

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO**  
**ESCUELA DE POSGRADO**  
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



**“ESTILOS DE VIDA Y AUTOEFICACIA PERCIBIDA  
DE LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER  
AÑO DE LA ESCUELA NACIONAL DE FORMACIÓN  
PROFESIONAL POLICIAL – LIMA PERU 2019”**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE  
MAESTRO DE SALUD PÚBLICA**

**ROCÍO GUADALUPE RODRÍGUEZ CASTELLANOS  
EVA DELIA AVENDAÑO LOZANO**

**Callao, 2019  
PERÚ**



## HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO

### MIEMBROS DEL JURADO:

- Dra. MERY JUANA ABASTOS ABARCA PRESIDENTA
- Dr. LUCIO ARNULFO FERRER PEÑARANDA SECRETARIO
- Mg. CÉSAR ÁNGEL DURAND GONZÁLES VOCAL
- Mg. LAURA DEL CARMEN MATAMOROS SAMPÉN VOCAL

**ASESOR(A):** Mg. MARIA ELENA TEODOSIO YDRUGO

Nº de Libro: 01

Nº de Folio: 254 y 255

Nº de Acta: 117 y 118 - JS/XII-CTT

Fecha de Aprobación de tesis:

Callao, 13 de setiembre de 2019

Resolución del Comité Directivo de la Unidad de Posgrado Nº 204 y 205  
-2019-CDUPG-FCS.- del 11 de Setiembre de 2019

## **DEDICATORIA**

A Dios por su infinita misericordia y su incondicional amor, a nuestra familia por estar junto a nosotros todo este tiempo, a la Universidad Nacional del Callao por darnos la oportunidad de crecer profesionalmente, a la Escuela de formación Profesional de la PNP, a nuestra familia por el apoyo y comprensión.

## **AGRADECIMIENTO**

Quisiéramos agradecer, primeramente la participación de todos los estudiantes encuestados por compartir sus experiencias y sentimientos.

Al Director de la Escuela de Formación Profesional Policial y al personal que labora en esta prestigiosa institución.

A los Docentes de la facultad de posgrado de la Universidad del Callao.

Y a nuestra familia por su comprensión y apoyo.

## ÍNDICE

	<b>Págs.</b>
<b>TABLAS DE CONTENIDO</b>	<b>3</b>
<b>TABLAS DE GRÁFICOS</b>	<b>5</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>6</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>7</b>
<b>INTRODUCCION</b>	<b>8</b>
<b>I. CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACION</b>	<b>10</b>
1.1. Descripción de la realidad problemática	10
1.2. Formulación del problema	12
1.3. Objetivos	13
1.4. Limitantes de la investigación	14
<b>II. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	<b>15</b>
2.1. Antecedentes	15
2.2. Bases teóricas	19
2.2.1. Teórico	19
2.2.2. Conceptual	21
2.3. Definición de términos básicos	26
<b>III. CAPÍTULO III: HIPOTESIS Y VARIABLES</b>	<b>28</b>
3.1. Hipótesis	28
3.2. Definición conceptual de variables	28
3.3 Operalización de variables	29
<b>IV. CAPÍTULO IV: DISEÑO METODOLOGICO</b>	<b>34</b>
4.1 Tipo y diseño de investigación	34
4.2 Método de la investigación	34
4.3. Población y muestra	34
4.4 Lugar de estudio y periodo desarrollado	36
4.5 Técnicas e instrumentos para la recolección de la información	36
4.6 Análisis y procesamiento de datos	37

<b>V.</b>	<b>CAPÍTULO V: RESULTADOS</b>	<b>38</b>
	5.1. Resultados descriptivos	38
	5.2. Resultados inferenciales	40
<b>VI.</b>	<b>CAPÍTULO VI: DISCUSION DE RESULTADOS</b>	<b>52</b>
	6.1. Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados	52
	6.2. Contrastación de resultados con otros estudios similares	61
	6.3. Responsabilidad ética	63
	<b>CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES</b>	<b>64</b>
	<b>CAPÍTULO VIII: RECOMENDACIONES</b>	<b>65</b>
	<b>CAPÍTULO IX: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>66</b>
	<b>ANEXOS:</b>	<b>69</b>
	• Instrumentos validados	70
	• Consentimiento Informado	75
	• Matriz de consistencia	76
	• Base de datos	78
	• Gráficos	93

## TABLAS DE CONTENIDO

		<b>Págs.</b>
Tabla 5.1	Estilos de vida	38
Tabla 5.2	Autoeficacia percibida de la salud	39
Tabla 5.3	Asociación de los estilos de vida y autoeficacia percibida de la salud	40
Tabla 5.4	Estilos de vida por dimensiones	41
Tabla 5.5	La autoeficacia percibida de la salud por dimensiones	43
Tabla 5.6	La asociación según la dimensión de la actividad física y deporte, de los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud	44
Tabla 5.7	La asociación según la dimensión de la alimentación, en los estilos de vida y autoeficacia percibida de la salud	45
Tabla 5.8	La asociación según la dimensión de evitar el consumo de tabaco, de los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud	46
Tabla 5.9	La asociación según la dimensión de evitar el consumo de alcohol, de los estilos de vida y autoeficacia percibida de la salud	47
Tabla 5.10	La asociación según la dimensión del manejo de estrés, de los estilos de vida y autoeficacia percibida de la salud	48
Tabla 5.11	La asociación según la dimensión de la responsabilidad en salud, de los estilos de vida y autoeficacia percibida de la salud	49
Tabla 5.12	La asociación según la dimensión del crecimiento personal, de los estilos de vida y autoeficacia percibida de la salud	50

Tabla 5.13	La asociación según la dimensión de las relaciones interpersonales de los estilos de vida y autoeficacia percibida de la salud	51
Tabla 6.1	Chi cuadrado para estilo de vida y autoeficacia percibida de la salud	52
Tabla 6.2	Chi cuadrado para los estilos de vida y autoeficacia percibida de la salud en la dimensión actividad física y deporte	53
Tabla 6.3	Chi cuadrado para los estilos de vida y autoeficacia percibida de la salud en la dimensión de alimentación	54
Tabla 6.4	Chi cuadrado para los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud en la dimensión de evitar el consumo de tabaco	55
Tabla 6.5	Chi cuadrado para los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud en la dimensión de evitar el consumo de alcohol	56
Tabla 6.6	Chi cuadrado para los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud en la dimensión de anejo del estrés	57
Tabla 6.7	Chi cuadrado para los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud en la dimensión de responsabilidad de la salud	58
Tabla 6.8	Chi cuadrado para los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud en la dimensión de crecimiento personal	59
Tabla 6.9	Chi cuadrado para los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud en la dimensión de relaciones interpersonales	60

## TABLAS DE GRÁFICOS

		<b>Págs.</b>
Gráfico 5.1	Nivel de Estilos de vida	38
Gráfico 5.2	Nivel de Autoeficacia percibida de la salud	39

## RESUMEN

La investigación tuvo como tema: Estilos de vida y autoeficacia percibida de la salud de los estudiantes del primer año de la 2019 de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial-Lima Perú, el **Objetivo** fue determinar la asociación entre los estilos de vida saludable y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019. **Material y Métodos** se tuvo como método general el científico, el tipo de investigación fue cualitativa, nivel correlacional y el diseño no experimental y de corte transversal. La muestra de estudio fue de 132 estudiantes, la técnica fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. Los **resultados** muestran que los estilos de vida de los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial durante el 2019 son en la mayoría muy saludable (62%). Y la autoeficacia percibida de la salud de los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial durante el 2019 es en la mayoría alta (95%). **Concluyendo** que existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019. ( $p=0.000<0.05$ ).

**Palabras clave:** Estilos de vida saludable y autoeficacia percibida de la salud

## ABSTRACT

The research had as its theme: Lifestyles and perceived self-efficacy of the health of the students of the first year of 2019 of the National School of Police Professional Training-Lima Peru, whose **Objective** was to determine the association between healthy lifestyles and Perceived self-efficacy of health in the first year students of the National School of Police Professional Training Lima 2019. **Material and Methods** was the general method of the scientist, the type of research was qualitative, correlational level and the non-experimental and cutting design cross. The study sample was 132 students, the technique was the survey and the instrument the questionnaire. The **results** show that the lifestyles of the first year students of the National School of Police Professional Training during 2019 are in the majority very healthy (62%). And the perceived self-efficacy of the health of the students of the first year of the National School of Police Professional Training during 2019 is in the high majority (95%). **Concluding** that there is a significant relationship between healthy lifestyles and perceived self-efficacy of health in the 1st year students of the National School of Police Professional Training Lima 2019. ( $p = 0.000 < 0.05$ ).

**Keywords:** Healthy lifestyles and perceived self-efficacy of health

## INTRODUCCIÓN

La salud es un derecho esencial de las personas, es un estado completo de bienestar óptimo biopsicosocial, la salud no solo afecta a una persona sino a su entorno y a toda una sociedad. El estado es quien garantiza la salud de las personas a través de sus políticas de salud siendo la promoción una de las herramientas fundamentales para mantener un buen estado de salud de la población. En la actualidad, los estilos de vida saludable esta conceptualizado como un conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva, para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal, el desconocimiento hace que se realicen comportamientos no saludables y perjudiciales las que no benefician a la salud, los hábitos nocivos que se establecen desde la infancia, se desarrollan en la adolescencia y adultez, lo que disminuye la posibilidad de una vida saludable y productiva, además de aumentar la morbilidad y mortalidad (Alonso, Martínez & Rodríguez, 1993).

En la carta de Ottawa, se considera que los estilos de vida saludable son componentes importantes de intervención para promover la salud. La Organización Mundial de Salud (OMS) prioriza iniciativas de universidades saludables y que actuaran como modelos en sus familias entorno y sociedad.

La autoeficacia percibida se refiere a la creencia que tiene una persona de poseer la capacidad para realizar las acciones necesarias y así lograr obtener los resultados deseados (Bandura, 2011).

Por ello es de interés realizar esta investigación con el título “Estilos de vida y la autoeficacia percibida en la salud de los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima Perú 2019”.

La presente tesis está estructurada en seis capítulos: I planteamiento del problema: la descripción de la realidad problemática, formulación del problema, objetivo y limitantes de la investigación. II marco teórico: antecedentes, bases teóricas, conceptual y la definición de términos básicos.

III hipótesis y variables: hipótesis, la definición conceptual de las variables y la operacionalización de las variables. IV diseño metodológico: tipo y diseño de investigación, método de la investigación, población y muestra, lugar de estudio y periodo desarrollado, técnicas e instrumentos de recolección de la información y análisis y procesamiento de datos. V resultados: resultados descriptivos y resultados inferenciales. VI discusión de resultados: contrastación y demostración de hipótesis con los resultados, contrastación de resultados con estudios similares y la responsabilidad ética. Conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACION

#### 1.1. Descripción de la realidad problemática

La OMS, ha referido que las enfermedades no trasmisibles están relacionadas con los estilos de vida no saludables, el abuso del alcohol, tabaco, sedentarismo, y la comida no saludable; las cuales están relacionadas con las epidemias del siglo XXI: la diabetes, hipertensión, alcoholismo, tabaquismo, sobrepeso y obesidad. Cada año mueren 38 millones de personas por enfermedades no transmisibles. (1)

A nivel mundial la epidemia del tabaquismo, para el 2030 podría matar 8 millones de personas por año; siendo un factor de riesgo para desarrollar cáncer de pulmón, el cual constituye el 40% de muertes cardiovasculares.

En el año 2012, 3,3 millones de personas consumieron alcohol, una ingesta masiva en Europa y América. El consumo de alcohol causa diversos trastornos mentales, trastornos de conducta, problemas gastrointestinales, cardiovasculares, inmunológicos y óseos.

