



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



**ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS AL ESTADO
NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL
SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
GLORIOSO INA 125 CHUPA 2024**

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. NAYELY SOLEDAD LARICO ORTIZ

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

JULIACA – PERÚ

2025



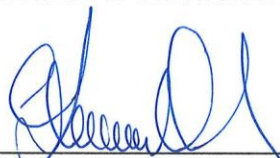
UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS AL ESTADO
NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL
SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
GLORIOSO INA 125 CHUPA 2024


TESIS PRESENTADA POR:


Bach. NAYELY SOLEDAD LARICO ORTIZ


PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

APROBADA POR EL JURADO REVISOR:

PRESIDENTE : 
Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

PRIMER MIEMBRO : 
Dra. MARÍA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA

SEGUNDO MIEMBRO : 
Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA

ASESOR DE TESIS : 
Dra. GLADYS MARUJA TORRES CONDORI

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: SALUD PÚBLICA - P07

**RESOLUCIÓN DECANAL N° 294-2025-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 08 de mayo del 2025

VISTOS:

El Expediente N° 2025-2933 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 RELACIONADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSO INA 125 CHUPA 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: LARICO ORTIZ NAYELY SOLEDAD habiéndose designado por sorteo a los siguientes docentes;

- * Presidente : Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA
- * 1er. Miembro : Dra. MARÍA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA
- * 2do. Miembro : Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA

- * Asesor (a) : Dra. GLADYS MARUJA TORRES CONDORI

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

DIA : JUEVES 15 DE MAYO DEL 2025
HORA : 11:00 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"
Gabriela Betty Arias Luque
Dra. Gabriela Betty Arias Luque
DECANA (e)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

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



RESOLUCIÓN DECANAL N° 133-2025-D-FCS-UANCV

Juliaca, 03 de abril del 2025

VISTOS:

El Informe N° 045-2025-UI-FCS-UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, de fecha 04 de abril del egresado: **LARICO ORTIZ NAYELY SOLEDAD** quien solicita la aprobación del Informe Final Titulado: **ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSO INA 125 CHUPA 2024** para optar el título profesional de: **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA**

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. INGRID LIZ QUISPE TICONA**
- * **1er. Miembro** : **Dra. MARÍA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA**
- * **2do. Miembro** : **Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA**

- * **Asesor (a)** : **Dra. GLADYS MARUJA TORRES CONDORI**

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) **LARICO ORTIZ NAYELY SOLEDAD** ; para optar el Título Profesional de **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA** Con la Tesis titulado : : **ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSO INA 125 CHUPA 2024** correspondiente a la línea de investigación **SALUD PÚBLICA P07**

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"
Ingrid Liz Quispe Ticona
Dra. Ingrid Liz Quispe Ticona
DECANA (e)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
C.B.P.: 39216

Distribución: Decanato, EP. Enfermería. Archivo.

**RESOLUCIÓN DECANAL N° 783 -2024-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 01 de Julio del 2024

VISTOS:

El Informe N° 049-2024-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 20 de junio de la E.P. de Enfermería folio 000071;

CONSIDERANDO:

QUE, EL (LA) EGRESADO (A) **LARICO ORTIZ NAYELY SOLEDAD** presentado y solicitado la aprobación de la propuesta de Investigación titulado: **ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSO INA 125 CHUPA 2024** correspondiente a la línea de investigación: **SALUD PÚBLICA;**

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

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

Que, la Directora de la Unidad de Investigación ha emitido la Opinión Técnica N° 211 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-. D.L. N° 739 y 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) **LARICO ORTIZ NAYELY SOLEDAD** para optar el título profesional de **LICENCIADA EN ENFERMERÍA** titulado **ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSO INA 125 CHUPA 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. GLADYS MARUJA TORRES CONDORI**

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: ENFERMERIA, Secretaría Académica



Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez"
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Dra. ELIZABETH VARGAS QONOFRE



ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS AL ESTADO DE FUENTES PRIMARIAS DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSO INA 125 CHUPA 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

8%

PUBLICACIONES

15%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	8%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	1%
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uancv.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1%



Metadatos Complementarios

Título de la tesis	
ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSO INA 125 CHUPA 2024	
Datos de autor	
Nombres y apellidos	NAYELY SOLEDAD LARICO ORTIZ
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	73417234
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0008-1428-3941
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	GLADYS MARUJA TORRES CONDORI
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	02360070
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-5861-0392
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	INGRID LIZ QUISPE TICONA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02449475
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	MARÍA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02401506
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	MARYLUZ CRUZ COLCA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29590767



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>Edificio: INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSO INA 125 CHUPA País: Perú Departamento: Puno Provincia: Azángaro Distrito: Chupa Coordenadas: Longitud: -15.10681 Latitud: -69.97905 URL Maps https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1KgoNB1M6V5NlnrIqxaxfhzCHkKHf8Ho&usp=sharing</p> 
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Julio 2024 – Mayo 2025
URL de disciplinas OCDE https://concytec-pe.github.io/Peru-CRIS/vocabularios/ocde_ford.html - Librería	<p>Enfermería https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03</p> <p>Salud Pública https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.05</p>



UNIVERSIDAD ANDINA NESTOR CACERES VELASQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

[Signature]
Dra. María Amparo del Pilar Chambi Calacora
DIRECTORA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FCS



DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo NAJELY SOLEDAD LARICO ORTIZ, identificado con DNI
Nro. 73417234, en mi condición de egresado de:

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

ENFERMERIA

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

ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVO GLORIOSO IMA 125 CHUPA 2024

Asesorado por: DRG: GLADYS MARUJA TORRES CONDORI

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 29 de mayo del 2025

Firma del Asesor
(obligatoria)

Firma del Estudiante
(obligatoria)



Huella



DEDICATORIA

A mis padres y hermanitos a todas mis familiares, por brindarme los recursos necesarios y su profundo amor incondicional. su confianza me permitió completar este camino. Sin ustedes , logro no habría sido posible los admiro y los quiero mucho.



AGRADECIMIENTO

Mi gratitud a los docentes de la UANCV, al director de la institución educativa glorioso INA 125 Chupa, a las colegas, agradezco a mi asesora por dedicarle tiempo en revisarlo.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA..... iii

AGRADECIMIENTOiv

ÍNDICE GENERAL.....v

ÍNDICE DE TABLASvii

RESUMENix

ABSTRACTx

INTRODUCCIÓNxi

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 1

 1.1.1. Problema general..... 3

 1.1.2 Problemas específicos 3

1.2. OBJETIVOS 4

 1.2.1. Objetivo general..... 4

 1.2.2. Objetivos específicos 4

1.3. JUSTIFICACIÓN 4

 1.3.1. Justificación teórica..... 4

 1.3.2. Justificación practica 5

 1.3.3. Justificación metodológica5

1.4. HIPÓTESIS 5

 1.4.1 Hipótesis general 5



- 1.4.2. Hipótesis específicas 6
- 1.5. VARIABLES 6
- 1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES 7

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

- 2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN 8
 - 2.1.1. A nivel internacional 8
 - 2.1.2. A nivel nacional 11
 - 2.1.3. A nivel regional 14
- 2.2. MARCO TEÓRICO 17
- 2.3. MARCO CONCEPTUAL 31

CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

- 3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN 32
- 3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN 32
- 3.3. MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN 33
- 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA 33
- 3.5. TÉCNICAS, FUENTES E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN 34
 - 3.5.1 Técnicas 34
 - 3.5.2 Instrumentos 34
- 3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS 34
- 3.7. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS 35



3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO 35

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS Y DISCUSIÓN 36

CONCLUSIONES 57

RECOMENDACIONES 58

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 59

A N E X O S 65

ANEXO 1: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS..... 66

ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA..... 75

ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO 77

ANEXO 4: INSTRUMENTO 78

ANEXO 5: VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 83

ANEXO 6: AUTORIZACIÓN DE ESTABLECIMIENTO 86



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Género relacionado al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 - Chupa 2024..... 37

Tabla 2. Grado de estudios relacionado al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa 2024. 39

Tabla 3. Alimentación relacionado al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa 2024. 41

Tabla 4. Recreación y manejo del tiempo relacionado al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa 2024..... 43

Tabla 5. Sueño y descanso relacionado al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa 2024. 45

Tabla 6. Apoyo interpersonal relacionado al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa 2024. 47

Tabla 7. Responsabilidad en la salud relacionado al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa 2024..... 49

Tabla 8. Actividad física relacionado al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa 2024. 51



Tabla 9.	Hábitos nocivos relacionado al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa 2024.	53
Tabla 10.	Estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa 2024.....	55



RESUMEN

Objetivo analizar los estilos de vida relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Glorioso INA 125 - Chupa 2024. **Método:** El diseño fue no experimental de tipo básico, nivel correlacional y enfoque cuantitativo, con una población de 182 estudiantes de nivel secundario, como instrumentos se utilizó un cuestionario sobre estilos de vida de Castro, autores; Bellido y Pertega y una ficha de registro antropométrica IMC, también se utilizó para el análisis paramétrico el X^2 . **Resultados:** En la dimensión factores sociales obtuvimos el 61,0% son de género femenino, el 24,7% son tercero de secundaria. En referencia a la dimensión hábitos cotidianos el 34,1% tiene alimentación no saludable, el 40,7% tienen adecuada recreación y manejo de tiempo libre, el 45,1% tiene regular sueño y descanso, el 66,5% tiene adecuado apoyo interpersonal, el 42,3% tiene regular responsabilidad de la salud, el 30,8% tiene inadecuada actividad física, el 64,3% no tiene hábitos nocivos. Todos los indicadores son significativos con un valor de $p < 0,05$. El estado nutricional fue normal 58,8%, sobrepeso 23,1%, delgadez 10,4% y obesidad 7,7% de los estudiantes del nivel secundario. **Conclusión:** Los estilos de vida están relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa 2024.

Palabras clave: Estilos de vida, estado nutricional, IMC, estudiantes.



ABSTRACT

Objective: To analyze the lifestyles related to the nutritional status of secondary school students at the Glorioso INA 125 -Chupa 2024 Educational Institution.

Method: The design was non-experimental, basic, correlational level and quantitative approach, with a population of 182 secondary school students.

Instruments used were a lifestyle questionnaire by Castro, authors; Bellido and Pertega and a BMI anthropometric registration form. X2 was also used for

parametric analysis. **Results:** In the social factors dimension we obtained 61.0%

are female, 24.7% are third year of high school. In reference to the daily habits

dimension, 34.1% have unhealthy eating, 40.7% have adequate recreation and

free time management, 45.1% have regular sleep and rest, 66.5% have adequate

interpersonal support, 42.3% have regular health responsibility, 30.8% have

inadequate physical activity, 64.3% do not have harmful habits. All indicators are

significant with a p value <0.05 . The nutritional status was normal 58.8%,

overweight 23.1%, thinness 10.4% and obesity 7.7% of secondary school

students. **Conclusion:** Lifestyles are related to the nutritional status of secondary

school students of the Glorious INA 125 -Chupa 2024 educational institution.

Keywords: Lifestyles, nutritional status, BMI, students.



INTRODUCCIÓN

Se tiene en cuenta que una etapa crítica del desarrollo humano es la adolescencia, desde la finalización de la infancia hasta la madurez. Es imperativo que los adolescentes en edad escolar desarrollen prácticas saludables desde el principio para protegerse de las enfermedades crónicas en el futuro, están en una fase de transición y están experimentando cambios importantes. Cuando una persona se encuentra en la adolescencia, atraviesa un importante periodo de crecimiento que se define por cambios emocionales, físicos y sociales de su vida. Durante esta época, son susceptibles de adquirir hábitos que pueden ser perjudiciales para su salud y bienestar. Estos hábitos pueden incluir comportamientos que incluyan sustancias nocivas. En vista de ello, es de suma importancia que los niños cultiven comportamientos saludables que sean beneficiosos para su salud general. (1)

Los adolescentes con sobrepeso tienen más probabilidades de sufrir consecuencias psicosociales negativas, como efectos negativos en su aprendizaje y su calidad de vida, así como estigmatización, discriminación y acoso escolar. El sobrepeso tiene repercusiones inmediatas en la salud de los adolescentes, y se relaciona con un mayor riesgo de aparición temprana de diversas enfermedades. (2)

Los pasos que seguimos fueron de la siguiente manera; Capítulo I aborda los componentes básicos, plantea preguntas, establece objetivos, explica el porqué, enumera los factores y describe cómo medirlos. Capítulo II desarrolla un conjunto de ideas para explicar el problema. Capítulo III se presenta un detallado procedimiento metodológico. Finalmente, en el capítulo IV, se exponen los resultados obtenidos.



CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Ser adolescente es una época de grandes cambios. Sucede desde los 10 hasta los 19 años. Es durante esta época cuando se alcanza el cincuenta por ciento del peso final, el 25% de la estatura y el cincuenta por ciento de la masa esquelética (3)

1.1.1. Descripción del problema

A nivel internacional

Según refiere una investigación (4) que en los Estados Unidos de América en el 2019, una nutrición deficiente y desequilibrada está trayendo repercusiones peligrosas para la salud (La obesidad, el sobrepeso y la malnutrición). Por ello, una nutrición inadecuada sin control supone una alerta en la salud de la población. La que la OMS señala que más del 50% de adolescentes y niños, es la más afectada por la malnutrición, que a menudo no puede controlarse. Por ello, hay que ser prudentes en el trato con los adolescentes y los padres, y prestar más atención a los temas relacionados con la alimentación sana para tener una fase de envejecimiento tranquila.



En Cataluña Central (España), los requerimientos dietéticos de la SENC indican que sólo el 94% de los niños y el 89% de las niñas comen fruta, verdura, cereales, leche y productos lácteos con más regularidad de la que realmente se consume. Por otra parte, estas personas consumen comidas ricas en grasas saturadas, sal y azúcares añadidos porque consumen carnes procesadas, dulces, refrescos y aperitivos con más frecuencia de lo que sugieren las directrices. Las dietas de estos jóvenes son ricas en energía, pero pobres en contenido nutritivo como consecuencia de los hábitos de consumo que han desarrollado. (5)

A nivel nacional

Ministerio de Salud indica que en el 2019 se ha producido un cambio progresivo en el IMC de los adolescentes, el sobrepeso y la obesidad ha incrementado por los cambios en el estilo de vida. Tras una evaluación se descubrió que el veinte por ciento de ellos tenía sobrepeso, el tres por ciento era obeso y el dos por ciento de los jóvenes estaba delgado. (6)

Niñas, niños y adolescentes en el Perú no son inmunes a los efectos del sobrepeso y la obesidad: 3 de 10 adolescentes tienen sobrepeso u obesidad y en la etapa adulta más del 50% de ellas vivirán con este problema. Este problema es especialmente frecuente entre las adolescentes. En el año 2030, sobrepasando el millón de adolescentes y niños peruanos de cinco y diecinueve años estarían soportando la carga de la obesidad. En cuanto a las variables que ponen en peligro a las personas, es fundamental tener en cuenta que la mala ingesta de alimentos y el sedentarismo causa enfermedades de este tipo en niños y



adolescentes. Estos comportamientos también los ponen en riesgo de desarrollar enfermedades circulatorias, cardíacas y renales, así como diabetes, entre otras afecciones. Al menos el veinte por ciento de las escuelas no proporcionan agua potable segura, y el 60% no realizan la cantidad de ejercicio físico que se les sugiere. Estos son dos factores de riesgo adicionales que se dan a edades tempranas. (7)

A nivel regional y local

En la región de Puno, el grupo de edad de 10 a 19 años tiene problemas nutricionales, como sobrepeso, y 1 de cada 5 lo padece y específicamente en el Distrito de Azángaro se evidenció en un 59% grados de sedentarismo y 39% de obesidad. (8)

1.1.2. Formulación del problema

Problema general

PG. ¿Cuáles son estilos de vida que están relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa 2024?

