



UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS AL ÍNDICE DE MASA CORPORAL
EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SECUNDARIA SAN ANTONIO DE PADUA PUNO 2023**

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. DANIA ELIZABETH CCAHUA MONRROY

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

PUNO – PERÚ

2024



UNIVERSIDAD ANDINA

NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS AL ÍNDICE DE MASA CORPORAL
EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SECUNDARIA SAN ANTONIO DE PADUA PUNO 2023**

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. DANIA ELIZABETH CCAHUA MONRROY

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL

DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

APROBADA POR:

PRESIDENTE

:

Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA

PRIMER MIEMBRO

:

Dra. MARÍA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATACORA

SEGUNDO MIEMBRO

:

Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

ASESORA DE TESIS

:

Dra. MARÍA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: SALUD PÚBLICA P07

**RESOLUCIÓN DECANAL N° 857-2024-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 10 de julio del 2024

Vistos: El Expediente N° 2024-CU-7972 en el cual solicita fecha y hora para Sustentación de Tesis y el Dictamen de Aprobación, emitido por el Jurado Evaluador del trabajo de investigación titulado: **ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS AL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN ANTONIO DE PADUA PUNO 2023** correspondiente a la línea de investigación: **SALUD PÚBLICA;**

Que es necesario dar cumplimiento a la Ley 30220, al Estatuto Universitario y al Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad y de la Facultad de Ciencias de la Salud, para la fijación de fecha y hora para la sustentación de tesis.

En uso de las atribuciones conferidas a la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud y, estando al informe de la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad

SE RESUELVE:

PRIMERO: Ratificar a los jurados para la Sustentación de Tesis para optar el Título Profesional **LICENCIADA(O) EN ENFERMERÍA**, del (la) bachiller **CCA HUA MONROY DANIA ELIZABETH** habiéndose designado por sorteo a los siguientes docentes:

- * **Presidente** : Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA
- * **1er. Miembro** : Dra. MARÍA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATA CORA
- * **2do. Miembro** : Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

Asesor : Dra. MARIA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA

SEGUNDO: Fijar la programación de Sustentación de Tesis para el:

DIA : LUNES 15 DE JULIO DEL 2024
HORA : 15:00 HORAS
LOCAL : SALÓN DE GRADOS

TERCERO: Realizado la Sustentación, el Jurado levantará el Acta en el libro respectivo, donde indicará el resultado obtenido por el Bachiller sustentante.

CUARTO: La Dirección de la Escuela Profesional de Enfermera; la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud y el jurado, quedan encargados de dar cumplimiento a la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese y Cúmplase.



Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez"
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Dra. *[Firma]*
Dra. *[Firma]* ONOFRE
COP 034
DECANA

DISTRIBUCIÓN:

- Jurados (3)
- Interesado (1)
- Asesor de Tesis (1)
- Archivo FCS 2023(1)

**RESOLUCIÓN DECANAL N° 459 -2024-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 16 de mayo del 2024

VISTOS:

El Informe N° 003-2024-UI-FCS-UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, de fecha 15 de mayo de la E.P. de Enfermería;

CONSIDERANDO:

Que, el (la) egresado (a) **CCAHUA MONRROY DANIA ELIZABETH** quien solicita la aprobación del Informe Final Titulado: **ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS AL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN ANTONIO DE PADUA PUNO 2023** conducente para optar el título Profesional de **LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

Que, la Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento a la Resolución N° 102-2023-CF-FCS-UANCV y con la aprobación del informe final por los siguientes miembros de jurado y asesor:

- * **Presidente** : **Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA**
- * **1er. Miembro** : **Dra. MARÍA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATA CORA**
- * **2do. Miembro** : **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**

- * **Asesor (a)** : **Dra. MARIA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA**

Estando la opinión técnica favorable de la Unidad de Investigación, en concordancia con el Reglamento de la Unidad de Investigación de Ciencias de la Salud y en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria, Resolución de Institucionalización 1287-92-NAR. D.L. N° 739 y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO.- APROBAR, el **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, presentado por el (la) egresado(a) **CCAHUA MONRROY DANIA ELIZABETH**, para optar el Título Profesional de **LICENCIADA(O) EN ENFERMERÍA** con la Tesis titulado: **ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS AL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN ANTONIO DE PADUA PUNO 2023**

ARTICULO TERCERO.- DISPONER que, La Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y secretaria académica de la facultad de ciencias de la salud, quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.

Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Dra. ELIZABETH VARGAS ONOFRE
COP 2034
DECANA

Distribución: Decanato, EP: ENFERMERÍA, Secretaria Académica, Archivo.



RESOLUCIÓN DECANAL N° 1369-2023-D-FCS-UANCV

Juliaca, 22 de diciembre del 2023

VISTOS:

El Informe N° 189-2023-UI-FCS-UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, y la copia del acta de Registro de la propuesta de Investigación de fecha 13 de diciembre de la E.P. Enfermería, **folio 000002**;

CONSIDERANDO:

Que, el (la) egresado(a): **CCAHUA MONRROY DANIA ELIZABETH** ha presentado y solicitado la aprobación de la Propuesta de Investigación titulado: **ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS AL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN ANTONIO DE PADUA PUNO 2023** correspondiente a la línea de investigación: **SALUD PÚBLICA**;

Que, la Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento a la Resolución N° 102-2023-CF-FCS-UANCV comunico que el **Comité de Investigación** para la evaluación de la propuesta de Investigación está conformado por los siguientes docentes:

- * **Presidente** : **Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA**
- * **1er. Miembro** : **Dra. MARÍA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATACORA**
- * **2do. Miembro** : **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**

Que, la Directora de la Unidad de Investigación ha emitido la Opinión Técnica N° 002-2023-UANCV-FCS-UI-CI sobre la evaluación de la propuesta de investigación, emitiendo opinión favorable para que se emita la resolución de aprobación del proyecto de investigación;

Estando opinión técnica favorable de la Unidad de Investigación, en concordancia con el Reglamento de la Unidad de Investigación de Ciencias de la Salud y en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria, Resolución de Institucionalización 1287-92 y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE:


ARTICULO PRIMERO.- APROBAR, el **PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN**, presentado por el (la) egresado(a) **CCAHUA MONRROY DANIA ELIZABETH**, para optar el Título Profesional de **LICENCIADA(O) EN ENFERMERÍA** titulado: **ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS AL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN ANTONIO DE PADUA PUNO 2023**

La Propuesta de Investigación deberá **ejecutarse** de acuerdo a lo establecido en el Reglamento de la Unidad de Investigación con fines de obtención de Grados Académicos y Títulos Profesionales, y el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud.

ARTICULO SEGUNDO.- RECONOCER, como **ASESOR(A) DE LA PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN** al(la) Docente Ordinario(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud, **Dra. MARIA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA**.

ARTICULO TERCERO.- DISPONER que, La Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.


 Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez"
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
 Decana
 Dra. ELIZABETH VARGAS ONOFRE
 COP 2034
 DECANA

Distribución: Decanato, EP: ENFERMERÍA, Secretaria Académica, Archivo.



ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS AL ÍNDICE DE ORIGINALIDAD EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN ANTONIO DE PADUA PUNO 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

12%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	8%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
3	repositorio.uancv.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	1library.co Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1%
6	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1%
7	repositorio.upsc.edu.pe Fuente de Internet	<1%

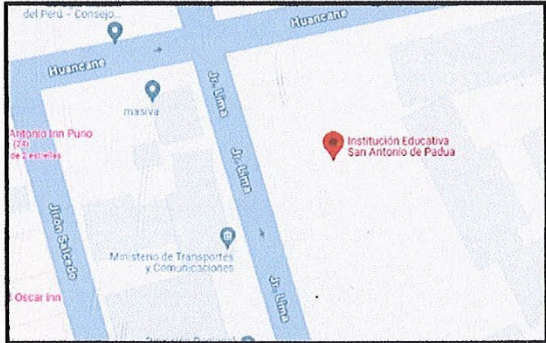
www.redalyc.org



Metadatos Complementarios

TÍTULO DE LA TESIS	
ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS AL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN ANTONIO DE PADUA PUNO 2023	
Datos de autor	
Nombres y apellidos	DANIA ELIZABETH CCAHUA MONRROY
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	76920472
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0003-5368-7491
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	MARIA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	02401506
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-4252-5265
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	01297921
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	MARÍA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATAORA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02405808
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	INGRID LIZ QUISPE TICONA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02449475



Datos de investigación	
Línea de investigación	SALUD PÚBLICA - P07
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	<p>Ubicación Edificio: I.E.S San Antonio de Padua País: Perú Departamento: Puno Provincia: Puno Distrito: Puno</p> <p>Coordenadas Longitud: 15° 50' 32.058" S Latitud: 70° 1' 37.046" W</p> <p>URL maps https://maps.app.goo.gl/KoMprZ9TwaLCZ6YE8</p> 
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Diciembre 2023 – Julio 2024
URL de disciplinas OCDE https://concytec-pe.github.io/Peru-CRIS/vocabularios/ocde_ford.html - Librería	<p>Enfermería https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03</p> <p>Salud Pública https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.05</p>



UNIVERSIDAD ANDRÉS BASTO CALDERÓN VILASQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Mario Amparo del Pilar Chambi Catacora
Dr. Mario Amparo del Pilar Chambi Catacora
DIRECTORA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FCS



DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo Dania Elizabeth Ccahua Monroy, identificado con DNI Nro. 76920492 en mi condición de egresado de:

- Escuela Profesional
- Programa de Segunda Especialidad,
- Programa de Maestría o Doctorado

Escuela Profesional de Enfermería

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación, Trabajo Académico denominada:

Estilos de Vida Asociados al Índice de Masa Corporal
En Adolescentes de la Institución Educativa
Secundaria San Antonio De Padua Puno 2023

Asesorado por: Dra. Maria Concepción Figueroa Vilca

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad del declarante, en consecuencia; a través del presente documento asumo frente a terceros, la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluido el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

Juliaca, 25 de Julio del 2024

Firma del Asesor
(obligatoria)

Firma del Estudiante
(obligatoria)



Huella



DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis amados padres Nicanor Ccahua y Simiana Monrroy quienes siempre han sido mi guía personal, y por darme las mejores lecciones, por la motivación permanente que me permitió ser una persona de bien, a mi tía Verónica Ccahua incluso en la lejanía, siempre me daba consejos de vida para continuar hacia mis objetivos; a mis hermanas Elian y Khaterin debido a que son la motivación por continuar cumpliendo mis propósitos.



AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por guiarme e iluminarme durante mi estudio, gracias a mi institución universitaria que me haya brindado la oportunidad de convertirme en profesional, por todo el trabajo duro y sacrificio que han hecho mis padres para que yo pueda alcanzar todas mis metas, mi agradecimiento sincero a la persona que me guio Dra. María Concepción Figueroa Vilca por su dedicación y paciencia y guiarme en este proceso tan importante finalmente a mi mejor amiga Noelia que ha estado a mi lado en cada paso proporcionándome aliento y compañía en los momentos más difíciles su amistad ha sido un regalo invaluable , gracias a todos



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL	v
ÍNDICE DE TABLAS	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN	xii

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1 EXPOSICIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA A NIVEL	1
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	3
1.2.1 PROBLEMA GENERAL:.....	3
1.2.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS:	3
1.3 JUSTIFICACIÓN	4
1.3.1 JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....	4
1.3.2 JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA	5



- 1.3.3 JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA 5
- 1.4 OBJETIVO..... 5
- 1.4.1 OBJETIVO GENERAL 5
- 1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS 6
- 1.5 HIPÓTESIS 6
- 1.5.1 HIPÓTESIS GENERAL:..... 6
- 1.5.2 HIPÓTESIS ESPECIFICAS 7
- 1.6 VARIABLES..... 7
- 1.7 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES 8

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

- 2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN 9
- 2.2 MARCO TEÓRICO INICIAL 17
- 2.2.1 Estilos de vida 17
- 2.2.2 Alimentación y nutrición 18
 - 2.2.2.1 Consumo de carne 18
 - 2.2.2.2 Lugar de obtención de alimentos 18
 - 2.2.2.3 Consumo de carbohidratos 18
 - 2.2.2.4 Consumo de frutas y verduras 19
 - 2.2.2.5 Consumo de líquidos..... 20
- 2.2.3 Recreación y manejo de tiempo libre 20



2.2.4 Hábitos nocivos..... 20

 2.2.4.1 Consumo de comidas chatarras 20

 2.2.4.2 Consumo de sustancias adictivas..... 21

2.2.5 Sueño y descanso 21

2.2.6 Actividades físicas y deporte 22

 2.2.6.1 Deporte..... 23

 2.2.6.2 Realiza caminatas 24

 2.2.6.3 Autocuidado y salud 24

2.2.7 Relaciones interpersonales 24

 2.2.7.1 Estado nutricional del adolescente 25

 2.2.7.2 IMC 26

2.3 MARCO CONCEPTUAL 26

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN..... 28

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN..... 28

3.3 ENFOQUE..... 29

3.4 POBLACIÓN..... 29

3.5 MUESTRA 29

3.6 ÁMBITO DE ESTUDIO Y TEMPORALIDAD 29

3.7 TÉCNICAS 29



3.8 INSTRUMENTOS..... 30

3.9 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN 30

3.10 VALIDACIÓN..... 30

3.11 CONFIABILIDAD..... 31

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIONES

CONCLUSIONES..... 49

RECOMENDACIONES 51

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... 53

ANEXOS..... 58

ANEXO 1: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS..... 59

ANEXO: 2 MATRIZ DE CONSISTENCIA 60

ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO..... 62

3ANEXO 4: INSTRUMENTOS..... 63

ANEXO 5: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS..... 67

ANEXO 6: AUTORIZACIÓN DE ESTABLECIMIENTO DONDE SE REALIZA LA INVESTIGACIÓN 70



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Alimentación y nutrición asociados al IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" Puno 2023	33
Tabla 2. Recreación y manejo del tiempo libre asociados al IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" Puno 2023	35
Tabla 3. Consumo de sustancias nocivas asociados al IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" Puno 2023	37
Tabla 4. Sueño y descanso asociados al IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" Puno 2023	39
Tabla 5. Actividad física y deporte asociados al IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" Puno 2023	41
Tabla 6. Autocuidado de la salud asociados al IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" Puno 2023	43
Tabla 7. Relaciones interpersonales asociados al IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" Puno 2023	45
Tabla 8. IMC de masa corporal en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" Puno 2023	47