De acuerdo a los resultados de ENDES en el 2016, el 91,6% de las personas de 15 años a más, refieren haber consumido alguna vez alcohol en su vida, de dicha población el género con mayor porcentaje son varones lo que constituye 95,1% que en las mujeres 88.3% La baja ingesta de frutas y verduras contribuyen al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y obesidad; solo consumen de 2 a 3 días de promedio. El 35% presentan sobrepeso y el 53,8% exceso de peso, y empezaron a fumar en la edad de promedio fue 24 años, el promedio de cigarrillos por día fue de 4,6 (2)

Las universidades contienen una fuerza potencial para influir positivamente en la vida y la salud de su población son instituciones donde los jóvenes

pasan bastante tiempo, lo cual nos permite insistir en la formación de personas autónomas reflexivas, críticas y con responsabilidades frente a los demás. Es donde se puede incorporar el concepto de salud como su entera responsabilidad personal y social (Arroyo & Rice, 2009; Lange & Vio, 2006; Morello, 2010; Propuesta de modelo Nacional de Universidad Saludable - PREVENIMSS, 2007). Según el Ministerio de Salud (MINSA, 2010), la promoción de la salud es “un proceso que busca desarrollar habilidades personales y generar mecanismos administrativos, organizativos y políticos que faciliten a las personas y grupos a tener mayor control sobre su salud y mejorarlo” (p. 29). (3)

Al hablar de jóvenes universitarios es relevante conocer sus comportamientos ya que varían de acuerdo a sus personalidades y estatus socioeconómicos, sus preferencias, organización del uso del tiempo libre, la influencia de los medios de comunicación, amistades, familiares; por ende, también determina sus estilos de vida. Algunos universitarios son sedentarios, tienen problemas con trastornos en la alimentación como el sobrepeso, la obesidad y la anorexia, además que se encuentran en proceso del desarrollo de la madurez física, social y emocional; lo que los hace un grupo vulnerable y manejable de influencias negativas que atentan en contra su salud. Por ello abandonan ciertos hábitos saludables y adoptan conductas de riesgo perjudiciales para su salud (4)

En el decreto supremo nro. 017.2017 de la ley 30021, en el capítulo 3, artículo 5 de la Promoción de la alimentación saludable y la educación nutricional, indica estrategias para la protección de una alimentación saludable con enfoque intercultural a nivel nacional. Además, en la segunda parte de las disposiciones complementarias hacen referencia de las advertencias publicitarias para el rotulado alto al sodio, alto al azúcar, alto grasas saturadas o contiene grasa trans. (5)

En la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial, los estudiantes pertenecientes al primer año, a quienes le denominan aspirantes a cadete, provienen de diferentes partes del país. Las edades que fluctúan son de 16

años a 20 años. Estudian 5 años académicos, los cuales son equivalentes a los años académicos del nivel universitario, en la modalidad de acuartelamiento, con salidas los días sábados y domingos. Al parecer en su programa curricular no se observa cursos de promoción, ni prevención de la salud en estilos de vida saludable, ni autoeficacia percibida de la salud. Se presumen que los estudiantes desconocen de la importancia de los estilos de vida y la autoeficacia relacionada a su salud. Además, se observan que existen comedores y cafeterías con comida no saludable, dulces, pasteles, escasa fruta; las cuales son accesibles a esta población. Sin embargo, al parecer no tienen en claro conocimiento de cómo cuidar su salud y la importancia de decidir que consumir. Al salir los fines de semana, algunos alumnos beben licor y fuman teniendo una conducta de riesgo. Además, que hay ocasiones en que los estudiantes no pueden afrontar adecuadamente el manejo del estrés, ya que muchos de ellos viven solos en cuartos alquilados o en familiares. Algunos desconocen que la responsabilidad de su salud es propia, en su crecimiento personal al parecer se encuentran en proceso de alcanzar la madurez; algunos les falta desarrollarse personalmente y en cuanto a sus relaciones interpersonales se observan que no todos armonizan adecuadamente, algunos tienen expectativas en su vida profesional y personal.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la asociación entre los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- a) ¿Cuáles son los estilos de vida en las dimensiones de la actividad física y deporte, la alimentación, evitar el consumo de tabaco, evitar el consumo de alcohol, manejo de estrés, la responsabilidad en salud, crecimiento personal y las relaciones interpersonales de

los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019?

- b) ¿Cómo es la autoeficacia percibida de la salud en las dimensiones: la actividad física y el deporte, la alimentación, evitar el consumo de tabaco, evitar el consumo de alcohol, manejo de estrés, la responsabilidad en salud, ¿crecimiento personal y las relaciones interpersonales en los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019?
- c) ¿Cuál es la asociación entre las dimensiones de los estilos de vida y las dimensiones de la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo General**

Determinar la asociación entre los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019.

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

1. Identificar los estilos de vida en las dimensiones: de la actividad física y deporte, la alimentación, evitar el consumo de tabaco, evitar el consumo de alcohol, manejo de estrés, la responsabilidad en salud, crecimiento personal, las relaciones interpersonales de los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019.
2. Identificar la autoeficacia percibida de la salud en las dimensiones: de la actividad física y deporte, la alimentación, el evitar el consumo de tabaco, evitar consumo de alcohol, manejo de estrés, la responsabilidad en salud, crecimiento personal, las relaciones interpersonales en los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019.

3. Identificar la asociación entre las dimensiones de los estilos de vida y las dimensiones de la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019.

#### **1.4. Limitantes de la investigación**

##### **Limitante Teórica**

Para este estudio existieron limitantes teóricas, porque se encontraron pocos estudios referentes a este tema y se cogieron antecedentes desde el año 2012.

##### **Limitante temporal**

Para este estudio de investigación no existieron limitantes temporales porque los estudiantes permanecen en su centro de estudios todos los días y solo salen algún sábado y domingos

##### **Limitante espacial**

Para el presente estudio no existió limitante espacial porque hay accesibilidad a su centro de estudios.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes**

##### **2.1.1 A Nivel Internacional**

**ACUÑA CASTRO YESSIKA\_CORTES SOLIS REBECA (2012)** en su tesis “Promoción de estilos de vida saludable en el área de salud, de Esparza”, San José, Costa Rica, la investigación de campo es de tipo transversal y descriptivo, una muestra de 372 personas, el instrumento que se aplicó fue el cuestionario, el cual se sometió a revisión, estadística y observación; dentro de los resultados de esta investigación tenemos 170 personas que no realizan ejercicio físico, que sumado a las 88 personas que realizan ejercicios físicos menos de 2 veces por semana, harían un total de 69% respecto al total de la muestra. Esta condición, los conduce a un estado de sedentarismo, un alto consumo de comida no saludable, sumado al bajo consumo de frutas y verduras. Además, el 63 % padece de estrés y de ellos el 23% tiene un nivel alto, produciendo sintomatología, afectando su rendimiento y productividad. También se contabilizó la presencia de tabaquismo en 8% en la población sujeta a estudio. Se concluyó en que existe desconocimiento de las estrategias para modificar el comportamiento no saludable en los usuarios del área de salud de Esparza. Por lo cual, plantearon desarrollar un programa que promueva la alimentación saludable, ejercicios físicos, técnicas para manejo de estrés, estrategias de precaución del consumo de sustancias tóxicas o nocivas para la salud como el alcohol y el tabaco, transfiriéndole además al individuo o usuario la responsabilidad de su propia salud. (6)

**BARAHONA ARÉVALO MARÍA ISABEL (2014)** la tesis que se titula: Correlación entre autoeficacia, autorregulación y rendimiento académico en estudiantes de 4to y 5to año de bachillerato del colegio San Francisco Javier de la Verapaz, Guatemala de la Asunción, el objetivo fue determinar la relación entre autoeficacia y autorregulación con el rendimiento

académico de los alumnos, una muestra de 50 alumnos de ambos sexos, cuyas edades oscilaba entre los 14 y 18 años, el tipo de investigación fue descriptivo. Se obtuvo como resultado que existía correlación muy significativa entre autoeficacia y autorregulación, observándose que, a mayor edad, se incrementa la autorregulación y por ende la autoeficacia. (7)

**COGOLLO MILANES ZULEIMA (2017)** en la investigación de autoeficacia percibida en estudiantes de enfermería de la Universidad de Cartagena y desempeño académico durante las prácticas formativas clínicas, la finalidad fue determinar la relación entre autoeficacia percibida y el desempeño académico de estos estudiantes, la investigación es analítico transversal, la muestra de 217 participantes, se utilizó una ficha sociodemográfica, cuantificándose la autoeficacia percibida en diez ítems, el desempeño académico se consiguió con el apoyo de los docentes con previa autorización de los estudiantes. La población fue de 204 mujeres, lo que equivale al 94%. El 73.7% poseen un alto nivel de autoeficacia y el 47.5% posee un regular desempeño académico. Concluyendo que la autoeficacia percibida y el desempeño académico de los estudiantes del programa de enfermería de la Universidad de Cartagena en prácticas formativas clínicas tienen una relación positiva estadísticamente. (8)

**BUCIO GÓMEZ, Nancy Sep-2015 México.** En el estudio de la autoeficacia y resiliencia del adolescente, le permite resistir y afrontar las situaciones de consumo de alcohol, en los estudiantes de la Licenciatura en la Universidad Tecnológica de México, la metodología fue descriptivo de corte transversal y correlacional. El universo lo conformaron los jóvenes de 18 a 22 años de edad, participaron 174 estudiantes por muestreo probabilístico y selección aleatoria. Para la colecta de datos sociodemográficos y las prevalencias de consumo de alcohol se diseñó una cédula, en la medición de autoeficacia y resiliencia se utilizó la Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarcer y Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Se obtuvo estadística descriptiva e inferencial. Resultados: Predominó el género

femenino (70.7%), la edad promedio de los participantes fue de 19 años. En relación a las medidas de prevalencia de consumo de alcohol, se observó que 90.2% de los participantes han consumido alcohol alguna vez en la vida, 68.4% en el último año, 44.3% en el último mes y 21.3% en la última semana. El promedio del índice de autoeficacia y resiliencia se encuentra por arriba de 50 puntos y el valor de la mediana fue más alto en quienes no han consumido alcohol alguna vez en la vida. Por otra parte, al relacionar la autoeficacia y resiliencia con las variables sociodemográficas y la prevalencia de consumo de alcohol se encontró una relación significativa entre género y resiliencia ( $p < .05$ ), el resto de variables no presentaron significancia estadística. Los resultados concluyeron que nuestra investigación afirmó la importancia del valor y la autoeficacia de la salud como variables en los estilos de vida que promueven la salud entre los estudiantes universitarios. (9)

### **2.1.2. A Nivel Nacional**

**CÁRDENAS Susana (2012)** en su tesis “Estilos de vida e índice de masa corporal de los policías que laboran en la comisaría Alfonso Ugarte, Lima” demostró que la gran mayoría padece de obesidad grado I y mantienen un estilo de vida no saludable, prefieren consumir productos envasados, altos en calorías y azúcar, presentan sedentarismo, no asisten a sus controles médicos, consumen alcohol y duermen menos de 6 horas al día. (10)

**LOLI LOLI Mercedes Eusebia 2016** “La investigación realizada se planteó como objetivo determinar la relación que existe entre los estilos de vida saludables y la calidad de vida, en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Euroamericano, de San Martín de Porres, 2016. Perú. El enfoque de la investigación fue cuantitativo, tipo de investigación sustantiva o de base, con un diseño descriptivo correlacional. Se trabajó con una población de 90 estudiantes de ambos sexos, se les aplicó el Cuestionario de Estilo de Vida Saludable de Grimaldo (2010) y la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes (1992), las cuales fueron validadas a través del juicio de expertos. Conclusión: Existe relación

significativa entre los estilos de vida saludable y la calidad de vida en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Euroamericano, de San Martín de Porres, 2016. (11)

**VARGAS VÁSQUEZ, Angelina URIARTE MÉNDEZ, Yadav Candrika, 2018.** El objetivo es determinar los estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener de Perú, se utilizó el método de enfoque cuantitativo, descriptivo y de corte transversal, la población de 4,394 estudiantes, la muestra fue de 188. El tipo de muestreo fue probabilístico estratificado, los resultados con referencia a los estilos de vida de los estudiantes muestran que el 51% (99 estudiantes) presentó un estilo de vida no saludable y el 49% (95 estudiantes) un estilo de vida saludable. Por otro lado, en la dimensión alimentación, se evidenció que el 52.6% (102 estudiantes) tiene un estilo de vida saludable y el 47.4% (92 estudiantes) un estilo de vida no saludable; en la actividad física, el 33.50% (65 estudiantes) mostró un estilo de vida saludable y el 66.50% (129 estudiantes) un estilo de vida no saludable. Por último, en la dimensión psicológica se constató que el 54.1% (105) tiene un estilo de vida no saludable y el 45.9% (89 estudiantes) un estilo de vida saludable. Finalmente, se concluyó que en los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener predomina el estilo de vida no saludable. (12)

**RIVAS DÍAZ, Luisa Hortensia, 2018.** El objetivo fue determinar el estilo de vida en estudiantes de la Segunda Especialidad de Enfermería en Salud Pública de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Desarrolla un estudio de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo, de corte transversal, en una población de 39 estudiantes. Mediante la técnica de la encuesta se aplica como instrumento un cuestionario previo consentimiento informado. Resultados que reflejan que el 92% (36 estudiantes) tiene un estilo de vida no saludable; así mismo en las siguientes dimensiones: salud con responsabilidad presenta un 56% (22 estudiantes), actividad física

presenta el 59% (32 estudiantes), en alimentación es el 79% (23 estudiantes), en crecimiento espiritual es el 69% (27 estudiantes) y en la dimensión de relaciones interpersonales, el 92% (36 estudiantes) llevan un estilo de vida no saludables. Solo en la dimensión manejo del estrés el 72% (28 estudiantes) tienen un estilo de vida saludable. Concluye que la mayoría de los estudiantes de la Segunda Especialidad de Enfermería en Salud Pública tienen un estilo de vida no saludable. (13)

**CONDORI INGAROCA, Luis, 2013.** La presente investigación tiene como objetivo establecer la relación de la autoeficacia para el afrontamiento del stress, las reacciones interpersonales, el bienestar psicológico y la percepción de la salud en estudiantes universitarios y su relación con el rendimiento académico, en un grupo de 521 universitarios de la ciudad de Trujillo se aplicó la escala EAEAE, inventario de reacciones interpersonales SIRI, Escala de y el cuestionario general de salud estas escalas con confiabilidad de 0,66 a 0,85 donde se hallaron correlaciones significativas. (14)

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1 Teórico**

**La Teoría Social Cognitiva** (Bandura 1986), postulan que la motivación y acción humanas están reguladas en gran medida por las creencias de control que implica tres tipos de expectativas.

Expectativas de situación –resultado, las consecuencias se producen por sucesos ambientales independientemente de la acción personal.

Expectativas de acción- resultado el resultado es consecuencia del accionar personal.

La autoeficacia percibida es la confianza de una persona en sus capacidades para alcanzar el resultado deseado.

La expectativa de acción- resultado y las creencias de la autoeficacia estas desempeñan un papel influyente en la adopción de conductas saludables, eliminación de conductas nocivas y en el mantenimiento de cambios.

Las expectativas de la autoeficacia influyen sobre la intención de modificar las conductas de riesgo y la cantidad de esfuerzo invertido para lograr una meta propuesta y persistir en la conducta adoptada, a pesar de las barreras que podrían debilitar la motivación.

