓN



Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena 2023

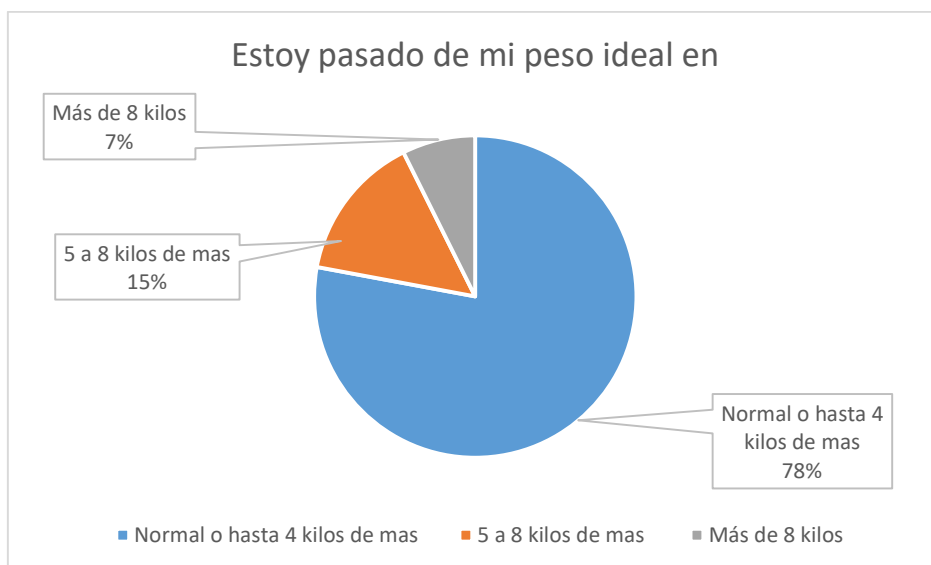
Análisis: En la gráfica se analiza que un 51% de los encuestados respondieron que su alimentación a veces es balanceada, mientras que el 8% respondieron que nunca es balanceada.



Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena 2023.

 CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ <small>PARA QUE TU DESARROLLO CONTINÚE SU MARCHA</small>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	3
		Fecha	30/09/2022
		Página	Página 59 de 97

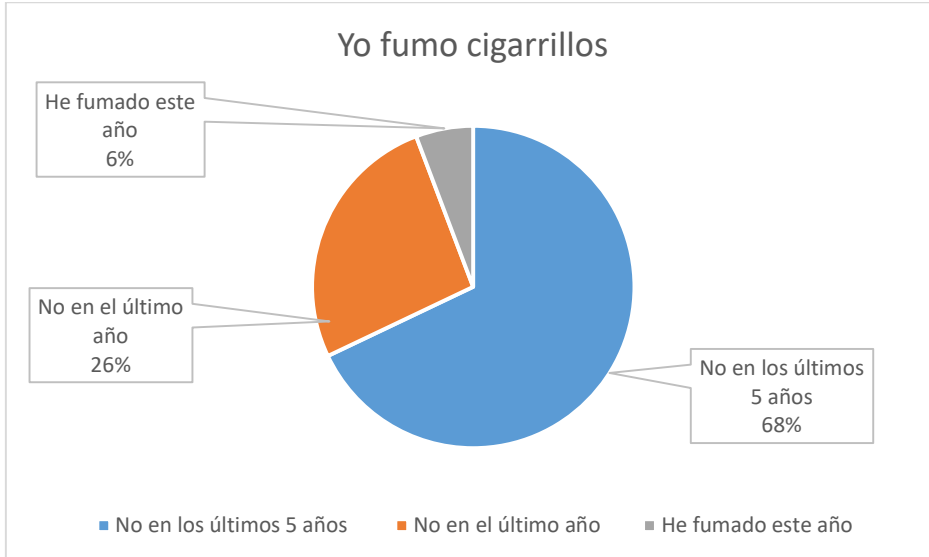
Análisis: De acuerdo con el estilo de vida de los estudiantes, se obtuvo que un 60% consumen alguna de estas y por otro lado un 28% consume todas.



Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena 2023.

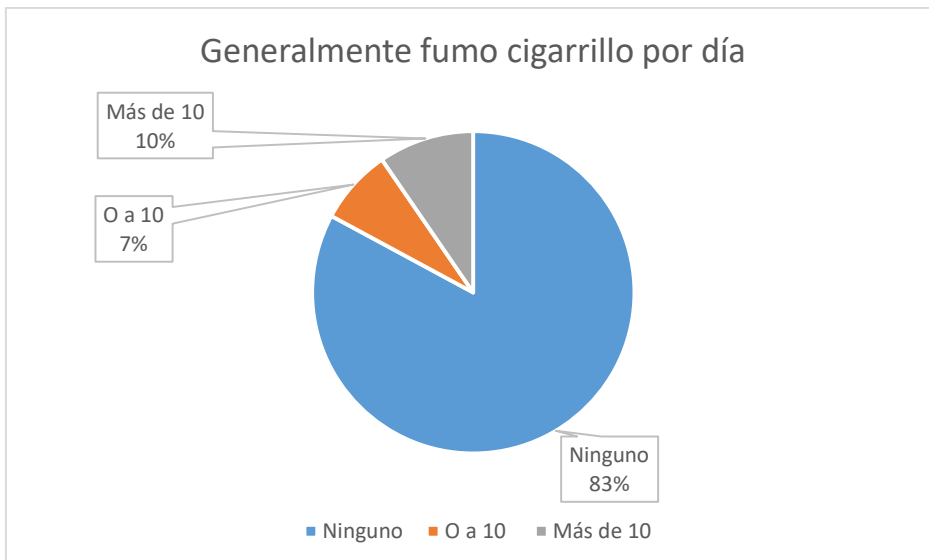
Análisis: La población encuestada respondió con un 78% que está en su peso normal o hasta 4 kilos de más y seguido a esto un 7% tienen más de 8 kilos.

SECCIÓN TABACO

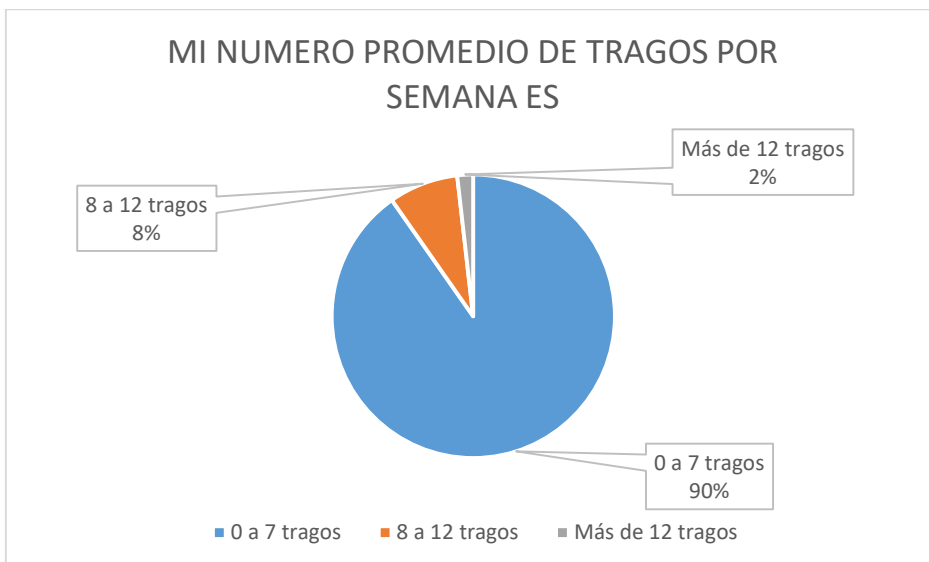


Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena 2023.

Análisis: La población encuestada respondió con un 68% que no han fumado en los últimos 5 años un cigarrillo, por otro lado, un 26% respondió que no en el último año y por último, un 6% respondió negativamente que si he fumado este año.

