



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Estado nutricional y estilo de vida en adolescentes de una  
institución educativa privada, Lima - 2022

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

Licenciada en Enfermería

**AUTORAS:**

Rojas Figueroa, Ebelyn Vanesa ([orcid.org/0000-0002-4398-2177](https://orcid.org/0000-0002-4398-2177))

Tarazona Falcon, Silvia ([orcid.org/0000-0002-4702-9631](https://orcid.org/0000-0002-4702-9631))

**ASESORA:**

Mg. Meléndez De la Cruz, Julia Raquel ([orcid.org/0000-0001-8913-124X](https://orcid.org/0000-0001-8913-124X))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Enfermedades no Transmisibles

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

**LIMA - PERÚ**

**2022**

## **DEDICATORIA**

Dedico a Dios, por darnos la oportunidad de vivir, por estar con nosotras en cada paso que damos e iluminar nuestras mentes y por haber puesto en nuestro camino a aquellas personas que han sido un aporte durante todo el periodo de estudio. Agradecer a nuestros padres por los ejemplos de perseverancia y constancia que nos brindaron siempre, por el valor mostrado para salir adelante y por su amor.

A los maestros por brindarnos sus conocimientos y paciencia para lograr nuestras metas en esta etapa de vida

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecer en primer lugar a Dios, por guiarme en el camino y fortalecerme espiritualmente para empezar un camino lleno de éxito.

Agradecer a la base de todo, a mi familia, en especial a nuestros padres, que sus consejos fueron el motor de arranque y nuestra constante motivación, muchas gracias por su paciencia, comprensión, y sobre todo por su amor.

Así, quiero mostrar mi gratitud a todas aquellas personas que con su apoyo es posible esta meta tan importante para nosotras, agradecer a todas por su ayuda, sus palabras de motivación, conocimientos, consejos y su dedicación.

Mostrar nuestros más sinceros agradecimientos a nuestros asesores, que con sus conocimientos y su guía fueron una pieza clave para poder desarrollar una para cada etapa de desarrollo del trabajo.

## Índice de contenido

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT .....	viii
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	4
III. METODOLOGÍA .....	12
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	12
3.2 Variables y operacionalización .....	13
3.3 Población, muestra y muestreo .....	13
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	13
3.5 Procedimientos .....	15
3.6 Método de análisis de datos .....	16
3.7 Aspectos éticos.....	17
IV. RESULTADOS .....	18
V.DISCUSIÓN .....	22
VI. CONCLUSIONES.....	25
VII. RECOMEDACIONES.....	26
REFERENCIAS .....	27
ANEXOS.....	33

## Índice de tablas

Tabla 1 Estado nutricional mediante el IMC .....	19
Tabla 2 Estilos de vida .....	20
Tabla 3 Estilos de vida según dimensiones.....	21
Tabla 4 Relación entre el estado nutricional y estilo de vida .....	22

## Índice de figuras

Figura 1: Diseño de investigación .....	14
---	----

## RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el estado nutricional y estilo de vida en los adolescentes de una Institución Educativa Privada, Lima - 2022. La población se constituyó por 50 estudiantes de ambos sexos, el tipo de estudio fue descriptivo, analítico, no experimental, correlacional simple. De acuerdo, al diseño metodológico, para la identificación de los estilos de vida se utilizó el método descriptivo, la técnica de la entrevista y como instrumento el cuestionario de Estilos de vida promotor de la salud (PEPS-I) de Nola Pender compuesto por 48 preguntas, divididas por 6 dimensiones, nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal; y finalmente autoactualización. Para evaluar el estado nutricional se utilizó el método antropométrico, la técnica de la observación y como instrumentos, la balanza, tallímetro y cinta métrica. Como resultados se tiene que el 64.2% adolescentes presentan estilos de vida no saludable y el 35.8% estilos de vida saludable. Identificando que los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Privada san Antonio de Padua es no saludable. Respecto al estado nutricional se encontró que el 42.9% adolescentes presentan estado nutricional normal, el 30.0% estado nutricional con sobrepeso, el 21.4% estado nutricional con obesidad y el 4.8% con estado nutricional de delgadez, evaluando así la población que tiene un estado nutricional normal. Se concluye que los estilos de vida estudiados no se relacionan con el estado nutricional de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Privada San Antonio de Padua.

Palabras Clave: Estado Nutricional, Estilos de vida, estudiantes.

## **ABSTRACT**

The objective of this research work was to determine the relationship between nutritional status and lifestyle in adolescents of a Private Educational Institution, Lima - 2022. The population is made up of 50 students of the both sexes, the type of The study was descriptive, analytical, non-experimental, simple correlational. According to the methodological design, for the identification of lifestyles, the descriptive method was obtained, the interview technique and the Health-Promoting Lifestyles questionnaire (PEPS-I) by Nola Pender as an instrument, composed of 48 questions, divided by 6 dimensions, nutrition, exercise, health responsibility, stress management, interpersonal support; and finally self-update. To assess the status

In nutritional nutrition, the anthropometric method was obtained, the technique of observation and as instruments, the scale, stadiometer and tape measure. As results, 64.2% adolescents have unhealthy lifestyles and 35.8% healthy lifestyles. Identifying that the lifestyles of adolescents of the San Antonio de Padua Private Educational Institution are not healthy. Regarding nutritional status, it was found that 42.9% adolescents have normal nutritional status, 30.0% overweight nutritional status, 21.4% obese nutritional status and 4.8% with thin nutritional status, thus evaluating the population that has a poor nutritional status. normal. It is concluded that the lifestyles studied are not related to the nutritional status of adolescent students of the San Antonio de Padua Private Educational Institution.

Keywords: Nutritional Status, Lifestyles, students.



## I. INTRODUCCIÓN

Desde hace décadas la situación nutricional de los adolescentes viene siendo sumamente compleja debido a los consumos inadecuados de los alimentos y malos hábitos en los estilos de vida, ya que en esta etapa los jóvenes presentan cambios bruscos y vienen transitando de la adolescencia a la juventud asumiendo una mayor independencia y responsabilidad diariamente tomando decisiones que influyen en su salud nutricional y hábitos de vida <sup>1</sup>. La Organización Mundial de la Salud (OMS), sostiene que, gozar de una vida sana es todo aquello que nos permite tener satisfacción y placer manteniendo en equilibrio entre el estado mental, físico y social preservando actitudes y hábitos saludables para evitar enfermedades como el estrés, depresión, entre otros <sup>2</sup>.

La obesidad y sobrepeso es un estado de excesiva acumulación de adiposidad en el cuerpo perjudicando la salud especialmente en los estudiantes adolescentes. El reporte de la OMS indica hasta el 2016 hubo más de trescientos cuarenta millones de niños y adolescentes que comprende de cinco a diecinueve años con sobrepeso u obesidad <sup>3</sup>.

Los Estados Unidos vienen pasando una crisis de la obesidad mostrando un incremento de la cantidad de personas con sobrepeso u obesidad a comparaciones los años anteriores. Las tendencias demográficas más los estilos de vida de los habitantes viene causando un impacto negativo ya que les dificulta mantener un peso saludable. State of Obesity: Better Policies for a Healthier America el índice de personas obesas adultas es un 42.4% teniendo un incremento del 26% en comparación a los años anteriores, siendo un riesgo para la salud <sup>4</sup>.

A nivel nacional, las personas mayores de 15 años el 37.9% presentan sobrepeso siendo el 36.1% en mujeres y 39.9% en hombres, la obesidad alcanzo un 24.6% en todo el Perú donde, el 28.1% de personas obesas fueron las mujeres y 20.7% hombres y el exceso de peso fue un porcentaje de 62.5% siendo este problema el 64.2% en mujeres y 60.5% en hombres.

Para medir los parámetros de sobrepeso, obesidad y excesividad de peso usaron el indicador del índice de masa corporal (IMC) relacionado entre el peso y la talla del individuo <sup>5</sup>.