Niveles de la expectativa de autoeficacia:

1. Como mediador cognitivo de la respuesta de estrés; es decir la confianza de las personas en su capacidad para manejar el estrés al que se enfrentan, activan los sistemas biológicos que median la salud y la enfermedad. De igual forma las variables cognitivo-motivacionales que regulan el esfuerzo y la persistencia en los comportamientos elegidos, ejerce un control directo sobre los aspectos de la conducta modificable de la salud.
2. Los hábitos derivados del estilo de vida, puede favorecer o disminuir la salud, esto capacita a las personas a ejercer cierto control conductual sobre la calidad de su salud. Las creencias de eficacia influyen en las fases del cambio personal, modificar sus hábitos de salud o si emplean la motivación y perseverancia necesaria para tener éxito.

Esta teoría defiende la autoeficacia como una relación de conocimiento y acción, que estarán significativamente medidas por el pensamiento. Las creencias que tienen las personas sobre su capacidad de auto regulación para poner en marcha estas conductas serán decisivas, así las personas estarán motivadas si perciben que sus acciones pueden ser eficaces, están convencidos de que tienen capacidades personales que le permitan regular sus acciones.

Bandura concede la importancia a este concepto y considera que influye a nivel cognitivo, afectivo y motivacional, así una alta autoeficacia percibida se relaciona con pensamientos y aspiraciones positivas acerca de realizar conductas con éxito, menor estrés, ansiedad y percepción de amenazas, planificación y anticipación de buenos resultados. Bandura (15).

**Nola Pender**, en su teoría nos permite comprender comportamientos humanos relacionados con la salud y a la vez genera orientación de conductas saludables, este modelo de promoción de la salud expone en forma amplia los aspectos más relevantes que intervienen en la modificación de la conducta de los seres humanos hacia el accionar que promover a la salud.

Identifica a un individuo con factores cognitivos preceptuales que a su vez se modifica por la situaciones personales e interpersonales y esto puede favorecer a su salud, este modelo de promoción de la salud, sirve para poder conocer conceptos de promoción basada en la educación de las personas para el cuidado de su salud

Nola Pender: “hay que promover la vida saludable que es primordial antes que los cuidados porque de ese modo hay menos gente enferma, se gastan menos recursos, se le da independencia a la gente y se mejora hacia el futuro”(16).

## **2.2.2 Conceptual**

### **a. Estilos de vida**

El estilo de vida comprende aspectos relacionados con el comportamiento individual, especialmente a aquellos patrones de conducta sostenidos durante un plazo relativamente largo y una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos tales como, características nutricionales, horas de vigilia y descanso, el hábito de fumar, el uso de alcohol y otros estimulantes, el ejercicio físico y otros rasgos del contexto en donde se desenvuelven los individuos (Organización Mundial de la Salud, 1988)

Los estilos de vida comprenden:

- **Actividad física y deporte**

La actividad física es el movimiento corporal, se obtiene una vivencia placentera, mejoran el funcionamiento del corazón, mantiene la presión arterial en sus valores normales, aumenta las defensas del organismo, mejora la actividad sexual, genera una sensación de descanso y bienestar y previene enfermedades.

- Alimentación

Consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos, es un acto voluntario, necesario para el funcionamiento del cuerpo humano.

#### Tipos de alimentos

Energéticos: Se debe consumir una porción al día de cereales, trigo, arroz, maíz, pan, cebada, sémola, granos integrales, harinas y tubérculos.

Reguladores: Consumir de 3-5 frutas diferentes al día, respecto a las verduras, su consumo debe ser media tasa al día.

Constructores: Destacan la carne y el pescado, ya que contiene proteínas, hierro y zinc. Se debe consumir de 2 a 3 veces por semana. Los lácteos se deben tomar 2 vasos al día. En menestras, la lentejita, alverjita partida, frejol; contienen hierro, se debe consumir de 2 a 3 veces por semana.

Agua: el 60% del cuerpo está conformado por agua, se debe consumir de 1 a 2 litros diarios.

#### Alimentos de bajo consumo

- Grasas y aceites
- La mantequilla, el aceite de oliva, girasol, maíz y soya se debe consumir 2 cucharaditas al día, frutas secas una porción al día.
- Sal reducir el consumo de sal a 5grs por día (disminuye la presión arterial, osteoporosis y el cáncer gástrico).
- Azúcar: reducir el consumo de azúcar (disminuye padecer de diabetes y disminuye nivel de triglicéridos). Además, disminuir el consumo de gaseosas y bebidas con persegantes.
- Comida chatarra Son alimentos que contiene alto contenido de grasa saturadas y carbohidratos como los embutidos, carnes deshidratadas, etc.
- Carnes rojas se debe consumir de 1 a 2 veces por semana.

- Consumo de Tabaco

El tabaco son hojas secadas de la planta “Nicotina Tabacum” originaria de América, la cual contiene nicotina, que es adictiva, es responsable parcial de la dependencia, el monóxido de carbono que tiene gran afinidad por la hemoglobina y está relacionado con lesiones vasculares ateroma tosas. Irritantes como los fenoles que producen efectos inflamatorios sobre el aparato respiratorio.

El tabaquismo se considera una enfermedad crónica el usuario del humo de tabaco está expuesto al igual que el que fuma.

Efectos nocivos del tabaco:

Arrugas prematuras en el rostro, trastornos circulatorios periféricos, factor para adquirir diabetes, Infarto, daño cerebral, enfisema, bronquitis, cáncer, etc.

- Consumo de alcohol

El alcohol etílico es un líquido incoloro e inflamable con un punto de ebullición de 78 °C. Las bebidas alcohólicas contienen etanol no aptas para el consumo humano, al principio es gratificante después tiene consecuencias que provocan dolor y desolación. Es una enfermedad crónica que empieza por la curiosidad y termina con la dependencia física, delirio, alucinaciones y muerte. El alcoholismo es la ingestión diaria de alcohol superior a 40 gr. en la mujer y 70 gr. en el varón.

Efectos nocivos del alcohol

Cáncer, enfermedades cardiovasculares, enfermedades renales, enfermedades osteo articulares, enfermedades endocrino-metabólicas, enfermedades neurológicas, enfermedades psiquiátricas como trastornos de ansiedad y síndromes, depresivos, suicidio y demencia, el síndrome alcohólico fetal que incluye retraso en el crecimiento, accidentes, traumatismos, violencia y problemática socio familiar, el consumo de alcohol reduce la habilidad en la conducción e incrementa la tasa de accidentes de tráfico, rechazo y despido de los centros laborales. (16)

- Responsabilidad en salud.

Es la libertad que ejercemos para poder cuidarnos lo mejor posible según nuestras capacidades y situaciones incluso lo que pensamos repercute en nuestra salud (17)

Se refiere a responder a principios de prevención y promoción sanas en la salud y que cada individuo se haga cargo de su salud.

- Relaciones interpersonales

Se refiere a la interacción entre 2 o más personas, con una vital importancia en la comunicación, por medio del cual se obtiene información del entorno y del comportamiento con los demás.

Para tener buenas relaciones interpersonales se recomienda: no criticar, condenar, quejarse, algunas personas se sienten mal y no se aceptan fácilmente comentarios o críticas hacia su persona, todos quieren defenderse, por lo tanto, se debe respetar la manera de ser de los demás, todos quieren sentirse importantes.

Se debe dar aprecio y aliento a las personas, dando una apreciación sincera y honesta, siendo condescendiente a sus necesidades, dejando de lado opiniones desagradables.

Cuando las personas provocan agresiones se debe ignorar, es mejor no escuchar al agresor, es la mejor estrategia ante los insultos, confundir al agresor respondiendo algo que no tiene que ver con el tema por ejemplo decir un refrán o contestar algo diferente.

- Crecimiento personal

El crecimiento es una serie de conjuntos que ayudan a mejorar la conciencia de uno mismo, por lo tanto, se descubre la propia identidad para desarrollar los potenciales, habilidades personales y relaciones humanas excelentes.

Siendo el objetivo mejorar nuestra calidad de vida para poder realizar sueños y aspiraciones.

Una persona crece todo el tiempo es un proceso a lo largo de nuestra vida a veces estamos distanciados de nuestros sueños, lejos de nuestra propia esencia, lejos de nuestras aspiraciones y

necesidades solo tratando de complacer a los demás, y no dándonos tiempo para nosotros mismos.

Se debe en lo posible definir las metas diarias, hacer lo posible para avanzar y terminar las metas de día a día, hacer todo lo posible para darle un sentido a todo lo que se ha hecho en el día, proponerse estar feliz todo el día, mantener buenas relaciones positivas con los demás, Estar realmente comprometido en terminar la meta trabajando con esfuerzo, entonces no tendremos un castigo para nosotros mismos, aprender algo cada día que nos alienta a ser mejores personas para con uno mismo y con los demás eso también nos hace felices.

- Manejo de estrés

Es la respuesta de la persona frente a agentes estresores como la familia, trabajo, pareja, estudios etc.

El manejo del estrés se aprende mediante conocimiento de uno mismo, conocimiento de cosas que nos gusta, tomar riendas de la vida, actitud positiva y dinámica de la vida, aumentar sentimientos de felicidad de cada logro, flexibilidad y tolerancia ante la vida, dinamismo en todo lo que se hace.

Consecuencias Fisiológicas

Enfermedades cardiovasculares, alteraciones de la piel, alteraciones digestivas, alteraciones del sistema nervioso.

Psicológicas: ansiedad, depresión, Inseguridad, baja autoestima, fatiga mental.

**b. Autoeficacia**

La autoeficacia es un conocimiento consciente para lograr un resultado deseado al realizar cierta tarea o enfrentar desafíos, completar una meta o alcanzar un objetivo.

Niveles de la autoeficacia

Logros en la ejecución

Las experiencias positivas y negativas pueden influir en la capacidad de un individuo para realizar una determinada tarea.

- Aprendizaje Vicario

Las personas pueden desarrollar una autoeficacia baja o alta, puede comparar su experiencia con otras personas y es muy distinta la expectativa que se tiene.

- Persuasión Verbal

La autoeficacia está influenciada por el estímulo o desaliento, relacionados con el rendimiento o la capacidad de atención de la persona.

- Reacción emocional

Las personas experimentan sensaciones en su cuerpo y como reciben esta excitación emocional hace que influya en sus creencias de eficacia (Bandura 1977)

La autoeficacia nos puede ayudar:

- a) No da una mirada positiva de la vida
- b) Despierta el interés en nosotros mismos
- c) Aumenta la confianza en nosotros mismos (18)

### **2.3. Definición de términos básicos**

#### **Estilos de vida**

Forma o manera en que vive una persona.

#### **Autoeficacia**

Creencia de una persona en su capacidad de tener éxito en una situación particular.

### **Estudiante del primer año de la Escuela de Formación Académica Policial**

Estudiantes son quienes superan satisfactoriamente sus etapas de selección y se encuentran matriculados, son de reciente ingreso con diversidad de cultura, hábitos y valores y les denominan aspirante a cadete.

### **Escuela Nacional de Formación Profesional Policial**

Es un órgano de gestión educativa, encargado de organizar, impartir, evaluar y certificar la formación profesional de los estudiantes y personal de la Policía Nacional del Perú.

## CAPÍTULO III

### HIPOTESIS Y VARIABLES

#### 3.1. Hipótesis

##### **Hipótesis alterna**

Existe asociación significativa entre los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019.

##### **Hipótesis nula**

No existe asociación significativa entre los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019.

#### 3.2. Definición conceptual de variables

##### **Variable 1: Estilos de vida saludable**

Son patrones de comportamiento estrechamente relacionadas con la condición de actividad física y deporte, consumo de alcohol y tabaco, hábitos del sueño y alimentación

##### **Variable 2: Autoeficacia percibida de salud**

Es el juicio que uno enfrenta ante una situación dada frente a la adaptación de conductas saludables.

### 3.3 Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Son patrones de comportamiento que tiene una persona a diferentes condiciones o aspectos de su vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Actividad física</li> <li>• Alimentación</li> <li>❖ Consumo de tabaco</li> <li>✚ Consumo de alcohol</li> <li>➤ Manejo de estrés</li> <li>○ Responsabilidad en salud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Uso de bicicleta</li> <li>➤ Tiempo de ejercicios vigorosos</li> <li>➤ Participación en actividades recreativas</li> <li>➤ Tiempo en caminar</li> <li>• Cantidad de porciones al día de productos lácteos bajo en grasa</li> <li>• Elección de carnes</li> <li>• Control de peso</li> <li>• Cantidad de agua</li> <li>❖ Consumo de tabaco</li> <li>❖ Estrategias para no fumar</li> <li>❖ Consecuencias del fumar</li> <li>❖ No fumar y recomendar no fumar.</li> <li>✚ Estrategias para no consumir alcohol</li> <li>✚ Consecuencias del consumo del alcohol y conducir un auto</li> <li>✚ Relación del consumo de alcohol y drogas</li> <li>➤ Tiempo para dormir</li> <li>➤ Tiempo de relajación</li> <li>➤ Aceptación</li> <li>➤ Tiempo para uno mismo</li> <li>➤ Pensamientos agradables antes de dormir</li> <li>➤ Discusión de problemas con la familia</li> <li>○ Consultar al medico</li> <li>○ Incrementa conocimientos sobre mi salud</li> <li>○ consulta al médico problemas de salud</li> </ul>	<p>Muy saludable = 4            Saludable = 3            Poco saludable = 2            No saludable = 1</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Crecimiento personal</li>   <li>• Relaciones interpersonales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Asiste a programas de salud</li> <li>○ Busca consejos de salud</li> <li>○ Cuida su salud</li> <li>○ Veo en la tv informes sobre su salud</li> <li>✓ Se siente maduro</li> <li>✓ Se siente emocionado por el futuro.0</li> <li>✓ Se siente feliz</li> <li>✓ Tiene metas</li> <li>✓ Siente interés por cada día</li> <li>✓ Fija metas.</li> <li>✓ Se siente bien consigo mismo <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Habla con su familia</li> <li>▪ Felicita otros cuando hacen algo bien</li> <li>▪ Conversa con amigos íntimos sus problemas</li> <li>▪ Comparte el tiempo con amigos íntimos</li> <li>▪ Abraza a los miembros de su familia</li> <li>▪ Resuelve sus conflictos con prácticas y no con peleas</li> <li>▪ Hace un esfuerzo por ser útil con los demás</li> </ul> </li> </ul>	
--	--	--	--	--