Problemas específicos

PE1. ¿Los factores sociales están relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa?

PE2. ¿Los hábitos cotidianos están relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa?



PE3. ¿Cuál es el resultado del estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 - Chupa?

1.2. OBJETIVOS

1.2.1. Objetivo general

OG. Analizar los estilos de vida relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa 2024.

1.2.2. Objetivos específicos

OE1. Identificar los factores sociales relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa.

OE2. Describir los hábitos cotidianos relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa.

OE3. Identificar el resultado del estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 Chupa.

1.3. JUSTIFICACIÓN

1.3.1. Justificación teórica

Se justifica **porque** buscamos analizar los estilos de vida como se relacionan con el estado nutricional de los estudiantes, para poder utilizarán los resultados en emplear iniciativas de educación diseñadas para mejorar los hábitos saludables. Dichas iniciativas se dirigirán a los estudiantes para que se conviertan en auténticos catalizadores provocan un cambio en la



aplicación de comportamientos saludables a través de sesiones educativas. Promover el desarrollo de estilos de vida de diversas estrategias educativas emerge como un enfoque primordial y cuando se trata de prevenir enfermedades, una de las estrategias más eficaces es evitarlas en la medida de lo posible.

1.3.2. Justificación practica

Se justifica **para que** el examen de correlación entre el estado nutricional y los estilos de vida saludables en los estudiantes es fundamental para el objetivo del estudio. El hallazgo influye positivamente en los hábitos saludables entre los estudiantes, y servirán como agentes de cambio impartiendo nueva información a sus familias que mejore sus condiciones de vida.

1.3.3. Justificación metodológica

Se justifica metodológicamente **como** marco para futuras investigaciones sobre temas similares que utilizarán la situación problemática, los estudios previos, los fundamentos teóricos y la metodología, la justificación metodológica es que los instrumentos están validados y son fiables. Todos los esfuerzos realizados en esta tesis servirán para reestructurar los enfoques destinados mejorar la calidad de vida en los escolares.

1.4. HIPÓTESIS

1.4.1. Hipótesis general

HG. Los estilos de vida están relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa 2024.



1.4.2. Hipótesis específicas

- HE1.** Los factores sociales están relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa.
- HE2.** Los hábitos cotidianos están relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa.
- HE3.** El resultado del estado nutricional en los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 Chupa es normal.

1.5. VARIABLES

Variable1: Estilos de vida.

Variable 2: Estado nutricional.



1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE VALORES
Variable 1 Estilos de vida	1.1 Factores sociales	1.1.1 Genero	a. Masculino b. Femenino
		1.1.2 Grado de estudios	a. Primero b. Segundo c. Tercero d. Cuarto e. Quinto
	1.2. Hábitos cotidianos	1.2.1. Alimentación	a. Saludable b. Regular c. No saludable
		1.2.2. Recreación y manejo del tiempo libre	a. Adecuado b. Regular c. Inadecuado
		1.2.3. Sueño y descanso	c. Adecuado d. Regular e. Inadecuado
		1.2.4. Apoyo interpersonal	a. Adecuado b. Regular c. Inadecuado
		1.2.5. Responsabilidad en la salud	a. Adecuado b. Regular c. Inadecuado
		1.2.6. Actividad física	a. Adecuado b. Regular c. Inadecuado
	1.2.7. Hábitos nocivos	a. Si b. A veces c. No	
Variable 2 Estado nutricional		2.1 Clasificación según el IMC	a. Obesidad (>2) b. Sobrepeso (> 1 a 2) c. Normal (1 a -2) d. Delgadez (<-2 a -3)



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. A nivel internacional

Romero, et. al. (9) en su artículo sobre Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes, Ecuador 2021. **Objetivo:** Proponer conocer qué tipo de hábitos de vida y alimentación tienen los estudiantes de 8vo a 10mo grado del colegio Miguel Andrade Vicuña. **Metodología:** Es descriptiva correlacional con un diseño transversal. El tamaño de la muestra es de 180 estudiantes. En esta técnica, el estado nutricional se evaluó mediante medidas antropométricas, el peso, la altura y el IMC. **Instrumento:** un formulario de recogida de datos sociodemográficos para su análisis. Un test FANTASTIC distribuido en seis dimensiones. **Resultados:** La desviación típica en la edad era de 0,95, la del peso de 6,50, la de la estatura de 0,5 y la del IMC de 2,58. La edad mínima exigida es de 11 años, el peso mínimo exigido es de 38,80 kilogramos, la altura mínima exigida es de 1,32 metros y el IMC mínimo se ha fijado en 18. Un estilo de vida El 34,4% de personas se alimenta entre bien y regular, el 47,8% realiza ejercicio físico regular, el 42,8% se cuida mal y dedica su



tiempo de ocio. El 35% de las personas regulares duerme el 53,9% del tiempo, mientras que el 43% de las personas con riesgo de consumo duerme el 32,8% del tiempo. Un modo de vida El 34,4% de las personas se alimenta entre bien y regular, el 47,8% realiza ejercicio físico regular, el 42,8% se cuida mal y dedica su tiempo de ocio. El 35% de las personas regulares duerme el 53,9% del tiempo, mientras que el 43% de las personas con riesgo de consumo duerme el 32,8% del tiempo.

Zavaroni (10) en su investigación sobre evaluación de estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de 13 a 15 años de la Ciudad de Mendoza, Argentina 2022. Metodología: Se aplicó un cuestionario de hábitos saludables y antropometría en 186 adolescentes. Se descubrió que el 43% tenía sobrepeso y el 32,33% presentaba riesgo de obesidad abdominal según la circunferencia de su abdomen. **Resultados:** En cuanto a los hábitos examinados a partir del cuestionario utilizado, se observó que los individuos con sobrepeso presentaban hábitos perjudiciales. Por otra parte, las disparidades más significativas se observaron en la actividad física y el entorno. Es posible llegar a la **conclusión** de que aproximadamente el 50% pueden contraer enfermedades crónicas no transmisibles.

Trujillo, et. al. (11) en su artículo sobre satisfacción con el peso corporal y estado nutricional en adolescentes residentes del noreste de México 2024. Método: Diseño descriptivo y correlacional. La población fue los alumnos que asistían a una I.E. pública de la región noreste de México que fue elegida al azar. En cuanto a la muestra, fueron 851



adolescentes que se encontraban inscritos en la institución educativa elegida y cursaban los grados séptimo y noveno de educación básica. Para evaluar el nivel de satisfacción con respecto al propio peso corporal se utilizaron las cifras de Stunkard y Sørensen. Para determinar el IMC, se adquirieron medidas antropométricas como la altura y el peso.

Resultados: El 21,6% (n= 185) de los participantes masculinos tenían sobrepeso, mientras que el 16,3% (n= 138) de las participantes femeninas tenían obesidad. El porcentaje de participantes con sobrepeso fue del 18,8% (n= 160), mientras que el porcentaje de participantes con obesidad fue del 19,1% (n= 163). Por otro lado, el 67,5% se mostraron descontentos con su cuerpo, lo que significa que el 45,2% de los participantes desean estar más delgados.

Castro, et. al. (12) en su artículo sobre estado nutricional y función muscular en adolescentes chilenos de acuerdo con el índice de vulnerabilidad 2024. Objetivo: Observar qué tan bien comen los estudiantes de diferentes zonas de la gran ciudad de Chile y qué tan fuertes son sus músculos. **Método:** Se examinó a un total de 91 alumnos de 15 años. Entre los alumnos había 51 varones y 40 mujeres, y procedían de dos centros educativos diferentes definidos por la IVE (IVE-0 e IVE-89).

Resultados: Basándose en la puntuación Z-IMC, se observó que había diferencias entre los dos grupos [IVE-0: 0,71 (0,48-1,29) IVE-89: 1,32 (0,2-2,85) ($p < 0,0001$)]. así como en la fuerza de prensión (en kilogramos) [IVE-0: 36,6 (26-37,7) IVE-89: 32,4 (25,5-37,2) ($p < 0,0001$)] entre los niños que ahora tienen 15 años.



De la Torre, t. al. (13) en su artículo sobre estado nutricional y trastorno de la conducta alimentaria en adolescentes de dos Comunidades Rurales 2024. La situación empeora por la ausencia de conocimientos nutricionales en las zonas rurales, que obliga a los adolescentes a consumir dietas inadecuadas tanto en variedad como en equilibrio. Esto es consecuencia del acceso restringido a la educación y de la escasez de medios económicos. **Metodología:** Con la ayuda de 165 adolescentes, esta investigación se llevó a cabo en dos Telesecundarias rurales, donde se evaluó el estado nutricional, así como la presencia de TCA. **Resultados:** Se descubrió que la mayoría de los individuos tenían una estatura y un peso medios, pero una minoría considerable de ellos tenía problemas con su peso y eran obesos. La mayoría de las personas que consumen ATC no se preocupan por engordar, algunas tienen periodos de atracones y sólo unas pocas están siempre preocupadas por su peso. A pesar de que la obtención de alimentos en el campo puede resultar ventajosa, la falta de economía es la causa de las fluctuaciones en la calidad nutricional de las personas de las zonas rurales. Existe una relación entre la baja incidencia del TCA y la limitada exposición a los cánones de belleza a la que se enfrentan estas culturas como consecuencia de su aislamiento. Esto se debe a que estas culturas están más aisladas que otras civilizaciones.

2.1.2. A nivel nacional

Sernaque (14) en su investigación Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del 1er y 2do año de secundaria de la institución



educativa particular Leoncio Amaya Tume La Unión Piura, 2022.

Objetivo: Determinar los estilos de vida y el estado nutricional de los estudiantes del 1er y 2do año de secundaria. **Metodología:** Es cuantitativo descriptivo, correlacional, transversal no experimental. Con una muestra de cien alumnos. A través de la entrevista, los instrumentos que se utilizaron fueron la escala de estilo de vida y el formulario de evaluación nutricional del adolescente. **Resultados:** Todos los estudiantes llevaban una vida saludable, pero casi la mitad (el 47 %) no. Alrededor del 46,5 % de los estudiantes se encontraban bien, pero el 26,7 % tenía sobrepeso.

Mera (15) en su investigación Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan

y Smith, Trujillo, 2019. Objetivo: Explorar cómo las diferentes formas de vida afectan lo que comen los estudiantes. **Métodos:** La investigación fue de carácter descriptivo, analítico, no experimental y correlacional simple. Hay 61 estudiantes en total, y todos participaron. Completaron una encuesta sobre el estilo de vida de Salazar, Arrivillaga y Gómez (2002). Para llevar a cabo la evaluación del estado nutricional de cada uno de los participantes se utilizaron como herramientas el enfoque antropométrico, la metodología de observación y la báscula, el tallímetro y el plicómetro.

Resultados: Sólo el 24,1% de los alumnos llevaba una vida saludable, lo que indica que la vida de la mayoría de ellos no era sana. En cuanto al estado nutricional, se descubrió que, según el IMC, ninguno de los niños examinados estaba delgado, el cincuenta por ciento se encontraba en un estado nutricional normal, el veinticinco coma nueve por ciento tenía



sobrepeso y el ocho coma seis por ciento era obeso. Además, según la estatura para la edad, el ocho coma seis por ciento tenía un peso inferior al normal.

Sánchez (16) Estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del V ciclo de la institución educativa privada “San Fernando” distrito de Santa María 2019. Objetivo: determinar la asociación que existe entre los estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes. **Metodología:** Este estudio realizó un análisis cuantitativo, evaluó una instantánea temporal específica y examinó las interrelaciones entre las variables. Con una población de cincuenta alumnos matriculados en el quinto ciclo, que abarcaba los cursos de quinto y sexto. **Resultado** El 52% de los alumnos no lleva un estilo de vida saludable, como demuestran los déficits en las áreas de hábitos alimentarios (para el cuarenta por ciento), ejercicio físico y deporte (para el cuarenta y seis por ciento), gestión del ocio y tiempo libre (para el cincuenta y cuatro por ciento) y descanso (para el treinta y cuatro por ciento).

León, et al. (17) en su investigación sobre Actividad física y estado nutricional en adolescentes de una institución educativa privada de Lima, 2023. Objetivo: determinar la relación entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes de una institución educativa privada de Lima. **Materiales y métodos:** Enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y correlacional. La muestra es de 88 estudiantes. **Resultados:** El 44,3% de los participantes declararon un nivel medio de actividad física. El 50% de la población tenía un peso normal, el 28,3%



sobrepeso, el 15,9% obesidad. Con un valor de Chi-cuadrado de 42,128 y un valor p de 0,001, que es inferior a 0,05, se acepta la hipótesis alternativa, lo que indica que hay una relación entre las variables. Esto indica que la hipótesis nula no es correcta.

Cotrina (18) en su investigación Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Asociación Civil Chibolito, Cajamarca- Perú 2022. Objetivo: determinar la relación entre los estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes. **Métodos:** Las categorías de metodologías de investigación abarcan la cuantificación, la caracterización, el análisis comparativo y la observación discreta. **Resultados,** La mayoría de las personas en el estudio eran mujeres, un 71% para ser exactos. Muchas de ellas, alrededor del 65,5%, eran jóvenes, de entre 13 y 15 años. Los hombres representaban el 29% del grupo. Otras, un 34,1%, eran algo mayores, de entre 16 y 19 años. Casi todas, el 94%, no llevaban una vida muy saludable.