En la capital el aumento de consumo de comidas altamente procesadas, comidas chatarras y la falta de esfuerzo físico ha causado que las personas sufran problemas de sobrepeso u obesidad, según el Ministerio de Salud en Lima Metropolitana la población mayor de 15 años de edad el 40.0% se encuentran con exceso de peso siendo esto un total de cuatro millones setecientos noventa y cuatro mil seiscientos diecinueve personas con este problema <sup>6</sup>.

Barriguet A, et al (2017). Realizaron una investigación en adolescentes de la ciudad de México y el estado de Michoacán con una muestra de 956 adolescentes para determinar los comportamientos alimentarios y estilos de vida. Donde obtuvieron que los adolescentes de CDMX consumen más bebidas Azucaradas 94.2% a comparación con los adolescentes de Michoacán 91.4%. Asimismo, el consumo de frutas en estos adolescentes es bajo 16.3% y 14.9% respectivamente seguidamente el porcentaje de consumo de verduras 10.3% y 16%. También obtuvieron un gran porcentaje de estudiantes que llevan una vida sedentaria, concluyendo que adolescentes presentan un gran riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles debido al alto consumo de bebidas azucaradas, poca actividad física y la baja ingestión de frutas y verduras <sup>7</sup>.

En los estudiantes adolescentes se observa que consumen alimentos no saludables, más aún en el contexto de la pandemia, al dialogar con ellos manifiestan lo siguiente: “Estoy comiendo mucho”, “No hago ejercicio por temor a salir”, “He aumento de peso”, “Me siento más gordo y pesado”, “Tiendo a comer mucha fritura”, “Me siento ansiosa”, lo descrito es preocupante ya que si no se toma las medidas preventivas para evitar problemas futuros como por ejemplo enfermedades no transmisibles (diabetes, hipertensión, entre otras) motivo por el cual nos conduce a realizar el estudio.

El problema general es: ¿Existe relación entre el estado nutricional y los estilos de vida en los adolescentes de una Institución Educativa Privada, Lima - 2022? Y los problemas específicos son: ¿Cuáles son las condiciones del estado nutricional mediante el IMC y perímetro abdominal de los adolescentes de una Institución Educativa Privada, Lima - 2022?, ¿Cuáles son los estilos de vida de los adolescentes de una Institución Educativa Privada, Lima - 2022?

Se tiene como justificación teórica porque mediante La información obtenida en la investigación permitirá evaluar las condiciones de salud y los estilos de vida de los adolescentes, asimismo con el estudio se pretende concientizar en optar conductas saludables para evitar contraer enfermedades no transmisibles como el sobrepeso y obesidad

Asimismo, tiene como justificación práctica; porque facilitará a los estudiantes a conocer el IMC y la importancia del cuidado de su alimentación diariamente manteniendo algún tipo de actividad física para un óptimo estado de salud física, mental y social.

Relevancia social este trabajo servirá de guía para otros trabajos, también se busca obtener un resultado positivo en los estudiantes adolescentes del nivel secundario.

El Objetivo general es determinar la relación entre el estado nutricional y estilo de vida en los adolescentes de una Institución Educativa Privada, Lima - 2022. Objetivos específicos evaluar el estado nutricional mediante el IMC en los adolescentes de una Institución Educativa Privada, Lima-2022, Identificar los estilos de vida en los adolescentes de una Institución Educativa Privada, Lima2022.

Por último, tenemos la hipótesis: Hi: Existe relación entre el Estado nutricional y los estilos de vida en los adolescentes de una Institución Educativa Privada, Lima-2022. Ho: No existe relación entre el Estado nutricional y los estilos de vida en adolescentes de una Institución Educativa Privada, Lima-2022.

## II. MARCO TEÓRICO

Collantes D, et al. <sup>8</sup> en el 2021, el estudio comprende de seis dimensiones y tiene como resultado, comidas principales 57,3% adecuado y el 42,7% fueron inadecuado, refrigerios 69,4% fue inadecuado y 30,6% adecuado, bebidas acompañantes 58,1% fue adecuado y 41,9% inadecuado, alimentos de origen animal 89,2% inadecuado y 10,8% adecuado, alimentos de origen vegetal 72,7% inadecuado y 27,3% adecuado, alimentos industrializados 100% inadecuado y con respecto al estado nutricional de los estudiantes el 73,8% normal y 12,1% con obesidad. Se concluyó que en los hábitos de alimentación no son adecuadas y existen un porcentaje de estudiantes con sobrepeso y obesidad.

Valderrama A, et al. <sup>9</sup> en el 2019, tuvo como objetivo analizar el IMC de los estudiantes entrantes del primer semestre normativo de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia. Se halló que el 72.2% de los resultados del IMC de los participantes tenían un estado nutricional normal, 20.4% tuvieron sobre peso y el 7.4% obesidad. Concluyo que la estatura promedio de los alumnos fue menor, sin embargo, Apurímac siendo una región de extrema pobreza no hubo alumnos con poca delgadez.

Ruiz M. <sup>10</sup> et al. 2019 tuvieron como objetivo describir los patrones de estilos de vida de los ingresantes de la universidad de Huánuco, teniendo como muestra 315 personas. Como resultado obtuvieron 56.8% de hábitos no saludables y el 53.7% sedentarismo, asimismo hubo patrones de vida saludables 95.9% de salud mental y 80.3% de recreación. En conclusión, los patrones de estilos de vida saludable son condicional por la práctica de deporte.

Burga D. <sup>11</sup> et al. en el 2018 cuyo estudio tuvo como objetivo identificar, comprender y analizar los estilos de vida de las estudiantes de una institución educativa en Chiclayo, con una muestra poblacional de 74 adolescentes, teniendo como resultado que la etapa de la adolescencia es muy conflictiva, asimismo son vulnerables a los cambios e influenciados rápidamente por los demás, estas dan como resultado la toma de inapropiados estilos de vida, predominando en la alimentación y sedentarismo, generando tener mayores

complicaciones de salud, siendo la familia la primera fuente que influencia en los adolescentes para la obtención de estilos de vida.

Morales J. et al. <sup>12</sup>. En 2017 tuvieron como objetivo evaluar los hábitos alimenticios en adolescentes del distrito Mi Perú. La muestra es conformada por 459 adolescentes de las cuales 50,1% fueron varones y 49,9% mujeres con edades que oscila entre 14 y 19 años. El 44,3% de adolescentes estuvieron en la categoría de “hábitos que pueden mejorar, mientras que el 55,7% se encontraban en la categoría de “conservar hábitos”. Se concluye que el 44,2% de adolescentes necesitan modificar sus hábitos alimenticios, siendo en mayor cantidad los varones.

Lema V. et al. <sup>13</sup> en el 2021, realizaron un estudio cuantitativo, no experimental con cuatro unidades educativas pública y privada en el sur del Ecuador, el total de escolares fueron 238. Tuvieron objetivo analizar el estado nutricional y los estilos de vida en los escolares donde obtuvieron como resultados mala nutrición el 6,7% bajo peso, 16,4% baja talla, 17,2% con sobrepeso y el 4,6% obesidad. Los estilos de vida el 70,6% de poco saludable y no saludable concluyendo que la información del estudio sirva para que se ejecute acciones que cambien los malos hábitos alimenticios y evitar enfermedades crónicas en los futuros jóvenes adolescentes.

García A. et al. <sup>14</sup> en el 2020, el estudio fue descriptivo, transversal en una población infantil y adolescente con el objetivo de conocer el estado nutricional y los hábitos de alimentación, preferencias y gustos como también las prácticas de actividad física. El estudio fue realizado a 1939 estudiantes de los centros escolares de Madrid basadas en la evaluación antropométrica, encuesta de estilos de vida y hábitos de alimentación. Los resultados que obtuvieron fueron altas tasas de obesidad y sobrepeso, según el IMC 27,23%, según ICT 35,17%. El sedentarismo es alto 25,12%, concluyeron que la obesidad y en sobrepeso tiene alta prevalencia y estas están asociadas al consumo de alimentos altamente procesadas sumado al sedentarismo por lo que hay una gran

necesidad de desarrollar programas y educación nutricional para prevenir la obesidad.