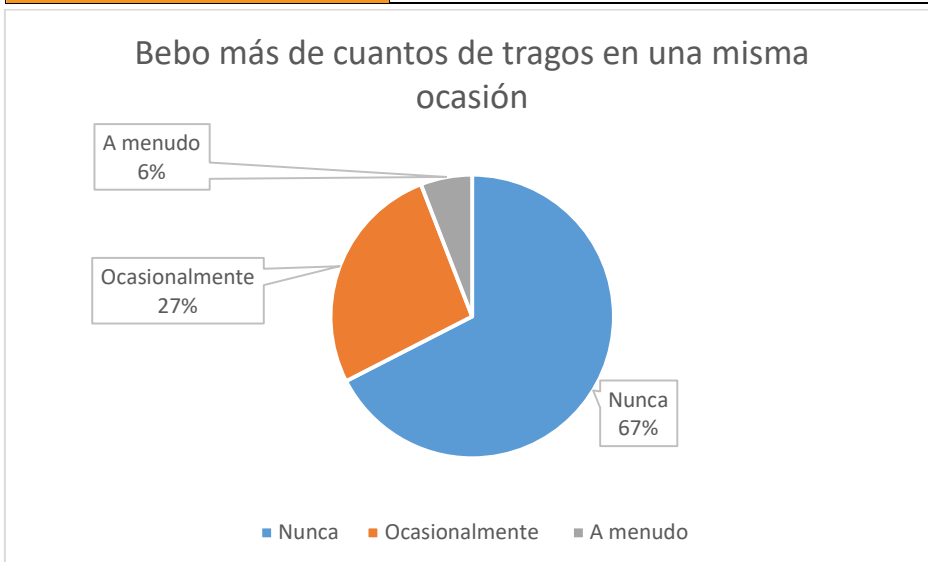


SECCIÓN ALCOHOL



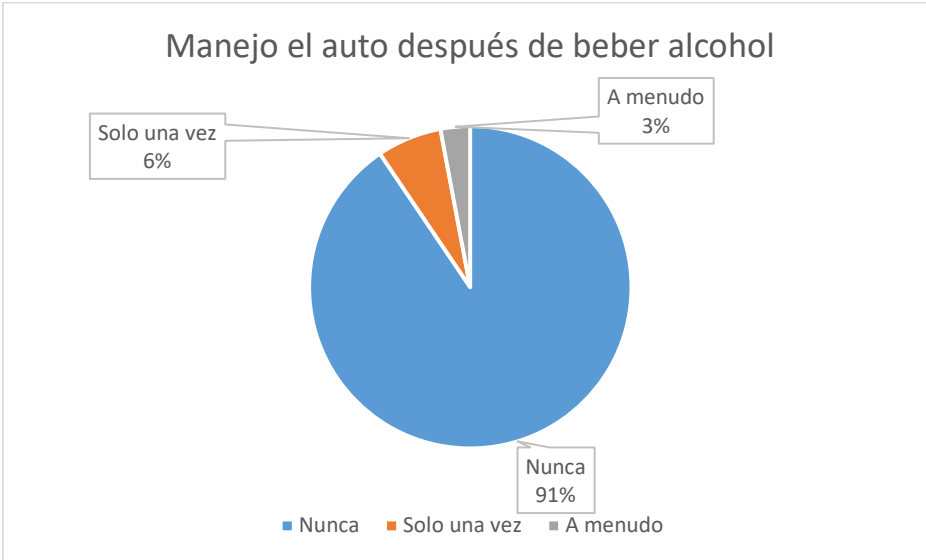
Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena 2023.

Análisis: De acuerdo a la encuesta realizada a los estudiantes sobre sus estilos de vida saludables, el 90% de ellos indicaron que consumen de 0 a 7 tragos por semana. Esto implica que el consumo excesivo de alcohol es poco común en este grupo. Solo el 8% mencionó consumir de 8 a 12 tragos por semana, y un mínimo 2% admitió consumir esa cantidad, siendo este el porcentaje más bajo entre los encuestados.



Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena 2023.

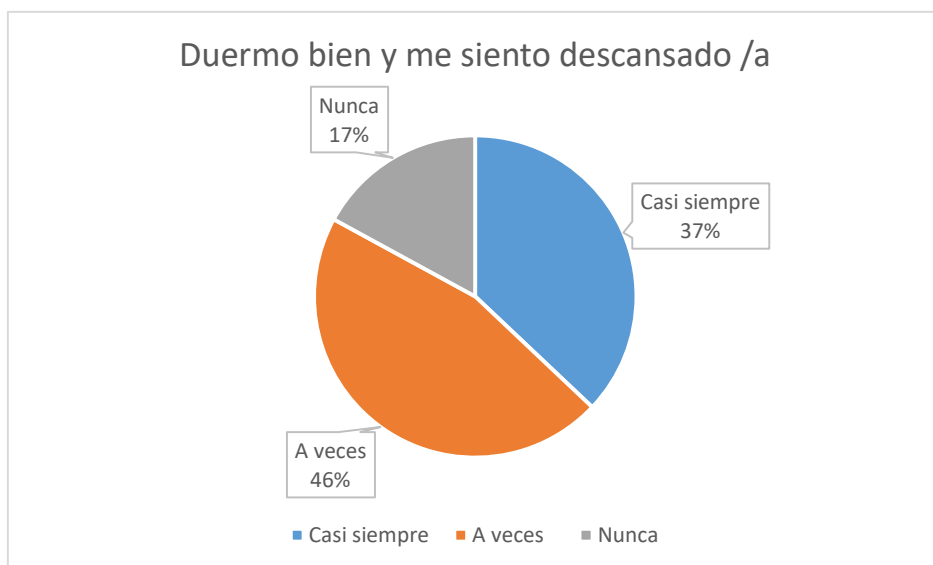
Análisis: Dentro de la población estudiantil que participó en el estudio se determinó que un 67% a afirmado que nunca a tomado más de cuatro tragos en una misma ocasión, no obstante un 27% de esta población ha afirmado que ocasionalmente ha tenido esta práctica, y una pequeña población equivalente a un 6% confirma que a menudo toma más de cuatro tragos en una misma ocasión.



Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena 2023.

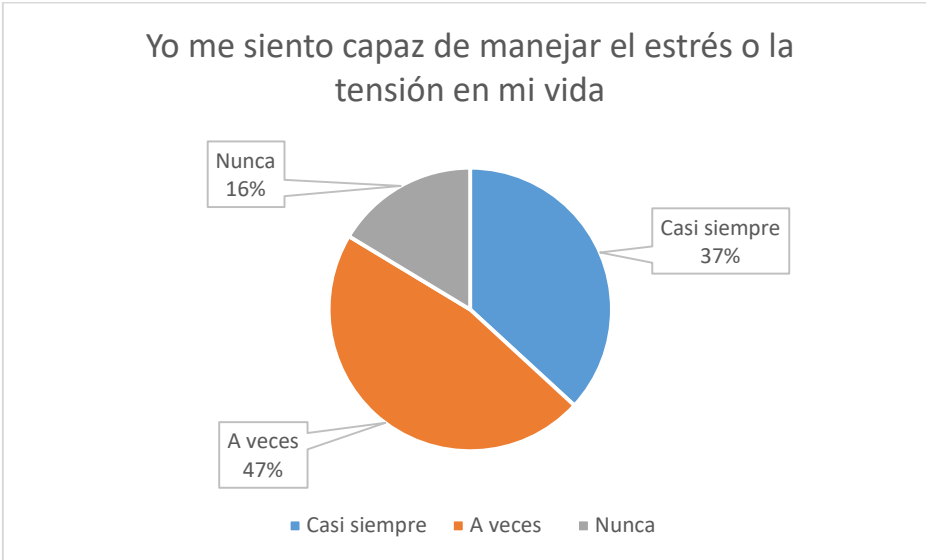
Análisis: De acuerdo a la población encuestada, se obtuvo que un 91% nunca manejan el auto después de beber alcohol y solo el 3% lo han hecho a menudo.

SECCIÓN SUEÑO Y ESTRÉS



Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena 2023.

Análisis: De acuerdo al análisis de la gráfica se evidencia que el 46% de los estudiantes a veces duermen bien y se sienten descansados, mientras que el 17% refieren nunca hacerlo.



Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena 2023.

Análisis: en la gráfica anterior se puede evidenciar que el 47% de los estudiantes a veces se sienten capaces de manejar el estrés o la tensión, el 37% casi siempre son capaces de manejar el estrés o la tensión y el 16% nunca son capaces de manejar el estrés o la tensión en su vida

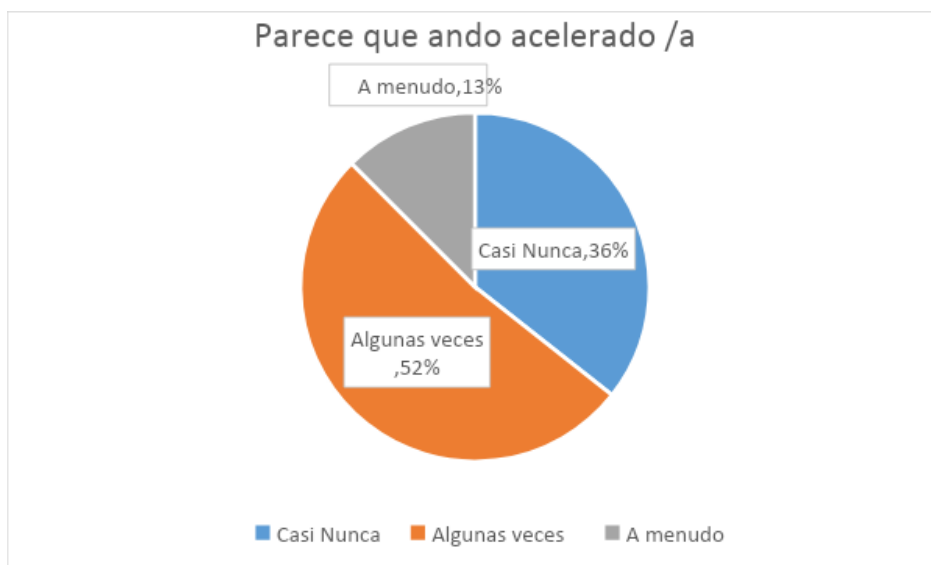


Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena 2023.