2.1.3. A nivel regional

Onque (19) en su investigación Estilos de Vida Relacionado con el Estado Nutricional en Estudiantes del Colegio José Carlos Mariátegui Aplicación Una – Puno, Abril A Junio 2019. Objetivo: Determinar la relación de los estilos de vida con el estado nutricional en los estudiantes. **Metodología:** Con enfoque cuantitativo, correlación, con muestra de 134 estudiantes. **Resultados:** 134 alumnos, es decir, el 100%, participan en la actividad física; el 36,6% de ellos juega al fútbol sala, y el 24,6% al voleibol; el 50,0% emplea sesenta minutos para practicarlo, mientras que el 26,1%



emplea treinta minutos; el 43,3% lo hace todos los días, y el 32,1% cada quince días. En cuanto a la alimentación, el 83,1% de las personas realiza las 3 comidas principales, el 11,7% elige como comidas preferidas sólo la comida y la cena. El 50,7% de las personas come ensalada de verduras todos los días, mientras que el 35,2% lo hace regularmente; el 39,6% come dos tipos diferentes de fruta todos los días, mientras que el 33,6% come una fruta todos los días; el 58,9% come comida rápida a veces, mientras que el 25,4% no la come en absoluto. El 47,0% bebe menos de un litro de agua al día, mientras que el 41,1% bebe entre uno y dos litros. El 86,6% de las personas no bebe alcohol, el 7,5% bebe alcohol una vez al año, el 84,3% de las personas no fuma cigarrillos y el 10,5% de las personas bebe alcohol una vez al año. Estas estadísticas se refieren a la ingesta de sustancias peligrosas entre los individuos. El 79,1% tiene un estado nutricional normal.

Quispe et al. (20) La actividad física deportiva y su influencia en los estilos de vida saludable en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria a-28 Perú Birf de Azángaro, 2021.

Metodología: Se utilizó la encuesta, y el instrumento fue el formulario de observación; se ha llegado a la siguiente **conclusión:** Descubrimos que si el número que llamamos r de Pearson es 0,84, significa que existe un fuerte empate amistoso. Al comprobarlo mediante la prueba T de Student, obtuvimos un resultado de 8,4756, mucho mayor que el 2,042 necesario (con un número mágico, G , de 30). Esto nos indica que los estudiantes realmente se benefician de una vida sana y de la actividad deportiva.



Apaza et al. (21) en su investigación Estilo de vida e índice de masa corporal en estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Nuevo Horizonte Juliaca, 2019. Objetivo: Explorar cómo los hábitos de vida afectan el peso en los estudiantes de secundaria. **La metodología** El análisis cuantitativo, descriptivo, correlacional, transversal y no experimental. El instrumento utilizado fue una encuesta realizada por Pender (1996) y denominada Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I). **El resultado** fue $Rho=0,227$, que es significativo a un nivel del 1%. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa (H_a), existe una correlación significativa de Spearman a nivel bajo entre los índices de masa y los índices de estilos de vida y esto sugiere que los mejores estilos de vida en términos de dieta, ejercicio, responsabilidad con la salud, gestión del estrés, apoyo interpersonal y autorrealización tienen buenas repercusiones en el IMC de los estudiantes.

Condori (22) 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. Metodología: La muestra estaba compuesta por 98 estudiantes, mientras que la población estaba formada por 130 estudiantes. El método fue la observación y la revisión documental. En la hoja de registro del estado nutricional, y de registro de las calificaciones escolares que obtuvo el alumno a lo largo del ciclo escolar 2023. **Resultados:** En cuanto al IMC, el 83,67% de los alumnos tienen un estado nutricional normal. En cuanto a su peso y estatura, el 96,94 por ciento de los alumnos tiene una estatura baja. Además, el 62,24 por ciento



de los alumnos tiene un rendimiento académico anticipado (A) como calificación media final.

Chambi, et al. (23) en su investigación Estilo de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa Gran Unidad

Escolar San Carlos, Puno 2023. Objetivo: determinar la correlación entre los estilos de vida y los hábitos nutricionales de los adolescentes.

Metodología: En el citado centro educativo había 450 alumnos, se consideró que 350 cumplían los requisitos del estudio. Se utilizó la Escala de Estilo de Vida del Adolescente (EEVA), validada en Perú por Ninatanta y García y el Cuestionario de Hábitos Nutricionales, de Castro Bellido y Pertega. Los **resultados** revelaron que, el 7% obtuvieron puntuaciones bajas, el 36% puntuaciones intermedias y el 57% puntuaciones buenas en cuanto a estilos de vida. El 14,3% de las personas comía mal, el 46,6% comía aceptable y el 39,1% comía muy bien en cuanto a nutrición.

2.2. MARCO TEÓRICO

1. ESTILOS DE VIDA

En lugar de referirse únicamente a la ausencia de enfermedad, la OMS define como una condición de pleno bienestar físico, mental y social. Esto contrasta con la percepción de que salud es sinónimo de salubridad. Ciertamente, esto es algo que se reconocerá. A pesar de que hay escritores que sostienen la creencia de que esta frase es utópica, se ha utilizado y se ha reconocido constantemente a lo largo de múltiples años. Debido a que describe la salud como un estado de plenitud, es casi imposible alcanzar el bienestar completo. Esta es la razón por la que las cosas son como son.



Así mismo son un conjunto de acciones realizadas por individuos para satisfacer. Los hábitos de las persona es un patrón influido por la combinación de su entorno vital y las variables socioculturales a las que está expuesto. Dependiendo de los comportamientos que se adquieran a lo largo de la adolescencia y se mantengan en el tiempo, tienen el potencial de convertirse en factores de riesgo o no y, en consecuencia, pueden causar repercusiones en la salud. Entre los 10 y los 19 años, se dice que una persona está en la etapa de la adolescencia, que es una época de crecimiento y desarrollo periódico. En cuanto a los componentes biológicos, son universales, aunque puede haber alguna variación en función de la cultura y la situación socioeconómica en que se presenten. (24)

Estilos de vida saludables

Esta definición ha tenido en cuenta el hecho de que la ausencia de enfermedad no es la única característica de las vidas sanas, sino que también entiende que vivir saludable es importante para la salud. El hecho de que estemos dispuestos a adoptar una vida sana nos convierte en un magnífico modelo a seguir, sobre todo para las generaciones más jóvenes que están alcanzando la mayoría de edad.

La conclusión que puede extraerse de todo ello es que los estilos de vida saludables no sólo incluyen las conductas y los patrones de comportamiento relacionados con la salud, sino también la información, las actividades y las rutinas que los individuos llevan a cabo para preservar, mejorar o recuperar su estado de salud actual.



Como se ha dicho antes, adoptar aspectos como una dieta óptima, el ejercicio físico y la limpieza, también puede ayudar a reducir la probabilidad de incurrir en comportamientos peligrosos.

1.1. Factores sociales

Una de las partes más significativas del crecimiento humano, es una medida de nuestra su valor como individuos y se fundamenta en las emociones, ideas, experiencias y sensaciones que los individuos tienen hacia sí mismos. (25)

Diversas características, actividades, cualidades, niveles de educación y grados de intelecto son ejemplos de variables sociales. Estos elementos se unen para establecer un entorno en el que un individuo intentará adaptarse a medida que atraviesa cada etapa de la vida dentro de una comunidad concreta. (25)

1.1.1. Género

Nos referimos a las características y posibilidades sociales que conlleva ser hombre o mujer, así como a las conexiones que existen entre hombres y mujeres. A diferencia de la socialización, que determina comportamientos, actitudes y expectativas diferentes según seamos mujeres u hombres, la sexualidad es el proceso que define las características físicas que poseemos. Los deberes y responsabilidades que se atribuyen a mujeres y hombres se clasifican en función de su sexo. Los cambios pueden producirse tanto dentro como fuera de la cultura. (26)



1.1.2. Grado de instrucción

El nivel secundario el tercer nivel de educación en los sistemas educativos nacionales es el tercer nivel de enseñanza. Es posible que los adolescentes de entre 11 y 17 años estén incluidos en la edad de referencia para el nivel secundario, aunque esto varía de una nación a otra. (27)

1.2. Hábitos cotidianos

Los hábitos saludables son un conjunto de actividades que adoptamos como propias en nuestro día a día con el fin de evitar problemas de salud; estos hábitos son el resultado del desarrollo de actitudes personales. En otras palabras, los comportamientos saludables repercuten favorablemente en el bienestar en la salud física, social y mental de un individuo. (28)

1.2.1. Alimentación

A través del proceso metabólico que implica el consumo de alimentos, el ser humano es capaz de recibir el recurso de energía que necesita. Se puede decir que la dieta humana es básicamente una dieta mixta, lo que significa que está compuesta por una variedad de comidas que provienen de fuentes animales, vegetales y minerales. Las características de cada individuo, el entorno cultural, los alimentos accesibles a nivel local y los hábitos alimentarios desempeñarán un papel al determinar la composición precisa de una dieta que sea diversa, equilibrada y nutritiva. (29)



Cuando se trata de comer de forma beneficiosa para la salud, no sólo es necesario comprender la importancia de los alimentos, sino también las características de una dieta adecuada, que consiste en alimentos abundantes en nutrientes.

Tanto el suministro de una cantidad aceptable de energía al organismo como la aportación de los componentes que éste debe poseer para funcionar de forma adecuada son responsabilidades de la nutrición. Debido a los cambios fisiológicos que tienen lugar a lo largo de la adolescencia, es necesario un alto nivel de necesidades dietéticas. Estos cambios incluyen, entre otras cosas, un aumento de peso y talla, así como la maduración de la sexualidad. Para evitar caer en déficits o insuficiencias, que pueden provocar enfermedades y alteraciones de la salud, es vital garantizar una gestión eficaz de los alimentos, al mismo tiempo que es necesario asegurar un suministro suficiente.

La malnutrición de un número significativo de individuos en todo el mundo puede atribuirse, en gran parte, al hecho de que sus dietas son inadecuadas. Por otro lado, las dietas que incluyen una cantidad excesiva de nutrientes también pueden provocar un deterioro de la salud corporal. Por consiguiente, es esencial tener en cuenta la función que desempeña una dieta sana y la forma en que los hábitos alimentarios de los individuos contribuyen a su bienestar general. (29)



1.2.2. Recreación y manejo del tiempo libre

Se trata de un proceso dinámico en el que el pensamiento y la voluntad interactúan para generar una reacción en la persona; en particular, cambios en su comportamiento que le permiten afrontar los acontecimientos de una manera nueva; el contexto y el alcance de este proceso no están limitados en modo alguno. Lo mismo ocurre con la comprensión, la razón natural y la capacidad de discernir lo que está bien y lo que está mal y de comportarse de acuerdo con lo que uno sabe. (30)

La recreación, por su parte, son las actividades que los individuos realizan durante su tiempo libre con fines de desarrollo personal, entretenimiento o disfrute, una vez satisfechas sus necesidades básicas. El tiempo libre se interpreta generalmente como la parte del tiempo social de que dispone el sujeto para realizar actividades que no forman parte de sus obligaciones. (31)

1.2.3. Sueño y descanso

Para que el sistema neurológico pueda gobernar las reacciones a los estímulos externos, es esencial un sueño adecuado. El cerebro, a su vez, se encarga de regular el sueño para garantizar la salud del organismo, que también es una función crucial para la persona, especialmente para el cerebro. Stevens sugiere que el sueño sirve a varios propósitos, entre ellos la consolidación de recuerdos, el ahorro de energía, la restauración de la función cerebral y la modulación de la función inmunológica. (32)



Descanso: Esta condición mental y física se caracteriza por la falta de actividad. Por otra parte, el descanso no es sólo una cuestión de estar físicamente inactivo; también requiere un estado de serenidad, la ausencia de tensión y preocupación; en otras palabras, es una circunstancia en la que el ser humano está mentalmente relajado, libre de ansiedad y fisiológicamente tranquilo. (32)

Sueño: En este estado, nuestro propio organismo se encuentra en un estado de paz y las reacciones al mundo exterior disminuyen. Estas son algunas de las características que se asocian a este estado. Una cualidad particularmente inusual del sueño que se da por la falta de conciencia o una restricción de la conciencia. En cuanto a los demás aspectos, es algo que se puede revertir, y se produce de forma cíclica, donde nos dormimos y nos despertamos a diario en situaciones que no son anormales. (32)

Además de facilitar la expresión de comportamientos satisfactorios durante el día y aportar beneficios a todas las actividades que se realizan, la calidad del sueño también implica que durante este proceso se originan actividades neurovegetativas de gran importancia para la reparación del organismo y el mantenimiento (también conocidas como «actividades neurovegetativas»). Esto se debe al hecho de que la calidad del sueño se conserva y se concilia a lo largo de las horas nocturnas, cada una de las cuales está fijada. Como consecuencia del hecho de que la cantidad de tiempo que se pasa



durmiendo tiene una asociación directa con la calidad del sueño que se experimenta, se puede llegar a esta conclusión.

1.2.4. Apoyo interpersonal

Proporciona las bases para la convivencia, teniendo en cuenta los valores fundamentales que existen, que son el respeto, la autonomía y la equidad, y que apoyarán las interacciones amistosas. (33)

Cuando se ven desde una perspectiva negativa, en la que las relaciones son sólo una fuente de pena y dolor por el hecho de que son causa de sufrimiento y malestar, el ser humano como individuo necesita ayuda interpersonal desde el principio. Esto es cierto incluso cuando la actitud es negativa. En nuestras vidas, la inmensa mayoría tanto del placer como de la miseria se remontan a las relaciones que mantenemos con otras personas. La capacidad de conectar es una necesidad básica del cuerpo humano, y las relaciones son un método necesario para restablecer el bienestar. Esto es cierto incluso visto desde una perspectiva negativa, en la que las relaciones son sólo una fuente de sentimientos de tristeza y dolor. Tener en cuenta puntos de vista desfavorables no cambia el hecho de que esto sea así. El hecho de ser miembro de una comunidad no sólo es beneficioso visto desde esta perspectiva, sino que también es una necesidad fundamental.

Relaciones con los amigos: Cuando se trata del valor de las conexiones amistosas, la adolescencia es el periodo en que alcanzan su máximo esplendor. La razón es que los amigos tienden a convertirse en modelos de conducta, y las personas tienden a



compararse con sus amigos para averiguar cómo crear su propia individualidad y personalidad.

Cuando conectamos unos con otros, no sólo aprendemos cosas nuevas y compartimos nuestras experiencias, sino que también tenemos que hacer un esfuerzo por entendernos y llegar a una decisión aceptable para todos sobre cómo proceder. Entre los amigos hay un amplio abanico de niveles educativos, antecedentes culturales, costumbres, puntos de vista y hábitos. También incluye los antecedentes educativos.

Relaciones con la familia: Esto se debe al hecho de que es durante este período cuando se percibe un cuadro negativo en cuanto a la degradación del ambiente doméstico. Esto se debe a que es el período en el que se cree que el ambiente dentro de la casa se degrada, lo cual es la razón por la que esto surgió.

1.2.5. Responsabilidad en la salud

Pocas personas se interesan por este aspecto, razón por la cual tendrán problemas de salud en el futuro. En una situación en la que es sencillo que se dejen influir por sugerencias incorrectas, la responsabilidad implica saber elegir y decidirse por alternativas sanas y correctas en lugar de por las cuales que puedan generar un riesgo físico. Los adolescentes, en general, no prestan suficiente atención a su salud, lo que pone en peligro su crecimiento y educación. Es bien sabido que adoptan hábitos negativos, como la ingesta de tabaco o



alcohol, una mala alimentación y actividades peligrosas, como conducir automóviles y sin la protección adecuada. (34)

1.2.6. Actividad física

Numerosas investigaciones han demostrado la importancia de practicar ejercicio físico durante la infancia. Practicar una actividad física regular, es un método eficaz para prevenir enfermedades crónicas que prevalecen durante la infancia y la adolescencia, surgen diversos cambios fisiológicos, y durante las cuales el desarrollo y el mantenimiento de hábitos positivos son esenciales para que el individuo pueda conservarlos cuando alcance la madurez. (35)

Esta definición describe lo que se entiende por la palabra «ejercicio». Cuando hablamos de actividad física, debemos dar prioridad a las actividades que las personas realizan a lo largo del día, como caminar, utilizar el transporte público, hacer las tareas domésticas y las actividades que se realizan durante el tiempo de ocio o tiempo libre. Esto se debe al hecho de que estas actividades son las que realiza la gente.