<p>AUTOEFICACIA PERCIBIDA EN LA SALUD</p>	<p>Es el juicio que uno enfrenta ante una situación dada frente a la adaptación de conductas saludables</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Actividad Física</li>   <li>• Alimentación</li>   <li>❖ Evitar El Consumo De Tabaco</li>   <li>✚ Evitar El Consumo De Alcohol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Practica de ejercicios, actividades físicas y deporte</li> <li>➤ Practica de ejercicios</li> <li>➤ Organización de horario para realizar ejercicios</li> <li>➤ Perseverancia en la rutina de ejercicios</li> <li>• Disposición para el cambio de hábitos en la alimentación para el cuidado del peso</li> <li>• Disposición para la sustitución de alimentos energéticos por alimentos reguladores</li> <li>• Disposición para la ingesta de alimentos balanceados en vez de comida chatarra</li> <li>• Disposición para mantenerse con una alimentación balanceada</li> <li>❖ Participación en acciones preventivas para evitar fumar <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Disposición para mantenerme sin fumar porque está en otras actividades.</li> </ul> </li> <li>✚ Disposición para mantenerme sin alcohol en reuniones sociales</li> </ul>	<p>Alta autoeficacia percibida</p> <p>baja autoeficacia percibida</p>
---	---	---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Manejo De Estrés</li>   <li>✓ Responsabilidad En Salud</li>   <li>✚ Crecimiento Personal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Disposición para la participación de programas preventivos conductor sin alcohol</li> <li>✚ Disposición para evitar tomar alcohol, aunque se encuentre triste</li> <li>○ Tiempo de relajación</li> <li>○ Pensamientos agradables antes de dormir</li> <li>○ Discusión de problemas con alguien de la familia</li> <li>○ Disposición para mantenerme tranquilo</li> <li>✓ Puedo posponer cualquier actividad para checar su salud</li> <li>✓ Puedo encontrar información sobre el cuidado de su salud</li> <li>✓ Puedo buscar ayuda si encuentro alguna señal en mi cuerpo</li> <li>✓ Puedo arreglar mi tiempo para asistir a programas de salud</li> <li>✚ Encontrar la manera de conseguir lo que más importante para mi</li> <li>✚ Que en los problemas se puede encontrar la manera de ser feliz.</li> <li>✚ Se persiste hasta alcanzar las metas</li> </ul>	
--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Relaciones Interpersonales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ A pesar de los cambios de carácter se puede lograr madurar</li> <li>▪ Puede resolver sus problemas con el dialogo</li> <li>▪ Puedo encontrar la manera de tener tiempo con mi familia</li> <li>▪ Puede felicitar a sus amigos cuando tienen un logro</li> <li>▪ Puede demostrar cariño por su familia</li> </ul>	
--	--	--	---	--

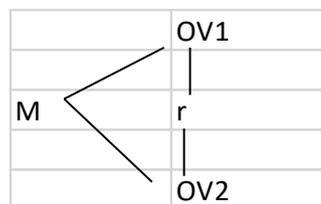
## CAPÍTULO IV

### DISEÑO METODOLOGICO

#### 4.1 Tipo y diseño de investigación

el tipo de investigación fue cualitativa, nivel correlacional y el diseño no experimental y de corte transversal.

Esquemáticamente es expresada de esta forma



#### **Dónde:**

M= Muestra:

OV1 = Observación de la variable 1: Estilo de vida saludable

OV2 = Observación de la Variable 2: Autoeficacia percibida en salud

r = Coasociación entre la variable 1 y la variable 2

#### 4.2 Método de la investigación

Se tuvo como método general el científico.

#### 4.3. Población y muestra

##### ➤ Población.

La población es de 400 estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial.

➤ **Muestra**

El tamaño de muestra se obtuvo utilizando la siguiente formula.

$$n = \frac{Z^2 N \times p \times q}{(N - 1) \times E^2 + Z^2 \cdot p \times q}$$

n = tamaño de la muestra que se desea saber

Z = nivel de confianza (95%= 1.96)

N = representa el tamaño de la población= 400

p = probabilidad a favor (0.5)

q = probabilidad en contra (0.5)

E = error de estimación (0.05)

$$n = \frac{1.96^2 \times 0.5 \times 0.5 \times 400}{0.05^2 (399) + 1,96^2 \times 0.5 \times 0.5} = 196$$

$$nf = \frac{n}{1 + n} \times N$$

$$nf = \frac{196}{1 + 196} \times 400$$

nf = 132 Estudiantes

#### **4.4 Lugar de estudio y periodo desarrollado**

El lugar de estudio fue la Escuela de Formación Profesional Policial, la encuesta Lima, durante los meses de febrero a julio del año 2019

#### **4.5 Técnicas e instrumentos para la recolección de la información**

Para la recolección de la información sobre estilos de vida saludable el instrumento que se utilizó un cuestionario estructurado de la escala del perfil del estilo de vida del adolescente PEVA con 50 preguntas, la cual estuvo diseñada por Pender en el año 1997 esta se divide en 8 sub escalas actividad física (2,4,15,26,31,40) alimentación (8,10,13,22,29,33, 41) ,evitar el consumo de tabaco (44,46,48,50) evitar el consumo de alcohol (43,45,47,49) y manejo de estrés (5,11,16,23,35,42) responsabilidad de salud (3,9,14,20,32,34,38), crecimiento personal) 6,17,12,18,28,30,36) y relaciones interpersonales (1,7,12,18,28,30,50) ,la escala de respuesta es de 4 puntos el 1 corresponde al nunca ,el 2 algunas veces ,el 3 con frecuencia y el 4 siempre.

La segunda encuesta sobre la autoeficacia percibida es el juicio personal de las capacidades para alcanzar un cierto nivel de desempeño se medirá con la escala de autoeficacia para el estilo de vida del promotor de salud en adolescentes EAEUA Adaptada de la escala de autoeficacia general versión española de Baessler / schwarzer en 1996 ,esta escala tiene 32 preguntas actividad física (1,9,17,25) alimentación(3,1,19,27) evitar el consumo de tabaco (7,15,23,31) evitar el consumo de alcohol (8,16,24,32) y manejo de estrés (6,14,22,30) responsabilidad de salud (2,10,18,26), crecimiento personal(4,12,20,28) y relaciones interpersonales (5,13,21,29) .

Para la validación del instrumento se aplicó una prueba piloto a 20 estudiantes en febrero del 2019 siendo el resultado:

### **RESULTADO**

#### **Estadística de fiabilidad en estilos de vida**

Alfa de cron Bach	Nro. de elementos
0,948	50

Conclusión estadística: El valor 0,948 nos indica que el cuestionario de estilos de vida es confiable.

### **RESULTADO**

#### **Estadística de fiabilidad en autoeficacia percibida de la salud**

Alfa de cron Bach	Nro. de elementos
0,973	32

Conclusión estadística: El valor 0,973 nos indica que el cuestionario de autoeficacia percibida es confiable.

Según Rosas y Zúñiga 2010 refiere que a partir de un valor de alfa cron Bach de 0,75 se considera que el instrumento es confiable

## **4.6 Análisis y procesamiento de datos**

Los datos fueron codificados y luego ingresados a una base de datos creada en el programa estadístico SPSS Versión 23 para su análisis. Para determinar la asociación entre estilos de vida y autoeficacia percibida de la salud se obtuvieron tablas de distribución de frecuencias simples; según las escalas de clasificación de los instrumentos, y mediante tablas asociadas. Se trabajó a un nivel de significancia estadística de 0.05 con el estadígrafo de chi cuadrado de Pearson.

## CAPÍTULO V

### RESULTADOS

#### 5.1. Resultados descriptivos

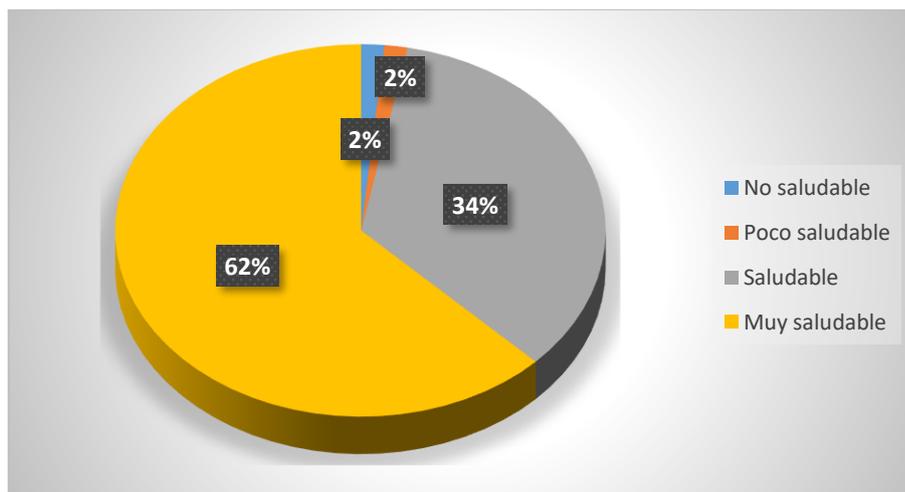
Los resultados descriptivos son presentados por frecuencias y porcentajes de cada variable

**TABLA 5.1**  
**ESTILOS DE VIDA**

Escala	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	2	2%
Poco saludable	2	2%
Saludable	45	34%
Muy saludable	83	62%
Total	132	100%

Fuente: Cuestionario de estilos de vida

**GRAFICO 5.1**  
**ESTILOS DE VIDA**



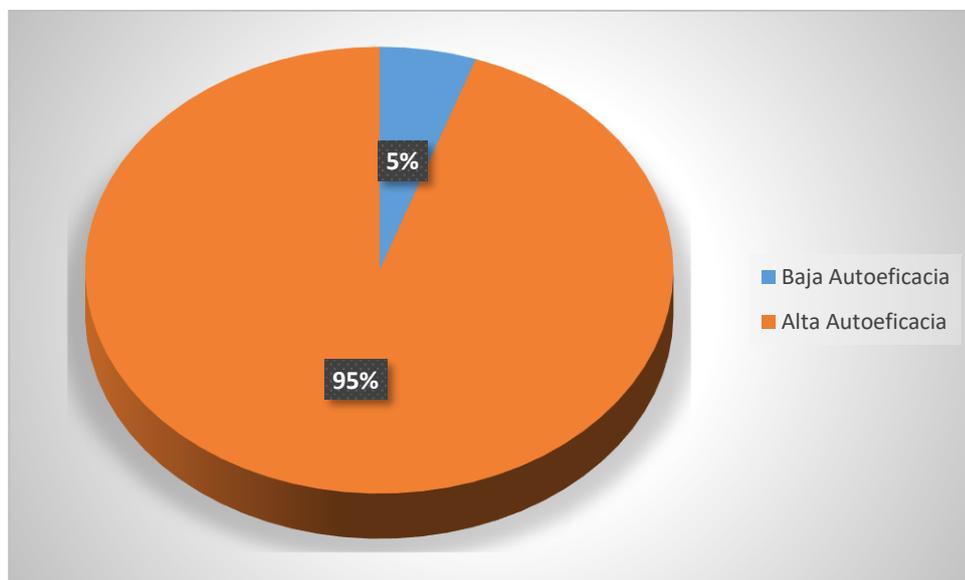
Fuente: Elaboración propia

**TABLA 5.2**  
**AUTOEFICACIA PERCIBIDA DE LA SALUD**

NIVEL	Frecuencia	Porcentaje
Baja Autoeficacia	7	5%
Alta Autoeficacia	125	95%
Total	132	100%

Fuente: Cuestionario de autoeficacia percibida de la salud

**GRAFICO 5.2**  
**AUTOEFICACIA PERCIBIDA DE LA SALUD**



Fuente: Elaboración propia

La tabla y gráfico 5.2 muestra los resultados de autoeficacia percibida de la salud, donde se ve que tienen baja autoeficacia el 5% y alta autoeficacia el 95%.

Por lo tanto, la autoeficacia percibida de la salud de los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial durante el 2019 es en la mayoría alta (95%).

## 5.2. Resultados inferenciales

Se presentará la tabla cruzada para cada uno de los resultados y la significancia con el resultado de chi cuadrado de Pearson. Después se presentarán las variables con sus respectivas dimensiones.

### 5.2.1 Del objetivo General

Determinar la asociación entre los estilos de vida saludable y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019.

**TABLA 5.3**  
**LA ASOCIACION DE LOS ESTILOS DE VIDA Y AUTOEFICACIA PERCIBIDA DE LA SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE 1ER AÑO DE LA ESCUELA NACIONAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL POLICIAL LIMA 2019.**

ESTILOS DE VIDA	AUTOEFICACIA PERCIBIDA				TOTAL	
	Baja		Alta		NRO.	%
	NRO.	%	NRO.	%		
No saludable	2	100%	0	0%	2	100%
Poco Saludable	0	0%	3	100%	3	100%
Saludable	0	0%	19	0%	19	100%
Muy saludable	4	3.7%	104	93,3%	108	100%
total	6	4.5%	126	95.5	132	100%

Fuente: Base de Datos SPSS

### **Objetivo Específico Nro. 1**

Identificar los estilos de vida en las dimensiones de los estudiantes del 1er año de la Escuela Nacional de formación Profesional Policial Lima 2019

**TABLA 5.4**

**LOS ESTILOS DE VIDA POR DIMENSIONES DE LOS ESTUDIANTES  
DEL 1ER AÑO DE LA ESCUELA NACIONAL DE FORMACIÓN  
PROFESIONAL POLICIAL LIMA 2019**

<b>Dimensiones</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Actividad Física</b>	<b>132</b>	<b>100%</b>
No saludable	2	1.50%
Poco saludable	3	2.30%
Saludable	19	14.40%
Muy saludable	108	81.80%
<b>Alimentación</b>	<b>132</b>	<b>100%</b>
No saludable	2	1.50%
Poco saludable	5	3.80%
Saludable	12	9.10%
Muy saludable	111	84.10%
<b>Evitar el consumo de tabaco</b>	<b>132</b>	<b>100%</b>
No saludable	1	0.80%
Poco saludable	18	13.60%
Saludable	58	43.90%
Muy saludable	55	41.70%
<b>Evitar el consumo de alcohol</b>	<b>132</b>	<b>100%</b>
No saludable	6	4.50%
Poco saludable	31	23.50%
Saludable	47	35.60%
Muy saludable	48	36.40%
<b>Manejo de estrés</b>	<b>132</b>	<b>100%</b>
No saludable	2	1.50%
Poco saludable	1	0.80%
Saludable	65	49.20%
Muy saludable	64	48.50%
<b>Responsabilidad de salud</b>	<b>132</b>	<b>100%</b>
No saludable	1	0.80%
Poco saludable	2	1.50%
Saludable	28	21.20%
Muy saludable	101	76.60%
<b>Crecimiento personal</b>	<b>132</b>	<b>100%</b>
No saludable	1	0.80%
Poco saludable	3	2.30%
Saludable	16	12.10%
Muy saludable	112	84.90%
<b>Relaciones interpersonales</b>	<b>132</b>	<b>100%</b>
No saludable	1	0.80%
Poco saludable	2	1.50%
Saludable	13	9.80%
Muy saludable	116	87.90%

Fuente: Cuestionario de estilos de vida

La tabla Nro. 5.4 muestran los resultados de las dimensiones de los estilos de vida donde se aprecia los siguientes resultados

Muy saludable

La actividad física con 81.8%

Alimentación con 84,10%

Crecimiento personal con 84,90%

Relaciones interpersonales con 87,90%

Evitar el consumo de alcohol 36,4%

Responsabilidad en salud 76,60%

Saludable

Evitar el consumo de tabaco 43,9%

Manejo de estrés 49.20%

#### **Objetivo Específico Nro. 2**

Identificar la autoeficacia percibida de la salud en las dimensiones de los estudiantes del 1er año de la Escuela Nacional de formación Profesional Policial Lima 2019.

**TABLA 5.5****LA AUTOEFICACIA PERCIBIDA DE LA SALUD POR DIMENSIONES DE LOS ESTUDIANTES DEL 1ER AÑO DE LA ESCUELA NACIONAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL POLICIAL LIMA 2019**

Dimensiones	Frecuencia	Porcentaje
Actividad Física	132	100%
Baja	23	17.40%
Alta	109	82.60%
Alimentación	132	100%
Baja	29	22.00%
Alta	103	78.00%
evitar el consumo de tabaco	132	100%
Baja	9	6.80%
Alta	123	93.20%
evitar el consumo de alcohol	132	100%
Baja	15	11.40%
Alta	117	88.60%
Manejo de estrés	132	100%
Baja	11	8.30%
Alta	121	91.70%
Responsabilidad de salud	132	100%
Baja	8	6.10%
Alta	124	93.90%
Crecimiento personal	132	100%
Baja	11	8.30%
Alta	121	91.70%
Relaciones interpersonales	132	100%
Baja	30	22.70%
Alta	102	77.30%

La tabla Nro. 5.3 muestran los resultados de las dimensiones de la autoeficacia donde se aprecia los siguientes resultados es alta en la dimensión de actividad física en un 82,60%, alimentación 78,00%, evitar el consumo de tabaco 93,20%, evitar el consumo de alcohol 88,60%, manejo de estrés 91,90%, responsabilidad en salud 93.90%, crecimiento personal 91.70% y relaciones interpersonales 77.30%.

 **Objetivo Específico 3.1**

Identificar la asociación entre la dimensión de la actividad física y deporte de los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019

**TABLA 5.6**

**LA ASOCIACION SEGÚN LA DIMENSIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE LOS ESTILOS DE VIDA Y LA AUTOEFICACIA PERCIBIDA DE LA SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE 1ER AÑO DE LA ESCUELA NACIONAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL POLICIAL LIMA 2019**

Estilos de vida en la dimensión actividad física y deporte	autoeficacia percibida en la dimensión actividad física y deporte				TOTAL	
	Baja		Alta		NRO.	%
	NRO.	%	NRO.	%		
No saludable	2	100%	0	0%	2	100%
Poco Saludable	0	0%	3	100%	3	100%
Saludable	0	0%	19	0%	19	100%
Muy saludable	4	3.7%	104	93,3%	108	100%
total	6	4.5%	126	95.5	132	100%

Fuente: Base de Datos SPSS

### Objetivo específico Nro. 3.2

Identificar asociación según la dimensión de la alimentación en los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019.

**TABLA 5.7**

#### **LA ASOCIACIÓN SEGÚN LA DIMENSIÓN DE LA ALIMENTACIÓN EN LOS ESTILOS DE VIDA Y LA AUTOEFICACIA PERCIBIDA DE LA SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE 1ER AÑO DE LA ESCUELA NACIONAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL POLICIAL LIMA 2019**

Estilos de vida en la dimensión alimentación	autoeficacia percibida en la dimensión de alimentación				TOTAL	
	Baja		Alta			
	NRO.	%	NRO.	%	NRO.	%
No saludable	2	100%	0	0%	2	100%
Poco Saludable	0	0%	5	100%	5	100%
Saludable	0	0%	12	100%	12	100%
Muy saludable	4	3.5%	109	96,5%	113	100%
total	6	4.5%	126	95.5%	132	100%

Fuente: Base de Datos SPSS

### Objetivo específico Nro. 3.3

Identificar la asociación según la dimensión de evitar el consumo de tabaco de los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019

**TABLA 5.8**

**LA ASOCIACIÓN SEGÚN LA DIMENSIÓN DE EVITAR EL CONSUMO DE TABACO DE LOS ESTILOS DE VIDA Y LA AUTOEFICACIA PERCIBIDA DE LA SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE 1ER AÑO DE LA ESCUELA NACIONAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL POLICIAL LIMA 2019**

Estilos de vida en la dimensión de evitar el consumo de tabaco	Autoeficacia percibida en la dimensión de evitar el consumo de tabaco				TOTAL	
	Baja		Alta			
	NRO	%	NRO.	%	NRO	%
No saludable	1	100%	0	0%	1	100%
Poco Saludable	4	22,2%	14	77,8%	18	100%
Saludable	1	1,7%	57	98,3%	58	100%
Muy saludable	0	0%	55	100.0%	55	100%
total	6	4.5%	126	95.5%	132	100%

Fuente: Base de Datos SPSS

**Objetivo específico Nro. 3.4**

Identificar la asociación según la dimensión evitar el consumo de alcohol con los estilos de vida saludable y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019

**TABLA 5.9**

**LA ASOCIACIÓN SEGÚN LA DIMENSIÓN EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL CON LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LA AUTOEFICACIA PERCIBIDA DE LA SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE 1ER AÑO DE LA ESCUELA NACIONAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL POLICIAL LIMA 2019**

Estilos de vida en la dimensión de evitar el consumo de alcohol	Autoeficacia percibida en la dimensión de evitar el consumo de alcohol				TOTAL	
	Baja		Alta			
	NRO.	%	NRO.	%	NRO.	%
No saludable	3	50%	3	50%	6	100%
Poco Saludable	2	6,5%	29	93.5%	31	100%
Saludable	1	2,1%	46	97,9%	47	100%
Muy saludable	0	0%	48	100.0%	48	100%
total	6	4.5%	126	95.5%	132	100%

Fuente: Base de Datos SPSS

**objetivo específico N° 3.5**

Identificar la asociación según la dimensión del manejo de estrés, los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019

**TABLA 5.10**

**LA ASOCIACIÓN SEGÚN LA DIMENSIÓN DEL MANEJO DE  
ESTRÉS DE LOS ESTILOS DE VIDA Y LA AUTOEFICACIA  
PERCIBIDA DE LA SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE 1<sup>ER</sup> AÑO DE  
LA ESCUELA NACIONAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL  
POLICIAL LIMA 2019.**

Estilos de vida en la dimensión de manejo de estrés	Autoeficacia percibida en la dimensión de manejo de estrés				TOTAL	
	Baja		Alta			
	NRO.	%	NRO.	%	NRO	%
No saludable	2	100%	0	0%	2	100%
Poco Saludable	0	0%	1	100%	1	100%
Saludable	3	4,6%	62	95,4%	65	100%
Muy saludable	1	1.6%	63	98,4%	64	100%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>4.5%</b>	<b>126</b>	<b>95.5%</b>	<b>132</b>	<b>100%</b>

Fuente: Base de Datos SPSS

 **Objetivo específico N° 3.6**

Identificar la asociación según la dimensión de la responsabilidad en salud de los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019

**TABLA 5.11**

**LA ASOCIACIÓN SEGÚN LA DIMENSIÓN DE LA  
RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ESTILOS DE VIDA Y LA  
AUTOEFICACIA PERCIBIDA DE LA SALUD EN LOS  
ESTUDIANTES DE 1ER AÑO DE LA ESCUELA NACIONAL DE  
FORMACIÓN PROFESIONAL POLICIAL LIMA 2019**

Estilos de vida en la dimensión de responsabilidad de salud	Autoeficacia percibida en la dimensión de responsabilidad de salud				TOTAL	
	Baja		Alta			
	NRO.	%	NRO.	%	NRO.	%
No saludable	1	100%	0	0%	1	100%
Poco Saludable	1	50%	1	50%	2	100%
Saludable	3	3,0%	97	97,0%	100	100%
Muy saludable	0	0%	1	100%	1	100%
TOTAL	6	4.5%	126	95.5%	132	100%

Fuente: Base de Datos SPSS

### **Objetivo específico N° 3.7**

Identificar la asociación según la dimensión del crecimiento personal de los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019.

**TABLA 5.12**

**LA ASOCIACIÓN SEGÚN LA DIMENSIÓN DEL CRECIMIENTO  
PERSONAL DE LOS ESTILOS DE VIDA Y LA AUTOEFICACIA PERCIBIDA  
DE LA SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE 1ER AÑO DE LA ESCUELA  
NACIONAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL POLICIAL LIMA 2019**

Estilos de vida en la dimensión de crecimiento personal	Autoeficacia percibida en la dimensión de crecimiento personal				TOTAL	
	Baja		Alta			
	NRO.	%	NRO.	%	NRO.	%
No saludable	1	100%	0	0%	1	100%
Poco Saludable	1	33,3%	2	66,7%	3	100%
Saludable	0	0%	16	100,0%	16	100%
Muy saludable	4	3,6%	108	96.4%	112	100%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>4.5%</b>	<b>126</b>	<b>95.5%</b>	<b>132</b>	<b>100%</b>

Fuente: Base de Datos SPSS

**Objetivo específico N° 3.8**

Identificar la asociación según la dimensión de las relaciones interpersonales de los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019.

**TABLA 5.13**

**LA ASOCIACIÓN SEGÚN LA DIMENSIÓN DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS ESTILOS DE VIDA Y LA AUTOEFICACIA PERCIBIDA DE LA SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE 1ER AÑO DE LA ESCUELA NACIONAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL POLICIAL LIMA 2019**

Estilos de vida en la dimensión de las relaciones interpersonales	Autoeficacia percibida en la dimensión de las relaciones interpersonales				TOTAL	
	Baja		Alta			
	NRO.	%	NRO.	%	NRO.	%
No saludable	1	100%	0	0%	1	100%
Poco Saludable	1	50%	1	50%	2	100%
Saludable	0	0%	13	100,0%	13	100%
Muy saludable	4	3,4%	112	96.6%	116	100%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>4.5%</b>	<b>126</b>	<b>95.5%</b>	<b>132</b>	<b>100%</b>

Fuente: Base de Datos SPSS

## CAPÍTULO VI

### DISCUSION DE RESULTADOS

#### 6.1. Contrastación y demostración de la Hipótesis con los resultados

##### Prueba de la Hipótesis General

$H_i$ = Existe relación significativa entre los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019.

Nivel de Significancia:  $\alpha = 0.05$

$H_0$ = No existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019.

**Tabla 6.1**

##### Chi cuadrado para estilo de vida y autoeficacia percibida de la salud

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	44.330 <sup>a</sup>	4	.000
Razón de verosimilitud	15.877	4	.003
Asociación lineal por lineal	.119	1	.730
N de casos válidos	131		

Fuente: Base de datos SPSS

El valor de la significancia asintótica ( $p=0.000<0.05$ ) indica que la relación es significativa. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la de investigación en el sentido que existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019. ( $p=0.000<0.05$ )

### **Prueba de la Hipótesis para la dimensión de actividad física y deporte**

H<sub>0</sub>= No existe asociación significativa entre los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud en la dimensión de actividad física y deporte en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019.

H<sub>1</sub>= existe relación significativa entre los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud, en la dimensión de actividad física y deporte, en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019.

