



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Niveles de riesgo de factores del sobrepeso en adolescentes del  
colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho,  
2022

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciado en Enfermería

**AUTORES:**

Gallo Delgado, Juana Jhazmin (orcid.org/0000-0002-5903-2686)

Peche Carrera, Alberth Jesus (orcid.org/0000-0002-0146-1437)

**ASESORA:**

Mgr. Chapilliquen Llerena, Maritza Esther (orcid.org/0000-0002-7092-1599)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Enfermedades no Transmisibles

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA - PERÚ

2022

## **Dedicatoria**

Dedicamos nuestra tesis a Jehová, a nuestros padres, abuelos y hermanos por su apoyo y motivación constante en el desarrollo de la tesis y a nuestra asesora  
Maritza Esther Chapilliquen Llerena

## **Agradecimiento**

Quiero agradecer a nuestros padres y hermanos y a nuestra asesora la mgtr. Maritza Chapilliquen Llerena por la orientación en la elaboración y desarrollo de la presente investigación, también al Colegio Matemático Católico San Juan por brindar las facilidades para el trabajo.

## Índice de contenidos

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de Contenidos	iv
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	17
3.1. Tipo y diseño de investigación	17
3.2. Variable y operacionalización	18
3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis	20
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	21
3.5. Procedimientos	23
3.6. Método de análisis de datos	23
3.7. Aspectos éticos	24
IV. RESULTADOS	26
V. DISCUSIÓN	30
VI. CONCLUSIONES	33
VII. RECOMENDACIONES	34
REFERENCIAS	35
ANEXOS	

## Índice de gráficos

Gráfico 4.1. Niveles de riesgo de factores del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022	26
Gráfico 4.2. Niveles de riesgo de factores hábitos alimenticios del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022	27
Gráfico 4.3. Niveles de riesgo de factores actividad física del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022	28
Gráfico 4.4. Niveles de riesgo de factores sedentarismo del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022	29

## **Resumen**

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar los niveles de riesgo de factores del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022, el estudio fue de enfoque cuantitativo, de tipo básica, de diseño no experimental con un corte transversal y un nivel descriptivo. La población estuvo conformada por 51 escolares adolescentes. La técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento que apoyó la investigación científica fue el cuestionario, el cual fue validado por cinco expertos. Los resultados de la investigación mostraron que los niveles de riesgo de sobrepeso fue 27% de riesgo bajo, 73% de riesgo medio, en relación a los niveles de riesgo de factores hábitos alimenticios un 29% presentó nivel de riesgo bajo, 71% de riesgo medio, conforme a los niveles de riesgo de factores actividad física 22% presentó un nivel de riesgo bajo, 75% de riesgo medio y 4% de riesgo alto y por último en los niveles de riesgo de factores sedentarismo el 41% tenía un nivel de riesgo bajo, 43% un nivel de riesgo medio y 16% de riesgo alto. Se concluye que más de la mitad de los adolescentes tiene un nivel de riesgo medio de sobrepeso.

**Palabras clave:** Niveles de riesgo, Factores, Sobrepeso y Adolescentes.

## **Abstract**

The general objective of this research was to determine the risk levels of overweight factors in adolescents of the San Juan Catholic Mathematical School, San Juan de Lurigancho, 2022, the study had a quantitative approach, basic type, non-experimental design with a cut transversal and a descriptive level. The population consisted of 51 adolescent schoolchildren. The technique used was the survey and the instrument that supported the scientific research was the questionnaire, which was validated by five experts. The results of the investigation showed that the risk levels of overweight were 27% low risk, 73% medium risk, in relation to the risk levels of eating habits factors, 29% presented a low risk level, 71% risk medium, according to the risk levels of physical activity factors, 22% presented a low risk level, 75% medium risk and 4% high risk and finally, in the risk levels of sedentary lifestyle factors, 41% had a level of low risk, 43% a medium risk level and 16% high risk. It is concluded that more than half of adolescents have a medium risk level of being overweight.

**Keywords:** risk levels, factors, overweight and adolescents.

## I. Introducción

Esta tesis se centró en los niveles de riesgo de los factores del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan en el distrito de San Juan de Lurigancho en el año 2022. A nivel internacional, el 40% de los niños a los 7 años que se mantienen con sobrepeso, lo seguirán siendo hasta la adolescencia, siendo más propensos a desarrollar enfermedades cardiovasculares<sup>1</sup>.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2021)<sup>2</sup> indica que gran parte de la población del mundo vive en países donde la gente muere más por sobrepeso que por desnutrición. En la actualidad, el aumento en estadísticas del sobrepeso acarrea un notable riesgo para la salud pública, puesto que según la OMS, desde el año 1975 el sobrepeso ha triplicado sus cifras en todo el mundo, debido a la globalización y naturalización de los inadecuados estilos de vida. Además, refiere que en el año 2016 cerca de 340 millones de niños y adolescentes tenían sobrepeso y en el año 2017, esta cifra aumentó a 381 millones. Estos datos reflejan el acelerado desarrollo que ha tenido el exceso de peso y el interés que se debe dar al tema, puesto que genera el desarrollo de diversas enfermedades crónicas: como enfermedades coronarias, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, entre otros a temprana edad<sup>3</sup>.

El territorio peruano está habitado por 32.97 millones de individuos, de los cuales 10.8 millones viven en Lima metropolitana, este último abarca al 40% de la población total con exceso de peso, siendo un total de 4.794.619 personas. En la última década, la compra y consumo de comida procesada en el país incrementó en un 265%, esto quiere decir que el consumo de comida rápida se ha normalizado y es por ello que ha incrementado el sobrepeso y enfermedades crónicas<sup>4</sup>.

En este contexto, Perú es el tercer país en Latinoamérica con mayor porcentaje de sobrepeso, después de México y Chile. Asimismo, el Ministerio de Salud (MINSA) (2019)<sup>4</sup>, refiere que cerca del “53.8% de la población mayor de 15 años tiene sobrepeso”, esto evidencia la situación crítica que se encuentra el sistema sanitario, la atención de primer nivel de salud, la promoción de estilos de vida saludable y la despreocupación por una adecuada alimentación que evite la comida procesada, exceso de lípidos e hidratos de carbono.

Según estadísticas del Instituto Nacional de Salud (INES) (2020)<sup>5</sup>, indica que el porcentaje es predominante en las mujeres con un 60,8%, mientras que los varones un 20,8%.

Además, según el Análisis de Situación de Salud de San Juan de Lurigancho (ASIS) (2019)<sup>6</sup>, menciona que el sobrepeso en niños y otras etapas de vida ocupan el tercer lugar como problema sanitario priorizado. También, menciona que el sobrepeso se encuentra en el tercer lugar de las diez primeras morbilidades registradas en la etapa de vida adolescente; siendo el sexo femenino de mayor persistencia con un 9,77% (1203) y el sexo masculino con 9,35% (981). El ASIS, indica algunos factores de riesgo, como el consumo de grasas y azúcares, tener padres con obesidad, estilo de vida sedentario, estos fueron propuestos por la comunidad al realizar la priorización de los problemas en el distrito.

Frente a esta realidad, se presenta el problema general ¿cuáles son los niveles de riesgo de factores del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022? Los problemas específicos son los siguientes: ¿cuáles son los niveles de riesgo de factores hábitos alimenticios del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022? ¿cuáles son los niveles de riesgo de factores actividad física del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022? y ¿cuáles son los niveles de riesgo de factores sedentarismo del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022?

Como justificación teórica, la siguiente tesis compromete las distintas brechas de conocimientos que existen en la investigación buscando reducir las mismas, además el tema es de suma importancia y relevancia, evidenciado por las diversas investigaciones revisadas.

Como justificación práctica, esta tesis se realizó con el fin de obtener datos importantes de la realidad de la población adolescente y los niveles de riesgo de los factores del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, en el distrito de San Juan de Lurigancho.

Como justificación social, la tesis es de suma relevancia en relación a los niveles

de riesgo de los factores que se deben abordar para el manejo y prevención del sobrepeso en la adolescencia.

Como justificación metodológica, el desarrollo de la presente tesis fue de tipo básica, porque se incrementaron los conocimientos científicos sin contrastar con los aspectos prácticos, fue de diseño no experimental, porque no se modificó la variable niveles de riesgo de factores del sobrepeso en adolescentes, fue de corte transversal, porque se realizó en un determinado periodo de tiempo y una sola vez y de nivel descriptivo, porque se describieron los caracteres del fenómeno de estudio.

Frente a esta realidad se planteó como objetivo general, determinar los niveles de riesgo de factores del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022 y como objetivos específicos: identificar los niveles de riesgo de factores hábitos alimenticios del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022; identificar los niveles de riesgo de factores actividad física del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022 e identificar los niveles de riesgo de factores sedentarismo del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022.

## II. Marco teórico

Frente a esta realidad, se tiene como antecedentes internacionales:

En el trabajo de investigación realizado por Medina, Shamah, Cuevas, Méndez y Hernández (2020)<sup>7</sup>, tuvo un estudio de análisis secundario con una población de 1072 adolescentes de 12 a 19 años y se identificó que el factor principal, son los hábitos alimentarios, destaca que los adolescentes que conviven con personas que tienen sobrepeso tienden a desarrollarlo, debido a la alimentación en el hogar, además, de estar demasiado tiempo delante de una la pantalla (mayor a dos horas).

En la tesis de grado realizada por Sanhueza (2021)<sup>8</sup>, tuvo como objetivo de investigación “determinar los factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en adolescentes de los colegios del cantón Eloy Alfaro provincia de Esmeraldas”. Fue un estudio de campo, de corte transversal y nivel descriptivo, con una muestra de 233 estudiantes, el 46,78% de los adolescentes tenían sobrepeso; dentro de los principales factores están, los que comían en exceso y la falta de actividad física. El primero, cerca del 23,61% indicó que era por otra patología, el 12,45% que era por ansiedad y el 4,72% expresó que era por hábito. El segundo, el 33,3% se dedicaba a ver películas o pasar tiempo en el celular, el 25% señaló que se dedicaba a dormir y el 8,33% a jugar videojuegos y se encontró que dentro de los alimentos más ingeridos están el consumo de gaseosa 14%, comidas rápidas 11%, ingesta de pescado 10%, entre otros.

Rodríguez (2017)<sup>9</sup> en su tesis de especialidad en pediatría, su diseño fue no experimental-transversal, de nivel descriptivo, la población eran todos los adolescentes hospitalizados en Vicente Corral Moscoso, la muestra de 143 hospitalizados, asimismo el muestreo fue según los criterios establecidos de inclusión, esto quiere decir de tipo no probabilístico; además el instrumento usado fue la observación al revisar las historias clínicas, como resultados el 16.8% tiene sobrepeso y obesidad, de los cuales 17 que representa el 11.9% tiene sobrepeso y 7 que es el 4.9% tiene obesidad; los factores de riesgo identificados son: jugar videojuegos, el IMC de los padres, las horas de sueño, desayunar, consumir comida ricas en grasas y azúcares y concluye que los adolescentes ingresan a hospitalización con un IMC normal y la prevalencia de sobrepeso en el hospital es

de 16.8% y no se tiene un factor que determina el sobrepeso.

Delor, Duarte y López (2017)<sup>10</sup> y Ferreira, Díaz y Bonilla (2017)<sup>11</sup>, los estudios fueron de diseño transversal y se tuvo una muestra de 149 estudiantes adolescentes a los cuales se le aplicó 4 módulos de encuesta (consumo de alcohol, fumador actual adolescente, alimentación y actividad física) para identificar el riesgo cardiovascular. Al igual que en la investigación de Delor, Duarte y López, la alimentación y la actividad física tienen relación directa al desarrollo de riesgos cardiovasculares relacionados al sobrepeso, ya que el 37% de los adolescentes ingieren una fruta al día y alimentos con alta grasa corporal, cuando lo regular serían 3 raciones de fruta y referente a la actividad física el 25,5% pasaba entre 1 a 2 horas diarias sentado.

Bravo, Córdova y Ñauta (2018)<sup>12</sup>, Nirmala, Kanniammal, Venkataraman y Arulappan (2018)<sup>13</sup> tuvo un diseño de estudio transversal, la población fue de adolescentes y el muestreo fue de tipo aleatorio, el instrumento usado fue la toma de talla y peso y la clasificación por IMC, asimismo usaron el cuestionario para identificar: la edad, género, nivel de educación, la ocupación de la madre, el ingreso económico mensual y los datos de estilo de vida; por consiguiente los resultados fueron que los factores de riesgo son el nivel socioeconómico familiar, los inadecuados hábitos alimenticios, antecedentes familiares, también ser mujer, estudiar en una escuela privada, por lo que los 156 adolescentes tuvieron un IMC que según clasificación es sobrepeso, un 77.3% contestó que “picotea” más veces comida chatarra durante el día, un 44.7% una o dos veces consume bebidas azucaradas, un 43.5% consume comida chatarra más veces al día, un 92.2% si realiza actividad física al día, un 63.5% duerme más de 8 horas, indica que existe un desequilibrio entre la dieta ingerida y el gasto energético, puesto que hay un consumo desmedido de lípidos, hidratos de carbono, bebidas azucaradas. Por esta razón el cuerpo no puede metabolizar el exceso calórico, convirtiéndose en grasa corporal y concluye que se requiere de una educación en salud de los adolescentes, por medio de prácticas de prevención del sobrepeso y promoción de la salud.

