



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Estilos de vida y Factores de Riesgo al sobrepeso en Adolescentes del 5<sup>to</sup> de  
Secundaria del Colegio Santa María y Jesús, 2019

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

Licenciada en Enfermería

**AUTORA:**

Br. Dessi Yuliette Quispe Quintana (ORCID 0000-0002-5293-7650)

**ASESORA:**

Mgtr. María de la Cruz Ruiz (ORCID 0000-0003-1392-5806)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Salud Mental

**LIMA – PERÚ**

2019

## **Dedicatoria**

Dedico mi trabajo a mi padre que me acompaña en cada proceso de este camino y a mi madre por acompañarme en este largo camino.

### **Agradecimiento**

Agradezco a mi padre que me dio la oportunidad de realizar una carrera profesional y a mi familia por su constante apoyo y motivación. Por último, agradezco a mis docentes por sus enseñanzas y dedicación en el transcurso de la carrera profesional.

## **Página del Jurado**

## **Declaratoria de Autenticidad**

Yo Quispe Quintana, Dessi Yuliette con DNI N° 74925954, 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 autentica. 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 como los documentos como de información aportada por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad Cesar Vallejo

Lima 9 de octubre del 2019



FIRMA

Dessi Yuliette Quispe Quintana  
N° 74925954

## ÍNDICE

Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Página del jurado .....	iv
Declaratoria de Autenticidad .....	v
Índice .....	vi
Índice de tablas .....	vii
Índice de gráficos.....	vii
RESUMEN .....	viii
ABSTRACT .....	ix
I. INTRODUCCIÓN .....	10
II. MÉTODO .....	28
2.1. Tipo y diseño de investigación.....	28
2.2. Operacionalización de variables .....	28
2.3. Población, muestra y muestreo .....	31
2.4. Técnicas de instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	31
2.5. Procedimiento .....	32
2.6. Método de análisis de datos .....	33
2.7. Aspectos éticos.....	33
III. RESULTADOS .....	34
IV. DISCUSIÓN.....	37
V. CONCLUSIONES .....	39
VI. RECOMENDACIONES .....	40
REFERENCIAS .....	41
ANEXOS .....	46
Anexo 1. Cuestionario.....	46
Anexo 2. Matriz de consistencia .....	56
Anexo 3. Validación de los instrumentos .....	60
Anexo 4. Acta de aprobación de originalidad de tesis .....	67
Anexo 5. Autorización de publicación de tesis.....	69
Anexo 6. Versión Final .....	70

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de variables.....	29
Tabla 2. Prueba de chi-cuadrado entre estilos de vida y factores de riesgo de sobrepeso...	34

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Estilos de vida en adolescentes del 5to de secundaria del colegio Santa María y Jesús, 2019.....	35
Gráfico 2. Factores de riesgo al sobrepeso en adolescentes de 5to del colegio Santa María y Jesús, 2019.....	36

## RESUMEN

El objetivo del presente trabajo fue Determinar la relación en Estilos de vida y Factores de riesgo al sobrepeso en adolescentes del 5<sup>to</sup> de secundaria del colegio Santa María y Jesús, 2019. La investigación se fundamenta de acuerdo a lo indicado por la OMS, en buscar desarrollar la magnitud que tiene el usuario para calificar los servicios recibidos por las enfermeras y así develar su complacencia o insatisfacción, para finalmente buscar cumplir con sus expectativas, no experimental, y de corte transversal. La población estuvo conformada 40 alumnos del 5to de secundaria del colegio Santa María y Jesús, siendo la muestra la misma que la población. La técnica utilizada fue la encuesta; el instrumento, dos cuestionarios de 45 ítems y 20 ítems respectivamente; ambos de escala de Likert. El procesamiento de datos se llevó a cabo mediante el programa Excel y el SSPS-25. La confiabilidad fue aceptable. Los resultados indicaron que mayormente los adolescentes del 5to de secundaria del colegio Santa María y Jesús no poseen vida saludable, con el 52,5% del total de encuestados. Por otro lado, tiene menos acogida la vida saludable con el 47,5% restante de adolescentes. A su vez, se observó que en definitiva hubo solamente dos niveles que indican los factores al sobrepeso en los adolescentes de 5to de secundaria. Principalmente, resalta un nivel medio a no poseer factores al sobrepeso, con el 62,5% del total de adolescentes. Por otro lado, hubo un 37,50% de adolescentes que mostró un nivel alto a no poseer factores al sobrepeso. A su vez, de acuerdo a la prueba de chi-cuadrado se obtuvo un resultado inferior que 0,05. En conclusión, se determinó que existe relación significativa entre Estilos de vida y Factores de riesgo al sobrepeso en adolescentes del 5<sup>to</sup> de secundaria del colegio Santa María y Jesús, 2019.

Palabras claves: Estilos de vida, sobrepeso y alimentación.



## ABSTRACT

The objective of this work was to determine the relationship in Lifestyles and Risk Factors to overweight in adolescents from the 5th grade of the Santa María y Jesús School, 2019. The research is based, according to what is indicated by the WHO, in seeking to develop the magnitude that the user has to rate the services received by the nurses and thus reveal their satisfaction or dissatisfaction, to finally seek to meet their expectations, not experimental, and cross-sectional. The population was made up of 40 students from the 5th grade of the Santa María y Jesús school, the sample being the same as the population. The technique used was the survey; the instrument, two questionnaires of 45 items and 20 items respectively; both of Likert scale. Data processing was carried out using the Excel program and the SSPS-25. Reliability was acceptable. The results indicated that most adolescents from the 5th grade of the Santa María y Jesús school do not have a healthy life, with 52.5% of the total respondents. On the other hand, healthy living is less welcomed with the remaining 47.5% of adolescents. In turn, it was observed that ultimately there were only two levels that indicate the factors of overweight in adolescents in 5th grade of secondary school. Mainly, it stands out a medium level to not have overweight factors, with 62.5% of all adolescents. On the other hand, there was a 37.50% of adolescents who showed a high level of not having overweight factors. In turn, according to the chi-square test, a result lower than 0.05 was obtained. In conclusion, it was determined that there is a significant relationship between Lifestyles and Risk Factors for overweight in adolescents from the 5th grade of the Santa María y Jesús School, 2019. are satisfied with the information given at the Santa María y Jesús educational institution.

Keywords: Lifestyles, overweight and diet.

## I. INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida saludable, son una estrategia global que forma parte de una tendencia moderna de salud, básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud. Los estilos de vida saludable, hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, de esta manera mantener el cuerpo y la mente en un equilibrio. <sup>(1)</sup>

La Organización mundial de la salud ( OMS),La adolescencia define como un periodo evolutivo que inicia y se manifiesta a los 10 años hasta los 19 años de edad etapa de vida en la cual se produce una serie de cambios de mucha trascendencia que va a determinar finalmente a estructurar la personalidad de cada individuo, cabe mencionar que la característica principal de esta etapa de vida es la prevención de una inestabilidad emocional que es resultado de los cambios propios de crecimiento y maduración; sin embargo, la naturaleza de experimentar múltiples cambios e inestabilidad puede conllevar a complicaciones de asumir una identidad personal propio con necesidades de reconocimiento y no aceptación lo que trae como consecuencia malas decisiones que van a repercutir en el estado de salud de los y las adolescentes como: enfermedades prevenibles y/o tratables que están ligados a los estilos de vida.<sup>(2)</sup>

De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS- define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. <sup>(3)</sup>

La evaluación del estado nutricional comprende en varios estudios que se basa a una serie de parámetros antropométricos. Dichos parámetros, ofrecerán una información precisa acerca del estado nutricional del individuo, pudiendo detectar posibles alteraciones nutricionales. Por parte el estudio de la composición corporal comprende la determinación de los principales componentes del cuerpo humano, los métodos utilizados, así como la influencia que puede ejercen factores, como la edad, sexo, estado nutricional y actividad física. <sup>(4)</sup>

La OMS, En la actualidad, el mundo se enfrenta a una doble carga de malnutrición que los adolescentes padecen que incluye la desnutrición y la alimentación excesiva por mala elección. La malnutrición también se caracteriza por la carencia de diversos nutrientes esenciales en la dieta, en particular hierro, ácido fólico, vitamina A y yodo. <sup>(5)</sup>

Ante esta situación y la real problemática de salud de la población adolescente la OMS, viene implementando políticas de intervención como: la inversión en la educación y la capacitación a la población adolescente mediante la educación como uno de los objetivos del milenio (ODM); Institucionalizar los mecanismos para la participación juvenil, con ello se pretende lograr la participación activa de los adolescentes en el entorno familiar y social que les encamine hacia el logro de una personalidad positiva; las directrices a poner en marcha en relación al VIH, la prevención de la violencia en todos sus aspectos, la salud sexual y reproductiva, la salud mental, el consumo de sustancias psicoactivas, la alimentación y nutrición, la actividad física, el control del tabaco, la atención clínica integrada de trastornos comunes y la inmunización en todos los establecimientos de salud y sus diversos niveles tienen como finalidad cubrir todas las necesidades y demandas de salud del/las adolescente y que tengan óptimas condiciones de salud<sup>(6)</sup>

La Organización Panamericana de la Salud en su estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud afirma que la actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo, además de ser un factor de protección para prevenir, en general, la instauración de enfermedades crónicas<sup>(7)</sup>

En Lima, pese a llevar un estilo de vida saludable podría entenderse como que no tuvo importancia para la mayoría, el 75% considera que es difícil hacerlo porque implica mayor gasto de dinero (25%), no cuentan con el tiempo necesario (19%) y, además, porque la comida chatarra es más accesible (12%). <sup>(8)</sup>

Por su parte MINSA mediante la norma técnica de salud dentro del 2017 (NTS) 034 para la Atención Integral de la población adolescente viene implementando en todos los servicios sanitario la “Atención diferenciada y de calidad del/la adolescente”, del mismo modo que bien organizando todo el proceso de atención con recursos humano que cuenta con todas las habilidades técnicas y operativas, priorizando la intervención de forma extramural (los centros

educativo, la familia, y la comunidad), con la conformación de equipos para la atención de poblaciones excluidas y dispersas, el fortalecimiento del acción multisectorial, la formación de redes de soporte social, la formación de adolescentes como educadores de pares y la participación activa de los mismos en acciones de promoción de la salud.<sup>(9)</sup>

La presente investigación está dirigida a determinar los estilos de vida saludable y el estado nutricional en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa “Santa María y Jesús ” SJL –Lima, ya que, se evidencia un porcentaje de estudios previos en nuestro país donde los alumnos no realizan actividades que generen estilos de vida saludable entre ellos están el poco habito de ejercicios por llevar una vida rutinaria debido a la demanda de cursos durante la etapa de formación del alumno ,por ello el incremento del consumo de la comida rápida, considerando que los alumnos no cuentan con la cantidad de dinero , ni el tiempo para el consumo de comida saludable para comer las comidas rápidas a través el tiempo que desarrollan. ¿Cuál es el estilo de vida de los adolescentes de la I.E.P. Santa María y Jesús? ¿Qué factores de riesgo pueden conducir al adolescente? ¿Qué conocimiento tienen los adolescentes sobre los estilos de vida saludable? ¿En qué medida ha causado la alimentación y la frecuencia en los adolescentes?

