



**ESCUELA DE POSTGRADO**  
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Caracterización del estilo de vida y el estado nutricional  
en escolares de la institución educativa 7031 de Surquillo  
en Lima-Perú, octubre - diciembre del 2014.**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:  
MAGISTER EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD**

**AUTOR:**

**Br. Rosa Vicenta Rodríguez García**

**Br. Mercedes Emilia Viera Estrada**

**ASESOR:**

**Dr. César Bonilla Asalde**

**SECCIÓN**

**Ciencias Médicas**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

**Gestión de los Servicios de Salud**

**PERÚ - 2015**

**PAGINA DEL JURADO**

---

**Mgr. Emil Beraún Beraún**  
**PRESIDENTE**

---

**Mgr. Estrella Esquiagola Aranda**  
**SECRETARIO**

---

**Mgr. Oriana Rivera Lozada**  
**VOCAL**

## **DEDICATORIA**

Esta tesis se la dedicamos en primer lugar Dios quién nos supo guiar por el buen camino, al darnos fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándonos a encarar las adversidades sin perder nunca la motivación ni desfallecer en el intento.

A nuestras Familias por ellos somos lo que somos gracias por su apoyo, consejos, comprensión, amor, ayuda en los momentos difíciles con los recursos necesarios para seguir estudiando nos han dado todo reforzando nuestros valores, principios, carácter, empeño, perseverancia y coraje hoy logramos nuestras metas y objetivos de vida personal y profesional.

Al Lic. José María Ríos Ríos Director, a los Docentes, Padres de familia y alumnos de la IE. 7031 Reyna de la Familia por estar siempre dispuestos a colaborar con el proyecto recreo saludable y a su vez han sido y son nuestra, inspiración y felicidad para realizar nuestras actividades preventivas promocionales desde la atención primaria de salud razón de nuestra vida Profesional.

**Rosa Vicenta Rodríguez García**  
**Mercedes Emilia Viera Estrada**

“Nuestra misión en la tierra es descubrir nuestro propio camino. Nunca seremos felices si vivimos un tipo de vida ideado por otra persona. (James Van Praagh)”

## **AGRADECIMIENTO**

Queremos dejar constancia de nuestra gratitud a la Universidad Cesar Vallejo Sede Lima Norte de Lima, Programa de Maestría de Gestión en Salud, a sus Autoridades y Docentes que contribuyeron en nuestra formación profesional, de manera muy especial a nuestro Tutor de tesis Dr. César Bonilla Asalde que nos acompañó durante todo este tiempo nos brindó generosamente su vasta experiencia, paciencia y su tiempo esencial para la elaboración de nuestra tesis.

Podríamos decir que esta investigación es el producto de una serie de encuentros. Uno de los encuentros se produce al “identificar” la Maestría como ayuda y unión de nuestro perfil profesional en el trayecto de los años de trabajo de Atención Primaria de Salud mediante la prevención y promoción de la salud mejorando los estilos de vida de nuestra población para contribuir en el campo de la gestión de salud

Agradecemos también a todas las personas que de una u otra manera contribuyeron desinteresadamente durante el proceso de la investigación y presentación final de este trabajo.

En esta instancia del “encuentro” tenemos que agradecer desde lo más profundo de nuestro corazón a los Niños Padres de familia, Docentes y Director José María Ríos Ríos quienes creyeron en nuestra propuesta de mejora a través del recreo saludable y a todos los equipos de trabajo multidisciplinarios, universidades, y a las organizaciones que participaron de este trabajo, por abrirnos las puertas, brindarnos con generosidad su historia y compartir con confianza sus fortalezas y debilidades, como punto de partida para la innovación y el crecimiento.

No quiero dejar de agradecer también a nuestra familia Rodríguez García y Prado Viera quienes nos enseñaron que todo es posible.

Otro encuentro significativo se produjo con todas las personas que fueron y son parte de la Maestría: tenemos que agradecer a nuestros compañeros, docentes, administrativos y directivos por todo lo compartido y por mostrarnos una esperanza en la gestión de salud como un instrumento para mejorar la calidad de vida y la salud de nuestra población.

Gracias por compartir con nosotros la pasión del compromiso con los más vulnerables. Las palabras no alcanzan para expresar lo que significó para nosotros este camino.

Es innumerable la cantidad de personas que sentimos cerca en esta etapa de nuestras vidas y que son responsables de que hayamos finalizado esta investigación. Pedimos perdón si olvidamos mencionar a alguien y GRACIAS nuevamente a todos.

**Rosa Vicenta Rodríguez García**  
**Mercedes Emilia Viera Estrada**

## DECLARATORIA DE JURADA

Yo, **ROSA VICENTA RODRIGUEZ GARCIA**, estudiante del Programa de Maestría de Gestión de los Servicios de Salud, de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo, identificada con DNI N° 08813435, con la tesis titulada “Caracterización del estilo de vida y el estado nutricional en escolares de la institución educativa 7031 de Surquillo en Lima-Perú, octubre - diciembre del 2014”.

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de autoría compartida.
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por lo tanto, la tesis no ha sido plagiada total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido auto plagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Lima,

**Firma**

**Rosa Vicenta Rodríguez García.**

## DECLARATORIA DE JURADA

Yo, **MERCEDES EMILIA VIERA ESTRADA**, estudiante del Programa de Maestría de Gestión de los Servicios de Salud, de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo, identificada con DNI N° 10005412, con la tesis titulada “Caracterización del estilo de vida y el estado nutricional en escolares de la institución educativa 7031 de Surquillo en Lima-Perú, octubre - diciembre del 2014”.

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de autoría compartida.
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por lo tanto, la tesis no ha sido plagiada total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido auto plagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Lima,

**Firma**

**Mercedes Emilia Viera Estrada**

## **PRESENTACION**

Señores miembros del jurado, es grato presentar a ustedes el informe de tesis titulado: “Caracterización del estilo de vida y el estado nutricional en escolares de la institución educativa 7031 de Surquillo en Lima-Perú, octubre - diciembre del 2014”, en cumplimiento del reglamento de grados y títulos de la Universidad César Vallejo para obtener el Grado Académico de Magister en Gestión de Servicios de la Salud. Esperando cumplir con los requisitos de aprobación.

Contiene cada una de las partes que componen la estructura del informe de tesis, cumpliendo con las especificaciones gráficas para la presentación física de las mismas (tamaño del papel, tipografía, paginación, empaste, entre otras); según los estándares nacionales e internacionales para la redacción de abreviaturas y referencias bibliográficas,

Este informe de tesis busca plasmar nuestra inquietud personal y profesional por contribuir de alguna forma al mejoramiento del campo de la gestión de los servicios de la salud en particular y el de la salud pública en general. Esperamos que los resultados y conclusiones sirvan a la universidad como una base para realizar futuras investigaciones que tengan un enfoque científico y tecnológico.

Finalmente deseamos expresar nuestro agradecimiento a todas aquellas personas que colaboraron desinteresadamente en la realización de este trabajo de investigación.

Los autores

## INDICE

RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
I. INTRODUCCIÓN	1
1.1 Antecedentes	1
1.2 Marco Teórico	14
1.3 Justificación	38
1.4 Problema	43
1.4.1 Realidad problemática	43
1.4.2 Formulación del problema	54
1.5 Hipótesis	55
1.6 Objetivos	56
II. MARCO METODOLÓGICO	57
2.1. Variables	57
2.2. Operacionalización de variables	58
2.3. Metodología	59
2.3.1 Tipo de estudio	59
2.3.2 Diseño	59
2.4 Población, muestra y muestreo	59
2.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	62
2.6 Métodos de análisis de datos	70
2.7 Aspectos éticos	70
III. RESULTADOS	71
IV. DISCUSIÓN	89
V. CONCLUSIONES	96
VI. RECOMENDACIONES	97
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	98
ANEXOS	106
• Anexo N° 1: Matriz de consistencia	107
• Anexo N° 2: Instrumento de recolección de información	109

## LISTA DETABLAS

Tabla Nº 2.1: Distribución de población	59
Tabla Nº 3.1: Genero de los estudiantes	71
Tabla Nº 3.2: Edad de los estudiantes	72
Tabla Nº 3.3: Grado de estudios de los alumnos	72
Tabla Nº 3.4: Dimensión: hábitos alimenticios	73
Tabla Nº 3.5: Dimensión: actividad física	74
Tabla Nº 3.6: Dimensión antropometría: peso de los estudiantes	75
Tabla Nº 3.7: Dimensión antropometría: peso en escolares 5-14 años Según género y edad	75
Tabla Nº 3.8: Dimensión antropometría: talla en escolares 5-14 años Según género y edad	76
Tabla Nº 3.9: Dimensión antropométrica: P/T, P/E, T/E	79
Tabla Nº 3.10: Índice antropométrico: IMC/EDAD Según género y edad 5-14 años	78
Tabla Nº 3.11: Dimensión Biológica: Signos carenciales	78
Tabla Nº 3.12: Dimensión Biológica: Hemoglobina	79
Tabla Nº 3.13: Dimensión Biológica: rangos de hemoglobina	79
Tabla Nº 3.14: Genero del participante * IMC/EDAD	81
Tabla Nº 3.15: Grado escolar * IMC/EDAD	82
Tabla Nº 3.16: Edad de los participantes * IMC/EDAD	83
Tabla Nº 3.17: Consumo con frecuencia de golosinas * IMC/EDAD	84
Tabla Nº 3.18: Consumo con frecuencia de comida chatarra * IMC/EDAD	85
Tabla Nº 3.19: Realiza actividad física * IMC/EDAD	86
Tabla Nº 3.20: Frecuencia de ver televisión * IMC/EDAD	87
Tabla Nº 3.21: Cansancio en horas de clase * IMC/EDAD	88

## **LISTA DE CUADROS**

Cuadro Nº 2.1: Operacionalización de las variables	58
Cuadro Nº 2.2: Relación entre dimensiones e instrumento	62
Cuadro Nº 2.3: Coeficiente alfa de Cronbach	63

## **LISTA DE GRAFICOS**

Gráfico Nº 3.1: Talla de los estudiantes	71
Gráfico Nº 3.2: Dimensión biológica: hemoglobina	76

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo describir como se caracteriza el estilo de vida y el estado nutricional en escolares.

Fue de tipo descriptivo con diseño No experimental transversal descriptivo. La población estuvo conformada por 111 estudiantes del primero a sexto grado. Con un tamaño muestral de 66 estudiantes. La información se recolecto de fuente primaria a través de encuesta estructurada y adicionalmente se realizó medición del peso, talla y hemoglobina.

Entre los resultados y conclusiones más importante podemos mencionar que los hábitos alimentarios de los escolares se caracterizan por el consumo de alimentos con alto contenido graso y calórico, y de bajo valor nutritivo. Se observa un alto consumo de bebidas gaseosas y de comida chatarra. Un alto porcentaje de escolares estudiados nunca realiza actividad física en el hogar. En las clases de educación física, todos los niños tienen una alta participación de la misma. Un alto porcentaje de los escolares con sobrepeso y obesidad dedican tiempo a ver televisión, al computador o a practicar videos juegos. En el grupo de 5 años el indicador antropométrico peso/talla muestra que un 38,3 % tienen bajo peso. En el grupo de 5 - 10 años el indicador antropométrico peso/edad muestra un 43,4 % de bajo peso. En el grupo de 5 a 14 años el indicador talla/edad muestra un 16,2 % de baja de peso, pero comienza a mostrarse una tendencia al exceso de peso, conforme los niños avanzan en edad. En el grupo de 5 a 14 años el indicador IMC/edad en ambos grupos de niños y niñas, a partir de los 11 años de edad muestra una tendencia al exceso de peso. En relación a los signos carenciales y los resultados de hemoglobina no se hicieron evidentes resultados estadísticamente significativos que abonen a resaltar su importancia en el estado nutricional.

**PALABRAS CLAVES: Estilos de vida, Estado Nutricional, Escolares.**

## **ABSTRACT**

This research aimed to describe as lifestyle and nutritional status in school is characterized.

It was descriptive, not experimental descriptive cross-sectional design. The population consisted of 111 students from first to sixth grade. With a sample size of 66 students. The information was collected from primary source through a structured questionnaire and further measurement of weight, height and hemoglobin was performed.

Among the most important results and conclusions we can mention that the eating habits of schoolchildren are characterized by the consumption of foods high in fat and calories, and low nutritional value. High consumption of soft drinks and junk food is observed. A high percentage of students surveyed never physically active at home. In physical education classes, all children have a high share of it. A high percentage of overweight and obese schoolchildren spend time watching television, computer or play video games. In the group of five years anthropometric weight / height indicator shows that 38.3% are underweight. In the group of 5-10 years, weight / age anthropometric indicator showing 43.4% underweight. In the group of 5-14 years, the size / age indicator showing 16.2% low weight but begin to show a tendency to overweight, as children get older. In the group of 5-14 years, BMI / age in both groups of children indicator, from 11 years of age shows a tendency to overweight. Regarding the deficiency signs and the results of hemoglobin evident statistically significant results added to highlight its importance in nutritional status were not made.

**KEY WORDS:** Lifestyle, Nutritional Status, Students.