En la tesis de grado realizada por Navas (2018)<sup>14</sup> y en la de Coto, Garía, Linares, Rodríguez y Tamayo (2018)<sup>15</sup>, sus estudios fueron de tipo descriptivo transversal, la población fueron los adolescentes que tengan entre 14 y 18 años y tiene una

muestra de 442 y 339 respectivamente, con el fin de identificar los factores de riesgo para desarrollar sobrepeso, por ello, para garantizar la fidelidad y veracidad de la investigación se emplea el Índice de Masa Corporal y sus medidas antropométricas peso (Kg) y talla (m) y dos tipos de cuestionarios, el primero es KidMed y mide el grado de adherencia a la dieta mediterránea, es decir los hábitos alimentarios que tienen las personas y el segundo, es el cuestionario GPAQ que mide el nivel de actividad física, por lo que tuvo como resultados que los factores de riesgo son las prácticas inadecuadas de alimentación, como factores ambientales, las actividades sedentarias, percepción de la madre sobre el peso del adolescente y concluye que los resultados logrados permiten crear estrategias de prevención y control de la enfermedad en el establecimiento de salud.

Plata, Moreno y Arias (2020)<sup>16</sup> y Ruiz, Zuelch, Dimitratos y Scherr (2020)<sup>17</sup> en sus tesis, el diseño de estudio descriptivo, la población fue los estudiantes adolescentes, el muestreo fue probabilístico, el instrumento usado fue el cuestionario donde las preguntas fueron sobre los antecedentes en la familia, actividad física, los hábitos alimenticios, como principales resultados los autores los clasifican en factores genéticos, psicológicos, calidad y estilo de vida, actividades sedentarias y actividad física, además que 29 estudiantes tienen sobrepeso u obesidad, de los cuáles 12 varones y 16 mujeres tienen sobrepeso y concluyen que al conocer los factores de riesgo, se implementen estrategias de prevención y solución en la institución educativa.

En el artículo de investigación de Prieto, Molina, Sánchez y García (2021)<sup>18</sup>, López, Sosa, Duin, Mendoza, Toring, Tabán y Baéz (2021)<sup>19</sup>, los estudios fueron de tipo descriptivo transversal, la población fueron los adolescentes, identificaron como factores de riesgo, los malos hábitos alimentarios y el sedentarismo, puesto que estos se relacionan con la actividad física y el tipo de dieta de cada uno.

Paye y Navia (2018)<sup>20</sup>, Mitchell, Stewart, Braithwaite, Murphy, Hancox, Wall (2018)<sup>21</sup>, el diseño de los estudios fue descriptivo, la población fue de niños de 6 a 7 años, adolescentes de 13 a 14 años, el instrumento usado es el cuestionario, en niños de 6 a 7 años, fue respondido por los padres y en adolescentes de 13 a 14, ellos contestaron sus medidas antropométricas de peso y talla. Dentro de los factores más predominantes para desarrollar el exceso de peso fueron, las horas

de sueño, ver televisión mucho tiempo (5 horas al día), la falta de actividad física (menos de 3 horas de actividad a la semana) y los hábitos alimenticios, consumo de comida rápida (comer más de tres veces al día), los factores socioeconómicos y concluye que los factores que elevan el IMC, son ver la televisión y el tabaquismo en los padres.

Carrasco, Pérez, Cruzat (2020)<sup>22</sup> y Elnadif (2020)<sup>23</sup>, sus investigaciones tuvieron un diseño de estudio transversal, la población fueron los adolescentes y el muestreo aleatorio; el instrumento usado fue un cuestionario, el trabajo tuvo como resultados que el 24.1% tiene sobrepeso y un 10.1% obesidad y los factores de riesgo que influyeron en el cuestionario fueron las horas de ver televisión y juegos en la computadora, consumo de comida chatarra, en un plazo de una semana, comer mientras ve televisión, actividad física menor de 2 horas diarias, usar auto privado, concluye que los hábitos alimentarios y la falta de actividad física son los principales factores de riesgo.

Carvalho, Miranda, De Souza y De Souza (2021)<sup>24</sup> tuvieron como objetivo “identificar factores de riesgo para la obesidad adolescente mediante una Revisión Integradora de la Literatura”, como resultados Identifica como factores de riesgo, los factores sociales, económicos, biológicos, culturales, ético-raciales, de género y psicológicos, algunos de estos pueden ser modificables en el hogar y concluye que luego de la investigación se pueden dar recomendaciones para se logre la alimentación saludable, se controle el peso y se practique actividad física con ayuda de la promoción de la salud.

Sabera, Mizanur, Byron y Hashizume (2021)<sup>25</sup> en sus investigaciones tuvieron un diseño de estudio descriptivo, la población fueron las encuestas de salud estudiantil de adolescentes de 13 a 17 años de 20 países, por lo que la muestra fue de 51.597 y el muestreo probabilístico, además el instrumento usado fue la encuesta, por lo que los principales resultados identificaron como factores de riesgo: los hábitos alimentarios, el consumo de tabaco, el ejercicio físico y el sedentarismo; un 18.3% de los adolescentes tenían sobrepeso u obesidad, las mujeres realizan menos actividad física que los varones y las que consumen tabaco aumentan su probabilidad de tener sobrepeso; por tanto concluyen que los adolescentes tienen pocos comportamientos que represente un estilo de vida saludable y los riesgos son

elevados, en consecuencia muchos pueden tener sobrepeso en un corto plazo de tiempo.

Bauzá, Bauzá, Vasquez, Rosabal y Bauzá (2017)<sup>26</sup> y Águila, Ángels, Matesanz, Vilatimó, Del Moral, Brotons y Ulied (2017)<sup>27</sup>, sus investigaciones fueron de diseño transversal, en su trabajo de investigación tuvieron una población de adolescentes, de las cuales el 17,2% tenían sobrepeso y sólo el 64,8% tenía un peso adecuado. Los factores principales para el desarrollo de exceso de peso fue el desmesurado consumo de carbohidratos en la primera comida del día, asimismo, la inadecuada actividad física y sedentarismo, el antecedente de obesidad familiar, diabetes mellitus en progenitores, hijo de padres divorciados, haber sido macrofeto y diabetes gestacional y trastornos lipídicos en progenitores, por ello, concluye que si hubo prevalencia de sobrepeso en los adolescentes.

En la investigación realizada por Ninatanta, Núñez, García y Romaní (2017)<sup>28</sup>, Bereket, Beyero, Fikadu y Bosha (2017)<sup>29</sup> y Kabbaoui, Chda, Bousfiha, Aarab, Bencheikh y Tazi (2018)<sup>30</sup>, tuvieron un diseño de estudio transversal, en su trabajo de investigación la población fueron los adolescentes de colegios privados de Hawassa y de educación secundaria, el muestreo de tipo aleatorio simple, el instrumento usado fue el cuestionario, que se empleó para medir el peso y talla de los participantes y se clasificó en base al IMC, los principales resultados Identificó como factores de riesgo, tener un familiar con exceso de peso; socioeconómicos: la ocupación e ingreso mensual de los padres; los demográficos, la edad, sexo, tamaño de familia y estado civil, además de la educación de los padres; el hábito alimentario, como el consumo de frituras, el consumo frecuente de bebidas azucaradas, la frecuencia, el poco consumo de frutas, verduras y snacks y por último la actividad física y concluye que la educación de los padres, no influyen en el sobrepeso, también que ser mujer, comer comida chatarra más de 3 veces al día, usar más de 4 horas al día la computadora y tener mayor ingreso económico mensual si son factores de riesgo y concluyen que al saber los factores se pueden emplear estrategias de solución.

En las investigaciones de Arruda, Ribeiro, Osorio, Silveria, Santos y Aparecida (2019)<sup>31</sup> y Badrasawai, Snouber, Tamimi y Bradrasawi (2019)<sup>32</sup> y Hossain, Zannat, Begum y Rahman (2019)<sup>33</sup>, tuvieron un diseño de estudio transversal, la población

fueron todos los estudiantes adolescentes de secundaria y el muestreo aleatorio, asimismo, el instrumento usado para medir el estado nutricional, fueron peso y talla (medidas antropométricas) y con un cuestionario se evaluó los hábitos alimentarios y los principales resultados identificaron los factores de riesgo, son la edad, género, grado, rendimiento académico, educación de los padres, el ingreso económico familiar, antecedentes familiares, la ingesta dietética, ver más de 3 horas diarias de televisión, tener la madre con sobrepeso u obesidad, también los factores psicológicos, estilos de vida, además se hizo la clasificación de peso; por tanto un total de 13.8% tiene sobrepeso; por ello, concluyen que el exceso de ver televisión, el consumo de calorías y tener la madre con IMC mayor a 25, son factores de riesgo para que los niños y adolescentes desarrollen sobrepeso, por lo que se requiere estrategias y programas de salud en las escuelas secundarias, enseñando la adecuada alimentación y estilo de vida saludable.

Nouayti, Bouanani, Hammoudi, Mekhfi, Legssyer y Bnouham (2020)<sup>34</sup> en su investigación tuvieron un estudio de diseño transversal, con respecto a la población fueron los estudiantes adolescentes de secundaria de la región de Marruecos, por lo que 2271 alumnos fueron la muestra, el muestreo fue de tipo aleatorio; por ello, el instrumento usado fue la encuesta, asimismo la investigación tuvo como resultados que vivir en zona urbana es un factor de riesgo para obesidad y sobrepeso, ser de sexo femenino, también del ingreso económico alto de los padres y que uno de ellos o ambos tengan obesidad, por consiguiente aumenta la prevalencia y esta alcanzó un 15.2% en mayor cantidad mujeres, el sobrepeso un 12.2% y la obesidad un 3% y concluyen que existe una alta prevalencia de obesidad y sobrepeso en los alumnos de la región de Marruecos, además aconseja generar estrategias de salud, para la recuperación y prevención de la salud en este grupo etario.

En el trabajo de investigación de Jiménez, Carpena, Ceballos, Mondéjar, Monreal y Lozano (2021)<sup>35</sup> y Silva, Sá y Souza (2021)<sup>36</sup>, tuvieron como población a los adolescentes de colegios privados, fue un estudio de diseño transversal, en la que se reconocieron como factores causales de sobrepeso: el ambiente social-escolar que mantienen los estudiantes, sedentarismo, dietas hipercalóricas y el excesivo uso de pantallas, la excesiva compra de snacks en los comedores y su consumo

frente a las pantallas.

A continuación, los antecedentes nacionales:

Quispe (2019)<sup>37</sup>, en sus tesis realizada en Lima, tiene como objetivo “determinar los estilos de vida saludable y el estado nutricional en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa “Santa María y Jesús” SJL”, el diseño de estudio fue no experimental, cuantitativo, descriptivo correlacional, tuvo una población de 40 alumnos de 5to de secundaria, de los cuales 20 fueron la muestra, el muestreo no probabilístico, usando como técnica la encuesta y el instrumento fue un cuestionario de 40 preguntas, 20 ítems para cada una de las variables; los factores de riesgo, son la actividad física y hábitos alimentarios y obtuvo como resultados que el 52.5% de los adolescentes de 5to grado de secundaria, no tienen un adecuado estilo de vida saludable, además identificó que el 62.5% tiene un nivel medio de tener sobrepeso y un 37.5% un nivel alto, por lo tanto la investigación concluye que los estudiantes no tienen un adecuado estilo de vida saludable y tienen un nivel medio de tener sobrepeso.

Chambilla (2018)<sup>38</sup>, en sus tesis realizada en Puno, el diseño fue de tipo descriptivo y diseño correlacional, tuvo como población los 360 estudiantes de secundaria de ambos sexos, una muestra de 175 y el muestreo fue probabilístico, además el instrumento usado fue un cuestionario de hábitos alimenticios de 24 preguntas y el de iniciales en inglés (IPAQ) que significa Cuestionario Internacional de Actividad Física usado en 12 países, de escala ordinal, malo, regular y bueno para hábitos alimenticios y activo, mínimamente activo e inactivo para actividad física, que tuvo como resultados que 35,4% tiene buenos hábitos alimenticios, 60% regulares hábitos alimenticios y el 4,6% malos hábitos alimenticios; también se evidencia que el 65.8% de adolescentes son mínimamente activo y el 17.1% son activos e inactivos respectivamente, dedicando más tiempo a realizar actividades de ocio.

Bornaz, Bornaz y Bornaz (2019)<sup>39</sup>, el diseño de estudio de investigación fue de corte transversal, la población fue adolescentes mujeres de 12 a 17 años de los colegios de la ciudad de Tacna, con una la muestra de 320 adolescentes, con un muestreo aleatorio, el instrumento fue la encuesta y la toma de peso y talla, circunferencia de cintura y cadera; por lo que se tuvo como resultados que las adolescentes de los

colegios particulares tuvieron mayor incremento de IMC y mayor circunferencia de cintura y cadera que los colegios particulares, debido al estilo de vida acelerada que tienen. Además, se encontró que hay un mayor sobrepeso en países industrializados y que existe una prevalencia de 38,4% de adolescentes con exceso de peso; concluyen que el principal factor de riesgo para desarrollar sobrepeso fue la falta de actividad física.

Morales (2020)<sup>40</sup> tuvo un diseño de estudio pre experimental de preprueba y posprueba, la población fue de 320 estudiantes adolescentes del Colegio Santa Lucía en Ferreñafe, la muestra de 140, el instrumento que se empleó fue un cuestionario mediante la entrevista. Los resultados de la investigación fueron que el 63,6% de los estudiantes define a la obesidad infantil como una enfermedad, demostrando la conciencia e importancia que le brindan al tema, también refirieron que el 60,7% conoce que el sobrepeso en la infancia puede contribuir al desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la adolescencia y este riesgo aumenta con el tiempo y con los inadecuados hábitos alimentarios. Además, el 49,3% de los adolescentes sabía cómo debería de estar estructurada una buena lonchera escolar, mientras que 50,7% desconocía de los adecuados alimentos que debería tener, evidenciando las elevadas tasas de sobrepeso que tiene el país en la actualidad, puesto que los adolescentes tienen conocimientos deficientes de cómo debería de ser su alimentación y adecuados estilos de vida que debería tener, concluye que los estudiantes adolescentes obtuvieron conocimiento con respecto a la alimentación saludable luego de las sesiones educativas.

