



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Estilo de vida y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en
una institución nacional, Los Olivos- 2024

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Enfermería

AUTORAS:

Chasquero Zurita, Neidy (orcid.org/0000-0001-5550-6891)
Hijuela Camizan, Elita Micaela (orcid.org/0000-0002-5584-5655)

ASESORA:

Mg. Pacheco Saavedra, Ana Berta (orcid.org/0000-0003-1948-9523)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Enfermedades no Transmisibles

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA - PERÚ

2024

DEDICATORIA

“A Dios por darnos salud e iluminar nuestro camino en todo momento”.

“A nuestros padres, hermanos, compañeros de vida e hijos quienes nos impulsan a ser mejores cada día y nos ayudan a levantarnos en cada caída”.

AGRADECIMIENTO

“Le agradecemos muy profundamente a nuestra tutora Mgtr. Pacheco Saavedra, Ana Berta, por su dedicación y paciencia, sin sus palabras y correcciones precisas no hubiésemos podido lograr llegar a esta instancia tan anhelada. Gracias por su guía y todos sus consejos, los llevaremos grabados para siempre en la memoria y futuro profesional”.



Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, PACHECO SAAVEDRA ANA BERTA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Estilo de vida y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en una institución nacional, Los Olivos- 2024", cuyos autores son CHASQUERO ZURITA NEIDY, HIJUELA CAMIZAN ELITA MICAELA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 16.00%, 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 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, 13 de Mayo del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
PACHECO SAAVEDRA ANA BERTA DNI: 08687014 ORCID: 0000-0003-1948-9523	Firmado electrónicamente por: PACANAB el 13-05- 2024 11:02:11

Código documento Trilce: TRI - 0748420



Declaratoria de Originalidad de los Autores

Nosotros, CHASQUERO ZURITA NEIDY, HIJUELA CAMIZAN ELITA MICAELA estudiantes de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Estilo de vida y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en una institución nacional, Los Olivos- 2024", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. Hemos mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

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

Nombres y Apellidos	Firma
CHASQUERO ZURITA NEIDY DNI: 47349938 ORCID: 0000-0001-5550-6891	Firmado electrónicamente por: NCHASQUEROZ el 23-05-2024 22:09:36
HIJUELA CAMIZAN ELITA MICAELA DNI: 75827490 ORCID: 0000-0002-5584-5655	Firmado electrónicamente por: EHIJUELA el 23-05-2024 22:27:40

Código documento Trilce: INV - 1703075

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR / AUTORES.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vi
ÍNDICE DE TABLAS	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	5
III. METODOLOGÍA.....	11
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	11
3.2. Variables y operacionalización.....	12
3.3. Población, muestra y muestreo.....	13
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	14
3.5. Procedimientos.....	15
3.6. Métodos de análisis de datos.....	16
3.7. Aspectos éticos	16
IV. RESULTADOS	17
V. DISCUSIÓN	211
VI. CONCLUSIONES	255
VII. RECOMENDACIONES.....	266
REFERENCIAS.....	27
ANEXOS.....	40

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1:	Relación entre el estilo de vida y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria de la I.E 3087	20
Tabla 2:	Relación entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria de la I.E 3087	21
Tabla 3:	Relación entre la actividad física y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria de la I.E 3087	22
Tabla 4:	Relación entre la recreación y manejo del tiempo libre y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria de la I.E 3087	23

RESUMEN

Objetivo, fue determinar la relación entre estilo de vida y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en la I.E Carlos Cueto Fernandini 3087, Los Olivos-2024. **Metodología**. Tipo básico, enfoque cuantitativo, nivel correlacional, diseño no experimental, en la muestra se incluyeron 100 estudiantes de secundaria a quienes se aplicaron cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos, actividad física y recreación. Para la validez se trabajó con 5 jueces expertos y la confiabilidad por medio de alfa de Cronbach teniendo un resultado fiable de 0.906. **Resultados**. Muestran correlación significativa entre las V1 y V2, según la prueba Chi cuadrado y el coeficiente de correlación de Spearman es 0.031 con un p-valor de -0.857, que indica una relación alta y negativa. Los adolescentes que tienen malos estilos de vida, un 67% (54) tiene sobrepeso mientras que el 33% (27) no tiene sobrepeso; los que tienen regular estilo de vida, el 58% (7) tiene sobrepeso y el 42% (5) no tiene sobrepeso; finalmente, los adolescentes con un buen estilo de vida, 100% (7) no tiene sobrepeso. **Conclusión**. Se encontró que existe relación entre el estilo de vida y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en la I.E 3087.

Palabras clave: Estilo de vida, sobrepeso, actividad física.

ABSTRACT

Objective, was to determine the relationship between lifestyle and overweight in high school adolescents at the I.E Carlos Cueto Fernandini 3087, Los Olivos-2024. **Methodology**. Basic type, quantitative approach, correlational level, non-experimental design, the sample included 100 high school students to whom questionnaires of food consumption frequency, physical activity and recreation were applied. For validity, 5 expert judges were used and reliability through Cronbach's alpha having a reliable result of 0.906. **Results**. They show a significant correlation between V1 and V2, according to the Chi square test and the Spearman correlation coefficient is 0.031 with a p-value of -0.857, which indicates a high and negative relationship. Adolescents who have bad lifestyles, 67% (54) are overweight while 33% (27) are not overweight; Those with a regular lifestyle, 58% (7) are overweight and 42% (5) are not overweight; finally, adolescents with a good lifestyle, 100% (7) are not overweight. **Conclusion**. It was found that there is a relationship between lifestyle and overweight in high school adolescents in the I.E 3087.

Keywords: Lifestyle, overweight, physical activity.

I. INTRODUCCIÓN

El sobrepeso es el almacenamiento del epitelio sebáceo en el cuerpo, causado por el alto porcentaje en dietas hipercalóricas, alimentos altos en azúcar, deficiente actividad física, sedentarismo; en general, debido a distintos cambios en su vida diaria.

En la actualidad, los pubescentes, jóvenes y adultos presentan esta situación, la cual se constituye un índice alto en la salud pública a nivel internacional. Esto liga al desarrollo de patologías comórbidas como hipertensión, diabetes, problemas vasculares, dislipidemia, ataque o derrame cerebral y enfermedades coronarias. También se presentan afecciones respiratorias, traumatológicas, ortopédicas, gastrointestinales y hepáticas, provocando dificultad en el crecimiento, cambios físicos y psicosociales en los adolescentes.¹

Los hábitos saludables son conductas específicas en la vida diaria que inciden considerablemente en el ser humano, entre ellos están la práctica de actividad física, calidad de sueño óptimo, higiene personal, dieta equilibrada y evitar hábitos tóxicos, estos permiten un envejecimiento conveniente. Los individuos son energéticos corporalmente y el riesgo de adquirir alguna enfermedad causada por las prácticas inadecuadas de los estilos de vida es menor.²

Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) 2020, indica que 10 países tienen más incidencia en desarrollar sobrepeso en la población juvenil y los datos estadísticos que se obtienen a nivel internacional fue más frecuente en hombres, los países son Chile 68%, México 67%, Paraguay 62%, Argentina, Bolivia, Brasil, Colombia y Uruguay 50%, lo mismo se presentó en mujeres de Paraguay 74%, México 72%, Chile 70%, Venezuela y Argentina 55%. Esto se debe a las ingestas ricas en calorías y carbohidratos.³

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), refiere que el 70% de peruanos adquieren obesidad y sobrepeso; entre ellos, el 23.9% corresponde a los adolescentes, un dato relevante fue que en el 2020 durante la pandemia

aumentó a causa de llevar una vida sedentaria dentro de casa. Esto influyó en la depresión de algunos adolescentes.⁴

Distintos artículos indican, que existen factores consecuentes de riesgo a causa de un estilo de vida inadecuado, entre ellos se tiene a problemas de sobrepeso, obesidad, cardiovasculares, causado por el incremento de tejido adiposo en el cuerpo.⁵

Según Poveda y Poveda, 2021; Quispe y De la Cruz, 2019, quienes investigaron sobre medidas alimentarias con relación al sobrepeso, concluyeron que existe relación significativa entre ambos, por lo cual determinan que se debe fomentar los cuidados preventivos desde esta etapa para evitar adquirir problemas causados por el incremento de peso.⁶⁻⁷

Según Mamani, 2019; Pampillo Arteché y Méndez, 2019, estudiaron sobrepeso y hábitos alimenticios, concluyendo así que los malos hábitos alimenticios son un factor predominante para desarrollar sobrepeso en los adolescentes dado así que elaboraron una guía dietética para promover cambios en la alimentación con fines de orientación a profesores y padres.⁸⁻⁹

Aguilar Cordero y Aquino Vivanco, 2014, mencionan que el principal factor que desencadena un desorden funcional del organismo corporal es la práctica inadecuada de la alimentación, actividad física, consumo de elementos nocivos para la salud; por tanto, concluyen que se debe trabajar eficientemente con estrategias planteando programas educativos teóricos-prácticos cambiando su forma de vida en los adolescentes.¹⁰⁻¹¹

El escaso conocimiento y las actitudes poco saludables de los individuos pueden generar graves consecuencias.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), 2021, el estilo saludable son actividades basadas en la interacción de comportamientos y actitudes de las personas, causando alteraciones en el sistema corporal de la persona. Asimismo, en otros artículos publicados mencionan que las causas de un estilo no adecuado pueden causar problemas de sobrepeso, obesidad, hipertensión, diabetes mellitus,

etc. Puesto que pueden llegar a causar daños irreversibles o hasta llegar a la muerte.¹²

Roncal, 2020, aconseja que la evaluación corporal en los adolescentes es importante, ya que en la mayoría de estudios se evidencia que sufren de sobrepeso y obesidad, en la vida adulta esto conlleva a desarrollar distintas enfermedades por hábitos y alimentación poco saludable.¹³

Por otro lado, Aguilar, Ortegón, Mur, Sánchez y García, 2019, mencionaron que tanto los padres como las personas que rodean a los adolescentes son de ayuda fundamental para sus conductas en los estilos de vida.¹⁴

Por esta situación, que afecta a los niños, adolescentes, jóvenes y adultos, surgió la idea de realizar un estudio de investigación en los adolescentes escolares de un determinado colegio, para determinar la relación entre estilo de vida y el sobrepeso asociado a cada persona; por ello, se suscita la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre estilo de vida y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en la IE Carlos Cueto Fernandini 3087, Los Olivos-2024? Los problemas específicos de este estudio son: ¿cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso en los adolescentes? ¿Cuál es la relación entre la actividad física y el sobrepeso en los adolescentes? ¿Cuál es la relación entre la recreación y manejo del tiempo libre y el sobrepeso en los adolescentes?

Este estudio se justifica desde una posición teórica, basándose en la teorista Nola Pender, su modelo de promoción de la salud abarca tácticas relacionadas con la salud humana, además orienta el desarrollo de costumbres saludables. Esta se divide cognitivamente en factores perceptivos, los cuales se entienden como conceptos o pensamientos de su salud, que causan o conducen a determinadas acciones. Asimismo, hace mención cuán importante es llevar una alimentación adecuada, práctica de ejercicios y gozar de tiempos libres en la vida cotidiana. Estos actos ayudarán a promover una buena salud.¹⁵

Del mismo modo, la teórica Dorothea Orem menciona que el déficit de autocuidado ayuda a que el ser humano entienda la importancia y adquiera conductas del cuidado en sí mismo favoreciendo la salud.¹⁶ En el nivel práctico buscó facilitar y

promover nuevos mecanismos de estilos de vida saludables para prevenir el sobrepeso, mejorando así la cultura habitual de las personas; por medio de un enfoque social, con los resultados y cuidados recomendados fueron beneficiadas todas aquellas personas conscientes de la importancia de la salud. En el aspecto metodológico, sirve de ayuda para enfermeras que trabajan en centros comunitarios, padres e hijos promoviendo el cuidado personal, acompañado de un buen estilo saludable, además esta investigación servirá de apoyo a estudios futuros.

Así mismo, esta investigación precisa su objetivo general: Determinar la relación entre estilo de vida y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en la I.E Carlos Cueto Fernandini 3087, Los Olivos-2024. Y como objetivos específicos: Identificar la relación entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso en los adolescentes. Identificar la relación entre la actividad física y el sobrepeso en los adolescentes. Identificar la relación entre la recreación y manejo del tiempo libre y el sobrepeso en los adolescentes.

Siendo la hipótesis general, el estilo de vida sí se relacionan con el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en la I.E Carlos Cueto Fernandini 3087, Los Olivos-2023 y como hipótesis específicas: Los hábitos alimenticios sí se relacionan con el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en la I.E Carlos Cueto Fernandini 3087, Los Olivos-2024. La actividad física sí se relaciona con el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en la I.E Carlos Cueto Fernandini 3087, Los Olivos-2024. La recreación y manejo del tiempo libre sí se relaciona con el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en la I.E Carlos Cueto Fernandini 3087, Los Olivos-2024.