Según Alcaraz S. et al.<sup>15</sup> en el 2019, realizaron un estudio en adolescente en un centro educativo privado de la ciudad de Luque-Paraguay con el objetivo de describir las practicas alimentarias y el estado nutricional con un total de 106 adolescentes, los resultados fueron el 60.4% de adolescentes consume verduras, el 17.9% consume tres frutas diariamente, 85% ingiere menor a tres raciones de lácteos al día, 98% incorpora bebidas azucaradas en cada alimento del día y el 53% ingiere menor de ocho vasos de agua durante el día. Del total de la muestra el 66.1% presentó un peso adecuado y 31.1% estuvo con sobrepeso. El 90% tuvieron talla adecuada y 10% riesgo de talla baja concluyeron que las prácticas de alimentación de los adolescentes son poco saludables por lo que se necesita una implementación de estrategias para que los futuros jóvenes no sufran enfermedades.

Según los autores Sánchez M. et al.<sup>16</sup> en el 2017 realizaron una investigación en Ecuador para evaluar el estado nutricional de los estudiantes de un centro Educativo con una muestra de 120 estudiantes mediante IMC adecuado para la edad y perímetro abdominal. Los resultados fueron que el 72,5% de los adolescentes se encuentran con normopeso, al relacionar la obesidad abdominal y el IMC el 7,1% con sobrepeso presentaron obesidad abdominal, el 64% riesgo de obesidad abdominal, para los adolescentes de sexo masculino con obesidad fue el 57,1% y con sobrepeso 62,5%, los que obtuvieron un IMC normal fueron el 50% presentando un riesgo de obesidad abdominal y 4% obesidad abdominal. En cuanto a los del sexo femenino fue de 48.9% y 2,2% respectivamente. Concluyeron que los porcentajes apuntan el riesgo de presentar enfermedades metabólicas que generarían un alto costo económico, familiar y para el estado por lo que sería urgente la implementación de políticas de nutrición.

Según Barrigüete A. et al.<sup>17</sup> en el año 2017 realizaron una investigación en adolescentes de la ciudad de México y el estado de Michoacán con una muestra de 956 adolescentes con el objetivo de determinar los comportamientos

alimentarios y estilos de vida. Como resultado obtuvieron que los adolescentes de CDMX consumen más bebidas Azucaradas 94.2% a comparación con los adolescentes de Michoacán 91.44%. Asimismo, el consumo de frutas en estos adolescentes es bajo 16.3% y 14.86% respectivamente. seguidamente el porcentaje de consumo de verduras 10.3% y 16;00% también obtuvieron un gran porcentaje de los estudiantes llevan una vida sedentaria, concluyeron que los estudiantes adolescentes presentan un gran riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles debido al alto consumo de bebidas azucaradas, poca actividad física y la baja ingestión de frutas y verduras.

La teoría empleada para el estudio es de Nola Pender y su Modelo de Promoción de la Salud (MPS), donde menciona que las conductas que acogen las personas individualmente los llevan a tener un comportamiento y participación de la salud, siendo esto características y experiencias propias, como el entendimiento y el efecto que conlleva a optar ciertas conductas de salud. La importancia del autocuidado que expresa la autora son actitudes que le lleva a la acción que suscitara la salud, asimismo, para que suceda esto debe haber un compromiso y motivación propia de la persona para llevar en acción un plan de salud con la intervención del enfermero y de esa manera se lograra las metas trazadas <sup>18</sup>.

Este modelo de promoción de salud y su teoría del cambio de conducta está dirigido a la toma de decisiones en las conductas saludables de los individuos, esto es fundamental y parte del cuidado de enfermería para mejorar la salud de las personas, asimismo, prevenir las múltiples enfermedades a causa de las conductas. El presente modelo es una herramienta eficaz que es utilizada por los enfermeros para promover y entender la actitud, acción y motivación del individuo mediante la noción de auto-suficiencia indicada por Nola Pender valorando la importancia, participación y las observaciones ejecutadas en su propio entorno <sup>18</sup>.

Por otro lado, el modelo de la autora brinda un interés cultural, dado que los aprendizajes y experiencias se van adoptando con el paso del tiempo y estas son transmitidas de generación en generación, ya que este MPS está basada en

teorías de modificación de la conducta predominadas por la culturalidad como acción razonada, planteada y social cognitiva <sup>19</sup>.

Respecto a la primera variable estado nutricional se refiere como la situación que se halla el organismo del individuo con respecto a los nutrientes que adquiere diariamente. Posteriormente se da la absorción de los determinados nutrientes para el gasto energético según las necesidades según sexo, edad, actividad física y la propiedad fisiológica de la persona. Asimismo, todos los nutrientes que la persona consume se va ver reflejada en la salud de su cuerpo en el desarrollo físico, emocional e intelectual relacionado directamente con el estado de salud los factores ambientales, alimentarios, socioeconómicos, culturales y educativos considerándose un indicador en cuanto a su calidad de vida <sup>20</sup>.

La malnutrición tanto por carencia o por exceso hacen que haya un desequilibrio en cuanto al consumo calórico y los nutrientes del individuo. El sobrepeso y la obesidad vienen a ser un almacenamiento excesivo de lípidos que afectan a la salud a causa de que hay un desequilibrio entre la cantidad de ingesta de calorías y el gasto de estas mismas, esto es el resultado de que muchas personas consumen alimentos altamente procesados y bebidas demasiadas azucaradas con contenidos calóricos altos sumado a esto no realizan actividad física diaria de ningún tipo poniendo en riesgo su salud contrayendo enfermedades no transmisibles como cardiovasculares, cáncer, accidentes cerebrovasculares, hipertensión arterial y diabetes, la mala alimentación y malnutrición son grandes factores de riesgo en todo el mundo <sup>21</sup>.

Por ello, una saludable nutrición es de gran importancia para prevenir enfermedades no trasmisibles que estén relacionadas a las malas conductas de alimentación como el sobrepeso y la obesidad poniendo en riesgo el bienestar del organismo.

Como dimensión para la primera variable tenemos el Índice de Masa Corporal (IMC). El IMC es un método que se usa para medir el estado nutricional de las personas basado en la estatura (cm) y el peso (Kg) de esa manera permitiendo



identificar los problemas de salud como la obesidad, sobrepeso y desnutrición. Para la medición del IMC se utiliza la fórmula de peso sobre talla al cuadrado permitiendo de esa manera obtener resultados confiables <sup>22</sup>.

Asimismo, el IMC es utilizado a nivel nacional ya que nos permite obtener un diagnóstico confiable sobre la condición nutricional del individuo que se evalúa. En los adolescentes la evaluación nutricional debe comprender entre delgadez  $<-2$  Desviación estándar, normal  $\geq -2$  Desviación estándar, sobrepeso  $\leq 2$  Desviación estándar y obesidad  $>2$  Desviación estándar. Por ello es de gran importancia conocer el IMC ya que es un indicador del estado nutricional de la persona, permitiendo de esa manera a la toma de conciencia para mejorar su calidad de vida previniendo enfermedades colaterales <sup>23,24</sup>.

Como segunda variable tenemos estilos de vida, estos son hábitos que la persona adquiere diariamente y se reflejan con el paso del tiempo, así mismo debe mantener una coherencia entre la alimentación y el esfuerzo físico, estas conductas están direccionadas a la salud mental, física y social <sup>25</sup>. Los estilos de vida saludable (EVS) comprende en optar actitudes positivas en cuanto a la salud teniendo hábitos saludables como realizar ejercicio, consumo de alimentos adecuados y beber líquidos en cantidades suficientes como también tener espacios recreativos donde le permita sociabilizar e incrementar la autoestima, disminuyendo pasar largos ratos en los aparatos electrónicos y en ausencia de hábitos nocivos como el tabaco y alcohol <sup>26</sup>.