Se refiere a cualquier tipo de actividad física planificada, programada y repetida. Este tipo de actividad puede dar lugar a un mayor o menor consumo de energía. Por otra parte, en el sector se hace referencia a este tipo de actividades físicas como «ejercicio físico».

Es esencial realizar actividad física para mantener tanto la salud física como la mental, es fundamental en los niños es asegurarse de que tienen un equilibrio saludable entre la cantidad de tiempo que dedican



a realizar actividades físicas y la cantidad de tiempo que dedican a relajarse. Para ello, es fundamental que se familiaricen con las muchas posibilidades de actividad física que tienen a su alcance, que investiguen cómo funciona el cuerpo cuando está en movimiento y que desarrollen una apreciación del impacto que tienen la relajación y el descanso en el proceso de recuperación de energía.

1.2.7. Sustancias nocivas

Los adolescentes de la cultura contemporánea son más susceptibles a los efectos negativos de los comportamientos tóxicos, puede tener repercusiones tanto a corto como a largo plazo. sobre su salud. La enfermera es importante en la intervención en la atención primaria mediante la aplicación de programas de educación sanitaria en el contexto escolar. (36)

Tomemos, por ejemplo, la situación de los preparados y sustancias químicas, que pueden estar disponibles en varias formas y pueden transportarse por distintos medios. Estas sustancias pueden administrarse en forma de líquidos, geles o polvos, y están destinadas a aplicarse sobre la piel, las mucosas o los ojos. Es posible inhalarlas en forma de polvo, gas o vapor, por ejemplo. También es posible administrarlos en forma de polvo, gas o vapor. En ocasiones, pueden encontrarse en una circunstancia en la que entren involuntariamente en contacto con ellas. Para concluir, es posible que algunos medicamentos se inyecten accidentalmente, o pueden ser transferidos por las mordeduras, picaduras o heces de ciertos



animales. En comparación con los numerosos problemas potenciales que pueden surgir, éste no es ni de lejos el menor de ellos.

Ingesta de alcohol e iniciación a drogas

No sólo está aumentando el consumo de alcohol como medio social de pertenencia a un determinado grupo, sino también la falta de control que genera el hecho de que muchos locales sirvan bebidas alcohólicas a los niños de forma habitual. Esto está provocando un aumento del consumo de bebidas alcohólicas, que es una consecuencia de la situación.

De la misma manera que las drogas siguen coexistiendo como un tipo de interacción social, también siguen funcionando como un medio de evasión de las preocupaciones personales y familiares que los adolescentes no saben cómo afrontar de una manera que se considere respetuosa. Una razón importante es que las drogas siguen sirviendo como técnica de evasión de estas dificultades. Por otra parte, los adolescentes son propensos a experimentar con una amplia variedad de drogas, como la cocaína, la marihuana, las anfetaminas y un montón de compuestos estructuralmente relacionados. A pesar de que el tabaco y el alcohol suelen considerarse ejemplos de drogas legales, hay una serie de sustancias que los adolescentes eligen para consumir.

2. ESTADO NUTRICIONAL

En el ámbito de la nutrición, la expresión evaluación nutricional se refiere al proceso de examinar la nutrición en las pautas de consumo y las



implicaciones para la salud de individuos o grupos. Con el fin de detectar si se ha producido o no un cambio en el estado nutricional, que puede ir de inadecuado a excesivo, el objetivo de esta prueba es identificar este tipo de circunstancias en el organismo. La conclusión que puede extraerse de ello es que sería factible determinar si existe o no un cambio en el estado nutricional, así como los distintos tipos de modificaciones y la cuantía de las mismas. La monitorización de la composición corporal, la realización de evaluaciones de laboratorio, así como las evaluaciones médicas y nutricionales, son los enfoques que se utilizan para cumplir el objetivo de identificar las características humanas que están relacionadas con los desafíos nutricionales. El uso de estas estrategias permite completar con éxito este objetivo. Por otra parte, el estado nutricional de un individuo se describe como el resultado final del equilibrio que se produce entre los aportes de nutrientes que se consumen y las necesidades que establece el organismo. Según la conclusión del cálculo del estado nutricional, este equilibrio se indica como el resultado. Las medidas antropométricas han demostrado que las limitaciones dietéticas, que incluyen tanto los comportamientos alimentarios como las condiciones sociales perjudiciales para una vida sana, tienen la capacidad de alterar este equilibrio. Las limitaciones dietéticas abarcan tanto los hábitos alimentarios como las situaciones sociales. No sólo las actividades asociadas a la alimentación conforman las normas dietéticas de una persona, sino que los contextos sociales en los que tienen lugar esos comportamientos también se incluyen en esta categoría.

También es referido al estado del organismo en relación con los nutrientes que se ingieren. Viene determinado por el IMC, que requiere tanto el peso como la altura del individuo, que se mantendrá dentro de los rangos normales si se consumen las cantidades adecuadas de alimentos, teniendo en cuenta la edad del individuo. (37)

El IMC, (kg/m²), es un tipo de índice muy utilizado para clasificar a los seres humanos como la obesidad o con sobrepeso. Por ello, la OMS considera que un IMC igual o superior a 25 es sobrepeso, un IMC igual o superior a 30 es obesidad. Los nutricionistas insisten en la necesidad de reconocer que los niños y adolescentes no pueden ser tratados con los mismos valores que los adultos. Esta es una de las cosas más esenciales que destacan. (37)

Cuadro 1: Clasificación de la valoración nutricional según índice de masa corporal

Clasificación	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 IMC para la edad (38)

Los criterios son:

- IMC < -2 DE: Aquellos con un IMC inferior a menos dos DE de la norma para su edad y sexo se consideran desnutridos (clasificados como "delgados")



- $IMC \geq -2 DE$ y $\leq 1 DE$: Este rango se considera "normal" para los adolescentes.
- $IMC > 1 DE$ a $\leq 2 DE$: Esta desviación estándar se clasifica como "con sobrepeso".
- $IMC > 2 DE$: El rango por encima de dos desviaciones estándar de la referencia se considera "obesidad" y se asocia con un alto riesgo de comorbilidades. (38)

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Estilos de vida saludable

Son conductas, costumbres y hábitos de las personas direccionados a generar bienestar.(39)

Estado nutricional

Comer buenos alimentos en las cantidades adecuadas te mantiene saludable y te hace sentir bien. (40)

Nutrición

Es un proceso involuntario, autónomo, donde se convierten los nutrientes del organismo en energía, para poder cumplir las funciones vitales.(23)

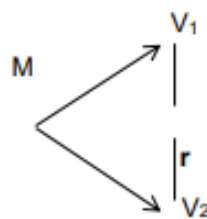
CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Se trata de un diseño no experimental en el que el investigador observa el curso natural de los acontecimientos sin intervenir en modo alguno. (41)

Dicho diseño se explica de manera gráfica con la siguiente representación:



Donde:

M = Muestra

V1= Estilos de vida

V2= Estado nutricional

R = Correlación de las variables

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de tipo básico, debido principalmente a que se lleva a cabo con el fin de adquirir nueva información sobre sucesos y hechos observables, nivel correlacional definida en la cual podemos medir dos o



más variables y establecer una asociación estadística. (42) Es de corte transversal, porque que la información fue recolectada en un solo momento.

Enfoque:

Una metodología cuantitativa se basa en la recopilación y el análisis sistemático de datos numéricos. (43)

3.3. MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN

En este estudio se aplicó el método hipotético deductivo. (44)

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

Población:

Son 182 estudiantes del primero al quinto de secundaria de la Institución Educativa secundaria INA 125 Chupa. Datos obtenidos de las nóminas de la institución.

Muestra:

Se empleó un enfoque de muestreo completo, utilizando toda la población de 182 estudiantes sin ningún proceso de selección.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de primero a quinto que asisten con regularidad
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes que no tengan deserción escolar y firmen el consentimiento.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no asisten con regularidad
- Estudiantes que invalidaron los instrumentos de recopilación y no firmen el consentimiento.



- Estudiantes con necesidades educativas especiales

3.5. TÉCNICAS, FUENTES E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

3.5.1. Técnicas

Variable 1: Encuesta.

Variable 2: Observación.

3.5.2. Instrumentos

Variable 1: Se usó un cuestionario aplicado a cada estudiante de la Institución Educativa.

El cuestionario fue realizado y validado por los autores; Castro, Bellido y Pertega en 2009 en España, tiene 3 procesos, En primer, se analizó un cuestionario anterior, después se elaboró un nuevo cuestionario, que incluía la adición de nuevas preguntas, y por último, se desarrolló una escala para la interpretación clínica de cada uno de los ítems. Las puntuaciones son: De 0 a 9 puntos es no saludables, de 10 a 18 puntos se consideran moderados y de 19 a 30 puntos es saludable.

Variable 2: Guía de observación se utilizó una ficha de registro antropométrica. Este instrumento permitirá el registro de valores de la edad, peso, talla e IMC de los adolescentes, luego se debe compararse con las tablas de valoración nutricional antropométrica, el cual proporciona valores recomendados para ambos sexos.

3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Para completar el proceso de recogida de datos se llevaron a cabo una serie de trámites administrativos. Una solicitud formal dirigida

explícitamente al director de la I.E. formaba parte de estas etapas, que incluían, entre otras cosas, el desarrollo y la presentación de la solicitud. El estudio se llevó a cabo con el SPSS, y los resultados se organizaron en tablas de forma clara. Esto facilitó tanto el análisis exhaustivo como la interpretación precisa de los datos obtenidos.

3.7. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Utilizamos la prueba estadística X^2 y otras pruebas similares. Comprobamos si el valor p era superior a 0,05 para determinar su importancia.

Formula:

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

Donde:

X^2 : Chi cuadrado

e_i : frecuencia esperada

o_i : frecuencia observada

3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Validez

Tres expertos revisaron las herramientas del estudio y se aseguraron de que fueran buenas y fiables.

Confiabilidad

Se obtuvo a través del coeficiente alfa de Cronbach, alcanzó un valor de 0.759 para la variable 1, para la variable 2 tiene un valor de 0.614; es decir que los instrumentos tienen puntajes confiables.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El estudio considero como objetivo principal: Analizar los estilos de vida relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa 2024, para lo cual se presentó 10 tablas estadísticas.



TABLA 1. GÉNERO RELACIONADO AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSO INA 125 -CHUPA 2024.

Género	Estado nutricional									
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Masculino	4	2,2	10	5,5	45	24,7	12	6,8	71	39,0
Femenino	10	5,5	32	17,6	62	34,1	7	3,8	111	61,0
Total	14	7,7	42	23,1	107	58,8	19	10,4	182	100,0

Fuente: Cuestionario.

$X^2_{cal}=9,794$

$P=0,000$

$X^2_{tab}=7,815$

$Gf=3$

ES SIGNIFICATIVA



En base al primer objetivo específico: Identificar los factores sociales relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa.

En la tabla 1, el género relacionado al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario, encontramos, el 61,0% es de género femenino y el 39,0% masculino.

El grupo de estudiantes con estado nutricional normal fue 34,1% de género femenino, seguido del grupo de estado nutricional con sobrepeso 17,6% también, continuando con el grupo en delgadez 6,8% de género masculino y el grupo con obesidad 5,5% de género femenino.

Al realizar un análisis de la intersección estadística, se ha determinado que $X^2_{cal}=9,794$, es mayor a $X^2_{tab}=7,815$, $Gf=3$ y $P=0,000$, siendo significativo.

Trujillo et al. (11) En su estudio, descubrieron que la edad, el hecho de ser niña o niño y la percepción de su propio peso corporal pueden ayudar a estimar su IMC. Esto se descubrió entre los adolescentes que participaron en el estudio. Donde el 21,6% son del sexo masculino y el 16,3% al femenino. Con respecto a nuestra estudio encontramos relación puesto que la edad está asociado al estado nutricional (IMC) pero no encontramos relación en que el 61,0% es de género femenino y solo el 39,0% es masculino a comparación a los autores son distintos resultados.



TABLA 2. GRADO DE ESTUDIOS RELACIONADO AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSO INA 125 -CHUPA 2024.

Grado de estudios	Estado nutricional									
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Primero	1	0,5	2	1,1	18	9,9	9	4,9	30	16,5
Segundo	2	1,1	8	4,4	24	13,2	3	1,6	37	20,3
Tercero	0	0,0	23	12,6	21	11,5	1	0,5	45	24,7
Cuarto	4	2,2	9	4,9	19	10,4	6	3,3	38	20,9
Quinto	7	3,8	0	0,0	25	13,7	0	0,0	32	17,6
Total	14	7,7	42	23,1	107	58,8	19	10,4	182	100,0

Fuente: Cuestionario .

$X^2_{cal}=61,849$

$P=0,000$

$X^2_{tab}=21,026$

$Gf=12$

ES SIGNIFICATIVA



En la tabla 2, el grado de estudios relacionado al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario, hallamos, el 24,7% cursa tercero de secundaria, el 20,9% cuarto, el 20,3% segundo, el 17,6% quinto y el 16,5% primero.

El grupo de estudiantes con estado nutricional normal fue 13,7% del quinto de secundaria, seguido del grupo de estado nutricional con sobrepeso 12,6% del tercero, continuando con el grupo en delgadez 4,9% del primero y el grupo con obesidad 3,8% de quinto de secundaria.

Al cruce estadístico tenemos que la $X^2_{cal}=61,849$, es mayor a $X^2_{tab}=21,026$, $Gl=12$ y $P=0,000$, siendo significativo.

Según Apaza et al. (21) en su investigación han concluido que los estudiantes de nivel secundaria, a nivel básico, existe una importante asociación de Spearman entre los estilos de vida y el IMC de los alumnos. Esta correlación se considera significativa. En nuestra investigación, observamos que nuestro grupo, que incluye estudiantes de primero a quinto de secundaria, es bastante similar al de otros autores. Además, alrededor del 13,7 % tiene un peso saludable, y el tiempo que han terminado sus estudios está relacionado con su salud.



TABLA 3. ALIMENTACIÓN RELACIONADO AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSO INA 125 -CHUPA 2024.

Alimentación	Estado nutricional									
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Saludable	0	0,0	0	0,0	60	33,3	0	0,0	60	33,3
Regular	0	0,0	9	4,9	47	25,8	4	2,2	60	33,3
No saludable	14	7,7	33	18,1	0	0,0	15	8,2	62	34,1
Total	14	7,7	42	23,1	107	58,8	19	10,4	182	100,0

Fuente: Cuestionario .