RESUMEN

La presente investigación se llevó a cabo en la ciudad de Puno con el objetivo general de analizar la asociación de los estilos de vida con el IMC en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Antonio de Padua Puno, 2023. Metodología: Investigación no experimental, básico, cuantitativo, participaron 60 adolescentes en la muestra, la técnica utilizada fue la encuesta y observación, en cuanto a instrumentos se utilizó un cuestionario y una guía de observación. Resultados: el 61.67% de los adolescentes refieren una alimentación y nutrición saludable ($p=0,001$), 56.67% tienen estilo de vida saludable en recreación y manejo de tiempo libre ($p=0,031$), 48.33% presentaron estilo de vida saludable respecto al consumo de sustancias nocivas ($p=0,740$), 50.00% de los estudiantes presentaron estilo de vida poco saludable en el área de sueño y descanso ($p=0,668$), 40.00% tienen estilos de vida saludable en la actividad física y deporte ($p=0,007$), 48.33% de los adolescentes muestran un autocuidado saludable ($p=0,000$), 56.67% tienen relaciones interpersonales saludables ($p=0,043$). Con respecto al IMC el 85.00% presentaron IMC normal, 11.67% delgadez y 3.33% obesidad. Conclusiones: Los estilos de vida en las áreas de alimentación y nutrición, recreación y manejo del tiempo libre, actividad física y deporte, autocuidado de la salud y las relaciones interpersonales están asociados con el IMC donde $p<0.05$ y las áreas consumo de sustancias nocivas, sueño y descanso no tienen asociación donde la $p>0.05$.

Palabras clave: Estilo de vida, Índice de Masa Corporal, alimentación, deporte, obesidad.



ABSTRACT

The present thesis was conducted in Puno with the general aim of analyze the association of lifestyles with body mass index in adolescents from the Antonio de Padua Secondary School, Puno, 2023. Methodology: Non-experimental, basic, quantitative research was conducted, involving 60 teenagers in the sample. The techniques used were surveys and observation, with a questionnaire and an observation guide as instruments. Results: Regarding lifestyles, 61.67% of adolescents reported healthy eating and nutrition ($p=0,001$), 56.67% had a healthy lifestyle in recreation and leisure time management ($p=0,031$), 48.33% had a healthy lifestyle regarding the consumption of harmful substances (0,740), 50.00% of students had an unhealthy lifestyle in the area of sleep and rest (0,668), 40.00% had healthy lifestyles in physical activity and sports ($p=0,007$), 48.33% of adolescents showed healthy self-care (0,000), and 56.67% had healthy interpersonal relationships. Regarding body mass index, 85.00% had a normal body mass index ($p=0,043$), 11.67% were underweight, and 3.33% were obese. Conclusions: Lifestyles in the areas of eating, recreation and leisure time management, physical activity and sports, and interpersonal relationships are associated with body mass index where $p < 0.05$, while the areas of consumption of harmful substances, sleep, and rest do not have association where $p > 0.05$.

Key words: Lifestyle, BMI, nutrition, sports, obese.



INTRODUCCIÓN

La adopción de un modo de vida influye significativamente en la salud somática y mental. Un modo de vida salubre incide positivamente en el bienestar general. Este abarca prácticas como la realización regular de actividad física, una nutrición equilibrada y beneficiosa, la ingesta adecuada de agua purificada (por ejemplo, utilizando un dispensador con filtro), el disfrute de momentos de ocio, actividades de interacción social y el mantenimiento de una autoestima elevada.

Por otro lado, un modo de vida no saludable es un factor etiológico de diversas patologías como la obesidad y el Burnout. Esto incluye hábitos como la ingesta de sustancias nocivas, el tabaquismo, la falta de actividad física, la vida apresurada y la exposición a agentes contaminantes. Es importante reconocer que, a lo largo de la vida, se pueden experimentar diferentes modos de vida, algunos más saludables que otros. La adopción de estos estilos depende fundamentalmente de la actitud personal hacia los hábitos cotidianos.

Es imperativo proporcionar a adolescentes y jóvenes directrices fundamentadas para una nutrición equilibrada y fomentar la práctica regular de ejercicios físicos, debido a los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales que conlleva. Esto incluye la implementación de estrategias para mitigar la influencia de la presión mediática y publicitaria relacionada con productos alimenticios de bajo valor nutricional, así como para contrarrestar los hábitos perjudiciales que prevalecen en este grupo etario debido a la desinformación.

Las transformaciones sociales y laborales de la contemporaneidad han inducido cambios significativos en los estilos de vida, resultando en un alejamiento de la dieta mediterránea y en un aumento del comportamiento sedentario. Estas modificaciones han contribuido a un incremento en la aparición de patologías



permanentes no transmisibles, tales como afecciones respiratorias, diabetes mellitus, obesidad, ciertos tipos de cáncer y trastornos de la salud mental.

La investigación contiene los siguientes capítulos:

Capítulo I: Aspectos Generales, situación problemática, formulación del problema, justificación, objetivos, hipótesis y operacionalización.

Capítulo II: Marco Teórico, antecedentes de la tesis, marco teórico y conceptual.

Capítulo III: Diseño, tipo, enfoque de la investigación, población, muestra, ámbito de estudio y temporalidad, técnicas, instrumentos, procesamiento de la investigación, validación y confiabilidad.

Capítulo IV: Resultados y discusiones, comprende los resultados ilustrados en las tablas con interpretaciones y análisis, discusiones, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.



CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1 EXPOSICIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA A NIVEL

INTERNACIONAL, NACIONAL Y LOCAL.

En Latinoamérica los adolescentes y jóvenes alcanzan importancia fundamental socialmente, alcanzando hasta el 30.1% de la población. Los adolescentes son considerados como parte del conjunto saludable de la población, pero no se les da la importancia a las necesidades de salud como a los adultos, además muchos hábitos nocivos son adquiridos a temprana y se convierten en problemas serios en la edad adulta y adulta mayor. (1)

En relación a los datos publicados por el INEI, un 8,2% de la población mundial se compone por individuos en un rango de edad 15 y 24 años. En el ámbito nacional, este grupo etario, que abarca adolescentes, constituye el 9,7% de la población según cifras del año 2014. En España, un 31,91% de estos jóvenes ya presenta alguna enfermedad o condición de salud crónica. (2)

Es bien sabido que estas son etapas críticas en las que se adoptan nuevos comportamientos y se experimentan cambios significativos en un corto periodo. Durante este tiempo, se incrementa la toma de decisiones individuales, se reduce la supervisión familiar, se incrementa la influencia social, y se enfrentan



nuevos desafíos, todo lo cual impacta profundamente en la salud. Si estos comportamientos se establecen durante la juventud, es muy probable que persistan hasta la adultez, dificultando su modificación o eliminación.

Se reconoce que casi todos los problemas de salud en esta población están profundamente relacionados con la forma en que viven sus vidas. Por ello, el grupo etario en cuestión es muy vulnerable a la adopción de conductas de riesgo. Es crucial que los profesionales de la salud intervengan para modificar, eliminar o prevenir dichas conductas. Una herramienta esencial en este esfuerzo es la Promoción de la Salud, destacando dentro de esta la Educación. Esta no solo tiene como objetivo el transmitir conocimientos, sino también la mejora y la modificación de hábitos de vida saludables para favorecer el estado de salud de este grupo poblacional.

Las condiciones del sobrepeso y obesidad constituyen problemas significativos en Perú, afectando a aproximadamente el 70% de la población adulta, tanto mujeres como hombres. Esta situación subraya la urgencia de generar mejores hábitos de consumo y estilos de vida correctos, minimizando la ingesta de lípidos dañinos, trans, carbohidratos de fácil absorción o los conocidos como "chatarra". Es así que, el INS impulsa mensajes educativos a través de manuales y folletos proporcionados a través de los profesionales.

Según datos del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN), el 19.4% de los adolescentes en Perú presenta sobrepeso y el 5.6% obesidad. Además, el 22% de los adolescentes padece anemia, siendo leve en 15% (3). Un experto del INS señaló que el 28.9% de la población consume comida chatarra mínimamente una vez por semana, y un 87% ingiere frituras con la misma frecuencia. Asimismo, el 20% de la población nacional y un 34% de los



habitantes de la región sierra consume sal en exceso. Casi el 51% de los peruanos no llega a ingerir la cantidad mínima recomendada de fibra.

Estas estadísticas evidencian la necesidad de intervenciones dirigidas a modificar estos patrones de consumo y promover una alimentación más equilibrada, con el propósito de mejorar las condiciones de la salud y prevenir el desarrollo de patologías crónicas relacionadas con la nutrición. (3)

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 PROBLEMA GENERAL:

PG.- ¿Los estilos de vida están asociados al Índice de masa corporal en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria "San Antonio de Padua", Puno 2023?

1.2.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS:

PE1.- ¿Cómo la alimentación y nutrición se asocian con el IMC en adolescentes la I.E.S. "San Antonio de Padua"?

PE2.- ¿La recreación y manejo de tiempo libre están asociados con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua"?

PE3.- ¿Cómo el consumo de sustancias nocivas está asociado con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua"?

PE4.- ¿El sueño y descanso están asociados con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua"?

PE5.- ¿La actividad física y el deporte están asociados con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua"?

PE6.- ¿Cómo el autocuidado y la salud está asociados con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua"?



PE7.- ¿Las relaciones interpersonales están asociados con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua"?

PE8.- ¿Cuál es el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" 2023?

1.3 JUSTIFICACIÓN

1.3.1 JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Los inadecuados hábitos alimentarios se consideran un desafío significativo en la salud pública, ya que son precursores de enfermedades crónicas de mayor complejidad. Este fenómeno, influenciado por los cambios económicos, sociales y culturales, se manifiesta inicialmente en la infancia, etapa preescolar y pubertad, así mismo, se extiende hasta llegar a la etapa adulta, incluso, agravándose con problemas crónicos.

La presente investigación se enfoca en el reciente incremento de cuadros en escolares con sobrepeso u obesidad, atribuido a la adopción de prácticas perjudiciales para la salud, como por ejemplo la ingestión exagerada de bebidas gasificadas y la falta de ejercicios físicos. Actualmente, los adolescentes han modificado sus hábitos de vida, aumentando su vulnerabilidad a enfermedades. Incentivar a las personas a desarrollar comportamientos y rutinas saludables lograría prevenir en el incremento y el desarrollo de patologías crónicas en los individuos.

Las patologías por exceso de peso en la etapa infantil están en aumento tanto en naciones desarrolladas como en países de bajo PBI, constituyéndose como la patología nutricional más frecuente en la población mencionada. Este fenómeno ejerce un impacto adverso en la integración social infantil, aumenta la predisposición a la obesidad en la edad adulta y conlleva efectos sustanciales



con respecto a la salud inmediata tanto como perjudicial a largo plazo. Los niveles de prevalencia de la obesidad muestran variaciones significativas debido a los criterios de definición utilizados, los métodos de evaluación empleados, la población objeto del estudio considerada y el nivel de la calidad de los datos recopilados, los cuales están condicionados por factores temporales, la edad, el género, el grupo étnico y la localización geográfica. (4)

1.3.2 JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

La importancia esta tesis es proporcionar conocimiento en el plano de los estilos de vida y el IMC para realizar promoción de la salud, por medio de la ejecución de talleres de sensibilización, sesiones de contenido educativo, además los hallazgos de este estudio llegarán a servir de base para otras investigaciones.

1.3.3 JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Se basa en la relevancia científica que tendrá el estudio, ya que, se seguirá procedimientos y el uso de instrumentos debidamente validados con el propósito de obtener información verídica y confiable, de tal manera que se pueda comprobar la hipótesis planteada y determinar el vínculo de las variables estudiadas, asimismo.

1.4 OBJETIVO

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

OG. - Analizar la asociación de los estilos de vida con el Índice de masa corporal en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria "San Antonio de Padua" Puno, 2023



1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- OE1.- Describir la asociación de la alimentación y nutrición con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua"
- OE2.- Describir la asociación de la recreación y manejo del tiempo libre con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua"
- OE3.- Identificar asociación del consumo de sustancias nocivas con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua"
- OE4.- Identificar la asociación del sueño y descanso con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua"
- OE5.- Identificar la asociación de la actividad física y deporte con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua".
- OE6.- Identificar la asociación del autocuidado y salud con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua"
- OE7.- Describir la asociación de las relaciones interpersonales con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua"
- OE8.- Identificar el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua"

1.5 HIPÓTESIS

1.5.1 HIPÓTESIS GENERAL:

HG. - Los estilos de vida están asociados significativamente con el Índice de masa corporal en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria "San Antonio de Padua" Puno 2023.



1.5.2 HIPÓTESIS ESPECIFICAS

- HE1.- La alimentación y nutrición está asociado al IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua".
- HE2.- La recreación y manejo del tiempo libre están asociados con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua".
- HE3.- El consumo de sustancias nocivas está asociado con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua".
- HE4.- El sueño y descanso están asociados con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua".
- HE5.- La actividad física y el deporte están asociados con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua".
- HE6.- El autocuidado y salud están asociados con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua".
- HE7.- Las relaciones interpersonales están asociadas con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua".
- HE8.- El IMC sobresaliente en adolescentes es el sobrepeso.

1.6 VARIABLES

VARIABLE 1: Estilos de vida

VARIABLE 2: Índice de Masa Corporal



1.7 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE VALORES	TIPO DE VARIABLE
Variable 1. 1.Estilos de vida	1.1 Alimentación y nutrición	No saludable Poco saludable Saludable Muy saludable	0-15 pts. 16-30 pts. 31-45 pts. 46-60 pts.	Ordinal
	1.2 Recreación y manejo del tiempo libre	No saludable Poco saludable Saludable Muy saludable	0-5 pts. 6-9 pts. 10-13 pts. 14-18 pts.	Ordinal
	1.3 Consumo de sustancias nocivas	No saludable Poco saludable Saludable Muy saludable	0-5 pts. 6-10 pts. 11-15 pts. 16-21 pts.	Ordinal
	1.4 Sueño y descanso	No saludable Poco saludable Saludable Muy saludable	0-6 pts. 7-12 pts. 13-18 pts. 19-24 pts.	Ordinal
	1.5 Actividad física y deporte	No saludable Poco saludable Saludable Muy saludable	0-3 pts. 4-6 pts. 7-9 pts. 10-12 pts.	Ordinal
	1.6 Autocuidado y salud	No saludable Poco saludable Saludable Muy saludable	0-6 pts. 7-12 pts. 13-18 pts. 19-24 pts.	Ordinal
	1.7 Relaciones interpersonales	No saludable Poco saludable Saludable Muy saludable	0-5 pts. 6-10 pts. 11-15 pts. 16-21 pts.	Ordinal

VARIABLES	INDICADORES	ESCALA DE VALORES	TIPO DE VARIABLE
Variable 2 1. Índice de Masa Corporal	- Obesidad - Sobrepeso - Normal - Delgadez - Delgadez severa	(> 2 DE) (1 a 2 DE) (≥2 DE y 1 DE) (< - 2 a - 3 DE) (< -3 DE)	Ordinal



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

A NIVEL INTERNACIONAL

Paz S, Trianon V, Arana M, Gutiérrez S, realizaron una publicación en Uruguay en el año 2023, titulado: "Identificación de hábitos de niñas, niños y adolescentes del 5° y 6° año". El propósito fue identificar los hábitos y prácticas alimentarias, con el fin de elaborar un diagnóstico situacional. Metodología: estudio descriptivo, observacional y transeccional, aplicando una encuesta a 331 escolares. Resultados: el 73% pertenecía al ámbito público. En cuanto a la merienda, el 45.9% consume alimentos preparados en casa, mientras que el 74.9% opta por productos comprados. En el recreo, el 52.9% de los alumnos no consume ningún alimento. En el hogar, la mitad de los encuestados consumen frutas a diario. Un 63.9% ingiere carne incluso tres veces semanalmente. En actividad física, el 48% reporta correr todos los días. El 64.9% dedica más de 2 horas diarias a actividades frente a pantallas, 2 de cada 10 duermen menos de 6 horas, y más de la mitad hacen uso de aparatos electrónicos antes de descansar. Conclusiones: Las conductas que tienen los



evaluados coincide con los temas prioritarios a tratar en relación a la alimentación. (5)

Ortega EP, que la llevo a cabo en Ecuador - 2019, titulado “sobrepeso y obesidad, dependientes del estilo de vida en adolescentes”. El propósito fue determinar una correlación entre las elecciones de estilos de vida y la incidencia del sobrepeso en los adolescentes. El estudio fue transeccional y abarcó un conjunto de 124 alumnos. Resultados: Los adolescentes, con un rango de edad de 12 y 14 años, mostraron un predominio de varones, y la mayoría residía en áreas urbanas. En términos de estado nutricional, la mayoría presentó un peso adecuado; empero, el peso mayor al debido fue más prevalente que la insuficiencia ponderal. Las adolescentes mostraron una mayor incidencia de problemas nutricionales en comparación con los varones. Respecto a los estilos de vida, la mayoría reportaron prácticas saludables; sin embargo, el 50% de aquellos con sobrepeso u obesidad mantenían estilos de vida no saludables. Conclusión: Los hallazgos sugieren que no hay una asociación entre las variables. (6)

Campos NF, en Chile en el año 2021, realizó una tesis: “Estilos de vida de adolescentes de instituciones públicas”. Su propósito fue evaluar los estilos de vida para relacionarlos con aspectos personales. La investigación, de corte cuantitativo y descriptivo, encuestó a 489 adolescentes. Solo el 11% alcanzó el puntaje necesario para calificarse como un estilo adecuado. Se descubrió que existe una relación positiva significativa entre la salud percibida y disponibilidad de apoyo social, y una relación indirecta con el grado y la edad. Se concluyó



que pocos adolescentes tienen estilos de vida saludables y que varones jóvenes tienen mejores hábitos, destacando la importancia del apoyo social y la percepción de salud durante el proceso de promoción de estilos de vida saludables. (7)

Cárdenas JL, En Colombia en el año 2021, realizó una investigación acerca de composición corporal y formas de vida en los alumnos, principalmente para determinar e identificar sus hábitos de vida y aptitud física. Utilizando una metodología mixta y transversal, se aplicaron un cuestionario y evaluaciones de composición antropométrica. Los hallazgos revelaron que un 64% de los alumnos mantiene hábitos correctos, mientras que el 21% presentó un IMC que representaría un mayor riesgo de desarrollar patologías crónicas más adelante. Además, el 81% se clasificó como "saludable" según su IMC, aunque el 60.8% presentó sobrepeso. Se concluyó que el IMC se relaciona a los hábitos de vida inapropiados. (8)

Mora JI, Hernández CM, Vall CV. Realizaron una publicación en Chile en el 2020. "Hábitos alimentarios y rendimiento académico en alumnos chilenos", con el propósito de investigar e explorar la relación entre las variables en los alumnos de la escuela. Utilizando un diseño descriptivo de corte transversal, se analizaron datos sobre la frecuencia del desayuno y la cantidad de comidas diarias realizadas por los estudiantes. Los hallazgos revelaron que el 59% desayunaban regularmente, y el 71% fraccionaba sus alimentos a 3-4 tiempos. Se concluyó que, aquellos que cumplían con estos hábitos alimentarios



mostraron un rendimiento académico superior en comparación con los que no lo cumplían. (9)

A NIVEL NACIONAL

Salazar PT, en su tesis, Lima, 2022: "Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes", se desarrolló con el propósito de investigar la relación entre los patrones alimentarios y la salud nutricional de los individuos. La tesis se centró en un diseño básico, cuantitativo y prospectivo de corte transeccional, utilizando un cuestionario como instrumento y medidas para calcular el IMC. La muestra consistió en 50 estudiantes. Los hallazgos destacaron que un 61.9% presentaban hábitos alimentarios irregulares, y el 41% tenía sobrepeso. Además, se demostró una fuerte asociación entre los factores ($p < 0.05$), llegando a la conclusión de que hay una relación positiva entre los factores evaluados. (10)

León SS, Obregón SS, Ojeda HA, realizaron un estudio en Lima titulado "Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares", 2021 el objetivo de la investigación era determinar si existe o no una conexión entre el estado nutricional y las opciones de estilos de vida en relación con la nutrición. La investigación, de enfoque descriptivo y cuantitativo, incluyó a 90 participantes. Se encontró que el 58.9% tenía estado nutricional adecuado, con un 22% en sobrepeso, 16% bajo peso y 3% obesidad. Además, el 87% mostró prácticas habituales adecuadas. Se estableció una relación importante ($p = 0.000$) entre las variables mencionadas. (11)



Morales SM, Flores RH, ejecutaron su tesis en Arequipa, 2019: "Relación de la calidad de alimentación y rendimiento de estudiantes del nivel secundario". El objetivo fue evaluar cómo la alimentación se asocia al rendimiento académico en diversas áreas educativas. Este estudio fue cuantitativo, no experimental y transeccional, utilizando un cuestionario para recolectar datos de 254 alumnos. Todas las variables mostraron tener una relación sustancial entre sí, como indican las conclusiones. Se halló que el 60.9% necesitan mejorar su alimentación y solo el 24.9% mantienen una alimentación adecuada. Se identificó una deficiencia especialmente notable en las áreas relacionadas con ciencias. Este estudio concluye que una alimentación saludable está asociada con un mejor rendimiento escolar en los estudiantes evaluados. (12)

Orellana EM, Duran JM, realizaron una investigación en Lima en el año 2023: "Hábitos alimenticios y su relación con el IMC en adolescentes". El objetivo de este estudio era investigar la relación entre los comportamientos relacionados con la alimentación y el IMC. Este estudio fue cuantitativo, transeccional y contó con 84 adolescentes. Se empleó el cuestionario "hábitos alimenticios". Los hallazgos evidenciaron que el 69% de los adolescentes presentaba hábitos alimenticios inadecuados, por el contrario un 31% mostraba comportamientos alimenticios adecuados. Se observó que el 41.1% tenía obesidad y el 24.1% sobrepeso. Además, se identificó que el 36.1% de los adolescentes con obesidad tenía hábitos alimenticios inadecuados, seguido por el 28.9% de los adolescentes con sobrepeso. La investigación concluyó que hay una asociación significativa ($p=0.001$) entre los hábitos alimentarios y el IMC. (13)



Saavedra EY y Vizcarra HR, en Arequipa, realizaron su tesis: "Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes", 2023, el propósito fue examinar la asociación entre las variables en la población enmarcada. Este estudio empleó un enfoque cuantitativo, correlacional, prospectivo y de diseño transversal. Los hallazgos indican que los adolescentes (61%) tenían entre 12 y 14 años, siendo el 54% mujeres. Predominó el tipo de familia nuclear (72.3%) y la procedencia de Arequipa (86%), con un 82% dedicado exclusivamente al estudio. Se identificó que el modo de vida era moderadamente satisfactorio hasta cierto punto en el 70% de los casos, con un 16% presentando hábitos no saludables y un 14% saludables. En cuanto al estado nutricional, el 62% se encontraba dentro de parámetros normales, mientras que el 26% tenía sobrepeso y el 12% obesidad. En conclusión, el estudio evidenció una clara asociación entre las variables estudiadas. (14)

A NIVEL LOCAL

Chambi SE, Condori CE, en el 2023 realizaron la tesis: "Estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes". El objetivo era determinar la naturaleza de la conexión que existe entre los estilos de vida y los patrones de consumo de alimentos. Se tomó el modelo cuantitativo transeccional, se encuestó a 350 alumnos. Se utilizó el cuestionario "Escala de Estilo de Vida en Adolescentes (EEVA)". Los hallazgos evidenciaron que el 7.4% tenía un bajo puntaje en estilos de vida, mientras que el 56% obtuvo un puntaje alto. En cuanto a los hábitos nutricionales, el 14% demostró niveles bajos, el 39% altos, y el 47%



moderados. Concluyeron que hay una conexión significativa entre las variables.

(15)

Mamani YM, en la localidad de Lampa, realizó un estudio titulado "Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas secundarias". El propósito fue identificar los estilos de vida de adolescentes en dicho distrito. En la investigación se utilizó una estrategia de naturaleza descriptiva y un diseño transversal, utilizando una muestra de 265 adolescentes y aplicando la técnica de encuesta con un cuestionario estructurado como instrumento. Los hallazgos mostraron que el 44.9% demostraban un modo de vida inadecuado y solo el 39% era adecuado. Por medio de ámbito social, el 39.9% modo de vida estilo de vida incorrecto y el 17% mostraba un modo de vida en riesgo según la escala usada. Se concluyó que los estudiantes tienen un modo de vida comprometido, particularmente afectado en el ámbito social. (16)

Quispe B. en la ciudad de Juliaca, 2022 realizó la tesis: "Estilos de vida y su impacto en el estado nutricional de adolescentes". El objetivo era hacer un análisis de correlación entre las variables mencionadas. Para la metodología de la investigación se utilizó una metodología cuantitativa con un diseño correlacional, utilizando una población de 430 adolescentes y una muestra de 139 participantes. Los hallazgos indicaron una relación estadísticamente significativa entre las variables estudiadas. Se concluyó que los diversos de salud nutricional de los adolescentes dependen en gran medida de las elecciones de estilo de vida, que incluyen de forma directa. (17)



Mamani YM, en el año 2022 realizó una publicación: "Caracterización de los estilos de vida en adolescentes de EBR". Su objetivo era proporcionar una descripción de los estilos de vida de los adolescentes que estudian en estas instituciones. La investigación se enmarca en un tipo descriptivo transeccional, utilizando un conjunto de 265 adolescentes y aplicando un cuestionario. Los hallazgos mostraron que el 42% exhibieron estilos de vida considerados bajos, mientras que el 39% mostraron estilos de vida adecuados. Específicamente en el dominio social, entre los adolescentes, el 40% tuvieron un modo de vida bajo y el 17% se encontraba en una zona de peligro en este aspecto. En conclusión, la gran mayoría de los estudiantes evaluados exhiben modos de vida que muestran áreas de mejora significativa, destacándose especialmente las deficiencias en el ámbito social. (18)

Onque HM, en Puno 2019, en su tesis: "Estilos de vida relacionado con el estado nutricional en estudiantes de secundaria", el objetivo es determinar la naturaleza de la relación que existe entre las variables. El estudio, de enfoque cuantitativo y diseño correlacional, reveló que el 37% practicaba fútbol y el 25% vóley. Respecto a los ejercicios físicos, el 50% dedicaba al menos 60 minutos diarios, mientras que el 26% solo 30 minutos. En cuanto a la alimentación, el 83% consumía las tres comidas principales diariamente, siendo el 51% quienes comían ensalada de verduras todos los días y el 39% quienes consumían al menos dos tipos de frutas diariamente. Además, el 59% consumía comidas rápidas ocasionalmente y el 47.1% menos de 1 litro de agua diarios. El 86.6% no consumía alcohol y el 84.3% no fumaba. En relación con el estado nutricional y la dieta actuales, el 78% tenía un peso regular, el 17.2% presentaba



sobrepeso y el 3.7% obesidad. Este estudio resalta la importancia de promover estilos de vida adecuados desde la adolescencia para prevenir problemas de salud futuros. (19)

2.2 MARCO TEÓRICO INICIAL

2.2.1 Estilos de vida

Según la definición de la OMS, estilos de vida saludable se caracteriza por optar patrones de comportamiento que promueven el bienestar general, abarcando aspectos como la alimentación balanceada, la práctica regular de ejercicio físico, medidas preventivas contra enfermedades, el manejo efectivo del estrés, el descanso adecuado, la participación en actividades recreativas y sociales, así como la interacción positiva con el entorno ambiental. (20)

La salud es un factor indispensable en el bienestar y el desarrollo humanos y está muy relacionada al estilo de vida. Por tanto, un estilo es una forma de ser basada en el conocimiento, la adquisición de actitudes, hábitos y acciones de los individuos, que pueden ser adecuadas o perjudiciales para la salud de los demás. Todo esto ocurre en una interacción constante entre las circunstancias de la vida y el comportamiento individual y la influencia de las costumbres familiares, comunitarias y los factores socioculturales. (21)

La elevada tasa de mortalidad documentada en diversos estudios epidemiológicos, vinculada a un IMC bajo, puede atribuirse a los comportamientos poco saludables asociados con un peso inferior al normal. Se ha observado que la combinación más favorable para la salud se logra cuando se mantienen hábitos de vida saludables en conjunto con un peso corporal dentro de los parámetros normales. (22)



2.2.2 Alimentación y nutrición

2.2.2.1 Consumo de carne

La inclusión de carne en la dieta puede contribuir significativamente a un balance nutricional adecuado, proporciona una rica fuente de proteínas y otros nutrientes esenciales para el desarrollo y crecimiento. Además, el procesamiento adecuado de la carne representa una oportunidad para mejorar su valor nutricional, reducir costos, promover la seguridad alimentaria y prolongar su conservación. Por tanto, el consumo apropiado de carne se considera fundamental para mantener una dieta equilibrada y favorecer la salud general. (23)

2.2.2.2 Lugar de obtención de alimentos

Las prácticas alimentarias se refieren a las acciones particulares que definen las interacciones durante el proceso de alimentación, como la cantidad de porciones servidas y las respuestas de los cuidadores a las dificultades con la ingesta de determinados productos. Hasta ahora, ha habido escasos esfuerzos por integrar de manera integral las prácticas alimentarias con los patrones generales de alimentación. (24)

2.2.2.3 Consumo de carbohidratos

Son la más grande fuente para obtener calorías. Durante el proceso de digestión, los carbohidratos complejos como los almidones y azúcares se descomponen en formas simples como la glucosa, que luego se absorben en la sangre, proporcionando energía inmediata a las células. Es fundamental seleccionar fuentes de carbohidratos que incluyan frutas y verduras ricas en fibra. Se recomienda priorizar el consumo de frutas y verduras frescas,



congeladas o enlatadas sin adición de azúcares. En contraste, jugos de fruta y frutas deshidratadas contienen concentraciones elevadas de azúcares naturales y, por ende, más calorías. Optar por frutas y verduras enteras no solo aumenta la ingesta de fibra, agua y volumen, sino que también contribuye a una mayor sensación de saciedad con menor aporte calórico (26)

2.2.2.4 Consumo de frutas y verduras

La recomendación de la OMS establece que es esencial consumir al menos cinco porciones diarias de diversas frutas y verduras. Este hábito alimenticio diario no solo promueve una vida saludable, sino que también beneficia significativamente la salud. Durante la infancia, contribuye al crecimiento y desarrollo adecuados, mientras que en la edad adulta ayuda a mantener o alcanzar un peso adecuado en relación con la estatura. Incorporar frutas y verduras en la dieta proporciona múltiples beneficios:

- Su alto contenido en fibras contribuye a reducir el colesterol, regula los niveles de azúcar y previene el estreñimiento.
- Aportan diversidad de colores, texturas y sabores a los platos.
- Refuerzan las defensas del organismo gracias a su aporte de vitaminas.
- Los cítricos, ricos en antioxidantes, protegen contra enfermedades crónicas como el cáncer.
- Contienen minerales que benefician la memoria y otorgan energía para la actividad física.
- La vitamina C presente en los cítricos contribuye a prevenir enfermedades respiratorias.



- Integradas en una dieta equilibrada, constituyen una opción eficaz para controlar el peso y mantener una adecuada nutrición.
- Son bajos en calorías, grasas y sodio, lo que las convierte en una elección saludable para mejorar la calidad de vida. (27)

2.2.2.5 Consumo de líquidos

El agua, siendo una sustancia fundamental para el organismo humano, es el componente predominante de manera significativa. Su presencia es crucial para la adecuada ejecución de múltiples procesos fisiológicos dentro del cuerpo. (28)

2.2.3 Recreación y manejo de tiempo libre

Las actividades recreativas comprenden aquellas que proporcionan placer, disfrute y satisfacción, involucrando diversas formas de entretenimiento y juego. La recreación física se refiere al ejercicio recreativo practicado con el fin de divertirse o experimentar placer, siendo parte integral del ámbito deportivo recreativo. (20)

2.2.4 Hábitos nocivos

2.2.4.1 Consumo de comidas chatarras

Los alimentos son sustancias esenciales que sustentan la vida humana, facilitando procesos fisiológicos indispensables para mantener la salud. En contraste, el término "comida chatarra" se refiere a aquellos alimentos que carecen de beneficios nutritivos significativos y no contribuyen a las funciones corporales básicas. Estos productos suelen caracterizarse por su alto contenido de azúcares, grasas y/o sal, factores que pueden



desencadenar un aumento innecesario del apetito y, en ocasiones, un consumo excesivo de este tipo de alimentos. (29)

2.2.4.2 Consumo de sustancias adictivas

El fenómeno de la ingesta de sustancias representa una de las preocupaciones centrales a todos los niveles en la presente década. El alcohol y la marihuana se destacan como las sustancias más prevalentes, mientras que el uso de cocaína ha ido en aumento y en algunos países ha alcanzado dimensiones epidémicas. (30)

Las drogas se clasifican en varias categorías, siendo los alucinógenos notables por sus efectos a nivel cerebral. Entre los alucinógenos naturales, los efectos pueden iniciar en tan solo 15 minutos y durar hasta nueve horas. Por otro lado, los alucinógenos sintéticos se conocen por su potencia y el impacto significativo que generan. La cocaína, por su parte, actúa como un estimulante del sistema nervioso central que induce estados de euforia. Las anfetaminas, similares en acción a la cocaína, también estimulan el SNC, mejora el estado de ánimo y reduce la fatiga y el apetito. Finalmente, la nicotina crea dependencia a través del humo de cigarrillos y pipas.

2.2.5 Sueño y descanso

Muy frecuentemente, las personas tienden a postergar el descanso nocturno o no le otorgan la importancia debida. Sin embargo, el sueño constituye una herramienta fundamental para el funcionamiento óptimo diario y para mantener la salud general del organismo. Establecer un horario regular de



sueño, evitando dormir durante el día, es crucial para garantizar un descanso efectivo y revitalizador. (31)

La higiene de sueño indica que se debería dormir idealmente entre 6 a 8 horas; sin embargo, no se han encontrado estudios relacionados al estado de nutrición un ajuste considerable a los horarios exigidos por la escuela, donde el aspecto del sueño juega un rol crucial. (32)

Durante la adolescencia, la cantidad de horas de sueño tiende a disminuir, promediando entre 7 a 8 horas, lo cual puede resultar insuficiente y conduce a un aumento de la somnolencia diurna. Este fenómeno se atribuye en parte a la liberación más tardía de melatonina, una hormona relacionada con el ciclo del sueño, lo que provoca que los adolescentes experimenten cansancio más tarde en la noche. Esta condición es conocida como Síndrome de la Fase de Sueño Retrasada.

2.2.6 Actividades físicas y deporte

Se refiere a los movimientos del cuerpo que resultan de la contracción muscular, lo cual conlleva a un consumo de energía por encima del nivel metabólico en reposo. Es ampliamente reconocido que la actividad y condiciones corporales ejercen una influencia positiva significativa sobre la salud (13-14-15). Además, la nueva evidencia es sobre la relación entre actividad física y salud, inicialmente establecidas en adultos, se están ampliando hacia la población juvenil. (33)

Según datos de la OMS, aproximadamente seis de cada diez defunciones se atribuyen a ENT, siendo estas consideradas la epidemia predominante del siglo XXI. El sedentarismo se identifica como el factor principal en alrededor del 30%



de los casos de cardiopatías isquémicas, el 26.9% de los casos de diabetes, así como el 26% de los casos de cáncer. (34)

La participación regular en actividades físicas adecuadas proporciona diversos beneficios a los jóvenes, incluyendo el desarrollo saludable del aparato locomotor, que abarca huesos, músculos y articulaciones. Además, contribuye al fortalecimiento del sistema cardiovascular, que comprende el corazón y los pulmones, así como al aprendizaje del control del sistema neuromuscular, promoviendo la coordinación y el manejo preciso de los movimientos corporales. (35)

2.2.6.1 Deporte

- Los individuos de 5 a 17 años deben practicar deporte o hacer caminatas mínimo de 30 minutos para la salud.
- Practicar deporte como vóley futbol básquet entre otros para la salud. También realizar bailes esto como mínimo tres veces a la semana.

Estas directrices son aplicables universalmente a todos los niños y adolescentes, sin distinción de género. Durante la adolescencia, período caracterizado por transformaciones físicas significativas, se ha comprobado que la participación regular y moderada en actividades deportivas tiene efectos beneficiosos tanto en el desarrollo físico como en el bienestar emocional de los jóvenes. Fomentar que perciban estas actividades como momentos de disfrute compartido con sus pares, en lugar de obligaciones adicionales, es crucial para su motivación y compromiso continuo. (36)



2.2.6.2 Realiza caminatas

Inicialmente, se recomienda elevar la temperatura corporal mediante ejercicios de marcha en el lugar o caminatas a un ritmo suave durante 3-5 minutos todas las mañanas. Posteriormente, para mantener o mejorar la flexibilidad, se sugiere realizar ejercicios de estiramiento de 5-10 minutos después de calentar el cuerpo o al concluir la caminata.

La marcha o caminata implica el movimiento coordinado de las extremidades inferiores, con un pie en contacto constante con el suelo. Es el método primario de desplazamiento humano y se prescribe frecuentemente para gestionar el peso corporal y facilitar la rehabilitación cardíaca. La práctica regular de caminatas puede marcar la diferencia significativa entre mantener un estilo de vida activo o caer en la inactividad. (37)

2.2.6.3 Autocuidado y salud

Es el recurso sanitario más importante del sistema de salud. Incluye actividades informales de atención y toma de decisiones sobre atención de salud por parte de individuos, familias o comunidad, incluye la automedicación, el autocuidado, el apoyo social durante la enfermedad, la atención de emergencia, de puede definir como "ayuda", describe toda la atención médica, el cuidado entre las personas de una familia. (38)

2.2.7 Relaciones interpersonales

Son relaciones entre individuos y son una parte fundamental de la vida social. Esto implica que, en cualquier espacio, los individuos conviven con sus pares y, por tanto, pueden llegar a conocer a los demás y a sí mismos. (39)



La falta de comunicación efectiva puede resultar en fallos operativos, demoras, períodos de espera prolongados, malentendidos, conflictos interpersonales, y tensiones entre diferentes niveles jerárquicos y departamentos. Cuando no se establecen canales formales y regulados para la comunicación dentro de una organización, las interacciones informales pueden tomar el control, generando riesgos y contribuyendo a un clima laboral adverso. (40)

2.2.7.1 Estado nutricional del adolescente

La OMS ha desarrollado curvas de crecimiento que representan la alternativa para monitorizar el crecimiento tanto de las niñas y niños son lactantes desde el primer año hasta los seis años. Este enfoque se basa en datos recopilados de estudios realizados en seis países, estableciendo patrones comunes que facilitan la detección temprana y la prevención de problemas graves como desnutrición, sobrepeso y obesidad infantil. Esta guía ha sido elaborada de acuerdo con los principios del derecho a la salud y la nutrición, adoptando lineamientos de crianza y alimentación respaldados por la OMS y reconocidos por diversos organismos internacionales y nacionales, incluyendo la Sociedad Argentina de Pediatría. (41)

Los índices antropométricos, como el peso para la talla (P/T), el peso para la edad (P/E), la talla para la edad (T/E) y el IMC para la edad (IMC/E), son herramientas para evaluar el estado nutricional y el desarrollo de los niños. Estas medidas combinan variables como peso y talla para proporcionar indicadores precisos sobre la composición del cuerpo y su asociación a la edad, el crecimiento lineal, el peso relativo para una talla específica, y el ajuste del peso

a la talla considerando la edad. Son cruciales para identificar desnutrición, sobrepeso, obesidad y correlacionan con el estado de salud a largo plazo, facilitando una evaluación detallada y efectiva del estado nutricional infantil. (25)

2.2.7.2 IMC

Esta es una medida que determina la correlación entre el peso y la altura de una persona, siendo fundamental para evaluar el estado nutricional con precisión. Esta métrica proporciona una estimación efectiva de la composición corporal en términos de la cantidad de lípidos presente en el cuerpo. (43)

$$IMC = \frac{PESO(KG)}{talla(m)^2}$$

2.3 MARCO CONCEPTUAL

Adolescencia: ocurre en el periodo posterior a la niñez y antes de la edad adulta, aproximadamente de los 10 a los 19 años. Este período se distingue por un ritmo acelerado de crecimiento, siendo un momento de transición crucial que coincide con el inicio de la pubertad hacia la adolescencia. (44)

Alimentación y nutrición: Se trata de consumir alimentos que aporten todas las moléculas que el cuerpo necesita para sobrevivir, es decir, alimentos que aporten los nutrientes que necesitas para mantenerte sano y prevenir enfermedades.

Estilo de vida: Se hace referencia a los conceptos de comportamiento individual y patrones conductuales, los cuales están intrínsecamente relacionados y son influenciados por sistemas psicosociales y socioculturales.



Estos patrones engloban diversas actividades cotidianas y hábitos como la alimentación, el ciclo de sueño, la ingesta de sustancias como alcohol y tabaco, la actividad física y la vida sexual. Estas prácticas pueden impactar en la salud y están íntimamente ligadas a los estilos de vida tanto a nivel personal como comunitario.

IMC: es una medida matemática que relaciona la masa corporal con la estatura de un individuo, concebida por el estadístico belga Adolph Quetelet y comúnmente conocida como índice de Quetelet. Es importante destacar que los valores de IMC no son directamente aplicables a niños y adolescentes debido a las variaciones constantes en su crecimiento y desarrollo físico. Por tanto, se calcula un IMC según el rango de la edad y el sexo del individuo, utilizando la fórmula $IMC = \text{peso (kg)} / \text{estatura (m}^2\text{)}$.

Recreación: Esta se considera una actividad recreativa y significa que el individuo participa activamente, tanto física como mentalmente. Por tanto, el descanso es una forma pasiva de distraerse y se asocia a la tensión y relajación del organismo y la mente.

Sueño y descanso: Son una necesidad biológica y consisten en la capacidad humana de dormir, descansar y relajarse.

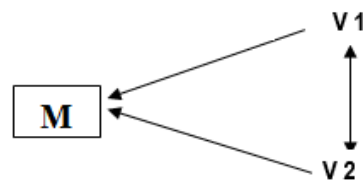
Sustancias nocivas: Se trata de sustancias nocivas para el organismo, como las drogas y el alcohol.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Corresponde al diseño no experimental, se trabajó con dos variables, presentándose esquemáticamente de la siguiente manera:



V1= Estilos de vida

V2= Índice de Masa Corporal

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Correlacional porque se analiza la asociación de dos variables de los estilos de vida y el IMC. Es transversal porque los datos recabados se tomaron una única vez en el tiempo.



3.3 ENFOQUE

Cuantitativo, porque requiere de la estadística para interpretar los resultados, se utilizó frecuencias y porcentajes, cuyos resultados se expresan de manera cuantitativa.

3.4 POBLACIÓN

La población está conformada por 60 adolescentes, correspondientes a 29 adolescentes del cuarto de secundaria y 31 adolescentes de quinto grado de secundaria de la institución educativa San Antonio de Padua. (Fuente: Registro de matrícula para el año 2023).

3.5 MUESTRA

Se constituyó por 60 adolescentes, un conjunto representativo de toda la población. El muestreo fue por conveniencia.

3.6 ÁMBITO DE ESTUDIO Y TEMPORALIDAD

Se llevó a cabo en la población adolescente de la I.E.S. "San Antonio de Padua", de la ciudad de Puno, ubicado en el Barrio San Antonio plazoleta "Daniel Alcides Carrión".

3.7 TÉCNICAS

La técnica de investigación utilizada fue la encuesta para la variable 1 y la observación para la recolección de datos de la variable 2.

3.8 INSTRUMENTOS

Se recolectaron los datos de los estilos de vida de los adolescentes con un cuestionario. En la segunda variable se empleó una guía de observación del IMC.

3.9 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Se confeccionaron tablas de distribución porcentual y frecuencial de los datos observados. Se empleó la prueba estadística chi-cuadrado (χ^2) debido a la naturaleza descriptiva del estudio. Esta metodología permitió evaluar la relación entre las variables categóricas y determinar la importancia de la diferencia entre las frecuencias observadas y reales.

$$\chi_{calc}^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

Dónde:

χ^2 = Chi Cuadrado

F_o = Número Observado

F_e = Número Esperado

Σ = Suma

3.10 VALIDACIÓN

Una vez construido los instrumentos se validaron gracias al juicio de expertos, se tomaron en cuenta las sugerencias, con ello se mejoró y modificaron la



formulación de las preguntas, una vez reajustadas los contenidos fueron aplicados a la muestra corregida. (Anexo 5)

3.11 CONFIABILIDAD

Los instrumentos son confiables porque se validaron con expertos, por lo tanto, nos brinda la confianza para su aplicación, produciendo los mismos resultados en los sujetos aplicados, el instrumento mide lo que supone medir.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIONES

Para estos resultados se tomó en cuenta los objetivos formulados, el objetivo general fue: Analizar la asociación de los estilos de vida con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" Puno, 2023

También se han establecido objetivos específicos: los mismos sirven de guía a los resultados según las tablas estadísticas.



Tabla 1. Alimentación y nutrición asociados al IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" Puno 2023

Alimentación y nutrición	ÍNDICE DE MASA CORPORAL							
	Obesidad		Normal		Delgadez		Total	
	<i>Fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
No saludable	0	0.00	0	0.00	2	3.33	2	3.33
Poco saludable	0	0.00	12	20.00	4	6.67	16	26.67
Saludable	2	3.33	34	56.67	1	1.67	37	61.67
Muy saludable	0	0.00	5	8.33	0	0.00	5	8.33
Total	2	3.33	51	85.00	7	11.67	60	100.00

Fuente: Cuestionario y guía de observación

X²C:22,417

X²T:12.592

GL:6

P=0,001

RESULTADO SIGNIFICATIVO



En la tabla 1, se observa el indicador alimentación y nutrición asociado al IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua".

De una muestra de 60 adolescentes, el 61.67% tienen alimentación y nutrición saludable, de este grupo el 56.67% presentan un IMC normal y el 3.33% tienen obesidad. 26.67% de los adolescentes tienen alimentación y nutrición poco saludable de ellos el 20.00% IMC normal y el 6.67% presentaron delgadez.

Los resultados estadísticos fueron, una $X^2C=22,417$, $X^2T=12,592$, $GL=6$, $P=0,001$, resultado significativo, se concluye que la alimentación y nutrición está asociado al IMC en adolescentes.

En la tesis de Ortega EP, en el Ecuador, en uno de sus resultados refieren que la mayoría de la muestra estudiada, manifestaron sobre estilos de vida saludable, los que tienen sobrepeso y obesidad en el 51% tienen un estilo de vida no saludable (6).

La nutrición es básica en la edad del adolescente, porque es la edad de crecimiento rápido en comparación con otras edades, los cambios en el desarrollo de su cuerpo físico necesitan suficiente energía, por lo tanto, los alimentos deben ser saludables, como frutas, verduras, pocas grasas saturadas, proteínas magras, suficientes líquidos.



Tabla 2. Recreación y manejo del tiempo libre asociados al IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" Puno 2023

Recreación y manejo del tiempo libre	ÍNDICE DE MASA CORPORAL							
	Obesidad		Normal		Delgadez		Total	
	<i>fi</i>	%	<i>Fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
No saludable	0	0.00	1	1.67	0	0.00	1	1.67
Poco saludable	1	1.67	17	28.33	4	6.67	22	36.67
Saludable	0	0.00	32	53.33	2	3.33	34	56.67
Muy saludable	1	1.67	1	1.67	1	1.67	3	5.00
Total	2	3.33	51	85.00	7	11.67	60	100.00

Fuente: Cuestionario y guía de observación

X²C3,919

X²T:12.592

GL:6

P=0,031

RESULTADO SIGNIFICATIVO



En la presente tabla se observa recreación y manejo de tiempo libre asociado al IMC en los adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" Puno.

Del total de la muestra 60 (100%) estudiada, de los adolescentes el 56.67% tienen estilo de vida saludable en una recreación y manejo de tiempo libre, de este grupo el 53.33% tienen IMC normal y el 3.33% presentaron delgadez. 36.67% tienen estilo de vida poco saludable en el área de recreación y manejo de tiempo libre, de este grupo el 28.33% presentaron IMC normal y el 6.67% presentaron delgadez.

Los resultados estadísticos fueron de la siguiente manera, chi calculado 3,919, chi tabulado 12,592, grado de libertad 6, nivel de significancia 0,031. Resultados significativos. En conclusión, la recreación y manejo de tiempo libre está asociada con el IMC en adolescentes. Al respecto Saavedra EY y Vizcarra HR, en Arequipa, en uno de sus resultados refieren que los adolescentes el 70,3% presentaron un estilo de vida moderadamente saludable y en su dimensión de actividad física en el 50.7% fueron moderadamente saludable. (14) estos resultados fueron muy similares a los encontrados por este autor.

El tiempo libre en los adolescentes les brinda un espacio para la recreación y deporte, estas actividades están ligadas directamente al desarrollo integral y personal del adolescente, de esta manera el adolescente va formando su propia identidad, en todo momento debe cuidar la alimentación.



Tabla 3. Consumo de sustancias nocivas asociados al IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" Puno 2023

Consumo de sustancias nocivas	ÍNDICE DE MASA CORPORAL							
	Obesidad		Normal		Delgadez		Total	
	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
No saludable	0	0.00	1	1.67	0	0.00	1	1.67
Poco saludable	0	0.00	17	28.33	1	1.67	18	30.00
Saludable	2	3.33	23	38.33	4	6.67	29	48.33
Muy saludable	0	0.00	10	16.67	2	3.33	12	20.00
Total	2	3.33	51	85.00	7	11.67	60	100.00

Fuente: Cuestionario y guía de observación

X²C: 3,530

X²T: 12.593

GL:6

P=0.740

RESULTADO NO SIGNIFICATIVO



En la presente tabla se observa consumo de sustancias nocivas asociados al IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" de la ciudad de Puno.

De una muestra de 60 (100%) adolescentes, el 48.33% presentaron estilo de vida saludable respecto al consumo de sustancias nocivas, de este grupo el 38.33% presentaron IMC normal, seguido del 6.67% con delgadez. El 30.00% de los adolescentes mostraron estilo de vida poco saludable con respecto al consumo de sustancias nocivas, de este grupo el 28.33% presentaron IMC normal, seguido del 1.67% con delgadez.

Los resultados estadísticos mostraron el valor p obtenido es mayor que 0.05, por lo tanto, no existe asociación del consumo de sustancias nocivas con el IMC. En la ciudad de Juliaca, Quispe B, en su investigación llega a la siguiente conclusión de que existe asociación importante del factor consumo de sustancias nocivas con el estado nutricional en adolescentes, donde. $p < 0,05$. (17) En caso de nuestro estudio no se encontró asociación entre las variables quiere decir que las variables son independientes; por lo tanto, el estilo de vida en esta dimensión es saludable en un buen porcentaje (48.33%) y muy saludable con 20.00% quiere decir que no consumen sustancias nocivas ocurre en la etapa de la adolescencia porque que tienen mayor vulnerabilidad y riesgo, esto puede llevar a desarrollar patologías relacionadas al consumo. El riesgo se ve reflejado por la influencia de los amigos o por que sean temerosos, inmaduros y por qué no saben cómo manejar sus emociones y toma de decisiones.



Tabla 4. Sueño y descanso asociados al IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" Puno 2023

Sueño y descanso	ÍNDICE DE MASA CORPORAL									
	Obesidad		Normal		Delgadez		Total			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
No saludable	0	0.00	1	1.67	0	0.00	1	1.67		
Poco saludable	1	1.67	27	45.00	2	3.33	30	50.00		
Saludable	1	1.67	22	36.67	4	6.67	27	45.00		
Muy saludable	0	0.00	1	1.67	1	1.67	2	3.33		
Total	2	3.33	51	85.00	7	11.67	60	100.00		

Fuente: Cuestionario y guía de observación

$X^2C: 4,061$

$X^2T:12.592$

GI:6

$P=0,668$

RESULTADO NO SIGNIFICATIVO



En la presente tabla observamos sueño y descanso asociado con el IMC en adolescentes. De una muestra de 60 adolescentes, el 50.00% de los evaluados presentaron estilo de vida poco saludable en el área de sueño y descanso, de este grupo el 45.00% presentaron IMC normal, mientras que el 3.33 presentaron delgadez. El 45.00% tienen estilo de vida adecuado en el área de sueño y descanso, de este grupo el 36.67% presentaron IMC normal, el 6.67 presentaron delgadez.

El resultado de la prueba estadística fue, chi calculado 4,061, chi tabulado, significancia de 0,668, siendo el resultado mayor que 0.5, se acepta que el sueño y descanso no se asocia con el IMC.

Un estudio internacional realizado por Paz et al., en Uruguay, encontró como resultado que el 65% de los escolares usa más de 120 minutos para permanecer en aparatos electrónicos. El 20% de ellos descansa menos de 6 horas. (5) los resultados estadísticos indican que no hay asociación, significa que son independientes, por ello que se clasifica como poco saludable el 50.00% y saludable en el 45.00%. Es un problema actual se debe educar sobre la cantidad de horas de descanso depende de cada etapa de la vida, en caso de los adolescentes necesitan dormir de 8 a 10 horas en promedio. La adolescencia es una etapa de experimentación y descubrimiento, donde ocurre cambios físicos, sociales, psicológicos y emocionales que pueden que pueden influir en el patrón de sueño y por esta razón muchos adolescentes duermen mal.



Tabla 5. Actividad física y deporte asociados al IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" Puno 2023

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Actividad física y deporte	Obesidad		Normal		Delgadez		Total	
	<i>fi</i>	%	<i>Fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
	No saludable	0	0.00	11	18.33	0	0.00	11
Poco saludable	2	3.33	6	10.00	4	6.67	12	20.00
Saludable	0	0.00	23	38.33	1	1.67	24	40.00
Muy saludable	0	0.00	11	18.33	2	3.33	13	21.67
Total	2	3.33	51	85.00	7	11.67	60	100.00

Fuente: Cuestionario y guía de observación

X²C: 17,775 X²T: 12.592 GI:6 P=0,007

RESULTADO SIGNIFICATIVO



En la presente tabla se presenta la actividad física y deporte asociado con el IMC asociado con el IMC en adolescentes.

De una muestra de 60 (100%) adolescentes, el 40.00% tienen los estilos de vida saludable en la actividad física y deporte, de ellos el 38.33% de los adolescentes presentaron IMC normal, mientras que el 1.67% presentaron delgadez. El 21.67% de los adolescentes presentaron estilo de vida muy saludable, de ellos el 18.33% presentaron IMC normal y el 3.33% presentaron delgadez.

Según la prueba estadística se encontró chi calculado 17,775, significancia menor que 0.05. por lo tanto, el resultado es significativo, en conclusión, la actividad física y el deporte está asociado con el IMC en adolescentes.

En la ciudad de Arequipa, Saavedra EY y Vizcarra HR, en su investigación: "Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes", encontró que un estilo de vida hallado moderadamente saludable en el 70.3% de evaluados. Respecto a su dimensión, fue moderadamente saludable en la actividad física con el 52.7%, (14) Estos resultados difieren más o menos en el 30%, en Puno tienen pocas prácticas de actividad física que en la ciudad de Arequipa.

En la etapa de la adolescencia la actividad física puede ayudar a evitar problemas de peso como el sobre peso y la obesidad, los niveles de presión arterial, colesterol. Los malos hábitos llevan a problemas cardiacos, digestivos y hasta cerebrales. Las prácticas de alguna actividad física de manera habitual son importantes para el desarrollo físico y mental.



Tabla 6. Autocuidado de la salud asociados al IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" Puno 2023

Autocuidado de la salud	ÍNDICE DE MASA CORPORAL							
	Obesidad		Normal		Delgadez		Total	
	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
No saludable	1	1.67	0	0.00	0	0.00	1	1.67
Poco saludable	1	1.67	14	23.33	1	1.67	16	26.67
Saludable	0	0.00	25	41.67	4	6.67	29	48.33
Muy saludable	0	0.00	12	20.00	2	3.33	14	23.33
Total	2	3.33	51	85.00	7	11.67	60	100.00

Fuente: Cuestionario y guía de observación

X²C:31,456

X²T:12.592

GL=6

P=0,000

RESULTADO SIGNIFICATIVO



En la presente tabla se presenta el indicador autocuidado de la salud asociado al IMC en adolescentes.

Del total de la muestra el 48.33% de los adolescentes muestran un autocuidado saludable, de ellos el 41.67% presentaron IMC normal, seguido de 6.67% que presentaron delgadez. El 26.67% de los adolescentes presentaron autocuidado poco saludable de este grupo el 23.33% presentaron IMC normal, seguido de 1.67% con obesidad.

Se halló χ^2 de 31,456, nivel de significancia de 0.000, siendo el resultado significativo, por lo tanto, el autocuidado de la salud está asociada con el IMC en los adolescentes.

Quispe B, en la ciudad de Juliaca, en su estudio "estilos de vida y su relación con el estado nutricional en adolescentes". Encontró que existe relación significativa del factor autocuidado con el estado nutricional, donde la $p < 0,05$. (17) por otro lado Saavedra EY y Vizcarra HR, en Arequipa, refieren que los estilos de vida fueron moderadamente saludables en el 58.1%. (14)

El autocuidado es una serie de actividad para promover la salud física y mental. Entre los adolescentes es crucial la toma y fortalecimiento de hábitos hasta ser adultos. Estas pautas comprenden una alimentación saludable, evitar comidas rápidas, ejercicios físicos, actividad social, descanso y sueño, enfrentamiento del estrés, evitar el consumo de sustancias nocivas, asistencia a los servicios de salud.



Tabla 7. Relaciones interpersonales asociados al IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" Puno 2023

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Relaciones interpersonales	Obesidad		Normal		Delgadez		Total	
	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
Poco saludable	0	0.00	12	20.00	5	8.33	17	28.33
Saludable	1	1.67	32	53.33	1	1.67	34	56.67
Muy saludable	1	1.67	7	11.67	1	1.67	9	15.00
Total	2	3.33	51	85.00	7	11.67	60	100.00

Fuente: Cuestionario y guía de observación

$X^2C: 9,828$ $X^2T:9,488$ $GI:4$ $P=0,043$

RESULTADO SIGNIFICATIVO



En la siguiente tabla se presenta el indicador relaciones interpersonales asociado al IMC en adolescentes.

De una muestra de 60 (100%) de adolescentes, el 56.67% tienen relaciones interpersonales saludables, de ellos el 53.33% presentaron un IMC norma, el 1.67% presentaron obesidad. El 28.33% presentaron relaciones interpersonales poco saludables, de ellos el 20.00% presentaron IMC normal, mientras que el 8.33% presentaron delgadez.

Los resultados estadísticos demostraron un chi calculado 9,828, nivel de significancia <0.05 , resultado significativo, por lo que se infiere que las relaciones interpersonales están asociadas al IMC en adolescentes.

En la ciudad de Juliaca, Quispe B, en una de sus conclusiones encontró que existe relación significativa del factor de las relaciones interpersonales con el estado nutricional, donde la $p < 0,05$. (17)

Las relaciones sociales entre adolescentes son más completas que en los niños, en estas etapas el adolescente pasa dos etapas uno de niño y otro de la adolescencia, estas interacciones contribuyen al desarrollo de habilidades con el entorno social y emocional.

Tabla 8. IMC de masa corporal en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" Puno 2023

IMC	<i>fi</i>	%
Obesidad	2	3.33
Normal	51	85.00
Delgadez	7	11.67
Total	60	100.00

Fuente: Guía de observación

En la presente tabla se observa el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" de la ciudad de Puno.

Del total de la muestra 60 (100%) adolescentes, el 85.00% presentaron IMC normal, el 11.67% delgadez y el 3.33% obesidad.

Con respecto al IMC, Ortega EP, en el Ecuador, en cuanto a los estilos de vida prefiere que la mayoría de los adolescentes son saludables y el 50% presentan sobrepeso y obesidad. (6) En Colombia Cárdenas JL, llegó a los siguientes resultados: El 63.8% tiene hábitos saludables, 21,1% presenta IMC por debajo del percentil 20, lo que indica riesgo de enfermedad crónica no infecciosa. El 82% de la población muestra hábitos "saludables" según el IMC; y el 61% muestra sobrepeso. (8) En la tesis de Salazar se halló que 6 de cada 10 alumnos tenían hábitos alimentarios regulares. Los resultados indican una clara asociación entre las variables evaluadas en esta población juvenil. (10)

De alguna manera estos resultados contrastan los resultados encontrados en la ciudad de Puno, los adolescentes tienen diferentes hábitos alimentarios con lo que también difieren los estilos de vida.



Los hábitos alimentarios cumplen un papel crucial en el IMC, en las instituciones educativas se deben llevar a cabo capacitaciones tanto a los alumnos y los padres de familia para mejorar los hábitos alimenticios y con ello garantizar la salud física de los estudiantes.



CONCLUSIONES

PRIMERA: Los estilos de vida asociados significativamente con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" de la ciudad de Puno son: Alimentación y nutrición, recreación y manejo del tiempo libre, actividad física y deporte, autocuidado y salud y las relaciones interpersonales. Los que no están asociados son: consumo de sustancias nocivas, sueño y descanso, por lo que, se acepta la hipótesis formulada de manera parcial.

SEGUNDA: A cuando a los estilos de vida, el 61.67% que los adolescentes tienen alimentación y nutrición saludable, de este grupo el 56.67% presentan un IMC normal. Nivel de significancia $p=0,001$, aceptándose la hipótesis planteada de manera total.

TERCERA: El 56.67% de adolescentes tienen estilo de vida saludable en recreación y manejo de tiempo libre, de ellos el 53.33% tienen IMC normal, nivel de significancia 0,031 menor a 0,05. Por lo tanto, la recreación y manejo de tiempo libre está asociada con el IMC en adolescentes, aceptándose la hipótesis planteada de manera total.

CUARTA: El 48.33% de adolescentes presentaron estilo de vida saludable respecto al consumo de sustancias nocivas, de este grupo el 38.33% presentaron IMC normal, nivel de significancia 0,740, este resultado es mayor que 0.5. en conclusión, se acepto la hipótesis planteada de manera parcial.



QUINTA: Al respecto de sueño y descaso: el 50.00% de los estudiantes presentaron estilo de vida poco saludable en esta área, de este grupo el 45.00% presentaron IMC normal, nivel de significancia 0,668, siendo el resultado mayor que 0.5. Se acepta la hipótesis planteada de manera parcial.

SEXTA: En cuanto a la actividad física y deporte: 40.00% tienen estilos de vida saludable, de ellos el 38.33% presentaron IMC normal, nivel de significancia 0,007 menor que 0.05. Se acepta la hipótesis planteada de manera total.

SEPTIMA: En cuanto al autocuidado de la salud: 48.33% de los adolescentes muestran un autocuidado saludable, de ellos el 41.67% presentaron IMC normal, $p=0,000$. Aceptándose la hipótesis planteada, el autocuidado de la salud está asociada con el IMC.

OCTAVA: Respecto a las relaciones interpersonales: 56.67% tienen relaciones interpersonales saludables, de ellos el 53.33% presentaron un IMC norma, nivel de significancia 0,043. Se acepta la hipótesis planteada.

NOVENA: En cuanto al IMC, el 85.00% de adolescentes presentaron IMC normal, 11.67% delgadez y el 3.33% obesidad.



RECOMENDACIONES

PRIMERA: Al director y a los docentes tutores de la I.E.S. "San Antonio de Padua" de la ciudad de Puno, coordinar con los responsables de la estrategia sanitaria alimentación y nutrición, promoción de la salud y ciclo de vida adolescente del Centro de Salud José Antonio Encinas, para organizar cursos de capacitación de manera semestral va dirigido a los padres de familia sobre los estilos de vida saludable.

SEGUNDA: Al director y responsable del área social alimentación y nutrición de la I.E.S. "San Antonio de Padua" de la ciudad de Puno, realizar coordinaciones con el responsable de la Red de Salud Puno, para organizar cursos de capacitación dirigido a los padres y estudiantes sobre estilos de vida saludables.

TERCERA: Al profesor responsable de educación física y deporte de la I.E.S. "San Antonio de Padua", brindar orientación y consejería a los adolescentes sobre las pautas de recreación y manejo de tiempo, los beneficios que estos conllevan para la salud física y mental.

CUARTA: Al profesor responsable del área de responsabilidad social coordina con los responsables de estrategias de salud mental de la Red de Salud Puno con el fin de organizar sesiones educativas son riesgos para la salud de las sustancias nocivas.



QUINTA: Al Psicólogo de la institución educativa realizar sesiones educativas y orientaciones acerca del manejo del estrés en esta etapa de vida adolescente con el fin de que mejoren los patrones de descanso y sueño.

SEXTA: A los docentes de educación física motivar a que los adolescentes realicen actividades físicas y deportes de acuerdo con la condición y habilidad que poseen, porque la actividad física mejora las condiciones físicas, facilita el aprendizaje y previene enfermedades crónicas y degenerativas.

SÉPTIMA: A los tutores y a los adolescentes de la I.E.S. San Antonio de Padua orientar sobre el autocuidado de la salud física, psicología y social.

OCTAVA: A los tutores y profesores de aula fomentar a través de la escuela de padres las buenas relaciones interpersonales entre los estudiantes, estudiantes y profesores, también entre los profesores los padres.

NOVENA: Al profesor de responsabilidad social de la Institución Educativa coordinar con el personal de salud responsable de la estrategia de vida para que realicen la valoración del IMC de manera anual con el fin de detectar e intervenir en problemas del estado nutricional.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente Washinton: OMS, OMS; 2021.
2. Instituto Nacional de Estadística. Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad España: INE; 2012
3. Instituto Nacional de Salud. "Estado Nutricional de los adolescentes de 12 a 17 años y adultos mayores de 60 años a más 2017 – 2018" Lima: MINSA; 2018.
4. Coordinated campaign for learning disabilities. Dando el primer paso: guía para los padres madres de niños y niñas con problemas de aprendizaje washington; 2005.
5. Paz S, Trianon V, Arana M, Gutiérrez S. Paz S, Trianon V, Arana M, Gutiérrez S, Identificación de hábitos de niñas, niños y adolescentes del 5° y 6° año en Instituciones Educativas públicas y privadas. Archivos de Pediatría del Uruguay. 2023 diciembre; 94(2).
6. Ortega EP. Sy obesidad, dependientes del estilo de vida en estudiantes del Colegio Hernán Gallardo Moscoso de Loja. Tesis de licenciatura. Ecuador: Universidad Nacional de Loja, Carrera de enfermería; 2019.
7. Campos NF. Estilos de vida de adolescentes de establecimientos educacionales públicos de la región del Bio-Bio y factores relacionados. Tesis de licenciatura. Chile: Universidad de Concepción, Facultad de enfermería; 2021.
8. Cárdenas JL, Ortega VD. Composición corporal y aptitud física de los estudiantes del programa ciencias del deporte. Tesis de licenciatura. Bogotá:



Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales, Facultad de Ciencias de la Salud; 2018.

9. Mora JI, Hernández CM, Vall CV. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. 2020 OCTUBRE; 23(4).
10. Salazar PT. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro. Los Olivos - Lima. Tesis de licenciatura. Callao: Universidad Cesar Vallejo, Escuela profesional de enfermería; 2022.
11. Leon SS, Obregón SS, Ojeda HA. Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una Institución Educativa, "Los Olivos", 2021. Tesis de licenciatura. Lima: Universidad Cayetano Heredia, Facultad de Enfermería; 2021.
12. Morales SM, Flores RH. Relación de la calidad de alimentación y rendimiento escolar de estudiantes del nivel secundario que realizan jornada completa. Tesis de licenciatura. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín, Facultad de ciencias biológicas; 2019.
13. Orellana EM, Duran JM. Hábitos alimenticios y su relación con el IMC en adolescentes de la Institución Educativa R. Raynman-Benedicto XVI. Tesis de licenciatura. Lima-Perú: Universidad Mará Auxiliadora, Facultad ciencias de la salud; 2023.
14. Saavedra EY, Vizcarra HR. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la I.E. Víctor Núñez Valencia – Sachaca - Arequipa 2022. Tesis de licenciatura. Arequipa: Universidad Nacional San Agustín, Facultad de Enfermería; 2023.



15. Chambi SE, Condori CE. Estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos. Tesis de licenciatura. Puno: Universidad Nacional del Altiplano, Facultad de Enfermería; 2023.
16. Mamani YN. Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas de nivel secundario en un distrito de Puno. Investigación E Innovación: Revista Científica de Enfermería. 2022; 2(1).
17. Quispe B. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional en adolescentes que acuden al puesto de salud Mariano Melgar. Tesis de licenciatura. Juliaca: Universidad Andina Néstor Cáceres Velasquez, Escuela Profesional de Enfermería; 2020.
18. Mamani YM. Estilos de vida en adolescentes de instituciones de nivel secundario en un distrito de Puno. Investigación E Innovación: Revista Científica De Enfermería. 2022; 2(1).
19. Onque HM. Estilos de vida relacionado con el estado nutricional en estudiantes del colegio José Carlos Mariátegui aplicación UNA-Puno, abril a junio 2019. Tesis pregrado. Puno: Universidad Nacional del Altiplano, Facultad ciencias de la salud; 2019.
20. Organización Mundial de la Salud. Conceptos de salud: OMS; 2023.
21. Villar M, Ballinas Y, Gutierrez C, Angulo Y. Análisis de confiabilidad del test fantástico para medir estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el programa "Reforma de vida" ESSALUD. Revista peruana de medicina integrativa. 2016; 1(2).
22. MINSA. oficina de epidemiología oficina de estadística POI; 2015.



23. Organización Panamericana de la Salud. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles; 2023.
24. LH m. los estilos de vida saludables componentes de la calidad de vida bogota; 1988-2006.
25. Ministerio de Salud. Alimentación saludable: FAO; 2022.
26. Canal Salud. Deporte en adolescentes, una relación llena de beneficios. 2021.
27. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles; 2014.
28. Terrosani ME. Cuidado nutricional pediátrico 2da , editor. Argentina: Universidad de Buenos Aires; 2010.
29. ELBC. Comida chatarra, qué es y principales peligros. [Online].; 2021 [cited 2023 octubre 1. Available from: <https://escuelaelbs.lat/comida-chatarra/>.
30. OMS, Ramirez I. Influencia en el consumo del alcohol y tabaco en el adolescente. 2021. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1583.
31. infobai , Miró L, Cano MD. Sueño y Calidad de Vida. Dialnet. 2019; 4(1).
32. AEPAP. Familia y salud. [Online].; 2019 [cited 2023 octubre 10. Available from: <https://www.familiaysalud.es/crecemos/la-pubertad/el-sueno-en-el-adolescente-de-11-14-anos>.
33. OMS.. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.; 2019.
34. Organización mundial de la Salud. Mediciones del cambio del estado nutricional. 2015.



35. Organización Mundial de la Salud. practicas de estilo de vida saludable en poblaciones escolares: OMS; 2016.
36. Instituto Nacional de Salud. Lineamientos de nutrición materno infantil del Perú Lima-Perú: MINSA; 2004.
37. AREANDINA. Beneficios de la actividad física en la adolescencia. [Online].; 2021 [cited 2023 octubre 12. Available from: <https://www.areandina.edu.co/noticias/beneficios-de-la-actividad-fisica-en-la-adolescencia>.
38. Fundación Clínica Shaio. El autocuidado es una responsabilidad con nuestra salud Bogotá - Colombia; 2021.
39. Moreno S, Pérez E. Relaciones interpersonales en el clima laboral de la universidad tecnológica del Chocó Diego. Revista CES derecho. 2018; 9(1).
40. Díaz MG, Peña M, Castellanos B. El liderazgo y las Relaciones interpersonales dentro del clima organizacional. Revista Global de Negocio. 2014; 2(1).
41. Ministerio de Salud. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. 2015.
42. Organización Mundial de la Salud. Alimentación complementaria: informe de consulta global y resumen de rectores del niño amamantado : OMS; 2010.
43. Ministerio de Salud. Procedimientos de atención de salud infantil Lima-Perú: MINSA; 2002.
44. Organización Mundial de la Salud. Adolescente: OMS; 2017.



ANEXOS



ANEXO 1: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS

	AYN	RYMTL	CSN	SYD	AFYD	AYS	RIP	IMC
1	3	3	3	2	1	2	3	3
2	2	3	2	2	1	2	3	3
3	3	2	4	3	1	2	2	3
4	3	2	3	2	2	2	4	3
5	3	2	3	3	1	2	4	3
6	2	3	2	3	1	2	3	3
7	2	2	2	2	1	2	3	3
8	3	4	2	2	1	2	4	3
9	2	2	2	2	2	2	3	3
10	3	2	2	2	1	2	3	3
11	3	3	3	2	1	2	3	3
12	4	3	3	3	2	2	3	3
13	3	3	2	3	2	2	2	3
14	3	2	3	3	2	2	2	3
15	3	2	3	2	2	2	4	1
16	1	2	3	2	2	2	2	4
17	3	4	3	3	2	1	3	1
18	1	2	3	3	2	3	2	4
19	3	3	3	2	1	3	3	3
20	2	4	2	4	2	3	2	4
21	3	3	4	3	1	3	3	3
22	2	2	4	2	2	3	3	3
23	2	2	4	3	2	3	4	4
24	3	3	3	2	3	3	3	3
25	3	3	3	3	3	3	3	3
26	3	3	3	1	3	3	2	3
27	4	3	3	3	3	3	3	3
28	3	3	2	3	3	3	4	3
29	3	1	1	3	3	3	3	3
30	3	3	2	3	3	3	3	3
31	3	3	3	3	3	3	3	4
32	3	3	3	3	3	3	3	3
33	3	3	3	4	3	3	3	3
34	3	3	2	2	3	3	3	3
35	3	3	3	3	3	3	3	3
36	4	2	4	2	3	3	4	3
37	3	2	3	3	3	3	3	3
38	3	3	4	3	4	3	3	3
39	4	3	3	2	3	3	3	3
40	3	3	4	3	3	3	3	3
41	2	3	2	2	3	3	3	3
42	2	2	3	2	4	3	3	3
43	3	2	3	2	3	3	3	3
44	2	3	2	2	4	3	2	3
45	3	3	2	2	3	3	3	3
46	3	3	3	3	3	3	3	3
47	3	3	2	2	3	4	3	3
48	3	3	2	2	4	4	2	3
49	3	3	3	3	4	4	2	3
50	4	2	4	2	4	4	2	3
51	3	2	2	2	3	4	2	3
52	3	2	4	2	4	4	2	3
53	2	3	3	3	4	4	2	3
54	3	2	3	3	3	4	3	3
55	2	3	3	2	4	4	2	3
56	2	2	3	2	4	4	2	4
57	3	3	4	3	3	4	4	3
58	2	3	2	2	4	4	4	3
59	2	3	4	3	4	4	2	4
60	2	2	4	2	4	4	3	3



ANEXO: 2 MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Estilos de vida asociados al IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" Puno 2023

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicador	Escala de valor	Tipo de variable
<p>Problema general ¿Los estilos de vida están asociados al IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua", Puno 2023?</p> <p>Problema específico - ¿Cómo la alimentación y nutrición se asocian con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua"? - ¿La recreación y manejo de tiempo libre están asociados con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua"? - ¿Cómo el consumo de sustancias nocivas está asociado con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua"? - ¿El sueño y descanso están asociados con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua"? - ¿La actividad física y el deporte están asociados</p>	<p>Objetivo general Analizar la asociación de los estilos de vida con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" Puno, 2023</p> <p>Objetivos específicos - Describir la asociación de la alimentación y nutrición con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" - Describir la asociación de la recreación y manejo del tiempo libre con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" - Identificar asociación del consumo de sustancias nocivas con el IMC en adolescentes de la</p>	<p>Hipótesis general Los estilos de vida están asociados significativamente con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" Puno 2023.</p> <p>Hipótesis específico - La alimentación y nutrición está asociado al IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua". - La recreación y manejo del tiempo libre están asociados con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua". - El consumo de sustancias nocivas está asociado con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua".</p>	<p>Variable1 Estilos de vida</p>	<p>1.1 Alimentación y nutrición</p> <p>1.2 Recreación y manejo del tiempo libre</p> <p>1.3 Consumo de sustancias nocivas</p> <p>1.4 Sueño y descanso</p> <p>1.5 Actividad física y deporte</p>	<p>No saludable Poco saludable Saludable Muy saludable</p> <p>No saludable Poco saludable Saludable Muy saludable</p> <p>No saludable Poco saludable Saludable Muy saludable</p> <p>No saludable Poco saludable Saludable Muy saludable</p> <p>No saludable Poco saludable Saludable Muy saludable No saludable</p>	<p>0-15 puntos 16-30 puntos 31-45 puntos 46-60 puntos</p> <p>0-5 puntos 6-9 puntos 10-13 puntos 14-18 puntos</p> <p>0-5 puntos 6-10 puntos 11-15 puntos 16-21 puntos</p> <p>0-6 puntos 7-12 puntos 13-18 puntos 19-24 puntos</p> <p>0-3 puntos 4-6 puntos 7-9 puntos 10-12 puntos 0-6 puntos</p>	<p>Ordinal</p> <p>Ordinal</p> <p>Ordinal</p> <p>Ordinal</p> <p>Ordinal</p> <p>Ordinal</p>



<p>con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua"?</p> <p>- ¿Cómo el autocuidado y la salud está asociados con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua"?</p> <p>- ¿Las relaciones interpersonales están asociados con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua"?</p> <p>- ¿Cuál es el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua" 2023?</p>	<p>I.E.S. "San Antonio de Padua"</p> <p>- Identificar la asociación del sueño y descanso con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua"</p> <p>- Identificar la asociación de la actividad física y deporte con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua".</p> <p>- Identificar la asociación del autocuidado y salud con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua"</p> <p>- Describir la asociación de las relaciones interpersonales con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua"</p> <p>- Identificar el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua"</p>	<p>- El sueño y descanso están asociados con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua".</p> <p>- La actividad física y el deporte están asociados con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua".</p> <p>- El autocuidado y salud están asociados con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua".</p> <p>- Las relaciones interpersonales están asociadas con el IMC en adolescentes de la I.E.S. "San Antonio de Padua".</p> <p>- El IMC sobresaliente en adolescentes es el sobre peso.</p>	<p>Variable 2</p> <p>IMC</p>	<p>1.6 Autocuidado y salud</p> <p>1.7 Relaciones interpersonales</p> <p>IMC</p>	<p>Poco saludable Saludable Muy saludable</p> <p>No saludable Poco saludable Saludable Muy saludable</p> <p>Obesidad</p> <p>Sobrepeso</p> <p>Normal</p> <p>Delgadez</p> <p>Delgadez severa</p>	<p>7-12 puntos 13-18 puntos 19-24 puntos</p> <p>0-5 puntos 6-10 puntos 11-15 puntos 16-21 puntos</p> <p>(> 2 DE)</p> <p>(1 a 2 DE)</p> <p>(≥ 2 DE y 1 DE)</p> <p>(< - 2 a - 3 DE)</p> <p>(< -3 DE)</p>	<p>Ordinal</p> <p>Ordinal</p>
--	---	--	------------------------------	---	--	---	-------------------------------



ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Mariana Belinda Alde Josec en uso pleno de mis facultades mentales acepto participar en el estudio, denominado "Estilos de vida asociados al índice de masa corporal en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno 2023", la recolección de los datos se realizará solo con fines de esta investigación, también me informaron que es voluntario y me puedo retirar en cualquier momento.

Firma

DNI: 01320739



ANEXO 4: INSTRUMENTOS

ENCUESTA “ESTILOS DE VIDA DEL ADOLESCENTE”

ADAPTADO DE RAMOS HG. (2017)

Buen día, este cuestionario tiene el objetivo de determinar los estilos de vida de los adolescentes. Agradecemos la honestidad al responder los enunciados que son totalmente confidenciales. Lee atentamente y responde a lo siguiente:

Edad: Género: Femenino (F). Masculino (M)

Leyenda: Nunca: N. A veces: AV. Frecuente: F. Siempre: S

N°	ENUNCIADO	ESCALA			
		N	AV	F	S
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN					
1	Desayunas todos los días.	0	1	2	3
2	Almuerzas todos los días.	0	1	2	3
3	Cenas todos los días.	0	1	2	3
4	Acostumbras comer 1 o 2 refrigerios al día (media mañana o media tarde)	0	1	2	3
5	Tomas entre 6 – 8 vasos de agua pura al día.	0	1	2	3
6	Tomas más de 1 vaso de gaseosa al día.	3	2	1	0
7	Consumes dulces, helados, pasteles, snack, galletas a diario.	3	2	1	0
8	Consumes 2 – 3 frutas distintas al día.	0	1	2	3
9	Consumes carnes y/o pescados, al menos 2 veces por semana.	0	1	2	3
10	alimentación incluye embutidos o alimentos procesados.	3	2	1	0
11	Limitas el consumo de comidas ricas en grasas y frituras.	0	1	2	3
12	Tomas refrescos o jugos embotellados.	3	2	1	0
13	Mantienes horarios ordenados para tu alimentación.	0	1	2	3
14	Comes frente a la TV, computadora o leyendo.	3	2	1	0
15	Te tomas tiempo para comer y masticar tus alimentos.	0	1	2	3
16	Cuando estas triste, aburrido o sin hacer mucho, te da por comer.	3	2	1	0
17	Consumes leche o productos lácteos a diario.	0	1	2	3
28	Consumes cereales (arroz, fideos, trigo, pan, etc.) a diario	0	1	2	3
29	Consumes vegetales (en ensaladas, guisos, sopas) a diario	0	1	2	3
20	Sueles leer las etiquetas de las comidas envasadas para identificar sus ingredientes e información nutricional.	0	1	2	3
SUB TOTAL					
RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE		N	AV	F	S
21	Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria.	0	1	2	3
22	Destinas parte de tu tiempo libre a actividades académicas y/o laborales.	3	2	1	0
23	En tu tiempo libre realizas actividades de recreación. (leer, pasear, bailar, escuchar música, nadar, montar bicicleta)	0	1	2	3
24	Ves TV y/o estas frente a la Computadora 2 o más horas al día.	3	2	1	0
25	Compartes tu tiempo libre con tu familia y/o amigos.	0	1	2	3
26	En tu tiempo libre prefieres ver TV, el internet, video juegos.	0	1	2	3
SUB TOTAL					



CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS		N	AV	F	S
27	Evitas el consumo de algún tipo de bebida alcohólica (cerveza, licor, ron).	3	2	1	0
28	Sueles fumar y/o consumir drogas.	3	2	1	0
29	Consumes alguna bebida alcohólica en situaciones de angustia o problemas	3	2	1	0
30	Dices "NO" cuando te ofrecen alcohol o cigarrillos.	0	1	2	3
31	Consumes más de 3 tazas de café al día.	3	2	1	0
32	Consumes 1 o más coca cola al día.	3	2	1	0
33	Te sueles auto medicar cuando estas enfermo.	3	2	1	0
SUB TOTAL					
SUEÑO Y DESCANSO		N	AV	F	S
34	Duermes entre 7 – 8 horas diarias.	0	1	2	3
35	Te da sueño durante el día.	3	2	1	0
36	Sueles trasnocharte por trabajo o tareas.	3	2	1	0
37	Te es difícil conciliar el sueño.	3	2	1	0
38	Tienes horario para ir a dormir y para levantarte	0	1	2	3
39	Al terminar la jornada escolar, te encuentras cansado (a).	3	2	1	0
40	Duermes bien y te levantas descansado	0	1	2	3
41	Te levantas con la sensación de una noche mal dormida	3	2	1	0
SUB TOTAL					
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE		N	AV	F	S
42	Fuera del colegio realizas algún deporte y/o actividad física por mínimo 30 minutos.	0	1	2	3
43	Practicas ejercicio de relajación (meditación, yoga, taichi)	0	1	2	3
44	Practicas ejercicio físico bajo supervisión – entrenamiento	0	1	2	3
45	Caminas por lo menos 15 minutos al día.	0	1	2	3
46	En el recreo practicas algún deporte.	0	1	2	3
SUB TOTAL					
AUTOCUIDADO Y SALUD		N	AV	F	S
47	Usas protector solar al salir de casa (gorro, bloqueador, sombrero)	0	1	2	3
48	Te automedicas y/o acudes a la farmacia en caso de enfermedad.	0	1	2	3
49	Realizas un chequeo médico al menos 1 vez al año.	0	1	2	3
50	Obedeces las leyes de tránsito, sea peatón, conductor o pasajero.	0	1	2	3
51	Tomas medidas preventivas para evitar riesgos en tus labores diarias y/o al realizar actividad física	0	1	2	3
52	Te lavas las manos luego de jugar, ir al baño, para ir a comer.	0	1	2	3
53	Te cepillas los dientes entre 2 – 3 veces al día	0	1	2	3
54	Tomas medicamentos solo prescritos por el médico.	0	1	2	3
SUB TOTAL					
RELACIONES INTERPERSONALES		N	AV	F	S
55	Tengo con quien hablar de las cosas importantes para mí.	0	1	2	3
56	Sueles decir buenos días, gracias, perdón.	0	1	2	3
57	Tienes apoyo afectivo de parte de tu familia	0	1	2	3
58	Sales a jugar al parque, patio con otros niños o compañeros.	0	1	2	3
59	Compartes tiempo con tus padres y/o hermanos. (familia)	0	1	2	3
60	Compartes tiempo con tus amigos fuera del colegio.	0	1	2	3
61	Sueles sentirte solo, deprimido.	3	2	1	0
SUB TOTAL					
TOTAL					



CALIFICACION

El cual tiene el siguiente baremo:

- No saludable: 0 - 45 puntos
- Poco saludable: 46 - 90 puntos
- Saludable: 91 - 135 puntos
- Muy saludable: 136 - 180 puntos

Baremo de los estilos de vida del adolescente por dimensión:

Categoría	No saludable	Poco saludable	Saludable	Muy saludable
Alimentación y nutrición	0-15	16-30	31-45	46-60
Recreación y manejo del tiempo libre	0-5	6-9	10-13	14-1
Consumo de sustancias nocivas	0-5	6-10	11-15	16-21
Sueño y descanso	0-6	7-12	13-18	19-24
Actividad física y deporte	0-3	4-6	7-9	10-12
Autocuidado y salud	0-6	7-12	13-18	19-24
Relaciones interpersonales	0-5	6-10	11-15	16-21



ANEXO 5: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

OPINIÓN DE JUICIO DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

- 1. Apellidos y nombres del experto: *Marca Condori Rolando*
- 2. Título de la investigación: "Estilos de vida asociados al índice de masa corporal en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno 2023"
- 3. Autor: Dania Elizabeth Ccahua Monroy

Nº	Aspectos de validación	SI	NO	Sugerencias
01	Las preguntas persiguen los fines del objetivo general	X		
02	Las preguntas persiguen los fines de los objetivos específicos	X		
03	Las preguntas abarcan las variables e indicadores	X		
04	Los ítems permiten medir el problema de la investigación	X		
05	Los términos utilizados son claros y comprensibles	X		
06	El grado de dificultad o complejidad es aceptable	X		
07	Los ítems permiten contrastar la hipótesis	X		
08	Los reactivos siguen un orden lógico	X		
09	Se debe considerar otros ítems		X	
10	Los ítems despiertan ambigüedad en el encuestado		X	

Puno *28* de *Diciembre* 2023



Rolando March Condori
Lic. Rolando March Condori
COLEGIO DE ENFERMEROS DEL PERU
REG. N° 52450

Firma del experto:
DNI: *43398923*



ANEXO 5: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

OPINIÓN DE JUICIO DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

- 1. Apellidos y nombres del experto: *Cordova Yana A. Y. Zidia*.....
- 2. Título de la investigación: "Estilos de vida asociados al índice de masa corporal en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno 2023
- 3. Autor: Dania Elizabeth Ccahua Monrroy

N°	Aspectos de validación	SI	NO	Sugerencias
01	Las preguntas persiguen los fines del objetivo general	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
02	Las preguntas persiguen los fines de los objetivos específicos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
03	Las preguntas abarcan las variables e indicadores	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
04	Los ítems permiten medir el problema de la investigación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
05	Los términos utilizados son claros y comprensibles	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
06	El grado de dificultad o complejidad es aceptable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
07	Los ítems permiten contrastar la hipótesis	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
08	Los reactivos siguen un orden lógico	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
09	Se debe considerar otros ítems	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
10	Los ítems despiertan ambigüedad en el encuestado	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	

Puno, *14 de Diciembre*.....2023

.....
Yana A. Y. Zidia

 VEP 26280

Firma del experto:
DNI: *01318133*



ANEXO 5: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

OPINIÓN DE JUICIO DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

1. Apellidos y nombres del experto: *Lic. Olga H. Visa Chaiña*
2. Título de la investigación: "Estilos de vida asociados al índice de masa corporal en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno 2023"
3. Autor: Dania Elizabeth Ccahua Monrroy

Nº	Aspectos de validación	SI	NO	Sugerencias
01	Las preguntas persiguen los fines del objetivo general	X		
02	Las preguntas persiguen los fines de los objetivos específicos	X		
03	Las preguntas abarcan las variables e indicadores	X		
04	Los ítems permiten medir el problema de la investigación	X		
05	Los términos utilizados son claros y comprensibles	X		
06	El grado de dificultad o complejidad es aceptable	X		
07	Los ítems permiten contrastar la hipótesis	X		
08	Los reactivos siguen un orden lógico	X		
09	Se debe considerar otros ítems		X	
10	Los ítems despiertan ambigüedad en el encuestado		X	

Puno *05 de marzo* 2023/

Olga H. Visa Chaiña
 Olga H. Visa Chaiña
 LIC. EN ENFERMERIA
 CEP. 23735

Firma del experto:
DNI: *01234433*



**ANEXO 6: AUTORIZACIÓN DE ESTABLECIMIENTO DONDE SE
REALIZA LA INVESTIGACIÓN**

I.E.S. "SAN ANTONIO DE PADUA" - PUNO	
Reg. N°	380
Fecha:	22 NOV 2023
Hora:	Firma

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

SOLICITO: PERMISO PARA REALIZAR TRABAJO DE INVESTIGACION.

SEÑOR DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA SAN ANTONIO DE PADUA

Yo, **DANIA ELIZABETH CCAHUA MONRROY**

Identificado con DNI N°76920472, jr. Condorcanqui

N°142, departamento de puno, ante usted con el debido

respeto me presento y a la vez saludarle cordialmente

para manifestarle:

Que, habiendo culminado la carrera profesional de enfermería en la universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, y para obtener el GRADO DE ENFERMERIA debo realizar trabajo de investigación para lo cual **SOLICITO: A USTED PERMISO PARA REALIZAR ENCUESTA**, sobre ESTILO DE VIDA ASOCIADOS AL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES de la digna institución que dirige, sin otro en particular agradezco su atención.

POR LO EXPUESTO:

Ruego a Ud. Acceder a mi solicitud por ser justo y necesario

Puno, 22 de noviembre del 2023

DANIA ELIZABETH CCAHUA MONRROY

DNI N°76920472

*Provecho
Autorícese a la Recorrida en
aplicar la Encuesta y
fecha 30 de Nov. y
poco Dic. del 2023
En Es. Andinos de 5to y 4to.
Puno 21-11-23*



*Rómulo Acero Barrata
DIRECTOR*



ANEXO 1
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

AUTORIZACIÓN PARA LA INCORPORACIÓN DE LOS
TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN
EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UANCV

Formato digital

Fecha de entrega: 25-07-2024

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: Doña Elizabeth Cahua Monroy
Dirección: Jr. 28 de Julio #348
DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: 76920472
Teléfono: 974465689 email: ccahuaelizabeth59@gmail.com
Nombres y Apellidos: _____
Dirección: _____
DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: _____
Teléfono: _____ email: _____
Facultad y/o Escuela de Posgrado: Ciencias de la Salud
Escuela Profesional o Mención: ENFERMERIA
Título o Grado Académico a optar: Licenciada en Enfermería
Asesor: _____
Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:
Trabajo de Investigación Tesis Trabajo de Suficiencia Profesional Trabajo Académico
Título: Estilos de vida Asociados al Índice de Masa Corporal
En Adolescentes de la Institución Educativa
Secundaria San Antonio de Padua Puno 2023
Palabras claves, (3 a 5 términos): Estilos de vida , Índice de Masa Corporal, Adolescentes
¿Esta obra se desarrolló en la UANCV ^{1,2}?
1, 2

¹ Indicar si su producción intelectual ha empleado recursos tales como, instalaciones, laboratorios, insumos, equipos, bases de datos, asesoría técnica por parte del personal de la UANCV, financiamiento, entré otros relacionados.
² Si su producción intelectual se desarrolló en la UANCV totalmente o parcialmente, deberá autorizar el depósito en el Repositorio de manera obligatoria.



2. Referencia de tesis:

Bachiller Título 2da Especialidad Maestría Doctorado

3. Licencias:

a) Licencia estándar:

Bajo los siguientes términos, autorizo el depósito de mi tesis en el Repositorio Digital de la UANCV.

Con la autorización de depósito de mi producción Intelectual, otorgo a la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi producción intelectual (incluido el resumen), en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido o por conocerse, a través de los diversos servicios por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de tesis UANCV, colección de producción intelectual, entre otros, en el Perú y en el extranjero por el tiempo y veces que considere necesarias, y libres de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" podrá reproducir mi producción intelectual en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que la producción intelectual es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicha producción intelectual no infringe derechos de autor de terceras personas.

La Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" consignará el nombre del y/o los autor(es) de la producción intelectual, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la licencia.

Autorizo su publicación (marque con una X)

- Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.
- Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha (d/m/a): _____
- No autorizo.

b) Licencia CREATIVE COMMONS 4.0 INTERNACIONAL:

Si usted concede una licencia CREATIVE COMMONS sobre su producción intelectual, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, bajo las condiciones siguientes:

¿Quiere permitir usos comerciales de su producción intelectual?

Sí: significa que usted permite la reproducción, distribución y comunicación pública de la producción intelectual incluso con fines comerciales.

No: significa que usted permite la reproducción, y comunicación pública de la producción intelectual, pero sin fines comerciales.

- Sí autorizo
- No autorizo



Jurisdicción de su Licencia

Todas las licencias CREATIVE COMMONS son de ámbito mundial, sin embargo, usted puede elegir entre la opción "internacional" o una adaptada a su jurisdicción, como para el caso peruano.

La opción "internacional" emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales; en cambio, la adaptada a su jurisdicción, recoge las particularidades de la legislación peruana.

En consecuencia, **la opción "internacional" goza de una mayor eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral.** Mientras que la opción adaptada a la jurisdicción del Perú goza de una mayor eficacia ante los tribunales peruanos.

Internacional

Nacional

Línea de investigación: Salud pública - P07

Firma de Autor



huella digital

25-07-2024

Fecha