Los estilos de vida no saludables están vinculadas a los factores de riesgo como la obesidad, sobrepeso, tabaquismo, nula actividad física entre otras disminuyendo su capacidad productiva en las personas presentando dificultades en la salud incrementando enfermedades crónicas, accidentes cerebrovasculares, enfermedades pulmonares, síndrome metabólico, diabetes y cáncer, estas enfermedades suelen ser irreversibles por lo tanto es un problema de salud.

Sin embargo, hay poca conciencia para realizar un cambio del estilo de vida a pesar de conocer los beneficios de estas, son pocas las personas que mantienen una rutina saludable combinando factores como realización de ejercicio, tener una dieta saludable y mantener un peso ideal.

En el estudio se considerará seis dimensiones las cuales están enfocadas en la medición objetiva del modo de vida de los adolescentes. <sup>27,28,29</sup>.

Nutrición, comprendida como la selección, el conocimiento y el consumo de los alimentos esenciales y nutritivos para la salud y el bienestar. Por lo tanto, es esencial una conocer que alimentos favorecen al organismo ya que esta recibe, procesa, absorbe y utiliza los nutrientes transformándola en energía, asimismo para una buena operatividad de los órganos que son los encargados del crecimiento y desarrollo de la persona, cabe resaltar que una alimentación balanceada proporciona nutrientes sanos para un óptimo funcionamiento del cuerpo.

Ejercicio, es la actividad física y se considera como movimientos del cuerpo producido por los músculos que demanda un alto gasto energético, así mismo cuando hablamos de actividades físicas se valora lo que realiza la persona durante el día como (caminar, actividades en el hogar, el trabajo, etc.). Mientras que el ejercicio físico son movimientos sincronizados y demanda mayor energía calórica, se sabe actualmente que para garantizar un buen estado de salud se debe realizar 30 minutos diarios como mínimo.

Responsabilidad en salud, es tomar acciones en bienestar de su propia salud, identificar los riesgos, educarse sobre el autocuidado y buscar ayuda de un profesional si fuera necesario. Como por ejemplo mantener la higiene corporal es importante para el desarrollo del individuo ya que aumenta su vitalidad, evitando malos olores emitidos por la sudoración, lavado de manos y aseo personal. Estos hábitos hacen que incremente la calidad de vida del ser humano, abarcando intervenciones ambientales y sociales aplicadas a proteger la salud y

un estilo de vida saludable adquiriendo conocimientos e información como una alimentación balanceada y los servicios que necesite.

Manejo del estrés, es importante reconocer cuando es necesario una ayuda profesional para que cualquier factor estresante sea manejado eficazmente disminuyendo problemas colaterales como la ansiedad o depresión. Un mal manejo del estrés puede conllevar a tomar malas decisiones y conductas para la salud como el consumo de sustancias nocivas (tabaco, drogas, alcohol).

Soporte interpersonal, mantener una comunicación eficaz con el entorno familiar, la sociedad y amigos genera un vínculo de amistad y confianza para el desarrollo de la persona, intercambiar ideas y relacionarse es fundamental para el crecimiento personal generando confianza y cercanía hacia los demás.

Autoactualización, basado en crecimiento de ser humano buscando alcanzar satisfacer sus necesidades más altas, encontrando un propósito de vida mediante el desarrollo interno, la trascendencia y conexión del ser en busca del sentido de la vida, sacando su máximo potencial mediante la obtención de metas a corto y largo plazo.

### III. METODOLOGÍA

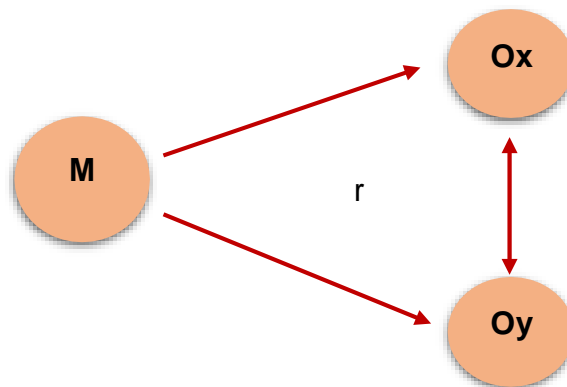
#### 3.1 Tipo y diseño de investigación

**Método cuantitativo de tipo básica**, también llamada fundamental o pura basada en la búsqueda de conocimientos, principios básicos motivada por la curiosidad. Asimismo, es considerada la base para otras investigaciones siendo esta sustancial para el desarrollo de la ciencia <sup>30</sup>.

**Diseño no experimental** está basado en variables, categorías, conceptos, sucesos y contextos donde no se dan las intervenciones directas de la persona que investiga, se observa los acontecimientos tal como son para luego ser analizadas <sup>31</sup>.

**Transversal**, se consideran una o varias muestras en un determinado momento estas pueden ser descriptivos o correlativos

<sup>32</sup>. **Descriptivo**, está basada en la observación y es esencial ya que nos permite analizar los fenómenos de estudio y sus componentes, así mismo sirve para dar detalles de los fenómenos estudiados mediante la medición de uno o más atributos <sup>33</sup>. **Correlacional** porque permite determinar la relación o semejanza entre las dos variables <sup>34</sup>.



*Figura 1:* Diseño de investigación.

#### **Interpretación**

M: Muestra

Ox: Estado nutricional

Oy: Estilo de vida

r: Relación entre variables

### **3.2 Variables y operacionalización**

#### **Variable 1: Estado nutricional**

Es la situación que se halla el organismo del individuo con respecto a los nutrientes que adquiere diariamente. Posteriormente se da la absorción de los determinados nutrientes para el gasto energético según las necesidades del cuerpo <sup>35</sup>.

#### **Variable 2: Estilos de vida**

Son hábitos que la persona adquiere diariamente y se reflejan con el paso del tiempo, así mismo debe mantener una coherencia entre la alimentación y el esfuerzo físico. Estas conductas están direccionadas a la salud mental, física y social <sup>36</sup>.

### **3.3 Población, muestra y muestreo**

**Población:** Estuvo comprendida por 50 estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Privada “San Antonio de Padua”. El estudio se realizó con toda la población, de acuerdo a los siguientes criterios de selección.

**Criterio de Inclusión:** Estudiantes del 5to año de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa Privada “San Antonio de Padua”, matriculados en el año académico 2022 y acepten participar en el estudio mediante el consentimiento y asentimiento informado.

**Criterio de Exclusión:** Estudiantes que sus padres no acepten la participación de su menor hijo (a). Estudiantes que no asistan a la fecha de la aplicación del instrumento.

**Unidad de análisis:** Estudiantes del 5to año de secundaria.

### **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

**Técnica:** Observación

Para la primera variable de estado de nutricional se utilizó una ficha de recolección de datos y para la segunda variable estilo de vida un cuestionario.

**Instrumento 1:** Ficha de recolección de datos

Datos generales (apellidos y nombres, fecha de nacimiento, edad, sexo), evaluación del IMC (peso y talla).

**Técnica:** Encuesta

**Instrumento 2:** Cuestionario

Datos generales (edad, sexo y fecha de nacimiento)

Estilos de vida: El cuestionario consta de 48 preguntas y están divididas en 6 dimensiones: Nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal, autoactualización. Asimismo, cuenta con una escala de Likert: Nunca (1), A veces (2), Frecuentemente (3) y Rutinariamente (4).

**Validez:** El instrumento se encuentra validado mediante de diversos estudios. En el país la consistencia interna de la prueba se evidenció por encima del punto de corte (0.70), en las dimensiones de actividad física, responsabilidad en salud y autoactualización tuvo altos resultados, asimismo se demuestra consistente a través del tiempo y sus índices oscilan de 0.56 a 0.77 ( $p < 0.01$ ). Se hallaron correlaciones moderadas y elevadas en los ítems, mostrando su viabilidad para medir y discriminar los constructos <sup>37</sup>.

**Confiabilidad:** Realizaron prueba estadística Chi cuadrado y trabajaron nivel de significancia estadística de 0.05 <sup>37</sup>.