$X^2_{cal}=143,055$

$P=0,000$

ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab}=12,592$

$Gf=6$



Siendo nuestro segundo objetivo específico: Describir los hábitos nutricionales relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa.

En la tabla 3, la alimentación relacionado al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario, hallamos, el 33,3% tiene alimentación saludable, regular y el 34,1% tiene alimentación no saludable.

El grupo de estudiantes con estado nutricional normal fue 25,8% tienen alimentación regular, seguido del grupo de estado nutricional con sobrepeso 18,1% tienen alimentación no saludable, continuando con el grupo en delgadez 8,2% también y el grupo con obesidad 7,7% de igual forma.

Al análisis estadístico tenemos que la $X^2_{cal}=143,055$, es mayor a $X^2_{tab}=12,592$, $Gf=6$ y $P=0,000$, siendo significativo.

Según Sánchez (16) en su investigación el 52% de los alumnos no lleva un estilo de vida saludable, siendo las deficiencias en los hábitos alimentarios el 40% del total. En nuestra investigación deferimos con el autor dado que encontramos que el 33,3% de los estudiantes tiene alimentación saludable y regular.



TABLA 4. RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO RELACIONADO AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSO INA 125 -CHUPA 2024.

Recreación y manejo del tiempo	Estado nutricional									
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Adecuado	0	0,0	0	0,0	68	37,4	6	3,3	74	40,7
Regular	2	1,1	15	8,2	39	21,4	0	0,0	56	30,8
Inadecuado	12	6,6	27	14,8	0	0,0	13	7,1	52	28,8
Total	14	7,7	42	23,1	107	58,8	19	10,4	182	100,0

Fuente: Cuestionario .

$X^2_{cal}=121,365$

$P=0,000$

$X^2_{tab}=12,592$

$Gf=6$

ES SIGNIFICATIVA



En la tabla 4, la recreación y manejo del tiempo libre relacionado al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario, hallamos, el 40,7% tiene adecuado manejo del tiempo libre y recreación, el 30,8% regular manejo y el 28,8% tiene inadecuado.

El grupo de estudiantes con estado nutricional normal fue 37,4% tienen adecuado manejo del tiempo y recreación, seguido del grupo de estado nutricional con sobrepeso 14,8% tienen inadecuado manejo, continuando con el grupo en delgadez 7,1% también y el grupo con obesidad 6,6% de igual forma.

Al realizar un análisis de la intersección estadística $X^2_{cal}=121,365$, es mayor a $X^2_{tab}=12,592$, $Gf=6$ y $P=0,000$, siendo significativo.

Según Romero et. al. (9) su estudio muestra que algunos adolescentes tienen sobrepeso o son obesos, los adolescentes se encuentran dentro de un rango de peso normal; en cuanto al estilo de vida, el 34,4% de los adolescentes consume alimentos entre buenos y regulares, el 47,8% realiza actividad física regular, el autocuidado es deficiente para el 42,8% de los adolescentes y el 35% de los adolescentes hace un uso regular de su tiempo libre. El nuestra investigación diferimos con los autores puesto que el 40,7% de los estudiantes tiene un adecuado manejo del tiempo libre y recreación, el 30,8% regular manejo y el 28,8% tiene inadecuado, siendo los indicadores diferentes al estudio ya mencionado.



TABLA 5. SUEÑO Y DESCANSO RELACIONADO AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSO INA 125 -CHUPA 2024.

Sueño y descanso	Estado nutricional									
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Adecuado	3	1,6	10	5,5	48	26,4	0	0,0	61	33,5
Regular	5	2,7	14	7,7	59	32,4	4	2,2	82	45,1
Inadecuado	6	3,3	18	9,9	0	0,0	15	8,2	39	1,4
Total	14	7,7	42	23,1	107	58,8	19	10,4	182	100,0

Fuente: Cuestionario .

$X^2_{cal}=82,927$

$P=0,000$

ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab}=12,592$

$Gf=6$



En la tabla 5, el sueño y descanso relacionado al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario, hallamos, el 45,1% tiene regular sueño y descanso, el 33,5% adecuado y el 1,4% tiene inadecuado.

El grupo de estudiantes con estado nutricional normal fue 32,4% tienen regular sueño y descanso, seguido del grupo de estado nutricional con sobrepeso 9,9% tienen inadecuado, continuando con el grupo en delgadez 8,2% también y el grupo con obesidad 6,6% de igual forma.

Al realizar un análisis de la intersección estadística $X^2_{cal}=82,927$, es mayor a $X^2_{tab}=12,592$, $Gf=6$ y $P=0,000$, siendo significativo.

Según Romero et al. (9) en su artículo de investigación en el indicador sueño, el 36,1% existe peligro, el 53,9% es malo y solo 10,0% es regular. Con respecto a nuestro estudio En nuestra investigación los resultados son diferentes a lo que concluyeron los autores, ya que el 45,1% tiene regular sueño y descanso, el 33,5% adecuado y el 1,4% tiene inadecuado..



TABLA 6. APOYO INTERPERSONAL RELACIONADO AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSO INA 125 -CHUPA 2024.

apoyo interpersonal	Estado nutricional									
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Adecuado	7	3,8	25	13,7	85	46,7	4	2,2	121	66,5
Regular	4	2,2	17	9,3	22	12,1	15	8,2	58	31,9
Inadecuado	3	1,6	0	0,0	0	0,0	0	0,0	3	1,6
Total	14	7,7	42	23,1	107	58,8	19	10,4	182	100,0

Fuente: Cuestionario .

$X^2_{cal}=64,010$

$P=0,000$

$X^2_{tab}=12,592$

$Gf=6$

ES SIGNIFICATIVA



En la tabla 6, el apoyo interpersonal relacionado al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario, hallamos, el 66,5% tienen adecuado apoyo interpersonal, el 31,9% regular y el 1,6% tiene inadecuado.

El grupo de estudiantes con estado nutricional normal fue 46,7% tienen adecuado apoyo interpersonal, seguido del grupo de estado nutricional con sobrepeso 13,7% también, continuando el grupo con delgadez 8,2% tienen regular apoyo y el grupo con obesidad 3,8% tienen apoyo adecuado.

Al análisis estadístico tenemos que la $X^2_{cal}=64,010$, es mayor a $X^2_{tab}=12,592$, $Gf=6$ y $P=0,000$, siendo significativo.

Según Mera (15) en su investigación han concluido que el estado nutricional de la mayoría de los estudiantes no era saludable, y sólo el 24,1% era saludable. Nuestro estudio difiere ya que el 66,5% tienen adecuado apoyo interpersonal, el 31,9% regular y el 1,6% tiene inadecuado.



TABLA 7. RESPONSABILIDAD EN LA SALUD RELACIONADO AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSO INA 125 -CHUPA 2024.

Responsabilidad en la salud	Estado nutricional									
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Adecuado	0	0,0	0	0,0	62	34,1	10	5,5	72	39,6
Regular	2	1,1	25	13,7	45	24,7	5	2,7	77	42,3
Inadecuado	12	6,6	17	9,3	0	0,0	4	2,2	33	18,1
Total	14	7,7	42	23,1	107	58,8	19	10,4	182	100,0

Fuente: Cuestionario .

$$X^2_{cal}=105,127$$

$$P=0,000$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab}=12,592$$

$$Gl=6$$



En la tabla 7, la responsabilidad en la salud relacionado al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario, hallamos, el 42,3% tienen regular responsabilidad de salud, el 39,6% tiene adecuada responsabilidad y el 18,1% tiene inadecuado.

El grupo de estudiantes con estado nutricional normal fue 34,1% tienen regular responsabilidad de su salud, seguido del grupo de estado nutricional con sobrepeso 13,7% también, continuando el grupo con delgadez 5,5% tienen adecuada responsabilidad y el grupo con obesidad 6,6% también.

Al análisis estadístico tenemos que la $X^2_{cal}=105,127$, es mayor a $X^2_{tab}=12,592$, $Gl=6$ y $P=0,000$, siendo significativo.

Según Sernaque (14) en su investigación han concluido que el 53 % tienen estilo de vida saludable, y el 46,5% tuvo estado nutricional normal, el 26,7% sobrepeso. Con respecto a nuestra investigación difiere con el autor dado que obtuvimos que el 42,3% tienen regular responsabilidad de salud, el 39,6% tiene adecuada responsabilidad y el 18,1% es inadecuado.



TABLA 8. ACTIVIDAD FÍSICA RELACIONADO AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSO INA 125 -CHUPA 2024.

Actividad física	Estado nutricional									
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Adecuado	0	0,0	0	0,0	91	50,0	0	0,0	91	50,0
Regular	0	0,0	19	10,4	16	8,8	0	0,0	35	19,2
Inadecuado	14	7,7	23	12,6	0	0,0	19	10,4	56	30,8
Total	14	7,7	42	23,1	107	58,8	19	10,4	182	100,0

Fuente: Cuestionario.

$X^2_{cal}=178,106$

$P=0,000$

ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab}=12,592$

$Gf=6$



En la tabla 8, la actividad física relacionado al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario, hallamos, el 50,0% tienen adecuada actividad física, el 30,8% tiene inadecuada actividad y el 19,2% tiene regular.

El grupo de estudiantes con estado nutricional normal fue 50,0% tienen adecuada actividad física, seguido del grupo de estado nutricional con sobrepeso 12,6% tiene inadecuada actividad, continuando el grupo con delgadez 10,4% también y el grupo con obesidad 7,7% inadecuada actividad.

Al análisis estadístico tenemos que la $X^2_{cal}=178,106$, es mayor a $X^2_{tab}=12,592$, $Gf=6$ y $P=0,000$, siendo significativo.

Según León et al.(17) su investigación se encontró que el nivel de actividad física era medio en el 44,3% de los adolescentes, y el alto en el 29,5% de los adolescentes y bajo en el 26,2% de los adolescentes. La mayoría presentaba un peso normal, el 27,3% restante sobrepeso y el 15,9% obesidad. El estudio actual difiere con los autores dado que hallamos que el 50,0% tienen adecuada actividad física, el 30,8% tiene inadecuada actividad y el 19,2% tiene regular, pero encontramos relación en que la actividad física si está asociado al estado nutricional.



TABLA 9. HÁBITOS NOCIVOS RELACIONADO AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSO INA 125 -CHUPA 2024.

Hábitos nocivos	Estado nutricional									
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Si	4	2,2	0	0,0	0	0,0	1	0,5	5	2,7
A veces	5	2,7	23	12,6	25	13,7	7	3,8	60	33,0
No	5	2,7	19	10,4	82	45,1	11	6,0	117	64,3
Total	14	7,7	42	23,1	107	58,8	19	10,4	182	100,0

Fuente: Cuestionario .

$X^2_{cal}=54,486$

$P=0,000$

ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab}=12,592$

$Gf=6$



En la tabla 9, los hábitos nocivos relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario, hallamos, el 64,3% no tienen hábitos nocivos, el 33,0% a veces tienen hábitos y el 2,7% si tienen hábitos.

El grupo de estudiantes con estado nutricional normal fue 45,1% no tienen hábitos nocivos, seguido del grupo de estado nutricional con sobrepeso 12,6% a veces tiene hábitos, continuando el grupo con delgadez 6,0% no tienen hábitos y el grupo con obesidad 2,7% tienen a veces hábitos y otros no.

Al análisis estadístico tenemos que la $X^2_{cal}=54,486$, es mayor a $X^2_{tab}=12,592$, $Gf=6$ y $P=0,000$, siendo significativo.

Según Chambi (23) en su investigación han llegado a la conclusión que el 46.6% mostró niveles moderados de estilo de vida y un 39.1% tienen hábitos nutricionales buenos. Con respecto a nuestro estudio encontramos relación con los autores dado que encontramos que los estudiantes no tienen hábitos nocivos y tienen un estado nutricional normal y que tienen buenos hábitos.



TABLA 10. ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSO INA 125 -CHUPA 2024.

Resultados	fi	%
Normal (1 a -2)	107	58,8
Sobrepeso (> 1 a 2)	42	23,1
Delgadez (<-2 a -3)	19	10,4
Obesidad (>2)	14	7,7
Total:	182	100,0

Fuente: Cuestionario.



Continuando con el tercer objetivo específico: Identificar el resultado del estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 Chupa.

El resultado del estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario fue normal 58,8%, sobrepeso 23,1%, delgadez 10,4% y obesidad 7,7%.

Según Condori (22) en su investigación ha concluido la mayoría de los estudiantes, alrededor del 84%, tienen una salud aceptable según su IMC. Además, casi el 97% son un poco más bajos que el promedio para su edad. Además, alrededor del 62% de los estudiantes obtienen una calificación de A. Al igual que el autor del estudio, encontramos algo similar en nuestra investigación. Alrededor del 59% goza de buena salud nutricional, el 23% tiene sobrepeso, el 10% tiene bajo peso y casi el 8% padece obesidad.



CONCLUSIONES

- PRIMERA:** Se analizó los estilos de vida están relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa, todos los indicadores son significativos con una $p < 0,05$, aceptando las hipótesis planteadas
- SEGUNDA:** Se identificó los factores sociales relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel son: El 61,0% son de género femenino (P: 0.000), el 24,7% son de tercero de secundaria (P: 0.000). Los datos son significativos con una $p < 0,05$.
- TERCERA:** Se describió los hábitos cotidianos relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario son: El 34,1% tiene alimentación no saludable (P: 0.000), el 40,7% tienen adecuada recreación y manejo de tiempo libre (P: 0.664), el 45,1% tiene regular sueño y descanso (P: 0.000), el 66,5% tiene adecuado apoyo interpersonal (P: 0.000), el 42,3% tiene regular responsabilidad de la salud (P: 0.000), el 30,8% tiene inadecuada actividad física (P: 0.000), el 64,3% no tiene hábitos nocivos (P: 0.000). Los datos son significativos con una $p < 0,05$.
- CUARTA:** Se identificó el resultado del estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario fue normal 58,8%, sobrepeso 23,1%, delgadez 10,4% y obesidad 7,7%.



RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Al director de la Institución Educativa coordinar con los profesionales de salud para fortalecer las estrategias del adolescente, en donde los profesores estén capacitados y actualizados en conocimientos para poder ejecutar charlas y talleres educativos, para promover la práctica de los estilos de vida saludables y logren concientizar a los estudiantes.
- SEGUNDA:** Al director en coordinación con los tutores de aula fomentar la participación deportiva de los estudiantes en diferentes actividades con la finalidad de evitar el sobrepeso, coordinar con las licenciadas de enfermería para evaluar el IMC de los alumnos.
- TERCERA:** A los profesores de la institución educativa en coordinación con el personal de salud enfatizar los aspectos que abarca los cuidados el cuidado de la salud sobre todo en la alimentación, la actividad deportiva y los hábitos nocivos, con la finalidad de prevenir enfermedades.
- CUARTA:** A los egresados de Enfermería ejecutar investigaciones, en base a los resultados obtenidos para ayudar a explicar, comprender y actuar en la prevención en los problemas de salud que sufren los adolescentes. Esto nos permitirá ofrecer una mayor calidad de vida a estas personas.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Garcés M, Miguel M. Hábitos de vida saludable desde la adolescencia. Rev Estud Juv. 2016;(112):107-16.
2. Liria R. Consecuencias de la obesidad en el niño y el adolescente: un problema que requiere atención. Rev Peru Med Exp Salud Publica. julio de 2012;29(3):357-60.
3. Marugán J, Monasterio L, Pavón P. Alimentación adolescente. Protoc Diagnóstico-Ter Gastroenterol Hepatol Nutr Pedriátrica SEGHNPAEP. :127-36.
4. UNICEF. La mala alimentación perjudica la salud de los niños en todo el mundo, advierte UNICEF [Internet]. 2019 [citado 28 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mala-alimentaci%C3%B3n-perjudica-la-salud-de-los-ni%C3%B1os-en-todo-el-mundo-advierte>
5. Bosques M, Esquiú L. El 90 % de los adolescentes tienen que mejorar la calidad de la dieta - España. Univ Oberta Catalunya [Internet]. 2024 [citado 27 de marzo de 2025]; Disponible en: <https://www.uoc.edu/es/news/2024/las-personas-adolescentes-tienen-que-mejorar-la-calidad-de-la-dieta>
6. Ministerio de Salud. Sobrepeso y obesidad en la población peruana. Inst Nac Salud. 2023;18.
7. UNICEF. Nutrición [Internet]. 2023 [citado 27 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/nutricion-ninez-adolescencia>
8. Chui H, Puño L, Romero Y, Pérez K, Chura S, Condori W. Dialnet Métricas - Documento Obesidad infantil en estudiantes de educación primaria en Puno, Perú. Dialnet. (54):466-77.



9. Romero C, Calle L, Calle A, Romero L, Coronel A. Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes. *Sci Rev Prod Cienc E Investig.* 30 de septiembre de 2021;5(40):272-83.
10. Zavaroni N. Evaluación de estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de 13 a 15 años de edad de la Ciudad de Mendoza – Argentina. [Internet] [masters]. 2022 [citado 27 de marzo de 2025]. Disponible en: <http://repositorio.unini.edu.mx/id/eprint/2532/>
11. Trujillo P, Flores Y, Gómez D, Lara B, García J, Morales M. Satisfacción con el peso corporal y estado nutricional en adolescentes residentes del noreste de México. *Rev Salud Uninorte.* agosto de 2024;40(2):547-59.
12. Castro S, Ochoa S, Amoretti E. Estado nutricional y función muscular en adolescentes chilenos de acuerdo con el índice de vulnerabilidad (Nutritional status and muscle function in Chilean adolescents according to the vulnerability index). *Retos.* 1 de abril de 2024;53:400-5.
13. De la Torre C, Reyes C, Gutiérrez R, Rodríguez M, Franco C, Campos C. Estado Nutricional y Trastorno de la Conducta Alimentaria en Adolescentes de dos Comunidades Rurales. *Cienc Lat Rev Científica Multidiscip.* 25 de abril de 2024;8(2):1912-27.
14. Sernaque A. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del 1er y 2do año de secundaria de la institución educativa particular Leoncio Amaya Tume_La Unión_Piura, 2022. Univ Católica Los Ángeles Chimbote. 27 de septiembre de 2023;73.
15. Mera D. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith – Trujillo, 2019 [Internet].



Universidad Cesar Vallejo; 2019. Disponible en:
<https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3210828>

16. Sánchez W. Estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del V ciclo de la institución educativa privada "San Fernando" distrito de Santa María - 2019. Univ Nac José Faustino Sánchez Carrión. 26 de marzo de 2021;85.
17. León L, Silvera J. Actividad física y estado nutricional en adolescentes de una institución educativa privada de Lima, 2023. Univ María Aux. 8 de febrero de 2024;58.
18. Cotrina V. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Asociación Civil Chibolito, Cajamarca- Perú 2022. Universidad Cesar Vallejo; 2023.
19. Onque H. Estilos de vida relacionado con el estado nutricional en Estudiantes Del Colegio Jose Carlos Mariategui Aplicación Una – Puno, Abril A Junio 2019. Universidad Andina Néstor Cáceres Velasquez; 2020.
20. Quispe Y, Rodriguez D. La actividad física deportiva y su influencia en los estilos de vida saludable en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria a-28 Perú BIRF De Azángaro, 2021. Inst Educ Super Pedagógico Público. :86.
21. Apaza M, Ascuña Y. Estilo de vida e índice de masa corporal en estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Nuevo Horizonte Juliaca, 2019. Universidad Peruana Unión; 2020.
22. Condori H. Relación entre el estado nutricional y desempeño escolar en estudiantes del primer año de la I.E.S. Politecnico Regional Don Bosco de la ciudad de Ilave, 2023. Univ Priv San Carlos. 2024;87.



23. Chambi S, Condori C. Estilo de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno - 2023. Univ Nac Altiplano. 24 de enero de 2024;115.
24. Campos N, Espinoza M, Celis M, Luengo L, Cabrera S, Castro N. Estilos de vida de adolescentes y su relación con la percepción de sus contextos de desarrollo. Sanus [Internet]. diciembre de 2023 [citado 27 de marzo de 2025];8. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2448-60942023000100203&lng=es&nrm=iso&tlng=es
25. Mendez F. Programa de Formación de Formadores/as en Perspectiva de Género en Salud. :14.
26. Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres. gob.mx. [citado 27 de marzo de 2025]. ¿A qué nos referimos cuando hablamos de “sexo” y “género”? Disponible en: <http://www.gob.mx/conavim/articulos/a-que-nos-referimos-cuando-hablamos-de-sexo-y-genero>
27. Cuenca R, Urrutia C. Explorando las brechas de desigualdad educativa en el Perú. Rev Mex Investig Educ. junio de 2019;24(81):431-61.
28. Torres J, Contreras S, Lippi L, Huaiquimilla M, Leal R. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. Calid En Educ. agosto de 2019;(50):357-92.
29. Rivera G. La alimentación Saludable como prevención de desarrollo de enfermedades en jóvenes estudiantes del 4º año de secundaria de un colegio público en la Región Callao. Univ San Ignacio Loyola. 2020;29.



30. Jara V. Desarrollo del pensamiento y teorías cognitivas para enseñar a pensar y producir conocimientos. Development of thinking and cognitive theories for teaching thought and generating knowledge. *Sophía*. 30 de junio de 2012;1(12):54.
31. Noda Y, Cuesta L, Pérez A, Bolufé Z, Díaz Y. El tiempo libre y la recreación, en el contexto de las Escuelas de Iniciación. *Podium Rev Cienc Tecnol En Cult Física* [Internet]. agosto de 2024 [citado 27 de marzo de 2025];19(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1996-24522024000200022&lng=es&nrm=iso&tlng=es
32. Rico M, Vega G. Sueño y sistema inmune. *Rev Alerg México*. junio de 2018;65(2):160-70.
33. Alvites Y. Estilos de vida y estado nutricional en estudiantes del 3er, 4to y 5to grado de secundaria I.E Andrés Avelino Cáceres Subtanjalla Ica, agosto 2017. *Univ Priv S Juan Baut*. 2018;114.
34. García C, González I. La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Rev Cuba Med Gen Integral*. diciembre de 2000;16(6):586-92.
35. García A. Estudio sobre actividad física en adolescentes de la localidad Fuensalida (Toledo). *Univ Valladolid*. 2023;45.
36. Olesti M. Hábitos tóxicos en los adolescentes de los institutos de enseñanza de Reus. *Enferm Clínica*. 2000;10(2):63-70.
37. Mondragon G, Vilchez S. Hábitos Alimentarios Y Estado Nutricional En Alumnos De 5to grado de primaria de la Institución Educativa Particular "De La Cruz" Pueblo Libre. Lima, 2020. *Univ Autónoma Ica* [Internet]. 2020 [citado



- 27 de marzo de 2025]; Disponible en:
<https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/20.500.14441/687>
38. Ministerio de Salud. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. 2015;15.
39. Licla S. Hábitos alimentarios en estudiantes del Iestp José María Arguedas, Puquio – 2020. Univ Autónoma Ica [Internet]. 18 de julio de 2021 [citado 27 de marzo de 2025]; Disponible en:
<https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/20.500.14441/1140>
40. Pedraza D. Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. Rev Salud Pública. 2004;6(2):140-55.
41. Ruiz S, López I. Metodología del Diseño Experimental. En: ResearchGate [Internet]. [citado 27 de marzo de 2025]. Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/283351444_Metodologia_del_Diseño_Experimental
42. Universidad Veracruzana. Introducción a la Investigación: guía interactiva [Internet]. [citado 27 de marzo de 2025]. Disponible en:
<https://www.uv.mx/apps/bdh/investigacion/unidad1/investigacion-tipos.html>
43. Morles V. Sobre la metodología como ciencia y el método científico: un espacio polémico. Rev Pedagog. enero de 2002;23(66):121-46.
44. Fernandez A. Toda Materia. [citado 25 de abril de 2024]. Métodos de investigación: qué y cuáles son (con ejemplos). Disponible en:
<https://www.todamateria.com/metodos-de-investigacion/>



ANEXOS



ANEXO 1: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS

BASE DE DATOS NAYELI.sav [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Genero	gradoestudios	alimentacion	recreacionmanejotiempolibre	sueñoydescanso	apoyointerpersonal	responsabilidadensalud	actividadfisica	habitosnocivicos	estadonutricional
1	femenino	cuarto	no saludable	inadecuado	regular	adecuado	inadecuado	inadecuado	si	Obesidad
2	femenino	cuarto	no saludable	inadecuado	regular	adecuado	inadecuado	inadecuado	si	Obesidad
3	femenino	cuarto	no saludable	inadecuado	regular	adecuado	inadecuado	inadecuado	si	Obesidad
4	femenino	cuarto	no saludable	inadecuado	regular	adecuado	inadecuado	inadecuado	si	Obesidad
5	femenino	quinto	no saludable	inadecuado	regular	adecuado	inadecuado	inadecuado	a veces	Obesidad
6	femenino	quinto	no saludable	inadecuado	adecuado	adecuado	inadecuado	inadecuado	a veces	Obesidad
7	femenino	quinto	no saludable	inadecuado	adecuado	adecuado	inadecuado	inadecuado	a veces	Obesidad
8	femenino	quinto	no saludable	inadecuado	adecuado	regular	inadecuado	inadecuado	a veces	Obesidad
9	femenino	quinto	no saludable	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	a veces	Obesidad
10	femenino	quinto	no saludable	regular	inadecuado	inadecuado	regular	inadecuado	no	Obesidad
11	Masculino	quinto	no saludable	regular	inadecuado	inadecuado	regular	inadecuado	no	Obesidad
12	femenino	tercero	no saludable	regular	regular	adecuado	regular	inadecuado	no	sobrepeso
13	femenino	tercero	no saludable	regular	regular	adecuado	regular	regular	no	sobrepeso
14	femenino	tercero	no saludable	regular	regular	adecuado	regular	regular	no	sobrepeso
15	femenino	tercero	no saludable	regular	regular	adecuado	regular	regular	no	sobrepeso
16	femenino	tercero	no saludable	regular	regular	adecuado	regular	regular	no	sobrepeso
17	femenino	tercero	no saludable	regular	regular	adecuado	regular	regular	no	sobrepeso
18	femenino	tercero	no saludable	regular	regular	adecuado	regular	regular	a veces	sobrepeso
19	femenino	tercero	no saludable	regular	regular	adecuado	regular	regular	a veces	sobrepeso
20	femenino	tercero	no saludable	regular	regular	adecuado	regular	regular	a veces	sobrepeso
21	femenino	tercero	no saludable	regular	regular	adecuado	regular	regular	no	sobrepeso
22	femenino	tercero	no saludable	regular	regular	adecuado	regular	regular	no	sobrepeso

Vista de datos Vista de variables



BASE DE DATOS NAYELI.sav [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

	Genero	gradoestudios	alimentacion	recreacionmanejotipolibre	sueñoydescanso	apoyointerpersonal	responsabilidadensalud	actividadfisica	habitosnocios	estadonutricional
22	femenino	tercero	no saludable	regular	regular	adecuado	regular	regular	no	sobrepeso
23	femenino	tercero	no saludable	regular	regular	adecuado	regular	regular	no	sobrepeso
24	femenino	cuarto	no saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	regular	no	sobrepeso
25	femenino	cuarto	no saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	regular	no	sobrepeso
26	femenino	cuarto	no saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	regular	no	sobrepeso
27	femenino	cuarto	no saludable	inadecuado	adecuado	adecuado	regular	regular	no	sobrepeso
28	femenino	tercero	no saludable	inadecuado	adecuado	adecuado	regular	regular	no	sobrepeso
29	femenino	tercero	no saludable	inadecuado	adecuado	adecuado	regular	regular	no	sobrepeso
30	femenino	tercero	no saludable	inadecuado	adecuado	adecuado	regular	regular	no	sobrepeso
31	femenino	tercero	no saludable	inadecuado	adecuado	adecuado	regular	inadecuado	no	sobrepeso
32	femenino	tercero	no saludable	inadecuado	adecuado	adecuado	regular	regular	a veces	sobrepeso
33	femenino	segundo	no saludable	inadecuado	adecuado	adecuado	regular	inadecuado	a veces	sobrepeso
34	femenino	segundo	no saludable	inadecuado	inadecuado	adecuado	regular	inadecuado	a veces	sobrepeso
35	femenino	segundo	no saludable	inadecuado	inadecuado	adecuado	regular	inadecuado	a veces	sobrepeso
36	femenino	segundo	no saludable	inadecuado	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	a veces	sobrepeso
37	femenino	segundo	no saludable	inadecuado	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	a veces	sobrepeso
38	femenino	segundo	no saludable	inadecuado	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	a veces	sobrepeso
39	femenino	segundo	no saludable	inadecuado	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	a veces	sobrepeso
40	femenino	segundo	no saludable	inadecuado	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	a veces	sobrepeso
41	femenino	cuarto	no saludable	inadecuado	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	a veces	sobrepeso
42	femenino	cuarto	no saludable	inadecuado	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	a veces	sobrepeso
43	femenino	cuarto	no saludable	inadecuado	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	a veces	sobrepeso