Armiño (2017)<sup>41</sup> y Del Águila (2017)<sup>42</sup>, identifican que los principales factores de riesgo para el desarrollo de sobrepeso son cuatro: factores genéticos, epigenéticos, conductuales y ambientales. Los más importantes en el desarrollo de exceso de peso, son los factores conductuales y ambientales, debido a su fácil modificación, en el que destacan los malos hábitos de alimentación y el sedentarismo. En las desigualdades de género, los varones tiene menor probabilidad de tener sobrepeso u obesidad, además de la riqueza familiar, mientras mayor riqueza menor es el exceso de peso, también el nivel educativo de los padres, mayor nivel educativo, menor IMC de los adolescentes y concluye que los padres tienen un mayor nivel educativo, ser varón y comer cinco veces al día, disminuyen los factores de riesgo.

En la tesina de grado, elaborada por Sánchez (2019)<sup>43</sup> tuvieron un estudio de tipo cuantitativo y se empleó una muestra de 60 estudiantes de cuales 35 eran varones (60%) y 25 mujeres (40%), identificó que 20% de la muestra no realiza actividad física, 8% tiene hábitos alimenticios inadecuados (25% con sobrepeso y 17% con obesidad), además indica que existe una mayor conducta obesogénica en los hombres debido a factores dietéticos.

En la tesis realizada por Pisconte (2019)<sup>44</sup>, realizada en Ica, tuvieron un diseño de estudio fue de tipo descriptiva, de corte transversal, además la población fueron los adolescentes del colegio Sebastián Barranca de Santiago, la muestra total fue de 217 alumnos y el muestreo fue probabilístico y por lo tanto realizó como instrumento una ficha de recolección de datos, usando las medidas antropométricas de talla y peso, para luego hacer la clasificación según resultado de IMC, como principales resultados identificó como factores de riesgo, el bajo consumo de verduras y frutas, la ingesta frecuente de alimentos alto en calorías, la falta de actividad física, tener padres obesos, ver por más de 4 horas diarias la televisión y vivir en zona urbana, luego obtuvo como resultados que el 30.4% de los adolescentes tiene sobrepeso y un 12.9% obesidad, concluye que el sobrepeso en el colegio significa un problema de salud pública.

Las teorías relacionadas con la investigación son las siguientes:

El sobrepeso tiene un desarrollo progresivo, que generalmente comienza en la infancia debido a la inestabilidad alimentaria, puesto que la ingestión de comidas y el gasto de energía no es equitativo, generando que el exceso de energía se almacene y convierta en grasa corporal, a esto se suma una predisposición genética expresadas en polimorfismos, que juntos se convierten en “memoria” produciendo una susceptibilidad al sobrepeso en la vida adulta. Según Del Águila (2017)<sup>42</sup>, el “sobrepeso en la infancia está influenciado por factores genéticos, epigenéticos, conductuales y ambientales”. Es decir, los adolescentes que tienen exceso de peso, en su gran mayoría han padecido de sobrepeso en su niñez. Los factores conductuales y ambientales son más factibles a modificar durante la infancia, dado que se relacionan directamente con el tipo de dieta y estilo de vida (ejercicio) de la persona<sup>42</sup>.

El sobrepeso es la acumulación en demasía de grasa corporal, es decir, cuando la persona ingiere en su organismo más calorías de las que su cuerpo puede metabolizar, acumulándose en forma de grasa y el peso es mayor de lo normal, se obtiene de la clasificación nutricional, teniendo como resultado de IMC, de 25 a 29.9. Esto puede ser muy perjudicial para la salud, ya que puede desarrollar múltiples enfermedades afectando al sistema circulatorio, respiratorio, músculo esquelético, entre otros<sup>2</sup>.

Según Iglesias (2019)<sup>45</sup> la adolescencia es un periodo que comienza desde los 12 a 17 años, 11 meses y 29 días. Comprende el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social. Durante esta etapa hay un aumento de la producción de las hormonas gonadotropinas foliculoestimulante (FSH) y luteinizante (LH), las cuales son las encargadas de la maduración del sistema nervioso central, influyendo en el desarrollo del sistema. Estos cambios hormonales así como favorecen al crecimiento y maduración del adolescente, puede generar una inestabilidad emocional, siendo más susceptible a grupos sociales. También, según Ramos (2018)<sup>46</sup> indica que la edad se identifica a partir de los rasgos somáticos de las personas y es el conjunto de diversos caracteres.

A continuación, se presenta los enfoques conceptuales:

Esta tesis tiene una variable y tres dimensiones:

**Variable niveles de riesgo de factores del sobrepeso en adolescentes:** Según Matas (2018)<sup>47</sup> los niveles en escala de likert, se emplean para realizar una medición para identificar el grado de conformidad. Guerra, Vila, Apolinaire, Cabrera, Santana y Almaguer (2019)<sup>48</sup>, factor de riesgo, es un supuesto fundamental para indagar en la ciencia médica empleado en un lenguaje profesional. Es cualquier característica, situación o circunstancia que detectan cierto grupo de personas o persona que asocia la probabilidad de contraer o estar expuesto a desarrollar una enfermedad o proceso mórbido. Están localizados en el ambiente, comunidades, individuos o familias, pero al emanar suelen ser nocivos para la salud.

Las tres dimensiones de la variable son: hábitos alimenticios, actividad física y sedentarismo.

**La primera dimensión es hábitos alimenticios:** de acuerdo con la OMS (2018)<sup>49</sup> los hábitos alimenticios, son las diversas conductas que tienen las personas en relación a la preparación, selección y consumo de alimentos, estos pueden ser basados en el consumo de comidas procesadas, azucaradas o de una dieta sana, balanceada, evitando así la malnutrición y consigo el desarrollo de enfermedades no transmisibles, como la diabetes, cáncer, ACV, entre otros.

Los cinco indicadores de la primera dimensión son los siguientes:

Consumo de vegetales y legumbres: la OMS (2018)<sup>49</sup> recomienda el consumo de 5 porciones de frutas y/o verduras, ya que su ingesta disminuye la aparición de enfermedades no transmisibles; dentro de los vegetales y legumbres recomendadas se encuentran, los cereales integrales (avena, maíz), frutos secos y legumbres (lentejas).

Consumo de frutas: el Instituto Nacional de Salud (2019)<sup>50</sup> recomienda comer cinco porciones de frutas diarias, de esta manera se previene el desarrollo de enfermedades crónicas.

Consumo de carnes y pescado: según el Pesquero (2021)<sup>51</sup>, los nutricionistas recomiendan el consumo de pescado de dos o tres veces por semana.

Consumo de lácteos y sus derivados: conforme la página Alimento (2022)<sup>52</sup> el 48% de calcio consumido proviene de los lácteos, por sus propiedades saludables y su aporte nutricional. Además, este fue uno de los grupos alimenticios más consumidos y más importantes del día con 290g/día.

Consumo de comida rápida y golosinas: la página el poder del consumidor (2020)<sup>53</sup> se debe reducir el consumo de azúcares libres, puesto que no es necesario desde el punto de vista nutricional.

La segunda dimensión es actividad física: la OMS (2020)<sup>54</sup> dice que es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos”, esta actividad conlleva al consumo de energía y a medida que los movimientos son prolongados y exigentes, se quemará más grasa corporal, que es el resultado del almacenamiento de la energía. Estos movimientos, ayudarán a prevenir el desarrollo de enfermedades no transmisibles, que pueden ser fatales, además de

mantener una adecuada salud mental y mejorar la calidad de vida.

Los tres indicadores de la segunda dimensión son los siguientes:

Tipos de actividad física: de acuerdo con la OMS (2020)<sup>55</sup> indica que el realizar actividades físicas regularmente, ayuda a la prevención de enfermedades no transmisibles; dentro de los tipos de actividad física considera, las actividades deportivas, de desplazamiento y recreativas, que se realizan en la vida cotidiana.

Frecuencia de actividad física: según la OMS (2020)<sup>56</sup> las personas de 5 a 17 años, diariamente deberían de realizar un promedio de 60 minutos al día de actividad física y un mínimo de tres días a la semana, de esta manera fortalecerán sus huesos y músculos, permitiendo un óptimo desarrollo.

Duración de actividad física: la OMS (2020)<sup>56</sup> el tiempo de actividad física dependerá de la edad de la persona, pero de manera general recomienda que mínimo se realice de 150 a 300 minutos de actividad física de intensidad moderada y para los adolescentes que padecen de alguna discapacidad o afección, recomienda un promedio de 60 minutos.

La última dimensión es sedentarismo: el Hospital Alemán (2022)<sup>57</sup> refiere que el sedentarismo es el poco ejercicio físico, donde no se hace un gasto energético de las calorías consumidas, se incluyen actividades, como ver televisión, estar mucho tiempo frente a una computadora, sea por trabajo, estudio o distracción.

Los tres indicadores de la última dimensión son los siguientes:

Televisión: conforme a la OMS (2019)<sup>58</sup> recomienda que los adolescentes no dediquen su mayoría de tiempo a estar sentados mirando pantallas, al contrario, que dediquen la mayoría de su tiempo a jugar, puesto que así tienen un óptimo desarrollo cerebral. Además, las Naciones Unidas (2019)<sup>59</sup> recomienda minimizar el uso de pantallas y fomentar la realización de actividades físicas.

Computadora (redes sociales): Según Shelley (2021)<sup>60</sup> los adolescentes pasan un promedio de siete horas frente a pantallas, ya sea pasar tiempo en redes sociales o ver videos. También, indica que el uso de computadora estimula el desarrollo de estilos de vida sedentarias.

Videojuegos: Según la OMS (2020)<sup>54</sup> en la lista actualizada de enfermedades publicadas, la adicción a los videojuegos es considerada como una enfermedad que genera desórdenes mentales. Además, presenta un efecto indirecto, puesto que mientras las personas pasan más tiempo jugando videojuegos, menos ejercicio realizan y mayor es el sedentarismo.

### **III. Metodología**

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

Según la página Economipedia (2020)<sup>61</sup> es importante reconocer el tipo de investigación, porque permite contar con mejor información para planear un proyecto. El tipo de investigación fue básica o natural, con un diseño no experimental de corte transversal y nivel descriptivo.

##### **3.1.1. Tipo de investigación**

La investigación fue de tipo básica, según la página IBERO (2020)<sup>62</sup> buscó recoger y recopilar información para el desarrollo de nuevas teorías o contribuir al progreso de la ciencia.

##### **3.1.2. Diseño de investigación**

Según Ruiz (2019)<sup>63</sup> el diseño de investigación es una estrategia general de trabajo que se emplea para responder las preguntas de investigación.

Diseño de investigación: No experimental

Alonso, García, León, García, Gil y Ríos<sup>64</sup>, refieren que una investigación de diseño no experimental, es aquella que no realiza una modificación de la variable que es niveles de riesgo de factores del sobrepeso en adolescentes, sino que recopiló información de las situaciones o fenómenos ya existentes, para luego analizarlos y crear un nuevo conocimiento.

Corte: Transversal

Según Vega, Maguiña, Soto, Lama y Correa (2021)<sup>65</sup>, el estudio fue transversal, porque se hizo la recopilación de datos y su análisis se realizó a una muestra determinada y se recopiló en un determinado periodo de tiempo, esto quiere decir en un solo momento.

Nivel: Descriptivo

Según Ochoa y Yunkor (2021)<sup>66</sup>, la investigación fue descriptiva, debido a que se describieron los datos y caracteres del fenómeno de estudio o población y solo se recopiló la información.

### **3.2. Variable y operacionalización**

Variable: Niveles de riesgo de factores del sobrepeso en adolescentes (Anexo N°1).

Naturaleza: Cuantitativa

Según Moncayo (2022)<sup>67</sup>, la investigación tuvo una variable, fue de tipo cuantitativa, debido a que es un conjunto de procesos, secuencial y probatorio, ya que los datos que permitió obtener son principalmente numéricos y estadísticos.

Definición conceptual: Según Matas (2018)<sup>47</sup> los niveles en escala de likert son una medición que se realiza para conocer el grado de conformidad del encuestado. Además, según Ñaccha (2021)<sup>68</sup> los factores de riesgo del sobrepeso son condiciones que conllevan a la persona para el desarrollo de exceso de peso, como el tipo de alimentación y estilos de vida que tienen.

Definición operacional: La variable de estudio tiene las dimensiones hábitos alimenticios, actividad física y sedentarismo, con los indicadores de consumo de vegetales y legumbres, consumo de frutas, consumo de carnes y pescado, consumo de lácteos y sus derivados, consumo de comida rápida y golosinas, tipos de actividad física, frecuencia de actividad física, televisión, computadora (redes sociales) y videojuegos, la técnica que se empleó es una encuesta y el instrumento es el cuestionario y su escala de medición fue ordinal con los rangos de alto, medio y bajo.