II. MARCO TEÓRICO

En el ámbito nacional para nuestros antecedentes cimentamos con los siguientes autores. Según Quispe y De la Cruz, 2019, investigaron la relación de hábitos saludables y sobrepeso en adolescentes. Emplearon un enfoque no experimental y transversal. A través del chi-cuadrado obtuvieron un resultado menor que 0,5, además, revelaron un nivel alto al tener relación al sobrepeso el 62,5% de adolescentes. Finalmente, existe relación significativa entre ambos, por lo cual determinan que se debe fomentar los cuidados preventivos desde esta etapa para evitar adquirir problemas causados por el incremento de peso.¹⁷

Por otro lado, Salazar. C; Precila.T; Óros. L; Diocesana E. 2022, estudiaron conductas nutricionales en pubescentes. Los métodos empleados fueron básicos, cuantitativos, prospectivos, no experimentales y transversales; siendo 50 estudiantes de población y muestra, con los resultados demostró regular hábito alimenticio del 62% de adolescentes y un 40% tienen sobrepeso, se evidencio que hay relación entre dimensiones y variables, se llegó a la conclusión que las rutinas de alimentación están directamente vinculadas con el mantenimiento de la salud en esta etapa de vida.¹⁸

Mendivil, Palomino y Ugarte, 2022; Piscocoya C, 2020, investigaron los movimientos corporales y alimentación en los jóvenes de un colegio, con el objetivo de analizar las actividades físicas y conductas alimentarias. Se usó el método básico cuantitativo para los estudios. Se recolectaron datos a través de instrumentos como encuestas y cuestionario, cada estudio tuvo resultados, alto, moderado y bajo, 64.23% realiza actividad moderada, el 32,52% baja, y 3.52 alta, en cambio el segundo estudio se determinó mediante el coeficiente de Pearson obteniéndose así el siguiente valor 0.881. Al concluir se evidencia que los jóvenes tienen niveles moderados de actividad física y una nutrición adecuada.¹⁹⁻²⁰

Peralta G, 2022, investigó el vínculo entre comportamientos nutricionales inadecuados y sobrepeso en estudiantes mozos. Con el propósito de relacionar las variables, estas se midieron mediante dos métodos, el sobrepeso a través del peso, talla y circunferencia abdominal en varones y mujeres, el nivel de relación fue aplicadas mediante chi-cuadrado y el coeficiente de V de Cramer obteniendo el valor de $P= 0.007$. El estudio se concluyó que sí existe relación entre conductas poco saludables y sobrepeso.²¹

Desde el contexto internacional, fundamentamos los aportes según autores. Pampillo, et al ,2019; Iglesias et al. en el 2019 investigaron sobre la prevalencia de costumbres alimentarias, obesidad y sobrepeso en adolescentes, establecieron como objetivo determinar la prevalencia del estado nutricional. Ambos utilizaron métodos descriptivos y transversales. Se obtuvo un $p<0.05$ de obesidad predominando en niños que, en niñas, mediante la exploración de chi-cuadrado, además revelaron un 13 y 15 % de los adolescentes obesos y un 23-25 % con sobrepeso simultáneamente. Concluyeron que, sí hay existencia de malos hábitos alimentarios, por ello muchos jóvenes tenían problemas de sobrepeso, se elaboraron guías dietéticas para docentes y padres con la idea de la prevención saludable en adolescentes.²²⁻²³

Por otro lado, Poveda y Poveda, 2021, investigaron la asociación que hay entre la acción corporal, sedentarismo e incremento de peso en los adolescentes. Tuvieron como objetivo determinar la relación entre factores que son propicios de las personas y sociodemográficos, incluyendo la familia la autopercepción, coordinación corporal y comportamientos inadecuados con el incremento de peso, la aplicación fue de corte transversal. Las variables se estudiaron mediante chi-cuadrado e independencia de Pearson con un valor $p<0,25$. Domino la demasía de peso con 20,4% entre obesidad y sobrepeso. Se concluyó que en la adolescencia se debe desarrollar prácticas saludables que perduren a futuro, algunas de ellas son de difícil modificación en la etapa adulta, es por ello la importancia de la educación en salubridad con el fin de evitar problemas relacionados al exceso de peso.²⁴

Asimismo, Flores, PA., Coila PD., et al., 2021, investigaron, costumbres diarias, movimientos físicos e índice de masa corporal (IMC) en adolescentes. Con la finalidad de precisar la afinidad entre la práctica saludable con el entrenamiento corporal y IMC en adolescentes, para los resultados, se realizó un estándar de relevancia es $p < 0,05$ en base a Chi-cuadrado, además, se muestra que las mujeres se inclinan más al sobrepeso y la obesidad con 31,1% y los varones 19,3%, de tal manera se muestran niveles de actividad física baja con un 20,5%, frente a los varones con 29,2%. Se concluyó que las estudiantes mujeres muestran mayor predisposición al sobrepeso y obesidad, en la actividad física los varones presentan mayor conexión a la práctica de estos.²⁵

Según, Porras y López et al., 2021, realizaron un estudio de pautas de consumo alimentario y agrado de imagen somática en estudiantes de México, su objetivo fue evaluar la presencia de estas conductas alimentarias y su vínculo con el IMC. La metodología que se usó fue correlacional transversal. En los resultados se obtuvieron que el 65.54% de los estudiantes presentaron incremento en el IMC mientras que el 12.06% está insatisfecho con su imagen corporal, con el análisis de Chi-cuadrado y correlación de Spearman el nivel significativo fue de 0.05. finalmente se concluyó que las conductas de alimentación en riesgo, están presentes en los adolescentes y no están vinculadas con el IMC, pero sí con el agrado corporal.²⁶

Es importante destacar los fundamentos teóricos que sustentan esta pesquisa, por ende, se afianza en la teoría de Nola Pender y Dorothea Orem, la cual se enfatizó. En la guía Nola Pender, autora de la teoría MPS (modelo de la promoción en salud), la enfermera garantiza que el comportamiento estimula el deseo por lograr su bienestar y capacidad personal. Asimismo, investigó cómo crear un modelo de atención que brinde soluciones y decisiones sobre su salud en las personas. El MPS muestra la calidad variada en las interacciones humanas con el medio ambiente en la búsqueda de una salud ideal; además destaca las características individuales con experiencias propias y creencias de situaciones relacionadas con conductas saludables lo que pretende lograr el bienestar y potencial humano.²⁷

Del mismo modo, Dorothea Orem, hace referencia que el autocuidado son acciones aplicadas por los individuos, enfocado en un fin y comportamientos que van desde circunstancias específicas conducida por los ellos mismos o con destino a lo que le rodea, para normalizar las causas que influyan a su propio crecimiento y funcionamiento en privilegio de su vida, salud o confort.²⁸

Por ende, el autoasistencia debe seguir tres condiciones en atención: Universal, desarrollo y desviación de la salud para el cuidado de sí mismo, esta teoría brinda a los profesionales de enfermería materiales para realizar una atención de calidad frente a cualquier situación, sean sanos o enfermos los que desean mantener o cambiar sus conductas que ponen en riesgo su salud.²⁹

Los estilos de vida vienen de generación en generación y quedan plasmados en la historia, tras pasar los años van actualizando sus conceptos y sus dimensiones sobre esta variable. En los siglos XIX y XX definirán los estilos de vida como un estatus socioeconómico, siendo sus dimensiones, el nivel económico, salario y ocupación; sin embargo, a mediados del siglo XX, antropólogos, filósofos y psicólogos, los conceptualizan como la adaptación, conductas y actividades para encajar en los grupos sociales, también los definen como comportamientos propios que ponen en peligro la salud o correr el riesgo de una muerte accidental, siendo el más común el consumo de drogas, alcohol y conductas inadecuadas que alteran el metabolismo. Estas prácticas están orientadas al comportamiento del individuo, la cual genera creencias para prevenir enfermarse.³⁰⁻³¹

La OMS define un estilo de vida saludable como interacción del comportamiento diario en cada individuo de forma sociocultural y personal.³²

Según el presente estudio se ha considerado tres dimensiones de la variable que complementan de manera eficaz para prevenir el sobrepeso en adolescentes; entre ellas, la primera es la alimentación y nutrición saludable, protegen de múltiples enfermedades, en especial de las otorrinolaringológicas incluyen DM, HTA, obesidad y sobrepeso; por lo tanto, las prácticas alimentarias deben iniciarse en la niñez y continuar hasta su edad adulta; puesto que, son significativas para la preservación de la salud.³³

Según la pirámide alimenticia, incluido el estilo de vida saludable, se deben comer más frutas y verduras que no contengan más del 30% de grasa, no más del 10% de azúcar y no más de 5 gramos de sal.³⁴

La segunda dimensión en base a la operacionalización es la actividad física. La OMS conceptualiza el ejercicio físico conforme al desplazamiento somático del sistema músculo esquelético y gasto energético. Las acciones frecuentes son deportes rutinarios; que pueden ser realizados por todas las personas en un periodo de 30 minutos al día.³⁵

Asimismo, las actividades recreativas son muy importantes porque ayudan a mejorar los intereses, organizar las destrezas y habilidades motrices, además contribuye en el desarrollo físico y psicológico mejorando la expresión de la comunicación social y el crecimiento personal en el aprendizaje de los adolescentes. Manejar el tiempo libre de manera adecuada y responsable ayuda mucho a mantener la motivación. Además, previene caer en el sedentarismo, evitar contraer enfermedades como la obesidad, estrés, TDAH, cardiovasculares, respiratorios o sobrepeso; el movimiento del cuerpo genera un gasto calórico que mejora la absorción de grasas acumuladas en el cuerpo.³⁶

Según la OPS indica que el incremento de grasa corporal perjudica el bienestar de las personas.³⁷ Asimismo, desde la perspectiva nutricional, el sobrepeso es un desorden de dieta hipercalórica y el gasto energético, lo que provocan aumento de peso considerable afectando la salud del individuo, como resultado IMC incrementado.³⁸ Es por ello, que IMC es el resultado del peso y talla de una persona. Creado por el estadístico Adolphe Quetelet. También conocido como índice de Quetelet.³⁹

El IMC se obtiene mediante una representación numérica $IMC = \text{peso (kg)} / \text{estatura}^2 \text{ (m)}$. Los valores obtenidos no son constantes, estos cambian según edad y sexo u otros factores, como la proporción entre músculo y tejido graso, se usa como un recurso para evaluar su valor nutricional según los valores propuestos por la OMS.⁴⁰

La clasificación del IMC para detectar su estado nutricional de cada persona, se considera: Peso bajo a los que tienen el IMC $<$ a 18.5, delgadez severa $<$ a 16, delgadez mesurada: 16 - 16.99 y delgadez acorde de 17 a 18.49. Asimismo, se considera IMC normal al valor de 18.5 a 24.99. El sobrepeso \geq a 25, una persona con IMC de 25 a 29.99 se considera preobeso, la obesidad tiene un puntaje mayor o igual a 30. Esta se divide en: Tipo I de 30 a 34.99; tipo II de 35 a 39.9 y tipo III \geq 40.

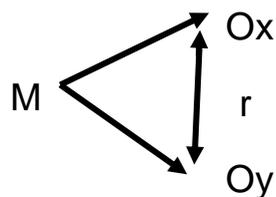
III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

El estudio es de tipo básico, ayudo al acopio de datos e informaciones para dar respuesta a las hipótesis, además, requiere incrementar los conocimientos científicos sobre los estilos de vida y el sobrepeso.⁴¹ El enfoque es cuantitativo porque usa la recopilación, exploración de datos numéricos y estadísticos estableciendo con exactitud patrones de comportamiento en la población, mediante la aplicación con instrumentos validados por expertos.⁴²

Así mismo, el nivel de estudio es correlacional, al considerar la búsqueda y determinar las causas entre las variables y dimensiones, encontrando hasta el porcentaje de alteración que una depende de la otra .⁴³

El diseño de la investigación es no experimental, debido a que las variables no se alteran ni se modifican y solo se observan los acontecimientos en un entorno natural sin alterar nada, de corte causal para determinar la relación entre causa y efecto, es decir si un evento causó otro. ⁴⁴ La investigación se representa con el siguiente diagrama:



Se interpreta de la siguiente manera.

M= Adolescentes

Ox= Estilos de vida

Oy= Sobrepeso

r= relación

3.2. Variables y operacionalización

Variable 1: Estilos de vida

Definición conceptual

Son medidas y prácticas que las personas adquieren para satisfacer las necesidades humanas y sentirse mejor consigo mismo, así mismo estos pueden afectar en nuestra salud de diferentes maneras (física y psicológica), tal es así que algunos estilos pueden dar un efecto positivo en la salud esto incluye realizar actividad física, nutrición adecuada y saludable, tiempo libre, actividades sociales, mantenimiento de una alta autoestima.

Se midió a través de un instrumento “cuestionario”, dimensionadas en: Alimentación y nutrición saludable, Actividad física, Recreación y manejo del tiempo libre, IMC = peso (kg) / talla (m²)⁴⁵⁻⁴⁶.

Definición operacional

Nola Pender, en su teoría afirma que su MPS, comprende los estilos relacionados con la salud, lo que a su vez conduce a un comportamiento saludable. Clasifica los determinantes como factores perceptivos, creencias e ideas que conducen a las personas a determinadas acciones o comportamientos. Asimismo, hace mención que las practicas saludables se determinan por una alimentación adecuada, practicar ejercicios y gozar de tiempos libres en la vida cotidiana. Estos actos promueven una buena salud.⁴⁷

Indicadores: Consumo de alimentos saludables y no saludables, tipo, frecuencia, tiempo de actividad física, tipo, frecuencia, tiempo de recreación de tiempo libre.

Escala de medición: Nominal porque está dividido en grupos y se representó de manera categórica.

Variable 2: Sobrepeso

Definición conceptual

Según la OPS alega que el sobrepeso es un incremento considerable de tejido adiposo efectuando problemas a la salud.⁴⁸

Definición operacional

Según la OMS, el sobrepeso se obtiene mediante una fórmula divisora entre kilogramos y metros de cada persona.⁴⁹⁻⁵⁰

Indicadores: Peso bajo, normal, sobrepeso y obesidad.

Escala de medición: Ordinal

3.3. Población, muestra y muestreo

Población: Arias, 2006 lo define como características y conjuntos grandes o pequeños que ayudaran con la investigación.⁵¹

Por lo que, está investigación trabajó con población finita porque está conformada por 825 adolescentes de un colegio nacional de nivel secundaria de los olivos, este cuenta con 6 aulas por cada grado.

Criterio de inclusión: Estudiantes adolescentes de 12 a 17 años del colegio Carlos Cueto Fernandini 3087 - Los Olivos.

Estudiantes con el asentimiento y consentimiento.

Criterio de exclusión: Estudiantes que no asistieron al momento de la aplicación de los instrumentos.

Estudiantes que presentaron el consentimiento con firmas no legibles.

Muestra: Son grupos pequeños divididos de la población.⁵² Para llevar acabó la investigación se contó con 100 adolescentes de 1° a 5° de secundaria.

$$TM= Z^2 * (p) * (1-p) / c^2$$

Donde:

Z = Nivel de confianza (95% o 99%)

p = 825

c = Margen de error (0.5)

El muestreo: Es de método probabilístico, aleatorio estratificado porque se subdivide en estratos a la población diferenciándolos por una variable que es de interés para la investigación, en este caso es según categorías considerando la edad (adolescentes).⁵³⁻⁵⁴

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se aplicó la técnica de encuesta y antropometría, primer instrumento fue un cuestionario para realizar la correcta medición de variables estilos de vida de los adolescentes del 1ero al 5to año de secundaria; como segundo instrumento una balanza, tallímetro y tabla de valoración nutricional (5 a 17 años). En la que se entregó de manera personal un cuestionario a cada alumno del colegio. Este instrumento contiene 16 ítems y cuenta con 4 dimensiones y con su ítem correspondiente: Alimentación y nutrición saludable (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11), Actividad física (12,13,14) Recreación y manejo del tiempo libre (15,16) y IMC = peso (kg) / talla (m²). La puntuación por cada ítem es 0 - 3 por cada respuesta de los 16 ítems. ⁵⁵

Validez y confiabilidad

Validez

Para la validez del instrumento que es titulado, "Estilos de Vida para medir la relación con el sobrepeso", elaborado por Aylas, Contreras y Mendoza, fue validado por 6 expertos en el año 2020. A su vez, el equipo presente también trabajó la validez con 5 jueces expertos, ver anexo N.º 4.