### **A continuación, se menciona autores internacionales que hacen referencia a estilos de vida y factores de riesgo**

-García y Rivas (Colombia, 2016), realizaron un trabajo titulado: Ansiedad, Depresión, Hábitos Alimentarios y Actividad en adolescencia con Sobrepeso y Obesidad. El objetivo de la investigación fue analizar el impacto que la ansiedad y depresión tienen en los hábitos alimentarios y nivel de actitud de niños con sobrepeso y obesidad. La muestra de estudio correspondió a 332 niños del nivel primario quienes mostraban algunos indicadores que hacían sospechar presencia de sobrepeso y obesidad basados en el índice de masa corporal (IMC). Los resultados demostraron que uno de los principales alimentos que provocan el sobrepeso son las bebidas azucaradas como la gaseosa 30%, los jugos artificiales 15 %, las bebidas energizantes 40%, etc.; asimismo la frecuencia con la que consumen frituras o carnes fritas es otro factor que recrudece el problema de la obesidad y el sobrepeso. Pero, a pesar de presentarse desórdenes alimenticios, no se han encontrado situaciones de depresión, aunque si algunas conductas de ansiedad. Se concluyó que los aspectos psicológicos tienen gran influencia en consumo y los hábitos de alimentos.<sup>(10)</sup>

-Daza M. (Colombia, 2014). Realizó un estudio titulado “Estilos de vida saludable de los estudiantes de secundaria del Instituto Colombo-Venezolano de la Ciudad de Medellín”. El objetivo fue determinar los estilos de vida saludable de los estudiantes del Instituto Colombo. El estudio fue empírico analítico. Se contó con una muestra de 281 estudiantes. El instrumento empleado fue un cuestionario. Los resultados encontrados indicaron que los estudiantes presentan un excelente estilo de vida siendo 78% saludable, en la distribución de los estudiantes que tuvieron un mejor puntaje de estilos de vida tienen padres con alto grado de escolaridad, los estudiantes de 6° a 8° grado presentan un puntaje mejor de estilos de vida en comparación a los de 9° a 11° siendo para ellos un 35% no saludable y poco saludable 55% y los estudiantes de niveles socioeconómicos medio-bajo presentan estilos de vida menos saludables con un 39% y los estudiantes de grados entre 9° y 11° presentaron mayores niveles de consumo de alcohol, drogas y cigarrillos con un 19%. Se concluyó que los estudiantes presentan estilos de vida saludables, también el estilo de vida tiende a decaer de saludable a poco saludable con el aumento de grado de escolaridad, y el nivel socioeconómico se relaciona directamente con el estilo de vida. <sup>(11)</sup>

-Rosado C y Samaniego K. (Ecuador, 2014). Realizaron una investigación titulada “Factores que influyen en la alimentación de los adolescentes de 14 a 15 años del Colegio Réplica Vicente Rocafuerte”. El objetivo fue identificar los factores que influyen en la nutrición de los adolescentes de 14 a 15 años del. El estudio fue descriptivo con enfoque cuantitativo y transversal. La población lo conformaron 100 adolescentes. El instrumento empleado fue un cuestionario validado. Los resultados encontrados indicaron que el factor influyente en la nutrición del adolescente se presenta por la falta de conocimiento en relación a los alimentos recomendables para su salud, donde el 44% mencionaron que solo las frutas son adecuadas y saludable evitando los demás grupos alimenticios, el 52% de los estudiantes afirman que consumen sus alimentos prefiriendo entre ellas comidas pocas saludables, el sabor que el valor nutritivo. Se concluyó que la obesidad como el bajo peso en los adolescentes fue por el desconocimiento que presentan en 16 relaciones a los alimentos, además que existe influencia de factores externos como el socioeconómico y el cultural, así como los hábitos alimenticios inadecuados. <sup>(12)</sup>

- Fernández García J. (España, 2012). En su estudio titulado Actividad física en los jóvenes de Santiago de Compostela”. El objetivo fue conocer las variables que se asocian al cumplimiento de las recomendaciones de actividad física cuando la asignatura de educación física deja de ser

obligatoria en los centros escolares. El estudio fue descriptivo en dos cortes temporales. La muestra empleada fue de 1847 estudiantes. El instrumento aplicado fue una tabla Likert. Los resultados encontrados evidenciaron que las recomendaciones en relación a la actividad física desciende de 87,8% en el 1° año al 83,5% en el 2° año, lo que según los adolescentes se da por no realizar actividad física relacionadas a estilos de vida saludable y además de no recibir premios tangibles o intangibles, asimismo el cumplimiento de las recomendaciones en el 1° de bachillerato y estar en la etapa de mantenimiento incrementan las probabilidad de cumplirlas el siguiente año, existe una prevalencia de consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias adictivas en 13,1%, 13% y 9%, con un estilo de vida poco saludable respectivamente. Se concluyó que se cumplen las recomendaciones para la actividad física en mayor número en los varones que en mujeres, y el cumplimiento de dichas recomendaciones se da en grados superiores. <sup>(13)</sup>

- Acuña Y, Cortes R. (Costa Rica, 2012). Realizó un estudio titulado “Promoción de estilos de vida saludable área de Salud de Esparza”. Tuvo como objetivo promover un estilo de vida saludable en la población adscrita al área de Salud de Esparza. El estudio fue de campo de estilo transversal y descriptivo. La población lo conformaron 210 participantes. El instrumento empleado fue un cuestionario. Los resultados encontrados indicaron que el 54% tiene un estilo de vida poco saludable, el 70,6% no padece de ninguna enfermedad, el 57% manifiesta que su alimentación es balanceada, el 63% afirma presentar estrés, el 8% consume tabaco y el 15% tiene conocimiento sobre los efectos dañinos que produce el consumir tabaco. Se concluyeron que existe un nivel promedio de ejercicio físico regular y alimentación balanceada, además existe un alto grado de estrés, y nivel bajo pero considerable de consumo de tabaco. <sup>(14)</sup>

### **Como presentación a Antecedentes Nacional nos lleva a conocer a**

-Sánchez E. (Lima, 2018). Realizo una investigación Titulada “Estilos de vida en adolescentes de secundaria del consorcio educativo Palmer Ingenieros de San Juan de Lurigancho. El trabajo de indagación tuvo como objetivo primordial determinar los Estilos de vida en adolescentes de secundaria del consorcio educativo palmer Ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018, en el distrito de San Juan de Lurigancho, el estudio respondió a un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo de diseño no experimental, estuvo por 69 alumnos del quinto grado de secundaria. Se empleó la técnica de la encuesta y como instrumento de Likert para medir la variable de estilo de vida .se encontró que el estilo de vida de los alumnos de secundaria tuvo como resultado Apreciándose que el 23,6% (24 estudiantes) tiene un estilo de vida no saludable,

siendo en su mayoría un 66%(39 estudiantes) tienen un estilo de vida poco saludable y el grado saludable el 10.4%(6 estudiantes).lo cual nos indica que los alumnos un estilo no saludable en la alimentación ,actividad física, higiene corporal y consumo de sustancias nocivas.se concluye que el esquema que tienen los familiares es significativos en el estilo de vida que llevan los adolescentes.<sup>(15)</sup>

-Pinto C (Callao, 2018) Hábitos alimenticios de riesgo en adolescentes de 11 a 17 años de la I.E. Villa Los Reyes Ventanilla Región Callao 2018, La investigación tuvo como objetivo determinar los hábitos alimenticios de riesgo en los adolescentes de 11 – 17 años en la I.E Villa los Reyes Ventanilla – Callao. Este trabajo es de metodología descriptiva y tiene un enfoque cuantitativo porque describe el fenómeno de estudio utilizando criterios estadísticos, tablas, gráficos, es de diseño no experimental porque no se manipula la variable de estudio. La adolescencia se caracteriza por múltiples cambios, es aquí en que el adolescente empieza a tomar medidas drásticas en cuanto a su alimentación con la finalidad de tener un prototipo de físico “mejor”. Los conocimientos erróneos que algunos adolescentes poseen muchas veces los lleva a problemas nutricionales, o a adquirir algún riesgo de alimentación. En este trabajo el rol de enfermería consiste en brindar sesiones educativas a la población adolescente para que ellos tengan el conocimiento sobre los diferentes problemas que existe en cuanto a la inadecuada alimentación en la que ellos están expuestos. Entre los resultados se puede observar que los adolescentes que tienen problemas de la conducta alimentaria son del sexo femenino de edades de 13 y 17 años.<sup>(16)</sup>

-Loayza D y Muñoz j (Huancavelica, 2017) Realizo una investigación de Título: estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa américa Huancavelica - 2017. Determinar la relación entre estilos de vida y estado nutricional en estudiantes del 1 y 2° grado A y B de la Institución Educativa América Huancavelica – 2017. El estudio fue de tipo básica retrospectivo de nivel correlacional; diseño no experimental, correlacional. La población fue de 90 estudiantes de la institución educativa América; los instrumentos fueron cuestionario sobre estilos de vida y ficha de evaluación antropométrica. Se encontró relación entre estilos de vida y estado nutricional (T/E, IMC) de los estudiantes del 1 y 2 grado, resultando un coeficiente de correlación Chi- cuadrado de Pearson de un 70, 643, p valor de  $0.000 < 0.05$  un nivel de significancia. Conclusiones: Del total de 90(100%) estudiantes, 53(58,89%) estudiantes presenta un estilo de vida no saludable de los cuales 25(27,78%) resultaron con estado nutricional de sobrepeso y riesgo a sobrepeso, solo un 3 (3,33%)

arrojaron un estado nutricional normal. Mientras que un 37(41,11%) mostraron un estilo de vida saludable de los cuales un 1(1,11 %) se encuentra con estado nutricional de sobrepeso y riesgo a sobrepeso y un 35(38,89%) normal. <sup>(17)</sup>

-Ramón C, (Lima, 2017) realizaron un trabajo titulado “Estilos de vida saludable y estado nutricional en docentes de una universidad de Lima Metropolitana, año 2017”, tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre estilos de vida saludable y estado nutricional en docentes universitarios. La investigación fue de tipo básico y diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 103 docentes de una universidad privada de Lima Metropolitana, quienes fueron elegidos en forma probabilística. La técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento para recolectar los datos fue el cuestionario. Con el fin de determinar la validez de los instrumentos se usó el juicio de expertos y la confiabilidad fue calculada utilizando el Coeficiente Alfa de Cronbach siendo el resultado 0.906. Los resultados hacen concluir que existe asociación estadística significativa entre estilos de vida saludable y estado nutricional en docentes universitarios de Lima Metropolitana, año 2017. Esto significa que a mayor estilo de vida saludable mejor estado nutricional. <sup>(18)</sup>

