

ARTÍCULO ORIGINAL / RESEARCH ARTICLE

# ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA UBICADA EN LIMA NORTE, 2022

## HEALTHY LIFESTYLES IN ADOLESCENTS OF A PRIVATE EDUCATIONAL INSTITUTION LOCATED IN NORTH LIMA, 2022

Alexandra Zegarra Soto<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidad de Ciencias y Humanidades. Facultad de Ciencias de la Salud. Lima. Perú.

### INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

#### Historia del artículo

Recibido: 25/07/2022

Aprobado: 26/11/2022

Publicado: 26/11/2022

#### Autor correspondiente

Alexandra Zegarra Soto

alexandracelestezegarrasoto@gmail.com

#### Financiamiento

Autofinanciado

#### Conflictos de interés

La autora declara no tener conflictos de interés

#### Citar como

Zegarra Soto A. Estilos de vida en adolescentes de una institución educativa privada ubicada en Lima Norte, 2022. Rev. Cient. Cuidado y Salud Pública 2022; 2(2): 12-21. DOI: <https://doi.org/10.53684/csp.v2i2.47>



Esta obra tiene una licencia de Creative Commons Attribution 4.0 Internacional

### RESUMEN

**Objetivos:** Determinar los estilos de vida en adolescentes de una Institución Educativa Privada ubicada en Lima Norte, 2022. **Materiales y métodos:** La investigación fue desarrollada bajo el enfoque cuantitativo y su diseño metodológico fue descriptivo y transversal. La población estuvo conformada por 92 adolescentes de una Institución Educativa Privada localizada en Lima Norte. La técnica empleada fue la encuesta y el instrumento de recolección de datos fue el cuestionario Fantástico, que consta de 30 ítems y 10 dimensiones. **Resultados:** En cuanto a los estilos de vida, predominó el nivel regular con 43,5% (n=40), nivel bueno con 22,8% (n=21), nivel malo con 14,1% (n=13), nivel excelente con 14,1% (n=13) y nivel existente de peligro con 5,4% (n=5). Según sus dimensiones, en familia y amigos, predominó el nivel excelente con 82,6% (n=76); en actividad física, predominó el nivel excelente con 80,4% (n=74); en nutrición, predominó el nivel malo con 47,8% (n=44); en tabaco, predominó el nivel existente de peligro con 51,1% (n=47); en alcohol, predominó el nivel existente de peligro con 40,2% (n=37); en sueño/estrés, predominó el nivel regular con 31,5% (n=29); en tipos de personalidad, predominó el nivel excelente con 57,6% (n=53); en introspección, predominó el nivel malo con 31,5% (n=29); en control de salud y sexualidad, predominó el nivel excelente con 80,4% (n=74) y en otros, predominó el nivel regular con 45,7% (n=42). **Conclusiones:** En cuanto a los estilos de vida, predominó el nivel regular, nivel bueno, nivel malo, nivel excelente y nivel existente de peligro.

**Palabra claves:** Estilo de vida; Adolescente; Estudiantes; Educación primaria y secundaria (Fuente: DeCS)

### ABSTRACT

**Objectives:** Determine the lifestyles of adolescents from a Private Educational Institution located in North Lima, 2022. **Materials and methods:** The research was developed under the quantitative approach and its methodological design was descriptive and cross-sectional. The population consisted of 92 adolescents from a Private Educational Institution located in North Lima. The technique used was the survey and the data collection instrument was the Fantastic questionnaire, which consists of 30 items and 10 dimensions. **Results:** Regarding lifestyles, the regular level predominated with 43.5% (n=40), good level with 22.8% (n=21), bad level with 14.1% (n=13), level excellent with 14.1% (n=13) and existing level of danger with 5.4% (n=5). According to its dimensions, with family and friends, the excellent level predominated with 82.6% (n=76); in physical activity, the excellent level predominated with 80.4% (n=74); in nutrition, the bad level predominated with 47.8% (n=44); in tobacco, the existing level of danger predominated with 51.1% (n=47); in alcohol, the existing level of danger predominated with 40.2% (n=37); in sleep/stress, the regular level predominated with 31.5% (n=29); in personality types, the excellent level predominated with 57.6% (n=53); in introspection, the bad level predominated with 31.5% (n=29); in health and sexuality control, the excellent level predominated with 80.4% (n=74) and in others, the regular level predominated with 45.7% (n=42). **Conclusions:** Regarding lifestyles, the regular level, good level, bad level, excellent level and existing level of danger predominate.

**Keywords:** Quality of Life; Patients; Diabetic foot; Diabetes mellitus type 2 (Source: DeCS)

## INTRODUCCIÓN

La pandemia de COVID-19 ha obligado a las autoridades sanitarias y gobiernos a entablar una batalla contra la enfermedad del coronavirus, adoptando varias estrategias de mitigación <sup>(1)</sup>. Desde entonces, la población se ha visto afectada por diversos cambios en sus rutinas, cuyas restricciones impuestas por la crisis sanitaria han tenido un impacto en el estilo de vida de las personas, principalmente en los adolescentes <sup>(2)</sup>.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la etapa adolescente va de los 10 a 19 años. Por otro lado, en la actualidad existen más adolescentes que nunca, se reporta 1200 millones de estos individuos, cifra que representa la sexta parte de la población global. Las proyecciones indican que para el año 2050, principalmente en países en vías de desarrollo (acá residen cerca del 90% de adolescentes), el número de adolescentes se incrementará. Un dato preocupante que señala este reporte es que al menos 777 000 niñas menores de 15 años dan a luz anualmente principalmente en países subdesarrollados <sup>(3)</sup>.

Los estilos de vida están determinados por patrones de comportamiento discernibles, que pueden desencadenar efectos en la salud de los adolescentes y está relacionada a múltiples aspectos que reflejan actitudes, valores hábitos, comportamientos y actividades de vida diaria <sup>(4)</sup>.

La adolescencia es una etapa de rápido crecimiento y desarrollo. Las exposiciones durante la pubertad pueden tener efectos a largo plazo sobre la salud. Los factores ambientales y los hábitos de estilo de vida poco saludables durante la adolescencia pueden afectar la estructura o las funciones de los órganos, tejidos o sistemas corporales, y estos cambios tienen un impacto negativo en la salud y generan enfermedades e incluso una muerte prematura <sup>(5)</sup>.