Confiabilidad

El instrumento fue elaborado por Aylas, Contreras y Mendoza, según el alfa de Cronbach, su confiabilidad es de 0.798 y fue validado por 6 expertos en el 2020. Asimismo, en el 2023, se volvió a realizar una prueba piloto, en donde se alcanzó resultados relevantes de 0.906, ver anexo N°6.⁵⁶⁻⁵⁷

Ficha técnica del instrumento:

Instrumentos de Cuestionario Estilos de Vida para medir la relación con el sobrepeso.

Autores originales: Aylas, Contreras y Mendoza.

Año de edición: 2020

Lugar: Perú

Administración: Adolescentes

Duración: 20 minutos

Dimensiones: Conocimiento sobre la higiene de manos y actitud sobre higiene de manos antes y después

Ítems: 16

Validez estadística: Validado por juicio de expertos.

Niveles de rangos: Peso bajo, Peso normal, Sobrepeso, Obesidad.

3.5. Procedimientos

Se solicitó la autorización oportuna al Colegio Nacional, con el consentimiento del director y permiso de la subdirectora se aplicó el instrumento a través de un cronograma que refleja toda la coordinación que se llevó a cabo, la encuesta fue de manera personal con cada alumno en una duración aproximada de 25 minutos.

3.6. Métodos de análisis de datos

La interpretación y proceso datos recogidos fue mediante el uso del instrumento de evaluación, se realizó la base y tabulación de datos obtenidos en el programa de Microsoft Office Excel 2019, se exportó los datos al programa SPSS 27 donde se llevó a cabo el análisis estadístico con gráficos y tablas, finalmente se aplicó una estadística correlacional Chi cuadrado y Rho Spearman. Para la fiabilidad de nuestro instrumento se empleó el programa de alfa de Cronbach cuyo resultado es 0.855.

3.7. Aspectos éticos

Este estudio se basa en estándares éticos, normas y principios como de autonomía al realizar el estudio, se pidió a sus padres que firmen un consentimiento informado donde indican la participación o no de sus menores hijos, en la investigación y siempre mantuvo la confiabilidad de toda la información obtenida; basándose en el principio de caridad, este trabajo ayudó a aclarar la problemática en los adolescentes, con el fin de mejorar sus estilos de vida y así poder llevar una mejor vida saludable , el principio de no maleficencia, porque no se busca hacer el mal a la población elegida, el principio de justicia porque el estudio no pretende hacer daño ni discriminar a nadie.⁵⁸

IV. RESULTADOS

Análisis bidimensional

Tabla 1. Relación entre el estilo de vida y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria de la I.E 3087

Estilo de vida	Sobrepeso						p – valor
	No		Si		Total		
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	
Mala	27	33%	54	67%	81	81%	0.018
Regular	5	42%	7	58%	12	12%	
Buena	7	100%	0	0%	7	7%	
Total	39	39%	61	61%	100	100%	

Fuente: Elaboración propia

$$X^2= 0.98$$

$$p\text{- valor}= 0.018$$

La tabla sobre la relación entre el estilo de vida y el sobrepeso en los adolescentes, Los Olivos, señala el p-valor obtenido igual a 0.018, inferior al 5% teórico asumido para la prueba Chi cuadrado de asociación, que existe relación entre ambas variables de estudio, evidenciándose respecto a los adolescentes que tienen malos estilos de vida, el 67% (54) tiene sobrepeso mientras que el 33% (27) no tiene sobrepeso; respecto a los adolescentes con un regular estilo de vida, el 58% (7) tiene sobrepeso y el 42% (5) no tiene sobrepeso; finalmente respecto a los adolescentes con un buen estilo de vida el 100% (7) no tiene sobrepeso.

De acuerdo a los resultados, se tiene suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis nula de estudio y señalar que existe relación entre el estilo de vida y el sobrepeso en adolescentes.

Tabla 2. Relación entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria de la I.E 3087

Hábitos alimenticios	Sobrepeso						p – valor
	No		Si		Total		
	Recuento	Frecuencia	Recuento	Frecuencia	Recuento	Frecuencia	
Malo	22	37%	57	63%	79	81%	0.004
Regular	6	33%	3	67%	9	12%	
Bueno	11	58%	1	42%	12	7%	
Total	39	39%	61	61%	100	100%	

Fuente: Elaboración propia

$$X^2= 1.281$$

$$p\text{- valor}= 0.004$$

El análisis de relación entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso en los adolescentes, el p-valor obtenido igual a 0.004, inferior al 5% teórico asumido para la prueba Chi cuadrado de asociación, que existe relación entre las variables de estudio, evidenciándose respecto a los adolescentes que tienen malos hábitos alimenticios, el 63% (57) tienen sobrepeso mientras que el 37% (22) no tiene sobrepeso; respecto a los adolescentes con regulares hábitos alimenticios, el 67% (3) tiene sobrepeso y el 33% (6) no tiene sobrepeso; finalmente sobre los adolescentes con buenos hábitos alimenticios el 58% (7) no tiene sobrepeso, mientras que el 42% (1) si tiene sobrepeso.

Tabla 3. Relación entre la actividad física y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria de la I.E 3087

Actividad física	Sobrepeso						p – valor
	No		Si		Total		
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	
Baja	32	39%	51	61%	83	81%	0.037
Moderada	5	36%	9	64%	14	12%	
Alta	2	67%	1	33%	3	7%	
Total	39	39%	61	61%	100	100%	

Fuente: Elaboración propia

$$X^2= 2.208$$

$$p\text{- valor}= 0.037$$

La tabla descriptiva de relación entre la actividad física y el sobrepeso en los adolescentes, indica según el p-valor obtenido igual a 0.037, inferior al 5% teórico asumido para la prueba Chi cuadrado de asociación, que existe relación entre las variables de estudio, evidenciándose respecto a los adolescentes con baja actividad física que el 61% (51) tienen sobrepeso mientras que el 39% (32) no tiene sobrepeso; respecto a los adolescentes con una moderada actividad física, el 64% (9) tiene sobrepeso y el 36% (5) no tiene sobrepeso; finalmente respecto a los adolescentes con alta actividad física, el 67% (2) no tiene sobrepeso, mientras que el 33% (1) si tiene sobrepeso.

Tabla 4. Relación entre la recreación y manejo del tiempo libre y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria de la I.E 3087

Recreación y manejo de tiempo libre	Sobrepeso						p- valor
	No		Si		Total		
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	
Tiene	28	78%	8	22%	36	100%	0.01
No tiene	11	17%	53	83%	64	100%	
Total	39	39%	61	61%	100	100%	

Fuente: Elaboración propia

$$X^2= 11.56$$

$$p\text{- valor}= 0.001$$

El análisis de relación entre la recreación y manejo del tiempo libre y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria, el p-valor obtenido igual a 0.001, inferior al 5% teórico asumido para la prueba Chi cuadrado de asociación, que existe relación entre las variables intervinientes, evidenciándose respecto a los adolescentes que poseen recreación y manejo del tiempo libre el 78% (28) no tienen sobrepeso y el 22% (8) tiene sobrepeso; respecto a los adolescentes que no tienen recreación y no tienen manejo del tiempo libre, el 17% (11) no tiene sobrepeso y el 83% (53) si tiene sobrepeso.

V. DISCUSIÓN

El sobrepeso corresponde a un trastorno físico en la población, originando patologías cardíacas, además de otras complicaciones que ocasionan desbalances en el bienestar de los estudiantes, ocasionando un bajo rendimiento y capacidad para resolver problemas debido a su afectación dentro del organismo; bajo esta perspectiva, surge el interés por valorar la importancia de la adecuada alimentación, ejercicio diario, calidad de sueño óptimo, higiene personal, dieta equilibrada y evitar hábitos tóxicos que en conjunto inciden considerablemente en el ser humano, favoreciendo la estabilidad de su salud y bienestar, reduciendo el riesgo de adquirir alguna enfermedad causada por las prácticas inadecuadas del estilo de vida.

De acuerdo a este alcance, se tuvo como hallazgos luego del análisis respectivo:

Respecto al objetivo general de investigación, debido a la prueba Chi cuadrado se encontró que existe una relación entre el estilo de vida y el sobrepeso, siendo esta relación alta e inversa unánime al valor del coeficiente Rho de Spearman, por lo que el incremento o variación de una de las variables incide en la otra en semejante medida y proporción; se tuvo como alcance además que en su mayoría los adolescentes que tienen un mal estilo de vida tienen mayor reincidencia de sobrepeso, al igual que aquellos adolescentes que tienen regular estilo de vida, que en comparación a los adolescentes con buen estilo de vida, en su totalidad no existe frecuencia de sobrepeso.

El estudio de Quispe y de la Cruz, 2019, encontraron existencia relativa de las variables, teniendo un 52,5% de adolescentes que no poseen estilos saludables y un 62,5% con sobrepeso; por otro lado, Salazar Chávez y Precila T. 2022, por su parte refuerzan este alcance señalando, dentro de su estudio, que las costumbres son directamente vinculadas con la nutrición en los adolescentes, el 62% tienen hábitos alimenticios regulares y el 40% están con sobrepeso, estos hallazgos tienen similitud con los resultados de la presente investigación, pues el 67% presenta inadecuados estilos de vida y el 58% tiene sobrepeso, lo que respalda que sí existe relación.

Respecto al primer objetivo específico, se encontró relación entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso en adolescentes de secundaria, señalando que en su mayoría los adolescentes con malos y regulares hábitos alimenticios tienen mayor reincidencia de sobrepeso, en comparación con aquellos adolescentes que poseen buenos hábitos alimenticios, no se evidenció reincidencia de sobrepeso.

Resultados similares encontró Peralta G, 2022, dentro de su investigación orientada a determinar el vínculo entre comportamientos nutricionales inadecuados y sobrepeso, obteniendo el 23% y 25% simultáneamente, que en su mayoría los adolescentes que presentaban sobrepeso tienen hábitos alimenticios deficientes, poco saludables y desordenados.

Así mismo, Pampillo, et al 2019, en su estudio direccionado a determinar la prevalencia de costumbres alimentarias respecto a la obesidad y sobrepeso en adolescentes, un 34% presentó un alto índice de hábitos alimentarios no saludables y el 45% desarrollan sobrepeso.

Estos antecedentes denotan semejanza significativa con los resultados encontrados en esta tesis, teniendo el 57% sobrepeso y el 63% malos hábitos alimenticios. Afianzando que sí existe relación entre ambas variables.

Sobre el segundo objetivo específico concerniente a la relación entre la actividad física y el sobrepeso en adolescentes, referente a la prueba de contrastación Chi cuadrado el valor de significancia, demostró, que existe relación entre ambas variables, evidenciando además que los adolescentes con baja y media actividad física, muestran mayor frecuencia de sobrepeso en comparación a los adolescentes con alta actividad física, quienes muestran una baja incidencia de casos de sobrepeso.

Mendívil, Palomino y Ugarte, 2022; Piscoya Castro, 2020, quienes tuvieron como hallazgo que las actividades físicas y las conductas alimentarias se relacionan de forma significativa respecto al sobrepeso, sintetizando que los niveles altos 3,25 %, moderados 64,23% de actividad física y el 100% presentan nutrición adecuada; por lo tanto, tienen una menor probabilidad de tener sobrepeso.

Poveda y Poveda, 2021, por su parte difiere, que la falta de actividad física en combinación con otros hábitos, se convierte en un factor de predisposición a adquirir diversas patologías como el sobrepeso y comportamientos inadecuados relacionados con el incremento de peso, que perjudica el desarrollo adecuado en la adolescencia, siendo esta la etapa ideal para adquirir y desarrollar prácticas saludables que perduren a futuro, algunas de ellas de difícil modificación en la etapa adulta, dando relevancia por ende a la educación en salubridad con el fin de evitar problemas relacionados al peso. Según los resultados la prevalencia de exceso de peso es de 20,4%, el 65% de los adolescentes tienen características de sedentarismo por el uso de dispositivos electrónicos.

Del mismo modo, Pardos y Fernández, 2021, refuerzan estos alcances, señalando dentro de su estudio direccionado a determinar la efectividad de las actividades físicas respecto a la reducción del sobrepeso en adolescentes, teniendo como hallazgo que ambas variables se vinculan entre sí, la adopción de actividades físicas o deportivas contribuyen a disminuir el riesgo de sobrepeso a temprana edad.

Estos resultados no tienen concordancia con el presente análisis, los adolescentes con baja actividad física, el 61% (51) tienen sobrepeso mientras que el 39% (32) no tiene sobrepeso; finalmente respecto a los adolescentes con alta actividad física, el 67% (2) no tiene sobrepeso, mientras que el 33% (1) si tiene sobrepeso, encontrando relación entre ambas variables.

Por último, el tercer objetivo específico sobre la relación entre la recreación y manejo del tiempo libre y el sobrepeso en adolescentes, se evidenció que las variables si tienen relación, indicando que, en su mayoría, los adolescentes que tienen momentos y espacios de recreación y tiempo libre no muestran una elevada frecuencia de sobrepeso en comparación con aquellos adolescentes que no poseen tiempo libre y recreación, donde refleja elevada continuidad de sobrepeso.

Poveda y Poveda, 2021, quienes indican que si hay relación entre la recreación y manejo del tiempo libre con el sobrepeso en los adolescentes. Según los resultados la prevalencia de exceso de peso es de 20,4%, el 65% de los adolescentes tienen características de sedentarismo por el uso de dispositivos electrónicos.

Estos resultados adquiridos tienen semejanza a los hallazgos del presente estudio, respecto a los adolescentes que poseen recreación y manejo del tiempo libre el 78% (28) no tienen sobrepeso y el 22% (8) tiene sobrepeso; respecto a los adolescentes que no tienen recreación y no tienen manejo del tiempo libre, el 17% (11) no tiene sobrepeso y el 83% (53) si tiene sobrepeso; por ende, si tienen relación entre ambas variables.

Nola Pender, en su teoría afirma que el modelo de promoción de la salud, abarca el estilo de vida vinculados con la salud, estos llevan a que las personas adopten acciones o comportamientos inadecuados en su vida diaria; así mismo, menciona que el estilo de vida es la parte fundamental que el ser humano debe tener para prevenir ciertos problemas que afectan el bienestar, teniendo en cuenta que estas variables si se relacionan entre sí. Contrastando con los resultados obtenidos, los hábitos alimenticios no saludables, inactividad física y la falta de reacción son factores para el sobrepeso; por ende, tienen semejanza con esta teoría.