-Altamirano M y Carranza W (Cajamarca, 2014) Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en Adolescentes de los Colegios Secundarios. Chuyabamba y Chota, 2013"El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo estudiar y analizar los hábitos de alimentación y su relación con el estado nutricional de los adolescentes de los colegios secundarios Chuyabamba y Chota, 2013. El estudio fue descriptivo, correlaciona} y de corte transversal. La muestra fue 233 adolescentes entre 12 y 19 años, se aplicó el cuestionario validado con el Alpha de Cronbach, cuyo valor está por encima 0,7. Los resultados fueron: características sociales, económicas y demográficas muestran, que los adolescentes están entre 14 a 15 años (34,1%) en el Colegio Jorge Chávez y 51,7% en el Colegio Santa María, de sexo femenino (63,4% y 57%) en ambos colegios, religión católica (87 ,8% y 78,1% ), ingresos económicos mensual familiar en el Colegio Jorge Chávez es S/.750.00 (76,8%), en el Colegio Santa Rafaela María 56,3% son de S/.750 a 1500,la propina para gasto diario a la hora del recreo menos de S/.1 es 57,3% para el Colegio Jorge Chávez y gastan entre S/.1.00 y 2.00 diariamente el Colegio Santa Rafaela María (62,9%); tienen hábitos alimenticios adecuados (81,7% y 55,6%) respectivamente. Estado nutricional de adolescentes fue normal 48,9% en el Colegio de Chota y 29,2% en Chuya bamba; 13,7% tienen sobrepeso en el Colegio Santa Rafaela María. La prueba estadística X<sup>2</sup> mostró que existe relación altamente significativa (p=0, 000) entre hábitos alimenticios y estado



nutricional en ambos colegios. Se concluye que los hábitos alimenticios adecuados se practican mayormente en ambos colegios. El estado nutricional, los adolescentes presentan en su mayoría un diagnóstico nutricional normal, una minoría presentó sobrepeso, y obesidad. Los hábitos alimenticios de los adolescentes de los colegios de Chota se relacionan con el estado nutricional. <sup>(19)</sup>

**En teorías relacionadas** Los estilos de vida hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada. <sup>(20)</sup>

Los estilos de vida, son entendidas como aquellas conductas de cada individuo, con el fin de conseguir el desarrollo y bienestar integral, también aplica la manera de vivir, con un adecuado de aspecto que dañe la salud. En la práctica saludable las personas presentan una alimentación apropiada, escasa de consumo de sustancias psi-coactivas, relajación y prevención de enfermedades. <sup>(21)</sup>

**Alimentación saludable** La alimentación saludable es entendida como la conducta que cada persona realiza con el fin de conseguir un desarrollo y bienestar, intentando contra la propia salud y el medio ambiente natural, el trabajo y las relaciones interpersonales, también implica la manera de vivir, con un adecuado manejo del estrés y otros aspectos que puedan dañar la salud. En la práctica saludable las personas presentan una alimentación apropiada, esfuerzo físico, escasa o nulo consumo de sustancias psicoactivas, relajación, tiempo de ocio, prevención de la enfermedad. <sup>(22)</sup>

**Los malos hábitos alimentarios.** Los malos hábitos se adquieren de forma consecuente desde la infancia hasta la adolescencia, siendo un entorno familiar y escolar de una gran importancia a la hora de educar al niño y adolescente en la alimentación, porque se les debe explicar la necesidad de consumir todo tipo de alimentos y grupos nutricionales y el mejor modo de hacerlos. <sup>(23)</sup>

**Tiempo libre:** Actividades deportivas Las actividades deportivas es algo que se recomienda a todo el mundo, no influye la edad que tenga, practicando deporte se notará un cambio increíble y mejoría para la salud y el estado emocional y verán su calidad de vida incrementada. <sup>(24)</sup>

**Actividades culturales** Las actividades culturales hace referencia a una cultura, como creación humana, y conjuntos de valores, creencias, objetos materiales, ideología, religión y costumbres en general, de una determinada sociedad.<sup>(25)</sup>

**Autocuidado** El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a la decisión que toma sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de la salud; estas prácticas son “destrezas” aprendidas a través de toda la vida, el uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura que pertenece. Entre las prácticas para el autocuidado se encuentran: alimentación adecuada a las necesidades, medidas higiénicas, manejo del estrés, habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física requeridas, habilidad para controlar y reducir el consumo de medicamentos, seguimiento para prescripciones de salud, comportamientos seguros, recreación y manejo del tiempo libre, diálogo, adaptaciones favorables a los cambios en el contexto y prácticas de autocuidado en los procesos mórbidos “Cualquier cosa que una persona pueda aprender, conduce a cambios en uno de los tres campos siguientes del comportamiento: cognitivo, afectivo y psicomotor; todo aprendizaje equivale a obtener el desarrollo de una forma de comportamiento, bien sea porque surjan o cambien los comportamientos, los afectos o las destrezas psicomotoras en la persona.”<sup>(26)</sup>

**Principios para el autocuidado** El autocuidado es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones. Por lo tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma. El autocuidado implica una responsabilidad individual y una filosofía de vida ligada a las experiencias en la vida cotidiana El autocuidado se apoya en un sistema formal como es el de salud e informal, con el apoyo social. <sup>(27)</sup>

**Auto concepto.** Una serie de creencias sobre sí mismo que se manifiestan en la conducta. Estas creencias se acercan más a la realidad en la medida que la persona profundice en el estudio de sus propias características. Un mayor autoconocimiento posibilita un conocimiento de sí mismo más objetivo, lo que constituye el primer paso para la auto aceptación, y. Existen dos aspectos relacionados con el auto concepto: la autoimagen y la autoeficacia. <sup>(27)</sup>

**Autoestima o autovaloración** La valoración que toda persona tiene de sí misma y que expresa como un sentimiento a partir de hechos concretos. La autoestima nace del auto concepto que una persona tiene de sí misma y se forma a partir de las opiniones de los demás, expresadas a

través de mensajes verbales y no verbales, sobre la persona y de la manera como esta los recibe; además, pueden influir en ella factores internos, por ejemplo, una depresión endógena.<sup>(27)</sup>

**Autoaceptación.** El reconocerse a sí mismo como persona con cualidades y limitaciones; permite asumir y aceptar constructivamente las características que difícilmente pueden ser modificadas.<sup>(27)</sup>

**Autocontrol.** Es la capacidad que tiene una persona para controlar sus decisiones. El control tiene un papel fundamental sobre las decisiones en torno al autocuidado, es así como el control interno está relacionado con las creencias que tiene la persona y la capacidad de influir en el medio y en el curso de la propia salud; aquí se incluyen los determinantes personales, es decir, los que significan bienestar para cada persona. A su vez, el control externo es todo aquello que viene del medio externo a la persona, por ejemplo, la influencia de la familia, los amigos y los medios de comunicación.<sup>(27)</sup>

**Higiene corporal** Se puede definir Higiene corporal como conjunto de actividades que requiere nuestro cuerpo para mantener en un estado saludable, cumple con dos funciones fundamentales es mejorar la salud individual y la colectividad.<sup>(28)</sup>

**Consumo de sustancias psi-coactivas** Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), droga es toda sustancia que es introducida en el organismo por cualquier vía de administración, ya sea oral, olfativa e inyectable, el cual, produce de algún modo una alteración natural del funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y además es susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.<sup>(29)</sup>

**El Alcoholismo** El consumo de alcohol mayormente en menores de edad que se basan en 12 a 17 años deben a una variedad de productos de alcohol y demasiadas económicas y uno de los factores que influye la familia, los amigos, los medios de comunicación, las normas culturales y la religión, así como las políticas gubernamentales. Por ejemplo, se ha comprobado que la promoción de bebidas alcohólicas en los medios publicitarios influye en la decisión que toman los adolescentes para beber, y existe evidencia que demuestra que esta publicidad aumenta las probabilidades de que los adolescentes y jóvenes comiencen a beber, o aumenten su consumo de alcohol.<sup>(30)</sup>

**Consumo de tabaco** El tabaco a medida va avanzando el conocimiento para disminuir el consumo de tabaco y la adicción, el saber se transforma y sufre cambios con el tiempo. el proceso va avanzando por fases de maduración social.<sup>(31)</sup>

**Consumo de drogas** Las drogas en sus distintas manifestaciones han invadido nuestro entorno se trata de un fenómeno de múltiples fases que incluye las etapas de producción, tráfico, distribución, mafia, consumo etc. Las drogas impactan en múltiples esferas, afectan el desarrollo económico y social. <sup>(32)</sup>

**Sueño** El sueño es parte integral del cuerpo de un estilo de vida cotidiano es una necesidad biológica que permite establecer funciones físicas y psicológicas para un rendimiento mental pleno. <sup>(33)</sup>

**FASES DEL SUEÑO Fase I de Adormecimiento** Esta es la primera etapa donde comprende aproximadamente los primeros diez minutos del sueño desde que estamos en un periodo de vigilia hasta que nos adormecemos en una etapa de transición. <sup>(34)</sup>

**Fase II de sueño ligero** La fase II de nuestro sueño ocupa aproximadamente el 50% de nuestros ciclos de sueño. Es la etapa en la que el cuerpo va desconectando lentamente de aquello que hay en nuestro entorno, y tanto nuestra respiración como nuestro ritmo cardíaco se van ralentizando. Dentro de esta fase se suceden etapas de gran actividad cerebral con otras de menor intensidad, algo que hace que sea muy difícil despertarnos cuando estamos en ella. ¿Alguna vez has soñado que caes por un precipicio y te has despertado súbitamente? Ha sido durante la fase II o de sueño ligero. <sup>(34)</sup>

**Fase III o etapa de transición** Se trata de una etapa corta, de apenas dos o tres minutos, en la que nos acercamos al sueño profundo. Durante las fases III y IV del ciclo del sueño es cuando nuestro cuerpo se encuentra en un **estado de relajación profunda** y cuando se dan los picos de segregación de hormona del crecimiento, muy importante para los deportistas. <sup>(34)</sup>

**Fase IV, etapa de sueño profundo o de sueño de largo la** etapa de sueño profundo suele ocupar aproximadamente un 20% del total del ciclo del sueño. Es la etapa más importante de todas, porque va a determinar la calidad de nuestro descanso. Durante esta fase del sueño también es difícil despertarnos: nuestro ritmo respiratorio es muy bajo, así como nuestra presión arterial, que suele descender entre un 10 y un 30%. <sup>(34)</sup>

**Sueño en la adolescencia** Durante la adolescencia muchos jóvenes pasan un cambio físicos, psicológicos y sociales que les van preparando para una vida adulta. Es importante del desarrollo de los adolescentes el sueño desempeña un papel muy importante y destacado, ya que, una buena

higiene de sueño favorecerá el desarrollo físico y mental, será imprescindible para realizar actividades diarias con normalidad y es importante que un adolescente pueda descansar su mayoría de horas lo más apropiados.<sup>(35)</sup>

Como consecuencias en Estilos de vida no saludable ,El estilo de vida no saludable: es entendido como todo lo contrario a lo anteriormente mencionado, en el que se presentan elementos detectados como desfavorecedores que dificultan la forma saludable de vivir y potencia la práctica de riesgo para la salud, entre las que se encuentran el abuso de drogas, el consumo de tabaco, la insolidaridad como potenciador de la violencia y agresividad, los incorrectos hábitos de en la actividad sexual, la inadecuada alimentación, el sedentarismo y escasa actividad física, entre otros aspectos.<sup>(21)</sup>

**Sobrepeso** El sobrepeso y la obesidad son considerados un grave problema de salud pública, por su presencia en enfermedades crónicas como las cardiovasculares y la diabetes, que se observan cada vez más entre los pobres y más en las mujeres. Para combatir y revertir el problema se pide a la persona que modifique su estilo de vida, por ser el responsable de la epidemia de obesidad, pero se considera que esto niega la responsabilidad que tiene la estructura social. Como la obesidad y el sobrepeso rebasan la perspectiva biomédica, y son un problema de desigualdad social y de género, se propone un enfoque social para comprender sus raíces sociales, y al estilo de vida como cualidad colectiva más que individual.<sup>(36)</sup>