Primera dimensión

- Hábitos alimenticios

### Indicadores de la primera dimensión

- Consumo de vegetales y legumbres
- Consumo de frutas
- Consumo de carnes y pescado
- Consumo de lácteos y sus derivados
- Consumo de comida rápida y golosinas

### Segunda dimensión

- Actividad física

### Indicadores de la segunda dimensión

- Tipos de actividad física
- Frecuencia de actividad física
- Duración de actividad física

### Tercera Dimensión

- Sedentarismo

### Indicadores de la tercera dimensión

- Televisión
- Computadora (redes sociales)
- Videojuegos

### Escala/Niveles de medición de la variable e indicadores:

- Ordinal
  - Siempre
  - A veces

- Nunca
- Rango:
  - Alto
  - Medio
  - Bajo

### **3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis**

#### **3.3.1. Población**

Según Ventura (2017)<sup>69</sup> la población son aquellas personas que comparten un determinado espacio geográfico y comparten características similares, para el desarrollo de la tesis, se tuvo una población de 51 adolescentes de 12 a 17 años que estudian en el colegio Matemático Católico San Juan, en el distrito de San Juan de Lurigancho, en el año 2022.

#### **3.3.2. Muestra**

Según Ventura (2017)<sup>69</sup> la muestra es un subconjunto del total de la población y se emplea cuando no se puede acceder a los datos de todo el universo de estudio, sin embargo, al ser la población de 51 adolescentes, se trabajó con todos los que estudian en el colegio Matemático Católico San Juan, siendo esta una muestra censal, según Soto (2018)<sup>70</sup>, este tipo de muestra es aquella que considera a todos lo que conforman la población a estudiar como muestra.

#### **3.3.3. Muestreo**

El muestreo según Ochoa (2019)<sup>71</sup> es un proceso en el que se selecciona un conjunto de individuos con fin de estudiarlos y caracterizar el total de la población. Para el desarrollo de la investigación al ser una muestra censal, no se utilizó el muestreo.

### **3.3.4. Unidad de análisis**

Según Arteaga (2022)<sup>72</sup> la unidad de análisis corresponde a la entidad representativa, en este caso, fue el adolescente de 12 a 17 años que estudió en el colegio Matemático Católico San Juan, en el distrito de San Juan de Lurigancho en el año 2022.

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

### **Técnica: Encuesta**

Según la página EvalYgo (2021)<sup>73</sup>, es un procedimiento que sirvió para recoger la información, quiere decir la opinión personal de una población en específica, de un tema en específico.

### **Instrumento: Cuestionario**

Según Salas (2020)<sup>74</sup>, es un instrumento que apoyó a la investigación científica con la recolección de información, en este caso fue de manera impresa y fue utilizado el cuestionario realizada por Mamani Palle Roxana Regina (2019)<sup>75</sup>, en sus tesis de pregrado, para obtener el título profesional de licenciada en enfermería, realizada en la Universidad César Vallejo, sobre las 3 dimensiones, hábitos alimenticios, actividad física y sedentarismo y 11 indicadores y cada uno con 3 ítems, con un total 33 preguntas (Anexo N° 2), con una escala de Likert de siempre, a veces y nunca, con un puntaje diferente por cada pregunta. También, se consideran los rangos de las dimensiones (alto, medio y bajo), cuyos puntajes fueron realizados mediante Baremos (Anexo N° 3). Según Pérez (2018)<sup>76</sup> lo define como una tabla de cálculos que establecen un conjunto de criterios para medir o evaluar los méritos.

Para la aplicación del instrumento, se elaboró el consentimiento informado dirigido a los padres de familia y adolescentes (Anexo N° 4).

### **Validez**

Según Posso y Bertheau (2020)<sup>77</sup> la validez de una investigación es el grado de corrección y utilidad, esta es basada en el instrumento a emplear, existen

diferentes tipos de validez.

La validación del instrumento de Mamani, se realizó a través del juicio de expertos que fueron 5 profesionales, 4 licenciados en enfermería y 1 docente de investigación, teniendo el instrumento de validación como criterios: pertinencia, relevancia, claridad, además la validez se realizó según la prueba binomial, teniendo un resultado de un 0.03, por lo que se dice que es significativo y el instrumento es válido (Anexo N° 5).

### **Confiabilidad**

Según Posso y Bertheau (2020)<sup>77</sup> la confiabilidad de un instrumento en la investigación son los resultados y coherencia, aplicado en una prueba piloto con una muestra reducida para luego comparar resultados e identificar discrepancias.

Según Díaz (2020)<sup>78</sup> la prueba piloto es una versión en miniatura de una tesis o trabajo de investigación que se realiza a gran escala, esto es importante porque garantiza el éxito del estudio principal.

En la Investigación de Muñoz (2019)<sup>79</sup> el alfa de Cronbach es un modelo de consistencia basado en el promedio (varianza) de los ítems. Es calculado a raíz de la suma de la varianza de ítems individuales y la suma de la varianza de cada evaluado.

El alfa de Cronbach del instrumento fue de 0.831, por lo que se dice que es de excelente confiabilidad (Anexo N° 6).

### **3.5. Procedimientos**

Para la realización de la tesis, primero se identificó una problemática y la elaboración de los marcos de investigación, mediante la recopilación de datos que aqueja a la población; después se realizó la búsqueda de antecedentes, luego se determinó la población y muestra a trabajar, fueron los 51 adolescentes de 12 a 17 años que estudian en el colegio Matemático Católico San Juan, en San Juan de Lurigancho en el año 2022, Se identificó el instrumento de Mamani, realizado en el año 2019, teniendo su validez y

confiabilidad. También, se elaboró el formato de consentimiento informado que se entregó a los padres de familia y adolescentes en el desarrollo de la tesis.

Además, el 20 de septiembre se envió la carta de presentación a la directora del colegio que fue facilitada por la universidad (Anexo N°7) y nos respondió el 22 de septiembre, mediante un documento (Anexo N°8) en el que aprobaba la aplicación del instrumento. Se presentaron los documentos a la magíster y nos autorizó la aplicación del instrumento,

El día 26 de septiembre, se entregó a cada adolescente, el consentimiento informado para su padre, luego el 27, se recogió los consentimientos informados de los padres de familia, se entregó a cada adolescente su consentimiento informado y posteriormente su cuestionario (Anexo N°9 y 10) se tabularon los datos de los cuestionarios en el programa excel mediante las diversas fórmulas (=si, =suma y =contar.si.conjunto), para luego ser graficados.

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

El análisis de datos es la aplicación de la estadística descriptiva, para interpretar los datos obtenidos y los resultados se presentan en tablas y gráficos.

Como el nivel de investigación es descriptivo, los datos se analizaron con: moda y frecuencias.

Frecuencia: permite conocer la puntuación obtenida por los participantes, que pueden ser totales o porcentajes; el total muestra el puntaje de cada ítem de los participantes y también muestra en porcentaje los puntajes de los ítems, asimismo se representan en tablas y gráficos.

El programa que se usó para el análisis de los datos cuantitativos, es Excel, los datos que se obtuvieron de los 51 cuestionarios contestados fueron procesados mediante este programa, por lo que se tuvo tablas y gráficos para interpretar los resultados.

Las fórmulas o funciones que se usarán son:

=SUMA(): que permite sumar el puntaje y se hará de cada ítem, indicador, dimensión y variable.

=SI(): permite realizar comparaciones lógicas entre un valor y el resultado esperado, se usará para interpretar los puntajes obtenidos e identificar si el nivel de riesgo es bajo, medio o alto.

=CONTAR.SI.CONJUNTO(): permite contar los elementos de un rango de celdas que cumplan los criterios que se ha establecido, se contará la cantidad de los resultados bajo, medio y alto.

Después se colocaron las respuestas de los adolescentes en una tabla, para ser sumados por dimensión y variable y se hará la interpretación del puntaje respectivamente, para identificar si es bajo, medio o alto, después se realizó una tabla donde contará la cantidad de adolescentes con un nivel de riesgo, bajo, medio o alto y su porcentaje, finalmente se elaboraron los gráficos.

### **3.7. Aspectos Éticos**

Salazar, Icaza y Alejo (2018)<sup>80</sup> en la tesis se consideró los aspectos éticos, como parte primordial de su desarrollo, puesto que comprueba que los participantes son libres de elegir el curso de la investigación, respetando la integridad de cada uno de ellos. Además, es un análisis crítico de la moralidad según la conducta humana en la sociedad, basado en los principios culturales.

#### **Beneficencia**

El principio de beneficencia, se buscó minimizar cualquier riesgo que pueda tener el desarrollo de la investigación<sup>80</sup>. Por lo tanto, los adolescentes no sufrieron ningún riesgo al contestar el cuestionario, debido a que se les brindó un trato humanizado.

#### **No-maleficencia**

El principio de no-maleficencia, es la abstención de realizar cualquier acto

que pueda perjudicar a otros<sup>80</sup>. Es por ello, que los adolescentes al ser partícipes de la investigación, no sufrieron ningún daño, puesto que fueron tratados de acuerdo a lo moral.

### **Autonomía**

En el principio de autonomía, los investigadores son libres de elegir el tema de preferencia para la elaboración de su proyecto<sup>80</sup>. Para el desarrollo de la investigación, los padres de familia y adolescentes tuvieron conocimiento del consentimiento informado, por lo que pudieron elegir ser parte de la muestra.

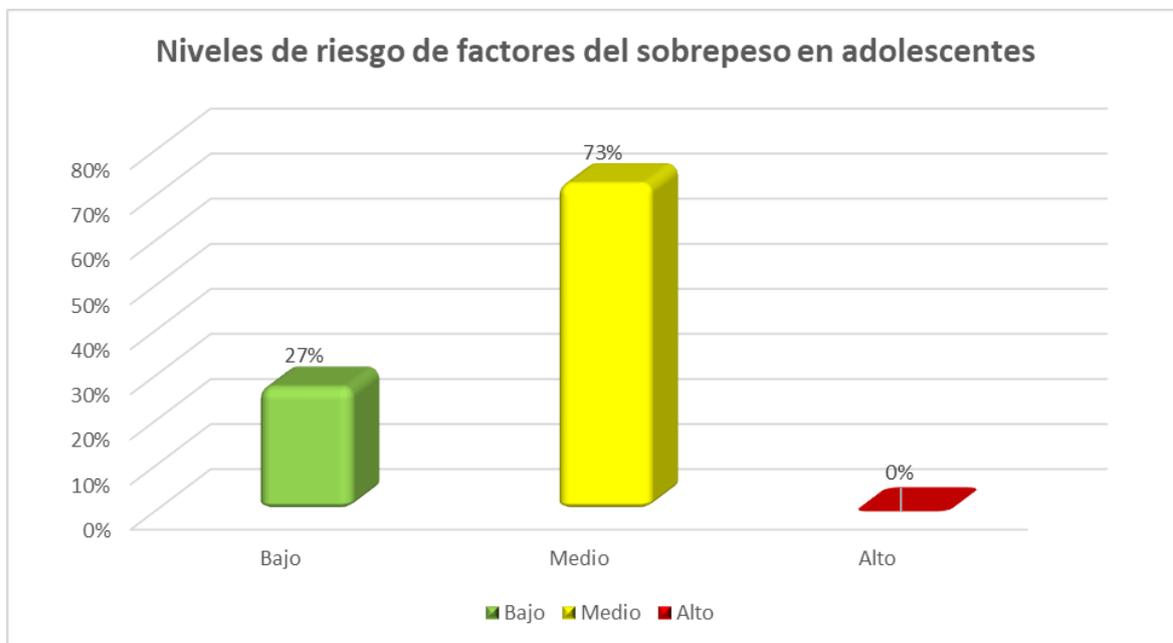
### **Justicia**

El principio de justicia en un trabajo de investigación, se orienta a la corrección, adecuación o ajustamiento de un modelo para su desarrollo; por esto al momento de su elaboración, debe tener una distribución equitativa de sus partes y de igual forma de los beneficios<sup>80</sup>. Para el desarrollo de la investigación los adolescentes fueron tratados por igual, de acuerdo a lo moralmente correcto y apropiado.

#### IV. Resultados

**Gráfico 4.1.**

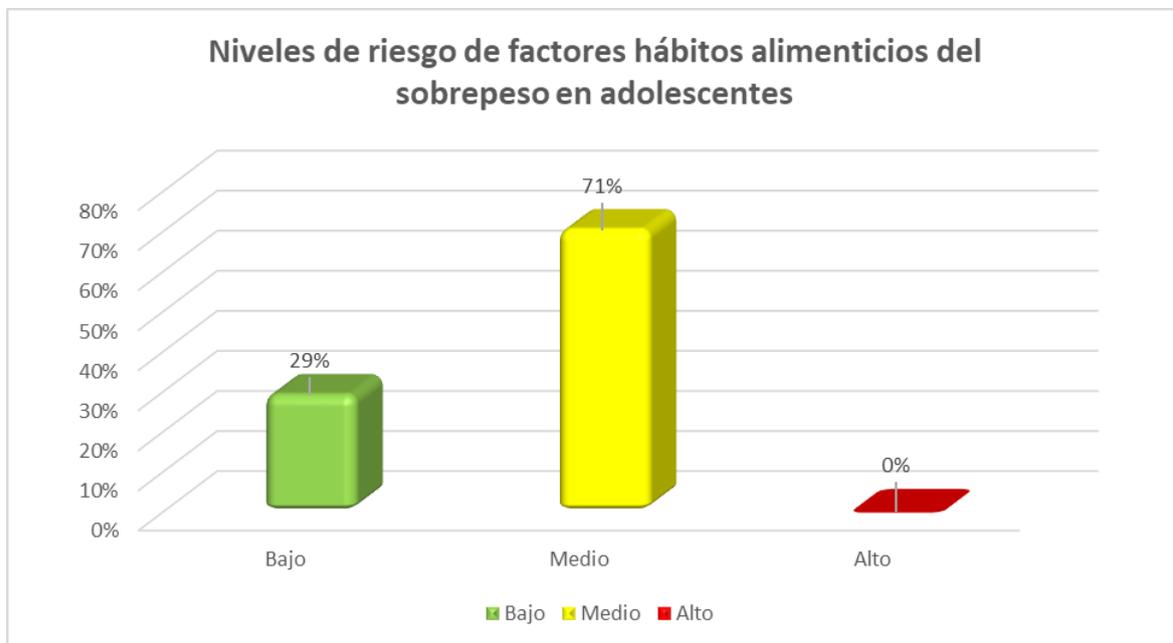
Niveles de riesgo de factores del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022



En el presente gráfico se observa que los niveles de riesgo de sobrepeso de los adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, fue un 27% de riesgo bajo, un 73% de riesgo medio y no presentaron riesgo alto.