Por lo general, llevar un estilo de vida poco saludable, como iniciarse en el tabaquismo, el consumo de alcohol y una vida físicamente inactiva, ya se realizan en la adolescencia, por lo tanto, se incrementa los riesgos a desarrollar múltiples enfermedades crónicas <sup>(6-7)</sup>.

Un estudio realizado en Sucre-Colombia, donde participaron 427 estudiantes de secundaria, sus resultados muestran que los estilos de vida en relación con el género, la edad, la institución educativa por subregión a la que asisten, reportaron diferencias significativas en las dimensiones, actividad física y social, sueño y estrés, nutrición, familiares y amigos con un valor  $p < 0,01$ ; y con tipo de personalidad y satisfacción escolar, imagen interior y orden se obtuvo un valor  $p < 0,05$ . Es necesario realizar intervenciones vinculados a los estilos de vida para mitigar los factores de riesgo en los adolescentes <sup>(8)</sup>.

Un estudio llevado a cabo en Bogotá-Colombia, donde participaron 380 estudiantes, sus resultados indicaron que los

factores que se asocian a los estilos de vida de los estudiantes son las características sociodemográficas y académicas, los cuales influyeron en su comportamiento a través de hábitos relacionados con la salud, estilos de vida y sedentarismo. La nutrición (ME=7), actividad física (ME=7), tipo de personalidad (ME=7,7), introspección (NME=8), sueño y manejo del estrés (ME=8), alcohol y otras drogas (ME=19,2), fueron estadísticamente significativas <sup>(9)</sup>.

Un estudio realizado en Brasil, por Lima y colaboradores <sup>(10)</sup>, donde participaron 479 adolescentes, sus resultados indicaron que hubo una relación moderada entre el estilo de vida y el género entre los adolescentes que asisten a escuelas públicas ( $P < 0,01$ ;  $r = 0,5$ ), por otro lado, hubo una relación moderada entre el estilo de vida y el tipo de escuela. Así mismo, el puntaje del dominio familia y amigos fue más bajo entre los estudiantes de escuelas públicas, con una relación moderada.

Un estudio realizado en Colombia por Guerrero y colaborador <sup>(11)</sup>, donde participaron 336 estudiantes, sus resultados señalan que predominó un nivel adecuado de estilo de vida alto (52%), seguido del nivel alto (15%) y nivel bajo (5%). Según sus dimensiones, en familia y amigos predominó algunas veces (53%), en alcohol algunas veces (57%) y tipo de personalidad siempre (24%). Los estudiantes presentaron un estilo de vida alto, debido a que influyen los determinantes sociodemográficos y sociales en los que se desenvuelven.

Un estudio realizado en Chachapoyas-Perú, por Meléndez M <sup>(12)</sup>, donde participaron 120 adolescentes, sus resultados mostraron que el 91,7% presentan estilos de vida saludables y el 8,3% no saludable. Según sus dimensiones, en familiares y amigos el 75,8% presentan estilos saludables, en actividad física el 6,7% tienen estilos saludables, en nutrición el 94,2% presentan estilos saludables, en sueño y estrés, el 80% tiene estilos saludables, en tipo de personalidad, el 94,2% presentan estilos saludables, en control de la sexualidad, el 67,5% presentan estilos saludables, en toxicidad y tabaco, el 90% presentan estilos saludables y en alcohol, el 78,3% tiene estilos saludables. Los estudiantes presentan niveles altos de estilos de vida.

Un estudio realizado en Chimbote-Perú, por Ticerán Y <sup>(13)</sup>, donde participaron 179 adolescentes, sus resultados indican que predominó un nivel bueno (39%), regular (39%), malo (18%), excelente (4%) y de riesgo (1%). Según sus dimensiones, en familia y amigos prevaleció el nivel bueno (35%), en actividad física, nivel bueno (46%), en nutrición, nivel regular (58%), en tabaco, no consumen (65%), en alcohol, nivel bajo (50%), en sueño y estrés, nivel bueno (60%), en tipo de personalidad, nivel regular (58%), introspección nivel bueno (46%), control de la sexualidad nivel regular (45%) y otros, nivel regular (60%). Menos de la mitad de estudiantes obtuvieron un estilo de vida regular.

De acuerdo al Instituto Nacional de Estadística e

Informática (INEI), indica que el 53,1% de los hogares peruanos tienen entre sus miembros menores de 18 años de edad. En comparación con el trimestre del 2021, hubo un aumento en el área urbana de 1,8 puntos, mientras que en el área rural disminuyó 3,3 puntos <sup>(14)</sup>.

Las características sociodemográficas son parámetros predominantes que influyen en el estilo de vida y hábitos alimentarios de los adolescentes y sus familias <sup>(15)</sup>. Los cambios de rutina, la incertidumbre, el estrés, el aislamiento social, la preocupación por la situación actual, generan comportamientos inadecuados de salud que podrían afectar gravemente los resultados de bienestar general y la calidad de vida de los adolescentes <sup>(16)</sup>.

En estas situaciones es muy importante mantener un estilo de vida saludable para evitar la adopción de hábitos que faciliten la aparición de factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. De acuerdo a lo indicado, el objetivo de la investigación fue determinar los estilos de vida en adolescentes de una Institución Educativa Privada ubicada en Lima Norte, 2022.

## MATERIALES Y MÉTODOS

### Enfoque y diseño de estudio

El estudio fue realizado bajo el enfoque cuantitativo y su diseño metodológico fue descriptivo y transversal <sup>(17)</sup>. Cuantitativo porque el instrumento de recolección de datos es de tipo contable <sup>(18)</sup>. Descriptivo porque la variable a estudiar se presentó en su medio natural <sup>(19)</sup> y transversal, porque el fenómeno de investigación se midió una vez en el tiempo durante la ejecución del trabajo <sup>(20)</sup>.

### Población de estudio

El trabajo de investigación tuvo la participación de 92 adolescentes de una Institución Educativa Privada. La lista de estudiantes matriculados en la institución fue facilitada por el director. Para ello, previamente se les aplicaron los criterios de exclusión e inclusión para establecer una selección del perfil adecuado de los participantes para el estudio y finalmente la población fueron 92 adolescentes.

