



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



**ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON EL ÍNDICE DE
MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA
MICAELA BASTIDAS, PILCUYO 2024**

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. ROXANA CALLACONDO MARCA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

JULIACA – PERÚ

2025



UNIVERSIDAD ANDINA

NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MICAELA BASTIDAS, PILCUYO 2024

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. ROXANA CALLACONDO MARCA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

APROBADA POR EL JURADO REVISOR:

PRESIDENTE

: 
Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA

PRIMER MIEMBRO

: 
Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE

SEGUNDO MIEMBRO

: 
Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

ASESOR DE TESIS

: 
Dra. MARÍA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: SALUD PÚBLICA - P07

**RESOLUCIÓN DECANAL N° 291-2025-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 08 de mayo del 2025

VISTOS:

El Expediente N° 2025-2274 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 RELACIONADO CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MICAELA BASTIDAS, PILCUYO 2024

CONSIDERANDO:

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 de: LICENCIADO(A) EN ENFERMERÍA del (la) bachiller: CALLACONDO MARCA ROXANA habiéndose designado por sorteo a los siguientes docentes;

- * Presidente : Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA
- * 1er. Miembro : Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE
- * 2do. Miembro : Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

- * Asesor (a) : DRA. MARÍA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA

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

DIA : MARTES 13 DE MAYO DEL 2025
HORA : 14:00 HORAS
LOCAL : Salón de Grados de la Facultad de Ciencias de la Salud

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 Enfermería 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"
Dr. Ingrid Liz Quispe Ticona
DECANA (e)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CEP: 39216

DISTRIBUCIÓN:

- Jurados (3)
- Interesado (1)
- Asesor de Tesis (1)
- Archivo FCS 2025(1)

**RESOLUCIÓN DECANAL N° 079-2025-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 21 de marzo del 2025

VISTOS:

El Informe N° 021-2025-UI-FCS-UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, de fecha 19 de marzo del egresado (a) **CALLACONDO MARCA ROXANA** quien solicita la aprobación del Informe Final Titulado: **ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MICAELA BASTIDAS, PILCUYO 2024** conducente para optar el título Profesional de: **LICENCIADO (A) EN ENFERMERIA**

CONSIDERANDO

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. MARYLUZ CRUZ COLCA**
- * **1er. Miembro** : **Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE**
- * **2do. Miembro** : **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**

- * **Asesor (a)** : **DRA. MARÍA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA**

Estando en la opinión técnica favorable de la Unidad de Investigación, en concordancia con el Reglamento interno 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 N° 24661 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) **CALLACONDO MARCA ROXANA** para optar el Título Profesional de **LICENCIADO (A) EN ENFERMERIA** Con la Tesis titulado: **CALLACONDO MARCA ROXANA** quien solicita la aprobación del Informe Final Titulado: **ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MICAELA BASTIDAS, PILCUYO 2024** correspondiente a la **LÍNEA DE INVESTIGACIÓN SALUD PUBLICA P 07**

ARTICULO SEGUNDO.- 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"
Dra. Ingrid Liz Quispe Ticona
DECANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CEP: 39216**Distribución:** Decanato, EP, Enfermería Archivo.

**RESOLUCIÓN DECANAL N° 1133-2024-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 02 de setiembre del 2024

VISTOS:

El Informe N° 076-2024-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 28 de agosto de la E.P. de Enfermería, folio 00000102;

CONSIDERANDO:

Que, el (la) egresado (a) **CALLACONDO MARCA ROXANA** presentado y solicitado la aprobación de la propuesta de Investigación titulado: **ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MICAELA BASTIDAS, PILCUYO 2024** correspondiente a la línea de investigación: **SALUD PUBLICA**

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. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATACORA**
- * **1er. Miembro** : **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**
- * **2do. Miembro** : **Dra. SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO**

Que, la Directora de la Unidad de Investigación ha emitido la Opinión Técnica N° 342-2024-UANCV-FCS-UI-CI sobre la evaluación de la propuesta de investigación, emitiendo opinión favorable para que se emita la resolución de aprobación de la propuesta 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- el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE:

APROBAR, la PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN, presentado por el (la) egresado (a) **CALLACONDO MARCA ROXANA** para optar el título profesional de: **LICENCIADO(A) EN ENFERMERÍA** titulado: **ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MICAELA BASTIDAS, PILCUYO 2024**

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. MARÍA 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.

Distribución: Decanato, EP: Obstetricia Archivo



Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez"
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DECANA
Dra. ELIZABETH VARGAS ONOFRE
02.09.2024



ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MICAELA BASTIDAS, PILCUYO 2024



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN
"OFICINA DE INVESTIGACIÓN"

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

INDICE DE SIMILITUD

16%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

14%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	11%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	repositorio.uancv.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	1%
5	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1%
9	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	<1%
10	1library.co Fuente de Internet	<1%
11	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1%
12	Alcides Flores Paredes, Yony Martín Pino Vanegas, Efraín Humberto Yupanqui Pino, Armando Yupanqui Pino et al. "Estilos de vida y el índice de masa corporal en estudiantes universitarios (Lifestyles and body mass index in university students)", Retos, 2023	<1%

Publicación

OFICINA DE INVESTIGACIÓN

Tesis Publicada con autorización del autor

<http://repositorio.uancv.edu.pe/>



Metadatos Complementarios



Título de la tesis	
ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MICAELA BASTIDAS, PILCUYO 2024	
Datos de autor	
Nombres y apellidos	ROXANA CALLACONDO MARCA
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70056230
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0008-0802-4863
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	MARÍA 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	MARYLUZ CRUZ COLCA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29590767
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29344129
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>Dirección: Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas País: Perú Departamento: Puno Provincia: El Collao Distrito: Pilcuyo Longitud oeste: -16.394023665338302, Latitud sur: -71.57301118906551</p>  <p>https://goo.su/14EhcjL</p>
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Enero 2023 - agosto 2024
URL de disciplinas OCDE https://concytec-pe.github.io/Peru-CRIS/vocabularios/ocde_ford.html - Librería	Ciencias de la salud https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.00 Enfermería https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03



UNIVERSIDAD ANDINA NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Dra. María Amparo del Pilar Chambi Catacora
DIRECTORA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FCS



DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo **ROXANA CALLACONDO MARCA**, identificado con DNI Nro. **70056230**, en mi condición de egresado de:

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

ENFERMERÍA

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

ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MICAELA BASTIDAS, PILCUYO 2024

Asesorado por: **Dra. MARIA CONCEPCION 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 __02__ de junio del 2025


Firma del Asesor
(obligatoria)


Firma del Estudiante
(obligatoria)



Huella



DEDICATORIA

A mis progenitores, cuya presencia trasciende lo terrenal, dedico esta investigación como un tributo a su amor incondicional que ha seguido iluminando mi camino incluso después de su partida, me protegen y me guían para que todo me salga bien, este éxito es el resultado del amor inquebrantable que me profesaron y de las invaluable enseñanzas que me compartieron durante nuestro tiempo juntos y agradezco el amor constante y el respaldo diario que mis hermanos me han demostrado, por sus consejos, por demostrarme su cariño, para hacer de mí una mejor persona y profesional.



AGRADECIMIENTO

Por el regalo de la existencia que Dios me concedió, haber visto mis momentos buenos, por acompañarme en mis momentos difíciles, por su amor y esperanza, salud y sabiduría para lograr todos mis anhelos y objetivos, sueños, metas.

También doy gracias a la UANCV por haberme permitido ser parte de esta prestigiosa casa de estudios.

Agradezco a la Dra. María Concepción Figueroa Vilca asesora de mi tesis, por haberme brindado su apoyo absoluto, sus saberes y encaminarme hacia la obtención del título profesional.

A mis educadores por haber compartido sus saberes y vivencias, las que me forjaron como personas y por las enseñanzas impartidas.



ÍNDICE GENERAL

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

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.1.1. Problema general.....	2
1.2.1 Problemas específicos.....	2
1.2. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	3
1.2.1 Justificación teórica.....	3
1.2.2 Justificación practica.....	3
1.2.3 Justificación metodológica.....	4
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	4
1.3.1 Objetivo general.....	4
1.3.2 Objetivos específicos.....	4
1.4. HIPÓTESIS.....	5
1.4.1 Hipótesis general.....	5
1.4.2 Hipótesis específicas.....	5



1.5. VARIABLES 6

1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES 7

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION 8

 2.1.1 A nivel Internacional 8

 2.2.2 A nivel nacional 15

 2.2.3 A nivel local 19

2.2. MARCO TEORICO 22

2.3. MARCO CONCEPTUAL 28

CAPITULO III

PROCEDIMIENTO METODOLOGICO DE LA INVESTIGACION

3.1. DISEÑO DE INVESTIGACION 29

3.2. TIPO DE INVESTIGACION 29

3.3. METODO APLICADO A LA INVESTIGACION 29

3.4. POBLACION Y MUESTRA 29

 3.4.1 Poblacion 29

 3.4.2 Muestra 29

3.5. TECNICAS E INSTRUMENTOS Y FUENTES DE INVESTIGACION 31

 3.5.1 Técnica 31

 3.5.2 Instrumento 31

3.6. PLAN DE RECOLECCION Y PROCESAMIENTO DE DATOS 32

3.7. CONTRASTACION DE HIPOTESIS 32



3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO	32
3.8.1 Validez	32
3.8.2 Confiabilidad.....	33

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSION

RESULTADOS Y DISCUSION.....	34
CONCLUSIONES.....	53
RECOMENDACIONES	55
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	56
ANEXO 1: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS.....	61
ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	63
ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO	65
ANEXO 4: INSTRUMENTOS	66
ANEXO 5: VALIDACION DEL INSTRUMENTO.....	71
ANEXO 6: AUTORIZACIÓN DONDE SE REALIZO LA INVESTIGACIÓN:	74



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Edad y su relación con el imc en adolescentes de la I.E.S Micaela Bastidas, Pilcuyo 2024	35
Tabla 2.	Género y su relación con el imc en adolescentes de la I.E.S Micaela Bastidas, Pilcuyo 2024	37
Tabla 3.	Alimentación/Nutrición Y su relación con el imc en adolescentes de la I.E.S Micaela Bastidas, Pilcuyo 2024	39
Tabla 4.	Recreación/Manejo de tiempo libre y su relación con el imc en adolescentes de la I.E.S Micaela Bastidas, Pilcuyo 2024	41
Tabla 5.	Consumo de sustancias nocivas y su relación con el imc en adolescentes de la I.E.S Micaela Bastidas, Pilcuyo 2024	43
Tabla 6.	Sueño/Descanso y su relación con el imc en adolescentes de La I.E.S Micaela Bastidas, Pilcuyo 2024	45
Tabla 7.	Autocuidado/Salud y su relación con el imc en adolescentes de la I.E.S Micaela Bastidas, Pilcuyo 2024	47
Tabla 8.	Actividad Física/Deporte y su relación con el IMC en adolescentes de la I.E.S Micaela Bastidas, Pilcuyo 2024	49
Tabla 9.	Imc en adolescentes de I.E.S Micaela Bastidas, Pilcuyo 2024 ...	51



RESUMEN

La presente investigación tuvo como Objetivo: determinar la relación de los estilos de vida con el índice de masa Corporal en adolescentes en la I.E.S Micaela Bastidas, Pilcuyo 2024. Metodología: No experimental, tipo básico, correlacional y transversal, enfoque cuantitativo. La población formada por 175 adolescentes, la muestra fue de 120 adolescentes. Técnicas: Se utilizó la encuesta y observación, los instrumentos fue el cuestionario y guía de observación. El proceso de validación conto con la participación de 3 expertos empleándose posteriormente la prueba chi-cuadrado para el análisis de la hipótesis. Resultados: En cuanto a los datos generales: El 51.67% de adolescentes tienen entre 15 a 17 años ($p=0,001$), 53.3% son de género masculino ($p=0,001$), 100% son estudiantes. Respecto a los hábitos alimentarios: El 70.8% de adolescentes tienen alimentación y nutrición saludable ($p=0,000$), 53.33% en recreación y manejo son saludables ($p=0,000$), 57.5% tienen estilo de vida muy saludable ($p=0,001$), 56.67% en sueño y descanso son saludables ($p=0,001$), 35.83% tienen autocuidado saludable ($p=0,003$). En la actividad física y deporte: El 34.17% tienen actividad física muy saludable ($p=0,007$). El IMC en el 65.83% es normal, 28.33% tienen sobrepeso, 4.17% delgadez y 1.67% con obesidad. Conclusiones: Los estilos de vida se relacionan considerablemente con el IMC en los adolescentes de la I.E.S Micaela Bastidas Pilcuyo, donde los resultados fueron considerables, siendo $p<0,05$.

Palabras clave: Adolescente, estilos de vida, índice de masa corporal



ABSTRACT

The present research aimed to determine the relationship between lifestyle habits and Body Mass Index (BMI) among adolescents at the Micaela Bastidas Secondary Educational Institution, Pilcuyo, 2024. Methodology: The study is non-experimental, basic, correlational, and cross-sectional design with a quantitative approach. The population consisted of 175 adolescents, and the sample size was 120. Techniques included surveys and observations, with the questionnaire and observation guide serving as instruments. Hypothesis testing was conducted using the Chi-square test, and the instrument was validated by three experts. Results: Regarding general data, 51.67% of the adolescents were aged between 15 and 17 years ($p=0.001$), 53.3% were male ($p=0.001$), and 100% were students. In terms of dietary habits, 70.8% of the adolescents had healthy eating and nutrition habits ($p=0.000$), 53.33% demonstrated healthy recreation and management habits ($p=0.000$), 57.5% exhibited a very healthy lifestyle ($p=0.001$), 56.67% had healthy sleep and rest patterns ($p=0.001$), 35.83% practiced healthy self-care habits ($p=0.003$). Regarding physical activity and sports, 34.17% engaged in very healthy physical activity ($p=0.007$). As for BMI, 65.83% of the adolescents had a normal BMI, 28.33% were overweight, 4.17% were underweight, and 1.67% were obese. Conclusions: Lifestyle habits were significantly related to BMI among adolescents at the Micaela Bastidas Secondary Educational Institution in Pilcuyo, with the results being statistically significant ($p<0.05$).

Keywords: Adolescent, lifestyle habits, body mass index



INTRODUCCIÓN

La adolescencia, entre los 12-17 años, representa un período de transformación vital con intenso crecimiento y desarrollo. Esta investigación examina dos aspectos fundamentales - los patrones de vida e índice de masa corporal en adolescentes con población objetivo. Los hábitos de vida reflejan cómo viven los individuos o grupos, abarcando características personales y patrones conductuales, incluyendo condiciones de vida y elementos socioculturales. Estos incluyen prácticas que promueven el bienestar general o impactan negativamente en la salud.

La (OMS) en su reporte integral de 2021 destacó que las enfermedades no transmisibles y la inactividad física representaron aproximadamente el 75% de la morbilidad en naciones de ingresos medio-bajo. En 2021, 18 millones de fallecidos mundiales se atribuyeron a enfermedades no transmisibles, mientras que 4 millones resultaron del comportamiento sedentario. La OMS caracteriza los hábitos cotidianos como "patrones de vida basados en la interacción entre componentes externos e individuales." Los factores individuales comprenden elementos psicológicos y biológicos, mientras que los externos abarcan entornos físicos y sociales. El estilo de vida incluye comportamientos conscientes y voluntarios como nutrición, ejercicio, patrones de sueño, consumo de elementos perjudiciales, actividades recreativas, mantenimiento sanitario, horarios laborales, conexiones sociales y prácticas sexuales. Las primeras etapas de vida son cruciales para establecer y cimentar hábitos de vida beneficiosos.

La evaluación nutricional juega un papel vital en identificar grupos en riesgo con déficits o excesos nutricionales. Esta evaluación emplea mediciones



antropométricas para implementar medidas preventivas y detectar problemas nutricionales.

La tesis se ha clasificado en el: Cap. I de los aspectos generales contiene el planteamiento de la problemática, formulación del problema, justificación, objetivos de la indagación, hipótesis y variables. Cap. II, desarrolla el marco teórico, los antecedentes de la indagación, marco teórico y marco conceptual. Cap. III metodología contiene diseño de la indagación, tipo de investigación, método y población. Cap. IV contiene los hallazgos, conclusiones y recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.



CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Descripción del problema

Globalmente, datos de la OMS revelan en el 2022 aproximadamente 390 millones de juveniles entre 5 y 19 años experimentaban exceso de peso. Las estadísticas muestran un aumento significativo en las tasas de sobrepesos y obesidades, evolucionando del 8% en 1990 hasta alcanzar el 20% en 2022, con una distribución similar entre géneros: 19% en mujeres y 21% en varones. (1)

En el contexto peruano, las cifras indican que un 8.6% de infantes bajo los 5 años padece sobrepeso, mientras que esta condición afecta al 38.4% en la población infantil y adolescente de 6 - 13 años.

UNICEF Perú, en colaboración con CENAN, el PMA y la OPS, ha ejecutado una investigación exhaustiva para examinar la problemática del sobrepeso infantil, evaluando las iniciativas, normativas y estrategias existentes para su prevención en el territorio nacional. (2)

En el contexto local, Puno enfrenta patologías crónicas originadas por elementos modificables, incluyendo el consumo excesivo de alcohol, escasa ingesta de productos frescos y exceso de peso. Las mediciones



del 2021 revelaron un IMC promedio de 26.5 kg/m², clasificando a la población como sobre el peso saludable, con índices superiores en mujeres (27.1 kg/m²) versus hombres (25.8 kg/m²), sin variaciones significativas según el nivel educativo.

Los registros del 2021 en Puno señalan que el 36.5% de habitantes con edad superior a 15 años presentaba sobrepeso, aumentando desde el 32.4% reportado en 2018. Las zonas urbanas mostraron mayor incidencia (39.2%) que las rurales (33.4%), predominando en la población masculina (38.6%) sobre la femenina (34.6%). (3)

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.1.1. Problema general

PG. ¿Cuál es la relación de los estilos de vida relacionados con el índice de masa corporal en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Pilcuyo 2024?

1.2.1 Problemas específicos

PE1. ¿Cuál es la relación de los datos generales con el índice de masa corporal en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Pilcuyo?

PE2. ¿Cuál es la relación de los hábitos alimentarios con el índice de masa corporal en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Pilcuyo?



PE3. ¿Cuáles son las actividades físicas que relacionan con el índice de masa corporal en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Pilcuyo?

PE4. ¿Cómo es el índice de masa corporal en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Pilcuyo?

1.2. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

1.2.1 Justificación teórica

Esta indagación se realiza porque nos permite evaluar los hábitos cotidianos del adolescente vinculado con el IMC, durante estos tiempos nos está dando como resultados malos con la obesidad y sobrepeso en las instituciones educativas, al preguntarles indican comer alimentos pocos saludables en general, es por ello que deseo realizar esta investigación para conocer bien los datos reales y evidencias científicas de los hábitos cotidianos relacionados con el IMC en estudiantes de la I.E.S Micaela Bastidas, Pilcuyo 2024.

1.2.2 Justificación practica

El IMC, las costumbres, rutinas que afectan a los adolescentes abarcan diversos aspectos. Es por lo que esta investigación está enfocada en recopilar información para hacer hincapié en las causas que conllevan a esta problemática, para lo cual es estará haciendo un trabajo conjunto con el personal de salud y así poder informar y concientizar a los adolescentes sobre la prevención y prácticas de los hábitos cotidianos



vinculados con el IMC, para evitar las enfermedades como la obesidad, el sobrepeso y como prevenir enfermedades.

1.2.3 Justificación metodológica

Durante esta investigación se desarrolló para evidenciar con instrumentos validos de la problemática de los hábitos cotidianos en los adolescentes. En los hallazgos de esta investigación nos proporciona proponer actividades de prevención y promoción en sesiones de educación y de demostración de alimentos sanos, para garantizar mejorar algunos componentes de riesgo, lograr hábitos cotidianos más saludables para prevenir los males.

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

OG. Determinar la relación de los estilos de vida con el índice de masa Corporal en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas Pilcuyo, 2024.

1.3.2 Objetivos específicos

OE1. Identificar la relación de los datos generales relacionados con la índice masa corporal de en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Pilcuyo.

OE2. Identificar los hábitos alimentarios relacionados con la índice masa corporal en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Pilcuyo.



OE3. Identificar las actividades físicas relacionadas con el índice de masa corporal en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Pílcuyo.

OE4. Definir el índice de masa corporal en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Pílcuyo.

1.4. HIPÓTESIS

1.4.1 Hipótesis general

HG. Los estilos de vida están relacionados con el índice de masa corporal en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas Pílcuyo 2024, son: los estilos de vida, actividad física y hábitos alimentarios.

1.4.2 Hipótesis específicas

HE1. Los datos generales se relacionan con el índice de masa corporal en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Pílcuyo.

HE2. Los hábitos alimentarios según sus dimensiones alimentación y nutrición, recreación y manejo de tiempo libre, consumo de sustancias nocivas, sueño y descanso, autocuidado y salud; están relacionadas con el índice de masa corporal en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Pílcuyo.

HE3. La actividad física, según su dimensión en actividad física y deporte; están relacionadas con el índice de masa corporal en los



adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Pílcuyo.

HE4. El estado nutricional según el índice de masa corporal, es sobrepeso en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Pílcuyo.

1.5. VARIABLES

Variable 1: estilos de vida.

Variable 2: índice de masa corporal.



1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE VALORACIÓN
VARIABLE 1: 1. ESTILOS DE VIDA	1.1. Datos generales	1.1.1. Edad	a. 12 a 14 años b. 15 a 17 años
		1.1.2. Sexo	a. Femenino b. Masculino
	1.2. Hábitos alimentarios	1.2.1 Alimentación y nutrición	a. No saludable: 0 -15 b. Poco saludable: 16 - 30 c. Saludable: 31 - 45 d. Muy saludable: 46- 60
		1.2.2 Recreación y manejo de tiempo libre	a. No saludable: 0 - 5 b. Poco saludable: 6 - 9 c. Saludable: 10 - 13 d. Muy saludable: 14 - 18
		1.2.3 Consumo de sustancias nocivos	a. No saludable: 0 - 5 b. Poco saludable: 6 - 10 c. Saludable: 11 - 15 d. Muy saludable: 16 - 21
		1.2.4 Sueño y descanso	a. No saludable: 0 - 6 b. Poco saludable: 7 - 12 c. Saludable: 13 - 18 d. Muy saludable: 19 - 24
1.2.5. Autocuidado y salud		a. No saludable: 0 - 6 b. Poco saludable: 7 - 12 c. Saludable: 13 - 18 d. Muy saludable: 19 - 24	
1.3. Actividad física	1.3.1. Actividad física y deporte	a. No saludable: 0 - 3 b. Poco saludable: 4 - 6 c. Saludable: 7 - 9 d. Muy saludable: 10 - 12	
VARIABLE 2: 2. Índice de masa corporal	.	2.1. Clasificación de la valoración nutricional IMC/para la edad.	a. Delgadez: < -2 b. Normal: ≥ -2 DE y < 1 c. Sobrepeso: > 1 DE a ≤ 2 d. Obesidad: > 2



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION

2.1.1 A nivel Internacional

Ponce, Enríquez (4). "Conductas cotidianas, diferencias por sexo y peso excedente en estudiantes del Instituto Parrales y Guale-Ecuador 2020".
Objetivo: determinar la conexión entre hábitos diarios, género y masa corporal elevada en alumnos de dicha institución. Método: investigación descriptiva transversal con 84 participantes adolescentes, analizando indicadores como IMC, ratio cintura-cadera, metabolismo base y nivel de ejercicio físico. Resultados: los hallazgos corroboran investigaciones previas sobre la vinculación entre rutinas diarias y alteraciones ponderales, sin detectar variaciones significativas entre géneros respecto al sobrepeso.

Medina, et al (5). "Elementos desencadenantes de peso excesivo y obesidad en jóvenes mexicanas, Cuernavaca México-2020". Objetivo: examinar las variables asociadas al exceso ponderal y obesidad en adolescentes femeninas mexicanas. Método: evaluación logística secuencial de 1072 participantes del Sondeo Nacional de Salud y



Nutrición 2016. Resultados: el exceso de peso se relacionó con: proximidad a adultos (RM 2.13), uso prolongado de dispositivos (RM 2.5), alimentación no controlada (RM 1.81), vida en pareja (RM 2.13), nivel socioeconómico elevado (RM 1.86) y labores doméstico-laborales (RM 2.13). De las convivientes, 46.4% presentó sobrepeso, 44.9% peso normal y 8.5% obesidad; entre no convivientes, 64.8% mostró peso normal, 21.5% sobrepeso y 3% obesidad. Las trabajadoras registraron: 78.8% peso normal, 11.7% sobrepeso y 9.3% obesidad; estudiantes: 62.6% normal, 26.9% sobrepeso y 10.3% obesidad. Conclusión: las dinámicas familiares y patrones cotidianos constituyen los principales factores vinculados al exceso ponderal en adolescentes mexicanas.

Poveda, Poveda (6). "Nexos entre ejercicio físico, inactividad y masa corporal excesiva en jóvenes santandereanos, Colombia-2021". Objetivo: establecer conexiones entre variables sociodemográficas, práctica deportiva, conductas sedentarias y ganancia ponderal en adolescentes de Santander. Métodos: análisis transversal basado en 847 expedientes secundarios. Resultados: 50% de jóvenes con sobrepeso eran físicamente inactivos, 65% con hábitos sedentarios (uso de tecnología) presentaban peso excedente. Conclusión: zona residencial, educación parental, autoimagen, entorno social-familiar, ejercicio y sedentarismo mostraron correlación con exceso ponderal.

Lizarazo, et al (7). Valdivieso MA, Burbano VM, "Valoración personal, composición corporal y ejercicio en adolescentes: investigación exploratoria correlacional, Colombia-2020". Objetivo: analizar interrelaciones entre autoconcepto, IMC y actividad física en jóvenes



colombianos. Método: investigación cuantitativa transversal descriptiva exploratoria-correlacional con 95 participantes de 460 estudiantes. Resultados: autoestima presentó niveles normales (49.5%), elevados (17.9%) y bajos (16.8%), sin correlación significativa con IMC ($p=0.791>0.05$). Conclusión: ejercicio físico impacta positivamente en autovaloración, composición corporal y bienestar adolescente.

Caisedo, Valle (8), "Patrones nutricionales y su correlación con medidas antropométricas en niños preescolares de San Pablo, Santa Elena: noviembre 2023-abril 2024". Finalidad: analizar la conexión entre conductas alimentarias y composición corporal en infantes preescolares de San Pablo, Santa Elena, durante noviembre 2023. El IMC representa una medida derivada de la razón peso-altura. La problemática nutricional infantil abarca más que la desnutrición, pues las costumbres familiares y sociales pueden inclinar la balanza hacia el exceso ponderal y obesidad. Investigaciones de la Universidad Estatal peninsular revelaron en 2019 una desnutrición crónica del 37%, única en superar el promedio costero nacional, mientras el sobrepeso alcanzó 6.5%, por debajo de la media país. El personal de enfermería comunitaria constituye un pilar esencial en prevención sanitaria, facilitando orientación familiar y social.

Tapia et al (9), "Vínculo entre composición corporal y ejercicio físico en población adolescente, España 2020". Objetivo: estudiar la conexión entre IMC auto percibido y práctica deportiva juvenil. Método: investigación con 605 jóvenes (12-15 años), evaluando autopercepción de medidas corporales y actividad física mediante encuesta personal. Resultados: se identificaron nexos relevantes entre IMC percibido y ejercicio físico. La



regresión evidenció capacidad predictiva del IMC sobre niveles de actividad. El análisis covariante reveló contrastes significativos entre adolescentes con peso excesivo versus normal. Conclusión: la inactividad física incrementa riesgos de sobrepeso.

Romero, Calle (10), en su investigación publicada en Publicaciones sobre Producción y Ciencias Investigativas titulada "Hábitos cotidianos y condición alimentaria en la población adolescente, Ecuador 2021", Propósito: establecer los hábitos cotidianos y aspecto nutricional en alumnos que cursan desde octavo hasta décimo grado de Educación Básica General en la IE Miguel Andrade Vicuña. Indagación de carácter descriptiva transeccional correlacional. Población estudiada: 180 alumnos. Metodología: cuestionario, evaluación nutricional mediante indicadores antropométricos (masas corporales, talla e IMC). Herramienta: formulario de registro de información sociodemográfica. La evaluación FANTASTIC distribuida en 6 categorías. Análisis estadístico: examen descriptivo, verificación Kolmogorov-Smirnov, estudio inferencial utilizando Pearson. Hallazgos: promedio etario 12,74 años, promedios de peso corporal, altura e IMC 47.64 kilogramos, 1.49 m, así también 21.44 correspondientemente. Derivación de edad típica 0.95, masa corporal 6,50, altura 0,5 - IMC 2,58. Inferior a 11 años, masa corporal mínima 38,80, altura minuciosa 1,32 m, índice de masa corporal inferior - 18. El 88,9% presentó Índice de Masa Corporal entre rangos normales, 3.3% obesidad grado 1, 2.2% pre-obesidad. Hábitos vitales 34,4% nutrición entre aceptable y media, 47,8% ejercicio físico medio, autocuidado 42,8% deficiente, uso del tiempo de ocio 35% medio, descanso 53.9% deficiente,



el 43% riesgo en ingesta en sustancias, reposo 32,8% deficiente. Correlación Pearson mostró vínculo estadístico significativo negativo entre nivel educativo y nutrición 0,000, con ejercicio físico 0,007, con aprovechamiento de los tiempos libres 0,022. Descanso y estilo vital 0,000. La altura únicamente se vinculó con el descanso 0,038, el IMC se vinculó con nutrición 0,010, con ejercicio físico 0,006. Deducciones: la mayor parte de jóvenes mantienen un peso saludable, sin embargo, existen casos de sobrepesos y obesidades. Las categorías del test FANTASTIC fueron calificadas como intermedias y deficientes.

Campos (11), en su indagación denominada "Patrones de comportamiento en adolescentes de centros educativos estatales de la zona bio bio y elementos asociados, Chile 2021", Finalidad: determinar patrones de vida a jóvenes en determinadas instituciones educativas estatales del distrito de Bio Bio y conexión en aspectos individuales con entorno inmediato. Metodología: Análisis cuantitativo, horizontal a 489 jóvenes de las 7 instituciones educativas. El sondeo incorporó las herramientas: patrón de vida "FANTASTICO" Contextualizado para el público juvenil; el instrumento KIDSCREEN, Valoración de salud Global y variables percepción de Soporte colectivo y factores biosociales. Hallazgos: Apenas el 10% logró calificaciones sobresalientes en hábitos cotidianos. Los varones evidenciaron mejores índices de patrones vitales, particularmente en ejercicio físico, salud mental y nutrición. Se detectó relación directa y de estadística relevante con Percepción de Sanidad y Respaldo social y una vinculación inversa con el nivel académico actual y la edad juvenil. Inferencias: Una reducida proporción de jóvenes mostró



hábitos saludables. Varones de corta edad demuestran un desempeño más favorable en conductas relacionadas con el bienestar; el mayor respaldo social y la autopercepción de sanidad son elementos que contribuyen positivamente en los patrones de vida. Sugerencias: Las conductas con menor salud identificadas exponen a los juveniles a mayor fragilidad sanitaria. La instalación de sistemas de identificación rápidos y simples en instituciones escolares optimizaría las acciones en el entorno cercano y los aspectos individuales del joven, mejorando la promoción, prevención, detección y remisión temprana a especialistas sanitarios.

Fernández, Lacunza (12): en su publicación denominada "Rasgos de carácter, conductas nutricionales y evaluación alimentaria. Investigación en jóvenes con exceso de peso en Monteros, Argentina 2020", Propósito: Establecer las conexiones entre los aspectos de carácter, las conductas alimentarias y la valoración nutritiva de estudiantes de Tucumán, Monteros, Argentina. Recursos y Procedimiento: Se ejecutó un análisis cuantitativo, transversal, con una selección no aleatoria de 172 jóvenes (edad media = $13,5 \pm 1,0$). Se realizaron cálculos personales de masa corporal y altura para establecer el IMC y clasificarlos en dos categorías: grupo de estudio (Condición de adiposidad) y referencia (peso saludable). Adicionalmente, Se llevó a cabo un test de valoración psicológica y un formulario de periodicidad de ingesta alimentaria representado para esta indagación. Hallazgos: el 41.9% de participantes mantenía obesidad severa, sobrepeso y obesidad. La continuidad de la ingesta alimentaria y los aspectos nutricionales fueron apropiados en ambas categorías, mientras que las actividades físicas y estilos vitales fueron inadecuados



en el conjunto de referencia y Idóneos en el colectivo de referencia. Se hallaron correlaciones estadísticas moderadas entre rasgos personales, patrones alimenticios y ejercicio físico; aunque no se evidenció vinculación entre personalidad, estado nutricional y Comportamiento dietético. Concluyendo: Los hallazgos plasmaron un notable aumento de exceso de peso en contraste con indagaciones anteriores de la zona, además de conexiones entre características personales, alimentación y rutinas de actividad física.

Montoya, Bermedo (13), "Exceso ponderal y su vinculación con los hábitos cotidianos en estudiantes del colegio Fiscomisional "La Dolorosa" Canadá noviembre 2023, Meta: investigar la Nexo entre la acumulación adiposa y las rutinas vitales en estudiantes de 10 a 19 años de la institucion Fiscomisional "La dolorosa". Constituyó una investigación descriptiva correlacional, de metodología mixta, de corte transversal prospectivo. El grupo idóneo para el análisis incluyó 278 alumnos, de una población total de 1000, empleando como instrumento el formulario de autovaloración de hábitos vitales "FANTÁSTICO", adaptación modificada chilena, creada por la Universidad Mc Master de Canadá, traducida y ajustada para esta investigación. Se evaluó la masa corporal y estatura de cada participante siguiendo los lineamientos del ministerio de salud pública. Los hallazgos evidenciaron mayor incidencia de sobrepeso con 50,72% y obesidad con 2.16% entre los estudiantes, donde el 40,29% manifestó un patrón de vida deficiente, confirmándose la correlación entre el estado de sobrepeso, obesidad y hábitos vitales mediante el análisis estadístico Chi cuadrado con valor 31,8 ($p < 0,05$). Se determinó que más



del 50% de los participantes presentan desviaciones en su condición nutricional, sea por sobrepeso u obesidad, vinculados directamente con sus hábitos cotidianos, estableciendo comportamientos poco favorables para la salud.

2.1.2 A nivel nacional

Córdova, Pino (14), "Relación del uso entre sustancias psicotrópicas y peso excesivo en la cohorte principal en el estudio de niños del milenio (2009/2016), Lima-2022" Propósito: evaluar la conexión entre el uso de sustancias psicotrópicas en adolescentes y adultos con menor edad y el desarrollo de peso excesivo. Metodología: constituye un estudio de datos secundarios de cohorte principal peruana de proyecto niños del milenio entre 2009 - 2016, abarcando una población de 714 y una elección de 581 integrantes. Hallazgos: se constata un incremento en el consumo de sustancias psicotrópicas conforme avanza la edad de los participantes, también se registró un aumento del exceso de peso desde la tercera fase 21.22% hasta la quinta fase con 38.11%, la ingesta de bebidas alcohólicas y tabaco evidencia un 3% y 7% mayor probabilidad de desarrollar peso excesivo respectivamente, mientras el uso de estupefacientes mostró un 7% menos de riesgo. Inferencia: no se encontró vinculación de significancia entre la ingesta de sustancias y el desarrollo de peso excesivo.

Bacilio, Rojas (15), en su indagación denominada "Conductas cotidianas y condición nutricional en estudiantes de la I.E José Ingenieros, Huancayo 2021", Meta: establecer la conexión entre los hábitos cotidianos y el



estado alimentario en alumnos del Centro Educativo Privado "José Ingenieros" localizado en la región huancaína. La investigación surgió tras detectarse casos de peso excesivo, obesidad y delgadez asociados a nutrición inadecuada e insuficiente actividad física, fenómeno que se extiende nacionalmente constituyendo un desafío sanitario público. El grupo estudiado comprendió 150 alumnos sin muestreo; empleando metodología aplicada correlacional, de no experimento y transversal (Corte). Metodológicamente fue descriptiva, utilizando entrevistas como técnicas y cuestionarios de Patrones de vida desarrollado Bazán-Riverón GE y Cols denominado "Escala de estilos vitales a juveniles". Los hallazgos revelaron el 94.67% de participantes mantenían hábitos saludables y 5.33% presentaban conductas no saludables. Respecto al diagnóstico nutricional, 94,67% de estudiantes mostraron IMC normal, 2,665% presentaron IMC bajo y 2,665% evidenciaron IMC elevado; sin detectarse casos de obesidad. Se encontró significancia estadística de 0,747 confirmando un vínculo de significancia y directa entre conductas vitales y estados nutricionales.

Choque, Escate (16); en su investigación denominada "Conexión entre hábitos vitales y condición alimentaria de estudiantes del centro educativo salesianos Don Bosco Arequipa, 2022" Finalidad: identificar la vinculación entre patrones vitales y estados nutricionales en alumnos, salesianos Don Bosco Arequipa, 2022. Análisis no experimental, correlacional y transversal. Implementó muestreo estratificado probabilístico obteniendo 635 participantes que cumplieron criterios selectivos. Para evaluar hábitos vitales se utilizó el TEST FANTÁSTICO, validado y adaptado para



estudiantes adolescentes, mientras la condición nutricional se evaluó mediante ICM por edad y porcentaje adiposo, empleando tallímetro portátil y analizador corporal Omron HBF-514C. El análisis inferencial utilizó chi-cuadrado con significancia de 5%. Los hallazgos indicaron el 37.8% manifestó hábitos vitales adecuados, 37.5% siguió tendencias correctas, 18.3% requería mejoras, 5.8% mostró patrones excepcionales y 0.6% se ubicó en zona riesgosa. El 56.7% presentó nutrición normal, 30.4% peso excesivo, 12.8% obesidad y 0.2% bajo peso. El 58.4% evidenció adiposidad normal, 22.8% adiposidad reducida, 9.9% adiposidad elevada y 8.8% adiposidad muy elevada. La prueba chi cuadrado confirmó relación de significancia estadística entre hábitos vitales y estado nutricional ($P < 0.05$). Se concluyó existencia de correlación estadística significativa entre conductas vitales adolescentes y su condición nutricional, sugiriendo que hábitos saludables juveniles favorecen mejor estado nutricional adulto.

Ríos (17), desarrolló el estudio "Análisis de los patrones de vida en estudiantes de nivel secundario en centro educativo público rural de Lima provincia". El objetivo fue identificar las conductas vitales en alumnos de 1° a 5° de secundaria de la I.E. pública rural 20037 Cahua durante 2023. La metodología empleó enfoque cuantitativo, transversal descriptivo, evaluando 47 estudiantiles mediante "Escala de patrones de vida en juveniles", instrumento validado en la nación mexicana y examina nutrición, ejercicio, aspectos psicológicos, interacción social, adicciones y bienestar mediante 40 preguntas. Los resultados evidenciaron que 66% mantenía un hábito cotidiano con salud, aunque destacaron patrones



mórbidos en actividad física (53.2%) y sexualidad (83.0%). Las conclusiones enfatizaron la urgencia de implementar estrategias integrales de salud, pues si bien se observaron niveles saludables moderados en juveniles de 12-17 años, la notable presencia de conductas no saludables requiere programas específicos para jóvenes de zonas rurales.

Contreras, Mendoza (18), en su indagación denominada "Caracterización de Conductas Cotidianas en estudiantes de 2° y 3° de secundaria del Centro Educativo César Vallejo 8170; Comas, 2019-II", buscó establecer la correlación entre patrones de vida en alumnos de 2° y 3° grado secundario. La investigación empleó metodología descriptiva, no experimental, catalogada como investigación pura, utilizando cuestionario tipo Likert con 12 interrogantes cerradas, distribuidas en tres secciones: alimentación, ejercicio físico e interacciones sociales, validado por criterio experto. El grupo analizado incluyó 51 estudiantes, 28 de tercer grado y 23 de segundo grado secundario. Se concluyó que 50.0% de participantes experimentaron dificultades ocasionales con sus hábitos vitales, siendo 29.5% de tercero y 20.5% de segundo, mientras 43.2% manifestaron frecuentes dificultades, correspondiendo 25.0% a segundo y 18.2% a tercer grado.

Garay, Aparcana (19), En su investigación titulada "Patrones vitales y exceso ponderal en estudiantes del Centro Educativo 8186 Comas, 2022", Propósito: identificar la vinculación entre hábitos cotidianos y sus componentes frente al exceso de peso en alumnos del Centro Educativo 8186 Comas, 2022. Constituyó un análisis cuantitativo básico y



descripción correlacional, de no experimento transversal, en 90 participantes entre 12 y 17 años, empleando encuesta presencial y dos formularios. Los hallazgos evidenciaron correlación mediante Rho de Spearman. Sobre hábitos vitales, 73.3% manifestó conductas saludables mientras 26.7% no saludables. En nutrición 64.4% mantenía dieta equilibrada, 65.6% realizaba ejercicio regular, 37.8% presentaba equilibrio emocional, 48.9% sostenía contactos humanos nutritivos, 25.6% plasmaba adicciones, y 63.3% gozaba de buena salud. Respecto al exceso ponderal, 70% presentó nivel bajo, 17.8% nivel medio y 12.2% nivel alto. Se determinó correlación significativa negativa con coeficiente - 0.863 y significancia 0.000 entre hábitos vitales y exceso ponderal en estudiantes del Centro Educativo 8186.

2.1.3 A nivel local

Condori (20), desarrolló la investigación denominada "Conexión entre el estado de nutrición y aprovechamiento académico en alumnos de 1er grado en la I.E.S Regional Politécnico Bosco de Ilave 2023". La indagación empleó metodología descriptiva, con un diseño correlacional, de no experimento, transversal (corte) y cuantitativa (enfoque). El universo poblacional comprendió 130 alumnos distribuidos en diversas aulas cursando el 1er año secundario, mientras que el espécimen seleccionado abarcó 98 alumnos. Se implementó la técnica observacional para evaluar la variable nutricional y la revisión de documentos para cuantificar el desempeño estudiantil, empleando los instrumentos de ficha de nutricional, formato de calificaciones escolares conseguidas durante el periodo académico 2023. Los hallazgos evidenciaron que: El 83.67% de



los alumnos mostraron un IMC dentro de los parámetros normales, el 96.94% exhibieron una altura inferior en relación a su masa y estatura, y el 62.24% alcanzaron un desempeño académico satisfactorio (A) como nota final. La indagación demostró que, si hay una significativa conexión y de positivismo entre la condición nutricional y el aprovechamiento escolar de los alumnos, respaldada por el coeficiente de Pearson de 0.749, manifestando un hallazgo favorable con un valor estadístico significativo de $p=0.001$, inferior al 0.01.

Chambi, Condori (21), realizaron el estudio titulado “Conductas de vida y patrones alimentarios de jóvenes en la I.E Gran unidad San Carlos, Puno 2023”. La finalidad fue determinar la conexión en los hábitos cotidianos y conductas nutricionales de los estudiantes del plantel durante el año 2023. La indagación fue correlacional, evaluando la vinculación de estadística entre variables, cuantitativa (enfoque), de no experimento descriptiva transversal. La población abarcó 450 alumnos de 4° y 5° de secundaria, seleccionando 350 participantes según criterios específicos. El estudio examinó la conexión entre hábitos cotidianos y alimentación en juveniles (2023), utilizando dos instrumentos validados: EEVA (Perú, 0.824) y Cuestionario de Hábitos Nutricionales (España, 0.872), analizados mediante SPSS versión 25. Los hallazgos mostraron que, en estilos de vida, 7.4% obtuvo nivel bajo, 36.9% moderado y 55.7% alto. En hábitos nutricionales, 14.3% presentó nivel bajo, 46.6% moderado y 39.1% alto. En definitiva, los hallazgos demostraron una notable vinculación entre los dos elementos estudiados.



Valdivia K (22), publicó la investigación "Comportamientos vitales durante la crisis del COVID-19 en estudiantes universitarios en Puno 2021". De naturaleza cuantitativa, diseño de no experimento, alcance descriptivo-transversal, examinó 107 estudiantes mediante un cuestionario sobre modificaciones en conductas vitales durante el confinamiento. Los resultados evidenciaron transformaciones notables: incremento en el consumo de proteínas (aves, legumbres, lácteos), carbohidratos (tubérculos, pan), lípidos (alimentos fritos, grasas) y productos vegetales, señalando mayor ingesta de micronutrientes. La actividad física disminuyó generalmente, aunque algunos aumentaron su tiempo de ejercicio. El uso de alcohol y cigarrillos disminuyó. La pandemia catalizó transformaciones de los patrones de vida, especialmente en los hábitos de alimentación, con mayor concentración en ciertos nutrientes. Notablemente, el ejercicio físico decreció significativamente, y los consumidores habituales de alcohol y tabaco redujeron considerablemente su ingesta.

Yupanqui, et al (23) desarrollaron la investigación "Evaluación del IMC y aptitud física en altitud de infantes en las islas flotantes de los uros - Puno 2021". El propósito fue evaluar el IMC y examinar su correlación con el grado de capacidad física en niños de la I.E.P de dicha localidad, Puno, situada a 3810 msnm. El estudio seleccionó una muestra representativa desde 1ro hasta 6to grado, recopilando información general, medidas antropométricas y resultados del Test físico de Eurofit Batería, calculando el IMC y sus correlaciones mediante Rho de Spearman. Para valorar la condición física, se implementaron pruebas de elasticidad, curvatura de brazos, equilibrio estático, capacidad abdominal y atletismo de ida y vuelta



en ambos géneros. Además, se analizó la vinculación entre el IMC estudiantil y diversos indicadores de aptitud física.

Apaza, et al (24). "Patrones de vida y su conexión con el IMC en alumnos universitarios del altiplano peruano, Puno 2023". El propósito fue determinar el vínculo entre hábitos de vida e IMC en el estudiantado universitario a 3812msnm. Metodológicamente descriptiva, correlacional transversal, examinando 194 participantes. Los resultados indicaron que 22.57% de hombres y 23.32% de mujeres presentaron IMC normal, sin diferencias significativas por género. El 76.3% mostró estado nutricional normal, 20.6% sobrepeso y obesidad, y 3.1% déficit nutricional. Se determinó que factores como percepción corporal, ingesta alcohólica y calidad del sueño se relacionan con el IMC, mientras otros indicadores no mostraron correlación significativa.

2.2. MARCO TEORICO

- Hábitos de vida relacionado con el índice de masa corporal

Para sustentar esta investigación, analizarán los conceptos clave: patrones de vida y su vinculación con el IMC durante la adolescencia. Adicionalmente, se presenta un análisis epidemiológico sobre cómo las conductas vitales de los adolescentes pueden impactar en su salud.

Alvarez I define los patrones de vida como un universo de comportamientos adoptados por grupos específicos que comparten similitudes en su forma de vivir, administrar recursos, utilizar tiempo libre, entre otros aspectos. Representa un modo de existencia basado en comportamientos definidos que estructuran la organización temporal, las



interacciones sociales y los hábitos de consumo de un grupo distintivo. Se ha conceptualizado como "un conjunto de prácticas integradas que una persona adopta no solo para satisfacer necesidades básicas, sino para construir una narrativa tangible de su identidad personal".

- **Datos Generales**

Los datos personales comprenden toda información que identifica o hace identificable a un individuo, incluyendo características físicas e información básica como: residencia, condición marital, años cumplidos, género, nivel educativo, contacto telefónico y datos económicos, mediante medios razonablemente utilizables. (25)

- **Edad**

Tiempo vivido por un individuo desde su nacimiento. El rango etario de la adolescencia en territorio peruano comprende desde los 12 hasta los 17 años y 364 días. (26)

- **Sexo:**

Hace referencia a la condición biológica del individuo. La OMS distingue entre "sexo", que alude a los rasgos biológicos y fisiológicos que diferencian a varones y féminas, y "género", que señala la función social, comportamientos y características que cada sociedad considera apropiados para cada sexo. La OMS define "varón" y "fémica" como clasificaciones biológicas, mientras considera "masculino" y "femenino" como distinciones de género. (27)



- **Hábitos alimentarios**

La OMS definió en 1986 los patrones vitales como "un modelo general de existencia fundamentado en la interrelación entre circunstancias vitales en sentido extenso y conductas individuales determinadas por elementos socioculturales y rasgos personales".

Las conductas vitales adoptadas impactan en el bienestar físico y mental. Un patrón saludable genera efectos positivos en la salud, incluyendo prácticas como ejercicio regular, nutrición balanceada, aprovechamiento del ocio, interacción social y autoestima positiva. (29)

- **Alimentación saludable:**

La nutrición equilibrada constituye el mecanismo mediante el cual proporcionamos al cuerpo los nutrientes esenciales para un óptimo rendimiento, preservando la salud, reduciendo riesgos de enfermedad, asegurando desarrollo adecuado y garantizando gestación y lactancia saludables.

La ingesta de porciones apropiadas según prescripción nutricional y horarios regulares resulta fundamental, junto con una dieta diversificada y nutritiva adaptada a edad, condición fisiológica y estado de salud particular.

"ENDES indica que un 62% de ciudadanos sufre peso excesivo (sobrepeso/obesidad), ocasionando males comunes como tensión alta, diabetes y problemas del corazón. "Un 95% de pacientes diabéticos provienen de malos hábitos de alimentación", expresó el nutricionista Dennis Vega, miembro del sector del Minsa. (30)



- Las prácticas de bienestar se originan por:

- Un régimen alimenticio equilibrado garantiza el óptimo rendimiento corporal, preservando la salud y minimizando riesgos de enfermedad. Cada individuo requiere nutrientes específicos según edad, género, estatura y ejercicio. (31)
- Descartar el uso de elementos dañinos como tabaco, licor y estupefacientes. Si un joven los consume y presenta malestares, debe acudir pronto a un centro médico para evaluación y cura, pues todo mal detectado temprano es controlable. (31)
- El descanso es fundamental, siendo necesario dormir cerca de ocho horas al día.

- Actividad física

Desplazamiento del cuerpo generado por la musculatura esquelética que demandan un consumo energético es como la OMS define el ejercicio físico. Incluye todo movimiento, sea recreativo, de transporte, laboral o doméstico. El ejercicio, moderado o intenso, favorece la salud. Las actividades usuales incluyen: andar, ciclismo, deportes y recreación. Todos pueden realizarlas según sus capacidades.

La falta de ejercicio incrementa el riesgo de (ENT) y otros problemas. El sedentarismo y la inactividad aumentan las ENT, sobrecargando los sistemas sanitarios.

Elevar los niveles de ejercicio beneficiará la salud global y ayudará a cumplir metas sobre ENT y Objetivos de Desarrollo Sostenible. Esto requiere mayor compromiso estatal, aportes privados, colaboración intersectorial y supervisión OMS. (32)



- El ejercicio es clave para una vida sana. Debe adaptarse a edad y condición: caminar, usar escaleras evita el sedentarismo. Los más activos pueden practicar fútbol, vóley, pesas u otros.
- Las actividades lúdicas brindan satisfacción mediante diversos juegos. La recreación física abarca deportes recreativos en distintas disciplinas.
- El movimiento regular ejercita el cuerpo, desarrollando fuerza, resistencia y otros indicadores de buena salud. (31)

Potencial saludable del ejercicio frente a los riesgos del sedentarismo y la inactividad

El sedentarismo constituye un componente esencial en muertes por males no transmisibles. Los inactivos tienen 20% a 30% más riesgo de mortalidad que quienes ejercitan regularmente. Ventajas del ejercicio:

niños y adolescentes: potencia condición física, salud cardiaca, ósea, mental y cognitiva, y reduce adiposidad. (32)

IMC

Medida que compara el IMC del adolescente con referencias por edad. Cataloga el estado nutricional en pesos bajos, normales, sobrepesos y obesidades. (33)

Clasificación antropométrica nutricional basada en el IMC según grupo etario:

El IMC/Edad coteja el índice del adolescente con referencias etarias, evaluando niveles desde delgadez hasta obesidad según OMS 2007. Se



calcula: $IMC = \text{Peso (kg)} / (\text{talla (m)})^2$, comparando resultados con Cuadro 1 de valoración nutricional. (33)

CLASIFICACION	PUNTOS DE CORTE (DE)
Obesidad	> 2
Sobrepeso	>1 a 2
Normal	1 a - 2
Delgadez	< - 2 a 3
Delgadez severa	< - 3

Interpretación de los valores de índice de masa corporal según la edad (IMC/edad):

IMC<-2 DE (delgadez): adolescentes con IMC <-2 DE muestran "delgadez", malnutrición deficitaria con bajo riesgo de males no transmisibles, pero posible riesgo elevado de problemas digestivos y pulmonares. IMC<-3 DE indica "delgadez severa".

IMC ≥ -2 DE y ≤ 1 DE (normal): juveniles con IMC ≥ - 2 DE y < 1 DE presentan estado "normal", nivel que deben mantener constantemente.

IMC>1 DE a ≤ 2 DE (sobrepeso): juveniles con IMC de ≥ 1 DE a < 2 DE tienen "sobrepeso", malnutrición excesiva por alta ingesta calórica, alimentación inadecuada y sedentarismo. Sugiere riesgo de males crónicos no transmisibles como problemas cardiacos y diabetes de tipo 2 (dos).



IMC > 2 DE (obesidad): juveniles con $IMC \geq 2$ DE, se clasifican como "obesidad", nutrición excesiva que indica de alto riesgo de males cardiovasculares y diabetes tipo 2. (33)

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Adolescente:

Periodo de inestabilidad emocional que comprende en el Perú de 12 a 17 años. (26), Transitando por procesos de desarrollo integral que impactan su manera de interpretar la realidad, razonamiento y relación social. (34)

Estilos de vida:

Los determinantes del desarrollo holístico de un individuo comprenden un sistema complejo de interacciones entre características intrapsíquicas, dinámicas micro sociales, estructuras macro socioculturales y particularidades individuales que configuran el espectro existencial (35)

Índice de masa corporal:

Medida que conecta peso y estatura para evaluar nutrición, siendo referencial mas no definitiva, pues varía según constitución, nutrición y género.



CAPITULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO DE INVESTIGACION

No experimental, investiga variables sin alterarlas, observando y analizando fenómenos en su entorno natural.

3.2. TIPO DE INVESTIGACION

indagación básica, correlacional y transversal: examina estilos de vida, relaciona dos variables y estudia hechos actuales en un momento específico.

3.3. METODO APLICADO A LA INVESTIGACION

El método es hipotético - deductivo con enfoque cuantitativo.

3.4. POBLACION Y MUESTRA

3.4.1 Población:

Compuesta de 175 jóvenes de 12 y 17 años, de la I.E.S Micaela Bastidas Pilcuyo.

3.4.2 Muestra:

Según la forma tenemos un total de 120 adolescentes de 12 a 17 años de I.E.S Micaela Bastidas Pilcuyo. Se calculo tomando en cuenta la fórmula para poblaciones finitas.

$$n = \frac{N}{1 + \frac{e^2(N-1)}{Z^2pq}}$$

Tamaño de la población	N	175
Nivel de Confianza	α	95 %
Valor Z	Z	1.96
Proporción de respuestas	P	0.50
Complemento de p	Q	0.50
Margen de error	e	0.005

Tamaño de la muestra	n	120.44
----------------------	---	--------

La muestra fue integrada de 120 alumnos de 12 a 17 años.

Criterio de inclusión

- Jóvenes de 12 a 17 años de edad.
- Adolescentes que manifestaron su consentimiento libre para formar parte de la indagación
- Adolescentes sin impedimentos comunicacionales significativos.

Criterio de exclusión:

- Adolescentes que rechacen integrar el estudio.
- Adolescentes con restricciones en los canales de comunicación.
- Formularios con información faltante o parcial.



3.5. TECNICAS E INSTRUMENTOS Y FUENTES DE INVESTIGACION

El trabajo investigativo fue llevado a cabo en la I.E.S Micaela Bastidas, Pílcuyo, en estudiantes de 12 a 17 años.

La ejecución se llevó a cabo en un lapso de 3 meses del presente año.

3.5.1 Técnica

Variable 1: Se empleo la técnica de la encuesta

Variable 2: Se empleo la observación.

3.5.2 Instrumento

Variable 1: Estilos de vida

Instrumentos: Se ejecuto el cuestionario para recolectar la data sobre los estilos de vida en los adolescentes.

Instrumento de evaluación de estilos de vida del adolescente, desarrollado por Ramos HG. en 2020, teniendo como referencia el cuestionario original de M. Arrivillaga e el cuestionario original de I.C Salazar y M. Arrivillaga (2002).

La herramienta comprende un total de 53 interrogantes distribuidos en seis áreas fundamentales que exploran diversos aspectos del bienestar integral del adolescente.

El instrumento de evaluación utiliza una escala de Likert con cuatro niveles de respuesta, asignando una puntuación específica a cada opción.

La calificación se estructura en un sistema de valoración que permite categorizar los estilos de vida en cuatro niveles de salubridad, desde "No saludable" hasta "Muy saludable".



Variable 2: Índice de masa corporal

Instrumentos: se ejecutó guía de observación, para obtener los registros de peso, talla y edad. Norma técnica ADOLESCENTES MINSA.

3.6. PLAN DE RECOLECCION Y PROCESAMIENTO DE DATOS

- Se solicitó la correspondiente autorización al director de la I.E.S.
- Se realizó la aplicación del instrumento, se brindó los cuestionarios correspondientes del proyecto, antes se solicitó el consentimiento informado.
- Se analizó los resultados mediante la estadística (Excel y SPSS).

3.7. CONTRASTACION DE HIPOTESIS

El examen de la data empleo la CHI cuadrada para correlacionar variables, presentando resultados en tablas estadísticas con valores numéricos y porcentuales.

chi cuadrado:

$$\chi^2 = \sum \frac{(o_i - e_i)^2}{e_i}$$

Dónde: o: Observada frecuencia

e: Esperada frecuencia.

3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

3.8.1 Validez

La herramienta de investigación correspondiente a la primera variable fue sometida a un proceso de validación mediante la consulta a tres



profesionales especializados, quienes garantizaron su idoneidad metodológica.

El método de validación por expertos constituye un procedimiento fundamental para corroborar la confiabilidad de la investigación, basándose en la opinión fundamentada de especialistas con amplia experiencia en el campo.

3.8.2 Confiabilidad

Los procedimientos de evaluación fueron sometidos a un estricto proceso de validación por parte de profesionales especializados, lo que asegura su precisión y pertinencia metodológica, generando así una sólida garantía sobre la fiabilidad de la data alcanzada.

Resultados de Alpha Cronbach

Estadística de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,716	12



CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSION

RESULTADOS

Los resultados se elaboraron de acuerdo con los objetivos planteados, el objetivo principal fue: "Determinar la relación de los estilos de vida con el IMC en adolescentes de la I.E.S Micaela Bastidas Pilcuyo, 2024".

También se establecieron cuatro objetivos específicos, quienes hacen referencia a los datos generales del adolescente, hábitos alimentarios, actividades físicas y el IMC.

Para encontrar la conexión entre las variables, se empleó la chi cuadrado.

TABLA 1. EDAD Y SU RELACIÓN CON EL IMC EN ADOLESCENTES DE LA I.E.S MICAELA BASTIDAS, PILCUYO 2024

Edad	Estado Nutricional según IMC									
	Delgadez		Normal		Sobrepeso		Obesidad		Total	
	<i>Fi</i>	%	<i>Fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>Fi</i>	%	<i>fi</i>	%
12 a 14 años	5	4.17	44	36.67	8	6.67	1	0.83	58	48.33
15 a 17 años	0	0.00	35	29.17	26	21.67	1	0.83	62	51.67
Total	5	4.17	79	65.83	34	28.33	2	1.67	120	100.00

Fuente: Cuestionario

$X^2c:15,439 > X^2t:7,814$ $G1:3$ $P: 0,001$

SIGNIFICATIVO



En la tabla 1, se plasma la edad y su relación con el IMC en adolescentes de la I.E.S. Micaela Bastidas, Pilcuyo 2024.

Una muestra de 120 (100%) adolescentes, el 51.67% corresponde a adolescentes de 15 a 17 años y 48.33% de 12 a 14 años.

El 36.67% de adolescentes de 12 a 14 años y el 29.17% de 15 a 17 años presentaron un IMC normal mientras que el 21.67% de 15 a 17 años tienen sobrepeso.

El chi - cuadrado calculado fue de 15,439 y el valor de chi tabulado es de 7,814 para 3 grados de libertad con probabilidad de 0,001 inferior a 0,05. El hallazgo es de significancia, por lo que, la edad es relacionada con el IMC en los adolescentes.

El resultado predominante fue el 36.67% de adolescentes de 12 a 14 años, con IMC normal, el estudio de Bacilio O, Rojas A, refiere que el 94,67% de juveniles tuvieron un IMC de normal, 2.66% delgadez y 2.66% con sobrepeso llegando a la conclusión en la existencia de un vínculo significativo entre el estado nutricional y estilos de vida. (15).

Choque JM, Escate CP en su estudio, refieren que el 56.7% de adolescentes tuvieron un estado nutricional normal, el 30.4% con sobrepeso, el 12.8% con obesidad y el 0.2% con delgadez (16). Los hallazgos del presente trabajo investigativo con semejantes a los de Huancayo y Arequipa donde es predominante el IMC normal en jóvenes de 12 a 17 años seguido de sobrepeso; por lo que la edad si está relacionado con el IMC en adolescentes.

TABLA 2. GÉNERO Y SU RELACIÓN CON EL IMC EN ADOLESCENTES DE LA I.E.S MICAELA BASTIDAS, PILCUYO 2024

Género	Estado Nutricional según IMC									
	Delgadez		Normal		Sobrepeso		Obesidad		Total	
	<i>fi</i>	%	<i>Fi</i>	%	<i>Fi</i>	%	<i>Fi</i>	%	<i>Fi</i>	%
Femenino	5	4.17	43	35.83	7	5.83	1	0.83	56	46.67
Masculino	0	0.00	36	30.00	27	22.50	1	0.83	64	53.33
Total	5	4.17	79	65.83	34	28.33	2	1.67	120	100.00

Fuente: Cuestionario

$X^2c:16,927 > X^2t:7,814$ $G1:3$ $P: 0,001$

SIGNIFICATIVO



En la tabla 2, se muestra el género y su relación con IMC en adolescentes de la I.E.S Micaela Bastidas, Pilcuyo 2024.

De una muestra de 120 (100%) adolescentes, el 53.3% corresponde a género masculino y el 46.6 a femenino.

El 35.8% son del género femenino, seguido el 30% de género masculino, tienen IMC normal, mientras que el 22.5% de adolescentes masculinos tienen sobrepeso.

El chi – cuadrado calculado fue de 16,927 y el valor de chi tabulado es de 7,814 para 3 grados de libertad con probabilidad 0,001 inferior a 0.05. El resultante es significativo, por lo tanto, el género está relacionado con el IMC en adolescentes.

Los resultados predominantes fueron que 35.8% de adolescentes con género femenino tienen un IMC normal y el 22.5% masculinos con sobrepeso, en el estudio de Apaza MG, Valdivia TP, Huillca HR, refieren que el 22.57% y el 23.32% de varones y mujeres respectivamente mostraron un IMC normal indicando que no hay una diferencia estadística relevante sobre el género.

Ponce D, Enríquez L, refiere que el género no representa una diferencia relevante sobre el sobrepeso (4). Los resultados son semejantes a los estudios encontrados en Perú y Ecuador por lo que el género tiene una ligera relación sobre el IMC en adolescentes levemente inclinado hacia los hombres siendo los que presentan más sobrepeso en los estudios presentados.

TABLA 3. ALIMENTACIÓN/NUTRICIÓN Y SU RELACIÓN CON EL IMC EN ADOLESCENTES DE LA I.E.S MICAELA BASTIDAS, PILCUYO 2024

Alimentación y Nutrición	Estado Nutricional según IMC									
	Delgadez		Normal		Sobrepeso		Obesidad		Total	
	<i>fi</i>	%	<i>Fi</i>	%	<i>Fi</i>	%	<i>Fi</i>	%	<i>fi</i>	%
No Saludable	0	0.00	1	0.83	0	0.00	1	0.83	2	1.67
Poco saludable	1	0.83	12	10.00	6	5.00	0	0.00	19	15.83
Saludable	3	2.50	55	45.83	26	21.67	1	0.83	85	70.83
Muy Saludable	1	0.83	79	65.83	34	28.33	0	0.00	14	11.67
Total	1	0.83	13	10.83	6	5.00	2	1.67	120	100.00

Fuente: Cuestionario

 $X^2c:31,448 > X^2t:16,919$ **GI:9 P:0,000**

SIGNIFICATIVO



En la tabla 3, se muestra la alimentación y nutrición relacionado con el IMC en adolescentes de la I.E.S Micaela Bastidas, Pilcuyo 2024.

De una muestra de 120 (100%) adolescentes, el 70.8% corresponde a adolescentes con alimentación y nutrición saludable, seguido del 15.83% poco saludable, 11.6% muy saludable y 1.6% no saludable.

El 65.8% de adolescentes con alimentación y nutrición muy saludable y el 45.8% saludable tienen el IMC normal.

El 28.3% con alimentación y nutrición muy saludable y el 21.67% saludable presentaron sobrepeso.

El chi – cuadrado calculado 31,448 y el valor de chi tabulado es de 16.919, para 9 grados de libertad con una probabilidad de 0,000 inferior a 0,05. El hallazgo es de significancia, por lo que, la alimentación y nutrición está relacionado con el IMC en adolescentes.

El resultado relevante fue el 28.3% con alimentación muy saludable y 21.67% saludable presentaron obesidad, en el estudio de Garay J, Aparcana E, refiere que el 73,3% tiene un estilo saludable de vida y el 26,7% No saludable, en la dimensión alimentación el 64,4% lleva una alimentación saludable, en relación a la obesidad el 12,2% presenta obesidad, concluyendo una correlación muy alta entre el estilo de vida y la obesidad en adolescentes.

Romero C, Calle L, refiere el 34.4% llevaban una alimentación entre buena y regular son correlación de Pearson de 0,000, el 88,9% tuvieron un IMC normal, 5,6% delgadez, 3,3% obeso tipo I y 2,2% pre obeso. El resultante de este estudio es similar a los resultados de los estudios encontrados de Comas y Ecuador mostrando la relación entre los patrones de vida y el IMC en juveniles.



TABLA 4. RECREACIÓN/MANEJO DE TIEMPO LIBRE Y SU RELACIÓN CON EL IMC EN ADOLESCENTES DE LA I.E.S MICAELA BASTIDAS, PILCUYO 2024

Recreación y Manejo de Tiempo Libre	Estado Nutricional según IMC									
	Delgadez		Normal		Sobrepeso		Obesidad		Total	
	<i>fi</i>	%	<i>Fi</i>	%	<i>Fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
No Saludable	0	0.00	1	0.83	0	0.00	1	0.83	2	1.67
Poco saludable	1	0.83	29	24.17	13	10.83	1	0.83	44	36.67
Saludable	2	1.67	43	35.83	19	15.83	0	0.00	64	53.33
Muy Saludable	2	1.67	6	5.00	2	1.67	0	0.00	10	8.33
Total	5	4.17	79	65.83	34	28.33	2	1.67	120	100.00

Fuente: Cuestionario

$X^2c:37,031 > X^2t:16,919$ **GI:9 P:0,000**

SIGNIFICATIVO



En la tabla 4, se muestra la recreación y manejo de tiempo libre relacionado con el IMC en adolescentes de la I.E.S Micaela Bastidas, Pilcuyo 2024.

De una muestra de 120 (100%) adolescentes, el 53.33% corresponde a adolescentes con recreación y manejo saludable, seguido de 36.67% poco saludable, 8.33% muy saludable y 1.67% no saludable.

El 35.83% de adolescentes con recreación y manejo de tiempo libre saludable y el 24.17% poco saludable tienen el IMC normal, mientras el 15.33% saludable tiene sobrepeso.

El chi – cuadrado calculado fue de 37,031, el valor del chi tabulado es de 16,919 para nueve (9) grados de libertad. La probabilidad de 0.000 inferior a 0,05, indica una correlación estadísticamente significativa entre el uso del tiempo libre, las actividades recreativas y el IMC en adolescentes.

El resultado relevante fue el 35.83% con recreación y manejo saludable, en el estudio de Tapia MA, Vaquero M, refiere a los adolescentes que realizan menos actividad física tienen mayores probabilidades de padecer sobrepesos y obesidades (9).

Poveda CA, Poveda DC, refiere que el 50% de juveniles con peso excesivo no realiza ejercicios durante la semana y el 65% de estos tuvieron comportamientos sedentarios relacionado con el uso de dispositivos electrónicos, concluyendo que estos factores si tienen un vínculo con la obesidad y sobrepeso (6). Los resultados presentes son semejantes a los hallazgos de los estudios obtenidos en España y México, manejo de tiempo libre y actitudes sedentarias se vincula con el IMC en adolescentes.

TABLA 5. CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS Y SU RELACIÓN CON EL IMC EN ADOLESCENTES DE LA I.E.S MICAELA BASTIDAS, PILCUYO 2024

Estilos de vida frente al Consumo de Sustancias Nocivas	Estado Nutricional según IMC									
	Delgadez		Normal		Sobrepeso		Obesidad		Total	
	<i>fi</i>	%	<i>Fi</i>	%	<i>Fi</i>	%	<i>Fi</i>	%	<i>fi</i>	%
No Saludable	2	1.67	2	1.67	0	0.00	1	0.83	5	4.17
Poco saludable	1	0.83	6	5.00	3	2.50	0	0.00	10	8.33
Saludable	1	0.83	26	21.67	8	6.67	1	0.83	36	30.00
Muy Saludable	1	0.83	45	37.50	23	19.17	0	0.00	69	57.50
Total	5	4.17	79	65.83	34	28.33	2	1.67	120	100.00

Fuente: Cuestionario

 $X^2c:32,577 > X^2t:16,919$ **GI:9 P: 0,001**

SIGNIFICATIVO



En la tabla 5, se observa el consumo de sustancias nocivas y su relación con el IMC en adolescentes de la I.E.S Micaela Bastidas, Pilcuyo 2024.

De una muestra de 120 (100%) adolescentes, el 57.5% corresponde a adolescentes con estilo de vida muy saludable frente a consumo de sustancias nocivas, seguido del 30% saludable, el 8.33% poco saludable y 4.17% no saludable.

En el análisis, se observa que aquellos con estilos de vida muy saludables (37.5%) y saludables (21.67%) presentan un IMC normal, relacionado con la ingesta de sustancias nocivas. Un 19.17% con estilo de vida muy saludable registran sobrepeso.

El estudio estadístico reveló un chi – cuadrado calculado 32,577, superando el valor de chi tabulado es de 16,919 para nueve grados de libertad, con una probabilidad de 0,001 inferior a 0,05. Estos resultados confirman una conexión significativa entre el consumo de sustancias y el IMC en la población adolescentes.

Como resultado relevante es el 19.17% con estilo de vida muy saludable frente a las sustancias nocivas presentan sobrepeso. En el estudio de Romero C, Calle L, refiere que el 43% existe peligro de ingesta en sustancias el 32.2% malo, 22.2% regular y 2.2% bueno (10).

El estudio de Córdova EM, Pino, SM, refiere que el consumo de sustancias psicoactivas no presenta una asociación directa con el sobrepeso u obesidad. Los hallazgos del presente trabajo investigativo son similares a los encontrados Ecuador y Lima donde la relación de sustancias nocivas se relaciona con el IMC en adolescentes juntamente con otros factores.

TABLA 6. SUEÑO/DESCANSO Y SU RELACIÓN CON EL IMC EN ADOLESCENTES DE LA I.E.S MICAELA BASTIDAS, PILCUYO 2024

Sueño y Descanso	Estado Nutricional según IMC									
	Delgadez		Normal		Sobrepeso		Obesidad		Total	
	<i>fi</i>	%	<i>Fi</i>	%	<i>Fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
No Saludable	2	1.67	1	0.83	1	0.83	0	0.00	4	3.33
Poco saludable	2	1.67	16	13.33	6	5.00	0	0.00	24	20.00
Saludable	1	0.83	47	39.17	18	15.00	2	1.67	68	56.67
Muy Saludable	0	0.00	15	12.50	9	7.50	0	0.00	24	20.00
Total	5	4.17	79	65.83	34	28.33	2	1.67	120	100.00

Fuente: Cuestionario

 $X^2c:26,955 > X^2t:16,919 \quad G1:9 \quad P:0,001$

SIGNIFICATIVO



En la tabla 6, se muestra el sueño y descanso relacionado con el IMC en adolescentes de la I.E.S Micaela Bastidas, Pilcuyo 2024.

De una muestra de 120 (100%) adolescentes, el 56.67% corresponde a adolescentes con sueño y descanso saludable seguido del 20% muy saludable, 20% poco saludable y 3.33% no saludable.

El 39.17% con sueño y descanso saludable tiene el IMC normal mientras que el 15% saludable y el 7.5% muy saludable tiene sobrepeso.

El chi - cuadrado calculado fue de 26,955 y valor de chi tabulado es de 16,919 para 9 grados de libertad con una probabilidad de 0,001 inferior a 0,05. El hallazgo es de significancia, por lo que el sueño y descanso está vinculado con el IMC en juveniles.

El resultado relevante es el 39.17%, sueño y descanso saludable tiene un IMC normal, en el estudio de Apaza M, Valdivia T, Huillca H, refiere que el 76,3% tienen un estado nutricional normal seguido del 20.6% con sobrepeso y 3.1% déficit nutricional concluyendo que los indicadores de estilo de vida vinculados con el IMC son la percepción corporal ($p=0.003$), ingesta de alcohol ($p = 0.011$) y calidad de sueño ($p = 0.027$) (24). Los resultados son semejantes a los resultados encontrados en Perú, donde el sueño es un indicador de estilo de vida relacionado con el IMC en adolescentes.

TABLA 7. AUTOCUIDADO/SALUD Y SU RELACIÓN CON EL IMC EN ADOLESCENTES DE LA I.E.S MICAELA BASTIDAS, PILCUYO 2024

Autocuidado y Salud	Estado Nutricional según IMC									
	Delgadez		Normal		Sobrepeso		Obesidad		Total	
	<i>fi</i>	%	<i>Fi</i>	%	<i>Fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
No Saludable	2	1.67	1	0.83	2	1.67	0	0.00	5	4.17
Poco saludable	2	1.67	22	18.33	16	13.33	1	0.83	41	34.17
Saludable	1	0.83	31	25.83	10	8.33	1	0.83	43	35.83
Muy Saludable	0	0.00	25	20.83	6	5.00	0	0.00	31	25.83
Total	5	4.17	79	65.83	34	28.33	2	1.67	120	100.00

Fuente: Cuestionario

$X^2c:24,933 > X^2t:16,919$ $GI:9$ $P:0,003$

SIGNIFICATIVO



En la tabla 7, se muestra el autocuidado y salud relacionado con el IMC en adolescentes de la I.E.S Micaela Bastidas, Pilcuyo 2024

De una muestra de 120 (100%) adolescentes, el 35.83% corresponde a adolescentes con autocuidado saludable seguido del 34.17% poco saludable, 25.83% muy saludable y 4.17% no saludable.

El 25,83% con autocuidado saludable y el 20.83% muy saludable tienen un IMC normal mientras que el 13.33% poco saludable y el 8.33% saludable presentaron obesidad.

El chi - cuadrado calculado fue de 24,933 y el valor de chi tabulado es de 16,919 para 9 grados de libertad con probabilidad de 0,003 inferior a 0,05. El resultante es significativo por lo que el autocuidado y salud es relacionado con el IMC en adolescentes.

El resultado relevante es el 25.83% con autocuidado saludable e IMC normal, Romero C, Calle L, refiere uno de sus resultados del 42.8% tenía un autocuidado malo (10).

Lizarazo LM, Valdivieso MA, Burbano VM, refiere que el 48.5% tiene un nivel de autoestima normal en relación con el IMC, el 38.9% con IMC normal presentaron un nivel normal de autoestima (7). Los hallazgos del presente estudio son semejantes a los encontrados en Ecuador y Colombia mostrando que el autocuidado y autoestima normal en su mayoría presenta IMC normal, por lo que el autocuidado está relacionado con el IMC en adolescentes.

TABLA 8. ACTIVIDAD FÍSICA/DEPORTE Y SU RELACIÓN CON EL IMC EN ADOLESCENTES DE LA I.E.S MICAELA BASTIDAS, PILCUYO 2024

Actividad Física y Deporte	Estado Nutricional según IMC									
	Delgadez		Normal		Sobrepeso		Obesidad		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
No Saludable	2	1.67	3	2.50	1	0.83	0	0.00	6	5.00
Poco saludable	0	0.00	19	15.83	13	10.83	2	1.67	34	28.33
Saludable	2	1.67	29	24.17	8	6.67	0	0.00	39	32.50
Muy Saludable	1	0.83	28	23.33	12	10.00	0	0.00	41	34.17
Total	5	4.17	79	65.83	34	28.33	2	1.67	120	100.00

Fuente: Cuestionario

 $X^2c:22,633 > X^2t:16,919$ GI:9 P:0,007

SIGNIFICATIVO



En la tabla 8, se muestra la actividad física y deporte se relaciona con el IMC en adolescentes de la I.E.S Micaela Bastidas, Pilcuyo 2024.

De una muestra de 120 (100%) adolescentes, el 34.17% corresponde a adolescentes con actividad física muy saludable, el 32.5% a saludable, el 28.3 poco saludable y el 5% no saludable.

El 24.17% con actividad física saludable y 23.33% muy saludable tienen un IMC normal, el 10.83% poco saludable y el 10% muy saludable presentan sobrepeso.

El chi – cuadrado calculado fue de 22,633 y valor de chi tabulado es de 16,919 para 9 grados de libertad con una probabilidad de 0,007 inferior a 0,05. El resultado es significativo por lo que la actividad física y deporte se encuentran relacionado estrechamente con el IMC en adolescentes.

El resultado relevante es el 24.17% con actividad física saludable y un IMC normal, en el estudio de Tapia MA, Vaquero M, refiere encontrar asociaciones significativas entre el IMC y el nivel de actividad física concluyendo que a menor actividad física tiene mayor probabilidad de padecer sobrepeso y/u obesidad (9). Romero C, Calle L, refiere una media de edad de 12,74 años, peso 47,64 Kg, talla 1,49m e IMC 2,58. El 47.8% presentaron actividad física regular correlación de Pearson 0,007, concluyendo que la mayor parte de juveniles están dentro de un IMC normal (10), los resultados presentes son semejantes a los de Colombia y Ecuador siendo predominante un IMC normal en adolescentes con niveles de actividades físicas.



TABLA 9. IMC EN ADOLESCENTES DE I.E.S MICAELA BASTIDAS, PILCUYO 2024

Clasificación de la Valoración	<i>fi</i>	%
Nutricional IMC para la edad		
Delgadez	5	4.17
Normal	79	65.83
Sobrepeso	34	28.33
Obesidad	2	1.67
Total	120	100.00

Fuente: Guía de observación



En la tabla 9, se muestra la clasificación de la valoración del IMC en adolescentes de la I.E.S Micaela Bastidas, Pilcuyo 2024.

De una muestra de 120 (100%) adolescentes, el 65.83% corresponde a adolescentes con IMC normal, el 28.33 con sobrepeso, el 4.17% con delgadez y el 1.67% con obesidad.

Romero C, Calle L, refiere el 88.9% con IMC normal, 3.3% Obesidad tipo y 2.2% pre-obesidad concluyendo que la mayor parte de adolescentes está dentro de un IMC normal (10).

Bacilio O, Rojas A, refiere el 94.67% con IMC normal, 2.66% IMC con sobrepeso y 2.66% con delgadez, concluyendo que existe una relación significativa entre los estilos de vida y estado nutricional (15).

Apaza M, Valdivia T, Huillca H, refiere que el 76.3% tiene un IMC normal seguido del 20.6% con sobrepeso y obesidad y 3.1% tiene déficit nutricional concluyendo que los indicadores de los estilos de vida están relacionados con el IMC en adolescentes (24).

Los hallazgos de la tabla 12 son semejantes a los resultados de los estudios encontrados de Ecuador y Perú donde el IMC normal predomina en los adolescentes seguido de sobrepeso y por último obesidad.

CONCLUSIONES

- PRIMERA:** Se determino que los estilos de vida se relacionan significativamente con el índice de masa corporal en los adolescentes de la I.E.S Micaela Bastidas Pilcuyo 2024, donde los resultados fueron significativos, siendo $p < 0,05$, así con esta data se ratifica la hipótesis propuesta.
- SEGUNDA:** Se identifico los datos generales una conexión significativa de la edad y el ICM en adolescentes: El 51.67% de adolescentes tienen entre 15 a 17 años ($p=0,001$), 53.3% corresponde al género masculino ($p=0,001$), 100% de adolescentes son estudiantes. Los resultados fueron significativos, porque $p < 0.05$. Se ratifica la hipótesis propuesta.
- TERCERA:** Se identifico los hábitos alimentarios: que el 70.8% de adolescentes tienen alimentación y nutrición saludable ($p=0,000$), el 53.33% tienen estilos de vida saludable en recreación y manejo ($p=0,000$), 57.5% de adolescentes tienen estilo de vida muy saludable ($p=0,001$), 56.67% de adolescentes tienen sueño y descanso saludable ($p=0,001$), 35.83% muestran autocuidado saludable ($p=0,003$), 45% presentan relaciones interpersonales saludable ($p= 0,003$). Siendo los resultados significativos, donde $p < 0.05$, se ratifica la hipótesis propuesta.
- CUARTA:** Se identifico la actividad física y deporte si está relacionados con el IMC en adolescentes de la I.E.S Micaela Bastidas: El 34.17% de los adolescentes tienen actividad física muy saludable



($p=0,007$). El resultado es significativo porque $p<0.05$, así se ratifica la hipótesis propuesta.

QUINTA: Se definió el IMC en adolescentes de la I.E.S Micaela Bastidas, Pilcuyo: con 65.83% normal, el 28.33% presentan sobrepeso, 4.17% con delgadez y el 1.67% con obesidad.



RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Al director de la I.E.S Micaela Bastidas de la localidad Pilcuyo, para que considere en su plan de actividades sesiones educativas y capacitaciones dirigidas a los docentes y estudiantiles sobre estilos de vida.
- SEGUNDA:** Al subdirector, realizar las coordinaciones con la especialista a cargo de la estrategia de salud para adolescentes en Pilcuyo, para que puedan realizar una evaluación integral a los adolescentes de la I.E.S Micaela Bastidas.
- TERCERA:** A los tutores de cada salón de clases, organizar sesiones educativas, en coordinación con la especialista de PROMS del centro de salud Pilcuyo, sobre hábitos alimentarios, dirigido a los alumnos para poder concientizar y mejorar estilos de vida saludable.
- CUARTA:** Al docente del curso de educación física, realizar sesiones educativas sobre las ventajas del ejercicio físico en la institución educativa, como por ejemplo aeróbicos, bicicleta, futsal, vóley, estas actividades ayudaran al adolescente a mantenerse sano y controlar su estado de salud integral.
- QUINTA:** A los docentes tutores de cada aula, coordinar con el personal de salud responsable del centro de salud Pilcuyo, orientado a realizar una evaluación sistemática del IMC de los estudiantiles al comienzo de cada período académico, con la finalidad de identificar tempranamente alteraciones nutricionales.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS (Organización Mundial de la Salud). Estilos de vida relacionados con el Índice de masa corporal Ginebra; 2024.
2. UNICEF. Análisis del panorama del sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente en el Perú; junio 2023.
3. INEI (Instituto Nacional de Estadística). Enfermedades Transmisibles y No transmisibles Puno; 2021.
4. Ponce S DdR, Enríquez C LC. Estilo de vida, Género y Sobrepeso en los adolescentes del Colegio Nacional Técnico Manuel Inocencio Parrales y Guale. Rev. Cognosis. 2020 junio; 5.
5. Medina ZMC, Shamah L T, Cuevas LL, Gómez HIM, Hernández CSL. Factores de riesgo asociados con sobrepeso y obesidad en adolescentes mexicanas. Salud Pública de México. 2020 abril; 62(2).
6. Poveda A CA, Poveda A DC. Relación entre actividad física, sedentarismo y exceso de peso en adolescentes de los Santanderes, Colombia. Rev. Univ. Ind. Santander Salud. 2021 diciembre; 53.
7. Lizarazo LM, Valdivieso M MA, Burbano P VM. Autoestima, índice de masa corporal y actividad física en adolescentes: un estudio de corte exploratorio-relacional. Rev. ESPACIOS. 2020 dic; 41(46).
8. Aicedo E, Valle W. Universidad Técnica de Babahoyo Ecuador. [Online]. BABAHOYO – LOS RÍOS – ECUADOR; 2024.
9. Tapia S MA, Vaquero S M, Cerro H D, Sánchez M PA. Relación entre el Índice de Masa Corporal y el nivel de actividad física en adolescentes. Redalyc.Org. Pontificia Universidad Javeriana. 2020 JULIO.



10. Romero S CT, Calle B L, Vázquez C A. Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes. PROSCIENCIAS. 2021 septiembre; 5(40).
11. Campos Valenzuela Noemi. Estilos de vida de adolescentes de establecimientos educacionales públicos de la región del BIO-BIO Chile; Abril, 2021.
12. Fernández N, Lacunza A. Características de personalidad, hábitos alimentarios y diagnóstico nutricional. Estudio en adolescentes con sobrepeso y obesidad en Monteros, Argentina. Revista de Salud Pública. 2020 febrero 25.
13. Montoya Jaramillo, Verónica Luzmila. Sobrepeso, obesidad y su relación con el estilo de vida en adolescentes del colegio Fiscomisional "La Dolorosa" Ecuador; Noviembre, 2023.
14. Córdova R EM, Pino A SM. Asociación entre el consumo de sustancias psicoactivas y sobrepeso/obesidad en la cohorte mayor del estudio Niños del Milenio (2009-2016). Repositorio Académico UPC. 2022 nov.
15. Bacilio B OK, Rojas M AM. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa José Ingenieros Huancayo Huancayo; 2021.
16. Choque A JM, Escate M CP. Relación de estilo de vida y estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa Salesianos Don Bosco Arequipa-2022 Arequipa; 2022.
17. Rios L LS. Caracterización de los estilos de vida de los adolescentes de primero a quinto grado de nivel secundaria rural de Lima provincia Lima; 2024.



18. Contreras T, Mendoza B J. Nivel de estilos de vida en adolescentes del 2° y 3° año de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170, Distrito de Comas 2019 - Il Chincha, Ica; 2021.
19. Garay S JI, Aparcana S ES. Estilo de vida y la obesidad en los adolescentes de la Institución Educativa 8186 Comas, 2022 Lima; 2022.
20. Condori C H. Relación entre el estado nutricional y desempeño escolar en estudiantes del primer año de la I.E.S Politécnico regional don Bosco de la ciudad de Ilave, 2023 Puno; 2024.
21. Chambi Q SE, Condori M C. Estilo de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa Gran Unidad escolar San Carlos, Puno – 2023 Puno; 2024.
22. Valdivia K. Estilos de vida durante la pandemia por el COVID-19 en estudiantes de una universidad pública en Puno. Revista acciones médicas. 2024; 3(2).
23. Yupanqui A, Condori JE, Yupanqui EH. Estudio de la composición corporal y condición física en escolares de instituciones educativas primarias. Revista de investigaciones. 2021; 10(2).
24. Apaza A MG, Valdivia B TP, Huillca M HR, Ticona A HC. Estilos de vida y su relación con el índice de masa corporal en estudiantes universitarios de la zona altiplánica del Perú. Nutrición clínica y Dietética Hospitalaria. 2023 agosto; 43(4): p. 56-65.
25. El Peruano. "Normas Legales" 445746 Perú; julio, 2021.
26. MINSA. Norma técnica de salud para la atención del adolescente Perú; 2019.
27. INE. Instituto Nacional De Estadística. [Online]. Available from: <https://www.ine.es/DEFIne/es/concepto.htm?c=4484>.



28. RENIEC. Nivel de la calidad de servicio del archivo registral de una oficina del RENIEC – Perú Chiclayo - Perú; 2023.
29. Gerencia Asistencial De Atención Primaria. [Online]. Available from: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/>
30. MINSA. GOB.PE. [Online].; AGOSTO, 2023. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/819459-mejora-tu-salud-con-una-alimentacion-saludable-recomendada-por-nutricionistas>.
31. Organización Panamericana de la Salud (OPS), Organización Mundial de la Salud (OMS). Guía de Entornos y estilos de vida saludables Col. La Pradera, calle principal 300 metros adelante de: imprenta Publigráficas, S. de R.L.; 2016.
32. Organización Mundial de la Salud (OMS). OMS. [Online]. Ginebra; JUNIO, 2024. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
33. MINSA. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente Lima; 2015.
34. Organización Mundial de la Salud (OMS). World Health organization (WHO). [Online].; 2024. Available from: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1.
35. Universidad de la Sierra Sur. UNSIS. [Online].; ENERO, 2014. Available from: <https://www.unsis.edu.mx/ciiissp/estilos%20de%20vida.html>.
36. Rivera V K. Estilos de vida durante la pandemia por el COVID-19 en estudiantes de una universidad pública en Puno; 2024.
37. Yupanqui P E, Pino V YM. Índice de masa corporal (IMC) y condición física en gran altitud en niños de las islas flotantes los Uros Perú Puno; 2021.



ANEXOS

ANEXO 1:

MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS

tablas roxana.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 12 de 12 variables

	E	S	EC	O	AN	RM	CS	SD	AS	RI	AF	CI	var	var	var	var
1	1	1	1	1	4	3	4	1	1	1	1	1				
2	1	1	1	1	3	4	3	1	1	1	1	1				
3	1	1	1	1	3	4	1	2	2	3	4	1				
4	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	3	1				
5	1	1	1	1	3	2	1	3	3	3	3	1				
6	1	1	1	1	3	3	2	4	3	4	4	2				
7	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2				
8	1	1	1	1	3	2	4	3	4	4	3	2				
9	2	1	1	1	3	2	4	3	4	2	3	2				
10	1	1	1	1	3	3	4	3	4	3	3	2				
11	1	1	1	1	4	2	4	2	4	4	3	2				
12	2	1	1	1	2	2	3	2	3	3	2	2				
13	2	1	1	1	3	3	3	3	4	4	3	2				
14	1	1	1	1	4	3	4	4	4	4	4	2				
15	1	1	1	1	3	2	4	3	3	2	4	2				
16	2	1	1	1	4	3	3	3	3	3	3	2				
17	2	2	1	1	3	3	4	3	3	2	4	2				
18	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	2				
19	1	1	1	1	3	2	3	3	3	1	3	2				
20	1	1	1	1	3	3	4	3	3	3	4	2				
21	2	1	1	1	2	3	2	4	4	3	4	2				
22	2	1	1	1	3	3	3	3	3	3	4	2				
23	2	1	1	1	2	3	4	2	2	2	1	2				

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

Buscar Dirección 16:13 14/12/2024



tablas roxana.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

- [Icon] X

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda



Visible: 12 de 12 variables

	E	S	EC	O	AN	RM	CS	SD	AS	RI	AF	CI	var	var	var	var
99	2	2	1	1	2	2	4	2	2	2	2	3				
100	2	1	1	1	3	3	4	3	3	3	3	3				
101	2	1	1	1	3	3	4	4	3	4	4	3				
102	2	2	1	1	3	2	4	3	3	3	4	3				
103	1	2	1	1	3	3	2	3	4	4	4	3				
104	2	1	1	1	3	3	4	4	3	4	4	3				
105	2	2	1	1	3	3	4	3	3	3	2	3				
106	1	2	1	1	3	2	4	2	2	2	2	3				
107	2	1	1	1	3	2	4	3	2	4	2	3				
108	2	2	1	1	3	2	4	3	3	3	3	3				
109	2	2	1	1	4	2	3	3	4	2	3	3				
110	2	1	1	1	3	3	4	3	2	4	4	3				
111	1	2	1	1	3	3	4	3	2	3	3	3				
112	2	2	1	1	3	2	4	4	2	4	2	3				
113	2	2	1	1	3	3	4	2	2	3	4	3				
114	2	1	1	1	3	3	4	2	3	2	4	3				
115	1	2	1	1	3	2	4	3	2	3	2	3				
116	1	2	1	1	3	3	4	2	2	3	4	3				
117	2	2	1	1	3	4	4	4	4	3	3	3				
118	1	2	1	1	3	3	4	3	4	4	2	3				
119	2	2	1	1	3	2	3	3	3	3	2	4				
120	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	4				
121																

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo

Unicode:ON

Windows taskbar with search bar, task icons (File Explorer, Chrome, Excel, Word, Edge), system tray (Direction, volume, network, ESP, 16:14, 14/12/2024).



ANEXO 2:

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS CON EL INDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA MICAELA BASTIDAS, PILCUYO 2024.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE VALOR	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación de los estilos de vida relacionados con el índice de masa corporal en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Pilcuyo 2024?</p> <p>Problema específico</p> <p>PE1: ¿Cuál es la relación de los datos generales con el índice de masa corporal en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Pilcuyo?</p> <p>PE2: ¿Cuál es la relación de los hábitos alimentarios con el índice de masa corporal en adolescentes de la Institución Educativa</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación de los estilos de vida con el índice de masa Corporal en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas Pilcuyo 2024.</p> <p>Objetivo específico</p> <p>OE1: Identificar la relación de los datos generales relacionados con la índice masa corporal de en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Pilcuyo.</p> <p>OE2: Identificar los hábitos alimentarios relacionados con la índice masa corporal en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Pilcuyo.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Los estilos de vida están relacionados con el índice de masa corporal en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas Pilcuyo 2024, son: los estilos de vida, actividad física, hábitos alimentarios.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>HE1: Los datos generales se relacionan con el índice de masa corporal en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Pilcuyo.</p> <p>HE2: Los hábitos alimentarios según sus dimensiones alimentación y nutrición, recreación y manejo de tiempo libre, consumo de sustancias nocivas, sueño y descanso, autocuidado y salud; están relacionadas con el índice de masa corporal en los</p>	<p>Variable 1 : Estilos de vida</p>	<p>1.1. Datos generales</p> <p>1.2. Hábitos alimentarios</p>	<p>1.1.1. Edad</p> <p>1.1.2. Género</p> <p>1.2.1 Alimentación y nutrición</p> <p>1.2.2 Recreación y manejo de tiempo libre</p>	<p>a. 12 a 14 años b.15 a 17 años</p> <p>a. Femenino b. Masculino</p> <p>a. No saludable: 0 -15 b. Poco saludable: 16 - 30 c. Saludable: 31 - 45 d. Muy saludable: 46- 60</p> <p>a. No saludable: 0 - 5 b. Poco saludable: 6 - 9 c. Saludable: 10 - 13 d. Muy saludable: 14 – 18</p>	<p>1.Diseño de investigación:</p> <p>No experimental</p> <p>2.Tipo de investigación:</p> <p>Básico, correlacional y transversal.</p> <p>3.Metodo:</p> <p>Hipotético – deductivo con enfoque cuantitativo.</p> <p>4.Población:</p> <p>Conformada por estudiantes de 12 a 17 años de la institución</p>



<p>Secundaria Micaela Bastidas, Pilcuyo?</p> <p>PE3: ¿Cuáles son las actividades físicas que relacionan con el índice de masa corporal en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Pilcuyo?</p> <p>-PE4: ¿Cómo es el índice de masa corporal en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Pilcuyo?</p>	<p>OE3: Identificar las actividades físicas relacionadas con el índice de masa corporal en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Pilcuyo.</p> <p>OE4: Definir el índice de masa corporal en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Pilcuyo.</p>	<p>adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Pilcuyo.</p> <p>HE3: La actividad física, según su dimensión en actividad física y deporte; están relacionadas con el índice de masa corporal en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Pilcuyo.</p> <p>-HE4: El estado nutricional según el índice de masa corporal, es de sobrepeso en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Pilcuyo.</p>	<p>Variable 2: Índice de masa corporal</p>	<p>1.3. Actividad física</p> <p>2.1. IMC</p>	<p>1.2.3 Consumo de sustancias nocivos</p> <p>1.2.4 Sueño y descanso</p> <p>1.2.5. Autocuidado y salud</p> <p>1.3.1. Actividad física y deporte</p> <p>Clasificación de la valoración nutricional IMC / para la edad.</p>	<p>a. No saludable: 0 - 5</p> <p>b. Poco saludable: 6 - 10</p> <p>c. Saludable: 11 - 15</p> <p>d. Muy saludable: 16 - 21</p> <p>a. No saludable: 0 - 6</p> <p>b. Poco saludable: 7 - 12</p> <p>c. Saludable: 13 - 18</p> <p>e. Muy saludable: 19 - 24</p> <p>a. No saludable: 0 - 6</p> <p>b. Poco saludable: 7 - 12</p> <p>c. Saludable: 13 - 18</p> <p>d. Muy saludable: 19 - 24</p> <p>a. No saludable: 0 - 3</p> <p>b. Poco saludable: 4 - 6</p> <p>c. Saludable: 7 - 9</p> <p>d. Muy saludable: 10 - 12</p> <p>a. Delgadez: < -2</p> <p>b. Normal: ≥ -2 DE y < 1</p> <p>c. Sobrepeso: > 1 DE a ≤ 2</p> <p>d. Obesidad: > 2</p>	<p>Educativa Secundaria Micaela Bastidas, Pilcuyo 2024.</p> <p>5.Muestra: Poblaciones finitas.</p> <p>6.Técnicas: Encuesta y observación.</p> <p>7.Instrumentos: Recolección y guía de observación.</p>
---	--	---	--	--	---	---	--



ANEXO 3:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA - UANCV

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo:, identificada con DNI N°..... Acepto a participar en el trabajo de investigación

titulado **ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL, EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA MICAELA BASTIDAS, PILCUYO 2024.**

La responsable me indico que los datos proporcionados solo se utilizaran en esta investigación y nos han informado que en caso de retirarse de la investigación no se tomaráninguna represalia o sanción en mi contra.

FIRMA

NOMBRES Y APELLIDOS



ANEXO 4:

INSTRUMENTOS

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA DEL ADOLESCENTE

Buenos días joven o señorita, soy la Bachiller en Enfermería Roxana Callacondo Marca, egresada de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, Facultad Ciencias de la Salud. Escuela Profesional de Enfermería, estoy realizando un estudio de investigación titulado: **ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL, EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA MICAELA BASTIDAS, PILCUYO 2024.**

Por lo que se le solicita su participación, expresándole que la información es confidencial sólo para uso del estudio, agradezco anticipadamente su colaboración.



ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA MICAELA BASTIDAS, PILCUYO 2024

Buenos días,

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:

Nombres y Apellidos:.....

Edad: **Sexo:** (F) (M)

Enunciado		ESCALA			
		Nunca	A veces	Frecuent e	Siempre
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	Acostumbas 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	Su 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
18	Consumes cereales (arroz, fideos, trigo, pan, etc) a diario	0	1	2	3
19	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		Nunca	A veces	Frecuent e	Siempre
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		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
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		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
34	Duermes entre 7 – 8 horas diarias.	0	1	2	3
35	Te da sueño durante el día.	3	2	1	0
36	Sueles traspasar 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		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
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		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
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
TOTAL					

ALIMENTACION Y NUTRICION

- a. No saludable: 0 -15
- b. Poco saludable: 16 – 30
- c. Saludable: 31 – 45
- d. Muy saludable: 46- 60

RECREACION Y MANEJO DE TIEMPO LIBRE

- a. No saludable: 0 – 5
- b. Poco saludable: 6 – 9
- c. Saludable: 10 – 13
- d. Muy saludable: 14 – 18

CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS

- a. No saludable: 0 – 5
- b. Poco saludable: 6 – 10
- c. Saludable: 11 – 15
- d. Muy saludable: 16 - 21

SUEÑO Y DESCANSO

- a. No saludable: 0 – 6
- b. Poco saludable: 7 – 12
- c. Saludable: 13 – 18
- d. Muy saludable: 19 - 24

AUTOCUIDADO Y SALUD

- a. No saludable: 0 – 6
- b. Poco saludable: 7 – 12
- c. Saludable: 13 – 18
- d. Muy saludable: 19 – 24

ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

- a. No saludable: 0 - 3
- b. Poco saludable: 4 - 6
- c. Saludable: 7 - 9
- d. Muy saludable: 10 – 12



ESCALA DE IMC/EDAD EN ADOLESCENTES: SEGÚN NORMA TECNICA - GUIA Y TABLA PARA LA VALORACION NUTRICIONAL ANTROPOMETRICA EN MUJERES Y VARONES DE 12 A 17 AÑOS

EDAD	PESO	TALLA
IMC/EDAD		
CLASIFICACION		

CLASIFICACION	PUNTOS DE CORTE (DE)
Obesidad	>2
Sobrepeso	>1 a 2
Normal	1 a - 2
Delgadez	< - 2 a 3
Delgadez severa	< - 3



ANEXO 5:

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

OPINION DE JUICIO DE EXPERTOS PARA LA VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION.

- 1- Apellidos y nombres del experto: Georgeta Mejía Priscilla
- 2- Título de la investigación: "ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON EL INDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES D ELA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA MICAELA BASTIDAS, PILCUYO 2024"
- 3- Autor: RAMOS HG

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

Puno 2024


 Firma del experto:
 Lic. Eng. Priscilla Georgeta Mejía
 DNI:
 CEP



OPINION DE JUICIO DE EXPERTOS PARA LA VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION.

- 1- Apellidos y nombres del experto: YESICA CORONADO CHALCO
- 2- Título de la investigación: "ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON EL INDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES D ELA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA MICAELA BASTIDAS, PILCUYO 2024"
- 3- Autor: RAMOS HG

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

Puno 2024

Lic. Enf. Yesica Coronado Chalco
CEP 44451

Firma del experto:
DNI:



OPINION DE JUICIO DE EXPERTOS PARA LA VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION.

- 1- Apellidos y nombres del experto: EDGARD FLORES AROCUTIPA
- 2- Título de la investigación: "ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON EL INDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES D ELA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA MICAELA BASTIDAS, PILCUYO 2024"
- 3- Autor: RAMOS HG

N°	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		



Lic. Ent. Edgard Flores Arocupta
ALMACEN ESPECIALIZADO DE VICALMA
CADENA DE FRIO
DIRFISA - PUNO

Puno 2024

Firma del experto:
DNI:



ANEXO 6:

AUTORIZACIÓN DONDE SE REALIZO LA INVESTIGACIÓN:

"Año del Bicentenario de la consolidación de nuestra Independencia y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junin y Ayacucho"

SOLICITO: PERMISO PARA EJECUTAR TRABAJO DE INVESTIGACION

SEÑOR DIRECTOR (A) DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA MICAELA BASTIDAS PILCUYO 2024.

Yo, ROXANA CALLACONDO MARCA, identificado(a) con DNI N°70056230, domiciliado(a) en el Jr. Carlos Dreyer Nro. 146, en el distrito, provincia y departamento de Puno, en mi calidad de bachiller en enfermería, con el debido respeto me presento y expongo:

Finalidad de solicitarle PERMISO PARA EJECUTAR TRABAJO DE INVESTIGACION, TITULADO "ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS CON EL INDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA MICAELA BASTIDAS PILCUYO 2024", para optar el grado de Lic. Enfermería, es por ello que ruego acceder a mi petición y se me expida lo solicitado.

POR LO EXPUESTO

Ruego a Ud. Acceder a mi petición por ser justa, quedo desde ya muy agradecido por la atención brindada a la presente.

Puno, 09 de setiembre del 2024

Atentamente

ROXANA CALLACONDO MARCA
DNI. 70056230

MINISTERIO DE EDUCACION	
INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA	
I.E.C. "MICAELA BASTIDAS" PILCUYO	
SECRETARIA	
FECHA DE INGRESO	
N° DE EXP. 230	FOLIO: 01
PRMA. <i>R</i>	HORA 11:09 AM

V°B
Aceptado



ANEXO 1
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

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

Formato digital

Fecha de entrega: 02/06/2025

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: ROXANA CALLACONDO MARCA

Dirección: Jirón Carlos Dreyer N° 146 - Puno

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: 70056230

Teléfono: 934584229 email: roxanita.roci.2016@gmail.com

Nombres y Apellidos: _____

Dirección: _____

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: _____

Teléfono: _____ email: _____

Facultad y/o Escuela de Posgrado: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional o Mención: ENFERMERÍA

Título o Grado Académico a optar: LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Asesor: Dra. MARÍA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA

Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:

Trabajo de Investigación Tesis Trabajo de Suficiencia Profesional Trabajo Académico

Título: ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MICAELA BASTIDAS,

PILCUYO 2024

Palabras claves, (3 a 5 términos): Adolescente, estilos de vida, índice de masa corporal.

¿Esta obra se desarrolló en la UANCV ^{1,2}?

1

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

02 de junio del 2025

Fecha