**Obesidad** La OMS define al grupo adolescente como aquel que está comprendido entre los 10 a 19 años de edad. La adolescencia es el tránsito de la niñez a la vida adulta, siendo un período de enormes cambios en lo fisiológico, cognitivo y psicosocial, que de alguna manera son influenciados por cambios hormonales y socio ambientales.<sup>(37)</sup>

**Hipertensión arterial:** La hipertensión arterial constituye un serio problema de salud que provoca graves daños al organismo, principalmente a nivel del corazón, los riñones y la retina. Es uno de los componentes del síndrome metabólico, se asocia a la obesidad y el sedentarismo. La hipertensión se previene y combate con modificaciones del estilo de vida y fármacos. Los cambios en los estilos de vida incluyen las dietas saludables, el incremento de la actividad física, el abandono de los hábitos tóxicos como el cigarrillo y la disminución del peso en los pacientes con sobrepeso y obesidad.<sup>(38)</sup>

**Diabetes Mellitus:** La diabetes mellitus (DM) desempeña un papel importante en los indicadores de salud al nivel mundial, sobre todo en países industrializados o como, por ejemplo

tenemos al país de Cuba, en donde garantizan esquemas de vacunación contra un gran número de enfermedades infectocontagiosas, donde el hambre, la miseria, la insalubridad ambiental o la poca accesibilidad a la atención médica no son las características de su sociedad, por ello, la esperanza de vida se prolonga y las consecuencias de los procesos ateroscleróticos, sus factores de riesgo serán los que regirán los patrones de morbilidad y mortalidad. <sup>(39)</sup>

**Estrés** El estrés constituye uno de los problemas de salud más generalizado actualmente. Es un fenómeno resultante de la relación entre la persona y los eventos de su medio. Ante el estrés académico, los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar esta problemática. Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, nerviosismo e incluso pérdida de control, por ello, se requiere el reconocimiento y ayuda del personal docente. <sup>(40)</sup>

## **FACTORES DE RIESGO AL SOBREPESO**

La Organización Mundial de la Salud (OMS), refiriéndose al sobrepeso, afirma:

Es una acumulación anormal o excesiva de grasa, que puede ser perjudicial para la salud. La causa fundamental del sobrepeso, es un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías. El aumento mundial del sobrepeso y la obesidad es atribuible a varios factores, entre los que se encuentran la modificación mundial de la dieta, con una tendencia al aumento de alimentos hipercalóricos, ricos en grasas y azúcares, pero con escasas vitaminas, minerales y otros micronutrientes y la tendencia a la disminución de la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchos trabajos, a los cambios en los medios de transporte y a la creciente urbanización.

Según la OMS, el sobrepeso se define como la gran ingesta calórica que se da actualmente, además de estilos de vida no saludables debido al consumo excesivo de alimentos con gran cantidad grasa y de azúcares.

**Las características susceptibilidad genética** son factores genéticos pueden desempeñar un papel importante en la patogenia de la obesidad o bien aumentar la susceptibilidad para su desarrollo. Se ha clonado cuatro genes, cuyas mutaciones producen obesidad en los animales, y algunos de ellos parecen ser importantes en biología humana. El gen de la leptina, clonado en 1994, se expresa únicamente en el tejido adiposo y en la obesidad ob/ob de herencia recesiva de los ratones. Estas copias del gen son defectuosas debido a la existencia de un codón de interrupción que corta la síntesis de la proteína en el aminoácido 105.

**Factor ambiental:** Aunque el factor genético es importante en muchos casos de obesidad, el ambiente, en que se desenvuelve un paciente, es también importante. El ambiente incluye estilo de vida, cambio de la cultura dietética (dieta rica en calorías; comida rápida), actividad física disminuida, reducción del gasto de calorías asociada a la vida sedentaria (incremento de horas de estar expuesto al TV, manejo de computadoras, urbanización de las ciudades, mejores condiciones de transporte) los cuales interaccionan en forma recíproca con la susceptibilidad genética en el desarrollo de la obesidad.

**Factores psicológicos:** Los factores psicológicos pueden influenciar el hábito alimenticio. Un gran porcentaje de la población come en respuesta a negativas emociones como cólera, tristeza o aburrimiento.

**En la dimensión 1 tenemos acabo como Hábitos alimentarios** La OMS con respecto a la variable hábitos alimentarios, considera, Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como distintas enfermedades no transmisibles y diferentes afecciones. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Ahora se consumen más alimentos hipercalóricos, más grasas saturadas, más grasas de tipo más azúcares libres y más sal o sodio; además, hay muchas personas que no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.<sup>(37)</sup>

**Comida saludable** Comer de forma saludable no sólo depende del tipo de alimentos que se consume, sino que también dependerá de consumir los alimentos en una hora apropiada, ya que cada alimento tiene su función en el organismo y cuando se consume en horas no establecidas tendrá otro tipo de beneficio perjuicio en el cuerpo. Es tan necesario conocer los alimentos que reportan beneficios como aquellos que son más perjudiciales o que están menos recomendados, de manera que se pueda establecer una dieta variada y equilibrada que no excluya nutrientes, vitaminas y minerales necesarios para que el organismo lleve a cabo sus funciones.<sup>(39)</sup>

**Frecuencia de comida rápida chatarra y golosinas** El término “comida chatarra” se utiliza para describir aquellos alimentos que tienen muy alto contenido calórico, en contraposición a un muy bajo valor nutritivo. Mucha gente intenta evitar o limitar el consumo de este tipo de comidas, ya que implican grandes riesgos para la salud, por ende, especialistas suelen instruir a las personas para que elijan otras opciones más saludables.<sup>(40)</sup>

**Consumo de frutas** Bien sabido es que las frutas son alimentos que deben incluirse en lo que consideramos una alimentación saludable. Los beneficios del consumo de fruta, radican en primer término en su valor nutricional, éstas son fuente de vitaminas, minerales, azúcares, sustancias antioxidantes y fibra. <sup>(42)</sup>

**Actividad física Según la OMS**, sobre la actividad física habla al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física. <sup>(43)</sup>

**Actividad aeróbica** La actividad aeróbica pone en movimiento los músculos grandes, como los de los brazos y las piernas. Correr, nadar, caminar, montar en bicicleta, bailar y dar saltos en tijera son ejemplos de actividad aeróbica. La actividad aeróbica se llama también actividad de resistencia. <sup>(45)</sup>

**Teoría de enfermería que sustenta la Investigación: NOLA PENDER** Esta teoría está identificada con el individuo en factores cognitivos-preceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud, cuando existe una pauta para la acción. El modelo de promoción de la salud sirve para identificar conceptos relevantes sobre las conductas de promoción de la salud y para integrar los hallazgos de investigación de tal manera que faciliten la generación de hipótesis comprobables.

**DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS** Estilos de vida: referencia Los estilos de vida han sido objeto de estudio por diferentes disciplinas, entre ellas la sociología, la antropología médica y la epidemiología, aunque con significados diferenciados, pero siempre llega a un objetivo. Según Menéndez, en sus orígenes el término fue aplicado por las ciencias socio histórico al análisis sobre los comportamientos sociales y culturales de diversos grupos, incluyendo clases sociales y grupos nacionales, los cuales hacen a contextos de orden macro social. <sup>(46)</sup>

**Estilos de vida saludable:** Los estilos de vida saludable son entendidos como aquellas conductas que cada individuo realiza con el fin de conseguir un desarrollo y bienestar integral evitando atentar contra la propia integridad y el medio ambiente natural, el trabajo y las



relaciones interpersonales, también implica la manera de vivir, con un adecuado manejo del estrés y otros aspectos que dañen la salud. En la práctica saludable las personas presentan una alimentación apropiada, esfuerzo físico, escasa o nulo consumo de sustancias psicoactivas, relajación, tiempo de ocio, prevención de la enfermedad. <sup>(21)</sup>

### **Nuestra formulación de problemas nos da a conocer que el Problema General**

¿Cuál es la relación que existe entre estilos de vida y Factores de riesgo al sobrepeso en adolescentes del 5<sup>to</sup> de secundaria del colegio Santa María y Jesús, 2019?

### **Problemas Específicos**

1- ¿Cuál es la relación de estilos de vida en adolescentes del 5<sup>to</sup> de secundaria del colegio Santa María y Jesús, 2019?

2- ¿Cuál es la relación de los factores de riesgo al sobrepeso en adolescentes del 5<sup>to</sup> de secundaria del colegio Santa María y Jesús, 2019?

**El presente trabajo se justifica con Respecto a la teoría,** los Estilos de vida es practicar habitualmente en la vida cotidiana y colaboran en la salud y disminuye el riesgo de padecer enfermedades y los factores de riesgo al sobrepeso es un aumento de grasa corporal ya que lleva a enfermedades muy comunes a detectar.

**Respecto a la práctica,** servirá como aval científico para los profesionales en general; y de enfermería en especial, para dar a conocer y concientizar a la población de adolescentes del colegio Santa María y Jesús de secundaria ; población que por el porcentaje que ocupa el colegio, representa una población vulnerable ya que ellos se encuentran desarrollándose y se sienten preocupados por la imagen de su cuerpo; y un exceso de peso, puede tener un profundo impacto en su salud emocional y física. Existen varios determinantes sociales que influyen para que los adolescentes presenten obesidad, por lo cual necesitan orientación, apoyo e información; así como de políticas sociales que incluyan programas que realmente sean abordados y elaborados por profesionales de enfermería, para poder lograr una mejor calidad de vida. También será práctica, porque los resultados podrán ser tomados en cuenta por las autoridades estatales y nacionales; docentes y en especial por enfermería, para brindar consejería a la población adolescente.

**Respecto a lo social**, del estudio radica en que los adolescentes que presentan obesidad y estilos de vida saludable son un grupo social cada vez más diferenciado y vulnerable; porque al buscar su propia identidad e interdependencia, adoptan conductas relacionadas con su salud, lo que tienen un efecto directo sobre su futuro. El interés de trabajar con este grupo es por los riesgos que este problema de salud ocasiona en ellos, los cuales tienen necesidades determinadas por su edad, así como las oportunidades que poseen de potenciar sus capacidades, el conocer su opinión considerando su estatus familiar, social, cultural y económico; además del rol que desempeñan en la escuela , Al Profundizar los estilos de vida saludable ,permite trabajar con los factores de riesgo a estrategias de intervención ,que intercepten la historia natural de la enfermedad ya sea evitándola o en caso de ya padecerla, lograr intervenir en etapas temprana , en las cuales el daño se está iniciando y puede ser aun reversible. Los resultados de la investigación permitirían realizar intervenciones en los centros educativos por medio de la capacitación y la formación acorde con necesidades de prevención, promoción y atención de los adolescentes de centros educativos.