### Variables de estudio

La variable central del estudio fue el constructo "Estilos de vida", el cual es naturaleza cualitativa y de escala de medición de tipo ordinal. La definición conceptual de los estilos de vida, se comprende como todos aquellos hábitos y conductas que adopta una persona sobre su salud y sus actividades rutinarias basadas en sus factores socioculturales

y características personales <sup>(21-22)</sup>.

### Técnica e instrumento de recolección de datos

El presente estudio tuvo como técnica la encuesta, esta es una herramienta de recopilación de información muy aplicada a estudios cuantitativos y se caracteriza por su flexibilidad y capacidad de adaptación a diferentes muestras y escenarios diferentes en un tiempo breve de manera sistematizada <sup>(23-24)</sup>.

El presente estudio empleará el cuestionario Fantástico para evaluar la variable estilos de vida. Es importante resaltar que este instrumento fue diseñado en Canadá, con el propósito de conocer los factores multidimensionales que se asocian a la variable. El cuestionario Fantástico, resalta por sus sobresalientes propiedades psicométricas, cuyos valores de confiabilidad y validez respaldan su uso y traducción a diferentes idiomas y culturas. Los investigadores consideran el Fantástico, una herramienta de recolección de datos muy útil y sencillo de aplicar a diversas muestras/poblaciones. El Fantástico es un instrumento estructurado por 30 ítems y 10 dimensiones, las cuales son; familia y amigos, actividad física, nutrición, tabaco, alcohol, sueño y estrés, tipo de personalidad, introspección, conducción y trabajo y otros. Para llevar a cabo, su calificación se aplica la escala Likert que consta de 3 alternativas (nunca hasta siempre). El puntaje total es de 100 puntos y estos se clasifican en 6 niveles: existe peligro [ $>39$  puntos], malo [40-59 puntos], regular [60-69 puntos], bueno [70-84 puntos] y excelente [85-100 puntos] <sup>(25)</sup>.

Otáñez J <sup>(26)</sup>, en el 2017, desarrollaron en su estudio la validez de contenido del instrumento Fantástico, este fue valorado por 5 jueces expertos en el tema, dieron una calificación de 86.4%, interpretándose como bueno. La validez estadística fue desarrollada por la prueba de la adecuación muestral de KMO, cuyo resultado fue 0,889 ( $KMO > 0,05$ ) y la prueba de Bartlett fue  $P > 0,000$ . La confiabilidad fue establecida por la prueba del Alpha de Cronbach obteniendo un valor de 0,937, interpretándose como fiable.

Para el trabajo de campo se solicitó el permiso correspondiente al director de la Institución Educativa Privada ubicada en Lima Norte, para el ingreso formal a las instalaciones, con el objetivo de abordar a los estudiantes adolescentes.

La recolección de datos fue en el mes de noviembre del 2022. El cuestionario Fantástico, fue adaptado al formulario Google y el enlace de este cuestionario fue facilitado y visualizado en un Smartphone. Cada adolescente tuvo 15 minutos para el llenado del formulario. Dado, la presencia todavía de la pandemia de COVID-19, se cumplieron las medidas sanitarias.

## Análisis de datos

Para el desarrollo del análisis de los datos se utilizó la estadística descriptiva mediante el SPSS versión 25. Donde ya ingresados la información a la matriz, se utilizaron herramientas para calcular la variable y sus dimensiones. Los hallazgos más importantes se mostrarán en tablas, permitiendo continuar con la redacción de la sección de discusión y conclusiones.

## Consideraciones éticas

Para llevar a cabo, la ejecución del estudio se aplicó la bioética en salud, porque los participantes son seres humanos y los documentos a tener en consideración son la declaración de Helsinki <sup>(27)</sup>, el cual refiere el respeto de la decisión del participante por medio del uso del consentimiento informado y el reporte Belmont <sup>(28)</sup>, enfatiza los principios éticos <sup>(29)</sup>, los cuales son; en primer lugar, la autónoma <sup>(30)</sup>, que se refiere la libre toma de decisiones, en segundo lugar, la beneficencia <sup>(31)</sup>, se refiere al máximo beneficio y bienestar del participante <sup>(32)</sup>, en tercer lugar, la no beneficencia, se refiere a la erudición de algún daño con la integridad del usuario y en cuarto lugar, la justicia <sup>(33)</sup>, se refiere al trato homogéneo, amable y respetoso a los participantes. El estudio fue aprobado por un comité de ética institucional y emitida en un acta correspondiente.

## RESULTADOS

**Tabla 1.** Datos sociodemográficos de adolescentes de una Institución Educativa Privada ubicada en Lima Norte, 2022. (N=92)

Información de los participantes	Total	
	N	%
<b>Total</b>	92	100
Edad	Min: 16/Max:16 Media: 16.53	
Sexo		
Femenino	49	53,3
Masculino	43	46,7
Tipo de familia		
Nuclear	71	77,2
Monoparental	4	4,3
Extendida	7	7,6
Reconstituida	10	10,9

Elaboración propia

En la tabla 1, se observa que, en cuanto a la edad mínima fue 16 años, máxima fue 16 años y la edad media

fue 16,53 años. En cuanto al tipo de familia, 71 participantes que representan el 77,2% tienen una familia nuclear, 10 participantes que representan el 10,9% pertenecen a una reconstituida, 7 participantes que representan el 7,6% pertenecen a una extendida y 4 participantes que representan el 4,3% pertenecen a una monoparental.

**Tabla 2.** Estilos de vida de adolescentes de una Institución Educativa Privada (N=92)

Valores	n	%
Existe peligro	5	5,4
Malo	13	14,1
Regular	40	43,5
Bueno	21	22,8
Excelente	13	14,1
Total	105	100,0

En la tabla 2, se observa que 40 participantes que representan el 43,5% tienen un nivel regular, 21 participantes que representan el 22,8% tienen un nivel bueno, 13 participantes que representan el 14,1% tienen un nivel malo, 13 participantes que representan el 14,1% tienen un nivel excelente y 5 participantes que representan el 5,4% tienen un nivel existente de peligro.

**Tabla 3.** Estilos de vida según su dimensión en familia y amigos (N=92)

Valores	n	%
Regular	16	17,4
Excelente	76	82,6
Total	105	100,0

En la tabla 3, se observa que 76 participantes que representan el 82,6% tienen un nivel excelente y 16 participantes que representan el 17,4% tienen un nivel regular.