Análisis: De acuerdo a la gráfica anterior se obtuvo que el 58% de estos casi siempre se relajan y disfrutan de su tiempo libre, el 35% a veces se relaja y disfruta de su tiempo libre y un 7% nunca se relaja ni disfruta de su tiempo libre

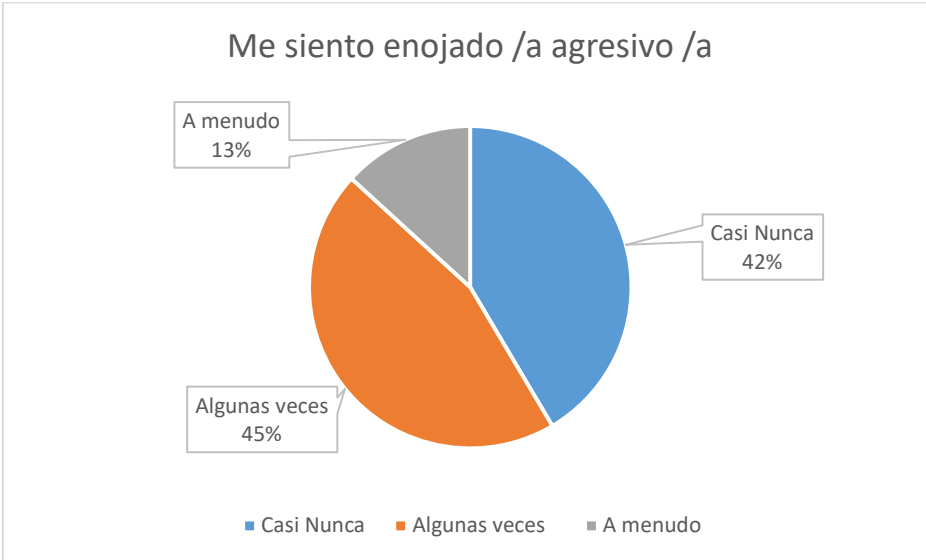
 CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ <small>PARA QUE TU DESARROLLO CONTINÚE SU MARCHA</small>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	3
		Fecha	30/09/2022
		Página	Página 67 de 97

SECCIÓN TIPO DE PERSONALIDAD



Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena 2023.

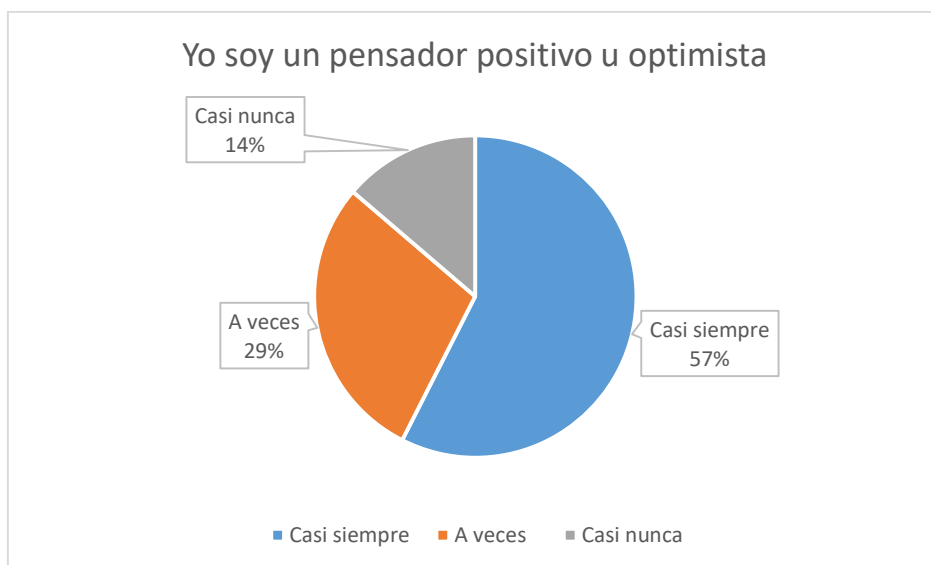
Análisis: De acuerdo a la gráfica los estudiantes encuestados respondieron que algunas veces parece que ando acelerado con un, 52% ,se obtuvo que el 13% a menudo parece que ando acelerado, seguido de un 36% que casi nunca se sienten así.



Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena 2023.

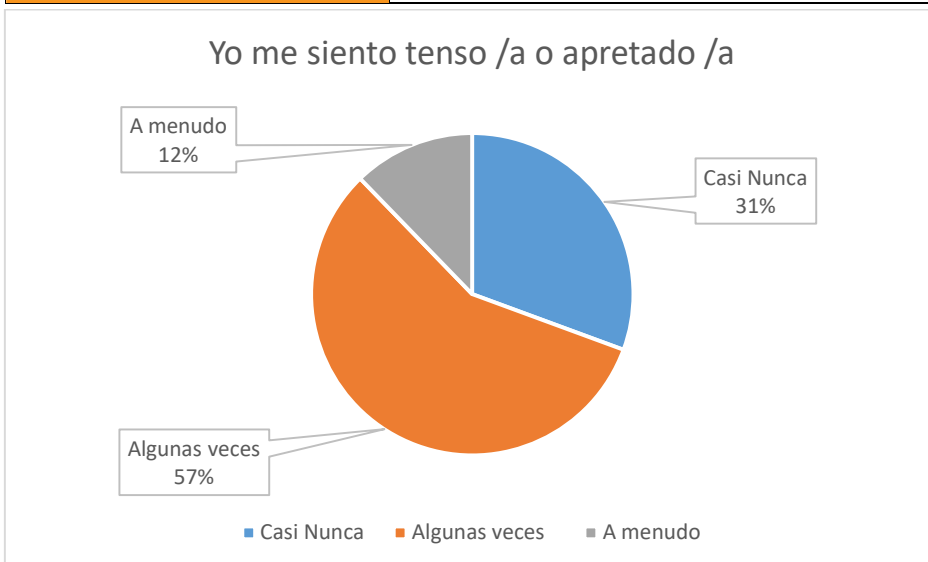
Análisis: De acuerdo a la gráfica los estudiantes encuestados respondieron con un, 13% , que a menudo me siento enojado/a o agresivo/a, se obtuvo que el 42% casi nunca me siento enojado/a o agresivo/a, el 45% respondió que algunas veces me siento enojado/a o agresivo/a.

SECCIÓN INTROSPECCIÓN



Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena 2023.

Análisis: A consecuencia del estilo de vida de los estudiantes, se muestra que el 57% de las personas encuestadas se consideran pensadores positivos la mayor parte del tiempo, mientras que el 29% lo son solo a veces, y un 14% casi nunca. En general, la mayoría de los encuestados tienen una actitud positiva, pero algunos experimentan fluctuaciones en su positividad, y un pequeño porcentaje tiende a ser pesimista en la mayoría de las situaciones.



Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena 2023.

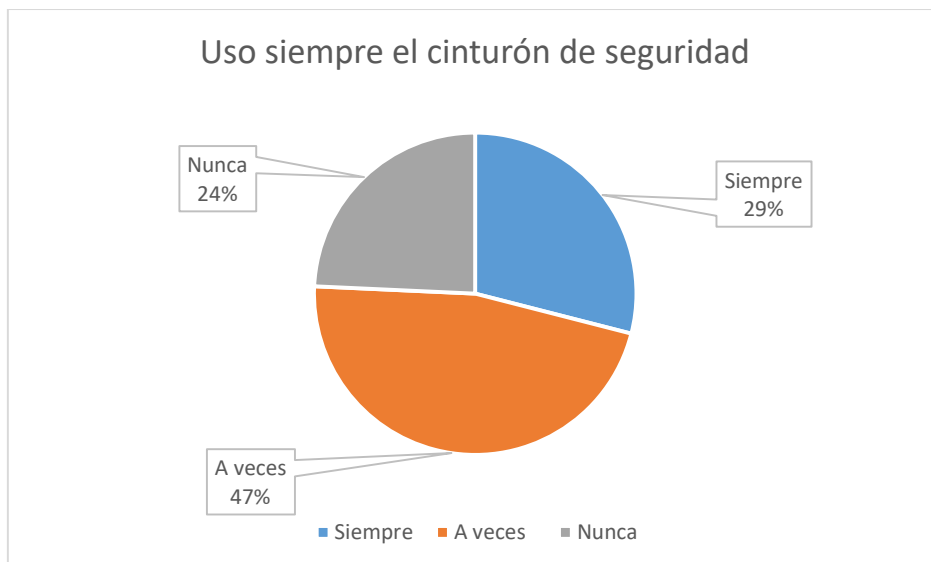
Análisis: A consecuencia del estilo de vida de los estudiantes, se obtuvo que, el 57% de estos, algunas veces se aprecian tensos y apretados, por otra parte un 31% estima que casi nunca y finalmente se obtuvo un 12% que considera que a menudo suele sentirse tenso o a apretado.



Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena 2023.

Análisis: De acuerdo del estilo de vida de los estudiantes, se obtuvo que el 52% algunas veces se siente deprimido/o triste, seguido de un 29% que casi nunca se sienten así y finalmente se obtuvo un 19% estima que a menudo.