**Respecto a la relevancia metodológica**, está dada por el acercamiento cuantitativo, porque da importancia primordial a los procesos relacionados al estudiar y practicar de los adolescentes en obesidad ,nos permitirá centrarnos en el análisis del contenido ,el cual nos permita interpretar la realidad ,al utilizar el contenido permitirá comprender las dinámicas presentes en contextos singulares permitirá aproximarnos a la comprensión de lo que los adolescentes saben y hacen con respecto a su obesidad, al considerar la etapa del adolescente como una fuente primaria de información, pues él está en condiciones de participar y brindar elementos significativos para la elaboración o modificación de programas, educativos, preventivos y de orientación, donde el profesional de enfermería puede utilizarlo para lograr que la población adolescente adopte comportamientos seguros.

La investigación contribuirá al mejoramiento de la salud y desarrollo personales de los adolescentes, lo que constituye un aporte específico para la mejora del proceso de aprendizaje en condiciones saludables.

Finalmente, es necesario recalcar que esta investigación es factible de realizar, ya que se puede ver los problemas actuales de la obesidad, pero también se puede prevenir dando una buena consejería de como alimentarse y tener un peso ideal según la edad. También se dispuso del compromiso de las autoridades de la institución educativa para la investigación

del campo, lo cual permitió identificar los hábitos alimenticios de los adolescentes y su influencia en el sobrepeso.

### **La siguiente investigación nos muestra los Hipótesis General**

**Ha:** Existe relación significativa entre Estilos de vida y Factores de riesgo del sobrepeso en adolescentes del 5to de secundaria del colegio “Santa María y María

**N:** No existe relación significativa entre estilos de vida y factores de riesgo del sobrepeso en adolescentes del.5to de. Secundaria del colegio “Santa María y María.

### **La siguiente investigación nos muestra los Objetivo General**

Determinar la relación en Estilos de vida y Factores de riesgo al sobrepeso en adolescentes del 5<sup>to</sup> de secundaria del colegio Santa María y Jesús ,2019.

### **Objetivos Específicos**

1. Identificar Los Estilos de vida en adolescentes del 5<sup>to</sup> de secundaria del colegio Santa María y Jesús, 2019.

2. Identificar Los Factores de riesgo al sobrepeso en adolescentes del 5<sup>to</sup> de secundaria del colegio Santa María y Jesús, 2019.

## **II. MÉTODO**

### **2.1. Tipo y diseño de investigación**

El diseño del estudio es no experimental porque no se realizó la manipulación de la variable y de corte transversal porque se dará un periodo de tiempo determinado.

#### **Tipo de estudio**

La presente investigación es:

#### **Cuantitativo**

El enfoque cuantitativo representa un conjunto de proceso, secuencial y probatorio, porque permite mostrar datos numéricos de las variables

#### **Descriptivo, Correlacional**

Debido que describe las características de los atributos de cada variable en forma independiente. Se pretende responder las preguntas de la investigación para evaluar el grado de asociación entre las variables en un contexto. particular para luego cuantificar y analizar la vinculación entre estilos de vida saludable y estado alimentario del 5<sup>to</sup> de secundaria de la institución educativa Santa María y Jesús.

**Transversal.** Es decir, en que los datos de la encuesta se tomaron en un determinado tiempo

### **2.2. Operacionalización de variables**

Variable 1: Estilos de vida

Variable 2: factores de riesgo al sobrepeso

Tabla. 1. *Operacionalización de variables*

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA
Estilos de vida	Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada. <sup>(21)</sup>	El estilo de vida saludable es una forma positiva en la salud, comprende alimentación balanceada y saludable que se disfrute del tiempo libre, de actividades recreativas practica de ejercicios y tener una autoestima alta, lo cual se determinará a través de una escala de Likert encuesta, evaluando el resultado a través de una escala nominal tomará una encuesta.	Alimentación saludable y no saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Alimentación correcta</li> <li>✓ Alimentación equilibrada</li> <li>✓ Comida chatarra</li> </ul>	Escala Nominal  Estilo de vida no saludable  Estilo de Vida saludable
			Empleo en tiempo libre	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Actividades deportivas</li> <li>✓ Actividades culturales</li> </ul>	
			Consumo de sustancias psi-coactivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Alcohol</li> <li>✓ Tabaco</li> <li>✓ Sustancias psi-coactivas</li> </ul>	
			sueño	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Faces de sueño</li> </ul>	

<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIÓN</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ESCALA</b>
Factores de riesgo de Sobrepeso	“El sobrepeso y la obesidad son el resultado de una interacción compleja entre la dieta, actividad física, y el ambiente el cual abarca un rango de elementos físicos y sociales que estructuran el ambiente”.	Para fines de este estudio, serán todas las circunstancias negativas a las que está expuesta el estudiante, que contribuyen al abandono del cuidado físico y que serán tomados de la aplicación de una encuesta diseñada que incluye variables sociales como hábitos alimentarios y actividad física. Determinando la escala nominal Alto, Medio, Bajo	Actividad física  Hábitos alimentarios	-Tipos de actividad -Frecuencia de actividad extraescolar -compañía de actividad  -Comida saludable -Frecuencia de comida rápida chatarra y golosinas -Consumo de frutas	Ordinal  Alto (0,41-0,60) Medio (0,22-0,40) Baja (0-0,21)

### **2.3. Población, muestra y muestreo**

#### **Población:**

La población estuvo conformada de 40 adolescentes de 5to de secundaria del colegio Santa María y Jesús

#### **Muestra:**

La muestra estuvo conformada de 20 adolescentes de 5to de secundaria del colegio Santa María y Jesús

#### **Criterio de inclusión:**

-Conformaron parte de esta investigación los adolescentes que el día de la recolección de datos asistieron a clases.

-Estudiantes que no desean participar

#### **Criterio de exclusión:**

-No conformaron parte de la investigación estudiantes que no asistieron a clases el mismo día de recolección de datos y aquellos que sé que no quisieron dar la evaluación.

-Estudiantes que no desean participar.

-Estudiantes que no se encuentra en el momento de la encuesta.

### **2.4. Técnicas de instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad**

#### **Encuesta**

La encuesta es una técnica que pretende obtener información que el grupo o muestra acerca de si mismos, o en relación con un tema en particular.

#### **Instrumento**

El cuestionario se realiza de forma escrita mediante un instrumento o formato en papel de una serie de preguntas .se denomina el cuestionario auto administrado porque debe ser llenado por el encuestado (ver anexo).

## **Validez y Confiabilidad**

El instrumento fue sometido a validez de contenido y constructo mediante el criterio mediante el criterio de jueces. Se empleó 8 juicios de expertos con los cuales se contó con 5 especialistas, 1 estadístico y dos metodológico dando un resultado de 90% aprobado (ver anexo 3).

Para la determinación de la confiabilidad del instrumento que se realizó una prueba piloto, mediante la cual se seleccionó a 30 estudiantes de otro centro educativo Mariscal Cáceres, La Victoria para aplicar la encuesta, Posteriormente, se analizó con el ingreso de datos de programa SPSS-25 para evaluar el Alfa de Cronbach obteniendo como un resultado de 0.78 lo que indicaría que el grado de confiabilidad es buena.

Estilo de vida no saludable 0-77

Estilo de vida saludable 78-156

Factor de riesgo del sobrepeso

En la tabla, el Estadístico de fiabilidad Alfa de Cronbach nos presenta que la confiabilidad para el cuestionario sobre Sobrepeso es de 0.831 lo cual se concluye que dicha confiabilidad es buena.

Muy Baja: 0 – 0,21

Baja: 0,22 – 0,40

Moderada: 0,41 – 0,60

## **2.5. Procedimiento**

Para el análisis de datos se utilizó un proceso de elaboración el cual consistió primero en la codificación de los datos para luego sean procesados para el programa SPSS-25 posteriormente estos datos serán evaluados.

Finalmente, para la variable estilos de vida de los estudiantes se determinó en tres categorías: Estilos de vida, Estilos de vida poco saludable, Estilos de vida no saludable. Para cuantificar la variable se utilizó la escala de statinos la cual nos ayudó hallar intervalos de puntaje para poder clasificar los resultados determinar el valor, utilizando para ello la puntuación obtenida en cada cuestionario (ver anexo).



## **2.6. Método de análisis de datos**

Para el análisis de datos se utilizó un proceso de elaboración de datos, cual consistió primero en la codificación de los datos para luego sean procesados para el programa SPSS-25 posteriormente estos datos serán evaluados.

Finalmente, para la variable estilos de vida de los estudiantes se determinó en tres categorías: Estilos de vida, Estilos de vida poco saludable, Estilos de vida no saludable. Para cuantificar la variable se utilizó la escala de estatinos la cual nos ayudó hallar intervalos de puntaje para poder clasificar los resultados determinar el valor, utilizando para ello la puntuación obtenida en cada cuestionario (ver anexo).

## **2.7. Aspectos éticos**

En el trabajo de investigación se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos éticos, como parte fundamental de su desarrollo.

### **Autonomía**

Todos los alumnos que participaran en el estudio se encontraron muy bien informados sobre los objetivos que se planea encontrar y en que se benefician ellos al participar.

### **Justicia**

Los estudiantes están en todo su derecho de tomar la decisión de participar en el estudio o no.

### **No Maleficencia**

Los resultados que se obtenga en la encuesta de los entrevistados que se aplicarán no serán divulgados, ya que son anónimas de los estudiantes.

### **Beneficencia**

La información será compartida con ellos indicando que forma parte de un beneficio para todos.

### III. RESULTADOS

Tabla 2. Prueba de chi-cuadrado entre estilos de vida y factores de riesgo de sobrepeso

	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,423 <sup>a</sup>	1	0,011		
Corrección de continuidad <sup>b</sup>	4,872	1	0,027		
Razón de verosimilitud	6,611	1	0,010		
Prueba exacta de Fisher				0,021	0,013
Asociación lineal por lineal	6,262	1	0,012		
N de casos válidos	40				

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 7,13.