Del mismo modo, Dorothea Orem hace referencia que el autocuidado son acciones y comportamientos conducidos por cada persona o espacio que los rodea, obteniendo capacidad personal, familiar y social, para prevenir futuras enfermedades con o sin el apoyo del personal de salud. Siendo esto el aporte importante y fundamental para ayudar a la sociedad a inculcar los hábitos saludables y practica de cuidado personal; puesto que, en esta tesis se tiene como resultado que los adolescentes que consumen alimentos poco saludables, sin realizar actividad física y recreativa, en su mayoría padecen sobrepeso y déficit de cuidado. Esta teoría respalda que sí existe relación entre ambas variables estudiadas.

VI. CONCLUSIONES

Respecto a los resultados obtenidos por medio del análisis de la información concernientes a los objetivos y finalidad del estudio, la investigación concluye señalando:

1. Respecto al objetivo general, se encontró que existe relación entre el estilo de vida y el sobrepeso en los adolescentes, señalando además que dicha relación es alta e inversa por lo que la modificación de una de las variables incide en la otra de forma inversa en semejante medida y proporción; además que en su mayoría, los adolescentes que poseen regulares y malos estilos de vida señalan mayor reincidencia a tener sobrepeso en comparación con aquellos adolescentes con buenos estilos de vida, quienes mostraron una reducida frecuencia de casos de sobrepeso.
2. Sobre el primer objetivo específico, se evidenció que existe relación respecto a los hábitos alimenticios y el sobrepeso en los adolescentes, señalando que en su mayoría los adolescentes con malos y regulares hábitos alimenticios tienen mayor frecuencia de casos de sobrepeso en comparación con los adolescentes con buenos hábitos alimenticios.
3. El segundo objetivo específico, señala que existe relación entre la actividad física y el sobrepeso en los adolescentes, dando como alcance que la mayoría de los adolescentes con baja y moderada actividad física, tiene mayor prevalencia de sobrepeso, en comparación con los adolescentes que tienen una alta actividad física.
4. Finalmente, en el último objetivo específico sobre la relación entre la recreación y manejo del tiempo libre y el sobrepeso en los adolescentes, se encontró hay relación entre ambas variables, señalando que en su mayoría los adolescentes que no tienen tiempo libre y recreación tienen una frecuencia elevada de sobrepeso en comparación con los adolescentes que si tienen momentos de recreación y manejo de tiempo libre.

VII. RECOMENDACIONES

1. Realizar de forma periódica, evaluaciones sobre las actitudes y percepción de los estudiantes respecto a la adquisición de hábitos saludables que mejoren su estilo de vida, con la finalidad de prevenir oportunamente enfermedades crónicas ocasionadas por la falta de hábitos alimenticios, ausencia de actividad física o uso propicio de tiempos o ratos libres.
2. A los directores de la institución educativa, docentes, padres de familia y estudiantes en general, desarrollar charlas de concientización respecto al riesgo que conlleva adquirir un estilo de vida no saludable, cuyas consecuencias son perjudiciales para la salud y bienestar en relación a su estado físico y emocional.
3. Considerar charlas educativas y formadoras sobre conocimientos nutricionales para generar buenos hábitos alimenticios, físicos y espacios de recreación adecuados que permita mantener una óptima salud física y emocional.
4. Planificar y desarrollar estrategias de concientización con el fin de fomentar la buena alimentación dentro de la institución por medio de la evaluación permanente del consumo y venta de alimentos en los quioscos.

REFERENCIAS

1. Aylas, C. estilos de vida y el sobrepeso-obesidad en adolescentes de la institución educativa madre Teresa de Calcuta, Santa María, 2019. [Tesis de licenciatura en línea]. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2020. Disponible en: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/3927/AYLAS%20-%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20Y%20EL%20SOBREPESO%20-%20OBESIDAD%20EN%20ADOLESCENTYES%20DE%20LA%20INSTITUCION%20EDUCATIVA%20MADRE%20TERESA%20DE%20CALCUTA-%20SANTA%20MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Gonzales, B. Evaluación de los estilos de vida en adolescentes en una institución educativa, Moquegua 2022. [Tesis de licenciatura en línea]. Huancayo: Universidad Continental, Huancayo, Perú; 2023. Disponible en: <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/13006>
3. OCDE. The Heavy Burden of Obesity: The Economics of Prevention, OECD Health Policy Studies, OCDE. Art. OECD [Internet]. 2019. Publishing, París. Available in: https://read.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/the-heavy-burden-of-obesity_67450d67-en#page1
4. INEI. Instituto Nacional de Estadística e Informática [Internet]. Gob.pe. [citado el 10 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-355-de-la-poblacion-peruana-de-15-y-mas-anos-de-edad-padece-de-sobrepeso-9161/>
5. Blanco, A., Mateos, R. Estudio epidemiológico de sobrepeso y obesidad en adolescentes. Art. ProQuest Central [Internet]. 2018; 35–56. Disponible en: https://ucv.primo.exlibrisgroup.com/permalink/51UCV_INST/p5e2np/cdi_proquest_journals_2030158367

6. Poveda, C., & Poveda, D. Relación entre actividad física, sedentarismo y exceso de peso en adolescentes de los Santanderes Colombia. *Art. Salud UIS* [Internet]. 53(1), 2021. Disponible en: <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/11250>

7. Quispe, D. Estilos de vida y factores de riesgo al sobrepeso en adolescentes del 5to de secundaria del Colegio Santa María y Jesús, 2019. [Tesis de licenciatura en línea]. Lima: Universidad César Vallejo; 2019 Disponible en: https://ucv.primo.exlibrisgroup.com/discovery/fulldisplay?docid=alma991002882535707001&context=L&vid=51UCV_INST:UCV&lang=es&search_scope=MyInst_and_CI&adaptor=Local%20Search%20Engine&tab=Everything&query=any,contains,estilos%20de%20vida%20y%20sobrepeso%20en%20adolescentes&offset=0

8. Mamani RR. Factores asociados al Sobrepeso de los alumnos del 2do de secundaria del C.E Fe y Alegría N 25, febrero 2019. [Tesis de licenciatura en línea]. Lima : Universidad César Vallejo. [citado 2023 Sep 9]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/73479/Mamani_PRR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

9. Pampillo, T., Arteché, N., Méndez, M. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Rev cienc médicas Pinar Río* [Internet]. 2019];23(1):99–107. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000100099&lng=en&tlng=en

10. Aguilar, MJ., Ortegón, A., Mur, N., Sánchez JC., García, JJ., García, I. Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes: revisión sistemática. Rev. Nutrición hospitalaria: organo oficial de la Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral [Internet]. 2014; 30(4):727–40. Disponible en: https://ucv.primo.exlibrisgroup.com/permalink/51UCV_INST/p5e2np/cdi_doaj_primary_oai_doaj_org_article_dffa641917694594aaa2e07730a5f776
11. Aquino, Ó., Aramburu, A., Munares, Ó., Gómez, G., García, E., Donaires. Intervenciones para el control del sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes en el Perú. Revista peruana de medicina experimental y salud pública [Internet]. 2014;30(2). Disponible en: https://ucv.primo.exlibrisgroup.com/permalink/51UCV_INST/p5e2np/cdi_unpaywall_primary_10_17843_rpmesp_2013_302_204
12. OMS. Lifestyles [Internet]. Primary care. 2021 [cited 16 Feb 2024]. Available in: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,factores%20socioculturales%20y%20caracter%C3%ADsticas%20personales%E2%80%9D>
13. Roncal, A. Revisión sistemática de composición corporal, sobrepeso y obesidad en escolares. [Tesis de licenciatura en línea]. Trujillo : Universidad César Vallejo; 2020. Disponible en : https://ucv.primo.exlibrisgroup.com/permalink/51UCV_INST/175ppoi/alma991002877677807001

14. Aguilar, M., Ortegón, A., Mur, N., Sánchez, J. García, J., García, I. Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes: revisión sistemática. Rev. Nutrición hospitalaria: organo oficial de la Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral. [Internet]. 2019; 30 (4):727– 40. Disponible en : https://ucv.primo.exlibrisgroup.com/permalink/51UCV_INST/p5e2np/cdi_doaj_primary_oai_doaj_org_article_dffa641917694594aaa2e07730a5f776
15. Aristizábal Hoyos, GP., Blanco Borjas, DM., Sánchez Ramos, A y Ostiguín Meléndez, RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Rev. Enferm. univ. [Internet]. 2011 Dic [citado 2023 Oct 23]. 8(4): 16-23. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es.
16. Naranjo, Y., Concepción, JA., Rodríguez, M. La teoría del déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Rev. Gac Méd Espirit [Internet]. 2017 [citado el 20 de marzo de 2024]; 19(3): 89-100. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009&lng=es
17. Quispe, D. Estilos de vida y factores de riesgo al sobrepeso en adolescentes del 5to de secundaria del Colegio Santa María y Jesús, 2019. [Tesis de licenciatura en línea]. Lima : Universidad César Vallejo; 2019. Disponible en : https://ucv.primo.exlibrisgroup.com/discovery/fulldisplay?docid=alma991002882535707001&context=L&vid=51UCV_INST:UCV&lang=es&search_scope=MyInst_and_CI&adaptor=Local%20Search%20Engine&tab=Everything&query=any,contains,estilos%20de%20vida%20y%20sobrepeso%20en%20adolescentes&offset=0
18. Salazar, PT. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro. Los Olivos - Lima, 2022. [Tesis de licenciatura en línea]. Lima : Universidad César Vallejo; 2022. Disponible en:

https://ucv.primo.exlibrisgroup.com/permalink/51UCV_INST/175ppoi/alma991002949712607001

19. Mendivil, L., Palomino, M. Nivel de actividad física y hábitos alimenticios en adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús” Comas, 2022. [Tesis de licenciatura en línea]. Lima: Universidad César Vallejo; 2022. Disponible en : https://ucv.primo.exlibrisgroup.com/permalink/51UCV_INST/175ppoi/alma991002948526707001
20. Piscocoya, CH. Hábitos saludables y actividad física en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope. [Tesis de licenciatura en línea]. Chiclayo: Universidad César Vallejo; 2020. Disponible en: https://ucv.primo.exlibrisgroup.com/permalink/51UCV_INST/175ppoi/alma991002877621907001
21. Peralta, R. Relación entre hábitos alimentarios no saludables y sobrepeso en estudiantes adolescentes de la I.E. Zoila Hora de Robles, Chepén, 2022. [Tesis de licenciatura en línea]. Chiclayo: Universidad César Vallejo; 2022. Disponible en: https://ucv.primo.exlibrisgroup.com/permalink/51UCV_INST/175ppoi/alma991002945659707001
22. Pampillo, CT., Arteche, DN., Méndez, MA. Eating habits, obesity and overweight in adolescents from a mixed school. Rev. Medical Sciences of Pinar del Río [internet]. 2019;99–107. Available at: https://ucv.primo.exlibrisgroup.com/permalink/51UCV_INST/p5e2np/cdi_sci_elo_journals_S1561_31942019000100099

23. Iglesias, Á., Planells, E y Molina, J. Prevalencia de sobrepeso y obesidad, hábitos alimentarios y actividad física y su relación sobre el rendimiento académico. Rev.Retos Madrid. [Internet]. 2019;36(36):167–73. Disponible en:
https://ucv.primo.exlibrisgroup.com/permalink/51UCV_INST/p5e2np/cdi_dialnet_primary_oai_dialnet_unirioja_es_ART000136599
24. Poveda A, CA., Poveda A, DC. Relationship between physical activity, sedentary lifestyle and excess weight in adolescents from Santanderes Colombia. Rev. Health UIS.[Internet]. 2021;53 1-12. Available at:
<https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/11250/11596>
25. Flores, PA., Coila PD., Mamani, MS., Paulino, ZE., Lavalle, GAK., Atencio, ALJ., et al. Estilos de vida, actividad física, tiempo frente a la pantalla y el índice de masa corporal en adolescentes en retorno a la presencialidad. Rev. Nutr Clín Diet Hosp [Internet]. [citado 29 de marzo de 2024];43(1). Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/344/283>
26. Porras R, MA., VM., López, SR. Conductas alimentarias de riesgo, IMC y satisfacción corporal en jóvenes estudiantes de Nuevo Casas Grandes, Chihuahua, México. Estudios Sociales: Rev. Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional.[Internet] 2021;31(58). Disponible en :https://ucv.primo.exlibrisgroup.com/permalink/51UCV_INST/p5e2np/cdi_scielo_journals_S2395_91692021000200101
27. Navarro, RDC., Guevara, VMC., Paz, MMA. Análisis y Evaluación del Modelo de Promoción de la Salud. Rev. Temperamentvm. [Internet] .2023; 19:

e14224.

Disponible

en:

<https://ciberindex.com/index.php/t/article/view/e14224/e14224>

28. Cancio, BAC., Lorenzo, RA., Alarcó, EG. Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. Informa Psicol. [Internet]. 2020 [consultado el 30 de marzo de 2024];20(2):119-38. Disponible en:

<https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/20>

29. Naranjo, HY., Concepción, pja., Rodriguez LM. La teoría déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Rev. Gaceta Med. Esp. [Internet]. 2017 [citado 29 de marzo de 2024]. Disponible en:

<https://www.medigraphic.com/pdfs/espirtuana/gme-2017/gme173i.pdf>

30. Coreil, J., Levin, JS and Jaco, G. Lifestyle. An emerging concept in sociomedical sciences. Rev. Clinical and Health [Internet]. 3, 221-231, 1992. Available in:

<https://journals.copmadrid.org/clysa/art/d09bf41544a3365a46c9077ebb5e35c3>

31. Tala, Á., Vásquez, E y Plaza, C. Estilos de vida saludables: una ampliación de la mirada y su potencial en el marco de la pandemia. Rev.méd. Chile. [Internet]. 2020 [citado 23 de octubre de 2023] ; 148(8): 1189-1194.