SECCIÓN CONDUCCIÓN TRABAJO



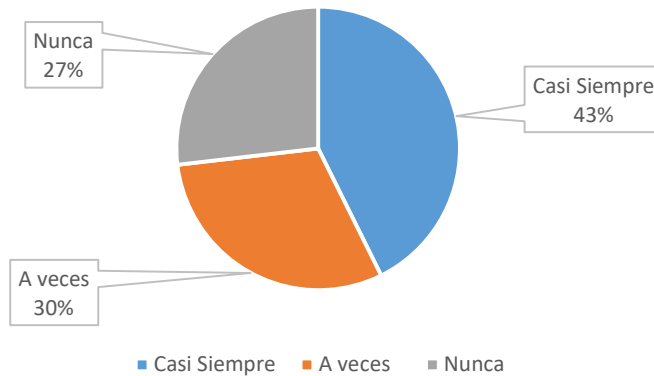
Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena 2023.

Análisis: La población encuestada respondió con un 47% que a veces usan el cinturón de seguridad, seguido de un 29% que se encuentran en el rango adecuado dicen que siempre lo utilizan y finalmente se obtuvo un 24% que dicen lo contrario que nunca utilizan el cinturón de seguridad.



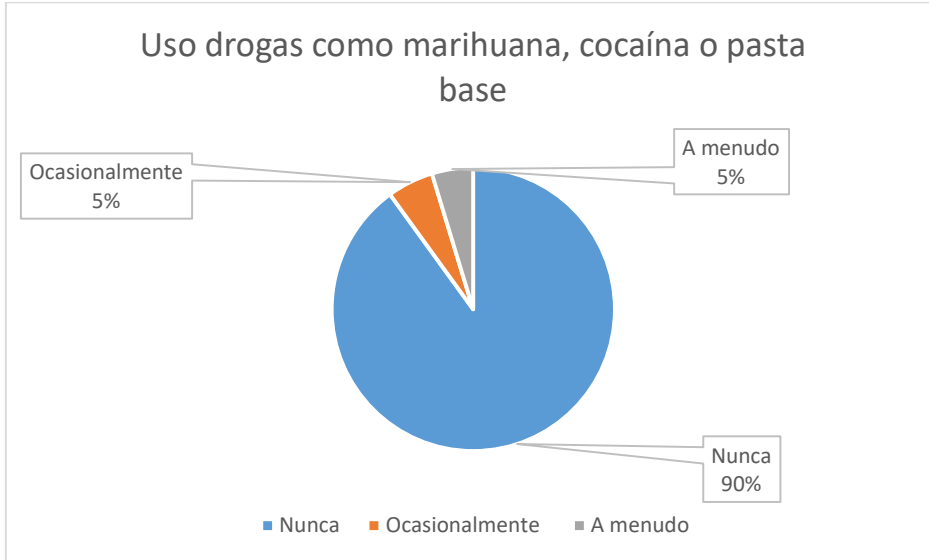
Código	FT-IV-015
Versión	3
Fecha	30/09/2022
Página	Página 73 de 97

Yo me siento satisfecha /a con mi trabajo o mis actividades



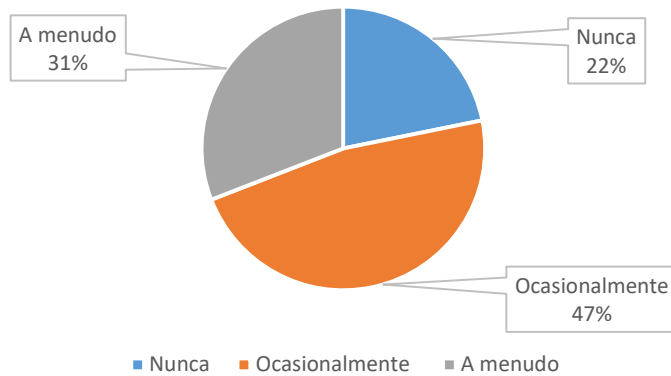
Análisis: Según la población estudiantil encuestada el 27% refirió que nunca se han sentido satisfecho/a con su trabajo o actividades, seguido a esto el 43% respondió que casi siempre se ha sentido satisfecho, más sin embargo el 30% manifestó que a veces siente satisfacción.

SECCIÓN OTRAS DROGAS



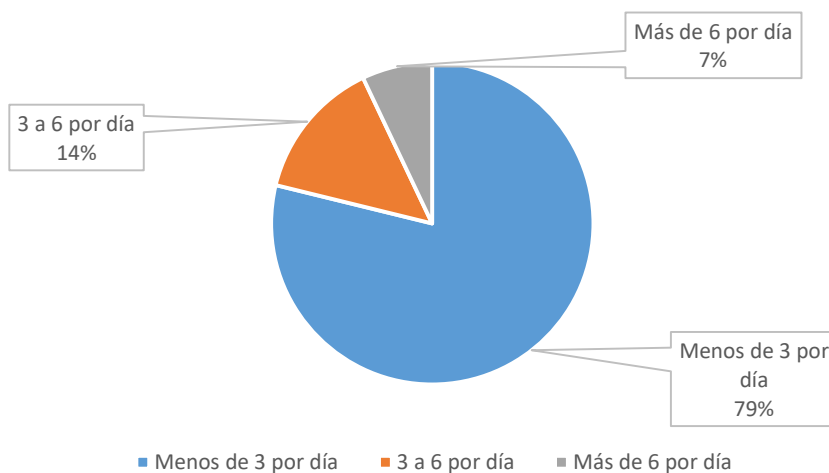
Análisis: De acuerdo al estilo de vida de los estudiantes encuestados se obtuvo que un 5% consumen drogas ocasionalmente y a menudo, sucesivo a esto con un 90% refiere no haberlas consumido nunca.

Uso excesivamente los remedios que me indican a los que puedo comprar sin receta



Análisis: Acorde con los resultados de esta grafica se evidencia que el 47% de los encuetados respondieron que ocasionalmente usan remedios sin indicaciones del médico, a diferencia que el 31% realizan a menudo este uso excesivo de remedios, por otra parte con un 22% indican que nunca han hecho estas compras.

Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína

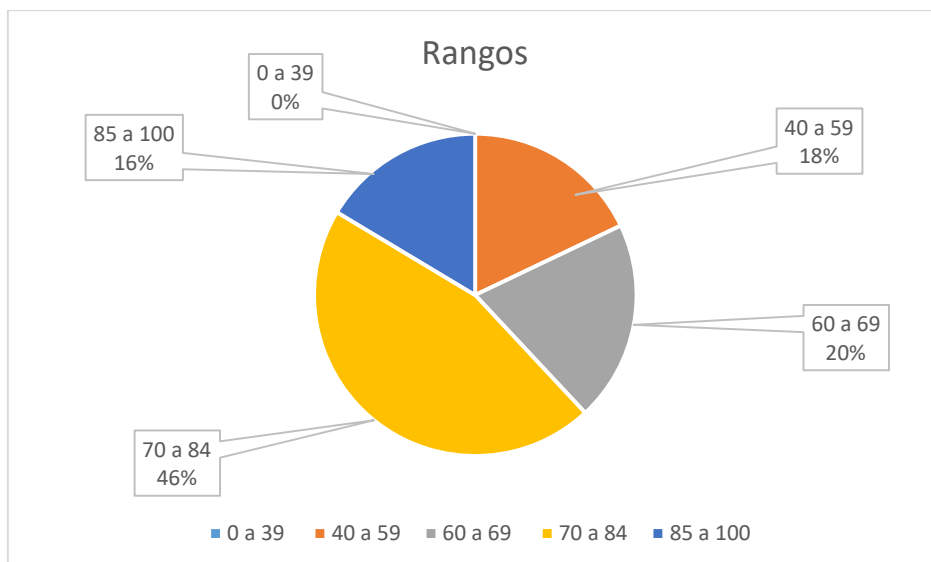


 CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ <small>PARA QUE TU DESARROLLO CONTINÚE SU MARCHA</small>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 76 de 97

Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena 2023.

Análisis: La población encuestada respondió con un 79% que toman café o bebidas que tienen cafeína menor a 3 veces en el día y por otro lado un 7% respondió que toman más de 6 tazas de café al día.

PUNTAJE GLOBAL



Fuente: Estilos de vida en estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cartagena 2023.

Análisis: De acuerdo al estilo de vida de los estudiantes, se obtuvo que el 46% de estos manejan un rango de buen trabajo, estas en el camino correcto, seguido de un 20% que se encuentran en el rango adecuado, un 18% están en un nivel algo bajo podrías mejorar y finalmente se obtuvo un 16% en el rango de felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico.

 CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ <small>PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</small>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 77 de 97

8. DISCUSIÓN

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos, la presente información nos aporta datos relacionados con la alimentación, el consumo de sustancias y la gestión del estrés de los estudiantes, entre otros. Se observa que el 51% de los encuestados considera que su alimentación a veces es balanceada, mientras que el 8% refiere que nunca es balanceada. En cuanto al consumo de sustancias, el 60% consume alguna de ellas, lo que podría indicar un comportamiento potencialmente riesgoso. Además, en el manejo del estrés, el 46% a veces se siente capaz de manejarlo, mientras que el 17% nunca lo hace, lo que sugiere que una proporción significativa de estudiantes puede estar experimentando dificultades en esta área.