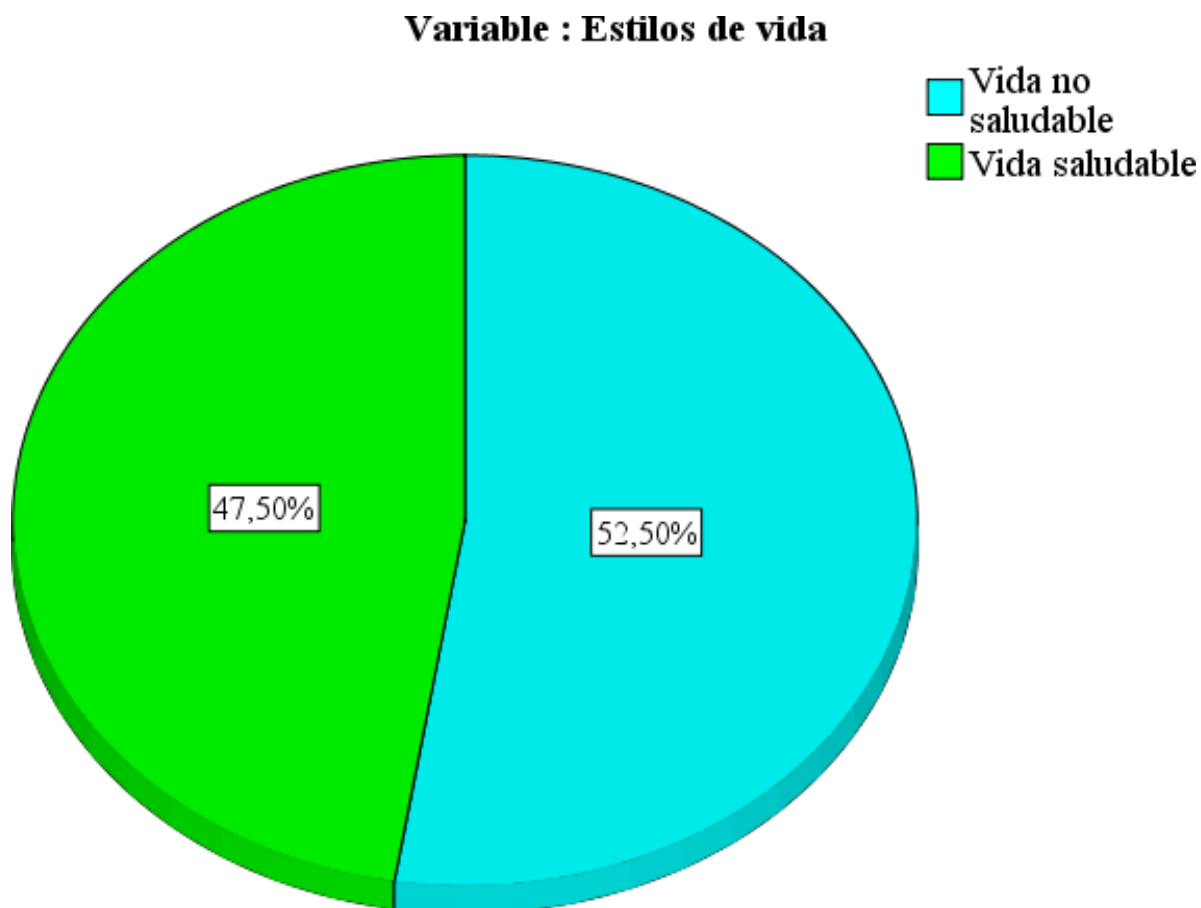
b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

Fuente: Elaboración propia

#### Interpretación

El resultando de la significancia fue inferior a 0,05; es decir, menos del nivel de significancia del 5% ( $p\text{-valor} < 0,05$ ). De manera que se rechaza la hipótesis nula de investigación y se infiere que existe relación significativa entre estilos de vida y factores de riesgo del sobrepeso en adolescentes de 5to de secundaria del colegio "Santa María y Jesús, 2019".

Gráfico 1.  
Estilos de vida en adolescentes del 5to de secundaria del colegio Santa María y Jesús,  
2019.



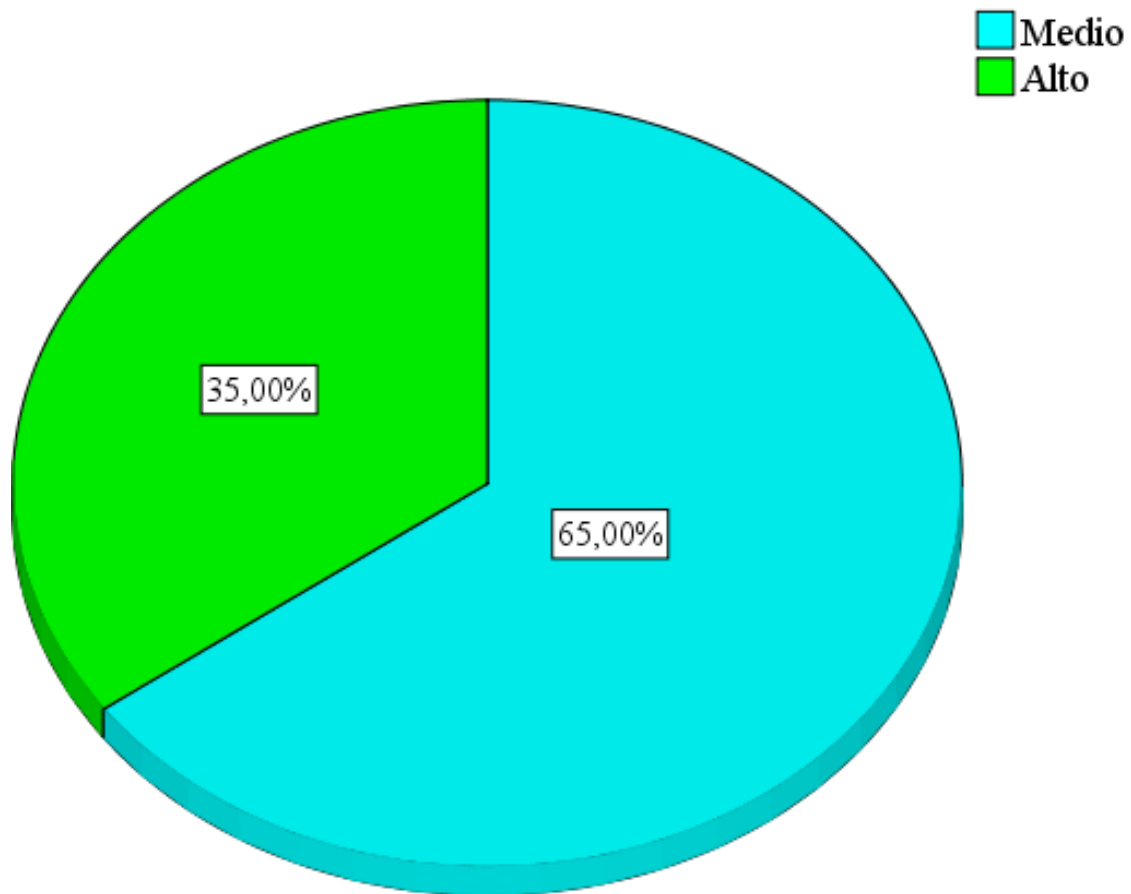
Fuente: Elaboración propia

### **Interpretación**

En el gráfico se puede observar que mayormente los adolescentes del 5to de secundaria del colegio Santa María y Jesús no poseen vida saludable, con el 52,50% del total de encuestados. Por otro lado, tiene menos acogida la vida saludable con el 47,50% restante de adolescentes.

Gráfico 2.  
Factores de riesgo al sobrepeso en adolescentes de 5to del colegio Santa María y Jesús,  
2019

**Variable: Factores de riesgo al sobrepeso de adolescentes**



Fuente: Elaboración propia

**Interpretación**

En el gráfico n.º 2 se observa que hubo solamente dos niveles que indican los factores de riesgo al sobrepeso en los adolescentes de 5to de secundaria. Principalmente, resalta un nivel medio a no poseer factores al sobrepeso, con el 62,50% del total de adolescentes. Por otro lado, hubo un 37,50% de adolescentes que mostró un nivel alto a no poseer factores de riesgo al sobrepeso.

#### IV. DISCUSIÓN

De acuerdo al objetivo general de investigación, se buscó determinar la relación entre Estilos de vida y Factores de riesgo al sobrepeso en adolescentes del 5<sup>to</sup> de secundaria del colegio Santa María y Jesús en el año 2019. Para ello se utilizó una encuesta cuyo cuestionario posee confiabilidad aceptable, con un alfa de Cronbach de 0,78 y a su vez se utilizó la prueba de Chi-Cuadrado, lo cual dio como resultado una significancia menor al nivel de significancia de 0,05. De manera que se rechazó la hipótesis nula de investigación y se dio por sentado que existe relación significativa entre estilos de vida y factores de riesgo al sobrepeso. Este resultado coincide con lo encontrado por Loayza y Muñoz (2017) en su estudio sobre estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica. En esta investigación también se utilizó el Chi-cuadrado, lo cual resultó un valor menor al nivel de significancia de 0,05 con lo cual se encontró relación entre estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes del 1 y 2 grado. Estos estudios contribuyen al análisis de la problemática expuesta; tal como indica la Organización Mundial de la Salud OMS (2019). Ante esta situación se debe implementar políticas de intervención como: la inversión en la educación y la capacitación a la población adolescente mediante la educación como uno de los objetivos del milenio (ODM); Institucionalizar los mecanismos para la participación juvenil, con ello se pretende lograr la participación activa de los adolescentes en el entorno familiar y social que les encamine hacia el logro de una personalidad positiva.

De acuerdo al objetivo específico 1 de investigación, se buscó identificar los estilos de vida en adolescentes del 5<sup>to</sup> de secundaria del colegio Santa María y Jesús, en el 2019, con lo cual se pudo conocer que los adolescentes no poseen vida saludable, con el 52,50% del total de encuestados. Por otro lado, tiene menos acogida la vida saludable con el 47,50% restante de adolescentes. Estos resultados difieren de otros estudios, como el de Daza (2014), quien realizó un estudio sobre estilos de vida saludable de los estudiantes de secundaria del Instituto Colombo-Venezolano de la Ciudad de Medellín, los resultados encontrados indicaron que los estudiantes presentan un excelente estilo de vida siendo 78% saludable. Sin embargo, otros estudios como el de Acuña y Cortes (2012) en su investigación para promoción los estilos de vida saludable en el área de Salud de Esparza, si guardan similitud con la presente tesis. En el estudio de Acuña y Cortés los resultados encontrados indicaron que el 54% tiene un estilo de vida poco saludable, con el 70,6%. Se

puede ver entonces que hay ciertas diferencias y similitudes, en base principalmente a los lugares en donde se han realizado los estudios. Por otro lado, el resultado de que hayan más personas en el colegio Santa María y Jesús, 2019 con un estilo de vida no saludable contribuye a dar a las claras que se debe rechazar los malos hábitos alimenticios y se les debe explicar a los niños la necesidad de consumir todo tipo de alimentos y grupos nutricionales y el mejor modo de hacerlos.

De acuerdo al objetivo específico 2 de investigación, se buscó identificar los factores de riesgo al sobrepeso en adolescentes del 5<sup>to</sup> de secundaria del colegio Santa María y Jesús, en el 2019. De manera que se encontró que mayormente hay un nivel medio a no poseer factores al sobrepeso, con el 62,50% del total de adolescentes. Por su parte, hubo un 37,50% de adolescentes que tuvo un nivel alto a no poseer factores de riesgo al sobrepeso. Este estudio indica el grado de exposición hacia el sobrepeso; en cambio, estudios como el Rosada y Samaniego (2014), quien estudio los factores que influyen en la alimentación de los adolescentes de 14 a 15 años del Colegio Réplica Vicente Rocafuerte. En este estudio se indican los factores que causan la malnutrición en los adolescentes; se encontró que los adolescentes suelen tener problemas de malnutrición por causa de ausencia de frutas en la dieta, además que existe influencia de factores externos como el socioeconómico y el cultural. El resultado del segundo objetivo específico de la presente investigación ayuda a tener una visión más local sobre la forma en que los adolescentes cuentan con nivel de factores de exposición a sobrepeso. Asimismo, la OMS (2019) advierte que un aumento mundial del sobrepeso y la obesidad es atribuible a varios factores, entre los que se encuentran la modificación mundial de la dieta, con una tendencia al aumento de alimentos hipercalóricos, ricos en grasas y azúcares, pero con escasas vitaminas, minerales y otros micronutrientes y la tendencia a la disminución de la actividad física.