#### Gráfico 4.2.

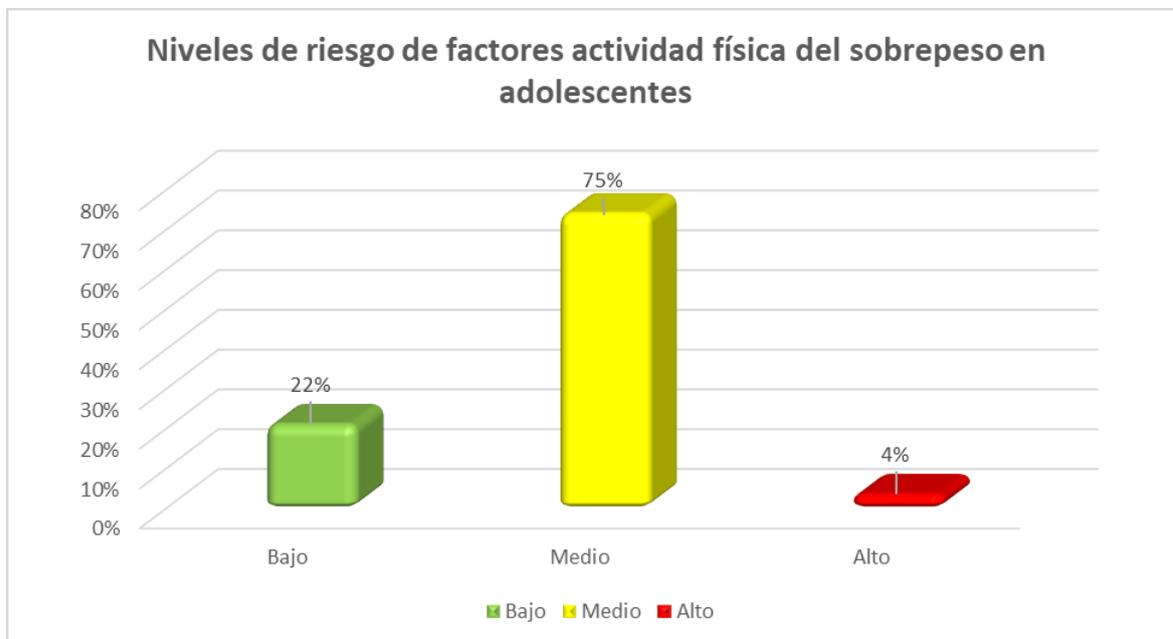
Niveles de riesgo de factores hábitos alimenticios del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022



En el presente gráfico se observa que los niveles de riesgo de factores hábitos alimenticios del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, fue un 29% de riesgo bajo, un 71% de riesgo medio y no presentaron riesgo alto.

### Gráfico 4.3.

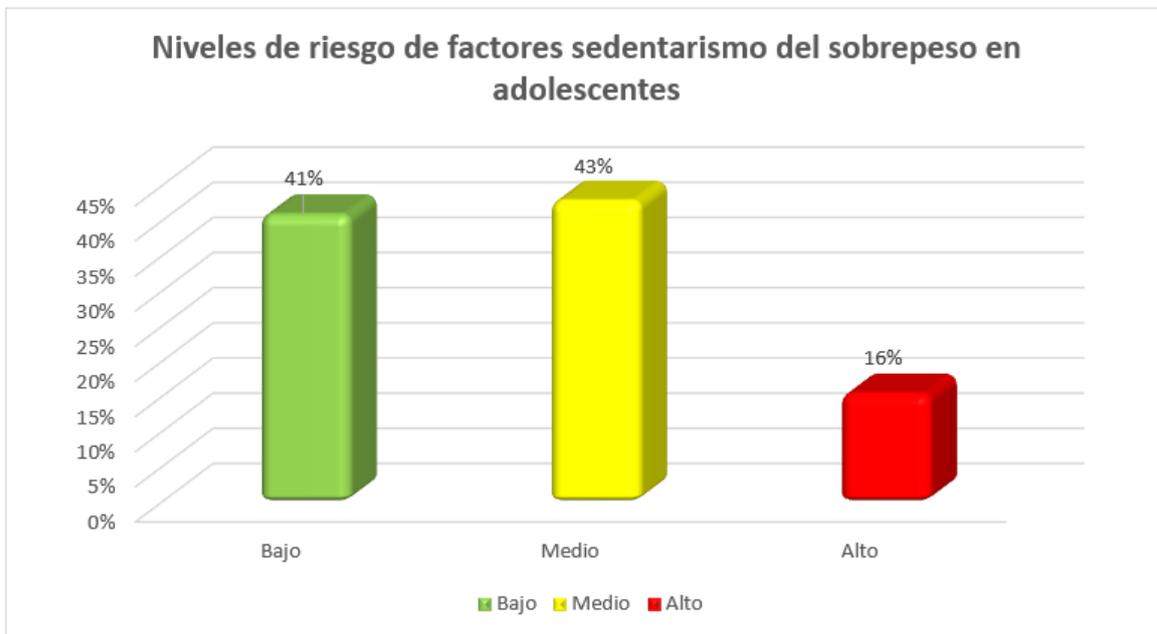
Niveles de riesgo de factores actividad física del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022



En el presente gráfico se observa que los niveles de riesgo de factores actividad física del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, fue un 22% de riesgo bajo, un 75% de riesgo medio y un 4% de riesgo alto.

#### Gráfico 4.4.

Niveles de riesgo de factores sedentarismo del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022



En el presente gráfico se observa que los niveles de riesgo de factores sedentarismo del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, fue un 41% de riesgo bajo, un 43% de riesgo medio y un 16% de riesgo alto.

## V. Discusión

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo general determinar los niveles de riesgo de factores del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022. Se halló que el 27% de los adolescentes tienen un nivel de riesgo de sobrepeso bajo, un 73% tienen un nivel de riesgo de sobrepeso medio y no se evidencia un nivel de riesgo alto. Los datos evidenciados no coinciden con los resultados de Quispe (2019), tiene como resultados que ningún adolescente tiene riesgo bajo de sobrepeso, un 65% tiene un nivel de riesgo medio y un 35% alto. Es decir, los colegios públicos tienen un mayor nivel de sobrepeso que los colegios privados, siendo este de 21% y 15% respectivamente, según el diario de Sevilla. Dentro de las principales causales se encuentran el desconocimiento por parte del padre de familia en relación a temas de nutrición y una inadecuada permisividad con los alimentos.

En relación al primer objetivo específico, el cual fue identificar los niveles de riesgo de factores hábitos alimenticios del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022. Los resultados mostraron que el 29% de los adolescentes tiene un nivel de riesgo bajo de sobrepeso, un 71% de nivel de riesgo medio de sobrepeso y no se evidencia ningún riesgo alto de sobrepeso, esta información presentada difiere con los resultados de la investigación realizada por Mamami (2019) los resultados mostraron que el 5% de los adolescentes tiene un nivel de riesgo bajo de sobrepeso, un 35% de nivel de riesgo medio de sobrepeso y un 60% de nivel de riesgo alto de sobrepeso. De lo observado se evidencia que existe una gran diferencia en entre las investigaciones en relación al nivel de riesgo del factor hábitos alimenticios del sobrepeso, puesto que el primero tiene un mayor nivel de riesgo medio y en el segundo tiene un mayor nivel de riesgo alto, puesto que en esta investigación gran parte de los adolescentes mencionan que a veces comen verduras, frutas, pescado, pollo y carnes rojas, además el consumo de leche y sus derivados es baja, asimismo en la investigación de Mamani, los adolescentes mencionan que consumen comida rápida y gaseosas, por lo que el nivel de riesgo predominante es alto.

También, en la investigación realizada por Medina, Samah, Cuevas, Méndez y Hernández (2020) titulado "Factores de riesgo asociados con sobrepeso y obesidad

en adolescentes mexicanas“, en el cual se observó que el 76.4% de las adolescentes convive con un adulto con sobrepeso u obesidad, esto se debe a que los adolescentes comen de la misma olla familiar y si esta contiene alimentos altos en lípidos o no está balanceada correctamente, genera un aumento de energía que al no ser empleada se transforma en tejido adiposo, desarrollando el sobrepeso; este resultado se relaciona con nuestra investigación con la primera dimensión que son hábitos alimenticios, abarcando los tres primeros ítems, ya que intervienen con los alimentos que conforman el plato saludable.

Además, en la investigación realizada por Chambilla (2017) titulada “Conductas obesogénicas como factores de riesgo para desarrollar sobrepeso y obesidad en adolescentes de la IES San José. Puno 2017”, se obtuvieron los siguientes resultados, 35.40% un riesgo bajo, el 60% un riesgo medio y el 4.6% tiene un riesgo alto, coincide con la investigación, ya que gran porcentaje (73%) de los adolescentes tiene un riesgo medio para desarrollar sobrepeso.

Respecto al segundo objetivo específico, el cual fue Identificar los niveles de riesgo de factores actividad física del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022. Los resultados de la investigación mostraron que el 22% de los adolescentes tienen un nivel de riesgo bajo, un 75% tienen un nivel de riesgo medio y un 4% tienen un nivel de riesgo alto, estos resultados obtenidos en el desarrollo de la investigación no coinciden con la tesis realizada por Mamami en su tesis (2019) los resultados mostraron que el 18% de los adolescentes tiene un nivel de riesgo bajo de sobrepeso, un 34% de nivel de riesgo medio de sobrepeso y un 48% de nivel de riesgo alto de sobrepeso, teniendo un mayor porcentaje de riesgo alto. Es decir, existe un nivel de riesgo medio elevado de sobrepeso, en nuestra investigación los datos más representativos están en el tercer indicador, denominado “duración de actividad física” el cual, abarca la pregunta veintidós, veintitrés y veinticuatro, obteniendo un puntaje de 289. Se puede evidenciar que los adolescentes no cumplen con las recomendaciones e indicaciones que brinda la OMS, en el que se debe realizar un mínimo de 30 minutos al día de actividad física.

En relación al tercer objetivo específico el cual fue identificar los niveles de riesgo de factores sedentarismo del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático

Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022. Los resultados de la investigación demostraron que el 41% de adolescentes tienen un nivel de riesgo bajo, un 43% tienen un nivel de riesgo medio y un 16% tienen un nivel de riesgo alto, esta información obtenida de la investigación difiere con los resultados que obtuvo la investigación de la autora Mamani en su tesis (2019) los resultados mostraron que el 8% de los adolescentes tienen un nivel de riesgo bajo de sobrepeso, un 38% de nivel de riesgo medio de sobrepeso y un 54% de nivel de riesgo alto de sobrepeso. Los resultados obtenidos del mismo grupo etario pero en diferentes períodos, instituciones y contextos demuestran que persiste un mayor nivel de riesgo alto en la dimensión de sedentarismo, reflejando que los adolescentes invierten mayor tiempo en realizar actividades de ocio y no en desarrollar ejercicios que contribuyan a su bienestar físico. De la misma manera en la investigación realizada por Medina, Samah, Cuevas, Méndez y Hernández (2020), se observó que el 83.8% de los adolescentes pasan más de dos horas frente a una pantalla, cuando según los expertos lo idóneo es que una persona no sobrepase las dos horas, ya que puede desarrollar dolencias crónicas en cuello y espalda por una inadecuada posición, dificultades para dormir, sobrepeso, entre otras.

## **VI. Conclusiones**

1. En el colegio Matemático Católico San Juan en San Juan de Lurigancho, se determinó los niveles de riesgo de factores del sobrepeso en adolescentes, siendo el 27% un nivel de riesgo bajo, el 73% de riesgo medio y no presentaron riesgo alto.
2. En el colegio Matemático Católico San Juan, se identificó los niveles de riesgo de factores hábitos alimenticios del sobrepeso en adolescentes, siendo un 29% de nivel de riesgo bajo, 71% de nivel de riesgo medio y no presentaron riesgo alto.
3. En el colegio Matemático Católico San Juan, se identificó que los niveles de riesgo de factores actividad física del sobrepeso en adolescentes un 22% presentó un nivel de riesgo bajo, 75% presentó un nivel de riesgo medio y 4% un riesgo alto.
4. En el colegio Matemático Católico San Juan, se identificó que los niveles de riesgo de factores sedentarismo del sobrepeso en adolescentes, un 41% presentó un nivel de riesgo bajo, 43% un nivel de riesgo medio y un 16% de riesgo alto.