En contraste al otro artículo podemos analizar una gran proporción de estudiantes se consideran saludables. Por ejemplo, el 61,6% se considera saludable en general, el 48,5% en la dimensión de nutrición, el 48,5% en la dimensión de ejercicio, el 78,8% en la dimensión de higiene, el 76,8% en la dimensión de sueño, el 70,7% en la dimensión de relaciones interpersonales y el 78,8% en la dimensión de sustancias nocivas, esto sugiere que la mayoría de los estudiantes tienen una percepción positiva de su estilo de vida en estas áreas (45).

En cambio, el 46,5% se considera saludable en la dimensión de manejo del estrés, el 3,0% en la dimensión de sexualidad y solo el 1,0% en la dimensión no saludable. Estos resultados indican que hay áreas específicas donde algunos estudiantes pueden enfrentar desafíos en su estilo de vida, como el manejo del estrés y la sexualidad, y una minoría que considera su estilo de vida como no saludable.

En resumen, los resultados de ambas series de datos proporcionan una imagen mixta del estilo de vida de los estudiantes de cuarto grado de secundaria. Si bien en algunas dimensiones, la mayoría de los estudiantes se perciben a sí mismos como saludables, hay áreas específicas donde algunos estudiantes pueden enfrentar desafíos, como el manejo del estrés, la alimentación balanceada y el consumo de

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
	Fecha	30/09/2022	Página	Página 78 de 97

sustancias. Estos hallazgos sugieren la necesidad de intervenciones y programas de educación para promover un estilo de vida más saludable y proporcionar apoyo a los estudiantes en las áreas en las que puedan estar luchando (45).

Por otro lado, según el resultado, encontramos que el género que más tuvo relevancia fue el sexo femenino con un 64% esto se asemeja al artículo realizado en Colombia por la Universidad de Simón Bolívar, la del Sinú y la de San Buena Aventura, donde el resultado que más se destacó fue el sexo femenino con un total de 51,3% (45). Por otra parte, en la sección alcohol los estudiantes afirman que nunca conducen después de haber consumido alcohol con un 91%. A diferencia de las universidades antes mencionadas, los encuestados afirmaron que conducen después de haber consumido alcohol con un total de 49,5% (45). Por consiguiente, en la sección sueño y estrés, los estudiantes encuestados, refieren a veces dormir bien con un resultado de 46%, en cambio el estudio realizado por las universidades anteriormente mencionadas, se puede evidenciar una diferencia de 57,4% los cuales mencionan que no duermen bien (46).

De igual forma basándose en los resultados sociodemográficos, de acuerdo a la edad de los estudiantes con un 15,60% se destacó la edad de 15 años; a diferencia del artículo del departamento de sucre donde se evidencio que el promedio de edad que más prevaleció fue de 13 años con estilos de vida bajo con un 78,8%. Así mismo, en la muestra obtenida se identificó que la procedencia que más predominó fue la urbana con 96% mientras que el artículo antes mencionado fue un 69,1% de la misma procedencia (47).

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 79 de 97

8. CONCLUSIONES

Actualmente los estilos de vida contribuyen a la adopción de hábitos saludables o factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares y metabólicas en adolescentes, ya que se ubican en una etapa clave de su vida en la que es una problemática de constante desarrollo, además sigue siendo una causa del sobrepeso, la obesidad y muchas patologías asociadas. De igual manera, es importante la mejoría continua de las condiciones personales respecto a los hábitos alimenticios para que puedan identificar aquellas estrategias que favorezcan la mejora de su salud; en este sentido, es crucial fomentar la educación y conciencia en los adolescentes sobre la importancia de tomar decisiones informadas respecto a su estilo de vida, promoviendo la adopción de hábitos saludables que perduren a lo largo del tiempo.

En definitiva, los estilos de vida en adolescentes se adoptan a un tiempo prologando en relación con su alimentación, actividad física, sueño, descanso consumo de alcohol, lo cual puede generar repercusión en la salud de los mismos. Sin embargo, se considera como el periodo evolutivo más adecuado para evitar adoptar estilos de vida poco saludables.

Consecuente a esto, podemos asociar la participación activa de la familia, la escuela y la comunidad a desempeñar un papel fundamental en el apoyo a estos jóvenes, creando un entorno propicio para su bienestar físico y mental, de igual forma, la colaboración entre diferentes actores sociales se revela como un factor clave para contrarrestar los riesgos asociados a estilos de vida poco saludables, fortaleciendo así la resiliencia y promoviendo un desarrollo integral durante esta etapa crucial de la vida.

Finalmente, se infiere a los jóvenes como actores claves involucrados en el cambio de estilos de vida debido a diversos factores durante su desarrollo, ya sea relacionado con el entorno, la rutina diaria, el tiempo, etc. Con base en todo lo anterior, podemos decir que la adolescencia es un período de grandes cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales que requieren especial atención en las políticas y programas para esta población. En esta fase se consolidan patrones de comportamiento que afectarán significativamente

 CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ <small>PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</small>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	3
		Fecha	30/09/2022
		Página	Página 80 de 97

a la salud y servirán como factores protectores o de riesgo individual y colectivo. En este sentido, el modo de vida que adopta un joven no surge de forma espontánea, sino que es el resultado del proceso de relación del joven con el entorno y el estado en el que se encuentra ante una determinada situación.

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	3
		Fecha	30/09/2022
		Página	Página 81 de 97

9. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda realizar talleres educativos sobre alimentación balanceada en la institución.
2. Orientar a los jóvenes adolescentes sobre la importancia de tener buen estilo de vida saludable.
3. Implementar estrategias para los estudiantes con bajos estilos de vida saludable y acompañamiento desde la institución.
4. Incentivar al personal de los kioscos de la institución a vender comidas más saludables.
5. Realizar en un periodo determinado seguimiento para identificar el impacto que tuvo la educación brindada en los adolescentes.

3. Aporte del PAT Colectivo al DHS (Desarrollo Humano Sostenible)

El Pat colectivo constituye un elemento fundamental para el desarrollo humano, puesto que busca generar un proceso de cambio y sensibilización en la comunidad hacia el cuidado de su salud mediante las acciones de seguridad alimentaria. Busca una transformación social mediante la generación de estrategias que fomente la salud y bienestar de las personas.

4. Aportes puntuales del PAT Colectivo al plan de estudios del programa académico Enfermería

El programa busca la formación del estudiante de manera integral siendo capaz integrar sus conocimientos y destrezas de manera interdisciplinar en los diferentes campos de acción trabajando de manera articulada con proyección social, investigación e internacionalización; logrando así formar talento humano en los diferentes escenarios siendo capaz de enfrentar desafíos que se desprenden el ejercicio de la profesión.

Para el logro de lo anteriormente mencionado el programa de enfermería define lo siguiente:

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 82 de 97

- Fomentar en el futuro profesional la participación en actividades que promuevan la gestión social en salud, impactando en el desarrollo de las comunidades.
- Promover en el sujeto que aprende, el pensamiento crítico y autónomo para la toma de decisiones éticas y/o resolución de problemas del contexto.
- Desarrollar en el estudiante, habilidades asistenciales, de gestión, educativas e investigativas, que le permitan participar en actividades interdisciplinarias en el área de desempeño.
- Brindar formación científica con relación a los procesos investigativos como una herramienta conceptual y metodológica para el abordaje de problemas en salud y sus determinantes.
- Desarrollar en los estudiantes competencias pedagógicas que le permitan ejecutar acciones educativas en el área de desempeño. • Brindar una formación humanística que promueva la sensibilización en el cuidado a la persona, familia y comunidad en los diferentes niveles de atención. En este sentido el aporte del PAT colectivo hacia el programa académico es la formación integral del talento humano siendo capaz de intervenir al individuo, familia y comunidad desde las distintas problemáticas sociales que enfrenta, basándose en el cuidado integral y humanizado permitiendo el logro de los objetivos planteados.

5. Impacto del PAT Colectivo en la producción del Programa. De acuerdo con la apreciación del Colectivo Docente, indique como valor agregado, si desde el PAT Colectivo desarrollado entre otros: a) se generará *un artículo, o una presentación en evento (divulgación)*, b) se derivará *un trabajo de grado, o una intervención comunitaria*; c) se convertirá en insumo para Investigación estricta.

- Presentación de avances en el encuentro de Institucional de Semillero y Proyecto Académico de Trabajo Colectivo.
- Insumo de referencia para futuras investigaciones como trabajos de grado.
- Insumo de referencia para programas de responsabilidad social institucional.
- Insumo de referencia para producción escritural.

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 83 de 97

6. Aportes puntuales del PAT Colectivo al plan de estudios del programa académico Instrumentación Quirúrgica

El programa busca la formación del estudiante de manera integral siendo capaz integrar sus conocimientos y destrezas de manera interdisciplinar en los diferentes campos de acción trabajando de manera articulada con proyección social, investigación e internacionalización; logrando así formar talento humano en los diferentes escenarios siendo capaz de enfrentar desafíos que se desprenden el ejercicio de la profesión.