Nivel de Significancia:  $\alpha = 0.05$

**TABLA 6.2**  
**CHI CUADRADO PARA LOS ESTILOS DE VIDA Y LA AUTOEFICACIA**  
**PERCIBIDA EN LA DIMENSIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	42.803 <sup>a</sup>	4	.000
Razón de verosimilitud	14.356	4	.006
Asociación lineal por lineal	1.076	1	.300
N de casos válidos	131		

Fuente: Base de datos SPSS

El valor de la significancia asintótica ( $p=0.000<0.05$ ) indica que la asociación es significativa. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la de investigación en el sentido que existe asociación significativa.

### Prueba de la Hipótesis para la dimensión de alimentación

H<sub>0</sub>= No existe asociación significativa entre los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud, en la dimensión de alimentación, en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019

H<sub>i</sub>= existe asociación significativa entre los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud, en la dimensión de alimentación, en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019

Nivel de Significancia:  $\alpha = 0.05$

**TABLA 6.3**  
**CHI CUADRADO PARA LOS ESTILOS DE VIDA Y LA AUTOEFICACIA**  
**PERCIBIDA EN LA DIMENSIÓN DE ALIMENTACIÓN**

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	37.334 <sup>a</sup>	3	.000
Razón de verosimilitud	19.584	3	.000
Asociación lineal por lineal	19.403	1	.000
N de casos válidos	131		

Fuente: Base de datos SPSS

El valor de la significancia asintótica ( $p=0.000<0.05$ ) indica que la asociación es significativa. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la de investigación en el sentido que existe asociación. ( $p=0.000<0.05$ )

### Prueba de la Hipótesis para la dimensión de evitar el consumo de tabaco

H<sub>0</sub>= No existe asociación significativa en los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud, en la dimensión de evitar el consumo de tabaco, en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019

H<sub>i</sub>=Existe asociación significativa en los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud, en la dimensión de evitar el consumo de tabaco, en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019

Nivel de Significancia:  $\alpha = 0.05$

**TABLA 6.4**  
**CHI CUADRADO PARA LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LA**  
**AUTOEFICACIA PERCIBIDA EN LA DIMENSIÓN DE EVITAR EL**  
**CONSUMO DE TABACO**

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	31.484 <sup>a</sup>	3	.000
Razón de verosimilitud	15.938	3	.001
Asociación lineal por lineal	14.956	1	.000
N de casos válidos	131		

Fuente: Base de datos SPSS

El valor de la significancia asintótica ( $p=0.000<0.05$ ) indica que la asociación es significativa. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la de investigación en el sentido que existe asociación. ( $p=0.000<0.05$ )

### Prueba de la Hipótesis para la dimensión de evitar el consumo de tabaco

$H_0$ = No existe relación significativa en los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud, en la dimensión de evitar el consumo de tabaco, en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019

$H_i$ =Existe relación significativa en los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud, en la dimensión de evitar el consumo de tabaco, en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019  
Nivel de Significancia:  $\alpha = 0.05$

**TABLA 6.5**  
**CHI CUADRADO PARA LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LA**  
**AUTOEFICACIA PERCIBIDA EN LA DIMENSIÓN DE EVITAR EL**  
**CONSUMO DE ALCOHOL**

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	43.050 <sup>a</sup>	3	.000
Razón de verosimilitud	14.201	3	.003
Asociación lineal por lineal	15.903	1	.000
N de casos válidos	131		

Fuente: Base de datos SPSS

El valor de la significancia asintótica ( $p=0.000<0.05$ ) indica que la asociación es significativa. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la de investigación en el sentido que existe asociación significativa

### Prueba de la Hipótesis para la dimensión del manejo de estrés

H<sub>0</sub>= No existe asociación significativa entre los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud, en la dimensión del manejo de estrés, en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019

H<sub>1</sub>= existe relación significativa entre los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud, en la dimensión del manejo de estrés, en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019

Nivel de Significancia:  $\alpha = 0.05$

**TABLA 6.6**  
**CHI CUADRADO PARA LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LA AUTOEFICACIA PERCIBIDA EN LA DIMENSIÓN DE MANEJO DEL ESTRÉS**

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	30.931 <sup>a</sup>	4	.000
Razón de verosimilitud	10.434	4	.034
Asociación lineal por lineal	.670	1	.413
N de casos válidos	131		

Fuente: Base de datos SPSS

El valor de la significancia asintótica ( $p=0.000<0.05$ ) indica que la asociación es significativa. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la de investigación en el sentido que existe asociación significativa

### Prueba de la Hipótesis para la dimensión de la responsabilidad en salud

H<sub>0</sub>= No existe asociación significativa entre los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud, en la dimensión de responsabilidad de salud, en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019

H<sub>i</sub>=Existe relación significativa entre los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud, en la dimensión de responsabilidad de salud, en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019

Nivel de Significancia:  $\alpha = 0.05$

**TABLA 6.7**  
**CHI CUADRADO PARA LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LA**  
**AUTOEFICACIA PERCIBIDA EN LA DIMENSIÓN DE RESPONSABILIDAD**  
**DE SALUD**

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	27.549 <sup>a</sup>	4	.000
Razón de verosimilitud	10.537	4	.032
Asociación lineal por lineal	.263	1	.608
N de casos válidos	131		

Fuente: Base de datos SPSS

El valor de la significancia asintótica ( $p=0.000<0.05$ ) indica que la asociación es significativa. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la de investigación en el sentido que existe asociación significativa.

### Prueba de la Hipótesis para la dimensión de crecimiento personal

H<sub>0</sub>= No existe asociación significativa entre los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud, en la dimensión de crecimiento personal, en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019

H<sub>i</sub>= Existe asociación significativa entre los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud, en la dimensión de crecimiento personal, en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019

Nivel de Significancia:  $\alpha = 0.05$

**TABLA 6.8**  
**CHI CUADRADO PARA LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LA AUTOEFICACIA PERCIBIDA EN LA DIMENSIÓN DE CRECIMIENTO PERSONAL**

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	50.181 <sup>a</sup>	11	.000
Razón de verosimilitud	22.549	11	.020
Asociación lineal por lineal	8.568	1	.003
N de casos válidos	131		

Fuente: Base de datos SPSS

El valor de la significancia asintótica ( $p=0.000<0.05$ ) indica que la asociación es significativa. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la de investigación en el sentido que existe asociación significativa

### Prueba de la Hipótesis para cada una de las dimensiones

H<sub>0</sub>= No existe relación significativa entre los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud, en la dimensión de las relaciones interpersonales, en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019

H<sub>i</sub>= Existe relación significativa entre los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud, en la dimensión de las relaciones interpersonales, en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019

Nivel de Significancia:  $\alpha = 0.05$

**TABLA 6.9**  
**CHI CUADRADO PARA LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LA**  
**AUTOEFICACIA PERCIBIDA EN LA DIMENSIÓN DE RELACIONES**  
**INTERPERSONALES**

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	44.330 <sup>a</sup>	4	.000
Razón de verosimilitud	15.877	4	.003
Asociación lineal por lineal	.119	1	.730
N de casos válidos	131		

Fuente: Base de datos SPSS

El valor de la significancia asintótica ( $p=0.000<0.05$ ) indica que la relación es significativa. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la de investigación en el sentido que existe relación significativa

## 6.2. Contrastación de resultados con otros estudios similares

Los resultados del **objetivo general** demuestran que existe asociación significativa entre los estilos de vida saludable y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019. ( $p=0.000<0.05$ ). Donde los estilos de vida de los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial durante el 2019 son en la mayoría muy saludable (62%). Y la autoeficacia percibida de la salud de los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial durante el 2019 es en la mayoría alta (95%). No se encontraron estudios realizados recientemente

Los resultados de los **objetivos específicos**

### Del objetivo 1

Identificar los estilos de vida en las dimensiones: de la actividad física y deporte, la alimentación, evitar el consumo de tabaco, evitar el consumo de alcohol, manejo de estrés, la responsabilidad en salud, las relaciones interpersonales de los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019.

Al respecto hay una investigación similar que fue la Vargas A. y Uriarte Y. en el 2018 donde se determinó los estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener los resultados con referencia a los estilos de vida de los estudiantes los resultados muestran que el 51% (99) presentó un estilo de vida no saludable y el 49% (95) un estilo de vida Saludable. Por otro lado, en la dimensión alimentación, se evidenció que el 52.6% (102) tiene un estilo de vida saludable y el 47.4% (92) un estilo de vida no saludable; en la actividad física, el 33.50% (65) mostró un estilo de vida saludable y el 66.50% (129) un estilo de vida no saludable, por último, en la psicológica, se constató que el 54.1% (105) tiene un estilo de vida no saludable y el 45.9% (89) un estilo

de vida saludable. Finalmente, se concluyó que en los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener predomina el estilo de vida no saludable. (12)

Otro estudio similar es de RIVAS DÍAZ, Luisa Hortensia 2018. Resultados que del 100% (39), 92% (36) tiene un estilo de vida no saludable; al igual que en las dimensiones salud con responsabilidad 56% (22), actividad física 59% (32), alimentación 79% (23), crecimiento espiritual 69% (27) y relaciones interpersonales 92% (36) son no saludables. Solo en la dimensión manejo del estrés el 72% (28) tienen un estilo de vida saludable. Concluye que la mayoría de los estudiantes de la Segunda Especialidad de Enfermería en Salud Pública tienen un estilo de vida no saludable. (13)

## **Del objetivo 2**

Identificar la autoeficacia percibida de la salud en las dimensiones: de la actividad física y deporte, la alimentación, el evitar el consumo de tabaco, evitar consumo de alcohol, manejo de estrés, la responsabilidad en salud, crecimiento personal, las relaciones interpersonales en los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019.

Al respecto hay una investigación similar de COGOLLO MILANES ZULEIMA (2017) en la investigación de autoeficacia percibida en estudiantes de enfermería de la Universidad de Cartagena y desempeño académico durante las prácticas formativas clínicas, La población fue de 204 mujeres equivalente a un 94%. El 73.7% poseen un alto nivel de autoeficacia y el 47.5% posee un regular desempeño académico. Concluyendo que la autoeficacia percibida y el desempeño académico de los estudiantes del programa de enfermería de la Universidad de Cartagena en prácticas formativas clínicas tienen una relación positiva estadísticamente. (8)

### **Del objetivo 3**

Identificar la relación entre las dimensiones de los estilos de vida y las dimensiones de la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019.

No se encontraron estudios similares recientes.

### **6.3. Responsabilidad ética**

Al aplicar la encuesta se pidió permiso al Director de la Escuela de Formación profesional policial. Los alumnos aceptaron el consentimiento informado en las cuales se brindó información sobre los objetivos del estudio, de la ausencia de riesgos y de estricta confidencialidad, manteniendo el anonimato, cumpliendo con el principio ético de autonomía.

## **CAPÍTULO VII**

### **CONCLUSIONES**

1. Se ha determinado que existe asociación significativa entre los estilos de vida saludable y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019. ( $p=0.000<0.05$ ). Donde los estilos de vida de los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial durante el 2019 son en la mayoría muy saludable (62%). Y la autoeficacia percibida de la salud de los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial durante el 2019 es en la mayoría alta (95%).
2. Se ha determinado que los estilos de vida en las dimensiones: de la actividad física y deporte es muy saludable en un 81%, la alimentación es muy saludable en un 84%, evitar el consumo de tabaco es muy saludable en un 41,70%, evitar el consumo de alcohol es muy saludable solo en 36,4% manejo de estrés es saludable 49,2%, la responsabilidad en salud es muy saludable en un 76,60%, crecimiento personal en un 84,90% y las relaciones interpersonales en un 87% de los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019.
3. Se ha determinado que la autoeficacia percibida de la salud en las dimensiones: de la actividad física y deporte es alta en un 82,60%, la alimentación es alta en un 78.0%, el evitar el consumo de tabaco es alta en un 93,20%, evitar consumo de alcohol es alta en un 88.60%, el manejo de estrés es alta en un 91.70%, la responsabilidad en salud es alta en un 93.90%, el crecimiento personal es alta en un 91,70% las relaciones interpersonales es alta en un 77.30% en los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019.
4. Se ha determinado que existe relación significativa entre los estilos de vida saludable en las dimensiones: de la actividad física y deporte, la alimentación, el evitar el consumo de tabaco, evitar consumo de alcohol, manejo de estrés, la responsabilidad en salud, crecimiento personal, las relaciones interpersonales en los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019. ( $p=0.000<0.05$ ).

## **CAPÍTULO VIII**

### **RECOMENDACIONES**

1. Se recomienda a las autoridades de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial, se implemente el programa de entornos saludables, en mérito al desarrollo sostenible considerando los resultados de la presente investigación.
2. Se recomienda a las autoridades de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial instalar un órgano fiscalizador que controle el expendio de comida no saludable, promoviendo el consumo de alimentos saludables. Sensibilizar mediante talleres, charlas educativas para evitar el consumo de alcohol, tabaco, mejorar el manejo del estrés, crecimiento personal y buenas relaciones interpersonales en los estudiantes del 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial.
3. Se recomienda a las autoridades de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial, desarrollar estrategias que permitan fomentar, proteger y mantener una autoeficacia alta en los estudiantes.
4. Se recomienda a las autoridades de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima, afianzar la formación de hábitos de estilos de vida saludable y responsabilidad de su salud.

## CAPÍTULO IX

### REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Periódico País del 19 de enero Valencia-España 2015. El estilo de vida 'no saludable' causa 16 millones de muertes al año.
2. ENDES 2016 Perú: enfermedades no transmisibles y transmisibles pág. 23,26y 28
3. Revista de psicología Vol.31(2)2013(ISSN 0254.9247) universidades saludables una propuesta a una formación integral del estudiante pág. 290 (2=<http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v31n2/a06v31n2.pdf>)
4. Revista Hacia la Promoción de la Salud ISSN: 0121-7577 [reprosa@ucaldas.edu.co](mailto:reprosa@ucaldas.edu.co) Universidad de Caldas Colombia García-Laguna, Dayan Gabriela; García-Salamanca, Gina Paola; Tapiero-Paipa, Yeinny Tatiana; Ramos C, Diana Marcela determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios
5. Decreto Supremo que aprueba el Reglamento de la Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación saludable decreto supremo n° 017-2017-sa
6. Acuña Castro y Cortes Solís R. Promoción de Estilos de Vida saludable área de salud de Esparza [tesis maestría]. San José, Costa Rica: Instituto Centroamericano de Administración Pública; 2012. [http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/TESIS/2012/acuna\\_castro\\_yessika\\_sa\\_2012.pdf](http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/TESIS/2012/acuna_castro_yessika_sa_2012.pdf)
7. Barahona Arévalo M.I. Correlación entre autoeficacia, autorregulación y rendimiento académico en estudiantes de 4to y 5to bachillerato del colegio San Francisco Javier de la Verapaz [tesis maestría]. Guatemala de la Asunción: Universidad Rafael Landívar, facultad de Humanidades.2014. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/83/Barahona-Maria.pdf>

8. Cogollo Milanes Z. Autoeficacia percibida en estudiantes de enfermería de la Universidad de Cartagena y desempeño académico durante las prácticas formativas [tesis maestría]. Cartagena de Indias: Universidad de Cartagena, Facultad de Enfermería, 2017.
9. <https://www.bing.com/search?q=BUCIO+G%C3%93MEZ%2C+Nancy+Sep-2015+M%C3%A9xico+En+el+estudio+de+la+autoeficacia+y+resiliencia+del+adolescente%2C+le+permite+resistir+y+afrontar+las+situaciones+de+consumo+de+alcohol%2C+&go=Search&q=ds&form=QBRE>
10. [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSM\\_4a491fa2090c7aff3d6def0f31482e97](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSM_4a491fa2090c7aff3d6def0f31482e97)
11. <https://www.bing.com/search?q=LOLI+LOLI+MERCEDES+EUSEBIA+2016+%C2%A8La+investigaci%C3%B3n+realizada+se+plante%C3%B3+como+objetivo+determinar+la+relaci%C3%B3n+que+existe+entre+los+estilos+de+vida+saludables+y+la+calidad+de+vida%2C+en+estudiantes+del+Instituto+de+Educaci%C3%B3n+Superior+Tecnol%C3%B3gico+Privado+Euroamericano%2C+de+San+Mart%C3%ADn+de+Porres%2C+2016.+Per%C3%BA.+&q=>
12. <https://www.bing.com/search?q=VARGAS+V%C3%81SQUEZ%2C+ANGELINA+URIARTE+M%C3%89NDEZ%2C+YADAV+CANDRIKA%2C+2018.+El+objetivo.+Determinar+los+estilos+de+vida+de+los+estudiantes+de+Ciencias+de+la+Salud+de+la+Universidad+Privada+Norbert+Wienr.+Per%28>
13. <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/56/browse?type=author&value=Rivas+D%C3%ADaz+de+Cabrera%2C+Luisa+Hortensia>.  
<http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/3291>
14. [Condori+Ingaroca%2C+Luis+Julio&filtertype=subject&filter\\_relational\\_operator>equals&filter=Estr%C3%A9s+%28Psicolog%C3%ADa%29](#)
15. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215. Bandura, A. (1997). *Self efficacy: the exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company. Bandura, A. (1999). *Auto eficacia: como afrontamos los cambios de la sociedad actual*. Bilbao: Desclee De Brouwer.

16. Teoría Nola pender. Teorias de enfermeira [uns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html](https://uns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html)
17. Teoría responsabilidad en salud, <https://www.vivosano.org/paciente-terapeuta-responsabilidad-la-salud/>
18. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215. Bandura, A. (1997). *Self efficacy: the exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company. Bandura, A. (1999). *Auto eficacia: como afrontamos los cambios de la sociedad actual*. Bilbao: Desclee De Brouwer. ..

# **ANEXOS**

## INSTRUMENTO

### UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO Facultad de ciencias de la salud

Se garantiza la total confidencialidad de la información suministrada por usted y el anonimato de su identidad. Queda explícito que los datos obtenidos serán de uso y análisis exclusivo del estudio de investigación con fines netamente académicos.

#### **I. DATOS PERSONALES:**

Edad:

Sexo: M  F

Peso:

Talla:

Grado de instrucción: Secundaria

Superior

Religión:

#### **II. AUTOEFICACIA**

INSTRUCCIONES: Favor de leer cuidadosamente cada frase. Encierra en un círculo el número correspondiente a la respuesta en la que estés de acuerdo que sea tu caso. Si tienes duda consulta al encuestador.

No.	Pregunta	Seguro que no podría	Apenas podría	Casi podría	Seguro que sí podría
1.	Podría realizar ejercicio, aunque mis tareas escolares sean excesivas.	1	2	3	4
2.	Puede posponer cualquier actividad para ir a checar mi salud.	1	2	3	4
3.	Puedo hacer cambios en mi alimentación para cuidar mi peso.	1	2	3	4
4.	Podría encontrar la manera de conseguir lo que es importante para mí, aunque tenga obstáculos.	1	2	3	4
5.	Puedo resolver la mayoría de mis problemas por medio del dialogo y del compromiso.	1	2	3	4
6.	Puedo organizar mis obligaciones para tener tiempo para relajarme.	1	2	3	4
7.	Puedo argumentar los motivos por lo que no quiero fumar, aunque este con grupo de amigos fumadores.	1	2	3	4
8.	En las fiestas o reuniones puedo mantenerme sin consumir alcohol, aunque mis amigos me insistan en que tome.	1	2	3	4
9.	Puedo ajustarme a cambios de horarios escolares y turno con tal de realizar ejercicio.	1	2	3	4
10.	Podría ser capaz de encontrar información, sobre el cuidado de mi salud.	1	2	3	4
11.	Podría sustituir en mi alimentación, azúcares, grasas por frutas y verduras.	1	2	3	4
12.	A pesar de problemas y tropiezo que se me presenten puedo encontrar la forma de ser feliz.	1	2	3	4

No.	Pregunta	Seguro que no podría	Apenas podría	Casi podría	Seguro que sí podría
13.	Puedo encontrar la manera de tener tiempo para compartir con mi familia.	1	2	3	4
14.	Puedo evitar pensar en mis problemas para pensar cosas agradables antes de morir.	1	2	3	4
15.	Puedo participar en acciones preventivas para evitar fumar en la escuela, aunque esto no sea popular.	1	2	3	4
16.	Podría dar parte de mi tiempo, para participar en el programa preventivo conductor designado y otras acciones.	1	2	3	4
17.	Podría ser fácil para mi persistir en realizar ejercicio, aunque existan condiciones del clima adversos.	1	2	3	4
18.	Puedo buscar rápido ayuda si encuentro alguna señal o síntoma raro en mi cuerpo.	1	2	3	4
19.	Podría hacer arreglos para comer saludablemente, aunque en mi escuela vendan comida chatarra.	1	2	3	4
20.	Puedo persistir en mis propósitos hasta llegar alcanzar mis metas, aunque parezcan lejanas.	1	2	3	4
21.	Puedo felicitar a mis amigos y compañeros cuando tienen logros, aunque yo no los tenga por el momento.	1	2	3	4
22.	Podría discutir mis problemas o dudas con alguien de mi familia, para resolverlos, aunque tenga que mostrar mis errores o fallas.	1	2	3	4
23.	Si me esfuerzo lo suficiente puedo mantenerme sin fumar, aunque, tenga curiosidad por hacerlo.	1	2	3	4
24.	A pesar de estar triste, o deprimido puedo evitar consumir alcohol, aunque mis amigos me digan que el alcohol alivia la tristeza.	1	2	3	4
25.	Podría arreglarme para hacer ejercicio, aunque no esté disponible un área física o espacio (cancha deportiva, gimnasio, parque) cerca de mi casa o escuela.	1	2	3	4
26.	Podría arreglar mi tiempo y ocupaciones para asistir a programas de orientación para prevenir problemas de salud.	1	2	3	4
27.	Puedo hacer lo necesario para tener una alimentación balanceada, aunque esto no sea importante en mi familia.	1	2	3	4
28.	A pesar de mis cambios de carácter y humor puedo lograr madurar emocionalmente.	1	2	3	4
29.	Puedo demostrar mi cariño a mi familia por medio del abrazo y besos, aunque mis amigos(as) no lo hagan.	1	2	3	4
30.	Puedo mantenerme tranquilo(a) aunque me encuentre en dificultades en la escuela, porque tengo fortalezas necesarias para hacerlo.	1	2	3	4
31.	Me es fácil mantenerme sin fumar porque estoy involucrado en actividades deportivas, recreativas y religiosas.	1	2	3	4
32.	Me es fácil mantenerme sin consumir alcohol, porque tengo la fortaleza suficiente.	1	2	3	4

### **III ESTILOS DE VIDA**

**INSTRUCCIONES:** Piensa cuidadosamente en cada frase de este cuestionamiento y dínos con qué frecuencia haces cada conducta encerrando en un círculo:

N para nunca, A para algunas veces, F para con frecuencia, o S para siempre.

No.	Pregunta	Nunca	Algunas veces	Con frecuencia	Siempre
1.	Paso tiempo hablando con miembros de mi familia.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
2.	Voy en bicicleta a la casa de mi amigo o doy vueltas.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
3.	Consulto al médico cuando no me siento bien.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
4.	Hago ejercicio vigoroso por 20 minutos o más de 3 días a la semana (aerobics, caminata rápida, correr, saltar la cuerda, andar en bicicleta o nadar).	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
5.	Duermo 6-8 horas en la noche.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
6.	Siento que estoy madurando emocionalmente.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
7.	Felicito a otros cuando hacen algo bien.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
8.	Evito “dulces” u otros alimentos altos en azúcar.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
9.	Leo artículos acerca de mejorar la salud.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
10.	Tomo leche descremada o baja en grasas.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
11.	Tomo tiempo para relajarme por 15-20 minutos cada día.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
12.	Hablo con mis amigos íntimos acerca de mis problemas.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
13.	Como cereales sin agregar azúcar.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
14.	Pregunto a los profesionales médicos para entender sus instrucciones acerca de mi salud.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
15.	Participo en actividades recreativas o deportes.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
16.	Acepto aquellas cosas en mi vida que no puedo cambiar.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
17.	Estoy emocionado (a) por el futuro.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
18.	Paso tiempo con amigos (as) íntimos.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
19.	Como 2-4 porciones de fruta al día.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
20.	Asisto a programas en la escuela acerca de cómo prevenir problemas de salud y mejorar la salud.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
21.	Me agrado y soy feliz como soy.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

22.	Como 3-5 porciones de vegetales al día.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
23.	Tomo tiempo para mí mismo para hacer algo que me gusta.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
24.	Trabajo por metas importantes en mi vida.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
25.	Como 2-3 porciones al día de productos lácteos bajos en grasas (leche bajo en grasa, yogur o queso sin grasa o bajo en grasas).	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
26.	Camino o hago algo activo durante mi hora de comida.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
27.	Encuentro cada día interesante y desafiante.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
28.	Abrazo a los miembros de mi familia y ellos me abrazan.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
29.	Elijo pollo o pescado en lugar de res o puerco para comer.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
30.	Resuelvo los conflictos a través de discusión o platicas en lugar de luchas o peleas.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
31.	Participo en juegos activos con mi familia (baloncesto, softball, voleibol, tenis, nadar, etc.).	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
32.	Busco orientación del consejero o maestro escolar (tutor escolar) cuando lo necesito.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
33.	Mantengo mi peso para no estar excedido o falta de peso.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
34.	Hago preguntas al doctor o la enfermera acerca del cuidado de mi salud.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
35.	Trato de pensar en cosas agradables cuando me duermo.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
36.	Hago un esfuerzo especial para ser útil con los demás.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
37.	Fijo metas que puedo alcanzar.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
38.	Veó programas de televisión acerca de mejorar la salud.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
39.	Me siento bien conmigo mismo cuando hago algo bien.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
40.	Hago ejercicio hasta que mi corazón late fuerte y sudo.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
41.	Bebo seis (6) o más vasos de agua al día.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
42.	Discuto mis problemas con alguien de mi familia para tratar de resolverlos.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
43.	Utilizo diferentes estrategias o formas para no consumir alcohol ( cerveza, vino, licor).	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
44.	En lugares cerrados, restaurantes y cafeterías, me siento en la zona de no fumadores.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

45.	Estoy consciente de que la mezcla de consumir alcohol y conducir un auto produce accidentes graves.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
46.	Utilizo diferentes estrategias o formas para no fumar.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
47.	Estoy consciente que iniciar el consumo de alcohol en la adolescencia, lleva a involucrarme con las drogas, con más facilidad, que cuando no se consume alcohol.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
48.	Estoy consciente de que no debo fumar, por los daños que produce a mi salud.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
49.	Para divertirme con mis amigos no necesito consumir alcohol.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
50.	Cuando estoy con alguien que esta fumando, le recomiendo no lo haga por salud y por la mía.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

## **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Usted ha sido invitado a participar en el estudio titulado “**ESTILOS DE VIDA Y AUTOEFICACIA PERCIBIDA DE LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE LA ESCUELA NACIONAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL POLICIAL - LIMA PERU 2019**”, por esta razón es muy importante que conozca y entienda la información necesaria sobre el estudio de forma que permita tomar una decisión sobre su participación en el mismo. Cualquier duda o aclaración que surja respecto al estudio, le será aclarada por el investigador responsable.

El estudio pretende: Determinar la relación entre los estilos de vida saludable y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019.

Por medio de este documento se asegura y garantiza la total confidencialidad de la información suministrada por usted y el anonimato de su identidad. Queda explícito que los datos obtenidos serán de uso y análisis exclusivo del estudio de investigación con fines netamente académicos.

### **DECLARACIÓN PERSONAL**

Me han explicado y he comprendido satisfactoriamente el propósito de la investigación y se me han aclarado dudas relacionadas con mi participación en dicho estudio. Por lo tanto, acepto participar de manera voluntaria en el estudio, aportando la información necesaria para el estudio y sé que tengo el derecho a terminar mi participación en cualquier momento.

-----

Firma del participante

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

**Título: Estilos de vida saludable y autoeficacia percibida en la salud en estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Policial PNP Chorrillos 2019**

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA	POBLACION Y MUESTRA
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019?</p> <p><b>Problemas específicos</b> ¿Cuáles son los estilos de vida saludable en las dimensiones de la actividad física y deporte, la alimentación, el consumo de tabaco, consumo de alcohol, manejo de estrés, la responsabilidad en salud y las relaciones interpersonales de los estudiantes de 1er año de la Escuela</p>	<p><b>Objetivo General</b> Determinar la relación entre los estilos de vida saludable y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019.</p> <p><b>Objetivos Específicos</b> Identificar los estilos de vida saludable en las dimensiones: de la actividad física y deporte, la alimentación, el consumo de tabaco, consumo de alcohol, manejo de estrés, la responsabilidad en salud, las</p>	<p><b>Hipótesis general</b> Existe relación significativa entre los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019.</p> <p><b>Hipótesis nula</b> No existe relación significativa entre los estilos de vida y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019.</p>	<p>Variable 1: Los estilos de vida saludable</p> <p>Variable 2: Auto eficacia percibida</p>	<p>El presente trabajo corresponde a la investigación aplicada . Se utilizará el método correlativo Y según la forma de recolección de datos será transversal Según el diseño de la investigación será no</p>	<p>Población es 400 estudiantes y la muestra es de 132 del primer año de formación profesional Policial Lima Perú 2019</p>

<p>Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019?</p> <p>¿Cómo es la autoeficacia percibida de la salud en las dimensiones: la actividad física y el deporte, la alimentación, el consumo de tabaco, consumo de alcohol, manejo de estrés, ¿la responsabilidad en salud y las relaciones interpersonales en los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019?</p> <p>¿Cuál es la relación entre las dimensiones de los estilos de vida y las dimensiones de la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019?</p>	<p>relaciones interpersonales de los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019.</p> <p>Identificar la autoeficacia percibida de la salud en las dimensiones: de la actividad física y deporte, la alimentación, el consumo de tabaco, consumo de alcohol, manejo de estrés, la responsabilidad en salud, las relaciones interpersonales en los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019.</p> <p>Identificar la relación entre las dimensiones de los estilos de vida y las dimensiones de la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial Lima 2019.</p>			<p>experimental transaccional y correlacional</p>	
---	--	--	--	---	--

















De la Variable 2: Autoeficacia percibida de salud

MUESTRA	PP 1	PP 2	PP 3	PP 4	PP 5	PP 6	PP 7	PP 8	PP 9	PP 10	PP 11	PP 12	PP 13	PP 14	PP 15	PP 16	PP 17	PP 18	PP 19	PP 20	PP 21	PP 22	PP 23	PP 24	PP 25	PP 26	PP 27	PP 28	PP 29	PP 30	PP 31	PP 32		
1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
2	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	4	3	2	1	4	3	4	3	3	4	4		
3	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4		
4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4		
5	2	3	2	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	1	2	3	3	2	2	4	3	4	4	3	2	2	2	4	1	4	4	4		
6	2	3	2	4	2	3	4	1	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	4	2	3	4	3	2	1	3	2	3	4		
7	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
9	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
10	4	1	2	4	2	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
11	4	4	2	4	3	3	4	2	2	4	4	3	4	1	1	3	4	4	2	4	2	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	
13	2	4	4	4	3	4	4	2	3	4	2	1	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	2	4	3	3	2	3	4	4		
14	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	1	2	3	4	2	3	4	3	2	2	2	2	
15	4	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	1	1	4	2	4	1	1	4	1	4	2	1	1	4	2	4	4	4	4	4	4	
16	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	2	2	4	3	4	4	4	2	4	3	4	2	4	3	2	3	2	3	4	4	
17	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
18	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4

19	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
20	2	2	4	4	1	1	4	3	2	3	4	3	4	2	2	3	4	3	3	3	2	4	4	1	3	1	3	4	4	4	4	1
21	2	2	1	4	2	4	3	4	1	4	4	4	1	2	2	4	2	3	2	3	2	4	2	1	2	2	3	4	4	4	4	4
22	2	2	3	2	2	4	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
23	2	1	3	4	3	3	4	1	4	3	4	2	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	2	4	4	4	4
24	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4
25	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3
26	3	3	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
27	2	4	2	4	2	4	4	2	3	3	4	4	3	3	2	2	2	4	3	3	2	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4
28	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
29	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
30	4	2	1	4	3	3	4	3	2	3	4	2	2	4	3	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	1	1	4	1	4	4	4
31	4	4	4	1	1	1	1	1	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4
32	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
33	3	3	2	4	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	1	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4
34	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
35	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1
36	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4
37	4	4	4	4	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4
38	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4
39	1	2	1	4	1	4	1	4	2	3	4	4	3	1	3	1	3	4	2	4	2	4	4	1	1	1	1	4	1	4	4	4

40	3	3	3	4	3	2	4	3	3	4	3	2	3	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
41	2	3	1	4	3	3	3	3	4	3	4	2	1	2	2	1	2	3	3	3	2	3	4	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4
42	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	
43	3	2	2	4	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	
44	4	2	2	4	2	3	4	3	4	4	4	3	1	3	3	2	3	3	4	4	1	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	
45	2	2	2	4	2	3	4	3	2	4	4	4	1	2	4	4	2	4	1	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	
46	2	2	2	4	2	3	4	1	2	3	4	2	3	2	2	3	3	4	4	4	2	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	
47	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
48	4	2	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	
49	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	
50	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	1	2	2	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	
51	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
52	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
53	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
54	4	2	2	4	2	2	4	2	2	3	4	2	4	4	3	3	3	2	1	2	2	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	2	
55	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
56	3	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	
57	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	4
58	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	
59	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
60	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	

61	2	3	2	3	1	2	3	2	3	4	4	2	4	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3	4	2	3	4	3	2	3	3	3	
62	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	2	3	2	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	
63	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
64	2	2	3	4	2	4	4	2	2	3	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	
65	3	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4
66	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
67	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
68	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
69	2	2	3	4	3	3	4	4	2	4	4	1	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	
70	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	
71	3	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	3	2	3	2	4	3	4	4	3	4	4	1	3	3	4	4	1	1	4	4	4	
72	4	2	2	4	3	4	4	4	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	1	4	4	1	4	4	4	
73	2	2	2	4	3	4	4	2	1	1	2	1	1	2	1	4	2	1	1	1	1	4	1	2	1	4	1	4	4	4	4	4	
74	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	
75	4	2	2	4	2	4	4	2	4	4	4	2	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	
76	3	3	4	3	2	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
77	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
78	3	2	3	4	2	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	
79	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
80	4	1	4	4	1	4	3	1	1	4	4	4	4	3	1	1	4	4	1	3	3	3	1	1	4	4	4	4	1	1	4	4	
81	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	

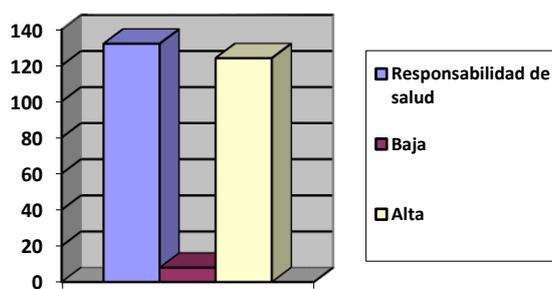
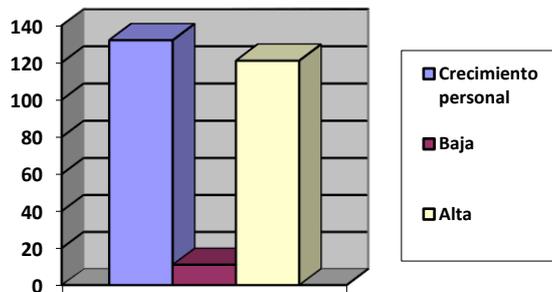
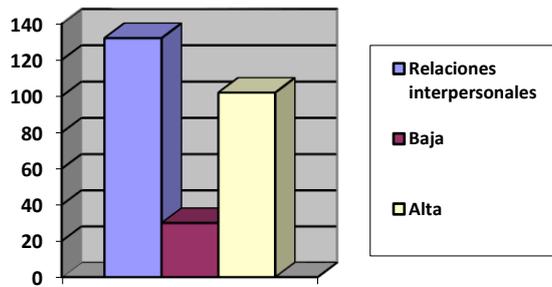
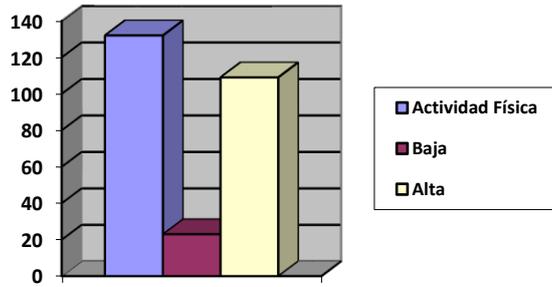
82	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	4	1	3	3	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	1	2	1	4	2	2	2	
83	4	4	3	4	3	3	4	1	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	4	2	3	4	2
84	3	2	3	4	2	3	4	3	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	
85	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	
86	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	
87	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
88	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
89	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
90	1	1	1	4	1	1	4	1	4	4	4	1	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	
91	1	4	3	2	1	2	3	4	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	
92	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	
93	3	2	2	4	3	4	4	2	1	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1
94	2	3	4	4	2	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4
95	3	2	3	2	3	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
96	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	2	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4
97	3	2	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
98	4	2	2	4	1	2	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	1	4	2	
99	4	4	4	2	2	2	1	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	1	1	1	1	3	3	4	4	4	3	2	4	
100	1	3	2	1	2	3	4	2	3	4	4	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	1	3	3	1	1	4	1	1	4	4	
101	1	2	2	4	1	3	3	4	2	3	4	3	3	3	1	1	1	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	
102	4	2	4	4	1	4	4	2	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4

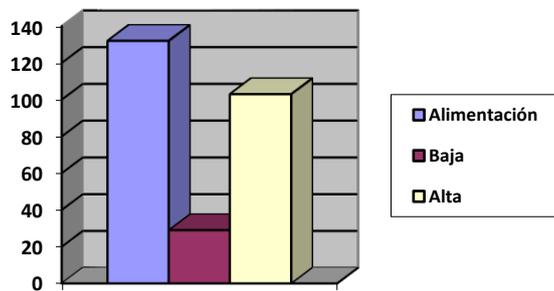
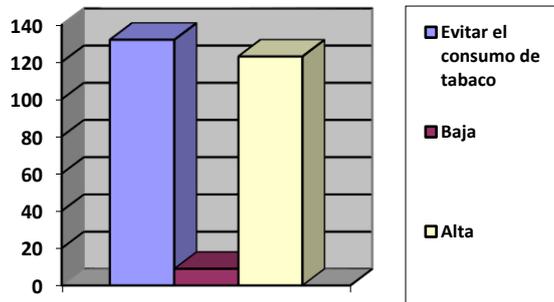
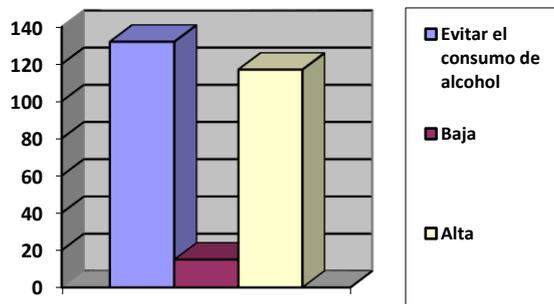
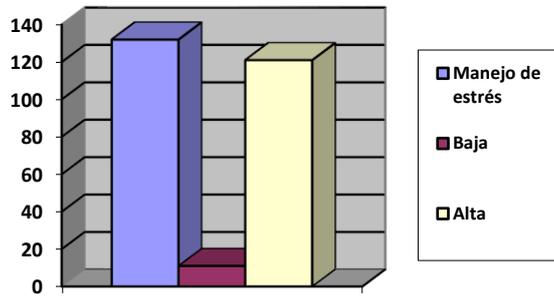
103	4	3	2	3	2	3	4	3	4	2	4	3	4	1	1	4	2	4	3	4	1	4	4	2	3	1	1	4	1	4	4	4
104	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	1	1	4	1	2	4	4
105	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
106	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
107	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	2	2	4	4	4
108	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
109	2	2	1	4	2	2	4	2	3	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
110	2	1	3	4	2	4	4	2	2	3	3	4	1	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	1	1	4	4	4	4	4
111	3	2	3	4	3	3	4	2	4	4	2	2	4	4	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4
112	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
113	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1
114	4	4	2	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	1	4	4	4	4	4
115	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	1	1	4	4	4
116	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	2	4	2	2	4	1	3	4	4
117	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
118	2	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	3	4	4	4	2	4	3	2	2	1	4	4	4	3	4	3
119	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	1	1	1	1
120	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4
121	4	2	4	4	2	4	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4
122	3	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	2	1	3	3	4	4	3	4	4	2	2	1	2	1	4	2	4	1	1	4	4
123	4	2	4	4	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	1	4	4	1	4	4	4



## GRÁFICOS

### - AUTO EFICACIA PERCIBIDA





## Estilos de vida