Disponible en:

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000801189&lng=es

32. Cerón, C. Programa Promoción de la salud. Rev. Univ. Salud. [Internet]. 2019.[citado el 22 de octubre de 2023]; 14(2): 115-115. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001&lng=en
33. Reyes Narvaez, S., Canto Oyola, M. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Rev. Chil. Nutr.[Internet]. 2020 Feb [citado 2023 Oct 22] ; 47(1): 67-72. Disponible en:http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067&lng=es
34. Viola, L., Noel Marchiori, G y Defagó, M. De nutrientes a patrones alimentarios: cambio de paradigma en el abordaje nutricional de las enfermedades cardiovasculares. Rev. Perspect Nut Hum.[Internet]. 2020 de Jun. [citado el 22 de octubre de 2023]. 22(1): 101-111. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082020000100101&lng=en
35. WHO. Physical activity. October 2022. who.int. [Internet]. [cited October 20, 2023]. Available in: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
36. Albertos A., Osorio A y Beltramo, C. Adolescentes y ocio: desarrollo positivo y transición hacia la vida adulta. Rev. Educación y Educadores.[Internet]. 23 (2), 201-220. Publicación electrónica del 6 de abril de 2021. Disponible en : <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/12415>

37. WHO. One in eight people currently lives with obesity. Rev. World Health organization. [Internet]. 2024 [cited March 30, 2024]. Available at: <https://www.who.int/news/item/01-03-2024-one-in-eight-people-are-now-living-with-obesity>
38. Quintero Y., Bastardo G., Angarita C., Rivas Cordova JG., Suarez, CI y Uzcategui A. El estudio de la obesidad desde diversas disciplinas. Múltiples enfoques una misma visión. Rev. Venez. Endocrinol. Metab.[Internet]. 2020 Sep [citado 2023 Oct 23] ; 18 (3): 95-106. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-31102020000300095&lng=es
39. OPS. Obesity prevention. s.f. Paho.org.[Internet]. [cited October 22, 2023]. available in: <https://www.paho.org/en/topics/obesity-prevention>
40. Real Cancio, RM., Zhang, M. Pensamiento filosófico médico sobre la obesidad. Rev cubana med.[Internet]. 2021 Jun [citado 2023 Oct 23] ; 60 (2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75232021000200018&lng=es.
41. Tapia, SMA., Vaquero, SM., Cerro, HD., Sánchez, MPA. Relación entre el Índice de Masa Corporal y el nivel de actividad física en adolescentes. Rev. Pensam. psicol. [Internet]. 2020 [citado 30 de marzo de 2024];18(2):1-8. Disponible en: <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/articulo/view/594>

42. Ramírez, E., Ramos Salas, JE., Barrera Bustillos M., González Franco LR., Flores Guillén E and Pérez Jacome, A. WHO body mass indices for age tables overestimate thinness and overweight compared with international and US tables applied to indigenous and non-indigenous Mexican children. Rev. ALAM. [Internet]. September 2017 [cited October 23, 2023] ; 67(3): 159-168. Available in: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222017000400159&lng=es
43. Muntane Relat, J. introducción a la investigación básica. Rev. Sapd .es. [internet]. 2010 mayo. 33 (3) 221-226.[citado el 2 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.sapd.es/rapd/2010/33/3/03>
44. Hernández Sampieri, R. Metodología de la investigación [Internet]. 6.^a ed. México : S.A. DE C.V.; 2014 [citado 25 octubre 2022]. Disponible en: https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
45. Guerrero Montoya, LR., Leon Salazar, AR. Estilo de vida y salud. Rev. Educare [Internet]. 2010;14(48):13-19. [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
46. Arias, FG. El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica [Internet]. 6.^a ed. Caracas - República Bolivariana de Venezuela: EDITORIAL EPISTEME, C.A; 2012 [citado 25 octubre 2023]. Disponible en: <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>

47. Aristizábal Hoyos, GP., Blanco Borja, DM., Sánchez Ramos, A y Ostiguín Meléndez, RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Rev. Enferm. univ [Internet]. 2011 Dic; 8(4): 16-23. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es
48. Contreras, D., Lorena, T., Bello, M., Jala, T., Alejandro, A. Nivel de estilos de vida en adolescentes del 2° y 3° año de secundaria de la i.e cesar vallejo 8170; del distrito de comas; 2019-II. [Tesis de licenciatura en línea]. Universidad Autónoma de Ica. Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1277/1/Doris%20Carina%20Contreras%20Torre.pdf>
49. OPS. Obesity prevention [Internet]. [cited October 10, 2023]. Available in: <https://www.paho.org/en/topics/obesity-prevention>
50. WHO. Obesity and overweight [Internet]. [cited October 10, 2023]. Available in: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
51. Álvarez, I., Romero, V. Muestreo: muestra, población, muestreo, tipos de muestreo. Enseñanza y aprendizaje de la estadística y la probabilidad.[Internet], Universidad Pedagógica Nacional; 2019. Disponible en:https://ucv.primo.exlibrisgroup.com/permalink/51UCV_INST/p5e2np/cdi_jstor_books_j_ctvpwhd4h_7
52. López, PL. Población muestra y muestreo. Rev. Punto Cero [internet]. 09(08), 69-74, 2004. [Citado el 06 de noviembre de 2023]. Disponible en:

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012&lng=es&tlng=es.

53. Acevedo Perez, I. Aspectos éticos en la investigación científica. Rev.Cienc. Enferm. [Internet]. 2002 Jun [citado 2023 Nov 13] ; 8(1): 15-18. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532002000100003&lng=es
54. Quispe, AM., Pinto, DF., Huamán, MR., Bueno, GM., Valle, CA. Metodologías cuantitativas: Cálculo del tamaño de la muestra con STATA y R. Rev. Medicina corporal. HNAAA [Internet]. 2020.[citado el 29 de marzo de 2024]; 13(1): 78-83. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2227-47312020000100012
55. Revelle, W. psych: Procedures for Psychological, Psychometric, and Personality Research. R-project.org.[Internet]. [cited November 20, 2023]. Available in: <https://cran.r-project.org/package=psych>.
56. Jamovi - open statistical software for the desktop and cloud [Internet]. Jamovi.org. [cited november 20, 2023]. Available in: <https://www.jamovi.org>.
57. The comprehensive R archive network. R-project.org.[Internet]. [cited november, 2023]. Available in: <https://cran.r-project.org>

58. Colegio de enfermeros del Perú. Código de ética y deontología [Internet].
Jesús maría – Lima: 5ta edición;2005. [citado el 30 de marzo de 2024].
Disponible en: https://www.cep.org.pe/wp-content/uploads/2021/10/codigo_etica_deontologia.pdf

ANEXOS

Anexo 01: Operacionalización de variables

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES					
VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES DE LA INVESTIGACIÓN	INDICADORES	ESCALAS
Estilos de vida	Los estilos de vida son un conjunto de actitudes y comportamientos que las personas adoptan y desarrollan individual o colectivamente para satisfacer sus necesidades humanas y lograr el desarrollo personal. El estilo de vida que adoptamos puede afectar nuestra salud física y mental. Un estilo de vida saludable tiene un efecto positivo en la salud. Esto incluye actividad física regular, nutrición adecuada y saludable, tiempo libre, actividades sociales, mantenimiento de una alta autoestima (32)	Este proyecto de investigación se basa en la teoría del modelo de la promoción de la salud de Nola Pender, basándose en las dimensiones de las dos variables, la primera variable cuenta con 3 dimensiones, la evaluación de los estilos de vida y el sobrepeso será obtener si existe o no relación. (34)	Alimentación y nutrición saludable	Consumo de alimentos saludables	NOMINAL Porque está dividido en grupos
				Consumo de alimentos no saludables	
			Actividad física	Tipo de actividad física	
				Frecuencia de la actividad física	
			Recreación y manejo del tiempo libre.	Tiempo de actividad física	
Tiempo de recreación Tiempo de manejo libre					
Sobrepeso	Según la OPS define a la obesidad y el sobrepeso como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.	El puntaje obtenido al momento de las medidas antropométricas fue a través del cálculo del peso, talla, perímetro abdominal y cadera, obteniendo como resultado el IMC (normal, incrementado o disminuido).	IMC = peso (kg) / talla (m ²) ICC = perímetro cadera y cintura	Peso bajo Peso normal Sobrepeso Obesidad	ORDINAL Porque está organizado por niveles

Anexo 02: Instrumentos de recolección de datos

**CUESTIONARIO
"ESTILOS DE VIDA SALUDABLE"**

Buenos días, joven o señorita somos alumnas de la Universidad César Vallejo, de la Escuela Profesional de Enfermería, estamos realizando un estudio de investigación, para determinar el estilo de vida y sobrepeso en los adolescentes del 1ero. al 5to. año de educación secundaria de la Institución Educativa N° 3087 "Carlos Cueto Fernandini" los olivos; por lo cual, solicito su participación voluntaria y en forma anónima.

INSTRUCCIONES:

Lea con atención las preguntas antes de responder.

- Brindar respuestas claras, cortas, y precisas.
- Consulte con el investigador si presenta alguna duda en las preguntas.

DATOS GENERALES:

Peso: _____ Kg. Talla: _____ cm.

Edad:	Sexo:	¿Con quién vive usted?	¿Cuántos hermanos tiene usted?
a) 10-13 años	a) Femenino	a) Madre	a) Ninguno
b) 14-16 años	b) Masculino	b) Padre	b) 1 hermano
c) 17-19 años		c) Ambos	c) 2 hermanos
		d) Otros	d) Más de 3 hermanos

DATOS ESPECÍFICOS:

ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES - HÁBITOS ALIMENTARIOS

CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES

- | | |
|---|--|
| 1) ¿Qué alimentos consume usted en el desayuno? | 4) ¿Cuántas veces a la semana consume alimentos lácteos? |
| a) No toma desayuno | a) Nunca |
| b) Segundos o sopas calientes | b) 1 o 2 veces por semana |
| c) Pan | c) Interdiario |
| d) Jugo, leche, pan o tostada | d) Todos los días |
| 2) ¿Qué alimentos consume usted en el almuerzo? | 5) ¿Cuántas veces a la semana consume frutas y verduras? |
| a) Solo sopa | a) Nunca |
| b) Solo Segundo | b) 1 o 2 veces por semana |
| c) Sopa, segundo y refresco en sobre | c) Interdiario |
| d) Sopa, segundo, fruta y refresco natural | d) Todos los días |
| 3) ¿Qué alimentos consume usted en la cena? | 6) ¿Qué clase de carne consumen mayormente? |
| a) No ceno | a) No como carne |
| b) Hamburguesas, pollo broaster, papas fritas, etc. (comida chatarra) | b) Carne de res |
| c) Dos platos con frituras, lonches con más de 2 panes y gaseosa. | c) Carne de pollo |
| d) Medio plato de Segundo e infusión o Lonche o solo fruta | d) Carne de pescado |
| | 7) ¿Qué cantidad de agua consume diariamente? |
| | a) Solo tomo refrescos o gaseosa |
| | b) 1/2 litro de agua |
| | c) 1 litro de agua |
| | d) 2 litros de agua |

CONSUMO DE ALIMENTOS NO SALUDABLES

8) ¿Con qué frecuencia consumes golosinas (dulces y bocaditos)?

- a) Todos los días
- b) 1 o 2 veces por semana
- c) Interdiario
- d) Nunca o de vez en cuando

9) ¿Con qué frecuencia consumes gaseosas?

- a) Todos los días
- b) 1 o 2 veces por semana
- c) Interdiario
- d) Nunca o de vez en cuando

ACTIVIDAD FÍSICA

12) ¿Qué tipo de actividad física realizas?

- a) No hago ejercicios
- b) Aeróbicos o baile
- c) Saltar o correr
- d) Fútbol o vóley

13) ¿Con qué frecuencia realiza actividad física?

- a) No hago ejercicios
- b) Mensualmente
- c) Semanalmente
- d) Diariamente

14) ¿Qué tiempo de actividad física realiza todos los días?

- a) No hago ejercicios
- b) 15 minutos
- c) 30 minutos
- d) 1 a 2 horas

10) ¿Con qué frecuencia consumes jugos envasados?

- a) Todos los días
- b) 1 o 2 veces por semana
- c) Interdiario
- d) Nunca o de vez en cuando

11) ¿Con qué frecuencia consumes comidas rápidas (chatarra)?

- a) Todos los días
- b) 1 o 2 veces por semana
- c) Interdiario
- d) Nunca o de vez en cuando

RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE.

15) ¿Qué tipo de recreación realizas en tus tiempos libres?

- a) No tengo reacciones
- b) Mensualmente
- c) Semanalmente
- d) Diariamente

16) ¿Cuánto tiempo de recreación le brindas a tus momentos libres?

- a) No hago tengo recreación
- b) 15 minutos
- c) 30 minutos
- d) 1 a 2 horas

ANEXO 3: Consentimiento / Asentimiento

Consentimiento Informado del Apoderado**

Título de la investigación: "Estilos de vida y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en una institución nacional, Los Olivos- 2023".

Investigadoras: Chasquero Zurita, Neidy e Hijuela Camizán, Elita Micaela

Propósito del estudio

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada "Estilos de vida y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en una institución nacional, Los Olivos- 2023", cuyo objetivo es: Determinar la influencia de los cuidados preventivos en los estilos de vida para evitar el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en una institución nacional, Los Olivos-2023. Esta investigación es desarrollada por estudiantes de pregrado, de la carrera profesional de enfermería, de la Universidad César Vallejo del campus Lima norte, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución: Carlos Cueto Fernandini 3087 – los Olivos.

En la actualidad, los pubescentes, jóvenes y adultos presentan esta situación, la cual se constituye un índice alto en la salud pública a nivel internacional. Este se asocia a la adquisición de patologías comórbidas como la hipertensión, diabetes, problemas vasculares, dislipidemia, ataque o derrame cerebral y enfermedades coronarias.

Procedimiento

Si usted acepta que su hijo participe y decida participar en esta investigación

1. Se realizó una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación: "Cuidados preventivos en los estilos de vida para evitar el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en una institución nacional, Los Olivos- 2023".
2. Esta encuesta o entrevista tuvo un tiempo aproximado de 25 minutos y se realizó en cada aula de la institución Carlos Cueto Fernandini 3087 – los Olivos. Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

** Obligatorio hasta menores de 16 años, consentimiento informado cuando es firmado por el padre o madre. Si fuese otro tipo de apoderado sería consentimiento por sustitución.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Su hijo puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

La participación de su hijo en la investigación NO existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su hijo tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Mencionar que los resultados de la investigación se le alcanzó a la institución al término de la investigación. No recibió ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Se garantiza que la información recogida en la encuesta o entrevista a su hijo era totalmente confidencial, es decir, no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos se encuentran bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigadoras Chasquero Zurita, Neidy email: nchasqueroz@ucvvirtual.edu.pe o Hijuela Camizán, Elita Micaela email: ehijuela@ucvvirtual.edu.pe y Docente asesor Ana Berta Pacheco Saavedra email: pacanab@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:

Asentimiento Informado

Título de la investigación: "Estilos de vida y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en una institución nacional, Los Olivos- 2023".