Para el logro de lo anteriormente mencionado el programa de enfermería define lo siguiente:

- Fomentar en el futuro profesional la participación en actividades que promuevan la gestión social en salud, impactando en el desarrollo de las comunidades.
- Promover en el sujeto que aprende, el pensamiento crítico y autónomo para la toma de decisiones éticas y/o resolución de problemas del contexto.
- Desarrollar en el estudiante, habilidades asistenciales, de gestión, educativas e investigativas, que le permitan participar en actividades interdisciplinarias en el área de desempeño.
- Brindar formación científica con relación a los procesos investigativos como una herramienta conceptual y metodológica para el abordaje de problemas en salud y sus determinantes.
- Desarrollar en los estudiantes competencias pedagógicas que le permitan ejecutar acciones educativas en el área de desempeño.
- Brindar una formación humanística que promueva la sensibilización en el cuidado a la persona, familia y comunidad en los diferentes niveles de atención. En este sentido el aporte del PAT colectivo hacia el programa académico es la formación integral del talento humano siendo capaz de intervenir al individuo, familia y comunidad desde las distintas problemáticas sociales que enfrente, basándose en el cuidado integral y humanizado permitiendo el logro de los objetivos planteados.



FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO

Código	FT-IV-015
Versión	3
Fecha	30/09/2022
Página	Página 84 de 97

7. Impacto del PAT Colectivo en la producción del Programa. De acuerdo con la apreciación del Colectivo Docente, indique como valor agregado, si desde el PAT Colectivo desarrollado entre otros: a) se generará *un artículo, o una presentación en evento (divulgación)*, b) se derivará *un trabajo de grado, o una intervención comunitaria*; c) se convertirá en insumo para Investigación estricta.

Este PAT se trabajó con un grupo de estudiantes de Instrumentación quirúrgica los cuales participaron en la aplicación del instrumento y en el análisis de los datos.

- Presentación de avances en el encuentro de Institucional de Semillero y Proyecto Académico de Trabajo Colectivo.
- Insumo de referencia para futuras investigaciones como trabajos de grado.
- Insumo de referencia para programas de responsabilidad social institucional.
- Insumo de referencia para producción escritural.

Nota: Adjuntar la lista de estudiantes participantes en el desarrollo del PAT Colectivo.

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ		REGISTRO DE ASISTENCIA		Código	FT-P5-008
VEREDA ADMINISTRATIVA				Versión	6
				Fecha	27/05/2019
				Página	1 de 1
TEMA: <i>Socialización del PAT Colectivo IV Semestre</i> FECHA: <i>19-11-2022</i> FACILITADOR: <i>Marianela...</i>					
OBJETIVO: <i>Realización de la reunión grupal del pat de IV semestre 2º.</i>					
NOMBRE Y APELLIDOS	CARGO O PROGRAMA (SEMESTRE)	CEDULA	TELEFONO	FIRMA	EMAIL
<i>Yuberis Castellar Ariarte</i>	<i>Enfermería IV</i>	<i>104366924</i>	<i>3253714159</i>	<i>[Firma]</i>	<i>Yanetallen.c@univirtual.edu.co</i>
<i>Eduluis Montalvo</i>	<i>Enfermería IV</i>	<i>100107366</i>	<i>310657234</i>	<i>[Firma]</i>	<i>eduluis.montalvo@univirtual.edu.co</i>
<i>Bianca Romo Torres</i>	<i>Enfermería IV</i>	<i>1002518076</i>	<i>324448800</i>	<i>[Firma]</i>	<i>bianca.romo@univirtual.edu.co</i>
<i>Yaris Castro</i>	<i>Enfermería IV</i>	<i>101893222</i>	<i>322666019</i>	<i>[Firma]</i>	<i>ycastro@univirtual.edu.co</i>
<i>Maria del Pilar Escobar Rivera</i>	<i>Enfermería IV</i>	<i>100233024</i>	<i>322666019</i>	<i>[Firma]</i>	<i>mariaescobar@univirtual.edu.co</i>
<i>Humberto Espinosa Morales</i>	<i>Enfermería IV</i>	<i>104203350</i>	<i>317264131</i>	<i>[Firma]</i>	<i>humberto.espinosa@univirtual.edu.co</i>
<i>Yanet Castro Arroyave</i>	<i>Enfermería IV</i>	<i>100562000</i>	<i>324448800</i>	<i>[Firma]</i>	<i>yanetcastro@univirtual.edu.co</i>
<i>Yanetis villa Lopez</i>	<i>Enfermería IV</i>	<i>100203367</i>	<i>3135298538</i>	<i>[Firma]</i>	<i>quillat@univirtual.edu.co</i>
<i>Yulith Cecilia Padua</i>	<i>Enfermería IV</i>	<i>102855322</i>	<i>3009404578</i>	<i>[Firma]</i>	<i>yulithc@univirtual.edu.co</i>
<i>Maria Jose Heredia Melendez</i>	<i>Enfermería IV</i>	<i>1042577458</i>	<i>317434115</i>	<i>[Firma]</i>	<i>melendezm@univirtual.edu.co</i>
<i>Ailin molina Cardales</i>	<i>Enfermería IV</i>	<i>100224787</i>	<i>3175687878</i>	<i>[Firma]</i>	<i>amolinas@univirtual.edu.co</i>
<i>Yanet Pérez Padua</i>	<i>Enfermería IV</i>	<i>102134644</i>	<i>300888473</i>	<i>[Firma]</i>	<i>yanetp@univirtual.edu.co</i>
<i>Yanetis Castro</i>	<i>Enfermería IV</i>	<i>100583138</i>	<i>313339727</i>	<i>[Firma]</i>	<i>yanetis@univirtual.edu.co</i>
<i>Diana M. Pérez San Juan</i>	<i>Enfermería IV</i>	<i>100982343</i>	<i>307326000</i>	<i>[Firma]</i>	<i>dianap@univirtual.edu.co</i>
<i>Daniela Vella Correa</i>	<i>Enfermería IV</i>	<i>1011972589</i>	<i>321158248</i>	<i>[Firma]</i>	<i>daniela.vella@univirtual.edu.co</i>
<i>Delany Quintero</i>	<i>Enfermería IV</i>	<i>112400400</i>	<i>307608300</i>	<i>[Firma]</i>	<i>delany@univirtual.edu.co</i>
<i>Salva Ostina Uiles</i>	<i>Enfermería IV</i>	<i>104902104</i>	<i>317608539</i>	<i>[Firma]</i>	<i>salvaostina@univirtual.edu.co</i>
<i>Elisbeth Solís Pérez</i>	<i>Enfermería IV</i>	<i>111291760</i>	<i>319844410</i>	<i>[Firma]</i>	<i>esolis@univirtual.edu.co</i>
<i>Melany Cruz Benavides</i>	<i>Enfermería IV</i>	<i>10078472</i>	<i>321158248</i>	<i>[Firma]</i>	<i>melany@univirtual.edu.co</i>
<i>Maria Mercedes Carrero</i>	<i>Enfermería IV</i>	<i>100181002</i>	<i>300867780</i>	<i>[Firma]</i>	<i>marimercedes@univirtual.edu.co</i>
<i>Diana Osorio Alío</i>	<i>Enfermería IV</i>	<i>105018722</i>	<i>300810016</i>	<i>[Firma]</i>	<i>dianaosorio@univirtual.edu.co</i>
<i>Valeria Zambrano Caro</i>	<i>Enfermería IV</i>	<i>1010623180</i>	<i>314769335</i>	<i>[Firma]</i>	<i>valeria.zambrano@univirtual.edu.co</i>
<i>Valentini Alvarez Pérez</i>	<i>Enfermería IV</i>	<i>1002246400</i>	<i>3004394004</i>	<i>[Firma]</i>	<i>valentini@univirtual.edu.co</i>



**FORMATO REGISTRO DOCUMENTO
CONSOLIDADO PAT COLECTIVO**

Código	FT-IV-015
Versión	3
Fecha	30/09/2022
Página	Página 86 de 97



REGISTRO DE ASISTENCIA

Código	FT-PS-008
Versión	6
Fecha	27/05/2019
Página	1 de 1

TEMA: Tercer Seminario de Investigación ECHA: 20 NOV/23 FACILITADOR: Stephany Carrillo González
 OBJETIVO: Socializar Pat Colectivo I Semestre

