



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA

Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de secundaria. Institución educativa Glorioso Húsares de Junín. El Agustino, 2016.

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Enfermería

AUTORA

Katherine Karen Pardo León

ASESORA

Dra. Elizabeth Alvarado Chávez

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

CUIDADO ENFERMERO EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

LIMA - PERU

2016

PÁGINA DE JURADO

DRA. ROXANA OBANDO ZEGARRA

PRESIDENTE

DRA. ELIZABETH ALVARADO CHAVEZ

SECRETARIA

MGTR. JANET AREVALO IPANAQUE

VOCAL

DEDICATORIA:

Este trabajo está dedicado a mi madre quien siempre me da su apoyo incondicional, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor.

AGRADECIMIENTO:

Agradezco a Dios, por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte.

Agradezco a mi familia por brindarme el apoyo, la alegría, dándome la fortaleza necesaria para seguir adelante.

Agradezco a la Dra. Elizabeth Alvarado y la Mgtr. Janeth Arévalo por sus enseñanzas, paciencia y asesoramiento que permitieron que culmine la investigación.

Un agradecimiento especial al profesor Edgardo Ayala, quien con amabilidad, me facilitó los respectivos permisos para el lugar de estudio.

DECLARACION DE AUTENCIDAD

Yo Katherine Karen Pardo León con DNI N°47983456, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela Profesional de Enfermería, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y auténtica.

Así mismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces. 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 de la Universidad César Vallejo.

Lima, 29 de Marzo del 2017

Katherine Karen Pardo León

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo presento ante ustedes la Tesis titulada “Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de secundaria. Institución educativa Glorioso Húsares de Junín. El Agustino, 2016.”, la misma que someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el título Profesional de Licenciada en Enfermería.

Katherine Karen Pardo León

INDICE

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Presentación	vi
Índice	vii
Resumen	ix
Abstract	x
I. INTRODUCCIÓN	
1.1 Realidad Problemática	11
1.2 Trabajos previos	15
1.3 Teorías relacionadas al tema	22
1.4 Formulación del problema	40
1.5 Justificación del estudio	41
1.6 Objetivos	42
1.7 Hipótesis	42
II. MÉTODO	
2.1 Diseño de investigación	43
2.2 Variables,operacionalización	44
2.3 Población y muestra	47
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, Validez y confiabilidad	48
2.5 Métodos de análisis de datos	48
2.6 Aspectos éticos	49
III. RESULTADOS	50
IV. DISCUSIÓN	54
V. CONCLUSIÓN	61

VI. RECOMENDACIONES	62
VII. REFERENCIAS	63

ANEXOS

- Anexo 1: Matriz de consistencia
- Anexo 2: Fórmula para el cálculo de tamaño de muestra
- Anexo 3: Muestreo aleatorio estratificado
- Anexo 4: Cuestionario de Estilos de vida
- Anexo 5: Hoja de recolección de datos de estado nutricional
- Anexo 6: Resumen de opinión de jueces acerca del Estilo de vida
- Anexo 7: Confiabilidad del Estilo de vida
- Anexo 8: Libro de códigos del Estilo de vida
- Anexo 9: Tabla de Índice de masa corporal por edad para adolescentes según sexo
- Anexo 10: Cálculo de puntaje según Estaninos acerca de los estilos de vida
- Anexo 11: Tabla de resultados según dimensiones acerca del estilo de vida.
- Anexo 12: Hoja de información y consentimiento informado
- Anexo 13: Carta de aceptación del lugar de estudio

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en los adolescentes de secundaria de la institución educativa Glorioso Húsares de Junín, El Agustino, Octubre, 2016. **Metodología:** Estudio descriptivo correlacional de diseño no experimental y corte transversal. **Población y muestra:** Conformada por 731 estudiantes de nivel secundario de la institución educativa Glorioso Húsares de Junín, se utilizó una muestra de 225 estudiantes empleando el muestreo aleatorio estratificado; la técnica utilizada es la encuesta y observación así mismo, el instrumento fue el cuestionario y la hoja de recolección de datos. **Resultados:** El 52% de estudiantes tiene un estilo de vida poco saludable. En cuanto a las dimensiones: actividad física 47%, hábitos alimentarios 54.7%, manejo del tiempo libre 57.3% y hábitos de descanso el 66.7% presentan un estilo de vida poco saludable. Además, el 48.9% de adolescentes tiene estado nutricional normal, el 32% presenta sobrepeso, 17,33% obesidad y solo el 1.8% tiene delgadez. Respecto a la relación de las variables tiene una sig=0.000, afirmándose la relación, además, el 42.9% tiene un estilo de vida no saludable y presentan obesidad. **Conclusiones:** Existe relación significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional en los adolescentes de secundaria de la institución educativa Glorioso Húsares de Junín.

Palabras claves: Estilo de vida, estado nutricional, adolescentes.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between lifestyle and nutritional status in high school adolescents at Glorioso Húsares de Junín, El Agustino, October, 2016.

Methodology: Descriptive, correlational study of non-experimental design and cross-sectional study. **Population and sample:** Conformed by 731 students of secondary education level Glorioso Húsares de Junín, we used a sample of 225 students using stratified random sampling; The technique used is the survey and the observation itself, the instrument was the questionnaire and the data collection sheet. **Results:** 52% of students have an unhealthy lifestyle. As for the dimensions: physical activity 47%, eating habits 54.7%, leisure time management 57.3% and rest habits 66.7% have an unhealthy lifestyle. In addition, 48.9% of adolescents have normal nutritional status, 32% are overweight, 17.33% are obese and only 1.8% are thin. Regarding the relationship of variables has a sig = 0.000, affirming the relationship, in addition, 42.9% have an unhealthy lifestyle and are obese.

Conclusions: There is a significant relationship between lifestyle and nutritional status in high school adolescents of the Glorioso Húsares de Junín educational institution.

Key words: lifestyle, nutritional status, adolescents.