



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**Comportamiento Sedentario en Adolescentes de la Institución
Educativa José Carlos Mariátegui. San Juan de
Lurigancho, 2016**

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

AUTORA:

Bartolomé Meza, Olinda Rocsana

ASESOR:

Mg. Janet Arévalo Ipanaqué

LÍNEA DE INVESTTIGACIÓN:

Promoción y Prevención en Salud

LIMA - PERÚ

2016

PAGINA DE JURADO

.....
Dra. Roxana Obando Zegarra
Presidente

.....
Mg. Gloria Torelli Arotaipe
Secretaria

.....
Mg. Gonzales Polo Isidro
Vocal

DEDICATORIA:

Dedico esta tesis a mis padres quienes fueron un gran apoyo durante tiempo.

A mi hermana por brindarme su apoyo emocional.

A mi familia por confiar en mi persona e incentivarme a seguir adelante y por sabios consejos.

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme la bendición y la oportunidad de elegir esta carrera, por guiar mi vocación al cuidado del prójimo como a sí mismo.

A mi tutores por transmitirme sus conocimientos a lo largo de esta carrera, por incentivar me a seguir adelante y lograr mis sueños y de mi familia.

A la UCV por darme la oportunidad en esta formación académica.

DECLARACIONDEAUTENTICIDAD

Yo Bartolomé Meza Olinda Roczana con DNI N°46639726, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela, Profesional de Enfermería, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y autentica.

Así mismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presentan en la tesis son auténticos y veraces.

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

Lima, 09 de Agosto del 2016

.....
BAROLOMÉ MEZA OLINDA ROCSANA

PRESENTACION

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo presento ante ustedes la tesis titulada “Comportamiento Sedentario en Adolescentes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui. San Juan de Lurigancho, 2016”, la misma que someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprovechamiento para obtener el título Profesional de Licenciada en Enfermería.

Autora: Olinda Roczana Bartolomé Meza

INDICE

Página del Jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaración de Autenticidad	v
Presentación	vi
Índice	vii
Resumen	ix
Abstract	x
I. INTRODUCCIÓN	11
1.1 Realidad Problemática	11
1.2 Trabajos Previos	14
1.3 Teoría relacionadas al tema	19
1.4 Formulación del Problema	33
1.5 Justificación del Estudio	34
1.6 Objetivos	35
1.7 Hipótesis	35
II. METODO	
2.1 Diseño de Investigación	36
2.2. Hipótesis	36
2.3. Variable	36
2.4 Variables y Operacionalización	37
2.5 Población y Muestra	38
2.6 Criterios de selección	38
2.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	38
2.8 Métodos de Análisis de datos	39
2.9 Aspectos Éticos	40
III. RESULTADOS	41
IV. DISCUSIÓN	45

V. CONCLUSIÓN	49
VI. RECOMENDACIONES	50
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
ANEXOS	58

RESUMEN

Objetivo: Determinar el comportamiento Sedentario que presentan los a Adolescentes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui. San Juan de Lurigancho, 2016. **Metodología:** Estudio descriptivo, de diseño no experimental y corte transversal. **Población y muestra:** 180 adolescentes la muestra fue elegida de forma aleatoria con 80 estudiantes. **Resultados:** el mayor hábito de comportamiento sedentario encontrado en los adolescentes es las horas de sueño al día (más de 9 horas) con un 80%. Siguiendo las horas de siesta diaria mayor a 30 minutos con un 63.7%. Así mismo el 43% de adolescentes no realizan actividad física adecuada, al menos tres veces por semana. Sin embargo el número de entrevistados es bastante elevado con las actividades que realizan estando sentados durante el día, sobre todo el uso de las pantallas que conlleva a la inactividad. **Conclusión:** el comportamiento sedentario que practican los adolescentes de dicha institución es bastante relevante ya que pasan mucho tiempo frente a las pantallas sin medir las consecuencias, y dejando de lado las actividades deportivas.

Palabras claves: comportamiento sedentario en adolescentes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui.

ABSTRACT

Objective: Sedentary determine the behavior presented by an Adolescent Educational Institution Jose Carlos Mariategui. San Juan de Lurigancho, 2016.

Methodology: Descriptive study, non-experimental design and cross-section.

Population and sample: 180 Adolescentsampleswere chosen randomly with 80

students. **Result:** the biggest habit of sedentary behavior in adolescents is found sleeping hours a day (more than 9 hours) with 80%. Following the peak hours of

daily nap to 30 minutes with a 63.7%. Likewise, 43% of adolescents do not

perform adequate physical activity least three times a week. However the number

of respondents is quite high with their acuties while sitting during the day,

especially the use of screes leading to inactivity. **Conclusion:** Sedentary behavior

practiced by adolescents of the institution is quite relevant because they spend a

long time in front of screens without considering the consequences, and leaving

aside the sport activities.

Key words: sedentary behavior in adolescents of School Jose Carlos Mariategui.