NOMBRE Y APELLIDOS	CARGO O PROGRAMA (SEMESTRE)	CEDULA	TELEFONO	FIRMA	EMAIL
Lina González López	1 Semestre I.Q	104491001	3133257768	Lina G.	linagonzalez19@cumvital.edu.co
Stephany Paola Jerez Saldarriaga	1 Semestre I.Q	1042576731	3008571961	Stephany F.	stjerez59@cumvital.edu.co
Duvan López Rojas	1 Semestre I.Q	1043245713	2234288035	Duvan L.	dlopez19@cumvital.edu.co
María Johanna Díaz A.	1 Semestre I.Q	1063074789	3097335981	María J. Díaz	mdiaz29@cumvital.edu.co
Euler Gerardo Montes	1 Semestre I.Q	1043380743	3076447337	Euler Gerardo	egermontes@cumvital.edu.co
Rafael Maná González	1 Semestre I.Q	1063134566	3008919067	Rafael M.	rmanag29@cumvital.edu.co
José Luis Ruiz Rivero	1 Semestre I.Q	1063076060	3005091470	José L.	jrrivero10@cumvital.edu.co
Melany Cornejo Moreno	1 Semestre I.Q	1043569797	3203097678	Melany C.	mcornemoreno@cumvital.edu.co
Yurley Castro Martínez	1 Semestre I.Q	1042577832	3008490975	Yurley C.	ycastro19@cumvital.edu.co
Yasbeidis Vargas Carrero	1 Semestre I.Q	1002187279	3012217206	Yasbeidis V.	yvargas19@cumvital.edu.co
Valeria Navarro Herrera	1 Semestre I.Q	1042606668	3126094976	Valeria	vnavarro19@cumvital.edu.co
Melissa Estrella Vergara	1 Semestre I.Q	114917977	323283847	Melissa G.	meestrella19@cumvital.edu.co
Carlón Yulielh Salardi Ostalón	1 Semestre I.Q	1062820460	3108525246	Yulielh S.	ysalardi19@cumvital.edu.co
Natalia Carolina Quintana Silva	1 Semestre I.Q	1049582246	3173162830	Natalia C.	ncquintana19@cumvital.edu.co
Daisy Alvarado Flores	1 Semestre I.Q	1065338853	3002064887	Daisy F.	dalflores19@cumvital.edu.co
Stephany Serey Carrero Villalón	1 Semestre I.Q	1007918300	310288795	Stephany S.	scarrero19@cumvital.edu.co
Carlos Daniel Estrada Parilla	1 Semestre I.Q	1048602307	3022692098	Carlos Daniel	cestrada19@cumvital.edu.co
Beidis Figueroa Vega	1 Semestre I.Q	1044977852	3018658073	Beidis F.	bfigueroa19@cumvital.edu.co

Anexos





CORPORACIÓN UNIVERSITARIA
RAFAEL NÚÑEZ
PARA QUE TU DESARROLLO CONTINÚE SU MARCHA

**FORMATO REGISTRO DOCUMENTO
CONSOLIDADO PAT COLECTIVO**

Código	FT-IV-015
Versión	3
Fecha	30/09/2022
Página	Página 88 de 97

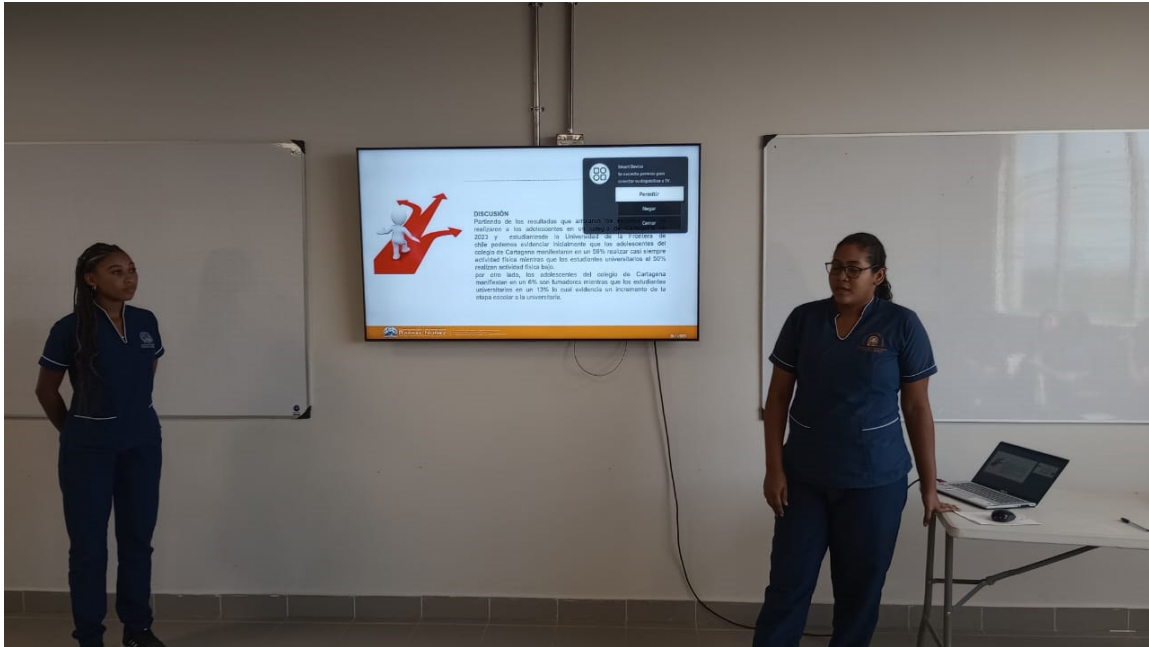




CORPORACIÓN UNIVERSITARIA
RAFAEL NÚÑEZ
PARA QUE TU DESARROLLO CONTINÚE SU MARCHA

FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO

Código	FT-IV-015
Versión	3
Fecha	30/09/2022
Página	Página 89 de 97



 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
	Fecha	30/09/2022	Página	Página 90 de 97

• **Bibliografía:**

1. MONTOYA, Luis Ramón Guerrero; SALAZAR, Aníbal Ramón León. Estilo de vida y salud. Educere, 2010, vol. 14, no 48, p. 13-19. Recuperado a partir de: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
2. Diez OJ, López RNO. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa [Internet]. 2017 [citado 2023 Sep 16];4(8). Recuperado a partir de: <https://www.paq.org.mx/index.php/PAG/article/view/723>
3. Dialnet-EstilosDeVidaRelacionadosConLaSaludEnEstudiantesUn-7446315.pdf. [cited 2023 Sep 16]. Recuperado a partir de: <http://Dialnet-EstilosDeVidaRelacionadosConLaSaludEnEstudiantesUn-7446315.pdf>
4. Gálvez Vásquez MD, Vásquez Silva EJ. Estilos de vida en adolescentes de tercer a quinto año de secundaria de una institución educativa pública, Distrito de Pátapo. Chiclayo 2022 [Internet]. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2023 [citado 2023 Sep 17]. Recuperado a partir de: <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/11752>
5. Bullon Rosales EL, Monzon Palomino IK. Estilos de vida de estudiantes del cuarto grado de secundaria. Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019 [Internet]. Universidad César Vallejo; 2019 [citado 2023 Sep 17]. Recuperado a partir de: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/35544>
6. Canova-Barrios C. Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. Rev Colomb Enferm [Internet]. 2017 [cited 2023 Sep 16];14(12):23. Recuperado a partir de: <https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/RCE/article/view/2025>
7. Morales L. et al Estilos de vida y enfermedades gastrointestinales en estudiantes de una universidad en Cartagena, 2019-I [internet] 2019 [citado 24 de agosto de 2023]: recuperado a partir de: <http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/jspui/handle/123456789/229>

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTINÚE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 91 de 97

8. Núñez M, Vera D. Estilos de vida de los adolescentes estudiantes de una institución educativa privada. Chiclayo, 2021. Universidad Nacional Pedro. Ruiz Gallo; 2023. Disponible en: <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.1289/11680>
9. García D, García G, Yeinny T, Diana M, Ramos C. DETERMINANTES DE LOS ESTILOS DE VIDA Y SU IMPLICACIÓN EN LA SALUD DE [Internet]. Org.co. [citado el 18 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>
10. Gov.co. [citado el 15 de septiembre de 2023]. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Ley%201751%20de%202015.pdf
11. Collazos N, Obregón T, Correa M, Cruz F. ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UN PROGRAMA ACADÉMICO DE SALUD. Enferm Investiga Investig Vincul Docencia Gest [Internet]. 2021 [citado el 15 de septiembre de 2023];6(4):12–8. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1199>
12. Edu.co:8080. [citado el 15 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/articulo23>
13. Contreras A. Intervención educativa para la promoción de estilos de vida saludable en adolescentes. [Internet]. [citado el 22 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://revistaespacios.com/a20v41n37/a20v41n37p17.pdf>
14. Gálvez D., Vásquez E. . (2023). Estilos de vida en adolescentes de tercer a quinto año de secundaria de una institución educativa pública, Distrito de Pátapo. Chiclayo 2022. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo [citado el 13 de septiembre 2023] Disponible en <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/11752>

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTINÚE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	3
		Fecha	30/09/2022
		Página	Página 92 de 97

15. Avalos M, Julia C. Estilo de vida y hábitos nutricionales en los adolescentes de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019. Universidad César Vallejo; 2019 [citado el 13 de septiembre 2023] Disponible en <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/101345>
16. Bello H, Neri M. Estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía en estudiantes del nivel secundario, Institución Educativa “José Faustino Sánchez Carrión” [Internet] 2020. [citado el 16 de septiembre de 2023] Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/47403>
17. Danylenko HM, Sotnikova-Meleshkina ZV, Smilianov VA. The impact of an educational institution on development of healthy lifestyle skills for prevention of obesity in adolescents. *Wiad Lek* [Internet]. 2020;73(5):978–82. Disponible en: <https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2020/WLek202005126.pdf>
18. Melguizo-Ibáñez E, González-Valero G, Zurita-Ortega F, Ubago-Jiménez JL, Puertas-Molero P, Alonso-Vargas JM. Lifestyle habits in elementary and high school education students: A systematic review. *Soc Sci (Basel)* [Internet]. 2023 [citado el 16 de septiembre de 2023];12(3):113. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2076-0760/12/3/113>
19. Contreras-Orozco, Astrid; Prías-Vanegas, Hilda E. Intervención educativa para la promoción de estilos de vida saludable en adolescentes. *Revista ESPACIOS. ISSN*, 2020, 798, p. 1015. *Revistaespacios.com*. [Internet]. 2020 [citado el 16 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.revistaespacios.com/a20v41n37/a20v41n37p17.pdf>
20. Guerrero D, Caballero H, Orozco C. Estilos de vida y rendimiento académico de adolescentes escolarizados del [Internet]. *Revistaespacios.com*. [citado el 16 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://revistaespacios.com/a20v41n11/a20v41n11p28.pdf>
21. De caballero, Helena Guerrero; Contreras, Astrid. Estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes de cinco instituciones educativas. *Revista Ciencia y Cuidado*, 2020. 17, no 1, p. 85-98. [Internet].