Datos generales (edad, sexo y fecha de nacimiento)

Estilos de vida: El cuestionario consta de 48 preguntas y están divididas en 6 dimensiones: Nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal, autoactualización. Asimismo, cuenta con una

escala de Likert: Nunca (1), A veces (2), Frecuentemente (3) y Rutinariamente (4).

**Validez:** El instrumento se encuentra validado mediante de diversos estudios. En el país la consistencia interna de la prueba se evidenció por encima del punto de corte (0.70), en las dimensiones de actividad física, responsabilidad en salud y autoactualización tuvo altos resultados, asimismo se demuestra consistente a través del tiempo y sus índices oscilan de 0.56 a 0.77 ( $p < 0.01$ ). Se hallaron correlaciones moderadas y elevadas en los ítems, mostrando su viabilidad para medir y discriminar los constructos.

**Confiabilidad:** Realizaron prueba estadística Chi cuadrado y trabajaron nivel de significancia estadística de 0.05 <sup>37</sup>.

### 3.5 Procedimientos

Se obtuvo la aprobación del comité de ética y de la Escuela profesional de Enfermería, posterior a ello se acudió a la Institución Educativa Privada “San Antonio de Padua” previa coordinación con el encargado quien nos facilitó la respuesta para la aplicación del estudio de investigación.

Luego se presentó la solicitud de autorización al director de la Institución Educativa el cual nos proporcionó la facilidad con los estudiantes y padres para la firma del asentimiento y consentimiento informado. Seguido a ello y con previa coordinación se pudo hacer entrega de los asentimientos a los estudiantes en cada aula correspondiente, igualmente los consentimientos a los padres en horas de la salida explicando el desarrollo de ejecución y respondiendo cada incertidumbre aplicando las medidas de bioseguridad como el mandilón, guantes, gorro, mascarilla y protector facial. Para la aplicación del cuestionario se ingresó a las dos aulas de clase con el permiso del director y el docente a cargo y para la toma de las medidas antropométricas el administrador nos facilitó un espacio y se llamaba a los alumnos de forma ordenada.

La aplicación del instrumento, tuvo una duración de 30 minutos en promedio donde nos permitió la identificación y recaudación de información de los estudiantes. La aplicación del instrumento (Ficha de recolección de datos), tuvo una duración de cinco minutos. Se les brindó una explicación breve a los jóvenes sobre la postura que debe mantener al momento de tomar las medidas de peso y talla. La toma de peso consistió en la verificación y ubicación de la balanza dentro de una superficie plana sin interrupción de algún objeto, se solicitó al estudiante que se quite el calzado y las prendas excesivas. Se Ajustó la balanza en cero antes de tomar el peso pidiendo al estudiante que se coloque al centro en postura erguida con los brazos al costado del cuerpo. A continuación, se dictó en voz alta el peso para el respectivo registro. Luego, se pasó a la medición de la talla donde se verificó la ubicación y las condiciones del tallímetro, se brindó una explicación sobre el procedimiento y se solicitó su cooperación, indicando que se ubique en el tallímetro correctamente, de espaldas, en posición erguida, los brazos al costado, manos firmes, talones juntos y mirando al frente, después de obtener la medición de la talla se dictó en voz alta para el registro correspondiente.

Para la determinar el estado nutricional se usaron los valores del IMC establecidas en la Guía Técnica del Ministerio de Salud <sup>38</sup>.

### **3.6 Método de análisis de datos**

Se aplicó el programa de Microsoft Office Excel para codificación y tabulación de los datos recolectados del instrumento, posteriormente se utilizó el programa IBM SPSS Statistics 26.0 para el análisis donde nos permitió realizar las tablas de los datos distribuidos. Así mismo, se contrastó la hipótesis del estudio mediante el coeficiente de correlación de Rho Pearson mediante la prueba estadística Chi cuadrado (Significancia estadística  $p > 0.05$ ).



### **3.7 Aspectos éticos**

En el estudio se consideran los valores éticos que conduce la investigación.

**Autonomía**, respetando su voluntad a través del consentimiento y asentimiento informado de los padres y alumnos, así mismo se informó que los datos de cada persona serán manejados confidencialmente.

**Beneficencia**, mediante este principio ético se entregó los resultados obtenidos del estado nutricional de cada estudiante y se brindó orientación según las consultas realizadas.

**No maleficencia**, no se incitó perjuicio a los participantes ni se expuso a ningún riesgo durante la investigación.

**Justicia**, se trató a todos los participantes equitativamente sin discriminación durante la investigación <sup>39,40</sup>.

#### IV. RESULTADOS

**Tabla 1 Estado nutricional mediante el IMC en los adolescentes de una Institución Educativa Privada, Lima – 2022**

<b>Estado Nutricional</b>	<b>N°</b>	<b>f</b>
Delgadez	2	4.8%
Normal	18	42.9%
Sobrepeso	13	30.0%
Obesidad	9	21.4%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

**Interpretación:** Se observa que el 42.9% adolescentes presentan estado nutricional normal, el 30.0% estado nutricional con sobrepeso, el 21.4% estado nutricional con obesidad y el 4.8% con estado nutricional de delgadez. Evaluando que el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Privada San Antonio de Padua es normal

**Tabla 2**  
**Estilos de vida en los adolescentes de una Institución**  
**Educativa Privada, Lima – 2022.**

<b>Estilo de vida</b>	<b>N°</b>	<b>f</b>
No Saludable	27	64.2%
Saludable	15	35.8%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

**Interpretación:** Se observa que el 64.2% adolescentes presentan estilos de vida no saludable y el 35.8% estilos de vida saludable. Identificando que los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Privada san Antonio de Padua es no saludable.

**Tabla 3 Estilos de vida según dimensiones, en los adolescentes de una Institución Educativa Privada, Lima – 2022**

Estilo de vida	Saludable		No Saludable	
	N°	f	N°	f
Nutrición	17	40.4%	25	59.5%
Ejercicio	6	14.3%	36	85.7%
Responsabilidad en salud	3	7.1%	39	92.9%
Manejo del estrés	10	23.9%	32	76.1%
Soporte interpersonal	24	57.1%	18	42.9%
Autoactualización	29	69.1%	13	30.0%
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>35.8%</b>	<b>27</b>	<b>64.3%</b>

**Interpretación:** Se observa que el 92.9% de los estudiantes no tienen una responsabilidad en su salud, el 85.7% en cuanto a la dimensión ejercicio no es saludable, el 76.2% el manejo del estrés no es saludable, el 59.5% su nutrición no es saludable, el 57.1% tiene un soporte interpersonal saludable y el 69.1% mantiene una actualización saludable.

**Tabla 4 Relación entre el estado nutricional y estilo de vida en los adolescentes de una Institución Educativa Privada, Lima - 2022**

Estado	Estilo de vida				Total		Chi	
	No		Saludable		Significancia		Cuadrado Nutricional saludable	
	N°	%	N°	%	%		Pearson	
de N°	2		0					
Delgadez		4.8%		0.0%	2	4.8%		
Normal	9	21.4%	9	21.4%	18	42.9%	rs =	p = 0.176
Sobrepeso	8	19.1%	5	11.0%	13	30.0%	- 0.213	(p > 0.05)
Obesidad	8	19.1%	1	2.4%	9	21.4%		
<b>Total</b>		<b>64.3%</b>		<b>35.7%</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>		
	<b>27</b>		<b>15</b>					

**Interpretación:** Se observa que el 21.4% tienen estilo de vida no saludable y estado nutricional normal, el 19.1% presentan estilos de vida no saludable y estado nutricional con sobrepeso, el 19.1 con estilos de vida no saludable y estado nutricional con obesidad, el 21.4% tiene estilo de vida saludable y estado nutricional normal y el 11.0% tienen estilo de vida saludable y padecen de sobrepeso.

El valor de la prueba estadística chi cuadrado es (rs= - 0.213) con nivel de significancia (p = 0.176) la cual es mayor a (p > 0.05), determinando que el estado nutricional no se relaciona con los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Privada san Antonio de Padua, Lima – 2022

## V. DISCUSIÓN

El objetivo general de la investigación es determinar la relación entre el estado nutricional y estilo de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Privada San Antonio de Padua, 2022 en el distrito de San Juan de Lurigancho.

Respecto al estado nutricional de los adolescentes se evidencia según el IMC que el 30.0% presentó un estado nutricional con sobrepeso y el 21.4% estado nutricional con obesidad (Tabla 1).

Estos resultados son similares con el estudio de Valderrama A.<sup>9</sup>, quien halló de acuerdo al IMC que el 20.4% tuvieron sobrepeso y el 7.4% obesidad.

En el estudio de Sánchez M.<sup>16</sup> el 7,1% con sobrepeso con IMC y presentaron obesidad abdominal, el 64% presentó riesgo de obesidad abdominal.

Llama la atención la presencia de estudiantes con problemas de obesidad y sobrepeso. El estado nutricional y la alimentación segura en los adolescentes viene siendo un problema dentro del país debido a varios factores o determinantes principalmente los estilos de vida, los cuales son hábitos y conductas que la persona adquiere diariamente y se reflejan con el paso del tiempo.

El INEI reporta que la obesidad alcanzó un 24.6% en todo el Perú, donde el 28.1% de personas obesas fueron las mujeres y 20.7% hombres. La causa del sobrepeso y la obesidad es debido al aumento de consumo de comidas altamente procesadas, comidas chatarras, poca ingesta de líquidos y la falta de esfuerzo físico<sup>5</sup>.

En relación a los estilos de vida en los adolescentes se halló que el 64.3% de adolescentes presentan estilos de vida no saludables (Tabla 2).

El estudio de Quispe-Juárez K. concuerda al identificar en los estudiantes estilos de vida no saludables en un 59%<sup>37</sup>.

Asimismo, se encontró que el 92.9% de los estudiantes presentaron un estilo de vida no saludable en la dimensión responsabilidad en su salud, el 85.7%

presentaron un estilo de vida no saludable en la dimensión ejercicio, el 76.2% presentaron un estilo de vida no saludable en la dimensión manejo del estrés y el 59.5% un estilo de vida no saludable en la dimensión nutrición (Tabla 3).

Respecto a la nutrición, concuerda con el estudio de Collantes D.<sup>8</sup> quien obtuvo como resultado específicamente que las comidas principales son en un 42,7% inadecuadas, los refrigerios son en 69,4% inadecuados, las bebidas acompañantes en 41,9% son inadecuadas, los alimentos de origen animal en el 89,2% son inadecuados y los alimentos de origen vegetal en el 72.7% son inadecuados.

Alcaraz S.<sup>15</sup> al respecto encontró que el 60.4% de los adolescentes consume verduras, solo el 17.9% consume tres frutas diariamente, el 98% incorpora bebidas azucaradas en cada alimento del día y el 53% ingiere menos de ocho vasos de agua durante el día.

Respecto al ejercicio Barriguete A.<sup>17</sup> en su estudio evidenció que 94,2% de adolescentes consumen bebidas azucaradas, asimismo, el consumo de frutas en los adolescentes es bajo 16.3 % y el porcentaje de consumo de verduras 10.3% También obtuvieron un gran porcentaje de estudiantes que llevan una vida sedentaria.

Las conductas no saludables pueden afectar la salud mental, física y social, los adolescentes adquieren estas conductas por el entorno familiar y social con la cual interactúan diariamente, en el contexto de la pandemia se presentaron situaciones que influyeron en estilos de vida no saludables como la ansiedad, el estrés, el sedentarismo, entre otros. Los estilos de vida pueden ser modificables si se brinda un soporte que inflencie la promoción del autocuidado, sin embargo, sino se modifican conducirán a enfermedades crónicas.

Otro hallazgo respecto a la relación entre el estado nutricional y estilo de vida el 19.05% presentan estilos de vida no saludable tanto en estudiantes que presentan sobrepeso como los que se identificaron con obesidad (Tabla 4).

Al aplicar el valor de la prueba estadística chi cuadrado se halló ( $p = 0.176$ ) el cual es mayor a ( $p > 0.05$ ), comprobándose la hipótesis nula, es decir el estado nutricional no se relaciona con los estilos de vida de los adolescentes escolares.

Los estudiantes de la Institución Educativa Privada San Antonio de Padua no presentan una relación significativa en cuanto al estado nutricional y estilos de vida, sin embargo, existe un gran porcentaje de estudiantes que presentan riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles debido a que no aplican el autocuidado y la adopción de estilos de vida no saludables. Siendo necesaria la intervención de Enfermería, en el marco de la salud del escolar y adolescente.

Nola Pender definió el factor cognitivo perceptual como el determinante que hace posible la generación de nuevas conductas de salud y a Enfermería como la ciencia y el arte responsable del cuidado sanitario, quien impulsa la motivación del usuario para que tenga una salud óptima, mediante la promoción del autocuidado <sup>18</sup>.



## **VI. CONCLUSIONES**

1. No existe relación significativa entre el estado nutricional y estilo de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Privada San Antonio de Padua.
2. El estado nutricional de los estudiantes mediante el IMC en los adolescentes de la Institución Educativa Privada San Antonio de Padua que predominaron en suma de sobrepeso y obesidad.
3. Los estilos de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Privada San Antonio de Padua que predominan no son saludables.

## **VII. RECOMEDACIONES**

- 1.** A las autoridades de la Institución Educativa, brinden intervenciones que promuevan la salud, sensibilizando a toda la comunidad educativa, profesores, estudiantes, padres de familia para la adopción de estilos de vida saludables.
- 2.** Al profesional de enfermería en coordinación con las autoridades institucionales brinden intervenciones educativas promoviendo el autocuidado de los estudiantes.
- 3.** Seguir desarrollando investigaciones sobre estilos de vida en escolares y adolescentes, en diversos contextos.

## REFERENCIAS

1. Cantú-Martínez P. Experiencia de investigación en alimentación y nutrición [Internet]. México: universidad UANL; 2021 [Consultado 2021 Sep 27] Disponible en: <https://bit.ly/3vw4oLA>
2. Organización Panamericana Salud [Internet]: PAHO [Consultado 2021 Sep 27] Disponible en: <https://bit.ly/3vxcQub>
3. Organización Mundial Salud [Internet]: OMS [Consultado 2021 Sep 27] Disponible en: <https://bit.ly/3kYcvfw>
4. Farberman R, Kelley B. Trust for Americas Health. [Internet] Washington: 2020 [Consultado 2021 Sep 27] Disponible en: <https://bit.ly/3BcbztL>
5. INEI. Perú, enfermedades no transmisibles y transmisibles [Internet]. Perú [Consultado 2021 Sep 27] Disponible en: <https://bit.ly/3m09QDb>
6. Observa-T Perú [Internet]. Perú [Consultado 2021 Sep 27] Disponible en: <https://bit.ly/3G5GdIL>
7. Barriguete-Meléndez J, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. Rev Esp Nutr Comunitaria [Internet] 2017 [Consultado 2022 May 17]; 23 (1). Disponible en: <https://bit.ly/3sGcscg>
8. Collantes-Delgado DG, et al. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de zona rural y urbana en Chota-Cajamarca. Rev RECIEN.202 [Internet] 2021 [Consultado 2022 May 17]; 10 (2). Disponible en: <https://bit.ly/3Puvkos>
9. Valderrama A, et al. Estado nutricional antropométrico de ingresantes al primer semestre académico de la Facultad de Medicina Veterinaria y