## **VII. Recomendaciones**

1. Se recomienda a la directiva del colegio Matemático Católico San Juan, que realice la promoción de estilos de vida saludable y que no esté basada sólo a los adolescentes sino incluir a los padres de familia para que puedan ser empoderados sobre una adecuada alimentación que deben de llevar sus hijos, fomentando el plato saludable, en el que se especifiquen los tres tipos de requerimientos nutricionales.
2. Se sugiere a la directiva del colegio Matemático Católico San Juan, la creación de pequeños talleres de danza para que los estudiantes puedan ser partícipes y de esta forma invertir mejor el tiempo realizando actividades físicas para fortalecer el desarrollo; estas actividades deben ser supervisadas y que se realicen concursos para promover e integrar la participación de todos.

## Referencias

1. Documento Técnico: Plan Nacional de prevención y control de sobrepeso y obesidad en el contexto de la COVID-19, 2022 [Internet]. Gob.pe: 2022. [Consultado 15 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3NI3Rnt>
2. Obesidad y sobrepeso [Internet]. OMS: 2021. [Consultado 13 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3aao1SR>
3. Los efectos del sobrepeso y la obesidad en la salud [Internet]. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: 2020. [Consultado 15 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3lrdHYQ>
4. Perú es el tercer país de la región en obesidad y sobrepeso [Internet]. Observatorio de Nutrición y Estudio del Sobrepeso y Obesidad. [Consultado 15 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3lmE6qX>
5. Más del 60% de peruanos mayores de 15 años sufre de sobrepeso u obesidad y podría hacer formas graves de COVID-19 [Internet]. Instituto Nacional de Salud: 2020. [Consultado 13 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3tXuesl>
6. Análisis de Situación de Salud del Distrito de San Juan de Lurigancho 2019. [Internet]. Gob.pe: 2019. [Consultado 15 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3LrzNVR>
7. Medina M, Shamah T, Cuevas L, Méndez I y Hernández S. Factores de riesgo asociados con sobrepeso y obesidad en adolescentes mexicanas [Internet] 2020. Marzo [Consultado 10 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3l315HI>
8. Sanhueza DD. Factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en adolescentes de los colegios del Catón Eloy Alfaro Provincia de Esmeraldas. [Tesis de pregrado]. Ecuador; 2021. [Consultado el 24 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3w7jucf>
9. Rodríguez PA. Prevalencia de sobrepeso, obesidad y factores asociados en

- adolescentes hospitalizados en Hospital Vicente Corral Moscoso año 2017 [Tesis de postgrado]. Ecuador: Universidad de Cuenca; 2019. Disponible en: <https://bit.ly/3NVPmHf>
10. Delor R, Duarte S. y López N. Factores de riesgo cardiovascular en adolescentes de una ciudad del Paraguay [Internet] 2017 [Consultado 21 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3ymBa3C>
  11. Ferreira D, Díaz M. y Bonilla C. Factores de riesgo cardiovascular modificables en adolescentes escolarizados de Ibagué, 2013 [Internet] 2017 [Consultado 21 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3LAq6UY>
  12. Bravo D, Córdova M. y Ñauta M. Prevalencia de sobrepeso y factores asociados en adolescentes en el Hospital José Carrasco Arteaga [Internet] 2018 [Consultado 10 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3sRAaCP>
  13. Nirmala A., Kanniammal C., Venkataraman P. y Arulappan J. Predisposing factors associated with obesity among adolescents-A case control study [Internet]. 2018 [Consultado 1 junio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3xsPKWS>
  14. Navas S. Prevalencia y factores de riesgo asociados a sobrepeso y obesidad en los adolescentes de la ciudad de El Alto (Bolivia) [Internet] 2018 [Consultado 23 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/39f94OG>
  15. Coto T., García M., Linares A., Rodríguez C. y Tamayo A. Factores de riesgo asociados a la obesidad en niños y adolescentes. Policlínico Bayamo Oeste, 2016-2017 [Internet]. 2018 [Consultado 26 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3x2V0QO>
  16. Plata ND, Moreno GY. y Arias JA. Factores de riesgo de obesidad en niños y adolescentes de educación Básica de 6to, 7mo y 8vo de secundaria en el Colegio Cooperativo de Bucaramanga [Tesis de pregrado]. Bucaramanga: Unidades tecnológicas de Santander; 2020. Disponible en: <https://bit.ly/3z8h3Z0>
  17. Ruiz L, Zuelch M, Dimitratos S y Scherr R. Adolescent Obesity: Diet Quality,

- Psychosocial Health, and Cardiometabolic Risk Factors. [Internet] 2020 [Consultado 27 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3ts39Nx>
18. Prieto A, Molina E, Sánchez D y García H. Valoración de los factores de riesgo para la hipertensión arterial en adolescentes escolares. [Internet] 2021. [Consultado 24 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3z1zvIU>
  19. López E. Sosa B, Duin A, Mendoza C, Toring M, Tabán J y Baéz M. Factores de riesgo cardiovascular asociados con el estrés oxidativo en adolescentes con sobrepeso y obesidad. [Internet] 2021 [Consultado 24 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/37D6ku6>
  20. Paye E, Navia M. Prevalence and associated risk factors for overweight and obesity in the adult population of the city of La Paz, Bolivia 2014. [Internet] 2018 [Consultado 27 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3xTVNoB>
  21. Mitchell E., Stewart A., Braithwaite I., Murphy R., Hancox R., Wall C., et al. Factors associated with body mass index in children and adolescents: An international cross-sectional study [Internet]. 2018 [Consultado 27 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3NBL481>
  22. Carrasco M, Pérez C y Cruzat M. Questionnaire for measuring risk eating behaviors for excess malnutrition in adolescents. [Internet] 2020 [Consultado 27 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3Huiovl>
  23. Elnadif A. Prevalence of Overweight and Obesity among Intermediate Schools Students in Buraydah, KSA [Internet]. 2020 [Consultado 27 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3aEwC0b>
  24. Carvalho S., Miranda L., De Souza P. y De Souza M. Risk factors involved in adolescent obesity: an integrative review [Internet]. 2021 [Consultado 27 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/39mNfx7>
  25. Sabera S., Mizanur R., Byron S. y Hashizume M. Associations of lifestyle risk factors with overweight or obesity among adolescents: a multicountry analysis [Internet]. 2021 [Consultado 1 junio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3APq0HE>

26. Bauzá D., Bauzá J., Vázquez G., Rosabal L. y Bauzá G.. Prevalencia y factores de riesgo de obesidad en adolescentes Policlínico René Vallejo Ortiz. Manzanillo. 2016-2017 [Internet]. 2017 [Consultado 27 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3Mz2HE8>
27. Águila Q, Ángels M, Matesanz S, Vilatimó R, Del Moral I, Brotons C y Ulied A. Assessment study of the nutritional status, eating habits and physical activity of the schooled population of Centelles, Hostalets de Balenyà and Sant Martí de Centelles (ALIN 2014 Study) [Internet] 2017 [Consultado 27 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/39qjfAJ>
28. Ninatanta J, Núñez L, García S y Romaní F. Factores asociados a sobrepeso y obesidad en estudiantes de educación secundaria [Internet] 2017 [Consultado: 10 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3PqL5gm>
29. Bereket A., Beyero M., Fikadu A. y Bosha T. Risk Factors for Overweight and Obesity in Private High School Adolescents in Hawassa City, Southern Ethiopia: A Case-control Study [Internet]. 2017 [Consultado 28 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3O8ZRa5>
30. Kabbaoui M., Chda A., Bousfiha A., Aarab L., Bencheikh R. y Tazi A. Prevalence of and risk factors for overweight and obesity among adolescents in Morocco [Internet]. 2018 [Consultado 27 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3toYkEE>
31. Arruda I., Ribeiro J., Osório M, Silveria M, Pinho L., Santos M., Aparecida D, et al. Prevalencia y factores asociados al exceso de peso corporal en adolescentes [Internet]. 2019. [Consultado 26 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3tb7u7S>
32. Badrasawi M., Abu.Snouber L., Tamimi M. y Badrasaw. Prevalence, Risk Factors and Psychosocial Status of Obese and Overweight Adolescents in Hebron City, Palestine [Internet]. 2019 [Consultado 28 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3mQgOnn>
33. Hossain M., Zannat I., Begum S. y Rahman S. Risk Factors for Overweight and Obesity among Children and Adolescents in Bangladesh: A Hospital

- Based Study [Internet]. 2019 [Consultado 1 junio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3HmxYsZ>
34. Nouayti H., Bouanani N., Hammoudi J., Mekhfi H., Legssyer A., Bnouham M., et al. Overweight and obesity in Eastern Morocco: Prevalence and associated risk factors among high school students [Internet]. 2020. [Consultado 29 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3zB1xoL>
  35. Jiménez M, Carpena P, Caballos S, Mondéjar J, Monreal T y Lozano V. Causalidad entre factores de riesgo modificables y sobrepeso en adolescentes de 12-14 años [Internet] 2021. [Consultado 10 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3st828C>
  36. Silva N, Sá V, Souza J. Excess weight in adolescents and associated factors: data from the ERICA study [Internet] 2021 [Consultado 27 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3QbYyJe>
  37. Quispe DY. Estilos de vida y Factores de Riesgo al sobrepeso en Adolescentes del 5to de Secundaria del Colegio Santa María y Jesús, 2019 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad César Vallejo; 2019. Disponible en: <https://bit.ly/3wpJMqq>
  38. Chambilla AK. Conductas obesogénicas como factores de riesgo para desarrollar sobrepeso y obesidad en adolescentes de la IES San José. Puno 2017 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional del Altiplano; 2018. Disponible en: <https://bit.ly/38Xo4Bj>
  39. Bornaz G., Bornaz M. y Bornaz V. Factores de riesgo de obesidad en mujeres adolescentes de colegios secundarios del cercado de Tacna [Internet]. 2019 [Consultado 9 junio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3MV0wuG>
  40. Morales W P. Efectividad de la intervención educativa sobre factores de riesgo de obesidad en adolescentes del colegio "Santa Lucía" Ferreñafe-2019 [Tesis de pregrado]. Pimentel: Universidad Señor de Sipán; 2020. [Consultado 25 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3zfiyEU>

41. Armiño L. Factores que influyen en la obesidad durante la adolescencia [Tesis de pregrado]. España: Universidad del País Vasco: 2017. Disponible en: <https://bit.ly/3McXyKW>
42. Del Aguila C. Obesidad en el niño: Factores de riesgo y estrategias para su prevención en Perú. Revista peruana de medicina experimental y salud pública [Internet] 2017 [Consultado 10 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3L8lsw0>
43. Sánchez LI. Conductas obesogénicas como factores de riesgo para desarrollar el sobrepeso en adolescentes de la IES. “Nuestra Señora del Carmen”, llave 2019 [Tesis para bachiller] Puno: Universidad Privada San Carlos; 2021. [Consultado: 10 mayo 2022] Disponible en: <https://bit.ly/3M640e8>
44. Pisconte JM. Prevalencia y factores de riesgo del sobrepeso y obesidad en adolescentes de la institución educativa secundaria Sebastián Barranca, Santiago, Ica. Julio a Diciembre 2018 [Tesis de pregrado]. Ica: Universidad Nacional San Luis Gonzada; 2018. [Consultado 10 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3lnseVx>
45. Iglesias J. Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. [Internet]. Pediatría Integral: 2019. [Consultado 15 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3ws6Tkg>
46. Ramos R. Estimación de edad biológica a partir del método microscópico en la mano izquierda en la comunidad acogida Don Bosco de Breña Lima 2017 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano, 2018. [Consultado 15 mayo 2022] Disponible en: <https://bit.ly/3uWgKh1>
47. Matas A. Diseño del formato de escalas tipo likert: un estado de la cuestión [Internet]. SciELO, 2018. [Consultado 5 Julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3dvNyaO>
48. Guerra c, Vila J, Apolinaire P, Cabrera A, Santana I y Almaguer P. Factores de riesgo asociados a sobrepeso y obesidad en adolescentes [Internet]. MediSur, 2019. [Consultado 14 mayo 2022]. Disponible en:

<https://bit.ly/2vjxmma>

49. Alimentación sana [Internet]. OMS: 2018 [Consultado 12 Julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/2E9vSy4>
50. Consumir cinco porciones de frutas y verduras diariamente ayuda a prevenir enfermedades crónico degenerativas [Internet]. Instituto Nacional de Salud, 2019 [Consultado 5 julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/2UPiPXd>
51. ¿Cuántas veces hay que comer pescado a la semana? [Internet]. Pesquero, 2021 [Consultado 5 julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3oL4VqB>
52. Manual del lácteo: propiedades, beneficios y consumo [Internet]. Alimento, 2022. [Consultado 5 julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3AjINtU>
53. El alto consumo de bebidas azucaradas y comida chatarra aumenta la vulnerabilidad frente al COVID-19, señalan expertos. [Internet] El poder del consumidor, 2020. [Consultado 5 julio 2020]. Disponible en: <https://bit.ly/3SS6Kzs>
54. Actividad física [Internet] OMS: 2020 [Consultado 12 Julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/2l40g0q>
55. Directrices de la OMS Sobre actividad física y hábitos sedentarios [Internet]. OMS, 2020. [Consultado 5 julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3PQfN2l>
56. Cada movimiento cuenta para mejorar la salud- dice la OMS [Internet]. OMS, 2020 [Consultado 5 julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3PAQuRD>
57. ¿Cómo combatir el sedentarismo?. Hospital Acreditado Joint Commission International [Internet]. 2022 [Consultado 22 julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/2ArVDr4>
58. Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más. [Internet]. OMS, 2019. [Consultado 5 julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3cHfjws>
59. Recomiendan que los niños no usen pantallas hasta los dos años [Internet]. ONU, 2019 [Consultado 5 julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/2ZyhBDe>