## V. CONCLUSIONES

Se logró determinar que existe relación significativa entre Estilos de vida y Factores de riesgo al sobrepeso en adolescentes del 5<sup>to</sup> de secundaria del colegio Santa María y Jesús en el año 2019. Ello mediante la prueba estadística de Chi-Cuadrado, y al nivel de significancia de 5% ( $\alpha = 0,05$ ), dando un resultado inferior al nivel de significancia ( $p\text{-valor} < 0,05$ ), con lo cual se rechazó la hipótesis nula de investigación y se tomó la alterna. La técnica utilizada para ello fue la encuesta, cuyo cuestionario fue validado por 5 especialistas, 1 estadístico y 2 metodólogos, y tuvo una confiabilidad aceptable.

Se consiguió identificar que los estilos de vida en adolescentes del 5<sup>to</sup> de secundaria del colegio Santa María y Jesús en el 2019 son principalmente no saludables, ya que el 52,50% de los alumnos presentó esta problemática. Sin embargo, el 47,50% de alumnos presentó un estilo de vida saludable, con lo cual se puede decir que la presencia de los dos estilos de vida entre los alumnos fueron en proporción casi igual. Esto se logró mediante los 45 ítems que midieron esta variable, cuyas dimensiones fueron: alimentación saludable y no saludable, autocuidado, consumos de sustancias psicoactivas, empleo de tiempo libre, y sueño.

Se pudo identificar que los factores de riesgo al sobrepeso en adolescentes del 5<sup>to</sup> de secundaria del colegio Santa María y Jesús en el 2019 son mayormente de nivel medio a no contraer sobrepeso, con el 62,50% del total de adolescentes encuestados. Por otro lado, hubo un 37,50% de adolescentes que mostró un nivel alto a no poseer factores de riesgo al sobrepeso. Con lo cual se puede decir que casi las tres cuartas partes de los alumnos tienen una regular exposición a contraer sobrepeso, y, el restante un cuarto, a comparación de lo anterior, tienen menos posibilidades a desarrollar sobrepeso. Estos resultados se lograron cuantificar mediante la medición de los 20 ítems que componen esta variable, cuyas dimensiones fueron actividad física, y hábitos alimenticios.

## VI. RECOMENDACIONES

- Se debe practicar o mantener una relación adecuada entre estilos de vida saludables y un alto nivel de factores a no contraer sobrepeso, con el propósito de lograr un equilibrio positivo en cuanto a ingreso y gasto de calorías, sobre todo en la población infantil. Lo cual disminuiría considerablemente la incidencia a desarrollar enfermedades, como, por ejemplo: Diabetes mellitus, enfermedades coronarias, cáncer, hipertensión arterial, estrés, entre otros.
- Se recomienda evitar un estilo de vida no saludable. Es decir, disminuir o manejar indicadores detectados como desfavorecedores, entre las que se encuentran el abuso de drogas (evitar su ingesta y alejarse de quienes la comparten); no consumir tabaco (por su alto poder cancerígeno), no practicar la agresividad (tratar de solucionar los problemas de forma alturada), manejar el estrés (desarrollar formas de quitar la presión mediante ejercicios que relajen la mente y el cuerpo), entre otros indicadores.
- Se recomienda manejar positivamente los factores de riesgo al sobrepeso para beneficio de la salud. Por ello se debe dejar a un lado los comportamientos sedentarios, durante actividades laborales y domésticas. A su vez, se debe dejar de utilizar tanto los medios de transportes “pasivos” y aumentar la actividad física. Por otro lado, se debe llevar una dieta sana a lo largo de la vida ya que ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como distintas enfermedades no transmisibles y diferentes afecciones, a pesar de que en la actualidad las comidas que se consumen suelen de ser contenido hipercalórico, más grasas saturadas, y azúcares. Ante ello se debe consumir suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.
- Se debe realizar más estudios sobre estilos de vida y factores de riesgo dedicados a controlar y dar nuevas perspectivas sobre la problemática del sobrepeso. De esta manera se debe tomar conciencia y se debe implantar programas de educación que combatan directamente los problemas indicados.



## REFERENCIAS

- 1- Wikidoks .Estilos de vida saludable.[internet].Disponible en <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
- 2- Organización mundial de la salud. La Obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro ultimos decenios;Londres.2019[internet]. . Disponible <https://www.who.int/es/news-room/detail/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>
- 3- Organización mundial de la salud. Salud de los adolescentes.Temas de salud,2019 [internet]. . Disponible En [https://www.who.int/topics/adolescent\\_health/es/](https://www.who.int/topics/adolescent_health/es/)
- 4- gonzales E,aguilar J,Análisis del estado nutricional y composición corporal de una población de escolares de Granada.Nutrición hospitalaria ;Madrid,2012[internet]. . Disponible En [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112012000500019](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112012000500019)
- 5- Organización mundial de salud. Obesidad. Temas de salud ;2019[internet]. Disponible En <https://www.who.int/topics/obesity/es/>
- 6-Organización Mundial de Salud. sobrepeso y obesidad infantiles; estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud; 2019[internet]. Disponible <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
- 7-FAO,la alimentación saludable en Perú es cada vez más inacible a los más pobres ;2017 <https://gestion.pe/economia/fao-alimentacion-saludable-peru-vez-inaccesible-pobres-142193>
- 8-Huaman k, Promoción de la actividad física: la mejor inversión en salud pública. 25 de abril 2011:8-35. [internet]. Disponible <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- 9- Gonzales Ramirez F. situacion- de-la-salud-en-adolescentes-en-el-peru-2017 [Internet]. Primera ed. Lima - Peru; 2017. [fecha de acceso 8 de octubre del 2017].Disponible <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>

10- García, R. y Rivas, V. Ansiedad, Depresión, Hábitos Alimentarios y Actividad en niños con Sobrepeso y Obesidad (tesis de maestría). Universidad de Tabasco, México:2016. Disponible en:

<https://www.researchgate.net/tion/3nsiedapresion>

11-Daza Giraldo M. Estilos de Vida Saludable de los estudiantes de secundaria del Instituto Colombo-Venezolano de la Ciudad de Medellín. Pérez Zaldivar D. El sedentarismo comienza en la infancia. Trabajadores 2003. Marzo 20: 3 (1 -2) [tesis de para obtener el grado de Licenciatura en Enfermería]. Colombia: Corporación Universitaria Adventista; 2014. Disponible en:

<http://docplayer.es/23324551-Estilos-de-vida-saludable-de-losestudiantes-de-secundaria-del-instituto-colombo-venezolano-de-laciudad-de-medellin.html>

12-Rosado CA, Samaniego KE. Factores que influyen en la alimentación de los adolescentes de 14 a 15 años del Colegio Réplica Vicente Rocafuerte. [tesis de para obtener el grado de Licenciatura en Enfermería]. Ecuador: Universidad de Guayaquil; 2014. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8703/1/TESIS%20DE%20NU%20TRICION.pdf>

13-Fernández García J. Actividad física en los jóvenes de Santiago de Compostela. [tesis para la obtención del título de Doctor.]. España: Universidad de Santiago de Compostela; 2012. Disponible en: [https://minerva.usc.es/xmlui/bitstream/handle/10347/7141/rep\\_344.pdf;jsessionid=7333EC50502B6B554F27901DF781BA9F?sequence=1](https://minerva.usc.es/xmlui/bitstream/handle/10347/7141/rep_344.pdf;jsessionid=7333EC50502B6B554F27901DF781BA9F?sequence=1)

14-Acuña Y, Cortes R. Promoción de estilos de vida saludable. Área de Salud de Esparza. [tesis de adoptar grado de maestría en administración pública]. Costa Rica: Instituto Centroamericano de Administración Pública; 2012. Disponible en: <https://es.slideshare.net/intermediaconsulting/libro-estilo-de-vida-de-los-adolescentes-peruanos>

15- Sánchez E. Estilos de vida en adolescentes de secundaria del consorcio educativo palmer Ingenieros de San Juan de Lurigancho 2018: [tesis para obtener el grado de licenciatura en enfermería]: Universidad Cesar Vallejo; 2018[citado 26 de junio del 2018]

16-Pinto C, “Hábitos alimenticios de riesgo en adolescentes de 11 a 17 años de la I.E. Villa Los Reyes Ventanilla Región Callao 2018”[tesis para obtener el grado de licenciatura en enfermería]:Universidad Cesar Vallejo,[citado 2018]

[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/18178/Pinto\\_ECP.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/18178/Pinto_ECP.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

17-Loayza D y Muños j, estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución América Huancavelica, 2017; [tesis para obtener el grado de licenciatura en enfermería]: Universidad Nacional de Huancavelica, [citado 2017]

18-Ramon C, Estilo de vida saludable y estado nutricional en docentes de una universidad de lima metropolitana,2017[tesis para obtener el grado de docente en evaluación y aprendizaje]: Universidad Cesar Vallejo, [citado 2017]

[file:///C:/Users/deysi/Documents/Ram%C3%B3n\\_ACR%20\(1\)%20guia.pdf](file:///C:/Users/deysi/Documents/Ram%C3%B3n_ACR%20(1)%20guia.pdf)

19-Altamirano M y Carranza W, "Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en Adolescentes de los Colegios Secundarios. Chuyabamba y Chota, 2013"[tesis para obtener el grado de licenciatura en Enfermería]

<http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/691/T%20641.3%20A465%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

20- OMS. “Hábitos de vida saludable”. (2da edición), publicado en 2019. Disponible en:

[https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro\\_080021.html](https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html)

21-Organización Mundial de la Salud. Estilos de vida de los adolescentes de América Latina y el Caribe: desafíos y alcances [internet]. 2012. [citado 19 de febrero de 2017]. Disponible en: <https://www.uv.mx/msp/files/2012/11/JOVENESparte1.pdf>

22-Estilos de vida de los adolescentes peruanos. [Internet]. Primera ed. E.I.A. 2010;133. fecha de acceso 18 de febrero de 2017. Disponible en: <http://books.google.es/books?id=yLZLXfcxtUIC>

23-Del Aguila R. Promoción de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor. Organización Panamericana de la Salud:2019

<https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>

24-Nutrición en adolescentes ,revista de salud y bienestar ;2019

<https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentacion-en-las-etapas-de-la-vida/malos-habitos-alimenticios-en-adolescentes>

25-Tobon . El Autocuidado una Habilidad Para Vivir. México: 2002.

26--Villegas F y ortin V,La higiene corporal y su aplicación didáctica a través de los juegos [Publicación periódica en línea]2010;abril[citada: 2010 de abril 30];6(3)[aproximadamente 6 pp.].Disponible en:

<https://www.efdeportes.com/efd143/la-higiene-corporal-y-su-aplicacion-didactica.htm>

27- Que son las drogas, información y prevención de drogas, gobierno de la Rioja; 2019. Disponible en:

<https://www.infodrogas.org/drogas/que-son-las-drogas?showall=1>

28- Consumo de tabaco, una enfermedad social [Publicación periódica en línea]2004;agosto[citada: 2004 de agosto 19] Vol. 17(3):204-214 - Disponible:

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0187-75852004000300007](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-75852004000300007)

29- Medina M y Villaroto J. las drogas y la salud pública: [Publicación periódica en línea]agosto;2013[citada: 2013 de agosto 28]Vol.55No.17(2)-Disponible

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342013000100010](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342013000100010)

30- ¿Sabes lo que ocurre en tu cuerpo cada noche? Todas las fases del sueño, muy saludable [internet]. Disponible

<http://muysaludable.sanitas.es/salud/fases-ciclos-sueno/>

31- El sueño del adolescente.cuidate plus ,Unidad Editorial Revistas;2019[internet].