Investigadoras: Chasquero Zurita, Neidy y Hijuela Camizán, Elita Micaela

Propósito del estudio

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada "Estilos de vida y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en una institución nacional, Los Olivos- 2023". Cuyo objetivo es: Determinar la influencia de los cuidados preventivos en los estilos de vida para evitar el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en una institución nacional, Los Olivos-2023. Esta investigación es desarrollada por estudiantes de pregrado, de la carrera profesional de enfermería, de la Universidad César Vallejo del campus Lima norte, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución: Carlos Cueto Fernandini 3087 – los Olivos.

En la actualidad, los pubescentes, jóvenes y adultos presentan esta situación, la cual se constituye un índice alto en la salud pública a nivel internacional. Este se asocia a la adquisición de patologías comórbidas como la hipertensión, diabetes, problemas vasculares, dislipidemia, ataque o derrame cerebral y enfermedades coronarias.

Procedimiento

Si usted acepta que su hijo participe y decida participar en esta investigación

1. Se realizó una encuesta o entrevista donde se recogieron datos personales y algunas preguntas sobre la investigación: "Estilos de vida y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en una institución nacional, Los Olivos- 2023".
2. Esta encuesta o entrevista tuvo un tiempo aproximado de 25 minutos y se realizó en cada aula de la institución Carlos Cueto Fernandini 3087 – los Olivos. Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista se codificaron usando un número de identificación y, por lo tanto, son anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Los resultados de la investigación fueron alcanzados a la institución al término de la investigación. No se recibió ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no aportó a la salud individual de la persona, sin embargo, estos resultados del estudio son de beneficio para la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados fueron anónimos y no presentan forma de identificar al participante. Se garantizó que la información brindada es totalmente confidencial y no fue usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecen bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigadoras Chasquero Zurita, Neidy email: nchasqueroz@ucvvirtual.edu.pe o Hijuela Camizán, Elita Micaela email: ehijuela@ucvvirtual.edu.pe y Docente asesor Ana Berta Pacheco Saavedra email: pacanab@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:

Anexo 04: Matriz evaluación por juicio de expertos

- Experto 01|



CARTA DE PRESENTACIÓN

Estimado Profesional de la salud: GERALDINE GUTIERREZ VILLAFUERTE

Le saludamos cordialmente y, en virtud de su amplia experiencia en el campo de la investigación, le solicitamos su apoyo para validar el proyecto de investigación titulado: **"Cuidados preventivos en los estilos de vida para evitar el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en una institución nacional, Los Olivos- 2023"**.

Para poder aplicar el instrumento a los participantes, es imprescindible contar con la aprobación de especialistas. Por ello, recurrimos a usted, ante su connotada experiencia en temas de salud y/o investigación.

El expediente contiene:

- Carta de presentación.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Ficha de evaluación de expertos

Agradecemos su gentil colaboración.

Atentamente,

Chasquero Zurita, Neidy
47349938

Hijuela Camizán, Eilita Micaela
75827490



CUESTIONARIO

PRIMERA DIMENSIÓN: ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES

INDICADORES	ITEMS	COHERENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		Sugerencias
		SI	No	SI	No	SI	No	
Consumo de alimentos saludables	1	X		X		X		
	2	X		X		X		
	3	X		X		X		
	4	X		X		X		
	5	X		X		X		
	6	X		X		X		
	7	X		X		X		
Consumo de alimentos no saludables	8	X		X		X		
	9	X		X		X		
	10	X		X		X		
	11	X		X		X		
Tipo de actividad física	12	X		X		X		
Frecuencia de la actividad física	13	X		X		X		
Tiempo de actividad física	14	X		X		X		
Tipo de recreación	15	X		X		X		
Manejo del tiempo de manejo libre	16	X		X		X		



FICHA DE EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Estimado(a) profesional, usted ha sido invitado(a) a participar en el proceso de validación del instrumento de recolección de datos (IRD): **"Cuidados preventivos en los estilos de vida para evitar el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en una institución nacional, Los Olivos- 2023"**. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	GERALDINE GUTIERREZ VILLAFUERTE		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()	
Área de formación académica:	Clinica (X)	Social ()	Educativa ()
Áreas de experiencia profesional:	UNIDAD DE CUIDADOS INTEGRADOS		
Institución donde labora:	INSEN - SAN BARTHA		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados		
	Título del estudio realizado.		

A continuación, se le solicita identificar el ítem y contestar marcando con un aspa (X) en la casilla que usted considere conveniente, además puede hacernos llegar sus valiosas sugerencias en la columna de observaciones.



CUESTIONARIO

SEGUNDA DIMENSIÓN: SOBREPESO

INDICADORES	ITEMS	COHERENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
		SI	No	SI	No	SI	No	
Peso bajo	1	X		X		X		
Peso normal	2	X		X		X		
Sobrepeso	3	X		X		X		
Obesidad	4	X		X		X		

Aspectos generales del instrumento para la recolección de datos	SI	No	Observaciones
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas.	X		
Los ítems del instrumento permiten lograr los objetivos de la investigación.	X		
Los ítems del instrumento están distribuidos de manera lógica y secuencial.	X		
El número de ítems es suficiente para recoger la información que permita medir la variable.	X		
El diseño del instrumento es accesible a la población sujeto de estudio.	X		

Datos del experto:		Firma
Apellidos y Nombres	GUTIERREZ VILLAFUERTE GERALDINE RUIZ	

- Experto 2



CARTA DE PRESENTACIÓN

Estimado Profesional de la salud: Htuo Jimmy Wilber Flores Yaurac

Le saludamos cordialmente y, en virtud de su amplia experiencia en el campo de la investigación, le solicitamos su apoyo para validar el proyecto de investigación titulado: "Cuidados preventivos en los estilos de vida para evitar el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en una institución nacional, Los Olivos- 2023".

Para poder aplicar el instrumento a los participantes, es imprescindible contar con la aprobación de especialistas. Por ello, recurrimos a usted, ante su connotada experiencia en temas de salud y/o investigación.

El expediente contiene:

- Carta de presentación.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Ficha de evaluación de expertos

Agradecemos su gentil colaboración.

Atentamente,

Chasquero Zurita, Neidy
47349938

Hijuela Camizán, Elita Micaela
75827490



CUESTIONARIO

PRIMERA DIMENSIÓN: ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES

INDICADORES	ITEMS	COHERENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
Consumo de alimentos saludables	Nº							
	1	X		X		X		
	2	X		X		X		
	3	X		X		X		
	4	X		X		X		
	5	X		X		X		
	6	X		X		X		
Consumo de alimentos no saludables	7	X		X		X		
	8	X		X		X		
	9	X		X		X		
Tipo de actividad física	10	X		X		X		
	11	X		X		X		
Frecuencia de la actividad física	12	X		X		X		
Tiempo de actividad física	13	X		X		X		
Tipo de recreación	14	X		X		X		
Manejo del tiempo de manejo libre	15	X		X		X		
	16	X		X		X		



FICHA DE EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Estimado(a) profesional, usted ha sido invitado(a) a participar en el proceso de validación del instrumento de recolección de datos (IRD): "Cuidados preventivos en los estilos de vida para evitar el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en una institución nacional, Los Olivos- 2023". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Jimmy Wilber Flores Yaurac		
Grado profesional:	Maestría <input checked="" type="checkbox"/>	Doctor	()
Área de formación académica:	Clinica <input checked="" type="checkbox"/>	Social	()
	Educativa ()	Organizacional	()
Áreas de experiencia profesional:	Salud Operacional		
Institución donde labora:	Ministerio Público Callao		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	Más de 5 años	(<input checked="" type="checkbox"/>)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados		
	Título del estudio realizado.		

A continuación, se le solicita identificar el ítem y contestar marcando con un aspa (X) en la casilla que usted considere conveniente, además puede hacernos llegar sus valiosas sugerencias en la columna de observaciones.



CUESTIONARIO

SEGUNDA DIMENSIÓN: SOBREPESO

INDICADORES	ITEMS	COHERENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
		Si	No	Si	No	Si	No	
Peso bajo	1	X		X		X		
Peso normal	2	X		X		X		
Sobrepeso	3	X		X		X		
Obesidad	4	X		X		X		

Aspectos generales del instrumento para la recolección de datos	Si	No	Observaciones
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas.	<input checked="" type="checkbox"/>		
Los ítems del instrumento permiten lograr los objetivos de la investigación.	<input checked="" type="checkbox"/>		
Los ítems del instrumento están distribuidos de manera lógica y secuencial.	<input checked="" type="checkbox"/>		
El número de ítems es suficiente para recoger la información que permita medir la variable.	<input checked="" type="checkbox"/>		
El diseño del instrumento es accesible a la población sujeto de estudio.	<input checked="" type="checkbox"/>		

Datos del experto:

Apellidos y Nombres	FLORES YAUAC JIMMY WILBER	Firma	
---------------------	---------------------------	-------	--

- Experto 03



CARTA DE PRESENTACIÓN

Estimado Profesional de la salud: Ana B. Pacheco Saavedra

Le saludamos cordialmente y, en virtud de su amplia experiencia en el campo de la investigación, le solicitamos su apoyo para validar el proyecto de investigación titulado: **"Cuidados preventivos en los estilos de vida para evitar el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en una institución nacional, Los Olivos- 2023"**.

Para poder aplicar el instrumento a los participantes, es imprescindible contar con la aprobación de especialistas. Por ello, recurrimos a usted, ante su connotada experiencia en temas de salud y/o investigación.

El expediente contiene:

- Carta de presentación.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Ficha de evaluación de expertos

Agradecemos su gentil colaboración.

Atentamente,

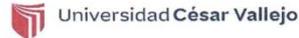
Chasquero Zurita, Neidy
47349938

Hijuela Cañizán, Elita Micaela
75827490

CUESTIONARIO

PRIMERA DIMENSIÓN: ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES

INDICADORES	ITEMS	COHERENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		Sugerencias
		N°	SI	No	SI	No	SI	
Consumo de alimentos saludables	1	/	/	/	/	/	/	
	2	/	/	/	/	/	/	
	3	/	/	/	/	/	/	
	4	/	/	/	/	/	/	
	5	/	/	/	/	/	/	
	6	/	/	/	/	/	/	
	7	/	/	/	/	/	/	
Consumo de alimentos no saludables	8	/	/	/	/	/	/	
	9	/	/	/	/	/	/	
	10	/	/	/	/	/	/	
Tipo de actividad física	11	/	/	/	/	/	/	
Frecuencia de la actividad física	12	/	/	/	/	/	/	
Tiempo de actividad física	13	/	/	/	/	/	/	
Tipo de recreación	14	/	/	/	/	/	/	
Manejo del tiempo de manejo libre	15	/	/	/	/	/	/	
	16	/	/	/	/	/	/	



FICHA DE EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Estimado(a) profesional, usted ha sido invitado(a) a participar en el proceso de validación del instrumento de recolección de datos (IRD): **"Cuidados preventivos en los estilos de vida para evitar el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en una institución nacional, Los Olivos- 2023"**. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. **Datos generales del juez**

Nombre del juez:	<u>Ana B. Pacheco Saavedra</u>		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()	
Área de formación académica:	Clinica ()	Social ()	Educativa (X)
Áreas de experiencia profesional:	<u>Genial -</u>		
Institución donde labora:	<u>UNMS - JCV</u>		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados		
	Título del estudio realizado.		

A continuación, se le solicita identificar el ítem y contestar marcando con un aspa (X) en la casilla que usted considere conveniente, además puede hacernos llegar sus valiosas sugerencias en la columna de observaciones.



CUESTIONARIO

SEGUNDA DIMENSIÓN: SOBREPESO

INDICADORES	ITEMS	COHERENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
		N°	SI	No	SI	No	SI	
Peso bajo	1	/	/	/	/	/	/	
Peso normal	2	/	/	/	/	/	/	
Sobrepeso	3	/	/	/	/	/	/	
Obesidad	4	/	/	/	/	/	/	

Aspectos generales del instrumento para la recolección de datos	SI	No	Observaciones
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas.	/		
Los ítems del instrumento permiten lograr los objetivos de la investigación.	/		
Los ítems del instrumento están distribuidos de manera lógica y secuencial.	/		
El número de ítems es suficiente para recoger la información que permita medir la variable.	/		
El diseño del instrumento es accesible a la población sujeto de estudio.	/		

Datos del experto:

Apellidos y Nombres	<u>Ana B. Pacheco Saavedra</u>	Firma	
---------------------	--------------------------------	-------	--

- Experto 04



CARTA DE PRESENTACIÓN

Estimado Profesional de la salud: Muñoz Lozano Esther

Le saludamos cordialmente y, en virtud de su amplia experiencia en el campo de la investigación, le solicitamos su apoyo para validar el proyecto de investigación titulado: "Cuidados preventivos en los estilos de vida para evitar el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en una institución nacional, Los Olivos- 2023".

Para poder aplicar el instrumento a los participantes, es imprescindible contar con la aprobación de especialistas. Por ello, recurrimos a usted, ante su connotada experiencia en temas de salud y/o investigación.

El expediente contiene:

- Carta de presentación.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Ficha de evaluación de expertos

Agradecemos su gentil colaboración.

Atentamente,

Chasqueró Zurita, Neidy
47349938

Hijuela Camizán, Elita Micaela
75827490



CUESTIONARIO

PRIMERA DIMENSIÓN: ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES

INDICADORES	ITEMS	COHERENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		Sugerencias
		Nº	Si	No	Si	No	Si	
Consumo de alimentos saludables	1		x		x		x	
	2		x		x		x	
	3		x		x		x	
	4		x		x		x	
	5		x		x		x	
	6		x		x		x	
	7		x		x		x	
Consumo de alimentos no saludables	8		x		x		x	
	9		x		x		x	
	10		x		x		x	
	11		x		x		x	
Tipo de actividad física	12		x		x		x	
Frecuencia de la actividad física	13		x		x		x	
Tiempo de actividad física	14		x		x		x	
Tipo de recreación	15		x		x		x	
Manejo del tiempo de manejo libre	16		x		x		x	



FICHA DE EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Estimado(a) profesional, usted ha sido invitado(a) a participar en el proceso de validación del instrumento de recolección de datos (IRD): "Cuidados preventivos en los estilos de vida para evitar el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en una institución nacional, Los Olivos- 2023". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Esther Muñoz Lozano		
Grado profesional:	Maestría (x)	Doctor	()
Área de formación académica:	Clinica ()	Social ()	Educativa (x) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Salud Pública		
Institución donde labora:	Universidad César Vallejo - Lima Norte		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	Más de 5 años	(x)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados		
	Título del estudio realizado.		