60. Shelley F. Reglas para adolescentes y el uso de la computadora [Internet]. eHow, 2021 [Consultado 5 julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3z9qWUt>
61. Rus A. Tipos de investigación [Internet]. Economipedia, 2020. [Consultado 5 julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3PtpDpE>
62. ¿Qué es la investigación aplicada y cuáles son sus principales características? [Internet] IBERO: 2020. [Consultado 5 julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3QuuOXm>
63. Ruiz L. ¿Qué es el diseño de investigación y cómo se realiza? [Internet]. Psicología y mente, 2019. [Consultado 5 julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3piHu89>
64. Alonso A, García L, León I, García E, Gil B y Ríos L. Métodos de investigación de enfoque experimental [Internet]. ACADEMIA Accelerating the world`s research. [Consultado 5 julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3cvFHtr>
65. Vega C, Maguiña J, Soto A, Lama J y Correa L. Estudios transversales [Internet]. Revista de la Facultad de Medicina Humana: 2021 [Consultado 5 julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3IMV7p7>
66. Ochoa J y Yunkor Y. El estudio descriptivo en la investigación científica. Acta Jurídica Peruana [Internet], 2021, 2, 5 [Consultado 5 julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3ogis9e>
67. Moncayo A. Enfoques de investigación y organización del trabajo de campo: el estudio de caso y la encuesta [Internet]. 2022 [Consultado 5 julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3B76VAR>
68. Ñaccha J. Sobrepeso, obesidad y factores de riesgo en adultos aparentemente sanos, Ayacucho, Perú [Internet]. 2021 [Consultado 5 julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3Pjr5eY>
69. Ventura J. ¿Población o muestra?: Una diferencia necesaria. [Internet]. Revista Cubana de Salud Pública: 2017 [Consultado 5 julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3PBI8dd>

70. Soto SE. Muestreo y tamaño de muestra para una tesis [Internet]. TESISCIENCIA: 2018 [Consultado 10 julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3WSqj3L>
71. Ochoa C. El muestreo: qué es y por qué funciona [Internet]. Netquest: 2019. [Consultado 5 julio 2022] Disponible en: <https://bit.ly/3w3oNca>
72. Arteaga G. La unidad de análisis explicada [Internet]. Tesiteforme, 2022. [Consultado 5 julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3IQ10Se>
73. ¿Qué es una encuesta y para que sirve? [Internet]. EvalYgo, 2021. [Consultado 5 julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3zin9FE>
74. Salas D. El cuestionario de la investigación cualitativa [Internet]. Investigaría, 2020. [Consultado 5 julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3yNfspE>
75. Mamani RR. Factores asociados al Sobrepeso de los alumnos del 2do de secundaria del C.E Fe y Alegría N0 25, 2019. [Tesis de pregrado]. Perú; 2019. [Consultado el 24 mayo 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3PAJ153>
76. Pérez M. (2018). Baremos del TMP Raven escala general [Internet]. Universidad Abierta Interamericana. Facultad de Psicología y Relaciones Humanas. Argentina, 2018. [Consultado 5 Julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3dyWmgd>
77. Posso R y Bertheau E. Validez y confiabilidad del instrumento determinante humano en la implementación del currículo de educación física [Internet]. Repositorio Digital: 2020 [Consultado 5 julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3ziR0Oj>
78. Díaz G. Metodología del estudio piloto [Internet]. Revista Chilena de radiología. [Consultado 5 julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3yVsFwC>
79. Muñoz R. Análisis de la situación actual de la metodología para proyectos de servicios tecnológicos. [Internet] Ciateq, 2019. [Consultado 5 julio 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3oiAFCS>
80. Salazar R, Icaza M. y Alejo O. La importancia de la ética en la investigación

[Internet]. Revista Universidad y Sociedad: 2018 [Consultado 5 julio 2022].  
Disponible en: <https://bit.ly/3yViR5K>

## Anexos

### Anexo N°1 Tabla de operacionalización de la variable

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala/Niveles de medición de la variable	Escala/Niveles de medición de las dimensiones
Niveles de riesgo de factores del sobrepeso en adolescentes	Según Matas (2018) <sup>47</sup> los niveles en escala de likert son una medición que se realiza para conocer el grado de conformidad del encuestado. Además, según Ñaccha	La variable de estudio tiene las dimensiones en hábitos alimenticios, actividad física y sedentarismo, con los indicadores de consumo de vegetales y legumbres, consumo de frutas, consumo de carnes y pescado, consumo de lácteos y sus derivados, consumo de comida	Hábitos alimenticios	Consumo de vegetales y legumbres	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ordinal:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siempre</li> <li>○ A veces</li> <li>○ Nunca</li> </ul> </li> <li>● Rango:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Alto (35-45)</li> <li>○ Medio (25-34)</li> <li>○ Bajo (15-24)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ordinal:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siempre</li> <li>○ A veces</li> <li>○ Nunca</li> </ul> </li> </ul>
				Consumo de frutas	4,5,6		
				Consumo de carnes y pescado	7,8,9		
				Consumo de lácteos y sus derivados	10,11,12		
				Consumo de comida rápida y golosinas	13,14,15		
			Actividad física	Tipos de actividad física	16,17,18		
				Frecuencia de actividad física	19,20,21		
				Duración de actividad	22,23,24		

	(2021)68 los factores de riesgo del sobrepeso son condiciones que conllevan a la persona para el desarrollo de un exceso de peso, como el tipo de alimentación y estilos de vida que tienen.	rápida y golosinas, tipos de actividad física, frecuencia de actividad física, televisión, computadora (redes sociales) y videojuegos, la técnica que se empleó es una encuesta y el instrumento es el cuestionario y su escala de medición fue ordinal con los rangos de alto, medio y bajo.		física		<ul style="list-style-type: none"> <li>●Rango: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Alto (21-27)</li> <li>○ Medio (15-20)</li> <li>○ Bajo (9-14)</li> </ul> </li> </ul>	
			Sedentarismo	Televisión	25,26,27		<ul style="list-style-type: none"> <li>●Ordinal: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siempre</li> <li>○ A veces</li> <li>○ Nunca</li> </ul> </li> <li>●Rango: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Alto (21-27)</li> <li>○ Medio (15-20)</li> <li>○ Bajo (9-14)</li> </ul> </li> </ul>
				Computadora (redes sociales)	28,29,30		
				Videojuegos	31,32,33		

**Anexo N°2: Cuestionario de los niveles de riesgo de los factores del sobrepeso en adolescentes N°:**

**I. PRESENTACIÓN**

Buenos días, somos estudiantes de X ciclo de la carrera profesional de enfermería de la Universidad César Vallejo, estamos realizando nuestra tesis titulada “niveles de riesgo de factores del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022”, con el objetivo de determinar los niveles de riesgo de factores del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022. La información que nos brindes se empleará con fines netamente académicos y estadísticos. La encuesta es anónima; por ello, te invitamos a contestar con sinceridad.

**II. DATOS GENERALES**

a. Edad:

b. Sexo:            Masculino ( )            Femenino ( )

Lea detenidamente y marque con una “x” la respuesta correcta.

<b>Dimensión: Hábitos alimenticios</b>		<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
1.	¿Con qué frecuencia comes verduras?			
2.	¿Consumes vegetales de color verde (espinacas, lechuga, etc)?			
3.	¿Consumes vegetales de color rojo (cebollas, tomates, etc)?			
4.	¿Con qué frecuencia comes frutas?			
5.	¿Consumes frutas rojas (manzana, fresas, etc)?			
6.	¿Consumes frutas amarillas (plátano, mango, etc)?			
7.	¿Con qué frecuencia comes pollo?			
8.	¿Con qué frecuencia comes pescado?			
9.	¿Con qué frecuencia comes carnes?			

10.	¿Con qué frecuencia consumes bebidas lácteas (leche o yogurt)?			
11.	¿Con qué frecuencia consumes queso?			
12.	¿Con qué frecuencia consumes mantequilla?			
13.	¿Con qué frecuencia consumes frituras?			
14.	¿Con qué frecuencia consumes comida rápida (KFC, McDonald 's, etc)?			
15.	¿Con qué frecuencia consumes bebidas gaseosas?			
<b>Dimensión: Actividad física</b>		<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
16.	¿Sueles caminar de tu casa al colegio?			
17.	¿Prefieres usar las escaleras?			
18.	¿Practicas algún tipo de danza (ballet, salsa, etc.)?			
19.	¿Practicas frecuentemente algún deporte fuera del horario escolar?			
20.	¿Practicas frecuentemente alguna actividad física en el colegio?			
21.	¿Practicas con algún familiar tus actividades físico deportivas?			
22.	¿Al realizar una actividad física dura 10 minutos?			
23.	¿Al realizar una actividad física dura 20 minutos?			
24.	¿Al realizar una actividad física dura 30 minutos a más?			
<b>Dimensión: Sedentarismo</b>		<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
25.	¿Con qué frecuencia ves la TV en casa?			
26.	¿Ves más de 3 horas seguidas TV?			
27.	¿Sueles comer (almorzar o cenar) viendo la TV?			
28.	¿Permaneces más de 3 horas en la computadora?			
29.	¿Sueles jugar en la computadora en los días de clases?			
30.	¿Sueles jugar en la computadora los fines de semana?			

31.	¿Permaneces más de 3 horas en los videojuegos?			
32.	¿Sueles jugar a los videojuegos en los días de clases?			
33.	¿Sueles jugar a los videojuegos en los fines de semana?			

### PUNTAJE DEL CUESTIONARIO

<b>N°</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
<b>P1</b>	1	2	3
<b>P2</b>	1	2	3
<b>P3</b>	1	2	3
<b>P4</b>	1	2	3
<b>P5</b>	1	2	3
<b>P6</b>	1	2	3
<b>P7</b>	1	2	3
<b>P8</b>	1	2	3
<b>P9</b>	1	2	3
<b>P10</b>	1	2	3
<b>P11</b>	1	2	3
<b>P12</b>	3	2	1
<b>P13</b>	3	2	1
<b>P14</b>	3	2	1
<b>P15</b>	3	2	1
<b>P16</b>	1	2	3
<b>P17</b>	1	2	3
<b>P18</b>	1	2	3
<b>P19</b>	1	2	3

<b>P20</b>	1	2	3
<b>P21</b>	1	2	3
<b>P22</b>	1	2	3
<b>P23</b>	1	2	3
<b>P24</b>	1	2	3
<b>P25</b>	3	2	1
<b>P26</b>	3	2	1
<b>P27</b>	3	2	1
<b>P28</b>	3	2	1
<b>P29</b>	3	2	1
<b>P30</b>	3	2	1
<b>P31</b>	3	2	1
<b>P32</b>	3	2	1
<b>P33</b>	3	2	1

### Anexo N°3 Baremos

Una escala de puntuaciones obtenidas con un instrumento de medida que permite su interpretación, mediante la atribución a cada una de ellas de un determinado valor

<b>Niveles</b>	<b>Bajo</b>	<b>Medio</b>	<b>Alto</b>
<b>VARIABLE</b>	[33-54]	[55-76]	[77-99]
<b>DIMENSIONES</b>	<b>Bajo</b>	<b>Medio</b>	<b>Alto</b>
Hábitos alimenticios	[15-24]	[25-34]	[35-45]
Actividad física	[9-14]	[15-20]	[21-27]
Sedentarismo	[9-14]	[15-20]	[21-27]

	<b>VARIABLE</b>	<b>DIMENSIONES</b>		
		<b>Hábitos alimenticios</b>	<b>Actividad física</b>	<b>Sedentarismo</b>
<b>VMAX</b>	99	45	27	27
<b>VMIN</b>	33	15	9	9
<b>RANGO</b>	66	30	18	18
<b>AMPLITUD</b>	21	9	5	5

## Anexo N° 4 Consentimientos informados

### Consentimiento informado para el adolescente N°:

Somos Juana Jhazmin Gallo Delgado, con DNI N°76524753 y Alberth Jesús Peche Carrera con DNI N°73061835, estudiantes de X ciclo, de la escuela profesional de enfermería de la Universidad César Vallejo, estamos realizando nuestra tesis titulada “niveles de riesgo de factores del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022”. La información que nos brindes se empleará con fines netamente académicos y estadísticos, por lo que solicitamos su participación en el llenado del cuestionario.

A continuación, unos puntos importantes:

- Tu participación es voluntaria.
- Las respuestas son anónimas.
- Contestar el cuestionario te llevará unos 15 minutos aproximadamente.
- Si tienes alguna duda, puedes preguntar.

Te pedimos que marques con un (x) en el siguiente enunciado:

¿Quiero participar en el llenado del cuestionario?	Sí	No
--	----	----

-----

Firma del adolescente

## **Consentimiento informado para el padre de familia N°:**

Señor padre de familia, somos Juana Jhazmin Gallo Delgado, con DNI N°76524753 y Alberth Jesús Peche Carrera con DNI N°73061835, estudiantes de X ciclo, de la escuela profesional de enfermería de la Universidad César Vallejo, estamos realizando nuestra tesis titulada “niveles de riesgo de factores del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022”. Por medio de la presente solicitamos su consentimiento para la participación de su menor hijo en el desarrollo de la investigación, en la que se recolectará información mediante un cuestionario que se empleará con fines netamente académicos y estadísticos.

A continuación, unos puntos importantes:

- La participación es voluntaria.
- Las respuestas son anónimas.
- Contestar el cuestionario le llevará a su hijo unos 15 minutos aproximadamente.