**Tabla 4.** Estilos de vida según su dimensión en Actividad física (N=92).

Valores	n	%
Malo	14	15,2
Bueno	4	4,3
Excelente	74	80,4
Total	105	100,0

En la tabla 4, se observa que 74 participantes que representan el 80,4% tienen un nivel excelente, 14 participantes que representan el 15,2% tienen un nivel malo y 4 participantes que representan el 4,3% tienen un nivel

bueno.

**Tabla 5.** Estilos de vida según su dimensión en nutrición (N=92)

Valores	n	%
Existe peligro	2	2.2
Malo	44	47.8
Regular	19	20.7
Bueno	9	9.8
Excelente	18	19.6
Total	105	100.0

En la tabla 5, se observa que 44 participantes que representan el 47,8% tienen un nivel malo, 19 participantes que representan el 20,7% tienen un nivel regular, 18 participantes que representan el 19,6% tienen un nivel excelente, 9 participantes que representan el 9,8% tienen un nivel bueno y 2 participantes que representan el 2,2% tienen un nivel existente de peligro.

**Tabla 6.** Estilos de vida según su dimensión en Tabaco, toxinas (N=92)

Valores	n	%
Existe peligro	47	51.1
Malo	11	12.0
Regular	14	15.2
Bueno	20	21.7
Total	105	100.0

En la tabla 6, se observa que 47 participantes que representan el 51,1% tienen un nivel existente de peligro, 20 participantes que representan el 21,7% tienen un nivel bueno, 14 participantes que representan el 15,2% tienen un nivel regular y 11 participantes que representan el 12% tienen un nivel malo.

**Tabla 7.** Estilos de vida según su dimensión en alcohol (N=92)

Valores	n	%
Existe peligro	37	40.2
Malo	3	3.3
Regular	14	15.2
Bueno	25	27.2
Total	105	100.0

En la tabla 7, se observa que 37 participantes que representan el 40,2% tienen un nivel existente de peligro, 25 participantes que representan el 27,2% tienen un nivel bueno, 14 participantes que representan el 15,2% tienen

un nivel regular y 3 participantes que representan el 3,3% tienen un nivel malo.

**Tabla 8.** Estilos de vida según su dimensión en Sueño, estrés (N=92)

Valores	n	%
Existe peligro	7	7.6
Malo	25	27.2
Regular	29	31.5
Bueno	11	12.0
Excelente	20	21.7
Total	105	100.0

En la tabla 8, se observa que 29 participantes que representan el 31,5% tienen un nivel regular, 25 participantes que representan el 27,2% tienen un nivel malo, 20 participantes que representan el 21,7% tienen un nivel excelente, 11 participantes que representan el 12% tienen un nivel bueno y 7 participantes que representan el 7,6% tienen un nivel existente de peligro.

**Tabla 9.** Estilos de vida según su dimensión en Tipo de personalidad (N=92)

Valores	n	%
Existe peligro	6	6.5
Malo	10	10.9
Regular	22	23.9
Bueno	1	1.1
Excelente	53	57.6
Total	105	100.0

En la tabla 9, se observa que 53 participantes que representan el 57,6% tienen un nivel excelente, 22 participantes que representan el 23,9% tienen un nivel regular, 10 participantes que representan el 10,9% tienen un nivel malo, 6 participantes que representan el 6,5% tienen un nivel existente de peligro y 1 participante que representa el 1,1% tiene un nivel bueno.

**Tabla 10.** Estilos de vida según su dimensión en Introspección (N=92)

Valores	n	%
Existe peligro	5	5.4
Malo	29	31.5
Regular	25	27.2
Bueno	20	21.7
Excelente	13	14.1
Total	105	100.0

En la tabla 10, se observa que 29 participantes que representan el 31,5% tienen un nivel malo, 25 participantes que representan el 27,2% tienen un nivel regular, 20 participantes que representan el 21,7% tienen un nivel bueno, 13 participantes que representan el 14,1% tienen un nivel excelente y 5 participantes que representan el 5,4% tienen un nivel existente de peligro.

**Tabla 11.** Estilos de vida según su dimensión en control de la sexualidad (N=92)

Valores	n	%
Existe peligro	7	7,6
Malo	2	2,
Regular	9	9,8
Excelente	74	80,4
Total	105	100,0

En la tabla 11, se observa que 74 participantes que representan el 80,4% tienen un nivel excelente, 9 participantes que representan el 9,8% tienen un nivel regular, 7 participantes que representan el 7,6% tienen un nivel existente de peligro y 2 participantes que representan el 2,2% tienen un nivel malo.

**Tabla 12.** Estilos de vida según su dimensión en Otros (N=92)

Valores	n	%
Existe peligro	5	5,4
Malo	10	10,9
Regular	42	45,7
Bueno	20	21,7
Excelente	15	16,3
Total	105	100,0

En la tabla 12, se observa que 42 participantes que representan el 45,7% tienen un nivel regular, 20 participantes que representan el 21,7% tienen un nivel bueno, 15 participantes que representan el 16,3% tienen un nivel excelente, 10 participantes que representan el 10,9% tienen un nivel malo y 5 participantes que representan el 5,4% tienen un nivel existente de peligro.

## DISCUSIÓN

El presente estudio se aborda los estilos de vida en los adolescentes, donde se busca conocer la situación actual de este grupo etario y establecer mejores estrategias en salud para el fomento y fortalecimiento de los hábitos saludables en salud.