A continuación, se le solicita identificar el ítem y contestar marcando con un aspa (X) en la casilla que usted considere conveniente, además puede hacernos llegar sus valiosas sugerencias en la columna de observaciones.

SEGUNDA DIMENSIÓN: SOBREPESO

INDICADORES	ITEMS	COHERENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
		Nº	Si	No	Si	No	Si	
Peso bajo	1							
Peso normal	2		✓		✓		✓	
Sobrepeso	3		✓		✓		✓	
Obesidad	4		✓		✓		✓	

Aspectos generales del instrumento para la recolección de datos	Si	No	Observaciones
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas.	✓		
Los ítems del instrumento permiten lograr los objetivos de la investigación.	✓		
Los ítems del instrumento están distribuidos de manera lógica y secuencial.	✓		
El número de ítems es suficiente para recoger la información que permita medir la variable.	✓		
El diseño del instrumento es accesible a la población sujeto de estudio.	✓		

Datos del experto:

Apellidos y Nombres	FIGUEROA ARAZAZA JESSICA PATRICIA	Firma	
---------------------	-----------------------------------	-------	--

CARTA DE PRESENTACIÓN

Estimado Profesional de la salud: Figueroa Aparca Jessica Patricia

Le saludamos cordialmente y, en virtud de su amplia experiencia en el campo de la investigación, le solicitamos su apoyo para validar el proyecto de investigación titulado: "Cuidados preventivos en los estilos de vida para evitar el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en una institución nacional, Los Olivos- 2023".

Para poder aplicar el instrumento a los participantes, es imprescindible contar con la aprobación de especialistas. Por ello, recurrimos a usted, ante su connotada experiencia en temas de salud y/o investigación.

El expediente contiene:

- Carta de presentación.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Ficha de evaluación de expertos

Agradecemos su gentil colaboración.

Atentamente,


Chasquero Zurita, Neidy
47349938


Hijuela Camizán, Elita Micaela
75827490

CUESTIONARIO

PRIMERA DIMENSIÓN: ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES

INDICADORES	ITEMS	COHERENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Consumo de alimentos saludables	1	✓		✓		✓		
	2	✓		✓		✓		
	3	✓		✓		✓		
	4	✓		✓		✓		
	5	✓		✓		✓		
	6	✓		✓		✓		
	7	✓		✓		✓		
Consumo de alimentos no saludables	8	✓		✓		✓		
	9	✓		✓		✓		
	10	✓		✓		✓		
Tipo de actividad física	11	✓		✓		✓		
	12	✓		✓		✓		
Frecuencia de la actividad física	13	✓		✓		✓		
Tiempo de actividad física	14	✓		✓		✓		
Tipo de recreación	15	✓		✓		✓		
Manejo del tiempo de manejo libre	16	✓		✓		✓		

FICHA DE EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Estimado(a) profesional, usted ha sido invitado(a) a participar en el proceso de validación del instrumento de recolección de datos (IRD): "Cuidados preventivos en los estilos de vida para evitar el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en una institución nacional, Los Olivos- 2023". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	JESSICA PATRICIA FIGUEROA APARCA	
Grado profesional:	Maestría (✓)	Doctor ()
Área de formación académica:	Clinica () Educativa ()	Social () Organizacional (✓)
Áreas de experiencia profesional:	ATENCIÓN DE ENFERMERÍA EN NIÑO Y ADOLESCENTE	
Institución donde labora:	DINESA CALIBO.	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	Más de 5 años (✓)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.	

A continuación, se le solicita identificar el ítem y contestar marcando con un aspa (X) en la casilla que usted considere conveniente, además puede hacernos llegar sus valiosas sugerencias en la columna de observaciones.

Peso bajo	1	X		X		X	
Peso normal	2	X		X		X	
Sobrepeso	3	X		X		X	
Obesidad	4	X		X		X	

Aspectos generales del instrumento para la recolección de datos	SI	NO	Observaciones
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas.	X		
Los ítems del instrumento permiten lograr los objetivos de la investigación.	X		
Los ítems del instrumento están distribuidos de manera lógica y secuencial.	X		
El número de ítems es suficiente para recoger la información que permita medir la variable.	X		
El diseño del instrumento es accesible a la población sujeto de estudio.	X		

Datos del experto:

Apellidos y Nombres	Esther Muñoz Logarzo	Firma 
---------------------	----------------------	--

Anexo 6. Análisis complementarios

Cálculo de tamaño de muestra

		JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	JUEZ 4	JUEZ 5	Media	V Aiken	RESULTADOS
Item 1	Claridad	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Coherencia	4	4	3	4	4	4	1	Valido
	Relevancia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
Item 2	Claridad	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Coherencia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Relevancia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
Item 3	Claridad	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Coherencia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Relevancia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
Item 4	Claridad	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Coherencia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Relevancia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
Item 5	Claridad	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Coherencia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Relevancia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
Item 6	Claridad	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Coherencia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Relevancia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
Item 7	Claridad	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Coherencia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Relevancia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
Item 8	Claridad	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Coherencia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Relevancia	4	3	4	4	4	4	1	Valido
Item 9	Claridad	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Coherencia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Relevancia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
Item 10	Claridad	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Coherencia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Relevancia	4	4	4	4	4	4	1	Valido

Formula de la V de Aiken
 $V = S / (n(c-1))$

S: sumas de respuestas afirmativas
n: numero de jueces
c: numero de valores de la escala de evaluación

El coeficiente del **V Aiken es 1**, lo que indica que el instrumento de recolección de datos tiene validez óptima.

Item 11	Claridad	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Coherencia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Relevancia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
Item 12	Claridad	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Coherencia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Relevancia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
Item 13	Claridad	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Coherencia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Relevancia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
Item 14	Claridad	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Coherencia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Relevancia	4	3	4	4	4	4	1	Valido
Item 15	Claridad	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Coherencia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Relevancia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
Item 16	Claridad	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Coherencia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
	Relevancia	4	4	4	4	4	4	1	Valido
PROMEDIO FINAL							1		Valido

El coeficiente del **V Aiken es 1**, lo que indica que el instrumento de recolección de datos tiene validez óptima.

Confiabilidad

Análisis de confiabilidad

Estadísticas de confiabilidad de Escala

Alfa de Cronbach

escala 0.906

Matriz de variables

Título: Estilos de vida y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en una institución nacional, Los Olivos- 2023

#	Formulación y sistematización del problema	Objetivos de la Investigación	Hipótesis de la Investigación	Variables de la Investigación	Dimensiones de la Investigación	Metodología		
PG.	¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en la I.E Carlos Cueto Fernandini 3087, Los Olivos-2023?	Determinar la relación entre los estilos de vida y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en la I.E Carlos Cueto Fernandini 3087, Los Olivos-2023	Los estilos de vida si se relacionan con el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en la I.E Carlos Cueto Fernandini 3087, Los Olivos-2023	Estilos de vida	Hábitos alimenticios	Enfoque: cuantitativo Tipo: La investigación básica Diseño: no experimental Corte: Correlacional		
PE1	¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en la I.E Carlos Cueto Fernandini 3087, Los Olivos-2023?	Identificar la relación entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en la I.E Carlos Cueto Fernandini 3087, Los Olivos-2023	Los hábitos alimenticios si se relacionan con el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en la I.E Carlos Cueto Fernandini 3087, Los Olivos-2023.				Actividad física	Población: 825 adolescentes de secundaria en una institución nacional - Los Olivos, el colegio cuenta con 5 secciones por cada grado hay 33 alumnos
PE2	¿Cuál es la relación entre la actividad física y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en la I.E Carlos Cueto Fernandini 3087, Los Olivos-2023?	Identificar la relación entre la actividad física y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en la I.E Carlos Cueto Fernandini 3087, Los Olivos-2023	La actividad física si se relaciona con el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en la I.E Carlos Cueto Fernandini 3087, Los Olivos-2023.				Recreación y manejo del tiempo libre.	Muestra: La muestra final estará determinada por los criterios de exclusión e inclusión.
PE3	¿Cuál es la relación entre la recreación y manejo del tiempo libre y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en la I.E Carlos Cueto Fernandini 3087, Los Olivos-2023?	Identificar la relación entre la recreación y manejo del tiempo libre y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en la I.E Carlos Cueto Fernandini 3087, Los Olivos-2023.	La recreación y manejo del tiempo libre si se relaciona con el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en la I.E Carlos Cueto Fernandini 3087, Los Olivos-2023.	Sobrepeso		Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario		

Tablas de resultados

Análisis de confiabilidad

Con las variables del estudio se realizó mediante el coeficiente de alfa de Cronbach, su resultado permite valorar la consistencia interna de cada ítem estimado en el instrumento de recolección, de acuerdo a la siguiente escala de validez:

Tabla 1. Análisis de validez de confiabilidad

Intervalo	Validez
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez deficiente
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80 - 0,89	Validez buena
0,90 -1,00	Validez muy buena

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2. Análisis de fiabilidad de los hábitos alimenticios del estilo de vida de los adolescentes.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0.855	16

Fuente: Elaboración propia

La tabla de fiabilidad de la variable hábitos alimenticios del estilo de vida de los adolescentes, señala conforme al valor obtenido del coeficiente es 0.86 donde los ítems poseen buena confiabilidad y validez para evaluar y medir consistentemente la variable.

Análisis de normalidad

Para la contrastación de la información y normalidad se aplicó la prueba Kolmogórov-Smirnov, ya que el estudio cuenta con datos mayores a 50, con un 5% margen de error límite, a fin de estimar a partir de la distribución de la información obtenida, en tal sentido se asume.

Regla de decisión

H_0 : Los datos provienen de poblaciones normales (significancia $>0,05$)

H_1 : Los datos no provienen de poblaciones normales (significancia $<0,05$)

Si p - valor < 0.05 : los datos no poseen distribución normal

Si p - valor > 0.05 : los datos poseen distribución normal

Tabla 3. Análisis de normalidad

Pruebas de normalidad			
Kolmogórov-Smirnov			
	Estadístico	gl	Sig.
IMC	0.397	100	0.000
Estilo de vida	0.499	100	0.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Fuente: Elaboración propia

El contraste de normalidad y valor de significancia obtenida indica que es menor al 5% supuesto a las variables que distinguen de la prueba, que los datos de medición de las variables Estilos de vida e IMC no se distribuyen normalmente, por lo que la exploración de información recopilada fue no paramétrica, a través de la prueba Chi cuadrado para determinar si existe relación entre las variables intervinientes en la muestra de estudio.

La implementación de la prueba Chi cuadrado, estima un error de 5% como umbral aprobado o desaprobado en la hipótesis de relación y sigue la regla de decisión:

= Chi cuadrado calculado	= Chi cuadrado teórico
- Si existe asociación	- Si no hay asociación
Se rechaza H_0	Se acepta H_0

Para el análisis de correlación o intensidad de asociación se usó del coeficiente Rho de Spearman:

Si p-valor \geq al 5% teórico asumido o margen de error, entonces no hay correlación de variables.

Si p-valor $<$ al 5% teórico asumido o margen de error, entonces existe correlación de variables.

Por ello, se acepta el nivel de relación entre sí, con su escala de apreciación para el coeficiente obtenido (55):

Tabla 4. Correlación - Rho Spearman

Valor de Rho	Significado
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0.9 a -0.99	Correlación negativa muy alta
-0.7 a -0.89	Correlación negativa alta
-0.4 a -0.69	Correlación negativa moderada
-0.2 a -0.39	Correlación negativa baja
-0.01 a -0.19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
a 0.19	Correlación positiva muy baja
0.2 a 0.39	Correlación positiva baja
0.4 a 0.69	Correlación positiva moderada
0.7 a 0.89	Correlación positiva alta
0.9 a 0.99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

Fuente: Elaboración propia

Análisis descriptivos

Datos generales

Tabla 5. Edad de los adolescentes de la I.E 3087

		Frecuencia	Porcentaje
Edad	10-13 años	35	35%
	14-16 años	43	43%
	17-19 años	22	22%
Total		100	100%

Fuente: Elaboración propia

La tabla descriptiva sobre la edad de los adolescentes de secundaria, señala que el 43% (43) de adolescentes tiene edad de 14 a 16 años, el 35% (35) tiene edad de 10 a 13 años y el 22% (22) de adolescentes de secundaria, tiene edad de 17 a 19 años.

Tabla 6. Sexo de los adolescentes de la I.E 3087

		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Masculino	45	45%
	Femenino	55	55%
Total		100	100%

Fuente: Elaboración propia

El análisis descriptivo sobre el sexo de los adolescentes de secundaria, señala que el 55% (55) de adolescentes son de sexo femenino y el 45% (45) de adolescentes de secundaria, son de sexo masculino.

Tabla 7. Con quién viven los adolescentes de la I.E 3087

Vive	Frecuencia	Porcentaje
Madre	73	73%
Padre	12	12%
Ambos	9	9%
Otros	6	6%
Total	100	100%

Fuente: Elaboración propia

La tabla descriptiva concerniente a la referente a frecuencia de con quien viven los adolescentes, indica que el 73% (73) de adolescentes viven solo con la madre, el 12% (12) vive solo con el padre, el 9% (9) vive con ambos padres y el 6% (6) de los adolescentes, viven con otros parientes.

Tabla 8. Número de hermanos de los adolescentes de la I.E 3087

		Frecuencia	Porcentaje
Hermanos	Ninguno	24	24%
	1 hermano	21	21%
	2 hermanos	33	33%
	Más de 3 hermanos	22	22%
Total		100	100%

Fuente: Elaboración propia

La tabla descriptiva sobre el número de hermanos de los adolescentes de secundaria, señala que en su mayoría el 24% (43) de adolescentes no tiene hermanos, el 21% (21) tiene 1 hermano, el 33% (33) tiene 2 hermanos y el 22% (22) de los adolescentes de secundaria, tienen más de 3 hermanos.

Tabla 9. Consumo de alimentos saludables de los adolescentes de la I.E 3087

		Frecuencia	Porcentaje
Consumo de Alimentos saludables	Consume	17	17%
	No consume	83	83%
Total		100	100%

Fuente: Elaboración propia

El análisis descriptivo referente al consumo de alimentos saludables por parte de los adolescentes de secundaria, la tabla indica que, el 83% (83) de adolescentes no consume alimentos saludables y el 17% (17) de adolescentes, si consume alimentos saludables.