Vista de datos Vista de variables



BASE DE DATOS NAYELI.sav [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

	Genero	gradoestudios	alimentacion	recreacionmanejotiempolibre	sueñoydescanso	apoyointerpersonal	responsabilidadensalud	actividadfisica	habitosnocivicos	estadonutricional
43	femenino	cuarto	regular	inadecuado	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	a veces	sobrepeso
44	Masculino	cuarto	regular	inadecuado	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	a veces	sobrepeso
45	Masculino	cuarto	regular	inadecuado	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	a veces	sobrepeso
46	Masculino	tercero	regular	inadecuado	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	a veces	sobrepeso
47	Masculino	tercero	regular	inadecuado	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	a veces	sobrepeso
48	Masculino	tercero	regular	inadecuado	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	a veces	sobrepeso
49	Masculino	tercero	regular	inadecuado	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	a veces	sobrepeso
50	Masculino	tercero	regular	inadecuado	regular	regular	inadecuado	inadecuado	a veces	sobrepeso
51	Masculino	tercero	regular	inadecuado	regular	regular	inadecuado	inadecuado	a veces	sobrepeso
52	Masculino	segundo	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
53	Masculino	segundo	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
54	Masculino	segundo	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
55	Masculino	segundo	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
56	Masculino	segundo	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
57	Masculino	segundo	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
58	Masculino	segundo	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
59	Masculino	segundo	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
60	Masculino	segundo	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
61	Masculino	segundo	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
62	Masculino	tercero	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
63	Masculino	tercero	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
64	Masculino	tercero	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal

Vista de datos Vista de variables



BASE DE DATOS NAYELI.sav [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

	Genero	gradoestudios	alimentacion	recreacionmanejotiempolibre	sueñoydescanso	apoyointerpersonal	responsabilidadensalud	actividadfisica	habitosnocivicos	estadonutricional
64	Masculino	tercero	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
65	Masculino	tercero	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
66	Masculino	tercero	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
67	Masculino	tercero	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
68	Masculino	tercero	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
69	Masculino	tercero	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
70	Masculino	tercero	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
71	Masculino	tercero	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
72	Masculino	tercero	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
73	Masculino	tercero	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
74	Masculino	cuarto	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
75	Masculino	cuarto	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
76	Masculino	cuarto	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
77	Masculino	cuarto	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
78	Masculino	cuarto	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
79	Masculino	cuarto	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
80	Masculino	cuarto	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
81	Masculino	cuarto	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
82	Masculino	cuarto	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
83	Masculino	cuarto	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
84	Masculino	cuarto	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
85	Masculino	cuarto	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal

Vista de datos Vista de variables



BASE DE DATOS NAYELI.sav [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

	Genero	gradoestudios	alimentacion	recreacionmanejotipolibre	sueñoyscanso	apoyointerpersonal	responsabilidadensalud	actividadfisica	habitosnocivos	estadonutricional
85	Masculino	cuarto	saludable	regular	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
86	Masculino	cuarto	saludable	adecuado	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
87	Masculino	cuarto	saludable	adecuado	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
88	Masculino	cuarto	saludable	adecuado	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
89	Masculino	cuarto	saludable	adecuado	adecuado	adecuado	regular	adecuado	no	normal
90	Masculino	quinto	saludable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
91	Masculino	quinto	saludable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
92	Masculino	quinto	saludable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
93	Masculino	quinto	saludable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
94	Masculino	quinto	saludable	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
95	Masculino	quinto	saludable	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
96	Masculino	quinto	saludable	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
97	femenino	quinto	saludable	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
98	femenino	quinto	saludable	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
99	femenino	quinto	saludable	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
100	femenino	quinto	saludable	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
101	femenino	quinto	saludable	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
102	femenino	quinto	saludable	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
103	femenino	quinto	saludable	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
104	femenino	quinto	saludable	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
105	femenino	quinto	saludable	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
106	femenino	quinto	saludable	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal

Vista de datos Vista de variables



BASE DE DATOS NAYELI.sav [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda



175 :

	Genero	gradoestudios	alimentacion	recreacionmanejotipolibre	sueñoydescanso	apoyointerpersonal	responsabilidadensalud	actividadfisica	habitosnocios	estadonutricional
106	femenino	quinto	saludable	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
107	femenino	quinto	saludable	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
108	femenino	quinto	saludable	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	a veces	normal
109	femenino	segundo	saludable	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	a veces	normal
110	femenino	quinto	saludable	adecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	a veces	normal
111	femenino	quinto	saludable	adecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	a veces	normal
112	femenino	quinto	regular	adecuado	regular	regular	adecuado	regular	a veces	normal
113	femenino	quinto	regular	adecuado	regular	regular	adecuado	regular	a veces	normal
114	femenino	quinto	regular	regular	regular	regular	adecuado	regular	a veces	normal
115	femenino	cuarto	regular	regular	regular	regular	adecuado	regular	a veces	normal
116	femenino	quinto	regular	regular	regular	regular	adecuado	regular	a veces	normal
117	femenino	cuarto	regular	regular	regular	regular	regular	regular	a veces	normal
118	femenino	cuarto	regular	regular	adecuado	regular	regular	regular	a veces	normal
119	femenino	tercero	regular	adecuado	adecuado	regular	regular	regular	a veces	normal
120	femenino	tercero	regular	adecuado	adecuado	regular	regular	regular	a veces	normal
121	femenino	segundo	regular	adecuado	adecuado	regular	regular	regular	no	normal
122	femenino	tercero	regular	adecuado	adecuado	regular	regular	regular	no	normal
123	femenino	tercero	regular	adecuado	adecuado	regular	regular	regular	no	normal
124	femenino	tercero	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
125	femenino	tercero	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
126	femenino	tercero	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
127	femenino	tercero	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal

Vista de datos Vista de variables



BASE DE DATOS NAYELI.sav [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

	Genero	gradoestudios	alimentacion	recreacionmanejotipolibre	sueñoydescanso	apoyointerpersonal	responsabilidadensalud	actividadfisica	habitosnocios	estadonutricional
127	femenino	tercero	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
128	femenino	tercero	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
129	femenino	segundo	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
130	femenino	segundo	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
131	femenino	segundo	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
132	femenino	segundo	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
133	femenino	segundo	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
134	femenino	segundo	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
135	femenino	segundo	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	a veces	normal
136	femenino	segundo	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	a veces	normal
137	femenino	segundo	regular	adecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	a veces	normal
138	femenino	segundo	regular	adecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	a veces	normal
139	femenino	Primero	regular	adecuado	regular	regular	adecuado	regular	a veces	normal
140	femenino	Primero	regular	adecuado	regular	regular	adecuado	regular	a veces	normal
141	femenino	Primero	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
142	femenino	Primero	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
143	femenino	Primero	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
144	femenino	segundo	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
145	femenino	segundo	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
146	femenino	Primero	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
147	femenino	Primero	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
148	femenino	Primero	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal

Vista de datos Vista de variables



BASE DE DATOS NAYELI.sav [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda



175 :

	Genero	gradoestudios	alimentacion	recreacionmanejotipolibre	sueñoydescanso	apoyointerpersonal	responsabilidadensalud	actividadfisica	habitosnocivicos	estadonutricional
148	femenino	Primero	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
149	femenino	Primero	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
150	femenino	Primero	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
151	femenino	Primero	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
152	femenino	Primero	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	a veces	normal
153	femenino	Primero	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	a veces	normal
154	femenino	Primero	regular	adecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	a veces	normal
155	femenino	Primero	regular	adecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	a veces	normal
156	femenino	Primero	regular	adecuado	regular	regular	adecuado	regular	a veces	normal
157	femenino	Primero	regular	adecuado	regular	regular	adecuado	regular	a veces	normal
158	femenino	Primero	regular	adecuado	regular	adecuado	adecuado	adecuado	no	normal
159	Masculino	segundo	no saludable	inadecuado	inadecuado	regular	adecuado	inadecuado	no	delgadez
160	Masculino	cuarto	no saludable	inadecuado	inadecuado	regular	adecuado	inadecuado	no	delgadez
161	Masculino	cuarto	no saludable	inadecuado	inadecuado	regular	adecuado	inadecuado	no	delgadez
162	Masculino	cuarto	no saludable	inadecuado	inadecuado	regular	adecuado	inadecuado	no	delgadez
163	Masculino	cuarto	no saludable	inadecuado	inadecuado	adecuado	adecuado	inadecuado	no	delgadez
164	Masculino	cuarto	no saludable	inadecuado	inadecuado	regular	adecuado	inadecuado	no	delgadez
165	Masculino	cuarto	no saludable	inadecuado	inadecuado	regular	adecuado	inadecuado	no	delgadez
166	Masculino	tercero	no saludable	inadecuado	inadecuado	regular	adecuado	inadecuado	no	delgadez
167	Masculino	segundo	no saludable	inadecuado	inadecuado	regular	adecuado	inadecuado	no	delgadez
168	Masculino	segundo	no saludable	inadecuado	inadecuado	adecuado	adecuado	inadecuado	no	delgadez
169	Masculino	segundo	no saludable	inadecuado	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	no	Obesidad

Vista de datos Vista de variables



BASE DE DATOS NAYELI.sav [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

	Genero	gradoestudios	alimentacion	recreacionmanejotipolibre	sueñoydescanso	apoyointerpersonal	responsabilidadensalud	actividadfisica	habitosnocivicos	estadonutricional
166	Masculino	tercero	no saludable	inadecuado	inadecuado	regular	adecuado	inadecuado	no	delgadez
167	Masculino	segundo	no saludable	inadecuado	inadecuado	regular	adecuado	inadecuado	no	delgadez
168	Masculino	segundo	no saludable	inadecuado	inadecuado	adecuado	adecuado	inadecuado	no	delgadez
169	Masculino	segundo	no saludable	inadecuado	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	no	Obesidad
170	Masculino	segundo	no saludable	inadecuado	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	no	Obesidad
171	Masculino	Primero	no saludable	inadecuado	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	no	Obesidad
172	Masculino	Primero	no saludable	inadecuado	inadecuado	regular	regular	inadecuado	no	sobrepeso
173	Masculino	Primero	no saludable	inadecuado	inadecuado	adecuado	inadecuado	inadecuado	no	sobrepeso
174	Masculino	Primero	no saludable	inadecuado	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	a veces	delgadez
175	Masculino	Primero	no saludable	inadecuado	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	a veces	delgadez
176	femenino	Primero	no saludable	inadecuado	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	a veces	delgadez
177	femenino	Primero	no saludable	adecuado	inadecuado	adecuado	inadecuado	inadecuado	a veces	delgadez
178	femenino	Primero	no saludable	adecuado	regular	regular	regular	inadecuado	a veces	delgadez
179	femenino	Primero	regular	adecuado	regular	regular	regular	inadecuado	a veces	delgadez
180	femenino	Primero	regular	adecuado	regular	regular	regular	inadecuado	a veces	delgadez
181	femenino	Primero	regular	adecuado	inadecuado	regular	regular	inadecuado	no	delgadez
182	femenino	Primero	regular	adecuado	regular	adecuado	regular	inadecuado	si	delgadez
183										
184										
185										
186										
187										

Vista de datos Vista de variables



ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: ESTILOS DE VIDA RELACIONADO AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSO INA 125 -CHUPA 2024

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE VALORES	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>PG. ¿Cuáles son estilos de vida que están relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa 2024?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>PE1. ¿Los factores sociales están relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución</p>	<p>Objetivo general</p> <p>OG. Analizar los estilos de vida relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa 2024</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>HG. Los estilos de vida están relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa 2024</p>	<p>Variable 1</p> <p>Estilos de vida</p>	1.1 Factores sociales	1.1.1 Genero	a. Masculino b. Femenino	<p>1. Diseño: No experimental</p> <p>2. Tipo de investigación La investigación es de tipo básico de nivel correlacional de corte trasversal.</p> <p>3. Metodo: El método hipotético deductivo con enfoque cuantitativo.</p> <p>4.Población: Está constituido por 182 estudiantes del primero al quinto de secundaria de la institución educativa secundaria INA 125 Chupa.</p> <p>5.Muestra: No se utilizó selección de muestra porque se trabajará con el total de la población que son 182 estudiantes.</p>
	1.1.2 Grado de estudios	a. Primero b. Segundo c. Tercero d. Cuarto e. Quinto					
	1.2. Hábitos cotidianos	1.2.1. Alimentación		a. Saludable b. Regular c. No saludable			
		1.2.2. Recreación y manejo del tiempo libre		a. Adecuado b. Regular c. Inadecuado			
		1.2.3. Sueño y descanso		a. Adecuado b. Regular c. Inadecuado			
		1.2.4. Apoyo interpersonal		a. Adecuado b. Regular c. Inadecuado			
		1.2.5. Responsabilidad en la salud		a. Adecuado b. Regular c. Inadecuado			
1.2.6. Actividad física	a. Adecuado b. Regular c. Inadecuado						
<p>Objetivos específicos</p> <p>OE1. Identificar los factores sociales relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso</p>	<p>Hipótesis específicos</p> <p>HE1. Los factores sociales están relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución</p>						



<p>educativa glorioso INA 125 -Chupa 2024?</p> <p>PE2. ¿Los hábitos nutricionales están relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa 2024?</p> <p>PE3. ¿Cuál es el resultado del estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa 2024?</p>	<p>INA 125 -Chupa 2024.</p> <p>OE2. Describir los hábitos nutricionales relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa 2024</p> <p>OE3. Identificar el resultado del estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa 2024</p>	<p>educativa glorioso INA 125 -Chupa 2024.</p> <p>HE2. Los hábitos nutricionales están relacionados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa 2024</p> <p>HE3. El resultado del estado nutricional según el índice de masa corporal en los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa glorioso INA 125 -Chupa es en mayor porcentaje normal.</p>		<p>Variable 2</p> <p>Estado nutricional</p>	<p>1.2.7. Hábitos nocivos</p> <p>2.1 Clasificación según el IMC</p>	<p>a. Si b. A veces c. No</p> <p>a. Obesidad (>2) b. Sobrepeso (> 1 a 2) c. Normal (1 a -2) d. Delgadez (<- 2 a -3)</p>	<p>6. Técnicas:</p> <p>Para la variable 1: Se utilizó la técnica de la encuesta.</p> <p>Para la variable 2: Se utilizó una observación.</p> <p>7. Instrumentos:</p> <p>Para medir la variable 1: Se usó un cuestionario.</p> <p>Para la variable 2: Se utilizó guía de observación.</p>
---	--	--	--	---	---	--	---



ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, a través del presente documento expreso mi voluntad de que mi menor hijo participe en la investigación titulada "Estilos de vida están relacionado al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa Glorioso Ina 125 -Chupa 2024", autorizando a la señorita Bach. Nayely Soledad Larico Ortiz, egresada de la Escuela de Enfermería - Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, para la realización de un cuestionario para la recolección de datos. Al firmar este documento reconozco que he leído el documento y se me ha sido informada claramente sobre los objetivos del estudio de investigación. Comprendo y acepto participar en la investigación.

Firma del participante



Huella digital



ANEXO 4: INSTRUMENTO
CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA
(Autores: Castro, Bellido y Pertega)

Ficha N°:

Edad.....

Instrucciones

Estimado estudiantes, el presente cuestionario que presentamos es anónimo y confidencial. Por ello solicitamos contestar a las preguntas con sinceridad sus respuestas son importantes para esta investigación.