En cuanto a los estilos de vida, 40 participantes con 43,5% tienen un nivel regular, 21 participantes con 22,8% tienen un nivel bueno, 13 participantes con 14,1% tienen un nivel malo, 13 participantes con 14,1% tienen un nivel excelente y 5 participantes con 5,4% tienen un nivel existente de peligro. Los estilos de vida, se refieren a un conjunto de hábitos aprendidos a lo largo de la vida y estos están influenciados por la educación, condición socioeconómica, cultura y entorno social <sup>(34)</sup>. El 80,4% de los encuestados indicaron niveles regulares, malos y existentes de peligro. Lima y colaboradores <sup>(35)</sup>, en su estudio indican que predominó una relación moderada entre el estilo de vida y el género entre los adolescentes ( $P < 0.01$ ;  $= 0.5$ ). Mencionaron que estos resultados se deberían al género, las relaciones familiares de los adolescentes, porque influyen en el desarrollo actividades compartidas y en su estilo de vida, el nivel de actividad física, hábitos alimentarios inadecuados, escaso consumo de frutas y verduras, el número de horas de uso de teléfonos inteligentes, deterioro en el patrón del sueño, condiciones rígidas del confinamiento por COVID-19, cambio abrupto en la vida escolar, los cambios de la enseñanza presencial a la virtualidad. Sin embargo, el 19,5% presentaron niveles buenos y excelentes. Esto se debería que los padres de los participantes cuentan con una educación superior, así mismo tienen una buena orientación adecuada de los estilos de vida y como respuesta a ello, tienen prácticas y hábitos de alimentación saludables, por otro lado, cuentan con un factor socioeconómico estable para adquirir a los productos adecuados y a los servicios de salud.

En cuanto a familia y amigos, 76 participantes con 82,6% tienen un nivel excelente y 16 participantes con 17,4% tienen un nivel regular. La familia y amigos comprenden la red de soporte emocional y bienestar de la salud mental de la persona, por lo tanto, comprende un aspecto fundamental en la participación social y las relaciones interpersonales <sup>(36)</sup>. Guerrero y colaborador <sup>(11)</sup>, predominio un estilo de vida adecuado con 56%. Indicaron que estos resultados se deberían a un nivel alto de manejo de información de los padres sobre el estilo de vida saludable, de igual forma influyen una condición socioeconómica estable, el grado de instrucción de los padres, las conductas en salud y prácticas saludables y buenas relaciones entre los adolescentes y los padres. Sin embargo, en la investigación de Lima y colaboradores <sup>(35)</sup>, indican que el puntaje del dominio familia y amigos fue bajo. Manifestaron que estos resultados se deberían a la presencia de ansiedad, estrés, depresión en los adolescentes, el tipo de escuela a la que asisten, la presencia de vulnerabilidad socioeconómica y un mayor desapego afectivo y de interés de los padres.

En cuanto a actividad física, 74 participantes con 80,4% tienen un nivel excelente, 14 participantes con 15,2% tienen un nivel malo y 4 participantes con 4,3% tienen un nivel bueno. La actividad física es la práctica activa

regular de ejercicio físico, el cual ayuda a una buena salud general sino también al bienestar psicológico y social <sup>(37)</sup>. En cuanto a nutrición, 44 participantes con 47,8% tienen un nivel malo, 19 participantes con 20,7% tienen un nivel regular, 18 participantes con 19,6% tienen un nivel excelente, 9 participantes con 9,8% tienen un nivel bueno y 2 participantes con 2,2% tienen un nivel existente de peligro. La nutrición se comprende como la ingesta de alimento como principal fuente de nutrientes importantes y favorables para el cuerpo y una óptima salud. La nutrición permite mejorar la calidad de vida de las personas, por lo tanto, debe ser balanceada, adecuada y de calidad <sup>(38)</sup>. El 84,7% y el 50,1% tienen niveles regulares, buenos y excelentes., Meléndez M <sup>(12)</sup>, predominaron estilos saludables en un 94,2% y 6,7% en nutrición y actividad física. Comentaron que esto se debería a la edad, el sexo de los adolescentes, el apoyo familiar, una actitud positiva, presencia de conductas en salud adecuadas, así como también se asocia al índice de masa corporal, la capacidad física y el apoyo psicológico que reciben son factores protectores que fortalecen el bienestar de la salud mental y estilos de vida. Mientras que el 50% y el 15,2% tienen niveles existentes de peligro y malo. Esto se debería a que este porcentaje de adolescentes no tienen hábitos de ejercicio físico, llevan un estilo de vida inadecuado, no cuentan con el apoyo de sus padres, incluso presentan sobrepeso u obesidad, lo que refleja sus conductas y actitudes en su salud.

En cuanto al tabaco, toxinas, 47 participantes con 51,1% tienen un nivel existente de peligro, 20 participantes con 21,7% tienen un nivel bueno, 14 participantes con 15,2% tienen un nivel regular y 11 participantes con 12% tienen un nivel malo. El tabaco, toxinas son un conjunto de sustancias nocivas para la salud, las cuales afectan el correcto funcionamiento de organismo desencadenando enfermedades que comprometen la salud de la persona <sup>(39)</sup>. En cuanto al alcohol, 37 participantes con 40,2% tienen un nivel existente de peligro, 25 participantes con 27,2% tienen un nivel bueno, 14 participantes con 15,2% tienen un nivel regular y 3 participantes con 3,3% tienen un nivel malo. El alcohol es una bebida nociva para la salud, porque el consumo de esta hace que el SNC se deprima, causando conductas y comportamientos agresivos y pérdida del equilibrio <sup>(40)</sup>. El 63,1% y el 43,5% de los encuestados presentaron niveles existentes de peligro y malos, Ticerán Y <sup>(13)</sup>, prevaleció el nivel 65% de aquellos que no consumen y un nivel bajo con 50% en alcohol. Refirieron que esto se podría deberse a que los adolescentes viven en un hogar monoparental, presentan una relación inadecuada entre padres y adolescentes, así mismo también influyen la presión social de los amigos y una baja autoestima, son factores que orillan a los adolescentes al consumo temprano de alcohol y tabaco. No obstante, 42,4% y el 36,9% indicaron niveles regulares y buenos. Esto se debe que este porcentaje de encuestados tienen una

buena comunicación y confianza con sus padres, por otro lado, viven dentro de una familia nuclear, reciben el afecto e interés de su familia, presentan un entorno social saludable, constantemente reciben apoyo psicológico por la institución educativa a la que asisten.

En cuanto al sueño y estrés, 29 participantes con 31,5% tienen un nivel regular, 25 participantes con 27,2% tienen un nivel malo, 20 participantes con 21,7% tienen un nivel excelente, 11 participantes con 12% tienen un nivel bueno y 7 participantes con 7,6% tienen un nivel existente de peligro. El sueño y el estrés comprenden dos factores importantes que se relacionan entre sí y se presenta cuando la persona se encuentra bajo situaciones de presión como respuesta a ello causa un desequilibrio en el patrón del sueño de la persona <sup>(41)</sup>. El 65,2% tienen niveles regulares, buenos y excelentes, Meléndez M <sup>(12)</sup>, indicaron que predominó estilos saludables en un 80%. Comentaron que esto se debería a que los adolescentes cuentan con un ambiente familiar saludable y tienen relaciones interpersonales adecuadas, Así mismo llevan un estilo de vida y sano sumado a ello tienen actitudes y comportamientos adecuados y se sienten satisfechos con sus actividades escolares y su vida. Sin embargo, el 34,8% tienen niveles existentes de peligro y malos. Esto se debería a la presencia de factores ambientales, sociales y sociodemográficos que altera su calidad del sueño debido a problemas académicos estresantes y preocupaciones con respecto a sus relaciones interpersonales familiares y sociales. Por otro lado, influye el uso desmedido de los teléfonos inteligentes, el cual influye en sus hábitos y estilos del sueño.

Esto es un reflejo que el cambio abrupto en la vida escolar diaria de los adolescentes y la alteración de los hábitos cotidianos, alteran los ritmos de sueño-vigilia. El sueño juega un papel importante en la regulación de las funciones cerebrales y en la fisiología del cuerpo. Por lo tanto, el tiempo y la regularidad adecuados es crucial para hábitos de sueño saludables <sup>(42)</sup>.

En cuanto al tipo de personalidad, 53 participantes con 57,6% tienen un nivel excelente, 22 participantes con 23,9% tienen un nivel regular, 10 participantes con 10,9% tienen un nivel malo, 6 participantes con 6,5% tienen un nivel existente de peligro y 1 participante con 1,1% tienen un nivel bueno. El tipo de personalidad, se refiere a un conjunto de rasgos y cualidades que determinan la manera de ser de una persona, así mismo se comprende como las características psicológicas y emocionales del individuo <sup>(43)</sup>. En cuanto a introspección, 29 participantes con 31,5% tienen un nivel malo, 25 participantes con 27,2% tienen un nivel regular, 20 participantes con 21,7% tienen un nivel bueno, 13 participantes con 14,1% tienen un nivel excelente y 5 participantes con 5,4% tienen un nivel existente de peligro. La introspección se comprende como el autorreflexión que se realiza la persona sobre sus conductas, comportamientos y actitudes hacia su salud y la vida. El 36,9% en introspección

y el 17,4% en tipo de personalidad representan niveles existentes de peligro y malos. Esto se podría deberse a que los participantes no son autónomos en su vida personal y social, no reciben una buena comunicación y confianza por parte de los padres, presentan una baja autoestima, de igual forma también influyen las relaciones sociales destructivas e inadecuadas y vivir dentro de una familia disfuncional, son aspectos que afectan la personalidad y capacidad de introspección en los adolescentes. Mientras que, el 82,6% en introspección y el 63% en tipo de personalidad niveles regulares, buenos y excelentes. Ticerán Y <sup>(13)</sup>, señala que prevaleció el nivel regular en tipo de personalidad (58%) y nivel bueno (46%) en introspección. Informaron que esto se podría deberse al nivel de autoestima de los adolescentes, las relaciones interpersonales y la cercanía con la familia y los amigos, el afecto de los padres, nivel educación, tipo de crianza de los padres hacia los hijos y estilos de vida.

En cuanto al control de la sexualidad, 74 participantes con 80,4% tienen un nivel excelente, 9 participantes con 9,8% tienen un nivel regular, 7 participantes con 7,6% tienen un nivel existente de peligro y 2 participantes con 2,2% tienen un nivel malo. El control de la sexualidad, se comprende como todas aquellas conductas responsables que adopta el individuo sobre su salud sexual. El 90,2% tienen niveles regulares y excelentes. Ticerán Y <sup>(13)</sup>, indicaron que predominó el nivel regular (45%). Comentaron que estos hallazgos se deberían a que los encuestados son responsables con su salud y conducta sexual, presentan conocimientos sobre sexualidad y métodos preventivos de anticoncepción, reciben orientación de sus docentes y profesionales sanitarios relacionados a estos temas de control de la sexualidad. Sin embargo, el 9,8% tienen niveles existentes de peligro y malos. Esto podría estar relacionado con el tipo de personalidad y la interacción social/familiar del adolescente, de igual forma este dominio se asocia fuertemente con la comunicación y la confianza entre los padres y los hijos. Por otro lado, intervienen aspectos como el nivel de conocimientos sobre sexualidad y métodos preventivos en los adolescentes.

En cuanto a otros, 42 participantes con 45,7% tienen un nivel regular, 20 participantes con 21,7% tienen un nivel bueno, 15 participantes con 16,3% tienen un nivel excelente, 10 participantes con 10,9% tienen un nivel malo y 5 participantes con 5,4% tienen un nivel existente de peligro. Otros se refieren a las dimensiones que engloban las diferentes facetas de la persona. El 83,7% tienen niveles regulares, buenos y excelentes. Ticerán Y <sup>(13)</sup>, indicaron que prevaleció el nivel regular (60%). Refirieron que estos resultados se deberían a que los adolescentes presentan actitudes y conductas positivas en sus costumbres y formas de convivencia y así como también se asocia al tipo de cultura de cuidado que llevan a cabo el adolescente y la familia, los cuales influyen en su estilo de vida. Sin embargo, el 16,3% tienen niveles existentes de peligro y malos. Esto podría

deberse a que los participantes no tienen un autocuidado adecuado de su salud y practican estilos no saludables, los cuales afectan y comprometen el bienestar de su salud integral. Por otro lado, influyen otros aspectos como el conocimiento y los hábitos de la familia y del entorno social, los cuales tienen un impacto directo en las actitudes y conductas del adolescente.

En conclusión, en cuanto a los estilos de vida predominó el nivel regular, bueno, malo, excelente y existente de peligro. El rol del profesional en enfermería, en relación a este tema es brindar educación a los adolescentes y orillarlos a tener conductas, actitudes y estilos de vida saludables los cuales son determinantes claves de la salud y tienen un impacto significativo directo en el bienestar de la persona.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Salzano G, Passanisi S, Pira F, Sorrenti L, Monica G, Battista G, et al. Quarantine due to the COVID-19 pandemic from the perspective of adolescents: the crucial role of technology. *Ital J Pediatr [revista en Internet]* 2021 [acceso 7 de mayo de 2022]; 47(1):12-40. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33618753/>
2. Soest T, Bakken A, Pedersen W, Sletten M. Life satisfaction among adolescents before and during the COVID-19 pandemic. *Tidsskr Nor Laegeforen.* [revista en Internet] 2020 [acceso 7 de mayo de 2022]; 140(10): 1-7. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32602316/>
3. World Health Organization. Adolescent health [sede Web]. Ginebra-Suiza: WHO; 2022 [actualizado en 2022; acceso 2 mayo de 2022] [Internet]. Disponible en: [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
4. Li S, Beames J, Newby J, Maston K, Christensen H, Werner A. The impact of COVID-19 on the lives and mental health of Australian adolescents. *Eur Child Adolesc Psychiatry [revista en Internet]* 2022 [acceso 4 de mayo de 2022]; 31(9):65-77. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33913036/>
5. Kankaanpää A, Tolvanen A, Heikkinen A, Kaprio J, Ollikainen M, Sillanpää E. The role of adolescent lifestyle habits in biological aging: A prospective twin study. *Elife.* [revista en Internet] 2022 [acceso 5 mayo de 2022]; 11:72-80. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36345722/>
6. Rovio S, Yang X, Kankaanpää A, Aalto V, Hirvensalo M, Telama R, et al. Longitudinal physical activity trajectories from childhood to adulthood and their determinants: The Young Finns Study. *Scand J Med Sci Sports.* [revista en Internet] 2018 [acceso 5 de mayo de 2022]; 28(3):73-83. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28981988/>
7. Salin K, Kankaanpää A, Hirvensalo M, Lounassalo I, Yang X, Magnussen C, et al. Smoking and Physical Activity Trajectories from Childhood to Midlife. *Int J Environ Res Public Health.* [revista en Internet] 2019 [acceso 6 de mayo de 2022]; 16(6):9-14. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30889897/>
8. Guerrero H, Contreras A. Estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes de cinco instituciones educativas. *Rev. cienc. cuidad [revista en Internet]* 2020 [acceso 10 de mayo de 2022]; 17(1):85-98. Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/1630>
9. Montenegro A, Ruíz A. Factors associated with lifestyles in university students. *Digital magazine: Physical Activity and Sport.* [revista en Internet] 2020 [acceso 8 de mayo de 2022]; 6 (1): 87-

108. Disponible en: [https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/3182/1432-Texto del artículo-8685-1-10-20191231.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/3182/1432-Texto%20del%20articulo-8685-1-10-20191231.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
10. Lima C, Ferreira C, Hinnah B, Martins B, Aparecida C, Jorge P, et al. Brazilian adolescents' lifestyle in the COVID-19 pandemic: a mixed-methods study. *World J Pediatr.* [revista en Internet] 2022 [acceso 9 de mayo de 2022]; 18(8): 53-57. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9126433/#!po=73.0769>
  11. Guerrero H, Contreras A. Estilos de vida y rendimiento académico de adolescentes escolarizados del departamento de Sucre. Colombia. *Revista Espacios* [revista en Internet] 2020 [acceso 10 de mayo de 2022]; 41(11): 21-27. Disponible en: <https://revistaespacios.com/a20v41n11/a20v41n11p28.pdf>
  12. Meléndez M. Estilos de vida en los adolescentes de la institución educativa Miguel Rubio Chachapoyas-2019 [tesis titulación]. Chachapoyas-Perú: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza Amazonas; 2020. [Internet]. Disponible en: [https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/2079/Melendez Cubas Mariela.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/2079/Melendez%20Cubas%20Mariela.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  13. Ticerán Y. Estilos de vida de estudiantes, 5° año de secundaria institución educativa Inmaculada de la Merced, Chimbote 2018 [tesis titulación]. Chimbote-Perú: Universidad San Pedro; 2019. [Internet]. Disponible en: [http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/13821/Tesis\\_62458.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/13821/Tesis_62458.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  14. Instituto Nacional de Estadística e Informática. El 53,1% de los hogares tiene entre sus miembros al menos una persona menor de 18 años de edad [tesis titulación]. Lima-Perú: INEI; 2022. [Internet]. Disponible en: [https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-724-de-la-poblacion-de-6-a-17-anos-de-edad-accedio-a-internet-13723/#:~:text=De enero a marzo del, en 3%20C3 puntos porcentuales.](https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-724-de-la-poblacion-de-6-a-17-anos-de-edad-accedio-a-internet-13723/#:~:text=De%20enero%20a%20marzo%20del%20en%203%20C3%20puntos%20porcentuales.)
  15. Yannakoulia M, Lykou A, Kastorini C, Saranti E, Petralias A, Veloudaki A, et al. Socio-economic and lifestyle parameters associated with diet quality of children and adolescents using classification and regression tree analysis. *Public Health Nutr.* [revista en Internet] 2016 [acceso 10 de mayo de 2022]; 19(2):39-47. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25892409/>
  16. Altena E, Baglioni C, Espie C, Ellis J, Gavriloff D, Holzinger B, et al. Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak. *J Sleep Res* [revista en Internet] 2020 [acceso 14 de mayo de 2022]; 29(4):1-5. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32246787/>
  17. Hernández-Sampieri R, Mendoza C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: Mc Graw-Hill; 2018. 753 p.
  18. Ñaupas H, Valdivia M, Panacios J, Romero H. Metodología de la investigación cuantitativa - cualitativa y redacción de la tesis. 5a ed. Bogotá-Colombia: Ediciones de la U; 2018. 560 p.
  19. García García J, Antonio, Jimenez Ponce F, Arnaud Viñas M del R, Ramírez Tapia Y, Lino Pérez L. Introducción a la metodología de la investigación en ciencias de la salud. 2a ed. Alcalá-España: Editorial Formacion Alcalá; 2011. 1-362 p.
  20. Parreño Urquiza A. Metodología de investigación en salud [Internet]. Chimborazo-Ecuador: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo; 2016. 126 p. Disponible en: [http://cimogsys.esPOCH.edu.ec/direccion-publicaciones/public/pdf/13/metodologia de la investigación en salud.pdf](http://cimogsys.esPOCH.edu.ec/direccion-publicaciones/public/pdf/13/metodologia%20de%20la%20investigacion%20en%20salud.pdf)
  21. Marques A, Loureiro N, Avelar B, Naia A, Gaspar M. Adolescents' healthy lifestyle. *J Pediatr (Rio J).* [revista en Internet] 2020 [acceso 27 de mayo de 2022]; 96(2):217-224. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30393010/>
  22. Pigaiani Y, Zocante L, Zocca A, Arzenton A, Menegolli M, Fadel S, et al. Adolescent Lifestyle Behaviors, Coping Strategies and Subjective Wellbeing during the COVID-19 Pandemic: An Online Student Survey. *Healthcare (Basel).* [revista en Internet] 2020 [acceso 27 de mayo de 2022]; 8(4):472. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33182491/>
  23. Nardi P. Doing Survey Research. A Guide to quantitative methods. 4a ed. Londres-Inglaterra: Editorial Routledge; 2018. 272 p.
  24. Phillips AW, Durning SJ, Artino AR. Survey methods for medical and health professions education [Internet]. Philadelphia-USA: Elsevier; 2021. 136 p. Disponible en: <https://www.elsevier.com/books/survey-methods-for-medical-and-health-professions-education/phillips/978-0-323-69591-6>
  25. Ramírez R, Agredo R. Fiabilidad y validez del instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Rev. public health* [revista en Internet] 2012 [acceso 22 de febrero de 2022]; 14 (2): 226-237. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v14n2/v14n2a04.pdf>
  26. Otáñez J. Effects of healthy lifestyles on social skills in young people. *Specialized Magazine in Health Sciences* [revista en Internet] 2017 [acceso 18 de mayo de 2022]; 30(3): 20(2): 1-6. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2017/vre172a.pdf>
  27. World Medical Association. WMA Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. *World Medical Association* [revista en Internet] 2021 [acceso 27 de mayo de 2022]; 20(59): 1-15 [Internet]. Disponible en: <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>
  28. Brothers K, Rivera S, Cadigan R, Sharp R, Goldenberg A. A Belmont reboot: Building a normative foundation for human research in the 21st Century. *J Law Med Ethics* [revista en Internet] 2019 [acceso 27 de junio de 2022]; 47(1): 1-8. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6587582/pdf/nihms-1036525.pdf>
  29. Chadwick R, Schüklenk U. This is Bioethics: An introduction. New Jersey-Estados Unidos: Wiley-Blackwell; 2020. 320 p.
  30. Sanchez Gonzales M. Bioética en Ciencias de la Salud. 2a ed. Barcelona-España: Elsevier; 2021.
  31. Mandal J, Ponnambath D, Parija S. Bioethics: A brief review. *Trop Parasitol.* [revista en Internet] 2017 [acceso 27 de junio de 2022]; 7(1): 5-7. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28459009/>
  32. Vaughn L. Bioethics. Principles, Issues and Cases. 3a ed. New York-United States of America: Oxford University Press; 2016.
  33. Veatch RM, Guidry-Grimes LK. The basics of bioethics. 4a ed. Londres-Reino Unido: Routledge; 2020. 324 p.
  34. Alonso P. Parenting and Healthy Teenage Lifestyles. *Int J Environ Res Public Health.* [revista en Internet] 2020 [acceso 4 de julio de 2022]; 17(15):28-54. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7432849/>
  35. Lima C, Ferreira C, Hinnah B, Martins B, Aparecida C, Jorge P, et al. Brazilian adolescents' lifestyle in the COVID-19 pandemic: a mixed-methods study. *World J Pediatr.* [revista en Internet] 2022 [acceso 4 de julio de 2022]; 18(8): 53-57. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35606629/>
  36. Murillo R, Pirezada A, Wu D, Gallo L, Davis S, Ostrovsky N, et al. The Association Between Family Social Network Size and Healthy Lifestyle Factors. *J Behav Med.* [revista en Internet] 2021 [acceso 4 de julio de 2022]; 43(2): 198-208. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7340005/>
  37. Lisboa T, Robert W, Augusto D, Gomes E, Pelegrini A, Jesus J, et al. Social support from family and friends for physical activity in adolescence. *Cad Saude Publica.* [revista en Internet] 2021 [acceso 4 de julio de 2022]; 37(1):19-29. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33440413/>
  38. Santos L. The impact of nutrition and lifestyle modification on health. *Eur J Intern Med.* [revista en Internet] 2022 [acceso 4 de julio de 2022]; 97(1):18-25. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33440413/>

- nlm.nih.gov/34670680/
39. Gangadi M, Kalpourtzis N, Gavana M, Vantarakis A, Chlouverakis G, Hadjichristodoulou C, et al. Prevalence of tobacco smoking and association with other unhealthy lifestyle risk factors in the general population of Greece. *Tob Prev Cessat.* [revista en Internet] 2021 [acceso 4 diciembre de 2022]; 7(1):6-11. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34585029/>
  40. Adriana B, Ana R, Talaba P, Nicolae V, Ciuciuc N, Alina C, et al. Is Alcohol Consumption Related to Lifestyle Factors in Romanian University Students?. *Int J Environ Res Public Health.* [revista en Internet] 2021 [acceso 4 diciembre de 2022]; 18(4):18-35. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33668631/>
  41. Sanchez H, Molina E, Grimaldi M, Sañudo B. Effects of lifestyle behaviours and depressed mood on sleep quality in young adults. *Psychol Health* [revista en Internet] 2022 [acceso 4 diciembre de 2022]; 27;(1):1-16. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35475409/>
  42. Richter S, Bass L, Fritsch N, Guzzi M, Fornari N, Wearick L, et al. How COVID-19 quarantine might affect the sleep of children and adolescents?. *Residência Pediátrica* [revista en Internet] 2021 [acceso 4 de diciembre de 2022]; 2021(1):1-8. Disponible en: [https://cdn.publisher.gn1.link/residenciapediatrica.com.br/pdf/en\\_rp260821a05.pdf](https://cdn.publisher.gn1.link/residenciapediatrica.com.br/pdf/en_rp260821a05.pdf)
  43. Yañez A, Veny M, Leiva A, García M. Implications of personality and parental education on healthy lifestyles among adolescents. *Sci Rep* [revista en Internet] 2020 [acceso 4 diciembre de 2022]; 10(1):11-39. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32404935/>