

UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN"
HUANUCO
FACULTAD DE ENFERMERÍA



**"PERCEPCIÓN DE LA SALUD Y ESTILOS DE VIDA
BENÉFICA EN ADOLESCENTES TEMPRANOS
EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MILAGRO DE
FÁTIMA - HUÁNUCO - 2011"**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

TESISTA: Bach.Enf. Rosa Carmen APELO CAPCHA

ASESORA: Mg. DEZA DE FALCON, Irene

**HUÁNUCO-PERÚ
2012**

RESUMEN

Los adolescentes cada vez más llevan una vida sedentaria, pasa más de dos horas al día viendo la televisión (28%), y en juegos de play station. Y no hacen deporte como actividad extraescolar (36%)², además los adolescentes padecen de sobrepeso u obesidad (26.3%). Por estilo de vida sedentario, falta de ejercicio físico, entretenimiento pasivos y una dieta rica en energía, grasa saturada, azúcares simples baja en fibra⁹. Además tienen hábitos relacionadas con el consumo del tabaco y el alcohol, el 40% consumen alcohol siendo esta la principal droga de consumo y en países subdesarrollados como Perú tienen índices más altos del consumo de tabaco y en un 30% se ha demostrado que fuman cigarrillos¹

OBJETIVO: se pretende conocer las deficiencias y riesgos al que se exponen los adolescentes al no practicar los estilos de vida adecuados a fin de proponer estrategias eficaces de intervención en la población estudiada, y al mismo tiempo conocer los estilos de vida de la adolescencia temprana para identificar y priorizar la morbilidad y ayudar a la elaboración de planes de salud y programas de prevención más efectivos. Por lo tanto los resultados del presente estudio aportarán información para la toma de decisiones informadas de las opciones de los estilos de vida impartidas desde el colegio, ya que ello puede producir alteraciones en la salud física, mental y social.

METODOS: se usó el método Deductivo– Inductivo, con el propósito de establecer las conclusiones y generalizar los resultados de la investigación.

RESULTADOS: si existe relación entre percepción de la salud y estilos de vida saludables en los adolescentes tempranos de la Institución educativa Milagro de Fátima de Huánuco.

CONCLUSIONES: Que los estilos de vida saludable en los adolescentes va más allá de ser solo una forma de vida favorable a su salud es un proceso aprendido que requiere ser practicado, en la que padres, tutores y proveedores de salud cumplen un papel fundamental de ser guías y promotores de hábitos saludables en los adolescentes;

Palabras claves: Salud, percepción, Estilos