- Zootecnia de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, 2017-2019. Salud tecno vet [Internet] 2019 [Consultado 2022 May 17]; 1: (1-6). Disponible en: <https://bit.ly/3yKbRdq>
10. Ruiz-Aquino M, et al. Patrones de estilo de vida de los estudiantes ingresantes a la Universidad de Huánuco. Revista de salud udh [Internet] 2019 [Consultado 2022 May 17]; 1 (3). Disponible en: <https://bit.ly/3803Q9y>
  11. Burga-Guzmán DR, et al. Estilos de vida de las adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo. ACC CIETNA: Revista De La Escuela De Enfermería [Internet] 2018 [Consultado 2022 May 17]; 3 (2):29-19. Disponible en: <https://bit.ly/3sloVMB>
  12. Morales J, et al. Hábitos alimenticios en adolescentes del distrito Mi Perú, Región Callao. Peruvian Journal of Health Care and Global Health [Internet] 2017 [Consultado 2022 May 17]; 1 (1):10-17. Disponible en: <https://bit.ly/3FYG2iY>
  13. Lema-Lema V, Cordero-Zumba N. Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas. AVFT [Internet] 2021 [Consultado 2022 May 18]; 40 (4). Disponible en: <https://bit.ly/3FWnXlh>
  14. Calderon-Garcia A, et al. Valoración del estado nutricional y de hábitos y preferencias alimentarias en una población infanto-juvenil (7 a 16 años) de la Comunidad de Madrid. Nutr Hosp [Internet] 2019 [Consultado 2022 May 18]; 36 (2). Disponible en: <https://bit.ly/3wyeb4E>
  15. Alcaraz-Martínez SB, Velasquez-Comelli PC. Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo privado subvencionado de la ciudad de Luque en agosto de 2019. Rev Cienc Salud [Internet] 2020 [Consultado 2022 May 18]; 3 (2): 26-38. Disponible en: <https://bit.ly/38sWsUt>

16. Sanchez-Mata M, et al. Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador. Revista Ciencia UNEMI [Internet] 2017 [Consultado 2022 May 18]; 10 (25). Disponible en: <https://bit.ly/3wihrSU>
17. Barriguete-Meléndez JA, Vega-León S, Radilla-Velásquez CC. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán [Internet] 2017 [Consultado 2022 May 18]. Disponible en: <https://bit.ly/3LrOA2Y>
18. Aristizábal-Hoyos GP, Blanco-Borjas DM, Sanchez-Ramos A, Ostiguin Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. ENEO-UNAM [Internet] 2011 [Consultado 2021 Oct 13]; 8 (4). Disponible en: <https://bit.ly/3pmOMsA>
19. Meiriño JL, Vásquez-Méndez M, Simonetti C, Palacio M. El cuidado. [Internet] 2012 Jun [Consultado 2021 Oct 15] Disponible en: <https://bit.ly/3C08rSU>
20. Organización Mundial de Salud [Internet]; 2021[Consultado 2021 Oct 18] Disponible en: <https://bit.ly/3lY0R5u>
21. Oleas-Galeas M, Barahona A, Salazar-Lugo R. Índice de masa corporal y porcentaje de grasa en adultos indígenas ecuatorianos Awá. ALAN [Internet] 2017. [Consultado 2021 Oct 18]; 67 (1). Disponible en: <https://bit.ly/3m1v6bY>
22. Ministerio de Salud. Guía Técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. Perú; 2012 [Consultado 2021 Oct 18]. Disponible en: <https://bit.ly/3nazLaN>
23. Ministerio de Salud. Tabla de valoración nutricional antropométrica-varones (5-17 años) [Internet] 2015 [Consultado 2022 May 17]. Disponible en: <https://bit.ly/3MfTtd8>

24. Ministerio de Salud. Tabla de valoración nutricional antropométrica-mujeres (5-17 años) [Internet] 2015 [Consultado 2022 May 17]. Disponible en: <https://bit.ly/39zmkhz>
25. Vega-Abascal JB, Sicilia-Leyva Y, Teruel-Ginés R. La circunferencia abdominal. Su inestimable valor en la Atención Primaria de Salud. CCM [Internet] 2019 [Consultado 2021 Oct 8]; 23(1). Disponible en: <https://bit.ly/2XwlwmP>
26. Pelayo-Zavala AR, Gómez Chávez LFJ. Estilos de vida saludable en trabajadores: Análisis bibliométrico (2011-2020). Dilemas contemp. educ. política valores [Internet] 2021 [Consultado 2021 Oct 8]; 8 (5). Disponible en: <https://bit.ly/2Z61AZB>
27. Muñoz-Mendoza MA. Estilos de vida y síndrome metabólico en docentes de la facultad de medicina veterinaria y zootecnia de la universidad nacional del altiplano Puno 2017. UNA [Internet] 2020 [Consultado 2021 Oct 23]. Disponible en: <https://bit.ly/3Gc2BjP>
28. Aburto-Díaz MT, et al. Estilos de vida y su relación con la capacidad aeróbica en estudiantes universitarios sanos de ambos sexos, entre 18 a 25 años pertenecientes a la carrera de Kinesiología de la universidad católica de la santísima concepción en el año 2017. Estudio serie de casos [Internet] 2017 [Consultado 2021 Oct 25]. Disponible en: <https://bit.ly/3BpCuSH>
29. Gómez-Vega JH. Aplicación web para diagnóstico del estilo de vida [Internet] 2017 [Consultado 2021 Oct 25]. Disponible en: <https://bit.ly/3bkS33K>
30. Nicomedes-Teodoro EN. Tipos de investigación. USDG [Internet] 2018 [Consultado 2021 Oct 28]. Disponible en: <https://bit.ly/3BtnjrE>

31. Intep. Tipos de Investigación [Internet] 2018 [Consultado 2021 Oct 28]. Disponible en: <https://bit.ly/3pPnQSG>
32. Sanchez-Carlessi H, Reyes-Romero C, Mejía-Sáenz K. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística [Internet]. Perú: Universidad Ricardo Palma; 2018 [Consultado 2021 Oct 28]. Disponible en: <https://bit.ly/2XY4TBO>
33. Vásquez-Hidalgo I. Tipos de estudio y métodos de investigación [Internet] 2016 [Consultado 2021 Oct 28]. Disponible en: <https://bit.ly/31c8v4p>
34. Centro Universitario Interamericano [Internet] [Consultado 2022 May 26]. Disponible en: <https://bit.ly/3z28M8Y>
35. Orellana-Aguilar ML, Rojas Terrazas LF, Mamami-Rosas AM. Estado nutricional de estudiantes en el municipio de Colcapirhua. Revista UNITEPC [Internet] 2021 [Consultado 2021 Oct 8]; 8 (1). Disponible en: <https://bit.ly/3AZXD5R>
36. Naciones Unidas [Internet] [Consultado 2021 Oct 8] Disponible en: <https://bit.ly/30MKosT>
37. Quispe-Juárez KI. Factores condicionantes básicos asociados al estilo de vida en estudiantes de una Universidad Pública en el contexto de pandemia Lima 2021. Repositorio UPCH [Internet] 2022 [Consultado 2022 Jun 04]. Disponible en: <https://bit.ly/3teT1HU>
38. Ministerio de Salud. Guía Técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. Perú; 2012 [Consultado 2021 Oct 18]. Disponible en: <https://bit.ly/3nazLaN>
39. Espinoza-Freire EE, Calva-Nagua DX. La ética en las investigaciones educativas. Revista Universidad y Sociedad [Internet] 2020 [Consultado 2021 Nov 9]; 12 (4): 333-340. Disponible en: <https://bit.ly/3kmJ9aA>

**40.** Principios de la ética de la investigación y su aplicación. [Internet] 2012 2020  
[Consultado 2021 Nov 9]; 80 (2). Disponible en: <https://bit.ly/3H7oJMt>