Disponible

<https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/2018/01/03/sueno-adolescente-152255.html>

32- Sánchez M y Esperanza P. Sobrepeso y obesidad: una propuesta de abordaje desde la sociología; Hermosillo ,2013[internet]. Disponible

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-39252013000200006](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-39252013000200006)

- 33- Pajuelo J, La obesidad en el Perú, Facultad de Medicina, Lima, 2017 [internet]. Disponible [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832017000200012](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832017000200012)
- 34- Miguel P y Sarmiento Y. Hipertensión arterial, un enemigo peligroso, ciudad de la habana; 2007 [internet]. Disponible [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1024-94352009000900007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352009000900007)
- 35- Gonzales S, Diabetes mellitus. Revista cubana de Medicina ciudad de la habana; 2015 [internet]. Disponible, [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75232005000500008](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75232005000500008)
- 36- Aguilas B, Estrés académico, Rev EDUMECENTRO, Santa Clara ; 2015 [internet]. Disponible [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013)
- 37- MINSA. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. Lima: 2015.
- 38- Vicente A, valoración del estado nutricional, Pediatría integral, 2015 [internet]. Disponible <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/valoracion-del-estado-nutricional/>
- 39- Alvarez L. Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. Revista. Facultad. Nac. Salud Pública; 2012 [internet]. Disponible <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v30n1/v30n1a11.pdf>
- 40- Vasquez M, Meiriño J, Simonetti C Y Palacio M.. Nola Pender, el cuidado, 12 de junio de 2012 [Internet]. Disponible <https://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>

## ANEXOS

### Anexo 1: Cuestionario

#### INTRODUCCIÓN

Soy alumna de la carrera enfermería de la universidad cesar vallejo y le proporcionamos este cuestionario realizado para obtener información sobre su estilo de vida, es totalmente confidencial y no le tomara más de 10 minutos de su tiempo en contestar.

#### DATOS REFERENCIALES

Edad:

Sexo:

Año de estudio:

Sección

#### INSTRUCCIONES

Estimado estudiante lea atentamente cada una de las preguntas y marque con un aspa (x) la casilla que mejor describa tu comportamiento. Te pedimos contestar con Mucha sinceridad. No pienses demasiado en responder y hazlo de acuerdo con lo que generalmente sueles hacer. Tienes 4 alternativas para cada pregunta. No existen respuestas ni buenas ni malas, asegúrese de marcar todas las preguntas son:

	3	2	1	0
ALIMENTACIÓN	Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca
1.-¿Consumes entre 6 y 8 vasos de				

agua al día?				
2.- ¿Añades sal a las comidas en la mesa?				
3.- ¿Consumes más de 1 vaso de gaseosa a la Semana?				
4.- ¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 ¿Veces a la semana?				
5.- ¿Comes 3 frutas y 2 platos de verduras al día?				
6.- ¿Acostumbras comer al día 3 comidas principales desayuno, almuerzo, cena y 1 refrigerio?				
7.- ¿Comes en tu refrigerio frutas, frutos secos, Verduras o yogur?				
8.- ¿Sueles consumir leche, yogur o queso bajo en Grasa?				
9.- ¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?				
10.- ¿Consumes embutidos (jamón da, mortadela, Jamón, salchicha, tocino)?				

<p><b>11.-</b>¿Mantienes horarios ordenados para tu Alimentación?</p>			
<p><b>12.-</b> ¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus Alimentos?</p>			
<p><b>13.-</b> ¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?</p>			
<p><b>14.-</b>¿Comes frente al televisor, computadora o ¿Leyendo?</p>			
<p><b>15.-</b> ¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al Horno, al vapor, a la parrilla?</p>			
<p><b>16.-</b> ¿Desayunas todos los días?</p>			
<p><b>17.-</b>¿Consumes comidas rápidas (pizza, ¿Hamburguesa, hot dog, alitas, etc.?</p>			
<p><b>18.-</b>¿Revisas de los empaques de los alimentos que consumes?</p>			



AUTOCAUIDADO	Siempre	Frecuentement e	Algunas Veces	Nunca
19.-Vas al odontólogo por lo menos una vez al año				
20.-Vas al médico por lo menos una vez al año				
21.-Cuando te expones al sol, usas protector solar				
22.-Chequeas al menos una vez al año tu presión arterial.				
23.-Te realizas exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año.				
24.-Te automedicas y/o acudes al farmacéuta en casos de dolores musculares, de cabeza o estados gripales.				
25.-Observas tu cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos				
26.-Controlas tu peso				

CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS	Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca
27.- ¿Fumas cigarrillo o tabaco?				
28.- ¿Prohíbes que fumen en su presencia?				
29.-¿Consumes licor al menos dos veces a la Semana?				
30.- ¿Consumes licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?				
31.- ¿Dices “NO” a todo tipo de droga?				
32.-¿Consumes más de 3 tazas de café al día?				

EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE	Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca
33.-Practicas actividades físicas de recreación (juegos, deportes,				

caminatas, bicicleta, natación, patinaje, baile)				
34.-Incluyes momentos de descanso en su rutina diaria				
35.-Compartes con su familia y/o amigos el tiempo Libre.				
36.-En tu tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música				
37.-estimas parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales				
38.-¿Ves televisión 3 o más horas al día?				
39.-Pasa mayor tiempo en cabinas de internet y video juegos, viendo el televisor				

SUEÑO	Siempre	Frecuentement e	Algunas Veces	Nunca
40.- ¿Duermes al menos 7 horas diarias?				
41.- ¿Trasnochas?				
42.- ¿Duermes bien y se levanta descansado?				
43.- ¿Te es difícil conciliar el sueño?				
44.- ¿Tienes sueño durante el día?				
45.-¿Tomas pastillas para dormir?				

### CUESTIONARIO DE SOBREPESO

Estimado estudiante: Te solicitamos que respondas sinceramente colocando un aspa en el recuadro correspondiente, este cuestionario no es parte del calificativo del área.

Siempre(2)	
A veces(1)	

Hombre	
Mujer	

	Dimensiones	Siempre	A veces	Nunca
1	¿Practicas actualmente alguna actividad física o deporte dentro del horario de clase?			
2	¿Practicas frecuentemente alguna actividad física o deporte fuera del horario escolar?			
3	¿Acudes al gimnasio?			
4	¿Practicas algún tipo de danza (ballet, salsa, etc.)?			

5	¿Practicas con algún familiar tus actividades físico-deportivas?			
6	¿Prefieres usar las escaleras?			
7	¿Sueles caminar?			
8	¿Manejas bicicleta?			
9	¿Sueles utilizar vehículos motorizados para tu transporte (bus, combi, etc.)?			
10	¿Sueles practicar por lo menos 30 minutos diarios de actividad física?			
11	¿Consumes comida rápida (comida chatarra)?			
12	¿Consumes golosinas o snacks?			
13	Mientras comes, ¿Miras la TV o lees?			
14	¿Consumes frutas y verduras?			

15	¿Comes carnes grasas?			
16	¿Comes la piel del pollo?			
17	¿Consumes frituras?			
18	¿Tomas bebidas gaseosas y/o azucaradas?			
19	¿Repites el plato de comida?			
20	¿Comes fuera del horario de comida?			

## Anexo 2. Matriz de consistencia

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición
Estilos de vida	Los estilos de vida hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada. <sup>(21)</sup>	El estilo de vida es una forma positiva en la salud ,comprende alimentación balanceada y saludable que se disfrute del tiempo libre, de actividades recreativas practica de ejercicios y tener una	Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Alimentación correcta</li> <li>✓ Alimentación equilibrada</li> <li>Comida chatarra</li> </ul>	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18	Ordinal  El inventario está compuesto por 52 reactivos
			tiempo libre	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Actividades deportivas</li> <li>✓ Actividades culturales</li> </ul>	33-34-35-36-37-38-39	
			Autocuidado	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ cuidados</li> </ul>	19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-	



		autoestima alta, lo cual se evaluará.	Consumo de sustancias psicoactivas	<input checked="" type="checkbox"/> Alcohol <input checked="" type="checkbox"/> Tabaco <input checked="" type="checkbox"/> Sustancias psicoactivas	31--32	de opción múltiple:  Nunca = 1 Casi nunca = 2 A veces = 3 Casi siempre = 4 Siempre = 5
			sueño	<input checked="" type="checkbox"/> Facas de sueño	40-41-42-43-44-45	

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición
Factores de riesgo al sobrepeso	“El sobrepeso y la obesidad son el resultado de una interacción compleja entre la dieta, actividad física, y el ambiente el cual abarca un rango de elementos físicos y sociales que estructuran el ambiente” (p. 1).	Para fines de este estudio, serán todas las circunstancias negativas a las que está expuesta el estudiante, que contribuyen al abandono del cuidado físico y que serán tomados de la aplicación de una encuesta diseñada exprofeso que incluye variables sociales como	Actividad física	-Tipos de actividad -Frecuencia de actividad extraescolar -compañía de actividad	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	Ordinal  El inventario está compuesto por 20 reactivos de opción múltiple:  Nunca = 1  Casi nunca = 2
			Hábitos alimentarios	-Frecuencia de comida rápida chatarra y golosinas -Consumo de frutas	11-12-13-14-15 16-17-18-19-20	

		hábitos alimentarios, sedentarismo y actividad física.				A veces = 3 Casi siempre = 4 Siempre = 5
--	--	--	--	--	--	--

### Anexo 3. Validación de los instrumentos



Observaciones: \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:   Aplicable [ ]   Aplicable después de corregir    No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: ..... PALOMINO COTRINA NOEA DOHITILA ..... DNI:..... 08600194 .....

Especialidad del validador:..... NUTRICION CLINICA .....

...30...de abril del 2019

- <sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- <sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- <sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

  
Firma del Experto Informante.  
Especialidad NUTRICION  
CN 00370



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Observaciones: \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:   Aplicable    Aplicable después de corregir [ ]   No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: DEL MANUELA DOMINGO DENIS   DNI: 08873781

Especialidad del validador: Filosofía y ciencias sociales

28 de abril del 2019

- <sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- <sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- <sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante.

Especialidad



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Observaciones: Opinión de aplicabilidad: Aplicable  Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Emil Núñez Rojas DNI: 32941417

Especialidad del validador: Educación Matemática

.....de mayo del 2018

- <sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- <sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- <sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante.

Especialidad

0495-2018-R-UNE





Observaciones: \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable [ ]    Aplicable después de corregir     No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Ivonne Faviola Avila Zapata    DNI: 08886278

Especialidad del validador: NUTRICIÓN

30 de abril del 2019

- <sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- <sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- <sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

  
Firma del Experto Informante.

Especialidad





Observaciones: \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:   Aplicable [ ]   Aplicable después de corregir    No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Ivonne Faviola Avila Zapata ..... DNI: 08886278 .....

Especialidad del validador: NUTRICIÓN .....

...30 de abril del 2019

- <sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- <sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- <sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

  
Firma del Experto Informante.

Especialidad



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Observaciones: Opinión de aplicabilidad:    Aplicable     Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Emil Núñez Rojas    DNI: 32941417

Especialidad del validador: Educación Matemática

.....de mayo del 2018

- <sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- <sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- <sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.

Especialidad

0495-2018-R-UNE