I. FACTORES SOCIALES

1. Marque según su género:
 - a. Masculino
 - b. Femenino
2. Año de estudio:
 - a. Primero
 - b. Segundo
 - c. Tercero
 - d. Cuarto
 - e. Quinto

II. HÁBITOS SALUDABLES

Instrucciones: Marcar con una aspa (x) la alternativa que usted crea conveniente

1= Nunca 2= Pocas veces 3=A veces 4= Muchas veces 5= Siempre

N°	PREGUNTAS	CRITERIO				
		1	2	3	4	5
ALIMENTACIÓN SALUDABLE						
1	Consumes carnes y/o pescados, al menos 2 veces por semana.					
2	Limitas el consumo de comidas ricas en grasas y frituras.					
3	Consumes leche o productos lácteos a diario.					
4	Consumes cereales (arroz, fideos, trigo, pan, etc) a diario					
5	(Consumes vegetales (en ensaladas, guisos, sopas) a diario media mañana o media tarde).					



6	Consumes de 4 a 8 vasos de agua al día					
TOTAL						
Resultados						
a. Saludable (21 a 30 puntos)						
b. Regular (11 a 20 puntos)						
c. No saludable (0 a 10 puntos)						
RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE		1	2	3	4	5
7	Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria.					
8	En tu tiempo libre prefieres ver TV, el internet, video juegos.					
9	Destinas parte de tu tiempo libre a actividades académicas y/o laborales.					
10	En tu tiempo libre realizas actividades de recreación. (leer, pasear, bailar, escuchar música, nadar, montar bicicleta)					
11	Ves TV y/o estas frente a la Computadora 2 o más horas al día.					
TOTAL						
Resultados						
a. Adecuado (17 a 25 puntos)						
b. Regular (9 a 16 puntos)						
c. Inadecuado (0 a 8 puntos)						
SUEÑO Y DESCANSO		1	2	3	4	5
12	Consideras que el no dormir lo suficiente puede enfermarte					
13	Duermes de 6 a 8 horas diarias					
14	Sueles traspasar por trabajo o tareas.					
15	Te es difícil conciliar el sueño.					
16	Tienes horario para ir a dormir y para levantarte					
17	Al terminar la jornada escolar, te encuentras cansado (a).					
TOTAL						
Resultados						
a. Adecuado (21 a 30 puntos)						
b. Regular (11 a 20 puntos)						
c. Inadecuado (0 a 10 puntos)						
APOYO INTERPERSONAL		1	2	3	4	5
18	Mantienes buenas relaciones con tus compañeros.					
19	Cuando tengo algún problema, recorro a mi familia					
20	Buscas el consejo de otras personas para mitigar tus preocupaciones personales.					
21	Expresas con facilidad tu interés y comprensión hacia otros.					
TOTAL						
Resultados						
a. Adecuado (15 a 20 puntos)						
b. Regular (8 a 14 puntos)						
c. Inadecuado (0 a 7 puntos)						



RESPONSABILIDAD EN LA SALUD		1	2	3	4	5
22	Asistes por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.					
23	Te lavas las manos frecuentemente como: antes de comer y después de ir al baño.					
24	Te cepillas los dientes después de cada comida.					
TOTAL						
Resultados						
a. Adecuado (11 a 15 puntos)						
b. Regular (6 a 10 puntos)						
c. Inadecuado (0 a 5 puntos)						
ACTIVIDAD FISICA		1	2	3	4	5
25	Fuera del colegio realizas algún deporte y/o actividad física por mínimo 30 minutos.					
26	Practicas ejercicio de relajación (meditación, yoga, taichi)					
27	Caminas por lo menos 15 minutos al día.					
TOTAL						
Resultados						
a. Adecuado (11 a 15 puntos)						
b. Regular (6 a 10 puntos)						
c. Inadecuado (0 a 5 puntos)						
SUSTANCIAS NOCIVAS		1	2	3	4	5
28	Consumes algún tipo de bebida alcohólica (cerveza, licor, ron).					
29	Sueles fumar					
30	Consumes drogas					
TOTAL						
Resultados						
a. Si						
b. A veces						
c. No						

PUNTUACION GLOBAL DE LA CLASIFICACION	
NO SALUDABLE	0 a 50
MODERADO	51 a 100
SALUDABLE	101 a 150



FICHA DE REGISTRO DE LA EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA

Table with 7 columns: N° DE ENCUESTADOS, EDAD, PESO, TALLA, SEXO, IMC, Dx. NUTRICIONAL

TABLAS PERCENTILES OMS PARA IMC

VARONES. TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA PARA VARONES DE 5 A 17 AÑOS. Includes IMC = Peso (Kg) / Talla (m) / Talla (m) and percentile data for various ages and genders.

MUJERES. TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA PARA MUJERES DE 5 A 17 AÑOS. Includes IMC = Peso (Kg) / Talla (m) / Talla (m) and percentile data for various ages and genders.



TABLA DE CLASIFICACIÓN

Clasificación	Puntos de corte (DE)
Obesidad	$\leq 3DE$ a $> 3DE$
Sobrepeso	$\leq 2DE$
Normal	$\geq -2 DE$ a $1DE$
Delgadez	$< -3DE$ a $\geq -3DE$

Fuente: *La Norma Técnica para la Atención Integral de Salud de Adolescentes (NTS N° 157-MINSA/2019/DGIESP).*

ANEXO 5: VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS

Identificación del experto.

Nombres y apellidos: Rosa Rosmery Quispe Camasita

Grado: Licenciada

Mención: Licenciada en Enfermería

Institución donde lo obtuvo: Universidad Andina Nestor Cáceres Velásquez

Otros estudios:

2. Los abajo firmantes, profesionales concedores que laboran en la atención integral del niño sano, certificamos que los 2 instrumentos que se usaran para la recolección de datos del trabajo de investigación titulado "Estilos de vida están relacionado al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa Glorioso Ina 125 -Chupa 2024" están aptos para ser usados. Consideramos que el instrumento es válido para su uso previsto.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTAJE
El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1
El instrumento propuesto corresponde a los objetivos propuestos en el estudio.	1
La estructura del instrumento es el adecuado.	1
Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	1
La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	1
Los ítems son claros y entendibles	1
El número de ítems es adecuado para su aplicación	1
Se debe eliminar algunos ítems	1
TOTAL	8

Se ha considerado como resultado un total de:

- De acuerdo = 1(Si)
- En desacuerdo = 0 (No)

Rosa R. Quispe Camasita
LIC. EN ENFERMERÍA
C.P. 0330



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS 2

Identificación del experto.

Nombres y apellidos: Yulemy Chacon Hoffmeister

Grado: Licenciada

Mención: Licenciada en Enfermería

Institución donde lo obtuvo: Universidad Andina Nestor Cáceres Velásquez

Otros estudios:

3. Los abajo firmantes, profesionales concedores que laboran en la atención integral del niño sano, certificamos que los 2 instrumentos que se usaran para la recolección de datos del trabajo de investigación titulado "Estilos de vida están relacionado al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa Glorioso Ina 125 -Chupa 2024" están aptos para ser usados. Consideramos que el instrumento es válido para su uso previsto.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTAJE
El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1
El instrumento propuesto corresponde a los objetivos propuestos en el estudio.	1
La estructura del instrumento es el adecuado.	1
Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	1
La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	1
Los ítems son claros y entendibles	1
El número de ítems es adecuado para su aplicación	1
Se debe eliminar algunos ítems	1
TOTAL	8

Se ha considerado como resultado un total de:

- De acuerdo = 1(Si)
- En desacuerdo = 0 (No)


 Yulemy Chacon Hoffmeister
 LICENCIADA EN ENFERMERIA
 C.P. 51893

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS 2

1. **Identificación del experto.**

Nombres y apellidos: Yulemy Chacon Hoffmeister

Grado: Licenciada

Mención: Licenciada en Enfermería

Institución donde lo obtuvo: Universidad Andina Nestor Cáceres Velásquez

Otros estudios:

3. Los abajo firmantes, profesionales concedores que laboran en la atención integral del niño sano, certificamos que los 2 instrumentos que se usaran para la recolección de datos del trabajo de investigación titulado “Estilos de vida están relacionado al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa Glorioso Ina 125 -Chupa 2024” están aptos para ser usados. Consideramos que el instrumento es válido para su uso previsto.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTAJE
El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1
El instrumento propuesto corresponde a los objetivos propuestos en el estudio.	1
La estructura del instrumento es el adecuado.	1
Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	1
La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	1
Los ítems son claros y entendibles	1
El número de ítems es adecuado para su aplicación	1
Se debe eliminar algunos ítems	1
TOTAL	8

Se ha considerado como resultado un total de:

- De acuerdo = 1(Si)
- En desacuerdo = 0 (No)

Yulemy Chacon Hoffmeister
LIC. EN ENFERMERIA
C.P. 51893



ANEXO 6: AUTORIZACIÓN DE ESTABLECIMIENTO

AUTORIZACION PARA REALIZAR ESTUDIO DE TESIS

**DIRECTORA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA
GLORIOSO INA 125 –CHUPA**

AUTORIZA

A la Bachiller en Enfermería NAYELY SOLEDAD LARICO ORTIZ de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velázquez" de Juliaca, identificado con DNI N° 73417234, AUTORIZA, realizar estudio a los estudiantes de tesis denominado ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES EN LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA GLORIOSO INA 125 –CHUPA 2024

Chupa ,09 mayo del 2024



[Handwritten signature]
M^{te}. **María M. Chiriquez Quispe**
DIRECTORA (e)



"Año del bicentenario"

MINISTERIO DE EDUCACIÓN	
DRE PUNTALES LAZANGARO	
I.F.S.A. N° 125 CHUPA	
MESA DE PARTES	
Fecha:	09 MAY, 2024
N° Exp:	115
Folio:	03
Hora:	9:00
Firma:	<i>[Signature]</i>

SOLICITUD: AUTORIZACION PARA REALIZAR ESTUDIO DE TESIS

LIC.LITA ENRIQUEZ QUISPE

SEÑORA DIRECTORA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA GLORIOSO INA 125- CHUPA

Yo, **NAYELY SOLEDAD LARICO ORTIZ**, Bachiller en enfermería de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velázquez" de Juliaca, identificado con DNI N° 73417234, con domicilio Urb. Túpac Amaru, ante Ud.me presento y expongo lo siguiente:

Que mediante el presente documento me dirijo a usted. Señor (a) directora de la institución educativa secundaria Glorioso INA 125 –CHUPA, con la finalidad de solicitarle autorización para realizar estudio de tesis. en el área de enfermería denominado **ESTILO DE VIDA RELACIONADO CON ESTADO NUTRICIONAL EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA GLORIOSO INA 125 – CHUPA 2024**, con el fin de optar mi Titulo de Profesional de Licenciada de Enfermería.

POR LO ESPUESTO:

Pido a usted Señor(a) directora de la institución educativa secundaria Glorioso INA 125 – chupa acceder mi petición, por ser justa y legal

Chupa ,09 de mayo del 2024

Atentamente:

[Signature]

NAYELY SOLEDAD LARICO ORTIZ
DNI N° 73417234

[Signature]

M. Lita M. Enriquez Quispe
DIRECTORA (e)



ANEXO 7: POBLACIÓN



ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON ESTADO NUTRICIONAL DE
LOS ESTUDIANTES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA
GLORIOSO INA 125 –CHUPA 2024

Nº	GRADO	SECCIÓN	TOTAL DE ESTUDIANTES
1	PRIMERO	A	15
		B	15
2	SEGUNDO	A	18
		B	19
3	TERCERO	A	17
		B	13
		C	15
4	CUARTO	A	12
		B	13
		C	13
5	QUINTO	A	16
		B	16
		C	
TOTAL			182



Muj. Lita M. Fariñez Quispe
DIRECCIÓN (e)



ANEXO 8: ALFA DE CROMBACH

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	182	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	182	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,759	10

Estadísticas de elemento

	Media	Desv. Desviación	N
genero	1,6099	,48912	182
grado de estudios	3,0275	1,33558	182
alimentación	2,0110	,82092	182
recreación y manejo de tiempo libre	1,8791	,82549	182
Sueño y descanso	1,8791	,73334	182
Apoyo interpersonal	1,3516	,51225	182
Responsabilidad en la salud	1,7857	,73071	182
Actividad física	1,8077	,88032	182
Hábitos nocivos	2,6154	,54152	182
Estado nutricional	2,7198	,75329	182



Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
genero	19,0769	9,530	,730	,704
grado de estudios	17,6593	9,044	,781	,757
alimentación	18,6758	6,452	,740	,836
recreación y manejo de tiempo libre	18,8077	6,344	,665	,620
Sueño y descanso	18,8077	7,062	,756	,799
Apoyo interpersonal	19,3352	7,771	,870	,644
Responsabilidad en la salud	18,9011	7,692	,784	,675
Actividad física	18,8791	5,367	,793	,743 ^a
Hábitos nocivos	18,0714	10,674	,450	,687
Estado nutricional	17,9670	11,424	,614	856

a. El valor es negativo debido a una covarianza promedio negativa entre elementos. Esto viola los supuestos del modelo de fiabilidad. Podría desea comprobar las codificaciones de elemento.

Estadísticas de escala

Media	Varianza	Desv. Desviación	N de elementos
20,6868	9,377	3,06211	10

ANEXO 1
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

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

Formato digital

Fecha de entrega: 29/05/2025

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: NAYELY SOLEDAD LARICO ORTIZ

Dirección: Barrio Tupac Amaru s/n, Chupa – Azángaro

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: 73417234

Teléfono: 926592637 email: nlaricoortiz@gmail.com

Nombres y Apellidos: _____

Dirección: _____

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: _____

Teléfono: _____ email: _____

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

Escuela Profesional o Mención: ENFERMERÍA

Título o Grado Académico a optar: LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Asesor: Dra. GLADYS MARUJA TORRES CONDORI

Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:

Trabajo de Investigación Tesis Trabajo de Suficiencia Profesional Trabajo Académico

Título: ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES
DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSO INA 125 CHUPA 2024

Palabras claves, (3 a 5 términos): Estilos de vida, estado nutricional, IMC, estudiantes.

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

2

¹ Indicar si su producción intelectual ha empleado recursos tales como, instalaciones, laboratorios, insumos, equipos, bases de datos, asesoría técnica por parte del personal de la UANCV, financiamiento, entré otros relacionados.

² Si su producción intelectual se desarrolló en la UANCV totalmente o parcialmente, deberá autorizar el depósito en el Repositorio de manera obligatoria.



2. Referencia de tesis:

Bachiller Título 2da Especialidad Maestría Doctorado

3. Licencias:

a) Licencia estándar:

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

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

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

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

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

Autorizo su publicación (marque con una X)

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

b) Licencia CREATIVE COMMONS 4.0 INTERNACIONAL:

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

¿Quiere permitir usos comerciales de su producción intelectual?

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

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

- Sí autorizo
- No autorizo



Jurisdicción de su Licencia

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

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

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

Internacional

Nacional

Línea de investigación: SALUD PÚBLICA - P07

Firma de Autor



huella digital

29 DE MAYO DEL 2025

Fecha