## ANEXOS

### MATRIZ DE OPERALIZACION DE VARIBALES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>Estado nutricional</b>	Es la situación que se halla el organismo del individuo con respecto a los nutrientes que adquiere diariamente. Posteriormente se da la absorción de los determinados nutrientes para el gasto energético según las necesidades (34).	El estado nutricional de los estudiantes del 5to año de nivel secundaria de la institución educativa se estimará mediante el IMC.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Delgadez</li> <li>• Normal</li> <li>• Sobrepeso</li> <li>• Obesidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (&lt;-2 Desviación estándar)</li> <li>• (≥-2 Desviación estándar)</li> <li>• (≤2 Desviación estándar)</li> <li>• (&gt;2 Desviación estándar)</li> </ul>	Ordinal
<b>Estilo de vida</b>	Son hábitos que la persona adquiere diariamente y se reflejan con el paso del tiempo, así mismo debe mantener una coherencia entre la alimentación y el esfuerzo físico. Estas conductas están direccionadas a la salud mental, física y social (35).	Los estilos de vida de los estudiantes del 5to año de nivel secundaria de la institución educativa se valorarán mediante una encuesta en relación con las dimensiones y variables. Siendo el valor final: Saludable: 121-192 No saludable: 48-120	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nutrición</li> <li>Ejercicio</li> <li>Responsabilidad en salud</li> <li>Manejo del estrés</li> <li>Soporte inter personal</li> <li>Autoactualización</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieta</li> <li>• Hábitos en la comida</li> <li>• Ejercicios físicos</li> <li>• Vitalidad física</li> <li>• Peso estable</li> <li>• Recreación</li> <li>• Prácticas de tiempo Libre</li> <li>• Calidad de sueño</li> </ul>	Nominal

## ANEXO 2

### INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

#### Ficha de recolección de datos

#### DATOS GENERALES:

Nombre y Apellido:

Fecha de nacimiento:

Edad:

Sexo: (M) (F)

Parámetros	Valores
Peso	Kg
Talla	cm
IMC	

Delgadez	(<-2 Desviación estándar)
Normal	(≥-2 Desviación estándar)
Sobrepeso	(≤2 Desviación estándar)
Obesidad	(>2 Desviación estándar)

## ANEXO 3

### CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILOS DE VIDA PROMOTOR DE LA SALUD – (PEPS-I)

Nola Pender

**OBJETIVO:** El presente cuestionario tiene como finalidad recoger información de manera veraz sobre los estilos de vida en estudiantes. Es necesario enfatizar que este cuestionario es personal y confidencial tiene como finalidad de que las respuestas sean lo más honestas.

**INSTRUCCIONES:** Estimado(a) a continuación se le presentará 36 preguntas formado por 5 categorías para que las responda con veracidad, marcando con (x) la alternativa que crea conveniente con un bolígrafo. Es importante que las evaluaciones revelen la situación actual y no sobre lo que debería ser.

#### DATOS GENERALES:

Edad: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Sexo: (M) (F)

1	2	3	4
Nunca	A veces	Frecuentemente	Rutinariamente

N°	PREGUNTAS	1	2	3	4
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	N	A	F	R
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	N	A	F	R
3	Te quieres a ti misma (o)	N	A	F	R
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	N	A	F	R
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial).	N	A	F	R
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento	N	A	F	R
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	N	A	F	R
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	N	A	F	R
9	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	N	A	F	R
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	N	A	F	R

11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	N	A	F	R
12	Te sientes feliz y contento(a)	N	A	F	R
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	N	A	F	R
14	Comes tres comidas al día	N	A	F	R

15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	N	A	F	R
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	N	A	F	R
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	N	A	F	R
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	N	A	F	R
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	N	A	F	R
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud	N	A	F	R
21	Miras hacia el futuro	N	A	F	R
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	N	A	F	R
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	N	A	F	R
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	N	A	F	R
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	N	A	F	R
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	N	A	F	R
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	N	A	F	R

28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	N	A	F	R
29	Respetas tus propios éxitos	N	A	F	R
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico	N	A	F	R
31	Pasas tiempo con amigos cercanos	N	A	F	R
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	N	A	F	R
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	N	A	F	R

34	Ves cada día como interesante y desafiante	N	A	F	R
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	N	A	F	R
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	N	A	F	R
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	N	A	F	R
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	N	A	F	R
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	N	A	F	R
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	N	A	F	R
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	N	A	F	R
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	N	A	F	R
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro	N	A	F	R
44	Eres realista en las metas que te propones	N	A	F	R
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	N	A	F	R
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	N	A	F	R
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	N	A	F	R
48	Creer que tu vida tiene un propósito	N	A	F	R

## ANEXO 4



Los Olivos, 25 de mayo de 2022

**CARTA N.º 006 -2022-INV- EP/ ENF.UCV-LIMA**

Sr. Lic.  
**Jesús Ordoñez Alvarez**  
Director de la I.E.P. "San Antonio de Padua"  
San Juan de Lurigancho  
**Presente. -**

**Asunto: Solicito autorizar la ejecución del Proyecto de Investigación de Enfermería**

*De mi mayor consideración:*

Es muy grato dirigirme a usted para saludarlo muy cordialmente en nombre de la Universidad Cesar Vallejo y en el mio propio desearle la continuidad y éxitos en la gestión que viene desempeñando.

A su vez la presente tiene como objetivo solicitar la autorización a fin de que las estudiantes **Rojas Figueroa Ebelyn Vanesa y Tarazona Falcón Silvia** del X ciclo de estudios de la Escuela Profesional de Enfermería puedan ejecutar su investigación titulada: **Estado Nutricional y Estilo de vida en adolescentes de una institución educativa privada, Lima, 2022**, institución que pertenece a su digna Dirección, por lo que solicito su autorización a fin de que se le brinden las facilidades correspondientes.

*Sin otro particular me despido de Usted no sin antes expresar los sentimientos de mi especial consideración personal.*

*Atentamente,*



**JESUS ORDOÑEZ ALVAREZ**  
DIRECTOR I.E.P. SAP

**Mgtr. Lucy Tani Becerra Medina**  
Coordinadora del Área de Investigación  
Escuela Profesional de Enfermería  
Universidad César Vallejo – Filial Lima

*c/ c: Archivo.*

## ANEXO 5

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Investigadoras:** Ebelyn Rojas Figueroa y Silvia Tarazona Falcon

Estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo.

**Propósito/participación:** Por medio de la presente a participar en el siguiente trabajo de investigación titulado "Estado Nutricional y Estilo de Vida en Adolescentes de una Institución Educativa Privada, Lima - 2022".

El estudio pretende conocer en primer lugar el estado nutricional de los adolescentes del 5º año de secundaria de la Institución Educativa Privada, en segundo lugar, permitirá estimar los estilos de vida de los adolescentes y así hallar la relación que existe. Para ellos necesitamos realizarle los siguientes estudios:

- Medir el IMC (peso y la talla)
- Realizar una encuesta de estilos de vida

Yo \_\_\_\_\_ identificado con DNI \_\_\_\_\_ como tutor legal, acepto que mi hijo(a) participe en la investigación de: **"ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILO DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA, LIMA - 2022"** en la Institución Educativa San Antonio de Padua.

\_\_\_\_\_  
Firma del padre y/o apoderado

Nombre del Adolescente: \_\_\_\_\_

## ASENTIMIENTO INFORMADO

Yo \_\_\_\_\_ A través del presente documento expreso mi voluntad de participación en la investigación titulada **“ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILO DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA, LIMA - 2022”**, habiendo sido informado (a) por el investigador con el propósito de la misma, como de los objetivos y teniendo la confianza plena de que la información que en el instrumento vierta será solo y exclusivamente para fines de la investigación en mención, además confió en que la investigación utilizará adecuadamente dicha información asegurándome la máxima confidencialidad.

---

Firma del participante





**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, MELENDEZ DE LA CRUZ JULIA RAQUEL, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Estado nutricional y estilo de vida en adolescentes de una Institución Educativa Privada, Lima - 2022", cuyos autores son TARAZONA FALCON SILVIA, ROJAS FIGUEROA EBELYN VANESA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 20.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 27 de Julio del 2022

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
MELENDEZ DE LA CRUZ JULIA RAQUEL <b>DNI:</b> 09651035 <b>ORCID:</b> 0000-0001-8913-124X	Firmado electrónicamente por: JUMELENDEZ el 11- 08-2022 23:49:26

Código documento Trilce: TRI - 0375584