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTINÚE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
	Fecha	30/09/2022	Página	Página 93 de 97

- Edu.co. [citado el 16 de septiembre de 2023]. Disponible en:
<https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/1630/2339>
22. Becerra Mesa AF, Chinome Torres LP, Gualteros Aguilar CG, Silva Torres SY. Recurso educativo digital “Activando mi cuerpo” para fomentar hábitos de vida saludable en los estudiantes de los grados undécimos de la Institución Educativa Juan José Rondón de la ciudad de paz de Ariporo, Casanare [Internet]. Universidad de Cartagena; 2021 [citado el 16 de septiembre de 2023]. Disponible en:
<https://repositorio.unicartagena.edu.co/handle/11227/14630>
23. Gutiérrez MV, Gómez ND. Relación de los estilos de vida con la condición física de los adolescentes de 15 a 17 años de la Institución Educativa Departamental Alfonso López Pumarejo de Nemocón (Cundinamarca-Colombia). Impetus [Internet]. 2021 [citado el 16 de septiembre de 2023];15(1):1–15. Disponible en:
<https://revistas.unillanos.edu.co/index.php/impetus/article/view/857>
24. Morales Padilla L, Morelos Guzmán MJ, Osorio Yances OS, Rodríguez Martelo PE, Roncallo Osorio SP. Estilos de vida y enfermedades gastrointestinales en estudiantes de una universidad en Cartagena, 2019-I. [Internet] 2019. Disponible en:
<http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/jspui/handle/123456789/186>
25. Gómez-Bustamante E, Palomino-Blanquicett J, Alvis-Estrada L. Alimentación y actividad física en estudiantes modalidad presencial de una universidad pública de Cartagena, Colombia. Duazary [Internet]. 2022;20(2):95–104. [citado el 15 de septiembre 2023] Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.21676/2389783x.5286>
26. Benítez Gómez D, Díaz Zurita V. Estilos de vida de estudiantes pertenecientes a una institución de educación superior de la ciudad de Cartagena durante el periodo 2021-1. Universidad del Sinú, seccional

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTINÚE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
	Fecha	30/09/2022	Página	Página 94 de 97

Cartagena; 2021 [Internet] 2021; [citado el 13 de septiembre 2023] Disponible en:

<http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/23>

5

27. Vallejos Erazo NV, Arias Ramirez DP. Estilo de vida en estudiantes universitarios. 2023. [citado el 13 de septiembre 2023] Disponible en:

<https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/25269>

28. Acevedo Aldana KJ, Gómez Quiñónez NE, Hoyos Calderón LM. Determinación de estilo de vida y hábitos alimentarios de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Del Sinú Sede Cartagena en el período 2019-2. Universidad del Sinú, seccional Cartagena; 2021. [citado el 16 de septiembre 2023] Disponible en:

<http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/jspui/handle/123456789/229>

29. Díez OJ, López RNO. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa [Internet]. 2017 [citado el 12 de septiembre 2023];4(8). Disponible en:

<https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723>

30. Bastías Arriagada EM, Stiepovich Bertoni J. Una revisión DE Los estilos DE Vida DE estudiantes universitarios iberoamericanos. Cienc Enferm (Impresa) [Internet]. 2014 [citado el 16 de septiembre de 2023];20(2):93–101. Disponible en:

https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532014000200010&script=sci_arttext

31. Guerrero D, Caballero H, Orozco C. Estilos de vida y rendimiento académico de adolescentes escolarizados del [Internet]. Revistaespacios.com. [citado el 16 de septiembre de 2023]. Disponible en:

<https://revistaespacios.com/a20v41n11/a20v41n11p28.pdf>

32. Desouza Martin M, Figueroa Angel MX. Estilos de vida de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. Researchgate.net. [Internet] 2020 [citado el 25 de septiembre de 2023]. Disponible en:

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
	Fecha	30/09/2022	Página	Página 95 de 97

https://www.researchgate.net/profile/Marluccio-De-Souza-Martins/publication/358880301_Estilos_de_vida_de_los_estudiantes_universitarios_una_revisión_sistemática/links/6228090d84ce8e5b4d122033/Estilos-de-vida-de-los-estudiantes-universitarios-una-revisión-sistemática.pdf

33. La salud mental con síntomas y procesos tanto afectivos EPR, Comportamentales C y., La inteligencia emocional SS de EPE el ÁESM las VPQP un PMS el BP del E, Sociales las H, Dos fenómenos nos parecen relevantes en este momento la A y. las ASE de EVPTEDFQPSF de MP, De las situaciones de maltrato sufre daño psicológico y el alumno y alumna inmigrante padece situaciones de discriminación U de E es el M y. VE y. el O la I en las AEA y. AV, et al. Salud mental en las aulas [Internet]. Injuve.es. [citado el 16 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://injuve.es/sites/default/files/RJ84-06.pdf>
34. Miguel A, Prieto Bascón Á. “ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD” [Internet]. Csif.es. [citado el 16 de septiembre de 2023]. Disponible en: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf
35. Avidia Catalán V, Talavera M. La construcción del concepto de salud. Didáctica de las ciencias exp soc [Internet]. 2012 [citado el 14 de septiembre 2023];0(26). Disponible en: <https://roderic.uv.es/handle/10550/25681>.
36. Francisca Corona H, Eldreth Peralta V. Prevención de conductas de riesgo. Rev médica Clín Las Condes [Internet]. 2011;22(1):68–75. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864011703947>
37. Serrano Encinas DM; Ramos Estrada DY; Sotelo Castillo MA; Bojórquez Díaz CI. Manual psicoeducativo de la diabetes. Desarrollando conductas saludables. Researchgate.net. [citado el 16 de septiembre de 2023]. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Leonardo-Reynoso-Erazo/publication/264001615_Manual_Psicoeducativo_de_la_diabetes_Des

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTINÚE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	3
		Fecha	30/09/2022
		Página	Página 96 de 97

[arrollando conductas saludables/links/00b4953c917996ccf7000000/Manual-Psicoeducativo-de-la-diabetes-Desarrollando-conductas-saludables.pdf](https://arrollando.conductas.saludables/links/00b4953c917996ccf7000000/Manual-Psicoeducativo-de-la-diabetes-Desarrollando-conductas-saludables.pdf)

38. Noemí Y, Carrillo P, De Lille Quintal MJ, Ortega CA. ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDUCTA SALUDABLE EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA [Internet]. 171.92. [citado el 16 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://40.71.171.92/bitstream/handle/123456789/2695/99-1-189-1-10-20171203.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
39. Gaete V. Desarrollo psicosocial del adolescente. Rev Chil Pediatr [Internet]. 2015 [citado el 16 de septiembre de 2023];86(6):436–43. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0370-41062015000600010&script=sci_arttext
40. Mera Vizconde DK. de Licenciada En Nutrición TPOELTP. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith – Trujillo, 2019 [Internet]. Edu.pe. [citado el 25 de septiembre de 2023]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36207/mera_vd.pdf?sequence=1&isAllowed=y
41. Ley 2120 de 2021 - Gestor Normativo. Función pública. [Internet]. Gov.co. [citado el 11 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=168029>
42. Gov.co. [citado el 24 de septiembre de 2023]. Disponible en: https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1355_2009.htm
43. Ortega C. ¿Qué es un estudio transversal? [Internet]. PreguntaPro. 2018 [citado el 16 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/estudio-transversal/>

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA</p>	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	3
			Fecha	30/09/2022
			Página	Página 97 de 97

44. Muguira A. ¿Qué es la investigación descriptiva? [Internet]. PreguntaPro. 2018 [citado el 16 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-descriptiva/>
45. Bullon Rosales EL, Monzon Palomino IK. Estilos de vida de estudiantes del cuarto grado de secundaria. Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019. Universidad César Vallejo; 2019. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/35544>
46. Herazo Y, Nuñez N, Sánchez L, Vásquez F, Lozano A, Torres E. et al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios (Lifestyles related to health in university students). [Internet]. 1 de julio de 2020 Colombia. [citado 3 de noviembre de 2023]; 38:547-51. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/72871>
47. Vista de Estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes de cinco instituciones educativas [Internet]. Educa.co. [citado el 7 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/1630/233>