Yo,.....declaro haberme informado del cuestionario que se aplicará a mi menor hijo.

-----

Firma del padre de familia

**Anexo N° 5 Concordancia entre los jueces expertos según la prueba  
binomial**

**Cuestionario de los niveles de riesgo de factores del sobrepeso en  
adolescentes**

ITEMS	JUECES					TOTAL DE ACUERDOS	P
	1	2	3	4	5		
1	1	1	1	1	1	5	0.03125
2	1	1	1	1	1	5	0.03125
3	1	1	1	1	1	5	0.03125
4	1	1	1	1	1	5	0.03125
5	1	1	1	1	1	5	0.03125
6	1	1	1	1	1	5	0.03125
7	1	1	1	1	1	5	0.03125
8	1	1	1	1	1	5	0.03125
9	1	1	1	1	1	5	0.03125
10	1	1	1	1	1	5	0.03125
11	1	1	1	1	1	5	0.03125
12	1	1	1	1	1	5	0.03125
13	1	1	1	1	1	5	0.03125
14	1	1	1	1	1	5	0.03125
15	1	1	1	1	1	5	0.03125
16	1	1	1	1	1	5	0.03125
17	1	1	1	1	1	5	0.03125
18	1	1	1	1	1	5	0.03125
19	1	1	1	1	1	5	0.03125
20	1	1	1	1	1	5	0.03125
21	1	1	1	1	1	5	0.03125

22	1	1	1	1	1	5	0.03125
23	1	1	1	1	1	5	0.03125
24	1	1	1	1	1	5	0.03125
25	1	1	1	1	1	5	0.03125
26	1	1	1	1	1	5	0.03125
27	1	1	1	1	1	5	0.03125
28	1	1	1	1	1	5	0.03125
29	1	1	1	1	1	5	0.03125
30	1	1	1	1	1	5	0.03125
31	1	1	1	1	1	5	0.03125
32	1	1	1	1	1	5	0.03125
33	1	1	1	1	1	5	0.03125
TOTAL							0.96875

Se considera:

0: Si la respuesta es negativa

1: Si la respuesta es positiva

$$P = 0.96875/31 = 0.03125$$

Si  $p < 0,05$  la concordancia es significativa, por lo tanto, el grado de concordancia es significativo y el instrumento es válido según la Prueba Binomial aplicada.

Por lo cual  $p = 0.03$



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [  ]

Aplicable después de corregir [  ]

No aplicable [  ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: ..... FLORES YANCÓN EMMA .....

DNI: ..... 09446808 .....

Especialidad del validador: .....

<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



EMMA FLORES YANCÓN  
RESPONSABLE ESTADÍSTICA DE CERO  
C.E.P. 21429

Firma del Experto Informante.

Especialidad



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Observaciones: Mejorar redacción de preguntas.  
Opinión de aplicabilidad:      Aplicable [  ]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Dora Micaela Sánchez      DNI: 07134641  
Especialidad del validador: Emergencias y Desastres

<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

 1980.

Firma del Experto Informante.

Especialidad



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Observaciones: Corregir el ítem de factor biológico.  
Opinión de aplicabilidad:      Aplicable [ ]      Aplicable después de corregir [X]      No aplicable [ ]

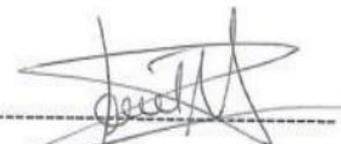
Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Janet Avello Ipanagué      DNI: 40288982  
Especialidad del validador: Enfermera investigadora.

<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

Certificado de validez de contenido del instrumento

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

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: ..... Lic. Sonia Llanos Huaman ..... DNI: 40139013 .....

Especialidad del validador: ..... Salud Pública .....

.....de..... del 201...

- <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

  
 .....  
**Lic. SONIA LUZ LLANOS HUAMAN**  
**Firma del Experto Informante.**  
**Especialidad**



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Certificado de validez de contenido del instrumento

Observaciones: Ninguna

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Montero Blas Jeroo Delfo    DNI:.....

Especialidad del validador:.....

- <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

...02 de 09 del 2019.

  
.....  
Dr. Blas Jeroo Delfo  
.....  
CEP 38381 - REE 7646

Firma del Experto Informante.  
Especialidad

## Anexo N° 6 Confiabilidad por coeficiente de Alfa de Cronbach

A partir de las varianzas, el alfa de Cronbach se calcula así:

$$\alpha = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S_t^2} \right],$$

Donde:

- $S_i^2$  es la varianza del ítem  $i$ .
- $S_t^2$  es la varianza de los valores totales observados y
- $k$  es el número de preguntas o ítems.

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0.831	33

El Alfa de Cronbach es de 0.831, por lo que se dice que el instrumento es de excelente confiabilidad.

# Anexo N° 7 Carta dirigida a la directora de colegio Matemático Católico San Juan en San Juan de Lurigancho



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

San Juan de Lurigancho, 19 de septiembre del 2022

## CARTA N°0128-2022-CP ENF/UCV-LIMA ESTE

Sra. Vilma Silva Jaimes  
Directora  
Institución Educativa Particular "Matemático Católico San Juan"

De mi mayor consideración:

La que suscribe, Mgtr. Luz María Cruz Pardo, Coordinadora de la Carrera Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad César Vallejo Lima Este, tiene el agrado de presentar a los investigadores Juana Jhazmin Gallo Delgado, con DNI N° 76524753, Alberth Jesús Peche Carrera con DNI N° 73061835, estudiantes de nuestra institución educativa, que cursan actualmente el X ciclo, quienes optarán el Título Profesional de Licenciados en Enfermería por nuestra Universidad con el Trabajo de Investigación titulado "Niveles de riesgo de factores del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022" para lo cual, solicito a usted conceda la autorización del campo de investigación para poder ejecutar dicho proyecto, con el objetivo de contribuir con un aporte científico, que repercutirá positivamente en la salud de la población y/o a la Carrera Profesional de Enfermería.

Adjunto: Proyecto de investigación aprobado por la UCV Lima Este, incluye instrumento de recojo de información.



Mgtr. Luz María Cruz Pardo  
Coordinadora Académica de la C.P. de Enfermería  
UCV - Campus San Juan de Lurigancho



Recibido  
20/09/22

**Anexo N° 8 Carta de autorización de la directora del colegio Matemático  
Católico San Juan en San Juan de Lurigancho**



San Juan de Lurigancho, 22 de septiembre de 2022

**Mgrt. Luz María Cruz Pardo**  
**Coordinadora Académica de la C.P. de Enfermería**  
**UCV - Campus San Juan de Lurigancho**

Por medio del presente documento, yo, Vilma Silva Jaimes, en mi calidad de directora de la Institución Educativa Particular “Matemático Católico San Juan”.

AUTORIZO:

A los investigadores Juana Jhazmin Gallo Delgado, con DNI N° 76524753 y Alberth Jesús Peche Carrera con DNI N° 73061835, a desarrollar el proyecto de investigación titulado: **“Niveles de riesgo de factores del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022”** y a difundir los resultados de nuestra institución.

Para dar fe de lo escrito, suscribe la presente.



Vilma Silva Jaimes  
Directora

I.E.P. “Matemático Católico San Juan”

## Anexo N° 9 Llenado de consentimiento informado del padre y adolescente y cuestionario



Consentimiento informado para el padre de familia N°: 41

Señor padre de familia, somos Juana Jhazmin Gallo Delgado, con DNI N°76524753 y Alberth Jesús Peche Carrera con DNI N°73061835, estudiantes de X ciclo, de la escuela profesional de enfermería de la Universidad César Vallejo, estamos realizando nuestra tesis titulada "niveles de riesgo de factores del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022". Por medio de la presente solicitamos su consentimiento para la participación de su menor hijo en el desarrollo de la investigación, en la que se recolectará información mediante un cuestionario que se empleará con fines netamente académicos y estadísticos.

A continuación, unos puntos importantes:

- La participación es voluntaria.
- Las respuestas son anónimas.
- Contestar el cuestionario le llevará a su hijo unos 15 minutos aproximadamente.

Yo, ...Manú... Santos..... declaro haberme informado del cuestionario que se aplicará a mi menor hijo.



Firma del padre de familia



Consentimiento informado para el adolescente N°: 41

Somos Juana Jhazmin Gallo Delgado, con DNI N°76524753 y Alberth Jesús Peche Carrera con DNI N°73061835, estudiantes de X ciclo, de la escuela profesional de enfermería de la Universidad César Vallejo, estamos realizando nuestra tesis titulada "niveles de riesgo de factores del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022". La información que nos brindes se empleará con fines netamente académicos y estadísticos, por lo que solicitamos su participación en el llenado del cuestionario.

A continuación, unos puntos importantes:

- Tu participación es voluntaria.
- Las respuestas son anónimas.
- Contestar el cuestionario te llevará unos 15 minutos aproximadamente.
- Si tienes alguna duda, puedes preguntar.

Te pedimos que marques con un (x) en el siguiente enunciado:

¿Quiero participar en el llenado del cuestionario?	<input checked="" type="checkbox"/>	No
--	-------------------------------------	----

-----  
Firma del adolescente

**Cuestionario de los niveles de riesgo de los factores del sobrepeso en adolescentes**  
N°: 41

**I. PRESENTACIÓN**

Buenos días, somos estudiantes de X ciclo de la carrera profesional de enfermería de la Universidad César Vallejo, estamos realizando nuestra tesis titulada "niveles de riesgo de factores del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022", con el objetivo de determinar los niveles de riesgo de factores del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022. La información que nos brindes se empleará con fines netamente académicos y estadísticos. La encuesta es anónima; por ello, te invitamos a contestar con sinceridad.

**II. DATOS GENERALES**

a. Edad: 16

b. Sexo: Masculino ( ) Femenino

Lea detenidamente y marque con una "x" la respuesta correcta.

Dimensión: Hábitos alimenticios		Siempre	A veces	Nunca
1.	¿Con qué frecuencia comes verduras?		<input checked="" type="checkbox"/>	
2.	¿Consumes vegetales de color verde (espinacas, lechuga, etc)?		<input checked="" type="checkbox"/>	
3.	¿Consumes vegetales de color rojo (cebollas, tomates, etc)?		<input checked="" type="checkbox"/>	
4.	¿Con qué frecuencia comes frutas?			<input checked="" type="checkbox"/>
5.	¿Consumes frutas rojas (manzana, fresas, etc)?		<input checked="" type="checkbox"/>	
6.	¿Consumes frutas amarillas (plátano, mango, etc)?		<input checked="" type="checkbox"/>	
7.	¿Con qué frecuencia comes pollo?	<input checked="" type="checkbox"/>		
8.	¿Con qué frecuencia comes pescado?			<input checked="" type="checkbox"/>
9.	¿Con qué frecuencia comes carnes?			<input checked="" type="checkbox"/>
10.	¿Con qué frecuencia consumes bebidas lácteas (leche o yogurt)?		<input checked="" type="checkbox"/>	
11.	¿Con qué frecuencia consumes queso?		<input checked="" type="checkbox"/>	
12.	¿Con qué frecuencia consumes mantequilla?			<input checked="" type="checkbox"/>
13.	¿Con qué frecuencia consumes frituras?	<input checked="" type="checkbox"/>		
14.	¿Con qué frecuencia consumes comida rápida (KFC, McDonald 's, etc)?		<input checked="" type="checkbox"/>	



15.	¿Con qué frecuencia consumes bebidas gaseosas?	X		
<b>Dimensión: Actividad física</b>		<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
16.	¿Sueles caminar de tu casa al colegio?	X		
17.	¿Prefieres usar las escaleras?		X	
18.	¿Practicas algún tipo de danza (ballet, salsa, etc.)?	X		
19.	¿Practicas frecuentemente algún deporte fuera del horario escolar?			X
20.	¿Practicas frecuentemente alguna actividad física en el colegio?	X		
21.	¿Practicas con algún familiar tus actividades físico deportivas?			X
22.	¿Al realizar una actividad física dura 10 minutos?			X
23.	¿Al realizar una actividad física dura 20 minutos?			X
24.	¿Al realizar una actividad física dura 30 minutos a más?			X
<b>Dimensión: Sedentarismo</b>		<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
25.	¿Con qué frecuencia ves la TV en casa?			X
26.	¿Ves más de 3 horas seguidas TV?			X
27.	¿Sueles comer (almorzar o cenar) viendo la TV?			X
28.	¿Permaneces más de 3 horas en la computadora?			X
29.	¿Sueles jugar en la computadora en los días de clases?			X
30.	¿Sueles jugar en la computadora los fines de semana?			X
31.	¿Permaneces más de 3 horas en los videojuegos?			X
32.	¿Sueles jugar a los videojuegos en los días de clases?			X
33.	¿Sueles jugar a los videojuegos en los fines de semana?			X

Anexo N° 10 Fotos



**Presentación ante los adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan en San Juan de Lurigancho**



## Entrega de consentimiento informado y cuestionario al adolescente





**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

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

Yo, CHAPILLIQUEN LLERENA MARITZA ESTHER, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, asesor de Tesis Completa titulada: "Niveles de riesgo de factores del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022", cuyos autores son GALLO DELGADO JUANA JHAZMIN, PECHE CARRERA ALBERTH JESUS, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 14.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

LIMA, 12 de Diciembre del 2022

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
CHAPILLIQUEN LLERENA MARITZA ESTHER <b>DNI:</b> 08480737 <b>ORCID:</b> 000000027921599	Firmado electrónicamente por: MCHAPILLIQUENLL el 19-12-2022 12:26:02

Código documento Trilce: TRI - 0484642