Tabla 10. Consumo de alimentos no saludables de los adolescentes de la I.E 3087

		Frecuencia	Porcentaje
Consumo de Alimentos no saludables	Consume	83	83%
	No consume	17	17%
Total		100	100%

Fuente: Elaboración propia

La tabla concerniente al consumo de alimentos no saludables por parte de los adolescentes de secundaria, señala que, el 83% (83) de adolescentes consume alimentos no saludables y el 17% (17) de adolescentes, no consume alimentos saludables.

Tabla 11. Actividad física de los adolescentes de la I.E 3087

Actividad física	Frecuencia	Porcentaje
Baja	83	83%
Moderada	14	14%
Alta	3	3%
Total	100	100%

Fuente: Elaboración propia

La tabla referente a la actividad física de los adolescentes de secundaria, siendo el 83% (83) que tienen una baja actividad física, el 14% (14) de adolescentes tiene una moderada actividad física, y el 3% (3) de adolescentes de secundaria, tiene una alta actividad física.

Tabla 12. Recreación y manejo del tiempo libre de los adolescentes de la I.E 3087

Recreación	Frecuencia	%
Tiene	36	36%
No tiene	64	64%
Total	100	100%

Fuente: Elaboración propia

El análisis descriptivo referente a la recreación y manejo del tiempo libre de los adolescentes de secundaria, se observa que, el 36% (36) de adolescentes tiene actividades de recreación en su tiempo libre y el 64% (64) de adolescentes, no tiene actividades de recreación durante su tiempo libre.

Tabla 13. Hábitos alimenticios de los adolescentes de la I.E 3087

Hábitos alimenticios	Frecuencia	Porcentaje
Malo	79	79%
Regular	9	9%
Bueno	12	12%
Total	100	100%

Fuente: Elaboración propia

La tabla descriptiva sobre los hábitos alimenticios de los adolescentes de secundaria, señala que, el 79% (79) de adolescentes tienen malos hábitos alimenticios, el 9% (9) tiene regulares hábitos alimenticios y el 12% (12) de adolescentes de secundaria, tienen buenos hábitos alimenticios.

Tabla 14. Estilo de vida de los adolescentes de la I.E 3087

Estilo de vida	Frecuencia	Porcentaje
Mala	81	81%
Regular	12	12%
Buena	7	7%
Total	100	100%

Fuente: Elaboración propia

El análisis descriptivo sobre el estilo de vida de los adolescentes de secundaria, señala en la tabla que el 81% (81) de adolescentes tiene un mal estilo de vida, el 12% (12) un regular estilo de vida y el 7% (7) de adolescentes, tiene un buen estilo de vida.

Tabla 15. Sobrepeso en adolescentes de la I.E 3087

Sobrepeso	Frecuencia	%
No tiene	39	39%
Si tiene	61	61%
Total	100	100%

Fuente: Elaboración propia

El análisis descriptivo de la tabla y gráfico del sobrepeso de los adolescentes de secundaria, señala que, el 39% (39) de adolescentes no tiene sobrepeso y el 61% (61) de adolescentes, tiene sobrepeso.

ANEXO 7: Autorización para el desarrollo de la investigación



Los Olivos, 15 de Marzo del 2024

CARTA N°0117 -2024-EP/ ENF.UCV-LIMA

Director.
Mgtr. Wilder Alcántara Boza
Director de la I.E Carlos Cueto Fernandini 3087 - Los Olivos

Presente. -

Asunto: Autorización para trabajo de campo de las estudiantes de Enfermería de la Universidad César Vallejo Sede Lima Norte

De mi mayor consideración:

Es muy grato dirigirme a usted para saludarlo muy cordialmente en nombre de la Universidad César Vallejo y en el mío propio desearle la continuidad y éxitos en la gestión que viene desempeñando.

A su vez, la presente tiene como objetivo presentar a las estudiantes Chasquero Zurita, Neidy e Hijuela Camizan, Elita Micaela, del X ciclo del Programa de Enfermera Profesional. En este sentido, solicito a Ud. Director su autorización para la aplicación del instrumento de la investigación titulada: **"Estilos de vida y el sobrepeso en los adolescentes de secundaria en una institución nacional, Los Olivos- 2024"**. Asimismo, agradecería se le brinde las facilidades correspondientes.

Sin otro particular me despido de Usted no sin antes expresar los sentimientos de mi especial consideración personal.

Atentamente,



Dr. Paul Velásquez Porras
Responsable de Investigación del
Programa de Enfermería de la
Universidad César Vallejo Sede Lima
Norte

Autorizado Ingresar



*Aplicar 21
25-29/03
c/c: Archivo.*

ANEXO 8: Otras evidencias

Base de datos SPSS

*Sin título2 [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

23: Hábitos_alimentici... 1 Visible: 36 de 36 variables

	Edad	Sexo	Vive	h2	h3	h4	h5	h6	h7	h8	h9	h10	h11	f12	f13		
2	14-16 años	Femenino	Padre	Sopa, seg...	Hamburgu...	1 o 2 vece...	Interdiario	Carne de res	1 litro de a...	Nunca o d...	1 o 2 vece...	Interdiario	1 o 2 vece...	No hago ej...	No hago ej...	No ha...	
3	17-19 años	Masculino	Padre	Sopa, seg...	Hamburgu...	Interdiario	Interdiario	Carne de res	1/2 litro de ...	Interdiario	Interdiario	1 o 2 vece...	Interdiario	Futbol o vó...	Semanalm...	1 a 2...	
4	17-19 años	Masculino	Madre	Sopa, seg...	Hamburgu...	1 o 2 vece...	1 o 2 vece...	Carne de res	1/2 litro de ...	Interdiario	1 o 2 vece...	Interdiario	Interdiario	Futbol o vó...	Mensualm...	30 r...	
5	14-16 años	Masculino	Ambos	Solo Segu...	Medio plat...	Nunca	1 o 2 vece...	Carne de p...	Solo tomo ...	1 o 2 vece...	Interdiario	Futbol o vó...	Semanalm...	1 a 2...			
6	14-16 años	Femenino	Madre	Sopa, seg...	No cenó	Nunca	1 o 2 vece...	Carne de p...	1/2 litro de ...	Interdiario	Interdiario	Interdiario	Interdiario	Aeróbicos ...	Semanalm...	No ha...	
7	14-16 años	Masculino	Padre	Sopa, seg...	Medio plat...	Interdiario	Interdiario	Carne de p...	1/2 litro de ...	1 o 2 vece...	No hago ej...	No hago ej...	No ha...				
8	10-13 años	Femenino	Otros	Solo Segu...	Medio plat...	1 o 2 vece...	1 o 2 vece...	Carne de p...	Solo tomo ...	1 o 2 vece...	Futbol o vó...	Semanalm...	1 a 2...				
9	14-16 años	Femenino	Padre	Solo Segu...	Medio plat...	1 o 2 vece...	1 o 2 vece...	Carne de p...	Solo tomo ...	1 o 2 vece...	Futbol o vó...	Semanalm...	1 a 2...				
10	14-16 años	Masculino	Padre	Sopa, seg...	Medio plat...	Interdiario	Interdiario	Carne de p...	1/2 litro de ...	1 o 2 vece...	Futbol o vó...	Mensualm...	15 r...				
11	10-13 años	Femenino	Madre	Solo sopa	Hamburgu...	1 o 2 vece...	Nunca	Carne de p...	Solo tomo ...	Interdiario	Interdiario	Interdiario	Interdiario	No hago ej...	No hago ej...	No ha...	
12	14-16 años	Femenino	Padre	Sopa, seg...	Hamburgu...	1 o 2 vece...	1 o 2 vece...	Carne de p...	Solo tomo ...	Interdiario	Interdiario	Interdiario	Interdiario	Saltar o co...	Semanalm...	1 a 2...	
13	10-13 años	Femenino	Madre	Solo Segu...	Medio plat...	1 o 2 vece...	1 o 2 vece...	No como c...	Solo tomo ...	Interdiario	Interdiario	Interdiario	Interdiario	Saltar o co...	Semanalm...	1 a 2...	
14	14-16 años	Masculino	Otros	Sopa, seg...	Dos platos...	1 o 2 vece...	Interdiario	Carne de res	1/2 litro de ...	1 o 2 vece...	No hago ej...	No hago ej...	No ha...				
15	14-16 años	Femenino	Padre	Sopa, seg...	Medio plat...	1 o 2 vece...	Interdiario	Carne de p...	1 litro de a...	1 o 2 vece...	Saltar o co...	Semanalm...	30 r...				
16	17-19 años	Femenino	Madre	Sopa, seg...	Medio plat...	Interdiario	1 o 2 vece...	Carne de p...	1/2 litro de ...	Nunca o d...	1 o 2 vece...	1 o 2 vece...	Interdiario	Aeróbicos ...	Semanalm...	1 a 2...	
17	17-19 años	Masculino	Madre	Sopa, seg...	Medio plat...	Interdiario	Interdiario	Carne de p...	1 litro de a...	Interdiario	Interdiario	Interdiario	1 o 2 vece...	Futbol o vó...	Diariamente	1 a 2...	
18	17-19 años	Masculino	Padre	Sopa, seg...	Medio plat...	1 o 2 vece...	1 o 2 vece...	Carne de p...	1 litro de a...	Interdiario	Interdiario	Interdiario	Interdiario	Futbol o vó...	Diariamente	1 a 2...	
19	17-19 años	Masculino	Padre	Solo Segu...	Dos platos...	Interdiario	Interdiario	Carne de p...	1 litro de a...	1 o 2 vece...	Interdiario	1 o 2 vece...	1 o 2 vece...	Futbol o vó...	Diariamente	1 a 2...	
20	14-16 años	Femenino	Otros	Sopa, seg...	Medio plat...	Interdiario	Interdiario	Carne de p...	1 litro de a...	Interdiario	1 o 2 vece...	1 o 2 vece...	Nunca o d...	Aeróbicos ...	Semanalm...	30 r...	
21	14-16 años	Femenino	Madre	Solo Segu...	Medio plat...	Interdiario	Interdiario	Carne de p...	2 litros de ...	1 o 2 vece...	Aeróbicos ...	Semanalm...	1 a 2...				
22	14-16 años	Femenino	Otros	Solo Segu...	Medio plat...	Interdiario	Interdiario	Carne de p...	1 litro de a...	1 o 2 vece...	1 o 2 vece...	1 o 2 vece...	Interdiario	Aeróbicos ...	Semanalm...	1 a 2...	
23	17-19 años	Masculino	Ambos	Sopa, seg...	Medio plat...	Interdiario	Interdiario	Carne de p...	2 litros de ...	Interdiario	Interdiario	Interdiario	Interdiario	Futbol o vó...	Semanalm...	1 a 2...	

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode: ON

*Sin título2 [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

23: Hábitos_alimentici... 1 Visible: 36 de 36 variables

	Peso	Talla	Edad	Sexo	Vive	h2	h3	h4	h5	h6	h7	h8	h9	h10	h11	
2	40	157	2	2	2	4	2	2	3	2	3	4	2	3	2	
3	56	167	3	1	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	
4	75	160	3	1	1	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	
5	60	150	2	1	3	2	4	1	2	3	1	2	2	2	3	
6	57	149	2	2	1	3	1	1	2	3	2	3	3	3	3	
7	76	165	2	1	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	
8	58	145	1	2	4	2	4	2	2	3	1	2	2	2	2	
9	59	153	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	
10	40	145	2	1	2	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	
11	59	150	1	2	1	1	2	2	1	3	1	3	3	3	3	
12	60	168	2	2	2	3	2	2	2	3	1	3	3	2	3	
13	46	153	1	2	1	2	4	2	2	1	1	3	3	3	3	
14	65	158	2	1	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	
15	48	155	2	2	2	3	4	2	3	3	3	2	2	2	2	
16	60	156	3	2	1	3	4	3	2	3	2	4	2	2	3	
17	70	158	3	1	1	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	
18	80	163	3	1	2	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	
19	85	166	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	
20	56	156	2	2	4	4	4	3	3	4	3	3	2	2	4	
21	40	140	2	2	1	2	4	3	3	3	4	2	2	2	2	
22	60	156	2	2	4	2	4	3	3	3	3	2	2	2	3	
23	70	168	3	1	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	
24	68	156	2	2	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode: ON

Sin título2 [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	Peso	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
2	Talla	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
3	Edad	Numérico	8	0		{1, 10-13 añ...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
4	Sexo	Numérico	8	0		{1, Masculin...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
5	Vive	Numérico	8	0		{1, Madre}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
6	h2	Numérico	8	0	¿Qué alimentos consume usted en el almuerzo?	{1, Solo sop...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
7	h3	Numérico	8	0	¿Qué alimentos consume usted en la cena?	{1, No cenó...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
8	h4	Numérico	8	0	¿Cuántas veces a la semana consume alimentos lácteos?	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
9	h5	Numérico	8	0	¿Cuántas veces a la semana consume frutas y verduras?	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
10	h6	Numérico	8	0	¿Qué clase de carne consumen mayormente?	{1, No como...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
11	h7	Numérico	8	0	¿Qué cantidad de agua consume diariamente?	{1, Solo tom...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
12	h8	Numérico	8	0	¿Con qué frecuencia consumes golosinas (dulces y bocaditos)?	{1, Todos lo...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
13	h9	Numérico	8	0	¿Con qué frecuencia consumes gaseosas?	{1, Todos lo...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
14	h10	Numérico	8	0	¿Con qué frecuencia consumes jugos envasados?	{1, Todos lo...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
15	h11	Numérico	8	0	¿Con qué frecuencia consumes comidas rápidas (chatarra)?	{1, Todos lo...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
16	fi2	Numérico	8	0	¿Qué tipo de actividad física realizas?	{1, No hago ...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
17	fi3	Numérico	8	0	¿Con qué frecuencia realiza actividad física?	{1, No hago ...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
18	fi4	Numérico	8	0	¿Qué tiempo de actividad física realiza todos los días?	{1, No hago ...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
19	r15	Numérico	8	0	¿Qué tipo de recreación realizas en tus tiempos libres?	{1, No tengo...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
20	r16	Numérico	8	0	¿Cuánto tiempo de recreación le brindas a tus momentos libres?	{1, No hago ...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
21	Actividad_fisica	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	18	Derecha	Ordinal	Entrada
22	Recreación	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	13	Derecha	Escala	Entrada
23	Alimentos_saluda...	Numérico	8	2		Ninguno	Ninguno	22	Derecha	Escala	Entrada
24	Alimentos_no_sal...	Numérico	8	2		Ninguno	Ninguno	25	Derecha	Ordinal	Entrada

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON