

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES

DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DR. LUIS ALBERTO

SÁNCHEZ, TACNA 2023

TESIS

Presentada por:

Bach. Ruth Huanacuni Llanque

Para optar el Título Profesional de:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

TACNA – PERÚ

2024

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

**ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DR. LUIS ALBERTO
SÁNCHEZ, TACNA 2023**

TESIS

Presentada por:

Bach. Ruth Huanacuni Llanque

Para optar el Título profesional de:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

Aprobado por Unanimitad, ante el siguiente jurado



Dra. Elizabeth Balbina Huerta Tobar
PRESIDENTA



Dra. Ruth Rosario Salinas Lunario
SECRETARIA



Dra. Victoria Nora Vela de Córdova
VOCAL




Dra. María del Carmen Silva Cornejo
ASESORA

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, **María del Carmen Silva Cornejo**, en mi condición de asesor acreditado por la **Resolución de Facultad N° 12510-2023-FACS-UNJBG** de la tesis titulada: **“ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA 2023”**.

Presentada por la Bach. Ruth Huanacuni Llanque para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería. Habiendo cumplido con lo establecido en el reglamento de originalidad y de similitud de trabajos de investigación y producción intelectual, considerando que, según la revisión, evaluación y análisis realizado a través del software de similitud textual TURNITIN cuenta con el nivel de similitud permitido cuyo porcentaje es 10%. Por lo que **CERTIFICO LA SIMILARIDAD** de la tesis está de acuerdo al nivel **PERMITIDO**, para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio Institucional**.

Se emite el presente certificado con fines de continuar con los trámites respectivos para su obtención del título.


Firma del Asesor

Dra. María del Carmen Silva Cornejo

DNI: 00485508


Firma del Tesista

Bach. Ruth Huanacuni Llanque

DNI: 73171638



DEDICATORIA

A Dios por acompañarme en cada momento, es guía en mi sendero, motivo para cumplir mis logros durante mi vida y me levanta de cada adversidad.

A mis queridos padres Juan y Margarita por brindarme su apoyo incondicional y cariño en todo momento.

A mis amigos por estar ahí en los momentos más difíciles de mi vida.

Bach. Ruth Huanacuni Llanque

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, siendo mi alma mater, y a la escuela Profesional de Enfermería por brindarme una plana de docentes capacitados que me inculcaron conocimientos, valores y la oportunidad de aprender a desarrollarme en el transcurso de mi carrera profesional.

A mis queridos docentes quienes me brindaron su apoyo y amistad, enseñando con vocación esta noble profesión de enfermería.

Igualmente, agradecer el apoyo de mi asesora, la Dra. María del Carmen Silva Cornejo, por su entrega, tiempo y orientación durante el transcurso de la investigación.

Agradecer a todo el personal administrativo de la escuela por su apoyo, paciencia y confianza.

Por último, a la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez por brindarme el apoyo para llevar a cabo la investigación.

Bach. Ruth Huanacuni Llanque

ÍNDICE

	Pág.
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1. Descripción del problema	1
1.2. Formulación del problema	4
1.3. Objetivos:	4
1.4. Justificación.....	5
1.5. Hipótesis.....	10
1.6. Variables de estudio	10
1.7. Operacionalización de variables	11
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	13
2.1. Antecedentes de la investigación.....	13
2.2. Base teórica	18
2.2.1. Teoría general y/o de enfermería	18
2.2.2. Mapa conceptual.....	21
2.2.3. Variables de estudio.....	22
2.3. Definición de términos	41
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	42
3.1. Enfoque de la investigación	42
3.2. Tipo de investigación	42

3.3. Método de investigación	42
3.4. Población.....	43
3.4.1. Criterio de inclusión de muestra	43
3.4.2. Criterio de exclusión de muestra	43
3.5. Muestra	44
3.6. Unidad de análisis	44
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	44
3.8. Validez y confiabilidad	47
3.9. Procedimientos de recolección de datos.....	49
3.10. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	50
3.11. Consideraciones éticas.....	51
3.11.1. Principio de autonomía	51
3.11.2. Consentimiento informado	51
3.11.3. Confidencialidad de datos	52
3.11.4. Evaluación de los beneficios del estudio y sus destinatarios	52
3.11.5. Protección de grupos vulnerables.....	52
3.11.6. Principio de Justicia:.....	52
3.11.7. Selección de seres humanos sin discriminación	53
3.11.8. Los beneficios potenciales serán para los individuos y los conocimientos para la sociedad.....	53
CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE DATOS	54
4.1. Presentación y descripción de resultados en tablas	54
4.2. Prueba de hipótesis.....	67
4.3. Discusión de resultados.....	68

CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	79
5.1. Conclusiones	79
5.2. Recomendaciones	81
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	83
ANEXOS	92

ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
Tabla N° 01	Datos sociodemográficos de los adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023.	55
Tabla N° 02	Estilo de vida de adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023.	58
Tabla N° 03	Estilo de vida según dimensiones de adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023.	60
Tabla N° 04	Estado nutricional de adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023.	63
Tabla N° 05	Relación entre el estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023.	65

ÍNDICE DE GRÁFICOS

		Pág.
Gráfico N° 01	Datos sociodemográficos de los adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023.	57
Gráfico N° 02	Estilo de vida de adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023.	59
Gráfico N° 03	Estilo de vida según dimensiones de adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023.	62
Gráfico N° 04	Estado nutricional de adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023.	64
Gráfico N° 05	Relación entre el estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023.	66

RESUMEN

La presente investigación tuvo como **Objetivo**, Determinar la relación entre el estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023. La **Metodología**, de investigación fue de enfoque cuantitativo de tipo correlacional, transversal y no experimental. La muestra de estudio estuvo conformada por 222 adolescentes estudiantes, seleccionados por medio del método no probabilístico por conveniencia; para la recolección de datos se utilizó la técnica encuesta y se aplicó dos instrumentos, cuestionario fantástico y ficha de evaluación antropométrica. Los **Resultados**, el 43,7% tiene un estilo de vida bajo, seguido de un 29,7 % con estilo de vida adecuado, el 24,8% tiene un estilo de vida bueno, el 1,4 % tiene un estilo de vida en zona de peligro y un 1,4% tiene un estilo de vida fantástico. Con respecto al estado nutricional, el 77% tiene un estado nutricional normal, mientras que un 18,9 % presenta sobrepeso, un 2,7 % tiene obesidad y un 1,4 % presenta delgadez. **Conclusión**, no existe relación entre el estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez. Prueba Chi-cuadrada, con una confianza de 95% ($p = 0,902 > 0,05$).

Palabras clave: estilo de vida, estado nutricional y adolescente.

ABSTRACT

The **objective** of this research was to determine the relationship between lifestyle and nutritional status in adolescents of the Dr. Luis Alberto Sanchez Educational Institution, Tacna 2023. The research **methodology** was quantitative, correlational, cross-sectional and non-experimental. The study sample was made up of 222 adolescent students, selected through the non-probabilistic method for convenience; The survey technique was used for data collection and two instruments were applied: a fantastic questionnaire and an anthropometric evaluation sheet. **Results:** 43,7% have a low lifestyle, followed by 29,7% with an adequate lifestyle, 24,8% have a good working lifestyle, 1,4% have a lifestyle in the danger zone and 1,4% have a fantastic lifestyle. Regarding nutritional status in adolescents, 77% have a normal nutritional status, while 18,9% are overweight, 2,7% are obese and 1,4% are thin. **Conclusion,** there is no relationship between lifestyle and nutritional status in adolescents of the Dr. Luis Alberto Sanchez Educational Institution. Chi-square test, with a confidence of 95 % ($p = 0.902 > 0.05$).

Keywords: lifestyle, nutritional status and adolescent.

INTRODUCCIÓN

El estudio tiene como objetivo, “Determinar la relación entre el estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023”.

En la actualidad, la población adolescente está inmersa dentro de una etapa de crecimiento rápido y desarrollo, lo que lo hace susceptible a padecer de múltiples afecciones, debido a factores ambientales, hábitos de estilo poco saludables, malnutrición sea por exceso o déficit, consumo de tabaco y alcohol, sedentarismo y actividad sexual irresponsable, lo cual aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

Es esta razón, el estilo de vida y estado nutricional son considerados aspectos importantes de la salud pública, es crucial desde la formación académica promover la adopción de comportamientos y hábitos saludables, así como la toma de decisiones conscientes para llevar un estilo de vida saludable, que contribuirá a un bienestar óptimo, un mejor rendimiento académico y un aprendizaje eficaz. Además, se debe incentivar una alimentación equilibrada junto con la actividad física y recreativa para prevenir el sobrepeso y la obesidad, lo que favorece a buena salud física, mental y emocional con la finalidad de mejorar la calidad de vida en la adultez.

Según la organización panamericana de salud (OPS), el Perú tiene la tasa más alta de obesidad infantil en Sudamérica, y los casos se duplicaron desde el inicio de la cuarentena, estimándose que 3 de 10 niños y adolescentes padecen de sobrepeso. Esto se debe al consumo de comida

rápida rica en grasas, sodio, azúcares y poca fibra, sumado a la falta de actividad física (1).

La investigación consta de cinco capítulos:

En el capítulo I, abarca el planteamiento del problema, la descripción y formulación del problema, los objetivos, la justificación, hipótesis, identificación y operacionalización de variables.

En el capítulo II, se desarrolla el marco teórico de la investigación, que engloba la revisión de los antecedentes, la teoría de enfermería, las bases teóricas de acuerdo a las variables de estudio y definición de los términos.

En el capítulo III, se detalla la metodología de la investigación, incluyendo el enfoque, tipo y método de investigación, así como la población y muestra de estudio, técnicas e instrumentos, procedimientos de recolección y procesamiento de datos, junto con consideraciones éticas.

En el capítulo IV, se presentan los resultados obtenidos, se realiza la discusión respectiva y se contrasta la hipótesis planteada.

En el capítulo V, abarca las conclusiones y recomendaciones del estudio.

Dando a conocer que, dentro de los resultados encontrados en este estudio, es que no existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en los adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez. Sin embargo, el propósito de esta investigación está orientada a fomentar la adopción de estilos de vida saludable en los adolescentes. Esto permitirá el desarrollo de estrategias, programas y actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades en colaboración con el sector salud, gobierno local, centro educativo y padres de familia.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Durante la última década, factores como la globalización, pandemias y avances tecnológicos. Se han realizado investigaciones que muestran cómo la adopción de estilos de vida poco saludables por parte de la población contribuye al deterioro de la salud y al desarrollo de diversas enfermedades, aumentando incluso el riesgo de muerte.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estilo de vida como el conjunto de hábitos y comportamientos que resultan de la interacción entre las condiciones de vida globales y los patrones individuales de conducta, los cuales están influenciados por factores socioculturales y características personales (2).

Cada año, los estudios sociológicos señalan que los adolescentes se involucran desde temprana edad en el consumo de alcohol, tabaco y drogas, así como conductas de violencia, inicios de actividad sexual, embarazos no deseados, manejo de tiempo libre, problemas nutricionales, etc. Por lo tanto, estos factores externos desempeñan un papel crucial en la formación de hábitos y conductas que pueden ser perjudiciales para su salud y bienestar general (3).

Según la OMS, las tasas de sobrepeso y obesidad siguen aumentando. Entre 1975 y 2016, la prevalencia de sobrepeso u

obesidad en niños y adolescentes de 5 a 19 años se cuadruplicó con creces en todo el mundo, y pasó del 4% al 18% (4).

Los adolescentes y jóvenes representan una parte significativa de la sociedad, constituyendo el 30% de la población de Latinoamérica y el caribe. En esta región, países como México, Argentina y Chile tienen las tasas más altas de obesidad que alcanzan y superan el 28%(5).

En un estudio en México entre 2020 y 2022, reveló que la prevalencia de sobrepeso en adolescentes fue de 23.9%, mientras que la obesidad alcanza el 17.2% en ambos sexos (6).

En Argentina, más del 30% de los adolescentes entre 13 y 15 años tienen obesidad y sobrepeso, siendo los hombres más afectados (5).

En Ecuador en el 2022, un estudio demostró la prevalencia del 12% con sobrepeso y un 23% con obesidad. (7).

Esta situación se atribuye a la alimentación poco saludable, la falta de educación nutricional, patrones culturales de alimentación además de la presión social y la publicidad influye en el fomento de malos hábitos que afectan la salud física y mental.

En Perú, la UNICEF, CENAN, OPS y el Programa Mundial de Alimentos, realizó un análisis sobre el sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente, donde el 38.4% de los niños y adolescentes entre 6 y 13 años, presentan sobrepeso (8).

Según el Ministerio de Salud (MINSA), Perú es el tercer país en Latinoamérica con índices más altos de sobrepeso, refiriendo que solo el 26% de personas adultas realiza actividad física para contrarrestar el sedentarismo (9).

En 2022, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) de Perú, indico que las regiones con mayor prevalencia de sobrepeso en personas mayores de 15 años a más son Arequipa (43,2%), Áncash (40,2%) y Lima Metropolitana (39,3%). Por otro lado, las regiones con los menores índices de sobrepeso son Apurímac (32,3%), Huancavelica (33,5%) y Huánuco (33,8%). En contraste, las tasas más altas de obesidad se registran en Ica (38,2%), Moquegua (36,1%), Tacna (34,7%) y Madre de Dios (33,0%) (10).

El Ministerio de Salud (MINSA), señala que los adolescentes enfrentan múltiples problemas de salud, como intentos de suicidio, depresión, mortalidad materna, infecciones de transmisión sexual, VIH-SIDA, embarazo no deseado, consumo de alcohol y drogas, anemia, sobrepeso/obesidad, riesgos asociados al uso de internet, conductas delictivas, trastornos alimentarios, violencia y accidentes de tránsito entre otros (11).

Según un estudio en Tacna en el año 2019 por Ccama J., mostró que, en el nivel primario y secundario, el 65,70 % de los estudiantes tiene peso normal y el 22,90 % presenta sobrepeso (12). Además, un estudio en el distrito Gregorio Albarracín por Aguilar I., reveló que los estilos de vida saludable predominan en las instituciones educativas Enrique Paillardelle y Gerardo Arias Copaja, en comparación con la I.E. Jorge Chávez y la I. E. Luis Alberto Sánchez, donde se demostró estilos de vida menos saludables (13).

El estudio realizado en la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, del Distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, en Tacna, que brinda educación básica a nivel inicial, primaria y secundaria. A pesar de las intervenciones educativas cada año, tanto de

profesores como el personal de enfermería del centro de salud, dirigidas a fomentar estilos de vida saludables a los estudiantes quienes están en etapa de formación y desarrollo personal.

Durante la visita a la institución se observó la poca presencia de alimentos saludables en el kiosco escolar, algunos de los estudiantes refirieron que prefieren consumir: galletas, gaseosas, frituras y dulces durante la hora de receso, siendo algunas expresiones “si como mucho, subiré de peso”, “no tengo ganas de hacer ejercicios”, “Me gustan las frituras y dulces”, “Me siento gordo”, “No me gustan las ensaladas”, “prefiero pasar tiempo jugando videojuegos o mirando videos Tick Tock en vez de hacer ejercicio”, sin embargo, los estudiantes cuentan con 3 horas de educación física a la semana, lo cual es beneficioso lo referido por los estudiantes adolescentes sobre sus preferencias alimenticias y su aversión al ejercicio reflejan hábitos que pueden contribuir a problemas de salud como el sobrepeso, la obesidad, enfermedades crónicas no transmisibles, anemia, embarazos no deseados, VIH/ITS, alcohol, etc.

Este contexto evidencia la importancia de adoptar un enfoque multidisciplinario en la institución, que no solo aborde la educación nutricional y la promoción de la actividad física, sino que también incorpore el apoyo psicológico para abordar las percepciones y actitudes para que los estudiantes puedan tomar decisiones conscientes en beneficio de su salud y mejorar su calidad de vida.

Tales motivos permitieron realizar este estudio que busca conocer la relación que existe entre el estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I. E. Dr. Luis Alberto Sánchez.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la relación entre estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023?

1.3. OBJETIVOS:

1.3.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre el estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023

1.3.2. Objetivos específicos.

- Describir los datos sociodemográficos de los adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023.
- Identificar el estilo de vida en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023.
- Evaluar el estado nutricional mediante medidas antropométricas en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023.

1.4. JUSTIFICACIÓN

Durante la pandemia de COVID-19, las medidas para contener la propagación del SARS-CoV-2, como el aislamiento social y las cuarentenas prolongadas, contribuyeron significativamente al aumento del sedentarismo. Este cambio en el estilo de vida redujo la actividad física y alteró los hábitos alimenticios de muchas personas, desencadenando trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión, exacerbados por la crisis sanitaria global. (14).

Adicionalmente, en el contexto de la globalización en el siglo XXI, se ha observado un incremento en las tasas de sobrepeso y obesidad a nivel mundial, un problema de salud pública que también afecta a la región de Tacna. Este fenómeno es particularmente preocupante en la población adolescente, que está en una etapa crucial de cambios físicos y psicológicos y de formación de hábitos que impactarán su bienestar futuro.

JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

El estilo de vida de un adolescente está definido por una serie de patrones de conducta que se adquieren desde la infancia y se manifiestan en las actitudes, valores y comportamientos que adoptan en su vida cotidiana. Estos patrones no solo influyen en su desarrollo actual, sino que también pueden predisponer a los jóvenes al padecer de patologías crónicas y sus complicaciones en la adultez.

El estado nutricional es un indicador clave de salud pública que refleja el equilibrio entre la ingesta de nutrientes y las necesidades del organismo para mantener sus funciones vitales. Los adolescentes con problemas de salud relacionados con la nutrición pueden experimentar disminución en su rendimiento académico, baja autoestima y dificultades en sus interacciones sociales, lo que puede perpetuar el ciclo de hábitos de vida poco saludables.

El papel que cumple el profesional de enfermería es fundamental, mediante el desarrollo de estrategias preventivas y promocionales para sensibilizar a la población adolescente en la adopción de conductas saludables para la mejora de su calidad de vida y tener unos estilos de vida saludables.

Este estudio pretende determinar la relación de los estilos de vida y estado nutricional en los adolescentes, a través del análisis de teorías y conceptos que sustenten la temática de estudio, ofreciendo un marco teórico que respalde la comprensión de las variables de estudio y contribuir como referencia para futuras investigaciones.

JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Para la investigación sobre la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los adolescentes en la región de Tacna, se emplearon instrumentos meticulosamente seleccionados y adaptados al contexto peruano y regional. El principal instrumento utilizado fue el

cuestionario "Test Fantástico", originalmente desarrollado por Betancurth DP., Vélez C., y Jurado L. Posteriormente, fue adaptado y aplicado por Mamani Y., Choque J., y Escate C., Paitan J. Esta herramienta, compuesta por 30 ítems, fue adaptada al contexto, el "Test Fantástico" fue sometida a una rigurosa evaluación por expertos y probada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0,819 el cual indica una confiabilidad muy alta, lo cual valida su uso eficaz en este estudio. Adicionalmente, se utilizó una ficha de recolección de datos antropométricos para la evaluación del estado nutricional, siguiendo la guía técnica para la valoración nutricional Antropométrica del adolescente (15), (16), (17), (18).

La validación de estos instrumentos por parte de expertos asegura no solo la obtención de datos fiables y pertinentes sino también su aplicabilidad y relevancia para futuras investigaciones en la región.

JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

Desde la perspectiva práctica, los resultados y las recomendaciones fueron presentados a los directivos de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Se propuso que la dirección escolar colabore estrechamente con el personal de enfermería para implementar estrategias que promuevan estilos de vida saludables entre los estudiantes. Estas estrategias incluyen fomentar una alimentación equilibrada y nutritiva, y fortalecer la salud física y mental de los alumnos. El objetivo es optimizar el aprendizaje y

reducir el riesgo de enfermedades.

La intervención de enfermería no solo se centra en la transmisión de conocimientos, sino también en la creación de un entorno propicio que incentive a los adolescentes a tomar decisiones saludables. Esto incluye trabajar en colaboración con escuelas, familias y comunidades para establecer programas y políticas que promuevan estilos de vida saludables.

JUSTIFICACIÓN SOCIAL

Los resultados de esta investigación permitieron a los docentes de la institución educativa y personal de enfermería a implementar estrategias sanitarias con enfoque preventivo promocional por medio de la educación poder fomentar los estilos de vida y sensibilizar sobre la adopción de conductas saludables (consumir frutas y verduras, actividad física, manejo de emociones, etc.) en adolescentes para el mantenimiento de un estado nutricional óptimo, con el fin de prevenir enfermedades no transmisibles y comorbilidades en la vida adulta.

Así mismo, la municipalidad de la región y actores sociales pueden influir en promocionar kioscos y loncheras saludables en los colegios, incremento de más horas de actividad física a la semana y hábitos de alimentación saludable para sensibilizar a la población adolescente permitiendo que tomen decisiones correctas en beneficio de su salud.

JUSTIFICACIÓN LEGAL

La investigación tiene como sustento legal a Norma Técnica de Salud para la Atención Integral de Salud de Adolescentes que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral de la salud y el bienestar de la población adolescente, en el marco de los enfoques en derechos y ciudadanía, desarrollo positivo, género, diversidad, interculturalidad, inclusión social, curso de vida y enfoque territorial (11).

De acuerdo a la ley N° 30021, Ley de promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes, con el objetivo de la promoción y protección efectiva del derecho a la salud pública, el fortalecimiento y fomento de la actividad física, la implementación de kioscos y comedores saludables, en las instituciones de educación básica regular y la supervisión de la publicidad y otras prácticas relacionadas con los alimentos, bebidas no alcohólicas dirigidas a niños, niñas y adolescentes para reducir y prevenir las enfermedades vinculadas con el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles (19).

Los profesionales de enfermería son pilares en promover acciones de prevención, promoción y recuperación de diversas enfermedades, en la población adolescente tiene suma importancia ya que son individuos al cambio para adoptar conductas, hábitos, tomar conciencia y decidir sobre su bienestar físico, mental durante las próximas etapas de vida.

Por tanto, es imperativo que las políticas de salud pública aborden la nutrición desde una perspectiva integral, implementando programas educativos que fomenten hábitos alimenticios saludables desde la infancia y promoviendo entornos que faciliten la adopción de estas prácticas.

1.5. HIPÓTESIS

1.5.1. Hipótesis alterna

HA: Existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023

1.5.2. Hipótesis nula

HO: No existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023.

1.6. VARIABLES DE ESTUDIO

1.6.1. Variable independiente

Estilo de vida

1.6.2. Variable dependiente

Estado nutricional

1.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA VALORATIVA	NIVEL DE MEDICIÓN
Independiente Estilo de vida	Según la OMS, los estilos de vida como una forma general de vida que resulta de la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta. Estos patrones están influenciados por factores socioculturales y características personales (2).	Los estilos de vida representan un conjunto de patrones conductuales adquiridos que buscan promover el bienestar del individuo.	Familiares y amigos	Confianza	Ítem 1	De 0 a 46 puntos: estás en zona de peligro. De 47 a 72 puntos: algo bajo, podrías mejorar. De 73 a 84 puntos: adecuado, estás bien. De 85 a 102 puntos: buen trabajo, estás en camino correcto. De 103 a 120 puntos: felicidades, tienes un estilo de vida fantástico.	Ordinal
				Demuestra y recibe afecto	Ítems 2, 3		
			Actividad social y física	Asiste a grupos sociales	Ítem 4		
				Realiza ejercicios	Ítem 5		
			Nutrición	Alimentación balanceada	Ítem 6		
				Alimentación diaria	Ítem 7		
				Consumo de grasas	Ítem 8		
			Toxicidad	Control de peso	Ítem 9		
				Consumo de cigarrillos	Ítem 10		
				Uso de medicación	Ítem 11		
			Alcohol	Consumo de cafeína	Ítem 12		
				Consumo de licor	Ítem 13		
				Considera efectos del licor	Ítem 14		
			Sueño y estrés	Familiares que toman alcohol	Ítem 15		
				Descanso	Ítem 16		
				Manejo de emociones	Ítem 17		
			Tipo de personalidad y satisfacción personal	Manejo de tiempo libre	Ítem 18		
				Sentimientos	Ítems 19, 20		
				Satisfacción escolar	Ítem 21		
			Imagen interior	Violencia escolar	Ítem 22		
				Pensamientos	Ítem 23		
			Control de salud y sexualidad	Emociones	Ítem 24, 25		
				Asiste a consulta médica	Ítem 26		
				Sexualidad	Ítem 27		
			Orden	Aceptación personal	Ítem 28		
				Responsabilidades	Ítem 29		
				Respeto de las normas	Ítem 30		

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEM S	ESCALA VALORATIVA	NIVEL DE MEDICIÓN
Dependiente Estado nutricional	Es la situación de salud de la persona como resultado de su régimen alimentario, nutrición, estilo de vida, condiciones sociales y estado de salud general. (20)	Se refiere al equilibrio entre la ingesta de nutrientes y los requerimientos nutricionales necesarios para mantener una dieta adecuada y saludable.	Medidas antropométricas	Peso	Ítem 1	Delgadez: IMC < -2DE Normal: IMC ≥ -2 DE y ≤ 1 DE	Ordinal
				Talla	Ítem 2		
				Índice de masa corporal (IMC)	Ítem 3	Sobrepeso: IMC > 1 DE a ≤ 2 DE Obesidad: IMC > 2 DE	
				Perímetro abdominal	Ítem 4	Bajo: (< Percentil 75) Alto: (≥ Percentil 75 y < percentil 90) Muy alto: (≥ Percentil 90)	

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. Antecedentes internacionales

Guerrero H., Contreras A., (21) “Estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes de cinco instituciones educativas, 2018”. *Objetivo:* Determinar la relación entre estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes escolarizados en dos subregiones del departamento de Sucre. Colombia. *Metodología:* descriptivo, transversal y correlacional; con una muestra de 427 estudiantes, se aplicó el instrumento fantástico. *Resultados:* la edad promedio fue de 13.1 años; con similitud porcentual por género 50%; predominando el estilo de vida adecuado en el grupo de 13 a 15 años 32,9% y 25,8%. *Conclusión:* se evidenció diferencias significativas entre las dimensiones de estilo de vida respecto a las variables género, edad, grado escolar e instituciones educativas.

Campos N., (22) “Estilos de vida de adolescentes de establecimientos educacionales públicos de la región del Bio-Bio y factores relacionados, Chile 2021”. *Objetivo:* Identificar en los adolescentes sus estilos de vida y la relación con factores personales y el microsistema. *Metodología.* Estudio cuantitativo, transversal, con una muestra de 487 adolescentes, se aplicó dos instrumentos: estilo de vida “Fantástico” y escala de KIDSCREEN para de la percepción de Salud General y las variables Percepción de Apoyo social y biosocioculturales, *Resultados:* solo el 10% obtuvo

puntajes muy buenos estilos de vida, siendo los hombres adolescentes de menor edad que presentaron mejores estilos de vida; *Conclusión*: el mayor apoyo social y la percepción de salud son factores que influyen favorablemente en los estilos de vida.

Solís C., Hernández A., Villareal S., et al. (23) “Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes estudiantes de la Licenciatura en Enfermería, México, 2022”. *Objetivo*: Identificar los hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes. *Metodología*: estudio de tipo transversal, descriptivo, en 105 estudiantes, se utilizó el Cuestionario de actividad física y estilos de vida “Fantastic”. *Resultados*: un 36,2% presentó mala alimentación y el 4,8% como buena alimentación. Un 52,4% realiza actividad física vigorosa y el 20% un nivel de actividad física baja. Y un 48,6% tiene un estilo de vida adecuado. *Conclusiones*: Los hábitos alimentarios, la actividad física y el estilo de vida, cobran especial importancia para mantener las funciones fisiológicas y mentales y físicas.

Escate C., Choque J., (16) “Estilo de vida y el estado nutricional de adolescentes de la Institución Educativa Salesianos Don Bosco Arequipa, 2022”. *Objetivo*: determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de adolescentes. *Metodología*: de tipo no experimental, de diseño transversal y correlacional, con una muestra de 635 adolescentes, se aplicó el “Test Fantástico” para el estilo de vida. *Resultados*: el 37,8% tiene un estilo de vida adecuado, el 18,3% podrían mejorar el estilo de vida, el 5,8% presentó un estilo de vida fantástico. El 56,7% tuvo un estado nutricional normal, el 30,4% con sobrepeso y el 12,8% con obesidad.

Conclusión: si existe una relación estadística significativa entre el estilo de vida de adolescentes y su estado nutricional.

Rojas E., Tarazona S., (24) “Estado nutricional y estilo de vida en adolescentes de una Institución Educativa Privada, Lima - 2022”. *Objetivo* determinar la relación entre el estado nutricional y estilo de vida en adolescentes. *Metodología:* estudio descriptivo, analítico, no experimental, correlacional simple. Con una población de 50 estudiantes, se utilizó el cuestionario de Estilos de vida de Nola Pender. *Resultados:* el 64,2% adolescentes presentan estilos de vida no saludables y el 35,8% estilos de vida saludable. Respecto al estado nutricional se encontró que el 42,9% adolescentes con estado nutricional normal, el 30,0% con sobrepeso y el 21,4% con obesidad. *Conclusión:* los estilos de vida estudiados no se relacionan con el estado nutricional de los estudiantes adolescentes.

Bacilio O., Rojas A., (25) “Estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes de Institución Educativa Privada José Ingenieros, Huancayo 2021”. *Objetivo:* determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes. *Metodología:* descriptivo, correlacional, de diseño no experimental y corte transversal. Con una población de 150 estudiantes, se utilizó el cuestionario de Estilos de vida. *Resultados:* el 94,67% presentaron un estilo de vida saludable y el 5,33% tuvieron un estilo de vida no saludable. Un 94,67 % con estado nutricional normal y el 2,66 % con sobrepeso. *Conclusión:* hay una relación significativa y directa entre los estilos de vida y el estado nutricional.

Mendoza J., Romero M., (26) “Estilos de vida con el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Melchorita Saravia de la provincia de chincha, 2019”. *Objetivo:* Determinar la relación entre los estilos de vida con el estado nutricional en estudiantes. *Metodología:* estudio descriptivo correlacional, prospectivo y transversal. Una población de 127 adolescentes, utilizó el instrumento fantástico. *Resultados:* Adolescentes tuvieron un estilo de vida en zona de peligro 57%. En la dimensión biológica: algo bajo 42% y zona de peligro 34%. Dimensión Social algo bajo 35% zona de peligro 35% y en la dimensión Psicológica se obtuvo que zona de peligro 44% y felicitaciones 3%. *Conclusión:* Existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional.

Catacora A., (27) “Evaluación del estado nutricional en relación a los hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes de Candarave en el año 2019, Tacna”. *Objetivo:* Identificar el nivel de relación de los principales hábitos alimentarios y la actividad física con el estado nutricional en adolescentes. *Metodología:* estudio correlacional, observacional, prospectivo, de corte transversal, con una muestra de 159 adolescentes entre 12 a 17 años. *Resultados:* sobrepeso en un 15,72 % y obesidad en un 14,47 %. El 65,41% presentó actividad física regular, 23,27 % tiene una actividad física deficiente. Además, el 38,99% tiene malos hábitos alimentarios. *Conclusiones:* el sobrepeso y obesidad son más prevalentes en los menores de 15 años, el estado nutricional tiene asociación con la actividad física inadecuada y hábitos alimentarios inadecuados.

Colque M., (28) “Prevalencia y factores asociados al sobrepeso y obesidad en estudiantes de 9 a 11 años del nivel primario de las instituciones educativas públicas del distrito Alto de la Alianza, Tacna-2019”. *Objetivo:* Determinar la prevalencia y los factores asociados a la obesidad y sobrepeso en estudiantes. *Metodología:* enfoque cuantitativo, descriptivo correlacional, prospectivo y transversal. La muestra fue de 872 estudiantes, y aplicó un cuestionario validado. *Resultados:* el sobrepeso estuvo asociado a la actividad física diaria con p-valor 0,036; la actividad sedentaria de uso de la computadora para videojuegos con p-valor 0,040; y consumir comida “chatarra” con p-valor 0,037; y comer carnes grasas con p-valor 0,005. *Conclusión:* poca actividad física de 30 minutos diarios, permanecer sentado mucho tiempo, comida rápida y carnes grasas a diario predisponen el sobrepeso.

2.2. BASE TEÓRICA

2.2.1. TEORÍA GENERAL Y/O DE ENFERMERÍA

MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA J. PENDER

Nola Pender nació en Lansing, Michigan el 16 de agosto de 1941. Autora de la Teoría del modelo de promoción de la salud (MPS).

El modelo de promoción de la salud se sustentó en dos teorías principales: la teoría de aprendizaje social de Albert Bandura y modelo de valoración de expectativas de la motivación humana propuesto por Feather. Por lo que Nola Pender refiere que: “el modelo describe la naturaleza polifacética de las personas que interactúan con el entorno en su búsqueda de la salud”. (29)

Pender destaca la naturaleza multifacética de las personas para búsqueda de un estado de salud óptimo; enfatizando como las características personales y experiencias, conocimientos, creencias y factores situacionales influyen en las conductas de salud. Su modelo de promoción de salud identifica factores cognitivo-perceptuales en el individuo que influyen en la toma de decisiones y conductas pro salud. Este cambio de conducta se ve afectado por elementos como la cultura, la acción razonada, la planificación y los factores socio-cognitivos (30).

Para la comprensión del modelo de promoción de la salud, es necesario estudiar tres categorías principales: las características y experiencias personales, la cognición y motivación específica relacionada con la conducta, y los resultados conductuales del individuo. (30).

- **Conducta previa relacionada:** frecuencia conductual habitual en relación a la probabilidad de tener efectos positivos en modificar la conducta en beneficio de la salud.
- **Factores personales:** son factores relacionados a influenciar en la adopción de conductas promotoras de salud con impacto en aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales.
- **Influencias situacionales:** se refieren a las percepciones y cogniciones frente a situaciones que impida la conducta.
- **Factores cognitivos – perceptuales:** es el factor motivacional de actividades relacionadas a la promoción de salud (30).

METAPARADIGMAS DESARROLLADOS EN LA TEORÍA

- **Salud:** considerado como un estado positivo.
- **Persona:** es el centro de atención de la teoría. Cada persona tiene su propio patrón cognitivo – perceptual.
- **Entorno:** representa la interacción entre factores cognitivo-perceptual y factores modificantes que influyen en la adopción de conductas promotoras de salud.
- **Enfermería:** principal agente encargado de motivar a las personas para mantener su salud (30).

ROL DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

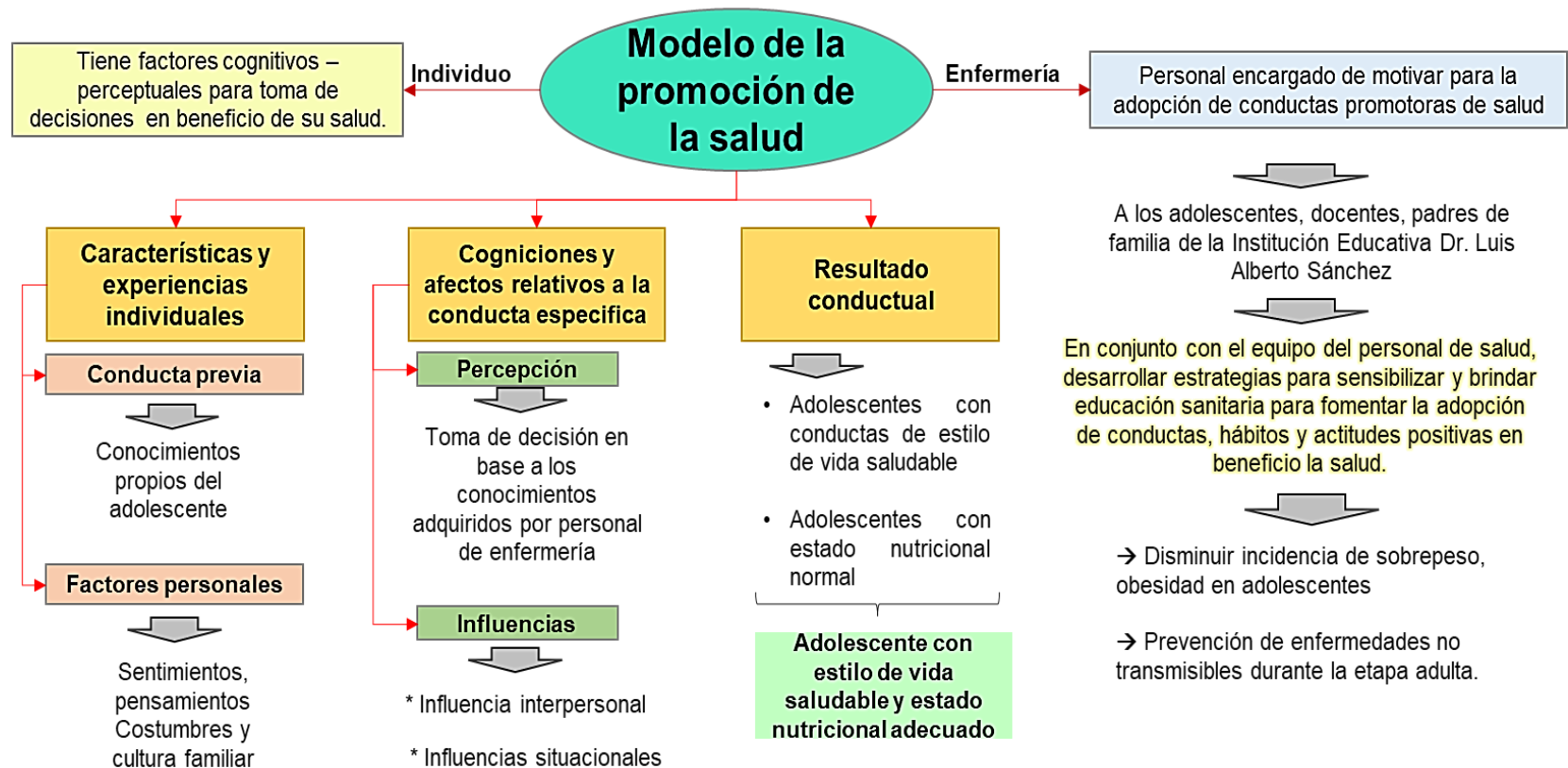
El presente modelo es de gran utilidad para la práctica profesional de enfermería con su intervención en la comunidad para fomentar buenas conductas sanas para prevención de enfermedades y mantenimiento de un perfil adecuado de estilo de vida (29).

Enfermería cumple un rol importante en el cuidado de la persona, familia y comunidad en sus diferentes etapas de vida, mediante su cuerpo de conocimientos para desarrollo de actividades promoción de la salud (fomento de estilo de vida saludable, calidad de vida, etc.), prevención de enfermedades y recuperación del proceso de enfermedad.

En este estudio de investigación sobre estilo de vida y estado nutrición adolescentes de institución educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, en donde rol de la enfermera va dirigida hacia la promoción de salud, mediante la educación sanitaria (sesiones educativas, charlas, etc.) para motivar y sensibilizar en la adopción de conductas y hábitos que promuevan el bienestar físico, mental y social, en mejora de su calidad de vida y llevar un estilo de vida saludable (adecuada alimentación, actividad física y recreación, descanso y manejo de estrés, manejo de emociones, evitar el alcohol y toxicomanías, responsabilidad sexual, etc.). Así de esa forma el adolescente aprende a cuidarse de sí mismo y volverse autosuficiente para llevar una vida sana a largo plazo lo cual es primordial para tener una buena salud y prevenir enfermedades a futuro.

2.2.2. MAPA CONCEPTUAL

DEL MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA PENDER Y SU RELACIÓN CON LA INVESTIGACIÓN: ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA 2023.



Elaborado por: Bach. Huanacuni R.

2.2.3. VARIABLES DE ESTUDIO

ESTILOS DE VIDA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) conceptúa un estilo de vida que surge de acuerdo a los “patrones conductuales del individuo basados en la interacción social con su entorno y determinado por un conjunto de factores socioculturales, económicos y psicológicos” (2).

Por ello, el estilo de vida es de suma importancia para que el ser humano adopte y ponga en práctica actitudes saludables adquiridas durante la socialización con padres, hermanos, amigos y compañeros de trabajo en diferentes ámbitos, los cuales van a tener ciertos cambios durante el paso del tiempo se va formando un estilo o hábito de vida (25).

Barrios (2007), señala “los hábitos son costumbres que se fueron adquiriendo por medio del aprendizaje desde los primeros años de vida o por la continua repetición de la misma conducta” (31).

TIPOS DE ESTILO DE VIDA

a. Estilo de vida saludable

Son aquellas acciones o conductas que el individuo realiza cotidianamente con el objetivo de mantener en equilibrio cuerpo y mente para cubrir sus necesidades y prevenir el desarrollo de enfermedades.

Tales acciones como consumir una alimentación equilibrada y variada, mantener un peso corporal adecuado, realizar actividad física, realizar chequeos médicos, tener buena autoestima, manejo del estrés, evitar o abstenerse de la ingesta de alcohol y evitar el tabaco, entre otros (32).

b. Estilo de vida no saludable

Son aquellas acciones o conductas que afectan el estado de salud y su bienestar del individuo como: alimentación inadecuada, sedentarismo, inadecuada higiene personal, estrés, ingesta de alcohol, consumo de tabaco, etc. Que desencadena factores de riesgo para diversas enfermedades a nivel físico, biológico y social (32).

BENEFICIOS DE TENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

- Mejora la salud mental y bienestar emocional: buena autoestima, reduce los niveles de ansiedad, estrés.
- Mejora el rendimiento académico y laboral.
- Adopción de hábitos y conductas en beneficio de la salud.
- Prevención de enfermedades (33).

DIMENSIONES DEL ESTILO DE VIDA

Según el departamento de Medicina de la Universidad de McMaster de Hamilton, Ontario en Canadá, desarrolló una herramienta para que los profesionales de la salud pudieran medir e identificar los estilos de vida dentro del contexto preventivo promocional de la salud. Dicha herramienta fue traducida, adaptada, evaluada psicométricamente y utilizada en Colombia, Cuba, México y Venezuela, mientras que el Ministerio de Salud Chile lo adaptó para la promoción de salud en su población (34).

Así mismo, tal herramienta para caracterizar los estilos de vida en adolescentes escolarizados fue aplicado en los estudios de los siguientes investigadores en territorio peruano: Mamani Y., Choque J. y Escate C., Paitan J. (15), (16), (17).

El cuestionario FANTÁSTICO, es una herramienta útil con visión integradora que permite conocer desde un panorama general con aproximación a los estilos de vida en lo adolescentes escolarizados vistos desde un enfoque holístico; el cual no solo va permitir al adolescente realizarse una autoevaluación, sino que favorece su propia construcción de metas y objetivos para lograr tener una salud favorable (34).

De acuerdo al cuestionario fantástico sobre estilos de vida en adolescentes, tiene en cuenta evaluar las áreas de la dimensión humana como: física, biológica emocional,

psicoespiritual y sociocultural. Donde se incluye 10 dimensiones que corresponden al estilo de vida en adolescentes son los siguientes: familiares y amigos, actividad física, nutrición, toxicidad, alcohol, sueño y estrés, tipo de personalidad y satisfacción escolar, imagen interior, control de la salud y sexualidad, y orden (34).

a. FAMILIARES Y AMIGOS

Según la UNICEF, la familia se basa en un “núcleo de individuos que cuida, brinda afecto, atención y protección, puede estar conformada por padres, abuelos o tíos con quienes se vive” (35). Siendo aquel lugar donde el adolescente se ha desarrollado desde su nacimiento y donde se han satisfecho todas sus necesidades, influenciado en la formación de la personalidad de los hijos con base a normas, valores y principios que son útiles para el desarrollo del individuo de manera positiva (36).

Algunas de las actitudes de la familia para el adolescente tales como, la motivación para que el adolescente aprenda a superarse y tenga esa satisfacción de realización, influyendo en tener buena autoestima. Así los padres, maestros, tutores inculcan la actitud de responsabilidad para cumplir obligaciones o compromisos personales y sociales.

Los amigos en la adolescencia pueden influir de forma positiva o negativa en aspectos académicos,

morales, sociales y salud, que va depender de la autoestima, seguridad propia ya que adolescentes están en la búsqueda de identidad dentro del círculo social (36).

b. ACTIVIDAD FÍSICA Y SOCIAL

La OMS recomienda que los niños y adolescentes deben de realizar 60 minutos de actividad física diariamente o al menos tres días a la semana, realizar ejercicios aeróbicos de intensidad moderada a vigorosa (caminar a paso rápido, tareas domésticas, practicar el ciclismo, asistir a clases de natación, practicar algún deporte, etc.) con la finalidad de reforzar los músculos, fortalecer los huesos, prevenir problemas psicoafectivos, y de esa forma evitar el sedentarismo vinculado a las tecnologías y condiciones socioculturales (37).

El adolescente suele pasar mayor tiempo con sus amigos con quienes comparten experiencias, interactúan desarrollando relaciones positivas o negativas según la seguridad, confianza y desarrolla sus habilidades sociales (buena comunicación, autocontrol emocional, buena autoestima) que facilitarán una relación armoniosa con los demás (familiares, amigos, conocidos, etc.) (38).

c. NUTRICIÓN

Durante la adolescencia los requerimientos nutricionales aumentan por el crecimiento acelerado y cambios físicos propios de la pubertad. La nutrición en esta etapa es importante para la regulación del crecimiento, mineralización del esqueleto óseo, formación de estructuras, por lo que requiere el doble de nutrientes para suministrar suficiente energía al cuerpo (39).

La conducta alimentaria del adolescente desarrollado desde la niñez influye en las preferencias de alimentos y su consumo, que tienen a modificar sus hábitos dietéticos por la búsqueda de autonomía y preocupación de la autoimagen con llevando a omitir algunas comidas, consumir comida rápida, seguir dietas estrictas, que traen como consecuencia a padecer de trastornos nutricionales y enfermedades.

La ingesta de nutrientes debe ser equilibrada al igual que la distribución calórica en cuatro comidas al día donde: el desayuno representa el 25%; el almuerzo el 30%; la merienda el 15%, y la cena 30% restante, así aporta los nutrientes deficitarios del día (39).

- **Agua:** recomienda beber entre 1,5 a 2 litros de agua diarios.
- **Proteínas:** su consumo debe aportar entre 10 a 15 % de calorías, se debe variar según sus fuentes, animal (huevo, pescado, carnes, etc.) y vegetal,

aumentando el consumo de cereales (arroz, trigo, avena, maíz, etc.) y legumbres (lentejas, garbanzos, habas, etc.).

- **Grasas:** su ingesta no debe aportar más del 30-35% de las calorías diarias, y se recomienda el consumo del aceite de oliva en reemplazo de aceites vegetales, mantequilla y margarinas.

- **Hidratos de carbono:** son esenciales fuente de energía, su aporte debe ser entre 45 al 65 % para cubrir los requerimientos energéticos (papa, yuca, camote, etc.).

- **Vitaminas:** desempeñan funciones importantes en el metabolismo y actúan como antioxidantes, tales como vitaminas A, D, E, K, C, ácido fólico, B12 y B6 que se encuentran en frutas, verduras, lácteos, legumbres y frutos secos.

- **Minerales:** indispensables para el crecimiento y cambios en la composición del organismo, tales como calcio (mineralización ósea), hierro (Buena hemoglobina) y zinc; fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre encontrados en frutas, verduras, lácteos, legumbres, cereales y alimentos de origen animal (40).

d. TOXICIDAD

Según el Servicio de Salud en el 2022, el 10% de jóvenes presentaron adicción a alguno de estupefacientes y drogas. Las drogas más comunes entre adolescentes fueron el alcohol, tabaco y la marihuana (41).

Los adolescentes son más susceptibles a caer en las adicciones por las malas influencias sociales, buscando la aceptación de los demás, lo cual conlleva a tomar conductas que ponen en riesgo su salud física y mental. Las drogas, son una fuente de escape para liberarse del estrés, huir de problemas familiares o sociales, etc. Sin embargo, su uso inadecuado repercute en el estado físico pudiendo desarrollar enfermedades como cáncer al pulmón, laringe, lengua, complicaciones respiratorias, estomacales e infertilidad (41).

e. ALCOHOL

La adolescencia es una etapa de cambios donde tiene ganas de explorar y vivir experiencias que les generen placer, satisfacción y entre ellas está el consumo de bebidas alcohólicas.

El alcohol, como sustancia psicoactiva que puede crear dependencia psicofísica, tolerancia y adicción. Provocando significativas pérdidas económicas y sociales. Por ello, su consumo es perjudicial para la salud, causando el desarrollo de trastornos mentales, de comportamiento, enfermedades no transmisibles como cirrosis hepática, enfermedades cardiovasculares, tuberculosis, VIH/SIDA, incluso provocar embarazos no deseados, accidentes de tránsito, violencia y suicidios (42) .

En adolescentes el alcohol desencadena dificultades en el aprendizaje, falta de concentración, pérdida de memoria, toma de decisiones, planificación, relaciones sociales inestables incluso llegar a la deserción académica (43) .

f. SUEÑO Y ESTRÉS

Se recomienda a los adolescentes dormir de 8 a 10 horas de sueño que es fundamental para reponer energías, despertar con más ánimos, mejora el rendimiento físico y mental, sin embargo, debido a los dispositivos electrónicos los adolescentes duermen pocas horas por estar chateando, jugando videojuegos o mirando videos (44) .

El estrés es una manifestación del cuerpo frente al peligro provocando la liberación de hormonas que incrementan la presión arterial, ritmo cardiaco y respiración. A pesar de no haber factores estresantes el cuerpo responde frente al estrés como ansiedad, que se evidencia por el dolor de cabeza, problemas para conciliar el sueño, malestar digestivo y dolor muscular, estos síntomas al no ser tratados causan diversos problemas de salud mental como: agresividad, irritabilidad, aislamiento social, autolesionarse o pensamientos suicidas (45).

g. TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR

La adolescencia es la época donde se busca determinar la identidad personal, donde se establece una personalidad para la vida adulta, que requiere exploración, desarrollo de pensamiento crítico, confianza. Algunos factores que influyen en la personalidad son: los padres, el círculo social de amigos, celebridades de películas y televisión, la tecnología y las redes sociales. Algunos tipos de personalidad como introvertido, sumiso, pesimista, histriónico, egocéntrico, etc. (46)

- **Introvertido:** son aquellos que tienden a ser calmados, distantes y poco sociables, sin posibilidad para experimentar placer y dolor.
- **Sumiso:** son aquellos que necesitan apoyo y validación de todo, padecen de carencias afectivas y buscan llamar la atención de su entorno.
- **Pesimista:** estos jóvenes suelen tener una actitud negativa y decepcionante de la vida debido a la falta de apoyo y pérdida de esperanza para encontrar armonía.
- **Rebelde:** esta conducta es más frecuente en esta etapa de la adolescencia, caracterizado por la búsqueda de fuerza, poder, autonomía, lucha frente a las injusticias y actúan de manera

impulsiva e inmadura. Como medida de protección por las humillaciones o daños sufridos en el pasado.

- **conformista:** son aquellos caracterizados por negar la validación de sus propios deseos, sentimientos y pensamiento, se adaptan a las reglas establecidas por los demás para evitar conflictos, castigo o intimidación.
- **Egocéntrico:** son aquellos centrados en sí mismos, con sentimiento de superioridad, de carácter arrogante narcisista, explotador en contextos sociales (46).

Satisfacción escolar: es producida por el estudiante que busca esforzarse por adaptarse al sistema educativo y cumplir con las exigencias académicas, sin embargo, su acoplamiento al entorno social puede conllevar a sufrir bullying, aislamiento grupal e incluso conllevar al abandono de los estudios.

h. IMAGEN INTERIOR

La autoimagen es la visión que se tiene sobre nosotros mismo y el autoconcepto propio repercute sobre la autoestima.

La autoestima es la autovaloración de nuestros pensamientos, conductas y sentimientos hacia nosotros mismos, que se desarrolla a lo largo de la vida

según las vivencias, percepción que tienen los demás de uno, nuestra forma de expresarnos hacia los demás. Una buena autoestima motiva lograr metas, mejora estado emocional, favorece el desarrollo de habilidades y fortalezas para superar conflictos.

El autoconcepto viene a ser la imagen propia, compuesta por la identidad personal y social. La primera hace referencia a la personalidad y aspectos que nos hacen ser auténticos. Mientras que la segunda se refiere al concepto que se crea sobre nosotros mismo con influencia social (47).

i. CONTROL DE LA SALUD Y SEXUALIDAD

El adolescente tiene derecho a acceder a la atención integral de salud, donde el personal de salud brinda atención a la población adolescente en especial a aquellos en situación de inequidad, discriminación, exclusión, discapacidad y vulnerabilidad sin excepción alguna. Así mismo el personal de salud brinda atención considerando el perfil epidemiológico de la población, abordando en temas de salud sexual y reproductiva, salud mental y salud físico nutricional. Con la finalidad de promover estilos de vida saludables en adolescentes y reforzar factores protectores, para prevenir conductas desencadenantes de problemas de salud a futuro (11).

SEXUALIDAD

Durante la adolescencia, la sexualidad se intensifica a través del aumento del deseo y la curiosidad por explorar y experimentar actitudes sexuales, muchas veces impulsadas por fantasías románticas. En este contexto, el personal de salud juega un papel crucial al ofrecer consejería en educación sexual y reproductiva dentro del paquete integral de atención al adolescente. Además, se proporcionan métodos de planificación familiar para prevenir infecciones de transmisión sexual (ITS) y embarazos no deseados. Es esencial que los adolescentes sean conscientes de la importancia de vivir su sexualidad con responsabilidad.(11).

j. ORDEN

Los adolescentes tienden a ser algo desordenados propio de los continuos cambios en su transformación interna y esto muchas veces se ve reflejado. Por esta razón, es crucial inculcar desde temprana edad la importancia del orden. Sin embargo, es posible también motivar, asesorar y ayudar a los adolescentes a planificar y gestionar su tiempo, así como a establecer prioridades que fomenten un entorno ordenado. Estas prácticas no solo fortalecen su personalidad, sino que también contribuyen a una mayor claridad mental y física. (48).

ESTADO NUTRICIONAL

Según el MINSA, el estado nutricional es “la situación de salud de la persona como resultado de su régimen alimentario, nutrición, estilo de vida, condiciones sociales y condiciones de salud” (20).

Por lo tanto, el estado nutricional refleja el equilibrio entre el requerimiento de nutrientes y su ingesta, absorción y utilización por el organismo. Cuando hay un exceso de nutrientes y bajo gasto calórico, el excedente se almacena como grasa en el tejido adiposo. En cambio, una ingesta insuficiente de nutrientes puede llevar a una descompensación, haciendo que el cuerpo sea más susceptible a enfermedades al no disponer de la energía necesaria para mantener un estado de salud óptimo

ESTADO NUTRICIONAL EN LA ADOLESCENCIA

En esta etapa de la adolescencia se experimentan diversos cambios a nivel psicoafectivo, social y físico, principalmente por la maduración sexual, incremento de peso y talla, cambios en la composición corporal y cambios psicológicos. Tales procesos requieren un incremento de las necesidades nutricionales de acuerdo a la edad y sexo para completar el desarrollo fisiológico.

Sin embargo, el adolescente durante este periodo puede desarrollar cambios en los hábitos alimenticios que

pueden causar riesgos nutricionales tanto por exceso como por defecto y desarrollar enfermedades prevalentes e incluso su deceso. (49)

Por ello, el entorno familiar y escolar influye en la determinación de la actitud del infante hacia determinados alimentos y su consumo cotidiano. Ya que, las costumbres nutricionales adquiridas durante la etapa de la infancia tendrán repercusión en la conducta alimentaria de la vida adulta. (50)

CLASIFICACIÓN DE LA VALORACIÓN NUTRICIONAL SEGÚN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Según la OMS 2007, el índice de masa corporal para la edad (IMC/Edad) es el indicador resultante de comparar el IMC de la persona adolescente con el IMC de referencia correspondiente a su edad; permite evaluar los niveles de delgadez, normal, sobrepeso y obesidad. Para su cálculo se debe considerar la siguiente fórmula: $IMC = \text{Peso (kg)} / (\text{talla (m)})^2$, y el resultado debe ser comparado con el Cuadro de clasificación de la valoración nutricional según IMC para la edad. (20)

- Delgadez: IMC de $< -2DE$
- Normal: IMC de $\geq -2 DE$ y $< 1DE$
- Sobrepeso: IMC de $\geq 1 DE$ a $<2 DE$
- Obesidad: IMC de $\geq 2DE$

VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

- a. **Antropometría:** Esta técnica se emplea para obtener medidas corporales esenciales, como el peso y la talla. Los indicadores más utilizados incluyen la talla para la edad (T/E), el peso para la edad (P/E), el peso para la talla (P/T) y el índice de masa corporal (IMC).
- b. **Peso:** Es la cuantificación de la masa corporal de una persona, expresada en kilogramos sobre una balanza calibrada. Este valor puede fluctuar dependiendo de diversos factores, incluyendo la edad, sexo, estilo de vida, estado de salud, y otros.
- c. **Talla:** es la medición antropométrica en centímetros del tamaño o estatura del adolescente de forma vertical de pie a cabeza.
- d. **Masa corporal para la edad:** este indicador se obtiene comparando el Índice de Masa Corporal (IMC) de un adolescente con el IMC de referencia para su edad específica. Tales resultados clasifican el estado nutricional del individuo en categorías como delgadez, normalidad, sobrepeso y obesidad. (20)
- e. **Perímetro abdominal:** es la medición de la circunferencia abdominal mediante una cinta métrica, que se realiza con la finalidad de determinar el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como: enfermedades cardiovasculares, diabetes, entre otras que afecten la salud del adolescente (20).

INTERPRETACIÓN DE LOS VALORES DEL IMC

- **Delgadez (IMC <-2 DE):** es una clasificación de la valoración nutricional de adolescentes, con un IMC menor a 18.4 Kg/m² la cual está caracterizada por una insuficiente masa corporal con relación a la talla, conocida como una malnutrición deficiente, que conlleva a desarrollar comorbilidad para enfermedades no transmisibles, siendo más probable de contraer enfermedades a nivel digestivo y pulmonar (20).
- **Normal (≥ -2 DE y ≤ 1 DE):** son adolescentes con un IMC dentro del rango normal de equilibrio nutricional IMC entre 18.5 a 24.9 Kg/m² que deben de mantener constantemente.
- **Sobrepeso (> 1 DE a ≤ 2 DE):** es una clasificación de la valoración nutricional, donde el adolescente presenta un IMC entre 25 a 29.9 Kg/m², debido a una malnutrición por exceso, debido a la ingesta elevada de calorías, inadecuados hábitos alimenticios, poca actividad física, entre otras. Por lo cual significa tener un riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (20).
- **Obesidad (> 2 DE):** presente en aquel adolescente con exceso de grasa corporal o tejido adiposo en el cuerpo, causado por una malnutrición por exceso de alimentos de grasas saturadas, sedentarismo, etc. Que desarrolla un alto riesgo de comorbilidad y está más propenso a padecer de enfermedades cardiovasculares, diabetes *mellitus* tipo 2, entre otras afecciones (20).

De acuerdo a la OMS, se clasifica en:

- Obesidad de grado I con (IMC 30-34 Kg/m²)
- Obesidad de grado II con (IMC 35-39,9 Kg/m²)
- Obesidad de grado III con (IMC \geq 40 Kg/m²)

INTERPRETACIÓN DE LOS VALORES DE LA MEDICIÓN DEL PERÍMETRO ABDOMINAL

- **Bajo**
 - Hombre: <94 cm
 - Mujer: <80 cm
- **Alto**
 - Hombre: \geq 94 cm
 - Mujer: \geq 80 cm
- **Muy alto**
 - Hombre: \geq 102 cm
 - Mujer: \geq 88 cm

ADOLESCENCIA

La OMS define la adolescencia como el periodo comprendido entre los 10 a 19 años. La adolescencia es una etapa de tránsito entre la niñez y la edad adulta donde se terminan de conformarse estructuras y características corporales definitorias (51).

ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA

- **Adolescencia temprana:** empieza entre los 10 y los 13 años, las niñas inician entre los 8 a 11 años. los niños entre los 10 a 14 años aproximadamente. caracterizada por múltiples cambios fisiológicos propios de la edad crecimiento de vello en zona axilar y genital, desarrollo de senos en mujeres y entre 2 a 3 años inicia la menarquia y aumento de tamaño testicular en varón. Esta etapa se da inicio con la pubertad. (50).
- **Adolescencia media:** empieza entre los 14 y los 17 años, donde se continúa con los cambios relacionados a la pubertad, aparición de acné, cambios físicos casi completos en mujeres y con menstruaciones regulares, surge el interés sexual y romántico. Los adolescentes buscan la independencia, alejándose de la familia para pasar tiempo con las amistades buscando su aceptación social (50).

- **Adolescencia tardía:** empieza entre 18 a 21 años donde adolescentes completaron su desarrollo físico, tienen mayor control de sus emociones, capacidad madura para tomar decisiones, las relaciones de amistad y romance son más estables, comienza la preocupación por planes y metas a futuro. (50).

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **Adolescente:** es una fase de transición entre la niñez y la adultez, durante la cual se consolidan estructuras y características corporales definitorias (51).
- **Estilo de vida:** son patrones de comportamiento del individuo basados en la interacción social con su entorno y está influenciado por un conjunto de factores socioculturales, económicos y psicológicos (2).
- **Estado nutricional:** es la situación de salud de la persona como resultado de su régimen alimentario, nutrición, estilo de vida, condiciones sociales y condiciones de salud preexistentes (20).
- **IMC:** el índice de masa corporal es el indicador empleado para evaluar el estado nutricional de una persona, es la resultante de comparar el IMC correspondiente a la edad para evaluar según categorías: delgadez, normal, sobrepeso y obesidad (20).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, debido a que se realizó la recolección de datos para la prueba de la hipótesis establecida y se analizó mediante métodos estadísticos para medir las variables de estilo de vida y estado nutricional del estudio (52).

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Según Hernández R., Fernández C., Baptista P., La investigación es de tipo descriptivo, correlacional de corte transversal y de diseño no experimental; descriptiva porque busca especificar propiedades, características de los fenómenos a analizar, correlacional para conocer la relación entre las variables mediante un patrón predecible para la población de estudio, de corte transversal ya que se recolectarán datos y se ejecutará dentro de un tiempo y espacio establecido, y de diseño no experimental porque no se manipulan las variables (52).

3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Según Hernández R., Fernández C., Baptista P., El método del presente trabajo de investigación es deductivo, porque se inicia con la observación de fenómenos de carácter

general con el propósito de llegar a conclusiones particulares contenidos explícitamente en la situación general (52).

3.4. POBLACIÓN

La población de estudio estuvo conformada por adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez que estén matriculados en el presente año escolar 2023 entre primero a quinto grado de secundaria, siendo un total de 794 estudiantes, de los cuales se trabajó con los adolescentes de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión.

3.4.1. Criterio de inclusión de muestra

- Adolescentes matriculados en el año académico 2023 de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez.
- Adolescentes pertenecientes entre primero a quinto año de secundaria.
- Adolescentes que acepten el consentimiento informado para participar en el estudio.
- Adolescentes que asisten a la fecha de aplicación del instrumento.

3.4.2. Criterio de exclusión de muestra

- Adolescentes que no estén matriculados en el año académico 2023 de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez.

- Adolescentes que no pertenezcan al nivel de secundaria.
- Adolescentes que no acepten participar en el estudio.
- Adolescentes que no asistan a la fecha de aplicación del instrumento.

3.5. MUESTRA

Se trabajó con 222 adolescentes estudiantes entre primero a quinto grado de secundaria, se utilizó el método no probabilístico por conveniencia, cumpliendo con los criterios de inclusión y exclusión; priorizando la accesibilidad de los estudiantes, debido a la institución desarrollaba las actividades por cierre de año académico.

3.6. UNIDAD DE ANÁLISIS

La unidad de análisis serán los adolescentes estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna.

3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En este estudio de investigación se empleó como técnica principal la encuesta, como instrumentos el cuestionario y ficha de recolección de datos para la obtención

de información necesaria de las variables en estudio, para ello se utilizó 2 instrumentos:

INSTRUMENTO N° 01

“TEST FANTÁSTICO” (cuestionario: Estilo de vida)

El instrumento fue elaborado por el departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Hamilton, en Canadá, y posteriormente fue traducido, adaptado y evaluado en Cuba, Venezuela, México, Colombia, Chile y Perú, para abordar los estilos de vida de adolescentes escolares, en Perú se fue aplicado por diferentes investigadores, siendo algunos Mamani Y., Choque J. y Escate C., Paitan J. Por ello, el instrumento fue adaptado por la investigadora para determinar el estilo de vida en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez de la región de Tacna (15), (16), (17), (34).

El instrumento “**FANTÁSTICO**”, cuenta con 10 dimensiones: **F**: familiares y amigos, **A**: actividad física, **N**: nutrición, **T**: toxicidad, **A**: alcohol, **S**: sueño y estrés, **T**: tipo de personalidad y satisfacción escolar, **I**: imagen interior, **C**: control de la salud y sexualidad, y **O**: orden (34). (Ver anexo N° 02)

de 30 ítems:

El instrumento consta de 30 ítems al cual se le asignó 3 las respuestas de escala Likert:

- Casi nunca: 0 punto
- A veces: 1 punto
- Siempre: 2 puntos

Para el puntaje final se multiplicó por 2, donde se obtiene un rango de valores de 1 a los 120 puntos, las cuales se clasifican de acuerdo a las a las siguientes puntuaciones (34):

- 0 a 46 puntos: estás en zona de peligro.
- De 47 a 72 puntos: algo bajo, podrías mejorar.
- De 73 a 84 puntos: adecuado, estás bien.
- De 85 a 102 puntos: buen trabajo, estás en camino correcto.
- De 103 a 120 puntos: felicidades, tienes un estilo de vida fantástico.

INSTRUMENTO N° 02

FICHA DE EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA (ficha de recolección de datos: Estado Nutricional)

Para el estado nutricional se utilizó la técnica de la antropometría.

Se adaptó un formato para la recolección de datos (peso, talla, IMC, perímetro abdominal) y diagnóstico del estado nutricional, utilizado por Paitan J. (17), los resultados se interpretaron utilizando la Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente y mediante las tablas de valoración nutricional antropométrica para adolescentes de la OMS (20). (Anexo N° 03)

Se hará la comparación de los resultados con los valores referenciales de IMC para la edad y talla para adolescentes.

- Delgadez: IMC de $< -2DE$
- Normal: IMC de $\geq -2 DE$ y $< 1DE$
- Sobrepeso: IMC de $\geq 1 DE$ a $<2 DE$

➤ **Obesidad: IMC de $\geq 2DE$**

Para medir la talla se utilizará un tallímetro y para el peso corporal se usará una balanza de plataforma calibrada correctamente.

Para medir el perímetro abdominal se utilizó una cinta métrica, para ello, se tomaron las referencias según el MINSA (20).

Indicando los siguientes valores:

- **Riesgo bajo:** ($<$ Percentil 75)
- **Alto riesgo:** (\geq Percentil 75 y $<$ percentil 90)
- **Muy alto riesgo:** (\geq Percentil 90)

3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

3.8.1. Validez por contenido

Para validar el instrumento, se realizó un proceso de llenado del formato que incluyó la validación por juicio de expertos del contenido de cada ítem del instrumento.

El instrumento fue sometido a 5 jueces, 2 enfermeras especialistas en atención y control del adolescente del C.S. San Francisco y C.S Vista Alegre, 1 docente universitaria de la asignatura de Salud del Adolescente, 1 profesor de educación física y 1 nutricionista. Los cuales determinaron la relación de las interrogantes con los objetivos del estudio, brindando sugerencias y recomendaciones que contribuyeron a la validación del contenido del instrumento.

Luego se procedió a aplicar la prueba de V de Ayken, donde el resultado para el cuestionario estilo de vida fue de 99% y para estado nutricional 100%, ambos instrumentos tienen una validez de contenido fuerte. (Anexo N° 4.1)

3.8.2. Validez por criterio

Para la validez del instrumento se realizó mediante la evaluación de 5 expertos en el tema de estudio mediante la ficha de: validación juicio de experto del instrumento de investigación.

El formato está incluye once indicadores: Claridad de redacción, objetividad, pertinencia, organización, suficiencia, intencionalidad, consistencia, coherencia interna, metodología, inducción a la respuesta y lenguaje. Con la siguiente puntuación deficiente (0% -20%), bajo (21% - 40%), regular (41% - 60%), buena (61% -80%), muy buena (81% - 100%). Tras la evaluación de los expertos se determinó un índice de Coeficiente de Proporción de Rango (CPR) de 78 % para la variable estilo de vida y un 100 % para la variable estado nutricional, lo cual indica una validación de alta concordancia para la aplicabilidad del instrumento. (Anexo N° 4.2)

3.8.3. Validez por constructo

Para determinar la validez se consideró utilizar la prueba de KMO y Bartlett y el análisis factorial exploratorio dando un valor de 0,696 que indica una

regular adecuación muestral para la variable estilo de vida y para la variable estado nutricional se obtuvo un 0,363 con una varianza total explicada de 73,9 % lo cual indica que es óptimo y responde a una buena adecuación muestral. (Anexo N° 4.3)

3.8.4. Validez total

La validez total se obtuvo mediante la suma de las validaciones por criterio, contenido y constructo, luego de sumar los resultados y dividir entre ellas dio un resultado de 86,63% que indica una buena consistencia y construcción del instrumento para su aplicación. (Anexo N° 04)

3.8.5. Confiabilidad

La confiabilidad se realizó con el coeficiente alfa de Cronbach dando un puntaje de 0,819 para la variable estilo de vida y 0,747 para el estado nutricional lo cual indica una confiabilidad por consistencia interna. (Anexo N° 05)

3.9. PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos, se llevaron a cabo las coordinaciones necesarias, solicitando a la Escuela Profesional de Enfermería la emisión de un oficio que autorizara la ejecución del proyecto de tesis, luego se procedió al envío de un oficio para el director Prof. Miguel Ángel Sierra Cayo de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez.

Seguido, se realizó la selección de muestra de acuerdo a la relación de estudiantes según los salones asignados con disponibilidad de horarios de tutoría y educación física libre. La recolección de datos se realizó de manera presencial desde el día 1 al 12 de diciembre del 2023, durante el turno de tarde desde la 1:30 pm a 6:15 pm.

Previo al ingreso a las aulas, se coordinó con el director, subdirectora, tutores y profesores dando a conocer la aplicación de los instrumentos manera presencial, dando a conocer a los estudiantes sobre el estudio a realizar previo consentimiento informado, teniendo en cuenta los criterios de inclusión del estudio, se realizó la explicación y guía del desarrollo del cuestionario, además de toma de las medidas antropométricas respetando la integridad del estudiante, durante el proceso de ejecución se desarrolló entre 50 a 80 minutos aproximadamente por aula, por lo cual se logró trabajar con 222 adolescentes, ya que algunas aulas no contaban con horarios disponibles por actividades académicas de fin de año.

Al cabo del desarrollo de los instrumentos se agradeció el apoyo brindado por parte de las autoridades y estudiantes de la Institución educativa.

3.10. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Después de culminar con la recolección de datos, se estableció una base de datos utilizando el programa Excel de Windows. Posteriormente se envió los datos a procesar al

Software estadístico informativo Statistical Package for the Social Sciences (SPSS V23.0), para el análisis de la información recolectada, se procedió a elaborar tablas y gráficos estadísticos, facilitando una mejor comprensión de los resultados obtenidos. Y se procedió con el análisis de la hipótesis según la correlación de las variables para la discusión, conclusión y recomendaciones respectivas al estudio.

3.11. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Durante el desarrollo de la investigación se tuvo en cuenta los principios éticos y bioéticos, asegurando la confidencialidad de los datos para fines de estudio.

3.11.1. Principio de autonomía

Se respetó la autonomía de los adolescentes estudiantes, durante el desarrollo del estudio, dando a conocer la finalidad y el objetivo de la investigación.

(50)

3.11.2. Consentimiento informado

La información obtenida por parte de los participantes fue de manera confidencial, garantizando salvaguardar los datos a brindar, previa firma del consentimiento informado. (Anexo N° 02)

3.11.3. Confidencialidad de datos

Se respetó el derecho al anonimato de los adolescentes estudiantes que la información obtenida será reservada, sólo con fines de investigación y protegiendo los datos brindados.

3.11.4. Evaluación de los beneficios del estudio y sus destinatarios

Este estudio servirá para desarrollar estrategias de intervención que fomenten la adopción de conductas saludables en beneficio de su salud del adolescente.

3.11.5. Protección de grupos vulnerables

La investigación tuvo como población de estudio a adolescentes estudiantes, por lo tanto, se aseguró de salvaguardar la integridad de cada participante, evitando poner en riesgo su bienestar.

3.11.6. Principio de Justicia:

Se brindó un trato digno con respeto a los adolescentes estudiantes respetando la privacidad e integridad, trato humanizado, considerando la confidencialidad de la información recibida. (53).

3.11.7. Selección de seres humanos sin discriminación

Durante la aplicación del instrumento no se discriminó a ningún participante, realizando la ejecución de acuerdo a los criterios de inclusión.

3.11.8. Los beneficios potenciales serán para los individuos y los conocimientos para la sociedad

La investigación permitirá conocer la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de los adolescentes estudiantes, con la finalidad de implementar estrategias a favor de su bienestar físico y mental.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE DATOS

4.1. PRESENTACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS EN TABLAS

Después de haber aplicado los instrumentos para la recolección de datos a los adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, se obtuvieron los siguientes resultados, los cuales son representados en tablas y gráficos estadísticos según correspondan, para responder a los objetivos e hipótesis planteados.

TABLA N° 01
DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS DE LOS ADOLESCENTES
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DR. LUIS
ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA 2023.

Grado de estudios	N°	%
Primero	50	22,5
Segundo	52	23,4
Tercero	40	18,0
Cuarto	41	18,5
Quinto	39	17,6
Total	222	100,0
Edad	N°	%
12	13	5,9
13	48	21,6
14	42	18,9
15	47	21,2
16	44	19,8
17	28	12,6
Total	222	100,0
Sexo	N°	%
Femenino	102	45,9
Masculino	120	54,1
Total	222	100,0
Con quien vive en casa	N°	%
Ambos padres	147	66,2
Solo mamá	57	25,7
Solo papá	12	5,4
Hermanos	4	1,8
Abuelos	2	0,9
Total	222	100,0
Lugar donde consumen sus alimentos	N°	%
Casa	212	95,5
Restaurante	7	3,2
Comedor	3	1,4
Total	222	100,0

Fuente: Encuesta estilo de vida "test Fantástico" aplicada a adolescentes de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023.

Elaborado por: Dep. Medicina U. Mc Master Canadá, adaptado por: Mamani Y., Choque J. y Escate C., Paitan J. **modificado por:** Bach. Huanacuni R.

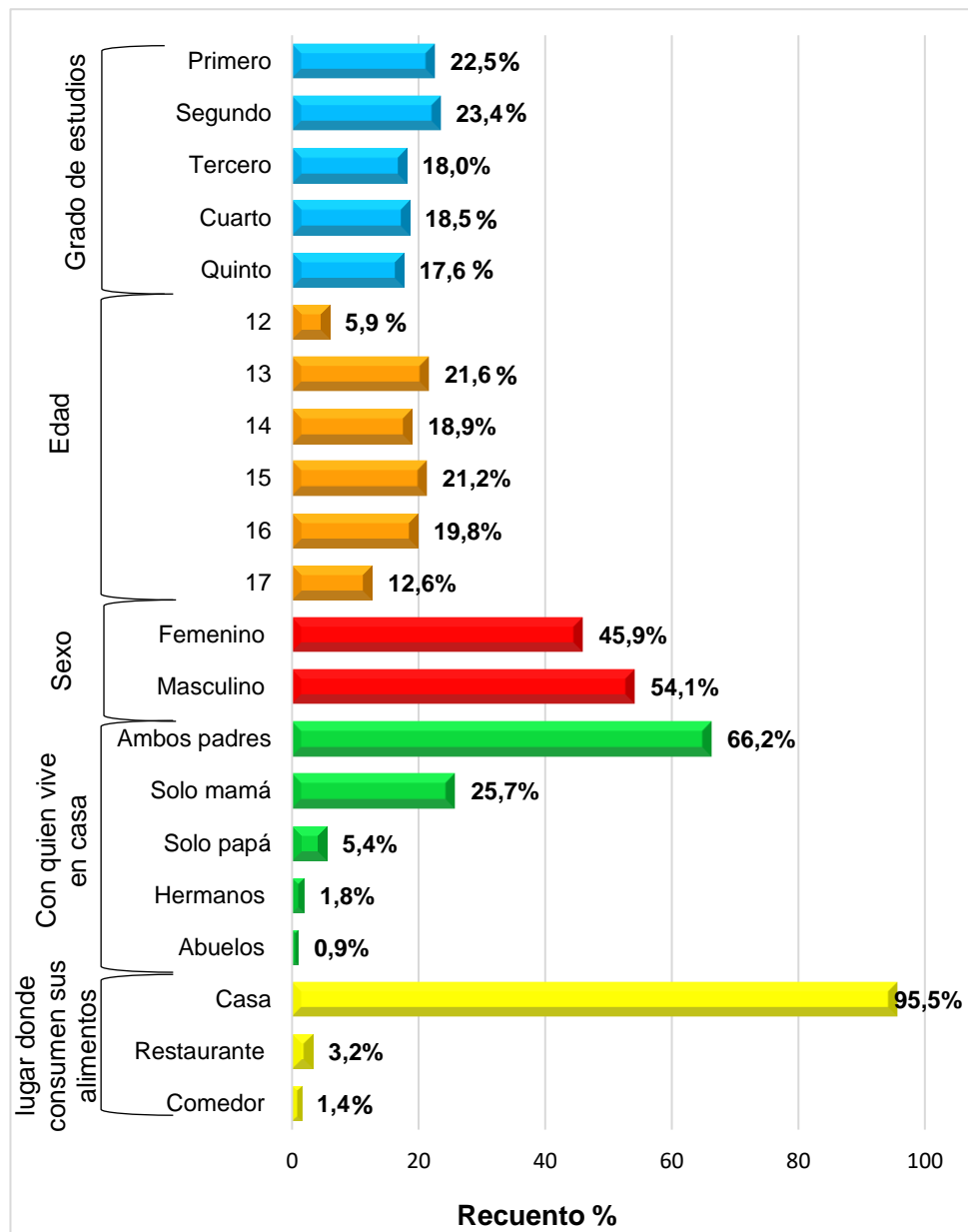
DESCRIPCIÓN:

En la tabla N° 01, sobre las características sociodemográficas de los adolescentes de la I. E. Dr. Luis Alberto Sánchez, se obtiene el siguiente resultado:

- Grado de estudios del nivel secundaria, el 22,5% pertenece al primer grado, el 23,4 % al segundo grado, el 18 % al tercer grado, el 18,5 % al cuarto grado, y el 17,6 % pertenece al quinto grado.
- Edad, el 5,9 % tiene 12 años, el 21,6 % tiene 13 años, el 18,9 % tiene 14 años, el 21,2 % tiene 15 años, el 19,8 % y el 12,6 % tiene 17 años.
- Sexo, el 45,9 % son mujeres y el 54,1 % son varones.
- Con quien viven en casa, el 66,2 % de los adolescentes viven con ambos padres, el 25,7 % vive solo con mamá, el 5,4 % vive solo con papá, el 1,8 % vive solo con hermanos, y solo un 0,9 % refirió vivir con abuelos.
- Lugar donde consumen sus alimentos, en su mayoría el 95,5% de los adolescentes se alimenta en casa, el 3,2 % se alimenta en un restaurante y solo el 1,4 se alimenta en el comedor.

GRÁFICO N° 01

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA 2023.



Fuente: Tabla N° 01

TABLA N° 02

**ESTILO DE VIDA DE ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA DR. LUIS ALBERTO
SÁNCHEZ, TACNA 2023.**

ESTILO DE VIDA	N°	%	
zona de peligro	3	1,4	X ² = 156,378 gl=4 Sig. Asintótica = 0,000
Algo bajo	97	43,7	
Adecuado	66	29,7	
Buen trabajo	55	24,8	
Felicidades	1	0,5	
Total	222	100,0	

Fuente: cuestionario estilo de vida “test Fantástico” aplicado a adolescentes de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023.

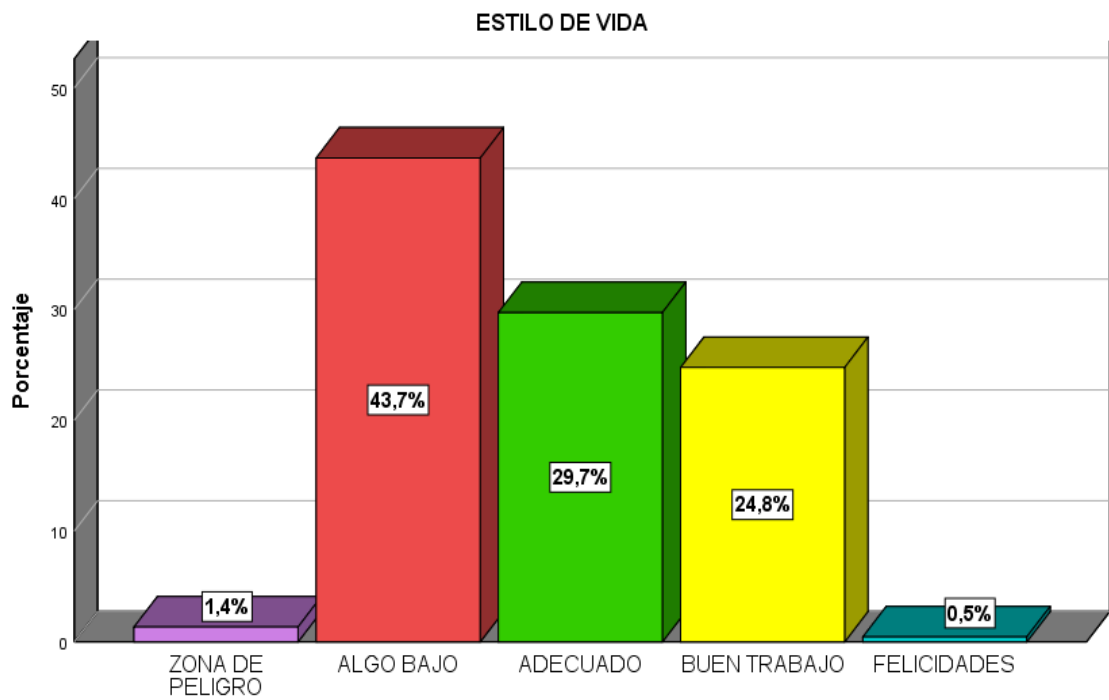
Elaborado por: Dep. Medicina U. Mc Master Canadá, adaptado por: Mamani Y., Choque J. y Escate C., Paitan J. **modificado por:** Bach. Huanacuni R.

DESCRIPCIÓN:

En la tabla N° 02, sobre el estilo de vida de los adolescentes de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez, se evidenció que la mayoría tiene un estilo de vida bajo con 43,7 %, mientras que un 29,7 % presenta un estilo de vida adecuado, seguido de un 24,8 % que presenta un estilo de vida en buen trabajo, así mismo un 1,4 % tuvo un estilo de vida en zona de peligro y solo un 1,4 % presentó un estilo de vida fantástico.

GRÁFICO N° 02

ESTILO DE VIDA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA 2023.



Fuente: Tabla N° 02

TABLA N° 03

ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIONES EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA 2023.

Estilo de vida Dimensiones	Zona de peligro		Bajo		Adecuado		Bueno		Fantástico		Total		Chi-cuadrado	SIG.
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Familia y amigos	16	7,2	105	47,3	53	23,9	25	11,3	23	10,4	222	100,0	X2=49,571	SIG. 0,002
Actividad física y social	31	14,0	54	24,3	86	38,7	36	16,2	15	6,8	222	100,0	X2=63,135	SIG. 0,000
Nutrición	3	1,4	23	10,4	122	55,0	72	32,4	2	0,9	222	100,0	X2=105,100	SIG. 0,000
Toxicidad	26	11,7	159	71,6	27	12,2	4	1,8	6	2,7	222	100,0	X2=49,454	SIG. 0,002
Alcohol	4	1,8	23	10,4	34	15,3	63	28,4	98	44,1	222	100,0	X2=40,614	SIG. 0,018
Sueño y estrés	8	3,6	85	38,3	50	22,5	48	21,6	31	14,0	222	100,0	X2=147,820	SIG. 0,000
Tipo de personalidad y satisfacción escolar	0	0,0	20	9,0	99	44,6	76	34,2	27	12,2	222	100,0	X2=153,504	SIG. 0,000
Imagen interior	9	4,1	100	45,0	50	22,5	39	17,6	24	10,8	222	100,0	X2=135,147	SIG. 0,000
Control de salud y sexualidad	29	13,1	115	51,8	48	21,6	20	9,0	10	4,5	222	100,0	X2=79,083	SIG. 0,000
Orden	1	0,5	0	0,0	5	2,3	42	18,9	174	78,4	222	100,0	X2=93,751	SIG. 0,000

Fuente: cuestionario estilo de vida "test Fantástico" aplicado a adolescentes de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023.

Elaborado por: Dep. Medicina U. Mc Master Canadá, adaptado por: Mamani Y., Choque J. y Escate C., Paitan J. modificado por: Bach. Huanacuni R.

DESCRIPCIÓN:

En la tabla N° 03, sobre el estilo de vida según dimensiones en los adolescentes de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez, se evidenció que:

En la dimensión familia y amigos, el 47,3% tiene un estilo de vida bajo, seguido de un 23,9% con estilo de vida adecuado.

En la dimensión actividad física y social, el 38,7% tiene un estilo de vida adecuado, seguido de un 24,3% con un estilo de vida bajo.

En la dimensión nutrición, el 55% presenta un estilo de vida adecuado, seguido de un 32,4% con estilo de vida bueno.

En la dimensión toxicidad, el 71,6% presenta un estilo de vida bajo, seguido de un 12,2% con estilo de vida adecuado.

En la dimensión alcohol el 44,1% tiene un estilo de vida fantástico, seguido de una 34% con estilo de vida bajo.

En la dimensión sueño y estrés, el 38,3% presenta un estilo de vida bajo, seguido de un 21,6% con estilo de vida bueno.

En la dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar, el 44,6% presenta un estilo de vida adecuado, seguido de un 34,2% con un estilo bueno.

En la dimensión imagen interior, el 45% presenta un estilo de vida bajo, seguido de una 21,6% con estilo de vida adecuado.

En la dimensión control de salud y sexualidad, el 51,8% presenta un estilo de vida bajo, seguido de un 21,6% con un estilo de vida adecuado.

En la dimensión orden, el 78,4% presenta un estilo de vida fantástico, seguido de un 18,9% con estilo de vida bueno.

GRÁFICO N° 03

ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIONES EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA 2023.

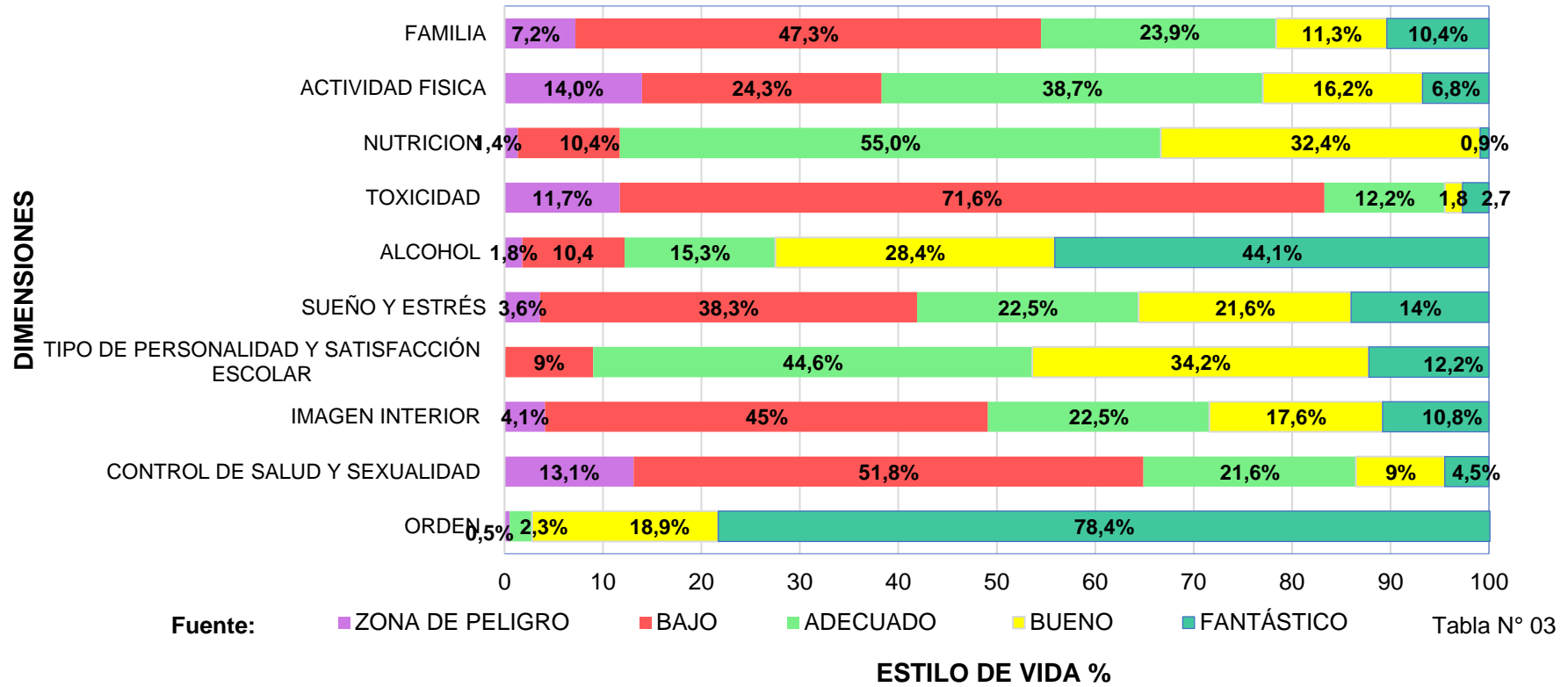


TABLA N° 04
ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DR. LUIS ALBERTO
SÁNCHEZ, TACNA 2023.

ESTADO NUTRICIONAL	N°	%	Sig.
DELGADEZ	3	1,4	X=337,459
NORMAL	171	77,0	GI= 3
SOBREPESO	42	18,9	Sig. Asintótica =
OBESIDAD	6	2,7	0,000
Total	222	100,0	

Fuente: Ficha de evaluación antropométrica aplicado a adolescentes de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023.

Elaborado por: Dep. Medicina U. Mc Master Canadá, adaptado por: Mamani Y., Choque J. y Escate C., Paitan J. **modificado por:** Bach. Huanacuni R.

Descripción:

En la tabla N° 04 sobre el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, se infiere que gran parte de los adolescentes presentan un 77 % con estado nutricional normal; mientras que el 18,9 % presentan sobrepeso, seguido de un 2,7 % con obesidad y un 1,4 % que tiene delgadez.

GRÁFICO N° 04

ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023.

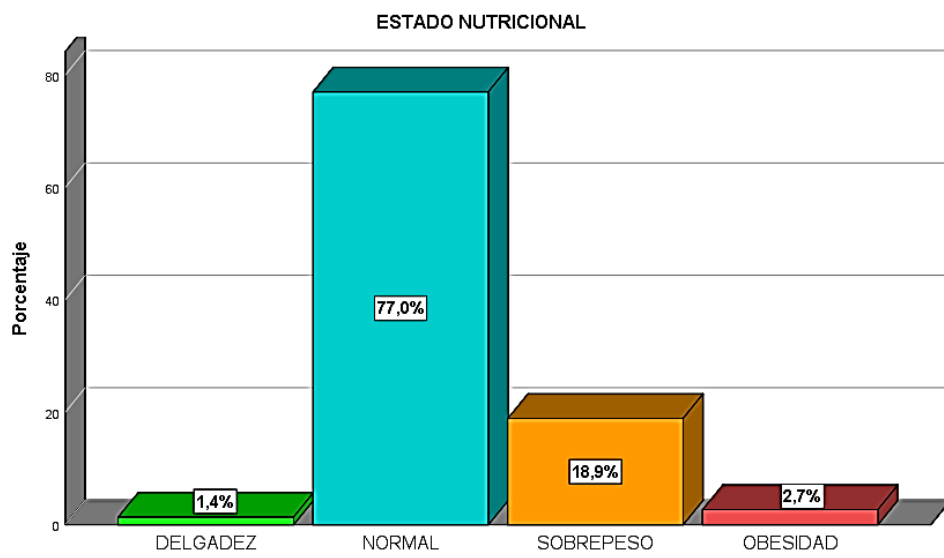


Tabla N°: 04

TABLA N° 05

**RELACIÓN ENTRE EL ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN
ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA**

DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA 2023.

Estilo de vida	Estado nutricional									
	Delgadez		Normal		Sobrepeso		Obesidad		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Zona de peligro	0	0,0	2	0,9	1	0,45	0	0,0	3	1,4
Bajo	1	0,45	69	31,08	23	10,36	4	1,8	97	43,7
Adecuado	1	0,45	53	23,9	10	4,5	2	0,9	66	29,7
Bueno	1	0,45	46	20,72	8	3,60	0	0,0	55	24,8
Fantástico	0	0,0	1	0,45	0	0,0	0	0,0	1	0,5
Total	3	1,35	171	77,03	42	18,92	6	2,70	222	100,0

Fuente: cuestionario estilo de vida y estado nutricional aplicado en adolescentes de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023.

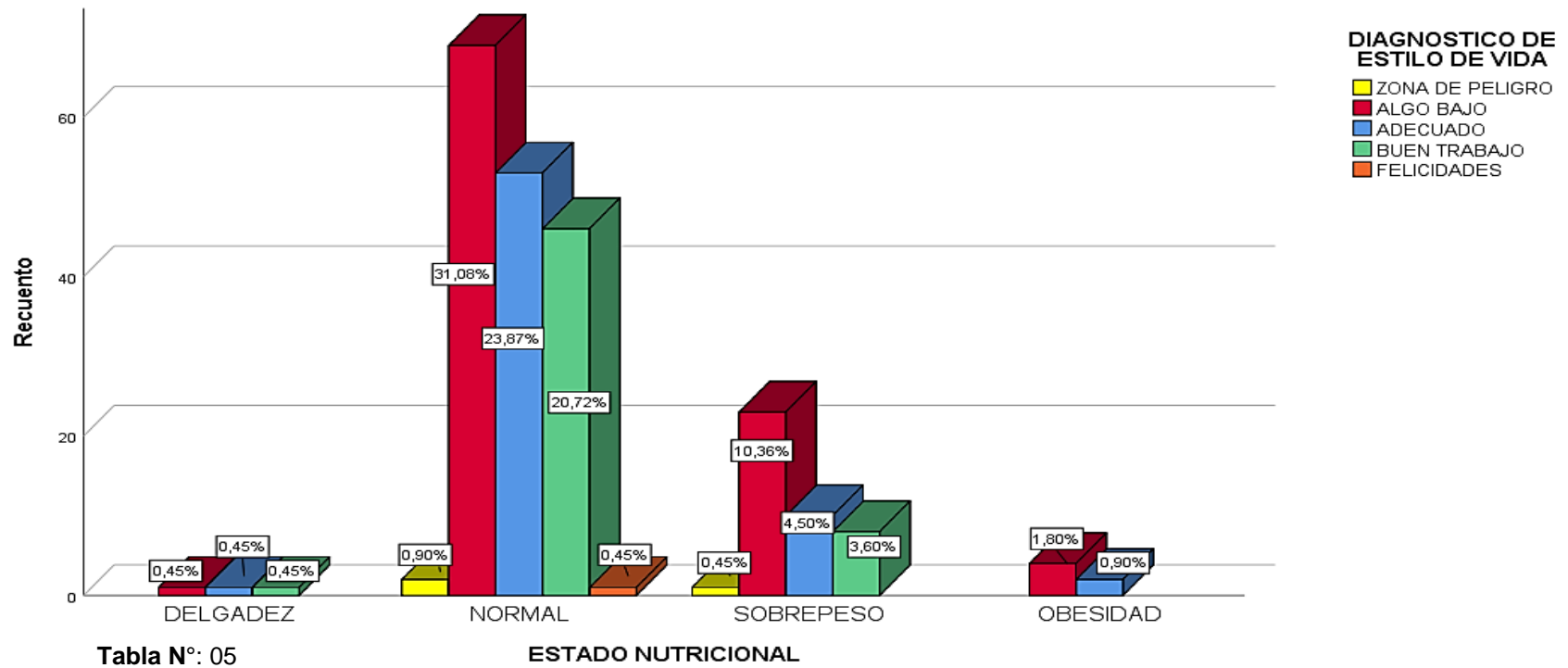
Elaborado por: Dep. Medicina U. Mc Master Canadá, adaptado por: Mamani Y., Choque J. y Escate C., Paitan J. **modificado por:** Bach. Huanacuni R.

X²= 6,274 p=0,902 (p>0,05)

Descripción: En la tabla N° 05 sobre la relación de ambas variables de estudio en los adolescentes de la I. E. Dr. Luis Alberto Sánchez, se evidencia que el 43,7% tiene un estilo de vida bajo, de los cuales el 31,08% tiene un estado nutricional normal, el 10,36% tiene sobrepeso, el 1,8% con obesidad y el 0.45 presenta delgadez; el 29,7% presenta un estilo de vida adecuado, de los cuales el 23,9% tiene un estado nutricional normal, el 4,5% tiene sobrepeso, el 0,9% tiene obesidad y el 0,45 presenta delgadez; el 24,8% presenta un estilo de vida bueno, de los cuales el 20,72 % tiene un estado nutricional normal, el 3,6% tiene sobrepeso y solo el 0,45% presenta delgadez; el 1,4 % tiene un estilo de vida en zona de peligro de los cuales, el 0,9% tiene un estado nutricional normal y el 0,45% tiene sobrepeso; y solo el 0,5 tiene un estilo de vida fantástico.

GRÁFICO N° 05

RELACIÓN ENTRE EL ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA 2023.



4.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS

Para la prueba de hipótesis se utilizó una prueba no paramétrica, como la prueba estadística de chi cuadrado de Pearson. Se consideró una significancia de $\alpha = 5\% = 0,05$ Con una lectura del valor P estadísticamente significativamente

- $H_0: (p \geq 0,05) \rightarrow$ No se rechaza la H_0
- $H_a: (p < 0,05) \rightarrow$ Rechazo la H_0
- **HIPÓTESIS ALTERNA:** Existe relación entre el estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023
- **HIPÓTESIS NULA:** No existe relación entre el estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,274 ^a	12	,902
Razón de verosimilitud	7,940	12	,790
Asociación lineal por lineal	5,071	1	,024
N de casos válidos	222		

a. 14 casillas (70,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,01.

Decisión: como el valor Sig = 0,902 es mayor al 0,05 se decide que no se rechaza la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna. Por lo tanto, no existe relación entre el estilo de vida y estado nutricional en los adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023.

4.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En Perú, el estado nutricional es un problema de salud pública que se intensifica anualmente, afectando a poblaciones infantiles, adolescentes y adultas. Factores como la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad, originados por un desequilibrio entre la ingesta de alimentos y un déficit en actividad física, exigen una respuesta urgente para prevenir complicaciones de salud a largo plazo.

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre estilo de vida y estado nutricional en los adolescentes de la I. E. Dr. Luis Alberto Sánchez. Este estudio es de importancia para la comunidad universitaria pertenece a la línea de investigación en el proceso vital, destacando la necesidad de actividades enfocadas en la prevención, la promoción de la salud y el fomento de estilos de vida saludables desde la juventud, mitigando así el riesgo de problemas crónicos en el futuro.

En la Tabla N° 01, que responde al primer objetivo específico que trata sobre describir los datos sociodemográficos de los adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, el donde se evidenció mayor participación del segundo grado con 23,4% y primero con 22,5%; las edades que predominan son de 13 años con 21,6% y 15 años con 21,2%; el 54,1% pertenece al sexo femenino y el 45,9 % al sexo masculino; la mayoría con un 66,2% viven con ambos padres y el 95,5% consume sus alimentos en casa.

En otro estudio con resultados similares de Guerrero H., Contreras A. donde la edad promedio fue de 13 a 15 años con un 64,9%; el 50,1% es de sexo femenino y el 49,9% es del sexo masculino. Además, se evidenció diferencias significativas entre las dimensiones de estilo de vida respecto a las variables género, edad, grado escolar en Instituciones Educativas (20).

Estos resultados son similares en el estudio de Mendoza J., Romero M. donde la edad de 15 años con un predominio del 60%, el 54% es del sexo femenino y el 54 % convive con sus padres (25).

Estos resultados son similares con Falcón Y. obtuvo que el 53,3% representa el sexo masculino y el 46,7% al sexo femenino. (52)

Los hallazgos de este estudio resaltan la importancia del contexto familiar en la formación de hábitos saludables en los adolescentes. La mayoría de los adolescentes vive con ambos padres y disfruta de una alimentación en el hogar, lo que resalta el papel crucial que juega la familia en inculcar conductas que se convierten en hábitos duraderos. Estos elementos socioculturales, junto con factores demográficos y biológicos como la edad y el género, son esenciales para comprender las condiciones de vida que influyen en la salud de los adolescentes.

El modelo de promoción de la salud de Nola Pender enfatiza que la repetición de conductas en el contexto particular de una persona promueve la adopción de hábitos saludables.

No obstante, es importante reconocer que los adolescentes están influenciados por una variedad de factores biológicos, psicológicos y socioculturales que pueden facilitar o impedir el desarrollo de acciones promotoras de salud. (29).

En la Tabla N° 02, que responde al segundo objetivo específico sobre Identificar el estilo de vida en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, donde se obtuvo que el 43,7% tiene un estilo de vida bajo, seguido de un 29,7% con estilo de vida adecuado y 24,8 con estilo de vida bueno. En cuanto a la relación entre sexo y estilo de vida, se obtuvo un valor de ($p=0,017$) que demuestra que no hay relación. En cuanto a la relación de sexo y estilo vida, el valor de ($p=0,897$) indica que no hay relación entre el sexo y estilo de vida, demostrando que el 24,3 % del sexo femenino y el 19,4% del sexo masculino ambos tienen un estilo de vida bajo, seguido el 18% de varones tiene un estilo de vida adecuado. Así mismo, los adolescentes de 13 años con el 9,5% y de 14 años con 9% ambos tienen un estilo de vida bajo.

Estos resultados guardan relación con la investigación de Mamani Y. obtuvo como resultado que el 45,2 % de los adolescentes presentan un estilo de vida bajo y el 38,9 % posee un estilo de vida adecuado (14).

Se evidencia similitud de resultado con Falcón Y. cuyos resultados fueron el 34.4% tenían un estilo de vida “algo bajo, podrías mejorar”; 29.7%, “adecuado, estás bien”; 34,4%, “bueno, estás en camino” y 1,4%, “estilo de vida Felicitaciones”. De los cuales, el 61,6% del sexo masculino

tiene un estilo de vida “bueno, estas en camino” y el 56,2% del sexo femenino tiene un estilo de vida “algo bajo” (52)

Se evidencia similitud en el resultado del estudio de Paitan L. cuyo resultado fue, que el 54,1% tuvo un estilo de vida bajo, el 53,3% de los varones obtuvieron un estilo de vida bajo y un 35,6% de ellos tuvo un estilo de vida adecuado (16).

Estos resultados son similares con Guerrero H., Contreras A. siendo entre la edad de 13 a 15 años predomina con un 78,8 % el estilo de vida bajo, el 31,8% de varones tiene un estilo de vida adecuado (20).

Estos resultados son similares en el estudio de Mendoza J., Romero M. cuyos resultados fueron que un 57 % tiene un estilo de vida en zona de peligro y un 28% tiene un estilo de vida bajo (25).

Es fundamental destacar el papel de los docentes, el personal de salud, el gobierno local y otros actores en la promoción de la salud a través de campañas de sensibilización en instituciones educativas y comunidades.

Además, es crucial considerar que los adolescentes en la etapa media, aunque no se encuentren en zonas de alto riesgo, requieren de la educación sanitaria, la sensibilización y el fomento de la adopción de conductas saludables desde una edad temprana. Estas intervenciones son esenciales para prevenir el desarrollo de conductas de riesgo y hábitos nocivos que puedan afectar la salud física, mental y espiritual de los adolescentes a medida que avanzan hacia la etapa adulta. (24).

De acuerdo a la tabla N° 03, sobre el estilo de vida según dimensiones en los adolescentes de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez, se evidenció que: en la dimensión familia y amigos, el 47,3% tiene un estilo de vida bajo, en la dimensión actividad física y social, el 38,7% tiene un estilo de vida adecuado, en la dimensión nutrición, el 55% presenta un estilo de vida adecuado, en la dimensión toxicidad, el 71,6% presenta un estilo de vida bajo, en la dimensión alcohol el 44,1% tiene un estilo de vida fantástico, en la dimensión sueño y estrés, el 38,3% presenta un estilo de vida bajo, en la dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar, el 44,6% presenta un estilo de adecuado, en la dimensión imagen interior, el 45% presenta un estilo de vida bajo, en la dimensión control de salud y sexualidad, el 51,8% presenta un estilo de vida bajo, en la dimensión orden, el 78,4% presenta un estilo de vida fantástico.

Estos resultados guardan relación con la investigación de Mamani Y. obtuvo como resultado que, en la dimensión familiares y amigos un 43% tiene estilo de vida bajo, en la dimensión control de salud y sexualidad un 38,9% presentan un estilo bajo, en la dimensión sueño y estrés el 39,3% tiene un estilo de vida adecuado, en la dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar el 34,3% tiene un estilo de vida adecuado, en imagen interior el 43,4% presenta un estilo de vida bajo. (14).

En otro estudio con resultados similares de Guerrero H., Contreras A. donde la dimensión nutrición presenta un estilo

de vida adecuado con ($p=0,002$), en la dimensión actividad física y social con un estilo de vida adecuado ($p=0,001$) (20).

La influencia de un estilo de vida saludable no solo beneficia la salud física, sino también la salud mental y emocional. La actividad física regular puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y la ansiedad, y aumentar la autoestima. Una alimentación equilibrada proporciona los nutrientes necesarios para el desarrollo adecuado del cerebro y el cuerpo, lo que contribuye a un rendimiento académico óptimo y una mejor capacidad de concentración. (42).

La adolescencia es una etapa marcada por cambios, significativos en lo social, físico y mental. A medida que los adolescentes crecen, tienden a distanciarse gradualmente de su familia y buscar aceptación social entre sus amigos. Los grupos sociales cercanos a los adolescentes ejercen una influencia tanto positiva como negativa en sus decisiones, afectando su alimentación, moda, rendimiento académico, valores morales y salud. Dado este contexto, los adolescentes son particularmente vulnerables a desarrollar comorbilidades, ya que pueden ser susceptibles a enfermedades que comprometan su bienestar. (36).

Por ello, es necesario orientar a los adolescentes a ser consciente de sus acciones y decisiones relacionadas con su salud. Dado que se encuentra en la etapa crucial para adquirir hábitos saludables que perdurarán a lo largo de su vida, es importante que también se conviertan en promotores de conductas saludables dentro de su hogar.

En la Tabla N° 04, que responde al tercer objetivo específico: Identificar el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna - 2023. Se obtuvo que el 77,03% presenta un estado nutricional normal, seguido de un 18,92% con sobrepeso, el 2,7% tiene obesidad y un 1,35% tiene delgadez.

Estos resultados coinciden con el estudio de Alcaraz S., Velásquez P., (20) "Prácticas alimentarias y el estado nutricional de adolescentes de la Escuela Básica N° 5577 Privada Subvencionada San Rafael de la comunidad de Cañada-Luque en agosto de 2019, Paraguay". Cuyos resultados fueron que el 66,1% de los adolescentes tienen peso adecuado y 31,1% con exceso de peso.

Similares resultados se obtienen Escate C., Choque J., (15). Mencionando que, el 56,7% de los adolescentes tuvo un estado nutricional normal, el 30,4% tuvo sobrepeso y el 12,8% obesidad; al igual que Rojas E., Tarazona S., (22). Cuyos resultados evidencian que, el 42.9% de adolescentes tiene estado nutricional normal, el 30.0% con sobrepeso y el 21.4% con obesidad; según Falcón Y., (52), evidenció que el 51.9% presentó un estado nutricional normal; el 29.7%, sobrepeso y el 16.5%, obesidad.

mantener un estado nutricional óptimo, que incluye implica tener un peso adecuado, es crucial para una mejor calidad de vida y estado de salud favorable (49). Las causas principales del sobrepeso y la obesidad se deben a una alimentación inadecuada caracterizada por el consumo de alimentos procesados, altos en grasa, azúcares y sodio. Así

como la falta de actividad física diaria, es vital llevar un equilibrio entre la ingesta de alimentos y el gasto energético. En este sentido, el tiempo dedicado a la actividad física en las instituciones educativas es fundamental para fomentar estilos de vida saludables desde la juventud. (8).

La incidencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes, sigue siendo un problema de salud pública creciente. Los estilos de vida de los estudiantes, influenciados por factores como las redes sociales y la publicidad, juegan un papel crucial en la adopción de hábitos saludables. En este contexto, el rol de la familia, y en particular el de la madre, es fundamental, ya que es la principal responsable de la preparación de los alimentos en el hogar y desempeña un papel clave en inculcar hábitos saludables desde una edad temprana.

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) el 37,5% ha reportado que las personas de 15 a más años padecen sobrepeso 36,6 % son mujeres y el 38,5 % son varones (9). Según ENDES 2020, el 39,9% de las personas mayores de 15 años padece al menos una comorbilidad o factor de riesgo, tales como obesidad, diabetes mellitus o hipertensión arterial (8).

Sin embargo, otros países no son ajenos a la problemática, en México la incidencia de prevalencia de sobrepeso en adolescentes fue de 23.9% y de obesidad fue del 17.2% en ambos sexos (5). Similar en Argentina, el 30% de los adolescentes entre 13 a 15 años padecen sobrepeso y

obesidad, mientras que en Ecuador demostró la prevalencia del 12% con sobrepeso y 23% con obesidad (6).

De acuerdo a la ley N° 30021, Ley de promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes, se busca crear un entorno escolar que promueva estilos de vida saludables y bienestar entre los estudiantes, contribuyendo así a una mejora general en su salud y calidad de vida (18).

En la Tabla N° 05 de sobre la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de los adolescentes de la I. E. Dr. Luis Alberto Sánchez, se evidenció que el 43,7% de los adolescentes tienen un estilo de vida bajo, con un 31,08% presentando un estado nutricional normal. El 29,7% poseen un estilo de vida adecuado, de los cuales 23,9% mantienen un estado nutricional normal. El 24,8% tienen un estilo de vida bueno, y de estos, 20,72% están en un estado nutricional normal. El 1,4% se encuentran en una zona de peligro respecto a su estilo de vida, con 0,9% en estado nutricional normal y 0,45% con sobrepeso, solo 0,5% de los adolescentes exhiben un estilo de vida considerado fantástico. Mediante la prueba no paramétrica chi cuadrado determina que no existe una relación significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional.

Rojas E., Tarazona S., "Estado nutricional y estilo de vida en adolescentes de una Institución Educativa Privada, Lima - 2022". Utilizó la prueba estadística chi cuadrado, obteniendo un resultado de ($r_s = -0.213$) con nivel de significancia ($p = 0.176$) que es mayor a ($p > 0.05$). Esto indica que no existe

una relación significativa entre el estado nutricional y los estilos de vida de los adolescentes en esta institución. (23).

Falcón Y. En su estudio "Estado nutricional y estilo de vida en adolescentes de educación secundaria, Lima - 2018", arrojó resultados a través de la prueba estadística Chi cuadrado ($\chi^2 = 3,806$) y la prueba Rho de Spearman (valor $p: 0.588 > 0.05$). Estos resultados confirman que no existe correlación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los adolescentes de Educación Secundaria en Lima durante el año 2018 (52).

Por otro lado, es fundamental destacar el rol que desempeña enfermería en la comunidad. A través de un trabajo multisectorial, los profesionales de enfermería participan activamente en el desarrollo de políticas, estrategias y programas que promueven la salud en los centros educativos. Este enfoque no solo busca sensibilizar a los estudiantes, sino también a los padres de familia y docentes sobre la importancia de adoptar conductas y hábitos saludables.

Por ello, desde esta perspectiva, la intervención del Ministerio de Salud (MINSA), resulta crucial a través del desarrollo de programas y la implementación de estrategias orientadas a abordar los problemas de salud pública que impactan a individuos, familias y comunidades. La finalidad de estas iniciativas es promover la salud y la educación, además de reducir las incidencias de enfermedades mediante la promoción de estilos de vida saludables y la participación social activa.

En este estudio, el investigador infiere que el estilo de vida es un variable compleja influenciada por la cultura y contexto social. Por lo cual, se procura promover la continuidad de estudios que profundicen en la comprensión de las realidades específicas de cada población, Así, se puede lograr un impacto más significativo y sostenible en la mejora de la salud pública.

En cuanto al estado nutricional, se pretende mantener a la mayoría en un rango de normopeso. Sin embargo, frente a la creciente incidencia de sobrepeso y obesidad, que afecta a todas las etapas de la vida, es imperativo fortalecer las prácticas de alimentación adecuada en combinación con actividad física regular desde una edad temprana. Es esencial integrar estos hábitos saludables en el estilo de vida diario para prevenir problemas de salud a largo plazo y mejorar el bienestar general de la población.

Basándose en los resultados obtenidos en esta investigación, se recomienda encarecidamente la continuidad de estudios que apoyen el mejoramiento continuo de la salud de los adolescentes. Es crucial seguir promoviendo actividades de salud que no solo prevengan enfermedades, sino que también fomenten hábitos de vida saludables. Estas actividades deben estar orientadas tanto a nivel individual como comunitario para asegurar un impacto significativo en la salud y el bienestar de los estudiantes.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- De acuerdo a los resultados del estudio, los datos sociodemográficos indican que el segundo grado tiene la mayor representación (23,4%), siendo la edad predominante 13 años (21,6 %), la mayoría son del sexo masculino (54,1%). Respecto al entorno familiar, el (66,2%) vive con ambos padres y casi todos se alimentan en casa (95,5%), donde la madre suele ser la encargada de elegir y preparar los alimentos nutritivos para sus hijos. Estos datos subrayan la influencia significativa del entorno familiar en las prácticas alimenticias y la nutrición de los adolescentes.
- De acuerdo a los resultados sobre el estilo de vida de los adolescentes de la I. E. Dr. Luis Alberto Sánchez, revela un estilo de vida bajo (43,7%), seguido de un estilo de vida adecuado (29,7%). Esto destaca la influencia del entorno en la toma de decisiones y actitudes, para determinar los hábitos, costumbres y conductas saludables del estudiante durante la vida adulta.
- En cuanto al estado nutricional de los adolescentes de la I. E. Dr. Luis Alberto Sánchez, en su mayoría normal (77%). Esto puede atribuirse a las 3 horas de actividad física ofrecidas por la institución, lo cual ayuda a mantener un peso corporal adecuado y promueve una imagen

corporal saludable. Además, una alimentación sana contribuye a fortalecer la autoestima de los estudiantes.

- El estudio revela que no existe relación significativa entre el estado nutricional y estilo de vida de los adolescentes de la I. E. Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna - 2023, mediante la prueba Chi Cuadrado ($p = 0,902 > 0,05$). Este hallazgo sugiere que otros factores, posiblemente externos o individuales, podrían influir en el estado nutricional de los estudiantes independientemente de su estilo de vida.

5.2. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los adolescentes con estilos de vida poco saludables y con estado nutricional que indique sobrepeso, obesidad o delgadez, combinar las horas de educación física y el deporte al aire libre con una alimentación saludable, pues estos elementos son clave para mantener un equilibrio nutricional y prevenir enfermedades no transmisibles que puedan afectar la salud y calidad de vida de los estudiantes.
- Se recomienda a las autoridades educativas implementar programas de educación para padres y adolescentes a través de la escuela de padres, con el objetivo de inculcar conductas y hábitos saludables que ayuden a mantener un estado nutricional adecuado. Es crucial integrar la educación para la salud en el currículo escolar es esencial para equipar a los estudiantes con las herramientas necesarias para llevar vidas saludables y responsables.
- Se recomienda al personal de salud a desarrollar políticas de promoción de la salud, estrategias que incluyan fomentar un estilo de vida saludable, una alimentación equilibrada y nutritiva, y fortalecer la salud física y mental de los alumnos, con el objetivo es optimizar el aprendizaje y reducir el riesgo de enfermedades.
- Recomendar al gobierno local establecer quioscos saludables dentro y fuera de las instituciones educativas

para fomentar la elección de alimentos saludables y reducir consumo de alimentos ultra procesados, altos en sodio, azúcares y grasas.

- Promover la investigación sobre temas de estilo de vida y estado nutricional en las etapas de vida, para una comprensión más profunda, ya que este problema de salud pública afecta a la población a nivel mundial.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. El Peruano. Niños y obesidad. [Internet]. Editora 2022 [Citado el 6 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://www.elperuano.pe/noticia/196369-ninos-y-obesidad>
2. Cerón. C., Universidad y salud. [Internet]. Scielo Colombia; 2012 [Citado el 6 de septiembre del 2023]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001.
3. Serapio A., Realidad psicosocial: La adolescencia actual y temprano comienzo. [Internet]. Instituto de la juventud. [Citado el 2 de septiembre del 2023]. Disponible en: https://www.injuve.es/sites/default/files/revista73_1.pdf.
4. OMS/OPS. Obesidad. [Internet]. [Citado el 2 de septiembre del 2023]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/obesity#tab=tab_1.
5. Baron C., Ranking de países con mayor porcentaje de la población con obesidad en América Latina y comparación con su población total en 2023. [Internet]. Statista; 2023 [Citado el 2 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://es.statista.com/estadisticas/1372304/obesidad-paises-con-mayor-prevalencia-en-latinoamerica-en/>.
6. Shamah T., Gaona E., Morales C., et al., Prevalencias de sobrepeso y obesidad en población escolar y adolescente de México. Ensanut Continua 2020-2022. [Internet]. Salud Publica Mex; 2023 [Citado el 2 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/14762>.
7. Guanoluisa G., Díaz C., Bajaña I., et al., Valoración del estado nutricional en niños, niñas y adolescentes del cantón Quevedo. [Internet] LATAM Revista Latinoamericana de ciencias sociales y humanidades; 2022 [Citado el 2 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/131/128>.

8. UNICEF. Análisis del panorama del sobrepeso y obesidad infantil y adolescente en Perú. [Internet] 2023. [Citado el 2 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/informes/analisis-del-panorama-del-sobrepeso-y-obesidad-infantil-y-adolescente-en-peru>
9. Minsa. Nutricionistas advierten que 7 de cada 10 peruanos sufre de exceso de peso. [Internet]. Minsa; 2023 [Citado el 3 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/720469-minsa-nutricionistas-advierten-que-7-de-cada-10-peruanos-sufre-de-exceso-de-peso>
10. INEI. Perú: Enfermedades no transmisibles y transmisibles, 2022. [Internet].; 2023 [Citado el 2 de septiembre del 2023]. Disponible en: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2022/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2022.pdf.
11. MINSA. Norma técnica de salud para la atención integral de salud de adolescentes. [Internet]. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección de Intervenciones por Curso de de Vida y Cuidado Integral – Etapas de Vida Adolescente; Lima; 2019. 4th ed. [Citado el 2 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2296265/Norma%20T%C3%A9cnica%20de%20Atenci%C3%B3n%20Integral%20de%20Salud%20del%20Adolescente.pdf.pdf?v=1634916167>
12. Ccama J. El estado nutricional y el perfil de salud bucal en los estudiantes de la I.E. San Agustín del distrito de Huanuara - Tacna, en el año 2019. [Internet]. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2019 [Citado el 3 de septiembre del 2023]. Disponible en: <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/3944>.
13. Aguilar I., Estilos de vida y rendimiento académico en adolescentes de instituciones educativas del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa de la Provincia de Tacna – 2011. [Internet]. Universidad Nacional Jorge

- Basadre Grohmann; 2012 [Citado 2023 septiembre 16. Disponible en: <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/642>.
- 14.OMS. Obesidad, conducta alimentaria y actividad física durante pandemia por COVID-19. [Internet].; 2022 [Citado el 2 de septiembre del 2023]. Disponible en: https://www.dge.gob.pe/epipublic/uploads/boletin/boletin_20228_16_210746.pdf.
 - 15.Mamani Y., Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas secundarias del distrito de Lampa, Puno, Perú. [Internet]. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2022 [Citado el 6 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/view/1369>.
 - 16.Escate C., Choque J., Relación del estilo de vida y estado nutricional de adolescentes de la Institución Educativa Salesianos Don Bosco Arequipa, 2022. [Internet]. Universidad Nacional San Agustín de Arequipa; 2022 [Citado el 3 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/c0d5bc59-8e6b-4c13-96ef-e8ff1ea8ad55/content>.
 - 17.Paitan L., Asociación entre estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la Zona G Huaycan, Ate, 2022. [Internet]. Universidad Ricardo Palma; 2022 [Citado el 4 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/6633>.
 - 18.Betancurth DP., Vélez C., Jurado L. Validación de contenido y adaptación del cuestionario Fantástico por técnica Delphi. [Internet]. Salud Uninorte; 2015 [Citado el 8 de septiembre del 2023]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v31n2/v31n2a03.pdf>.
 - 19.MINSA. Decreto Supremo que aprueba el Reglamento de la Ley N° 30021, Ley de Promoción de la alimentación saludable. [Internet]. El peruano; 2017 [Citado el 6 de septiembre del 2023]. Disponible en: https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/5289E04

A2A160ABD052581A10070E6CE/%24FILE/2_decreto_supre_017_de
_alimentacion.pdf.

20. Aguilar L., Contreras R., Calle M., et al., Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. [Internet]. Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud; 2015 [Citado el 3 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/390257/guia-tecnica-para-la-valoracion-nutricional-antropometrica-de-la-persona-adolescente.pdf?v=1571242432>.
21. Guerrero H., Contreras A., Estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes de cinco instituciones educativas. [Internet]. Ciencia y cuidado; 2020 Vol. 17 [Citado el 3 de septiembre del 2023]. Disponible en: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/03/1051727/10-estilos_de_vida.pdf
22. Campos N., Estilos de vida de adolescentes de establecimientos educacionales públicos de la región del Bio-Bio y factores relacionados, Chile, 2021. a. [Internet]. Universidad Continental; 2021 [Citado el 3 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/4427371>
23. Solis C., Hernández A., Villareal C., et al., Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes estudiantes de Licenciatura en enfermería. [Internet]. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco; 2022 [Citado el 3 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://revistas.ujat.mx/index.php/MHR/article/view/5594>.
24. Rojas E., Tarazona S., Estado nutricional y estilos de vida en adolescentes de una Institución Educativa privada, Lima - 2022. [Internet]. Universidad Cesar Vallejo; 2022 [Citado el 3 de septiembre del 2023]. Disponible en:

- https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/102541/Rojas_FEV-Tarazona_FS-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y.
25. Bacilio O. Rojas A., Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa José Ingenieros, Huancayo 2021. [Internet]. Universidad Nacional del Centro del Perú; 2021 [Citado el 3 de septiembre del 2023]. Disponible en: https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/7982/T010_70345890_T.pdf?sequence=4&isAllowed=y.
26. Mendoza J., Romero M., Estilos de vida y estado nutricional en estudiantes del tercer año secundaria de la Institución Educativa Melchorita Saravia Chíncha, 2019. [Internet]. Universidad Interoamericana; 2019 [Citado el 3 de septiembre del 2023]. Disponible en: <http://repositorio.unid.edu.pe/bitstream/handle/unid/64/28%20MENDOZA%20REDHEAD%20y%20ROMERO%20NAVARRETE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
27. Catacora A. Evaluación del estado nutricional en relación a los hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes de Candarave en el año 2019. [Internet]. Universidad Privada Tacna; 2019 [Citado el 3 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/1797>.
28. Choque M. Prevalencia y factores asociados al sobrepeso y obesidad en estudiantes de 9 a 11 años del nivel primario de las instituciones educativas públicas del distrito Alto de la Alianza, Tacna-2019. [Internet]. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2022 [Citado el 3 de septiembre del 2023]. Disponible en: <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/4790>.
29. Raile M., Modelos y Teorías en Enfermería. 10th ed. Barcelona: Elsevier; 2023.

30. Aristizabal G., Blanco D., Sánchez A., et al., El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión.. [Internet]. Enfermería Universitaria ENEO-UNAM. Scielo; 2011 [Citado 2023 Septiembre 15. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>.
31. Healthy Children. Etapas de la adolescencia. [Internet].; 2019 [Citado el 6 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>.
32. Sagrario E., La nutrición del adolescente. Hábitos saludables. [Internet]. Elsevier; 2008 [Citado el 3 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-la-nutricion-del-adolescente-habitos-13129194>.
33. Guerrero L., León A., Estilo de vida y salud. [Internet] Redalyc.org; 2010; 14(48). [Citado el 6 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
34. Blas E., Mendoza T., Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del colegio Virgen de Fátima Supe, 2022. [Internet]. Universidad Nacional de Barranca; 2022 [Citado el 6 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unab.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12935/191/TESES%20%20Elizabeth%20Vanessa%20Blas%20Andres.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
35. Centro de salud integral. Importancia de un estilo de vida saludable. [Internet]. Bienestar UDEM; 2022 [Citado el 6 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://www.udem.edu.mx/sites/default/files/2022-06/Importancia-estilo-de-vida-saludable-ArticuloBienestar.pdf>.
36. Luisa M., Vida en familia y no en albergues. [Internet]. UNICEF; 2017 [Citado el 4 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/historias/vida-en-familia-y-no-en->

- <https://www.gob.pe/institucion/hospitalloayza/noticias/576143-hospital-loayza-consumo-de-drogas-se-incrementa-en-adolescentes>.
43. OMS. Alcohol. [Internet]. 2022 [Citado el 6 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>.
 44. Briceño R., La cultura del consumo de alcohol en adolescentes.. [Internet]. Universidad de Piura; 2022 [Citado el 6 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://www.udep.edu.pe/hoy/2022/09/cultura-de-consumo-de-alcohol-en-adolescentes/>.
 45. Gavin M., ¿Cuánto necesito dormir? [Internet]. Nemours TeensHealth; 2019 [Citado el 6 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://kidshealth.org/es/teens/how-much-sleep.html#:~:text=La%20mayor%C3%ADa%20de%20los%20adolescentes,o%20rendir%20en%20el%20deporte>.
 46. NIH MedlinePlus. Adolescentes y el estrés: cuando es más que una preocupación. [Internet]. 2023 [Citado el 6 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://magazine.medlineplus.gov/es/art%C3%ADculo/los-adolescentes-y-el-estres>.
 47. Moreno T., Tipos de adolescentes según su personalidad, ¡toma nota, mamá!. [Internet]. 2023 [Citado el 6 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://www.cadenadial.com/2023/tipos-de-adolescentes-segun-su-personalidad-toma-nota-mama-291268.html>.
 48. Psicoveritas. Autoestima, autoimagen y autoconcepto. [Internet]. 2023 [Citado el 6 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://psicoveritas.com/blog/autoestima-autoimagen-y-autoconcepto/>.
 49. Fernández P., Adolescentes y el orden: claves para que sean más ordenados. [Internet]. Serpadres; 2018 [Citado el 6 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://www.serpadres.es/familia/7867.html>.

50. Salazar J., Crujerias V., Nutrición en el adolescente. [Internet]. SEGRNP; 2023 [Citado el 3 de septiembre del 2023]. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/38_nutricion_adolescente.pdf
51. Hernández R. FC, BP. Metodología de la Investigación. 6th ed. México: McGraw Hill; 2015.
52. Sánchez M., Ética y Principios Bioéticos que rigen a la enfermería. [Internet]. UNAM - Managua; 2018 [Citado el 3 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://chontales.unan.edu.ni/index.php/etica-y-principios-bioeticos-que-rigen-a-la-enfermeria/>.
53. Falcón Y., Estado nutricional y estilo de vida en adolescentes de educación secundaria, Lima – 2018. [Citado el 3 de septiembre del 2023]. Universidad de San Martín de Porres, Lima 2023.

ANEXOS

ANEXO N° 01

**MUESTRA DE ESTUDIANTES DEL PRIMERO A QUINTO GRADO DE
SECUNDARIA DE LA I. E. DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ**

GRADO	N° ESTUDIANTES	PORCENTAJE %
Primero	50	22,5
Segundo	52	23,4
Tercero	40	18,0
Cuarto	41	18,5
Quinto	39	17,6
TOTAL	222	100,0

ANEXO N° 02



UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



INSTRUMENTO N° 01 DE RECOLECCIÓN DE DATOS

CUESTIONARIO SOBRE ESTILO DE VIDA “TEST FANTÁSTICO”

Buenas tardes, soy egresado de enfermería de la UNJBG. Estoy realizando una investigación titulada: “Estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023”. El siguiente cuestionario tiene como objetivo determinar la relación entre estilo de vida y estado nutricional en adolescentes. Los datos obtenidos serán exclusivos de investigación académica.

Agradezco tu colaboración.

Lee cada pregunta y marca con una (X) la respuesta que mejor se ajusta a tu caso.

DATOS GENERALES

Edad: ____ años

Sexo: Femenino (___) masculino (___)

Grado de estudio: ____ sección: ____

Con quien vive: ambos padres (___) solo hermanos (___)
papá solo (___) mamá sola (___)

Lugar donde consume sus alimentos:

Pensión (___) Restaurante (___) Casa (___)

TEST DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE ESTILOS DE VIDA: "FANTASTICO"

Lee cada pregunta y marca con una (X) la respuesta que mejor se ajusta a tu caso.

				Puntaje	
F amilia y amigos	Tengo con quién hablar de las cosas que son importantes para mi. Siempre. <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces. <input type="checkbox"/> 1 Nunca. <input type="checkbox"/> 0	Yo doy cariño. Siempre. <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces. <input type="checkbox"/> 1 Nunca. <input type="checkbox"/> 0	Yo recibo cariño. Siempre. <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces. <input type="checkbox"/> 1 Nunca. <input type="checkbox"/> 0	<input type="text"/>	
A ctividad física y social	Asisto a un grupo conformado (cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil) Siempre. <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces. <input type="checkbox"/> 1 Nunca. <input type="checkbox"/> 0	En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como pueda sentirme agitado(a) y terminar fatigado(a). 5 o más veces por semana. <input type="checkbox"/> 2 2 a 4 veces por semana. <input type="checkbox"/> 1 Menos de 1 vez por semana. <input type="checkbox"/> 0		<input type="text"/>	
N utrición	Mi alimentación diaria es balanceada. Siempre. <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces. <input type="checkbox"/> 1 Nunca. <input type="checkbox"/> 0	Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y cena. Siempre. <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces. <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca. <input type="checkbox"/> 0	Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasa o comida chatarra. Ninguna de estas. <input type="checkbox"/> 2 Alguna de estas. <input type="checkbox"/> 1 Todas estas. <input type="checkbox"/> 0	Hago control periódico de mi peso. Siempre. <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces. <input type="checkbox"/> 1 Nunca. <input type="checkbox"/> 0	<input type="text"/>
T oxicidad	En algún momento he fumado. Siempre. <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces. <input type="checkbox"/> 1 Nunca. <input type="checkbox"/> 0	Uso medicación sin receta medica. Siempre. <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces. <input type="checkbox"/> 1 Nunca. <input type="checkbox"/> 0	Tomo bebidas que contengan cafeína (café, coca cola, Pepsi, red Bull, Monster) Menos de 3 al día. <input type="checkbox"/> 2 De 3 a 6 al día. <input type="checkbox"/> 1 Más de 6 al día. <input type="checkbox"/> 0		<input type="text"/>
A lcohol	He consumido licor en los últimos 6 meses (cerveza, coctel, ron, aguardiente) 0 veces. <input type="checkbox"/> 2 1 a 3 veces. <input type="checkbox"/> 1 Mas de 3 veces. <input type="checkbox"/> 0	Considero que los efectos del alcohol son dañinos. Siempre. <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces. <input type="checkbox"/> 1 Nunca. <input type="checkbox"/> 0	Las personas con quienes vivo toman licor. Nunca. <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces. <input type="checkbox"/> 1 Siempre. <input type="checkbox"/> 0		<input type="text"/>
S ueño y estrés	Duenno bien y me siento descansado al levantarme: Siempre. <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces. <input type="checkbox"/> 1 Nunca. <input type="checkbox"/> 0	Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución. Siempre. <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces. <input type="checkbox"/> 1 Nunca. <input type="checkbox"/> 0	Me relajo y disfruto mi tiempo libre. Siempre. <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces. <input type="checkbox"/> 1 Nunca. <input type="checkbox"/> 0		<input type="text"/>
T ipo de Personalidad y satisfacción escolar	Sin razón me siento molesto y/o enojado. Nunca. <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces. <input type="checkbox"/> 1 Siempre. <input type="checkbox"/> 0	Me siento de buen humor, alegre y activo. Siempre. <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces. <input type="checkbox"/> 1 Nunca. <input type="checkbox"/> 0	Me siento contento con mis estudios. Siempre. <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces. <input type="checkbox"/> 1 Nunca. <input type="checkbox"/> 0	Me he sentido presionado físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros. Nunca. <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces. <input type="checkbox"/> 1 Siempre. <input type="checkbox"/> 0	<input type="text"/>
I magen interior	Tengo pensamientos positivos y optimistas. Siempre. <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces. <input type="checkbox"/> 1 Nunca. <input type="checkbox"/> 0	Me siento tenso y estresado. Nunca. <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces. <input type="checkbox"/> 1 Siempre. <input type="checkbox"/> 0	Me siento deprimido o triste. Nunca. <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces. <input type="checkbox"/> 1 Siempre. <input type="checkbox"/> 0		<input type="text"/>
C ontrol de salud y sexualidad	Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud. Siempre. <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces. <input type="checkbox"/> 1 Nunca. <input type="checkbox"/> 0	Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad. Siempre. <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces. <input type="checkbox"/> 1 Nunca. <input type="checkbox"/> 0	Me acepto y me siento satisfecho con mi apariencia física o la forma como me veo. Siempre. <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces. <input type="checkbox"/> 1 Nunca. <input type="checkbox"/> 0		<input type="text"/>
O rden	Soy organizado con las responsabilidades diarias. Siempre. <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces. <input type="checkbox"/> 1 Nunca. <input type="checkbox"/> 0	Respeto las normas de transito (cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo) Siempre. <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces. <input type="checkbox"/> 1 Nunca. <input type="checkbox"/> 0		<input type="text"/>	

a

ANEXO N° 03



UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



INSTRUMENTO N° 02 DE RECOLECCIÓN DE DATOS

FICHA DE EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA “ESTADO NUTRICIONAL”

Instrucciones:

Previo consentimiento se realizará la toma de datos sobre el peso y talla a cada adolescente en el registro de evaluación antropométrica, mediante el uso de balanza calibrada y tallímetro.

- Peso (Kg): _____

N°	Clasificación	IMC	Riesgo	Resultado
1	Delgadez	IMC < -2DE	Severo	
2	Normal	≥ -2 DE y ≤ 1 DE	Promedio	
3	Sobrepeso	> 1 DE a ≤ 2 DE	Moderado	
4	Obesidad	> 2 DE	Aumentado	

- Talla (Cm): _____
- Cálculo IMC = Peso/ (Talla)²: _____
- Perímetro abdominal: _____ cm

ANEXO N° 04

VALIDEZ DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

1. VALIDEZ CRITERIO validez determinada por cinco juicios de expertos.

EXPERTO N° 1

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

1.1 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO Alca Ordoñez José Miguel EDAD 37

1.2 INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO I.E. "José Antonio Encinas Franco" Docente Ed. Física

1.3 TÍTULO PROFESIONAL Docente de Educación Física

1.4 GRADO ACADÉMICO Bachiller en Ed. Física MENCIÓN EN Educación

1.5 TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023.


1.6 ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20%	BAJO 21-40%	REGULAR 41- 60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					100%
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación					95%
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					100%
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					100%
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					100%
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.					100%
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					100%
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					100%
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del método científico (proceso de investigación).					100%
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					100%
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					100%

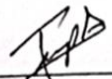
1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente: _____ b) Baja: _____ c) Regular: _____ d) Buena: _____ e) Muy buena: X

2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 99,5 % FECHA Y LUGAR: 12/11/2023


3. OBSERVACIÓN ES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique) _____


 Firma del experto informante
 DNI: 43418250

EXPERTO N° 1

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN							
DATOS GENERALES:							
1.	APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: <u>Alca Ordoñez José Miguel</u>					EDAD <u>37</u>	
2.	INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: <u>I.E. "José Antonio Encinas Franco" / Docente Ed. Física</u>						
3.	TÍTULO PROFESIONAL: <u>Docente de Educación Física</u>						
4.	GRADO ACADÉMICO: <u>Bachiller en Ed. Física</u> MENCIÓN EN: <u>Educación</u>						
5.	TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: <u>estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023</u> .						
6.	ASPECTOS DE VALIDACIÓN						
N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20%	BAJO 21-40%	REGULAR 41- 60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					100%
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación					100%
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					100%
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					100%
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					100%
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.					100%
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					100%
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					100%
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del método científico (proceso de investigación).					100%
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					100%
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					100%
1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente: _____ b) Baja: _____ c) Regular: _____ d) Buena: _____ e) Muy buena: <u>X</u>							
2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: <u>100%</u> FECHA Y LUGAR: <u>12/11/2023</u>							
3. OBSERVACIÓN ES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique) _____							
 Firma del experto informante DNI: <u>43410250</u>							

EXPERTO N° 2

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN							
DATOS GENERALES:							
1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: DINA AYDEE CHAMBILLA MAQUERA ... EDAD: 40 AÑOS							
1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: CENTRO DE SALUD VIÑANI - RESPONSABLE ETAPA VIDA ADOLESCENTE							
1.3. TÍTULO PROFESIONAL: ENFERMERÍA							
1.4. GRADO ACADÉMICO: LICENCIADA MENCIÓN EN: ENFERMERÍA							
1.5. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: "Estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023".							
1.6. ASPECTOS DE VALIDACIÓN							
N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20%	BAJO 21-40%	REGULAR 41- 60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					95
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación					95
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación					100
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					95
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					99
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación					99
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación					98
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					98
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del método científico (proceso de investigación).					99
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					95
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					99
<p>1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente: _____ b) Baja: _____ c) Regular: _____ d) Buena: _____ e) Muy buena: <input checked="" type="checkbox"/> _____</p> <p>2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: _____ 90 % _____ FECHA Y LUGAR: 15 /11 /2023 _____</p> <p>3. OBSERVACIÓN ES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor <u>indique</u>) _____</p>							
 Lic. Dina Aydee Chambilla Maquera ENFERMERA C.E.P. 50862 DNI: <u>416 856 95</u>							


EXPERTO N° 2

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN							
DATOS GENERALES:							
1.1.	APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: DINA AYDEE CHAMBILLA MAQUERA ...EDAD: 40 AÑOS						
1.2.	INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: CENTRO DE SALUD VIÑANI - RESPONSABLE ETAPA VIDA ADOLESCENTE						
1.3.	TÍTULO PROFESIONAL: ENFERMERÍA						
1.4.	GRADO ACADÉMICO: LICENCIADA			MENCIÓN EN: ENFERMERÍA			
1.5.	TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: "Estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023".						
1.6.	ASPECTOS DE VALIDACIÓN						
N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20%	BAJO 21-40%	REGULAR 41- 60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					100
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación					100
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					100
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					100
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					100
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.					100
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					100
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					100
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del método científico (proceso de investigación).					100
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					100
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					100

1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente: _____ b) Baja: _____ c) Regular: _____ d) Buena: _____ e) Muy buena: _____ X _____

2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: _____ 100% _____ FECHA Y LUGAR: 15 /11 /2023 _____

3. OBSERVACIÓN ES: General [si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique] _____


 Firma del experto informante
 DNI: 41685695
 ENFERMERA
 C.E.P. 50862

EXPERTO N° 3

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: CAROLINA JOHANNA GONIA A. EDAD: 57

1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: C.S. SAN FRANCISCO

1.3. TÍTULO PROFESIONAL: ENFERMERA

1.4. GRADO ACADÉMICO: PROFESIONAL MENCIÓN EN: ENFERMERÍA EN ADOLESCENTE

1.5. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023* estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I.E.

1.6. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20%	BAJO 21-40%	REGULAR 41- 60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.				75%	
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación				80%	
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					85%
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					85%
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.				80%	
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.				80%	
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				80%	
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.				80%	
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del método científico (proceso de investigación).				80%	
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.				80%	
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.				75%	

1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente: _____ b) Baja: _____ c) Regular: _____ d) Buena: e) Muy buena: _____

2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 80% FECHA Y LUGAR: 16/11/2023

3. OBSERVACIÓN ES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique) _____

MICRORED CONO SUR
C.S. SAN FRANCISCO
[Firma]

Primo del Experto informante
DNI: 29342354

EXPERTO N° 3

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: CARDI PUMAHUANCA GONIA A EDAD: 51

1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORAR/CARGO: C.S. SAN FRANCISCO

1.3. TÍTULO PROFESIONAL: ENFERMERA

1.4. GRADO ACADÉMICO: PROFESIONAL MENCIÓN EN: ENFERMERÍA EN ADOLESCENTE

1.5. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023* estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I.E.

6. ASPECTOS DE VALIDACIÓN


N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20%	BAJO 21-40%	REGULAR 41- 60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					100
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación					100
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					100
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					100
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					100
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple, registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.					100
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					100
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					100
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del método científico (proceso de investigación)					100
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					100
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					100

1. OPINIÓN DE APUCABILIDAD: a) Deficiente: _____ b) Baja: _____ c) Regular: _____ d) Buena: _____ e) Muy buena: X

2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 100 % FECHA Y LUGAR: 16/11/2023

3. OBSERVACIÓN ES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique) _____

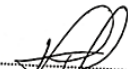

MICRORED CONO SUR
C.S. SAN FRANCISCO


Firma del experto informante
DNI: 29342354

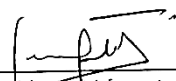
EXPERTO N° 4

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN							
DATOS GENERALES:							
1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: ZEA DÍAZ BESSIE KARINA ____ EDAD: _____							
1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: CENTRO DE SALUD VIÑANI – NUTRICIONISTA							
1.3. TÍTULO PROFESIONAL: NUTRICIÓN HUMANA							
1.4. GRADO ACADÉMICO: LICENCIADA Y EGRESADO ESPECIALISTA MENCIÓN EN: NUTRICIÓN CLÍNICA							
1.5. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: "Estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023".							
1.6. ASPECTOS DE VALIDACIÓN							
N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20%	BAJO 21-40%	REGULAR 41– 60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					85
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación					99
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					100
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					100
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					100
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.					100
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					90
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					90
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del método científico (proceso de investigación).					85
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.				68	
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					90
1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente: ____ b) Baja: ____ c) Regular: ____ d) Buena: ____ e) Muy buena: <input checked="" type="checkbox"/> X ____ 2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: <u>91,5 %</u> FECHA Y LUGAR: <u>13 /11 /2023</u> 3. OBSERVACIÓN ES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique) _____ _____ <div style="text-align: center;">  Firma del experto informante DNI: <u>297231881</u> </div>							

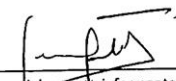
EXPERTO N° 4

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN							
DATOS GENERALES:							
1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: ZEA DÍAZ BESSIE KARINA ____EDAD:							
1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: CENTRO DE SALUD VIÑANI – NUTRICIONISTA							
1.3. TÍTULO PROFESIONAL: NUTRICIÓN HUMANA							
1.4. GRADO ACADÉMICO: LICENCIADA Y EGRESADO MENCIÓN EN: NUTRICIÓN CLÍNICA ESPECIALISTA							
1.5. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: "Estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023".							
1.6. ASPECTOS DE VALIDACIÓN							
N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20%	BAJO 21-40%	REGULAR 41– 60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					100
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación					100
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					100
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					100
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					100
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.					100
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					100
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					100
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del método científico (proceso de investigación).					100
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					100
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					100
<p>1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente: ____ b) Baja: ____ c) Regular: ____ d) Buena: ____ e) Muy buena: <input checked="" type="checkbox"/> X ____</p> <p>2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: _____ 100% FECHA Y LUGAR: 13 /11 /2023 _____</p> <p>3. OBSERVACIONES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique) _____</p> <p>_____</p>							
  Bessie Karina Zea Díaz NUTRICIONISTA CNP 2845							

EXPERTO N° 5

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN							
DATOS GENERALES:							
1.1.	APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO <u>Mendoza Rosado Jenny Concepción</u>					EDAD: <u>62a.</u>	
1.2.	INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO <u>EGEN/FAES</u>						
1.3.	TÍTULO PROFESIONAL <u>Licenciada en Enfermería</u>						
1.4.	GRADO ACADÉMICO <u>Doctor en Ciencias</u>					MENCION EN <u>Enfermería</u>	
1.5.	TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: "Asociación entre estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023".						
1.6. ASPECTOS DE VALIDACIÓN							
N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20%	BAJO 21-40%	REGULAR 41- 60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					97
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación					97
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					97
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					97
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					97
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.					97
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					97
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					97
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del método científico (proceso de investigación).					97
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					97
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					97
1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente: _____ b) Baja: _____ c) Regular: _____ d) Buena: _____ e) Muy buena: <u>X</u>							
2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: <u>97%</u> FECHA Y LUGAR: <u>11/11/2023 Tacna</u>							
3. OBSERVACIÓN ES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)							
 Firma del experto informante DNI: <u>212612872</u>							

EXPERTO N° 5

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN						
DATOS GENERALES:						
1.1.	APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO <u>Hernandez Rosado Jenny Concepcion</u>					EDAD: <u>62a.</u>
1.2.	INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO <u>ESCN/FACS</u>					
1.3.	TÍTULO PROFESIONAL <u>Licenciada en Enfermería</u>					
1.4.	GRADO ACADÉMICO <u>Doctora en Ciencias</u>					MENCIÓN EN <u>Enfermería</u>
1.5.	TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: <u>"Asociación entre estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023"</u>					
1.6.	ASPECTOS DE VALIDACIÓN					
N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20%	BAJO 21-40%	REGULAR 41- 60%	MUY BUENA 81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.				100%
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación				95%
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.				100%
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.				100%
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.				100%
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.				100%
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				100%
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.				100%
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del método científico (proceso de investigación).				100%
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.				100%
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.				100%
1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente: _____ b) Baja: _____ c) Regular: _____ d) Buena: _____ e) Muy buena: <u>X</u> 2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: <u>100%</u> FECHA Y LUGAR: <u>9/11/2023</u> 3. OBSERVACIÓN ES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique) _____ _____ _____						
 Firma del experto informante DNI: <u>81612872</u>						

**EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO DE FORMA GENERAL POR
CRITERIOS SEGÚN EL ESTADÍSTICO DE PRUEBA CPR
(COEFICIENTE DE PROPORCIÓN DE RANGOS)**

VARIABLE: ESTILO DE VIDA

INSTRUMENTO N° 01

TEST FANTASTICO

CRITERIO	EXPERTOS					PROMEDIO		
	I	II	III	IV	V			
1	100	95	75	85	97	75	0,75	
2	95	95	80	99	97	78	0,78	
3	100	100	85	100	97	80	0,80	
4	100	95	85	100	97	80	0,80	
5	100	99	80	100	97	79	0,79	
6	100	99	80	100	97	79	0,79	
7	100	98	80	90	97	78	0,78	
8	100	98	80	90	97	78	0,78	
9	100	99	80	85	97	77	0,77	
10	100	95	80	68	97	73	0,73	
11	100	99	75	90	97	77	0,77	
TOTAL							8,54	

CPR=	8,54/11	=	0,78	INSTRUMENTO DE VALIDEZ Y CONCORDANCIA ALTA
-------------	----------------	----------	-------------	---

ESCALA DE VALORACIÓN	
< 0.40	VALIDEZ Y CONCORDANCIA BAJA
0.40 - 0.50	VALIDEZ Y CONCORDANCIA MODERADA
0.6 - 0.80	VALIDEZ Y CONCORDANCIA ALTA
> 0.80	VALIDEZ Y CONCORDANCIA MUY ALTA

De acuerdo a la validez por juicio de expertos se obtuvo una valoración de 78 % (0,78), que corresponde a una validez y concordancia muy alta

VARIABLE: ESTADO NUTRICIONAL

**INSTRUMENTO N° 02
ESTADO NUTRICIONAL**

CRITERIO	EXPERTOS					PROMEDIO	
	I	II	III	IV	V		
1	100	100	100	100	100	100	1,00
2	100	100	100	100	100	100	1,00
3	100	100	100	100	100	100	1,00
4	100	100	100	100	100	100	1,00
5	100	100	100	100	100	100	1,00
6	100	100	100	100	100	100	1,00
7	100	100	100	100	100	100	1,00
8	100	100	100	100	100	100	1,00
9	100	100	100	100	100	100	1,00
10	100	100	100	100	100	100	1,00
11	100	100	100	100	100	100	1,00
TOTAL							11,00

CPR=	11/11	=	1,00	INSTRUMENTO DE VALIDEZ Y CONCORDANCIA ALTA
-------------	--------------	----------	-------------	---

ESCALA DE VALORACIÓN	
< 0.40	VALIDEZ Y CONCORDANCIA BAJA
0.40 - 0.50	VALIDEZ Y CONCORDANCIA MODERADA
0.6 - 0.80	VALIDEZ Y CONCORDANCIA ALTA
> 0.80	VALIDEZ Y CONCORDANCIA MUY ALTA

De acuerdo a la validez por juicio de expertos se obtuvo una valoración de 100 % (1,00), que corresponde a una validez y concordancia muy alta.

2. VALIDACIÓN POR CONTENIDO

EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO EN FORMA INDIVIDUAL POR ÍTEMS SEGÚN EL ESTADÍSTICO DE PRUEBA V DE AIKEN.

Los expertos calificarán en valores de cero, uno y dos para la forma individual. (Aplicable = 2, Corregir = 1, No aplicable = 0). Una vez recabada la información se aplicará la prueba V de Aiken para determinar el índice de validez de contenido la fórmula siendo la siguiente:

S= Sumatoria de los valores asignados por los jueces al ítem.

N= Número de Jueces

C= Número de Valores de la Escala de Valoración

$$V = \frac{S}{(n(c - 1))}$$

En el cuadro siguiente se presentará el índice del coeficiente de Aiken que tendrá por finalidad recoger las opiniones, recomendaciones y sugerencias de expertos dedicados al área académica de estudio del presente trabajo de investigación.

Escala de puntajes de los expertos para la validación de la variable:

EXPERTO N° 01

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ÍTEMS

Por favor marque con una (x) o (✓) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario, sus observaciones.

N°	Ítems	Escala			Observaciones
		Aplicable 1	Corregir 2	No aplicable 0	
1	Tengo con quién hablar de las cosas que son importantes para mí.	✓			
2	Yo doy cariño.	✓			
3	Yo recibo cariño.	✓			
4	Asisto a un grupo conformado (cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil)	✓			
5	En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como pueda sentirme agitado(a) y terminar fatigado(a).	✓			
6	Mi alimentación diaria es balanceada.	✓			
7	Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y cena.	✓			
8	Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasa o comida chatarra.	✓			
9	Hago control periódico de mi peso.	✓			
10	En algún momento he fumado.	✓			
11	Uso medicación sin receta médica.	✓			
12	Tomo bebidas que contengan cafeína (café, coca cola, Pepsi, red Bull, Monster)	✓			
13	He consumido licor en los últimos 6 meses (cerveza, coctel, ron, aguardiente)	✓			
14	Considero que los efectos del alcohol son dañinos.	✓			
15	Las personas con quienes vivo toman licor.	✓			
16	Duermo bien y me siento descansado al levantarme.	✓			

17	Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución.	✓			
18	Me relajo y disfruto mi tiempo libre.	✓			
19	Sin razón me siento molesto y/o enojado.	✓			
20	Me siento de buen humor, alegre y activo.	✓			
21	Me siento contento con mis estudios.	✓			
22	Me he sentido presionado físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros.	✓			
23	Tengo pensamientos positivos y optimistas.	✓			
24	Me siento tenso y estresado.	✓			
25	Me siento deprimido o triste.	✓			
26	Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud.	✓			
27	Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad.	✓			
28	Me acepto y me siento satisfecho con mi apariencia física o la forma como me veo.	✓			
29	Soy organizado con las responsabilidades diarias.	✓			
30	Respeto las normas de tránsito (cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo).	✓			

ESTADO NUTRICIONAL					
1	Edad	✓			
2	Peso	✓			
3	Talla	✓			
4	Perímetro abdominal	✓			
5	IMC	✓			

Jepa
43418250

EXPERTO N| 02

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ÍTEMS

Por favor marque con una (x) o (✓) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario, sus observaciones.

N°	Ítems	Escala			Observaciones
		Aplicable 1	Corregir 2	No aplicable 0	
1	Tengo con quién hablar de las cosas que son importantes para mí.	✓			
2	Yo doy cariño.	✓			
3	Yo recibo cariño.	✓			
4	Asisto a un grupo conformado (cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil)	✓			
5	En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como pueda sentirme agitado(a) y terminar fatigado(a).	✓			
6	Mi alimentación diaria es balanceada.	✓			
7	Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y cena.	✓			
8	Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasa o comida chatarra.	✓			
9	Hago control periódico de mi peso.	✓			
10	En algún momento he fumado.	✓			
11	Uso medicación sin receta médica.	✓			
12	Tomo bebidas que contengan cafeína (café, coca cola, Pepsi, red Bull, Monster)	✓			
13	He consumido licor en los últimos 6 meses (cerveza, coctel, ron, aguardiente)	✓			
14	Considero que los efectos del alcohol son dañinos.	✓			
15	Las personas con quienes vivo toman licor.	✓			
16	Duermo bien y me siento descansado al levantarme.	✓			

17	Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución.	✓			
18	Me relajo y disfruto mi tiempo libre.	✓			
19	Sin razón me siento molesto y/o enojado.	✓			
20	Me siento de buen humor, alegre y activo.	✓			
21	Me siento contento con mis estudios.	✓			
22	Me he sentido presionado físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros.	✓			
23	Tengo pensamientos positivos y optimistas.	✓			
24	Me siento tenso y estresado.	✓			
25	Me siento deprimido o triste.	✓			
26	Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud.	✓			
27	Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad.	✓			
28	Me acepto y me siento satisfecho con mi apariencia física o la forma como me veo.	✓			
29	Soy organizado con las responsabilidades diarias.	✓			
30	Respeto las normas de tránsito (cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo).	✓			

ESTADO NUTRICIONAL					
1	Edad	✓			
2	Peso	✓			
3	Talla	✓			
4	Perímetro abdominal	✓			
5	IMC	✓			


 41685895
 Lc. Dina Agáez Chambilla Maqueras
 ENFERMERA
 C.E.P. 50862

EXPERTO N° 03

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ÍTEMS

Por favor marque con una (x) o (✓) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario, sus observaciones.

N°	Ítems	Escala			Observaciones
		Aplicable 1	Corregir 2	No aplicable 0	
1	Tengo con quién hablar de las cosas que son importantes para mí.	✓			
2	Yo doy cariño.		✓		
3	Yo recibo cariño.		✓		
4	Asisto a un grupo conformado (cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil)	✓			
5	En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como pueda sentirme agitado(a) y terminar fatigado(a).	✓			
6	Mi alimentación diaria es balanceada.	✓			
7	Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y cena.	✓			
8	Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasa o comida chatarra.	✓			
9	Hago control periódico de mi peso.	✓			
10	En algún momento he fumado.	✓			
11	Uso medicación sin receta médica.	✓			
12	Tomo bebidas que contengan cafeína (café, coca cola, Pepsi, red Bull, Monster)	✓			
13	He consumido licor en los últimos 6 meses (cerveza, coctel, ron, aguardiente)	✓			
14	Considero que los efectos del alcohol son dañinos.	✓			
15	Las personas con quienes vivo toman licor.	✓			
16	Duermo bien y me siento descansado al levantarme.	✓			

17	Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución.	✓			
18	Me relajo y disfruto mi tiempo libre.	✓			
19	Sin razón me siento molesto y/o enojado.	✓			
20	Me siento de buen humor, alegre y activo.	✓			
21	Me siento contento con mis estudios.	✓			
22	Me he sentido presionado físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros.	✓			
23	Tengo pensamientos positivos y optimistas.	✓			
24	Me siento tenso y estresado.	✓			
25	Me siento deprimido o triste.	✓			
26	Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud.	✓			
27	Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad.	✓			
28	Me acepto y me siento satisfecho con mi apariencia física o la forma como me veo.	✓			
29	Soy organizado con las responsabilidades diarias.	✓			
30	Respeto las normas de tránsito (cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo).	✓			

ESTADO NUTRICIONAL					
1	Edad	✓			
2	Peso	✓			
3	Talla	✓			
4	Perímetro abdominal	✓			
5	IMC	✓			

MICRORED CONO SUR
C.S. SAN FRANCISCO

[Signature]
SONIA A. CABEZA MAHUANCA
ENFERMERA
CEP. 20386
DNI: 29342354

EXPERTO N° 4

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ÍTEMS

Por favor marque con una (x) o (✓) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario, sus observaciones.

N°	Ítems	Escala			Observaciones
		Aplicable 1	Corregir 2	No aplicable 0	
1	Tengo con quién hablar de las cosas que son importantes para mí.	✓			
2	Yo doy cariño.	✓			
3	Yo recibo cariño.	✓			
4	Asisto a un grupo conformado (cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil)	✓			
5	En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como pueda sentirme agitado(a) y terminar fatigado(a).	✓			
6	Mi alimentación diaria es balanceada.	✓			
7	Dianamente por lo menos desayuno, almuerzo y cena.	✓			
8	Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasa o comida chatarra.	✓			
9	Hago control periódico de mi peso.	✓			
10	En algún momento he fumado.	✓			
11	Uso medicación sin receta médica.	✓			
12	Tomo bebidas que contengan cafeína (café, coca cola, Pepsi, red Bull, Monster)	✓			
13	He consumido licor en los últimos 6 meses (cerveza, coctel, ron, aguardiente)	✓			
14	Considero que los efectos del alcohol son dañinos.	✓			
15	Las personas con quienes vivo toman licor.	✓			
16	Duermo bien y me siento descansado al levantarme.	✓			

17	Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución.	✓			
18	Me relajo y disfruto mi tiempo libre.	✓			
19	Sin razón me siento molesto y/o enojado.	✓			
20	Me siento de buen humor, alegre y activo.	✓			
21	Me siento contento con mis estudios.	✓			
22	Me he sentido presionado físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros.	✓			
23	Tengo pensamientos positivos y optimistas.	✓			
24	Me siento tenso y estresado.	✓			
25	Me siento deprimido o triste.	✓			
26	Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud.	✓			
27	Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad.	✓			
28	Me acepto y me siento satisfecho con mi apariencia física o la forma como me veo.	✓			
29	Soy organizado con las responsabilidades diarias.	✓			
30	Respeto las normas de tránsito (cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo).	✓			

ESTADO NUTRICIONAL					
1	Edad	✓			
2	Peso	✓			
3	Talla	✓			
4	Perímetro abdominal	✓			
5	IMC	✓			



 Bessie Karina Lea Díaz
 NUTRICIONISTA
 C N P 2845

EXPERTO N° 5

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ÍTEMS

Por favor marque con una (x) o (✓) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario, sus observaciones.

N°	Ítems	Escala			Observaciones
		Aplicable 1	Corregir 2	No aplicable 3	
1	Tengo con quién hablar de las cosas que son importantes para mí.	X			
2	Yo doy cariño.	X			
3	Yo recibo cariño.	X			
4	Asisto a un grupo conformado (cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil)	X			
5	En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como pueda sentirme agitado(a) y terminar fatigado(a).	X			
6	Mi alimentación diaria es balanceada.	X			
7	Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y cena.	X			
8	Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasa o comida chatarra.	X			
9	Hago control periódico de mi peso.	X			
10	En algún momento he fumado.	X			
11	Uso medicación sin receta médica.	X			
12	Tomo bebidas que contengan cafeína (café, coca cola, Pepsi, red Bull, Monster)	X			
13	He consumido licor en los últimos 6 meses (cerveza, coctel, ron, aguardiente)	X			
14	Considero que los efectos del alcohol son dañinos.	X			
15	Las personas con quienes vivo toman licor.	X			
16	Duermo bien y me siento descansado al levantarme.	X			

17	Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución.	X			
18	Me relajo y disfruto mi tiempo libre.	X			
19	Sin razón me siento molesto y/o enojado.	X			
20	Me siento de buen humor, alegre y activo.	X			
21	Me siento contento con mis estudios.	X			
22	Me he sentido presionado físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros.	X			
23	Tengo pensamientos positivos y optimistas.	X			
24	Me siento tenso y estresado.	X			
25	Me siento deprimido o triste.	X			
26	Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud.	X			
27	Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad.	X			
28	Me acepto y me siento satisfecho con mi apariencia física o la forma como me veo.	X			
29	Soy organizado con las responsabilidades diarias.	X			
30	Respeto las normas de tránsito (cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo).	X			

ESTADO NUTRICIONAL					
1	Edad	X			
2	Peso	X			
3	Talla	X			
4	Perímetro abdominal	X			
5	IMC	X			

J. P. S.
CEP 12842

A. ESTILO DE VIDA

INSTRUMENTO N° 01 TEST FANTASTICO

ÍTEMS	EXPERTOS					SUMA	V DE AYKEN
	I	II	III	IV	V		
1	2	2	2	2	2	10	1,00
2	2	2	1	2	2	9	0,90
3	2	2	1	2	2	9	0,90
4	2	2	2	2	2	10	1,00
5	2	2	2	2	2	10	1,00
6	2	2	2	2	2	10	1,00
7	2	2	2	2	2	10	1,00
8	2	2	2	2	2	10	1,00
9	2	2	2	2	2	10	1,00
10	2	2	2	2	2	10	1,00
11	2	2	2	2	2	10	1,00
12	2	2	2	2	2	10	1,00
13	2	2	2	2	2	10	1,00
14	2	2	2	2	2	10	1,00
15	2	2	2	2	2	10	1,00
16	2	2	2	2	2	10	1,00
17	2	2	2	2	2	10	1,00
18	2	2	2	2	2	10	1,00
19	2	2	2	2	2	10	1,00
20	2	2	2	2	2	10	1,00
21	2	2	2	2	2	10	1,00
22	2	2	2	2	2	10	1,00
23	2	2	2	2	2	10	1,00
24	2	2	2	2	2	10	1,00
25	2	2	2	2	2	10	1,00
26	2	2	2	2	2	10	1,00
27	2	2	2	2	2	10	1,00
28	2	2	2	2	2	10	1,00
29	2	2	2	2	2	10	1,00
30	2	2	2	2	2	10	1,00
TOTAL							0,99
							99%
No aplicable = 3		Corregir = 2		Aplicable = 1			

Interpretación

El resultado es de 99 % lo cual corresponde a una validez muy alta.

B. ESTADO NUTRICIONAL

INSTRUMENTO N° 02 ESTADO NUTRICIONAL

ÍTEMS	EXPERTOS					SUMA	V DE AYKEN
	I	II	III	IV	V		
1	2	2	2	2	2	10	1,00
2	2	2	2	2	2	10	1,00
3	2	2	2	2	2	10	1,00
4	2	2	2	2	2	10	1,00
5	2	2	2	2	2	10	1,00
TOTAL							1,00
							100%
No aplicable = 3		Corregir = 2		Aplicable = 1			

Interpretación

El resultado es de 100 % lo cual corresponde a una validez y concordancia muy alta.

3. VALIDEZ POR CONSTRUCTO

A. VARIABLE: ESTILO DE VIDA

Prueba de KMO y Bartlett

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,696
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	1266,557
	gl	435
	Sig.	,000

Instrumento: test fantástico

De acuerdo al índice KMO = 0,696 y la significancia Sig. = 0,000, tales datos se encuentran dentro del rango de 0,05, que indica una regular adecuación muestral.

Escala de medición de Constructo:

0,9<KMO<1,0 Excelente adecuación muestral.

0,8<KMO<0,9 Buena adecuación muestral.

0,7<KMO<0,8 Aceptable adecuación muestral.

0,6<KMO<0,7 Regular adecuación muestral.

0,5<KMO<0,6 Mala adecuación muestral.

0,0<KMO<0,5 Adecuación muestral inaceptable

B. VARIABLE: ESTADO NUTRICIONAL

Instrumento: ficha antropométrica

Prueba de KMO y Bartlett

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,363
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	151,508
	gl	10
	Sig.	,000

De acuerdo al índice KMO = 0,459 y la significancia Sig. = 0,000, tales datos se encuentran dentro del rango de 0,05, que indica un nivel óptimo de construcción.

Varianza total explicada

Componente	Total	Autovalores iniciales		Sumas de cargas al cuadrado de la extracción		
		% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	2,634	52,685	52,685	2,634	52,685	52,685
2	1,061	21,224	73,909	1,061	21,224	73,909
3	,859	17,181	91,090			
4	,442	8,848	99,938			
5	,003	,062	100,000			

Método de extracción: análisis de componentes principales.

La validez de construcción alcanzó un 73,9 %, dicho puntaje indica que el instrumento tiene buena validez de construcción.

VALIDEZ TOTAL

VALIDEZ TOTAL = (V contenido + V criterio + V constructo) / 3

Validez total = (99,5 + 89 + 71,4) / 3 = **86,63%**

De acuerdo a la fórmula aplicada para validez total de instrumento, se obtuvo un 86,63 % que indica una validez excelente y es aplicable para la recolección de datos.

ANEXO N° 05

CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS (PRUEBA PILOTO)

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

El criterio de confiabilidad se determinará a través del coeficiente Alfa de Cronbach (índice de consistencia interna), Valderrama y león (2009).

Escala de valoración

Rangos de α	Magnitud de confiabilidad
0.81 a 1.00	<i>Muy alta</i>
0.61 a 0.80	<i>Alta</i>
0.41 a 0.60	<i>Moderada</i>
0.21 a 0.40	<i>Baja</i>
0.01 a 0.20	<i>Muy baja</i>

Fuente: Valderrama y León (2009)

1. VARIABLE: ESTILO DE VIDA

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,819	,817	30

Fuente: obtenido del spss.V.27

Interpretación

Según el aplicativo se obtuvo un valor de 0,819 que corresponde a una muy alta confiabilidad del instrumento para su aplicación.

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
ITEM1	30,82	43,538	,524	,805
ITEM2	31,00	46,571	,152	,821
ITEM3	30,68	45,324	,302	,815
ITEM4	31,42	45,677	,397	,812
ITEM5	31,06	45,649	,275	,816
ITEM6	30,70	43,520	,596	,803
ITEM7	30,20	44,408	,570	,806
ITEM8	30,84	47,117	,265	,816
ITEM9	30,78	46,053	,166	,822
ITEM10	31,62	49,424	-,218	,826
ITEM11	31,22	45,032	,372	,812
ITEM12	30,20	48,041	,012	,825
ITEM13	30,12	46,230	,275	,815
ITEM14	30,06	45,649	,344	,813
ITEM15	30,18	48,151	,011	,823
ITEM16	30,82	45,947	,255	,816
ITEM17	30,64	46,602	,225	,817
ITEM18	30,50	43,684	,559	,804
ITEM19	30,56	47,272	,090	,823
ITEM20	30,46	45,396	,379	,812
ITEM21	30,64	46,766	,202	,818
ITEM22	30,20	44,531	,551	,806
ITEM23	30,60	43,918	,636	,803
ITEM24	30,72	45,308	,344	,813
ITEM25	30,74	44,074	,432	,809
ITEM26	31,44	46,415	,286	,815
ITEM27	31,04	43,998	,452	,808
ITEM28	30,70	43,276	,527	,805
ITEM29	30,80	45,102	,472	,809
ITEM30	30,28	44,655	,393	,811

Del instrumento de estado nutricional

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,747	,740	5

Fuente: obtenido del spss.V.27

Interpretación

Según el aplicativo se obtuvo un valor de 0,747 que corresponde a una alta confiabilidad del instrumento para su aplicación.

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	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
EDAD	319,9842	765,218	,162	,206	,790
PERIMETRO ABDOMINAL	258,1013	400,708	,759	,839	,590
PESO (KG)	274,2784	263,094	,957	,993	,474
TALLA (CM)	175,2928	623,277	,260	,971	,786
INDICE MASA CORPORAL	310,8928	603,586	,752	,991	,681

ANEXO N° 06 PERMISOS RESPECTIVOS

ANEXO 6.1. RESOLUCIÓN DE DESIGNACIÓN DE ASESOR Y AUTORIZACIÓN DE EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS



UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuelas Profesionales de: Obstetricia, Enfermería, Medicina Humana, Odontología,
Farmacia y Bioquímica

RESOLUCIÓN DE FACULTAD N° 12510-2023-FACS-UNJBG
Tacna, 22 de noviembre del 2023

VISTO:

El Oficio N° 834-2023-ESEN/FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicita designación de Asesor para el Proyecto de tesis presentado por el(la) Bach. RUTH HUANACUNI LLANQUE;

CONSIDERANDO:

Que, el(la) BACH. RUTH HUANACUNI LLANQUE, de la Escuela Profesional de Enfermería solicita se le asigne Asesor para el proyecto de tesis;

Que, mediante el Oficio N° 834-2023-ESEN/FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicitando designación de Asesor para el proyecto de tesis titulado: ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA 2023, presentado por el(la) BACH. RUTH HUANACUNI LLANQUE designando a la DRA. MARIA DEL CARMEN SILVA CORNEJO, como asesora;

Que, teniendo opinión favorable de su Asesor se procede a dar continuidad de trámite,

De conformidad con el Art. 70° numeral 70 2 de la Ley Universitaria N° 30220, Art. 169 inc) b. del Estatuto de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, y en uso de las atribuciones conferidas a la Sra. Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud,

SE RESUELVE:

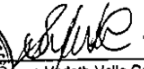
ART. 1°: Oficializar la Designación como Asesora a la DRA. MARIA DEL CARMEN SILVA CORNEJO, para el Proyecto de Tesis titulado: ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA 2023, presentado por el(la) BACH. RUTH HUANACUNI LLANQUE, de la Escuela Profesional de Enfermería.

ART. 2°: Autorizar la ejecución de Proyecto de Tesis presentado por el(la) BACH. RUTH HUANACUNI LLANQUE, de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Regístrese, comuníquese y archívese.


Dra. Yviam Pilco Velásquez
DECANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DISTR. ESEN., Interesado., arch


Dra. Yvessa Varleth Valle Cohala
SECRETARIA ACADÉMICA ADMINISTRATIVA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ANEXO 6.2. AUTORIZACIÓN DE APLICACIÓN DE PRUEBA PILOTO EN LA I.E. DR. JOSÉ ANTONIO ENCINAS FRANCO



Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



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

OFICIO N° 833-2023-ESEN/FACS

Tacna, 14 de noviembre de 2023

Señor:
PROF. REMIGIO MAMANI CHIPANA
Director de la I.E. Dr. José Antonio Encinas Franco
Presente. -

ASUNTO : AUTORIZACION PARA PRUEBA PILOTO
Referencia : Solicitud interesada

Es muy grato dirigirme a Ud., a fin de saludarlo y, a la vez hacer de su conocimiento que la Bach. Ruth Huanacuni Llanque, viene desarrollando su Proyecto de Tesis Titulado: "ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA, 2023", por lo que agradeceré se sirva AUTORIZAR la Prueba Piloto, mediante la aplicación de un cuestionario y ficha de evaluación antropométrica, dirigido a estudiantes adolescentes del nivel secundario, en el turno mañana, debiendo brindarle las facilidades que requiera el caso a la mencionada tesista.

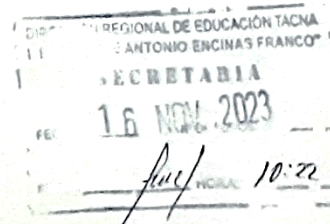
Sin otro particular, quedo de Ud.

Atentamente,

X

Dra. Karimén Mutter Cuellar
Directora (e) de la ESEN

Cc.: Archivo



Teléfono: 583000 Anexo 2227 e-mail: esen@unibg.edu.pe
Ciudad Universitaria Av. Cusco esquina con Av. Miraflores s/n Tacna - Perú

ANEXO 6.3. AUTORIZACIÓN DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS EN LA I.E. DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ



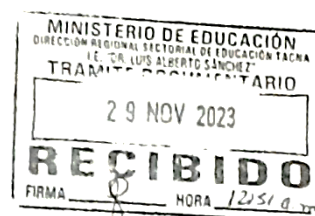
Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



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

OFICIO N° **871-2023-ESEN/FACS**
Tacna, 28 de noviembre de 2023

Señor:
PROF. MIGUEL ÁNGEL SIERRA CAYO
Director de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez
Presente.



ASUNTO : AUTORIZACION PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS
Referencia : Solicitud interesado

Es muy grato dirigirme a Ud., a fin de saludarlo y, a la vez hacer de su conocimiento que la Bach. Ruth Huanacuni Llanque, viene desarrollando su Proyecto de Tesis Titulado: "ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA - 2023", el cual fue aprobado mediante R.F. N° 12510-2023-FACS-UNJBG, por lo que agradeceré se sirva AUTORIZAR la aplicación de 02 instrumentos, dirigido a los estudiantes del nivel secundario, en el mes de diciembre en el turno tarde, por lo que solicito se le brinde las facilidades que requiera el caso a la mencionada tesista.

Sin otro particular, quedo de Ud.

Atentamente,

Dra. Karimen Mutter Cuellar
Directora (e) de la ESEN

Cc.: Archivo

ANEXO N° 07

CONSENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio de la firma de este documento doy mi consentimiento para participar en la investigación denominada **“ESTILO DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA I.E. DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA 2023”**, con el objetivo de determinar la relación entre los estilos de vida y estado nutricional en adolescentes, dicho estudio será ejecutada con fines académicos. Para ello, se aplicará el Cuestionario “Fantástico” y se realizará la valoración nutricional (peso, talla, IMC, perímetro abdominal).

Toda información obtenida será de forma anónima y confidencial respetando la integridad de los participantes.

Por lo mencionado anteriormente, acepto voluntariamente participar en el estudio.

Firma del participante

Firma del responsable del estudio
Bach. Ruth Huanacuni Llanque

ANEXO N° 08

PRUEBA DE HIPÓTESIS

CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Elección de prueba estadística: Para comprobar la prueba de hipótesis general se utilizó una prueba no paramétrica.

FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

HA: Existe relación entre estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023.

H0: No existe relación entre estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023.

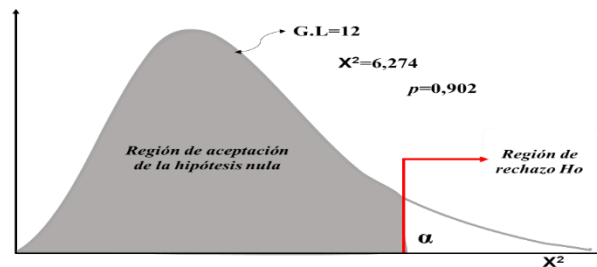
ESTABLECER EL NIVEL DE SIGNIFICANCIA

Nivel de significancia alfa $\alpha = 5\% = 0,05$

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,274 ^a	12	,902
Razón de verosimilitud	7,940	12	,790
Asociación lineal por lineal	5,071	1	,024
N de casos válidos	222		

a. 14 casillas (70,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,01.



ANEXO N° 09

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023.										
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES										
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADOR	ÍTEMS	ESCALA VALORATIVA	NIVEL DE MEDICIÓN	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación entre estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023?	<p>Objetivo general: Determinar la relación entre el estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023</p> <p>Objetivos específicos: Describir los datos sociodemográficos de los adolescentes de la</p>	<p>HIPÓTESIS ALTERNA (HA): existe relación entre estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023</p> <p>HIPÓTESIS NULA (H0): No existe relación entre estilo de vida y estado nutricional en adolescente</p>	Variable independiente: Estilo de vida	Según la OMS, los estilos de vida como una forma general de vida que resulta de la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta. Estos patrones están influenciados por factores socioculturales y características personales (2)	Familiares y amigos	Confianza	Ítem 1	<p>•0 a 46 puntos: estás en zona de peligro.</p> <p>•De 47 a 72 puntos: algo bajo, podrías mejorar.</p> <p>•De 73 a 84 puntos: adecuado, estás bien.</p> <p>•De 85 a 102 puntos: buen trabajo, estás en camino correcto.</p> <p>•De 103 a 120 puntos: felicidades, tienes un estilo de vida fantástico.</p>	Ordinal	<p>ENFOQUE: cuantitativo</p> <p>TIPO DE INVESTIGACIÓN: descriptiva, correlacional, transversal y no experimental.</p> <p>MÉTODO: deductivo</p> <p>POBLACIÓN: 794 adolescentes.</p> <p>CRITERIOS DE INCLUSIÓN: Adolescentes matriculados en el año académico. Adolescentes de 1ero a 5to año de secundaria. Adolescentes que acepten el consentimiento informado. Adolescentes que asistan a la fecha de aplicación del instrumento.</p> <p>CRITERIOS DE EXCLUSIÓN: Adolescentes que no estén matriculados en el año académico. Adolescentes</p>
						Demuestra y recibe afecto	Ítems 2, 3			
					Actividad social y física	Asiste a grupos sociales	Ítem 4			
						Realiza ejercicios	Ítem 5			
					Nutrición	Alimentación balanceada	Ítem 6			
						Alimentación diaria	Ítem 7			
						Consumo de grasas	Ítem 8			
						Control de peso	Ítem 9			
					Toxicidad	Consumo de cigarrillos	Ítem 10			
						Uso de medicación	Ítem 11			
						Consumo de cafeína	Ítem 12			
					Alcohol	Consumo de licor	Ítem 13			
						Considera los efectos del licor	Ítem 14			
						Familiares que toman alcohol	Ítem 15			
					Sueño y estrés	Descanso	Ítem 16			
						Manejo de emociones	Ítem 17			
						Manejo de tiempo libre	Ítem 18			

<p>Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023.</p> <p>Identificar el estilo de vida en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023.</p> <p>Evaluar el estado nutricional mediante medidas antropométricas en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023.</p>	<p>s de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023</p>			<p>Tipo de personalidad y satisfacción personal</p>	Sentimientos	Ítems 19, 20			<p>que no pertenecen al nivel secundario. Adolescentes que no acepten consentimiento informado. Adolescentes que no asistan a la fecha de aplicación del instrumento. UNIDAD DE ANÁLISIS: Adolescentes de secundaria de la I. E. Dr. Luis Alberto Sánchez. MUESTRA: 222 adolescentes. MUESTREO: no probabilístico por conveniencia, cumpliendo con los criterios de inclusión y exclusión. TÉCNICAS DE INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS: Técnica: Entrevista Instrumento: cuestionario "Test fantástico" de 30 ítems Ficha de evaluación antropométrica. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS: se coordinó con director y subdirectora de la I. E. Dr. Luis Alberto S. Para aplicación de instrumentos presencialmente. TÉCNICA PARA INFORME FINAL: según esquema ESEN</p>	
					Satisfacción escolar	Ítem 21				
				Imagen interior	Violencia escolar	Ítem 22				
				Control de salud y sexualidad	Pensamientos	Ítem 23				
					Emociones	Ítem 24, 25				
					Asiste a consulta médica	Ítem 26				
				Orden	Sexualidad	Ítem 27				
					Aceptación personal	Ítem 28				
					Responsabilidades	Ítem 29				
					Respeto de las normas	Ítem 30				
	Variable dependiente: estado nutricional	Es la situación de salud de la persona como resultado de su régimen alimentario, nutrición, estilo de vida, condiciones sociales y estado de salud general. (20).	Medidas antropométricas	Talla	Ítem 1	Delgadez: IMC < -2DE	Ordinal			
Peso				Ítem 2	Normal: IMC ≥ -2 DE y ≤ 1 DE					
Índice de masa corporal (IMC)				Ítem 3	Sobrepeso: IMC > 1 DE a ≤ 2 DE					
Perímetro abdominal				Ítem 4	Obesidad: IMC > 2 DE					
					Bajo: (< Percentil 75) Alto: (\geq Percentil 75 y < percentil 90) Muy alto: (\geq Percentil 90)					

ANEXO N° 11

TABLA N° 06

GRADO DE ESTUDIO Y ESTILO DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA 2023.

Grado de estudios Estilo de vida	PRIMERO		SEGUNDO		TERCERO		CUARTO		QUINTO		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Zona peligro	2	0,9	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	0,5	3	1,4
Bajo	13	5,9	15	6,8	19	8,6	16	7,2	19	8,6	97	43,7
Adecuado	13	5,9	15	6,8	12	5,4	14	6,3	12	5,4	66	29,7
Buen trabajo	10	4,5	21	9,5	9	4,1	8	3,6	7	3,2	55	24,8
Fantástico	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	0,5	0	0,0	1	0,5
Total	50	22,5	52	23,4	40	23,4	41	18,5	39	17,6	222	100,0

Fuente: cuestionario estilo de vida "test Fantástico" aplicado a adolescentes de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023.

Elaborado por: Bach. Huanacuni R

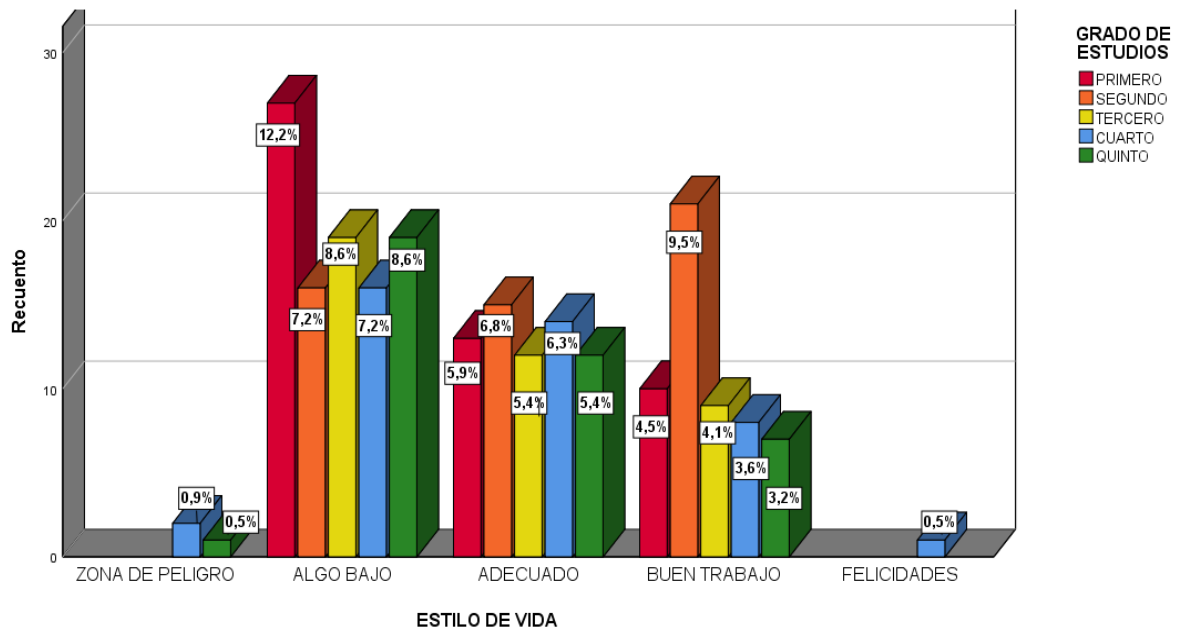
DESCRIPCIÓN:

En la tabla N° 06, sobre la continuación de datos sociodemográficos, entre el grado de estudio y el estilo de vida en los adolescentes, se evidencia que:

- En primer grado, el 5,9 % de los adolescentes tiene un estilo de vida bajo y el mismo porcentaje tiene un estilo de vida adecuado.
- En segundo grado el 9,5 % obtuvo un estilo de vida en buen trabajo, seguido de un 6,8% con estilo de vida adecuado y bajo.
- En el tercer grado, el 8,6 % tiene un estilo de vida bajo, seguido de un 5,4 % que presentó un estilo de vida adecuado.
- En el cuarto grado, el 7,2% presenta un estilo de vida bajo y un 6,3% tiene un estilo de vida adecuado.
- En el quinto grado, el 8,6% tiene un estilo de vida bajo y el 5,4% tiene un estilo de vida adecuado.

GRÁFICO N° 06

GRADO DE ESTUDIO Y ESTILO DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA 2023.



Fuente: Tabla N° 06

TABLA N° 07

SEXO Y ESTILO DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE LA I. E. DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023.

Sexo Estilo de vida	Femenino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Zona peligro	3	1,4%	0	0,0%	3	1,4%
Bajo	54	24,3%	43	19,4%	97	43,7%
Adecuado	26	11,7%	40	18%	66	29,7%
Bueno	19	8,6%	36	16,2%	55	24,8%
Fantástico	0	0,0%	1	0,5%	1	0,5%
Total	102	45,9%	120	54,1%	222	100,0%

Fuente: cuestionario estilo de vida “test Fantástico” aplicado a adolescentes de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023.

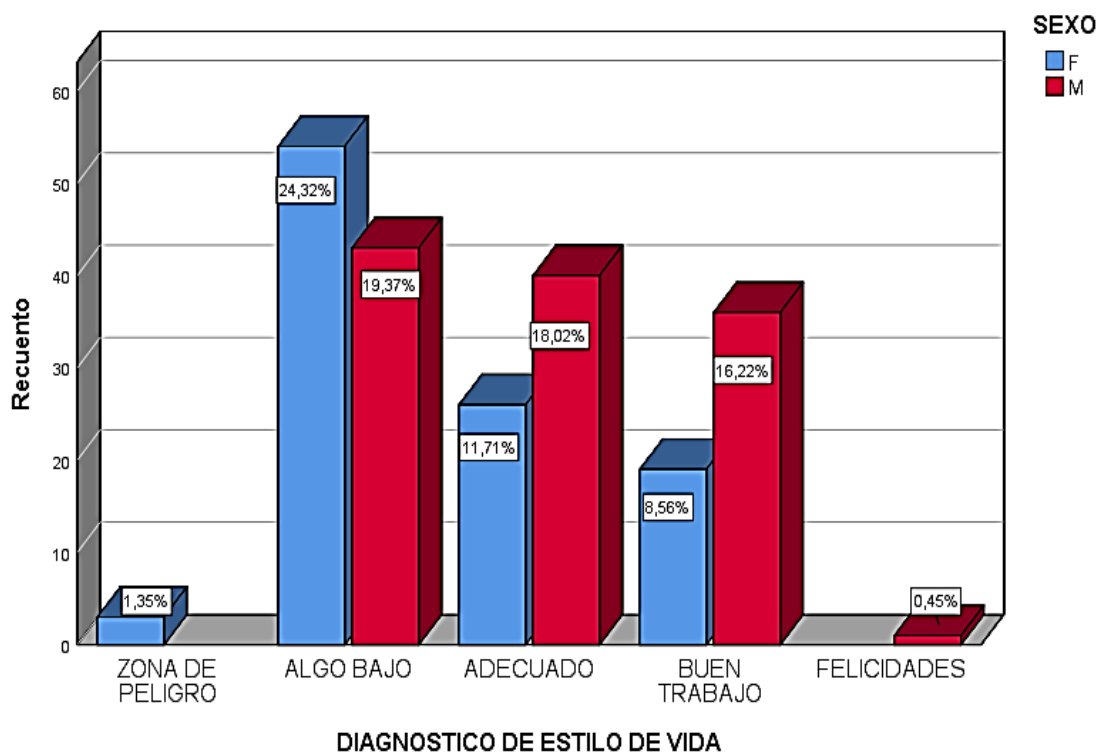
Elaborado por: Dep. Medicina U. Mc Master Canadá, adaptado por: Mamani Y., Choque J. y Escate C., Paitan J. **modificado por:** Bach. Huanacuni R.

DESCRIPCIÓN:

En la tabla N° 07, sobre el sexo en relación al estilo de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, se evidencia que, la mayoría de las adolescentes mujeres obtuvieron un estilo de vida bajo con 24,3 %, seguido de un 19,4 % de los varones que alcanzaron un estilo de vida bajo, el 11,7 % de mujeres y el 18% de varones ambos obtuvieron un estilo de vida adecuado, mientras que el 8,6 % de mujeres y el 16,2% de varones presentaron un estilo de vida bueno, así mismo solo un 1,4% de mujeres presentó un estilo de vida en zona de peligro y solo un adolescente varón presentó un estilo de vida fantástico.

GRÁFICO N° 07

SEXO Y ESTILO DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA 2023.



Fuente: Tabla N° 07

TABLA N° 08

EDAD Y ESTILO DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023.

Edad \ Estilo de vida	12 - 13		14 - 15		16 - 17		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Zona peligro	0	0	1	0,5	2	1	3	1,5
Bajo	27	12,2	38	17,1	32	14,5	97	43,8
Adecuado	18	8,1	24	10,9	24	10,8	66	29,8
Bueno	16	7,3	26	11,8	13	5,9	55	25
Fantástico	0	0	0	0	1	0,5	1	0,5
Total	61	27,5	89	40,1	72	32,4	222	100

Fuente: cuestionario estilo de vida “test Fantástico” aplicado a adolescentes de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023.

Elaborado por: Dep. Medicina U. Mc Master Canadá, adaptado por: Mamani Y., Choque J. y Escate C., Paitan J. **modificado por:** Bach. Huanacuni R.

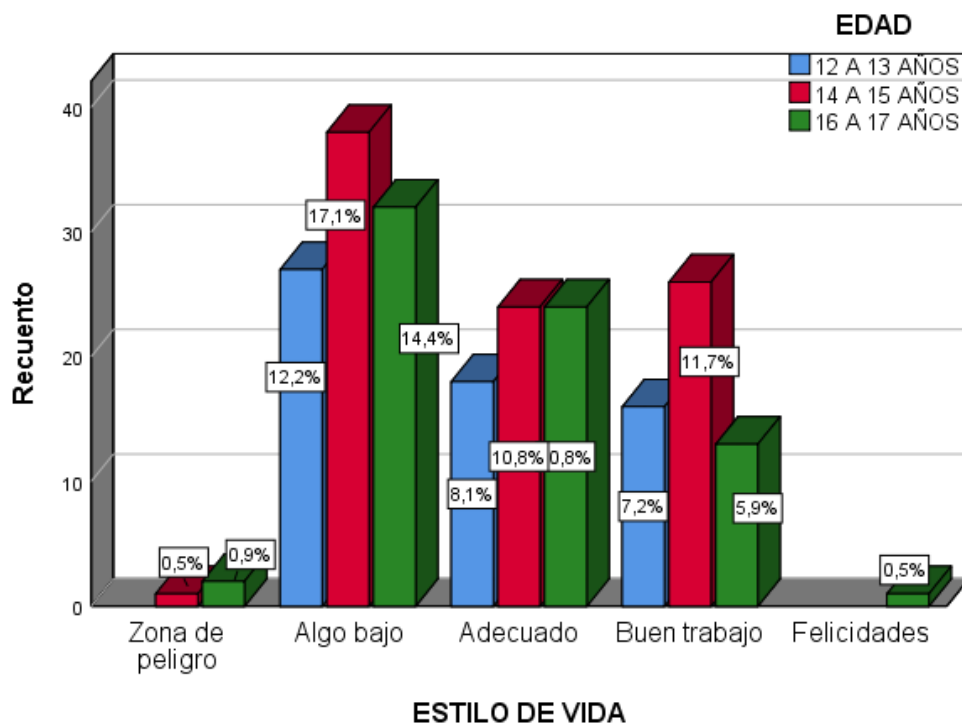
$$X^2= 6,676 \quad (\rho= 0,572)$$

DESCRIPCIÓN:

En la tabla N° 08, sobre el sexo en relación al estilo de vida de los adolescentes, se evidencia, de 12 a 13 años el 12,2% presenta un estilo de vida bajo y 8,1% estilo de vida adecuado; de 14 a 15 años el 17,1% presenta estilo de vida bajo y el 11,8% presenta estilo de vida bueno; de 16 a 17 años el 14,5% presenta estilo de vida bajo y 10,8% estilo de vida adecuado.

GRÁFICO N° 08

EDAD Y ESTILO DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023.



Fuente: Tabla N° 08

TABLA N° 09

**GRADO DE ESTUDIO Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS
ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ,
TACNA – 2023.**

Grado de estudios Estado Nutricional	PRIMERO		SEGUNDO		TERCERO		CUARTO		QUINTO		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Delgadez	0,0	0,0	0,0	0,0	2	0,9	0,0	0,0	1	0,5	3	1,4
Normal	32	14,4	39	17,6	32	14,4	32	14,4	36	16,2	171	77,0
Sobrepeso	13	5,9	13	5,9	6	2,7	8	3,6	2	0,9	42	18,9
Obesidad	5	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1	0,5	0,0	0,0	6	2,7
Total	50	22,5	52	23,4	40	18,0	41	18,5	39	17,6	222	100,00

Fuente: instrumento ficha antropométrica aplicado a adolescentes de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023.

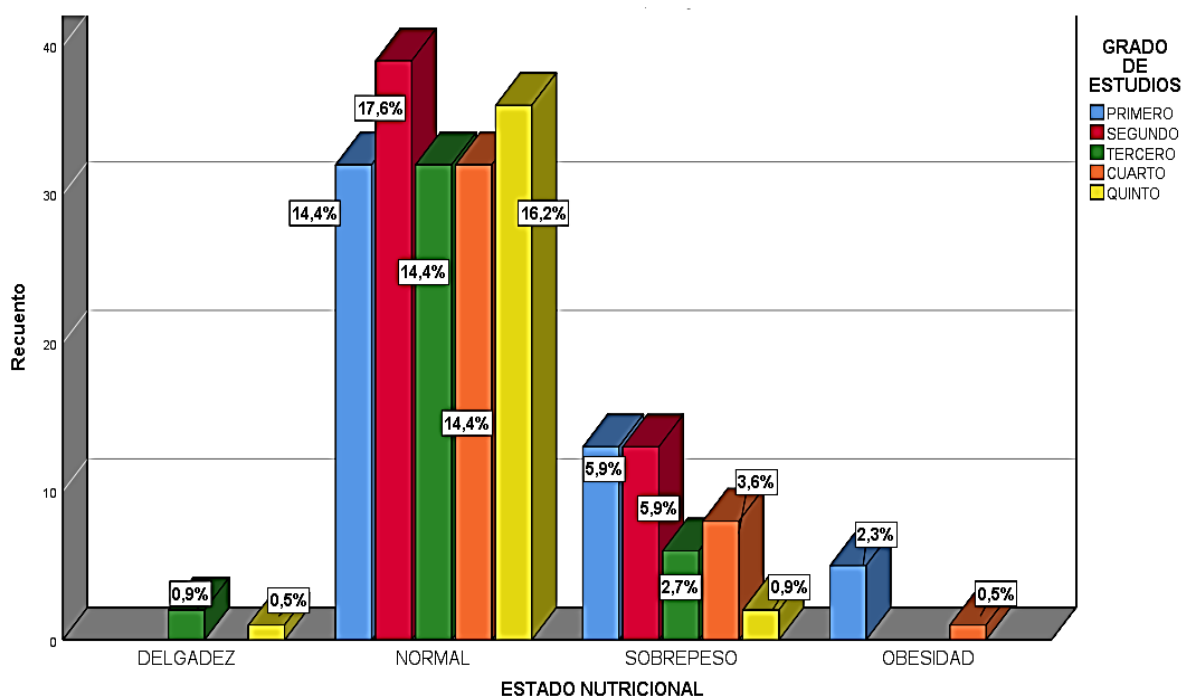
Elaborado por: Dep. Medicina U. Mc Master Canadá, adaptado por: Mamani Y., Choque J. y Escate C., Paitan J. **modificado por:** Bach. Huanacuni R.

DESCRIPCIÓN:

En la tabla N° 09, sobre el grado de estudio en relación al estado nutricional en los adolescentes, se evidencia que el segundo grado con 17,6% tiene estado nutricional normal, el quinto grado con 16,2 presenta estado nutricional normal; mientras que el primero, tercero y cuarto grado con 14,4% cada grado presenta estado nutricional normal.

GRÁFICO N° 09

GRADO DE ESTUDIO Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023.



Fuente: Tabla N° 09

TABLA N° 10

EDAD Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA –

Estado nutricional \ Edad	12 - 13		14 - 15		16 - 17		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Delgadez	0	0	1	0,5	2	1	3	1,4
Normal	40	18	69	31,1	62	28	171	77,0
Sobrepeso	16	7,2	19	8,6	7	3,2	42	18,9
Obesidad	5	2,3	0	0	1	0,5	6	2,7
Total	61	27,5	89	40,1	72	32,4	222	100,00

2023.

Fuente: cuestionario ficha antropométrica aplicado a adolescentes de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023.

Elaborado por: Dep. Medicina U. Mc Master Canadá, **adaptado por:** Mamani Y., Choque J. y Escate C., Paitan J. **modificado por:** Bach. Huanacuni R.

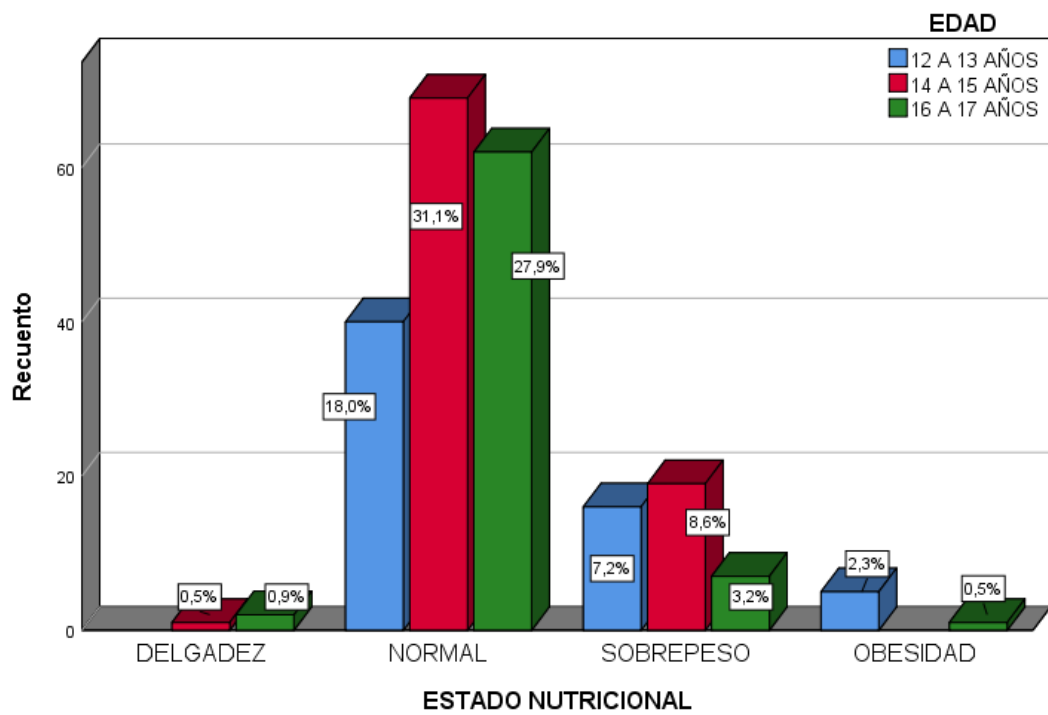
X²= 18,653 (P=0,005)

DESCRIPCIÓN:

En la tabla N° 11, sobre el sexo en relación al estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, se evidencia que, de 12 a 13 años el 18% presenta estado nutricional normal y 7,2% con sobrepeso; de 14 a 15 años el 31,1% presenta estado nutricional normal y 8,6% con sobrepeso; de 16 a 17 años el 28% presenta estado nutricional normal y 3,2% con sobrepeso.

GRÁFICO N° 10

EDAD Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023.



Fuente: Tabla N° 10

TABLA N° 11

SEXO Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ADOLESCENTES DE LA I. E. DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023.

Estado nutricional \ Sexo	Masculino		Femenino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Delgadez	2	0,9%	1	0,5%	3	1,4%
Normal	98	44,1%	73	32,9%	171	77%
Sobrepeso	18	8,1%	24	10,8%	42	18,9%
Obesidad	2	0,9%	4	1,8%	6	2,7%
Total	120	54,1%	102	45,9%	222	100,0%

Fuente: cuestionario ficha antropométrica aplicado a adolescentes de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023.

Elaborado por: Dep. Medicina U. Mc Master Canadá, adaptado por: Mamani Y., Choque J. y Escate C., Paitan J. **modificado por:** Bach. Huanacuni R.

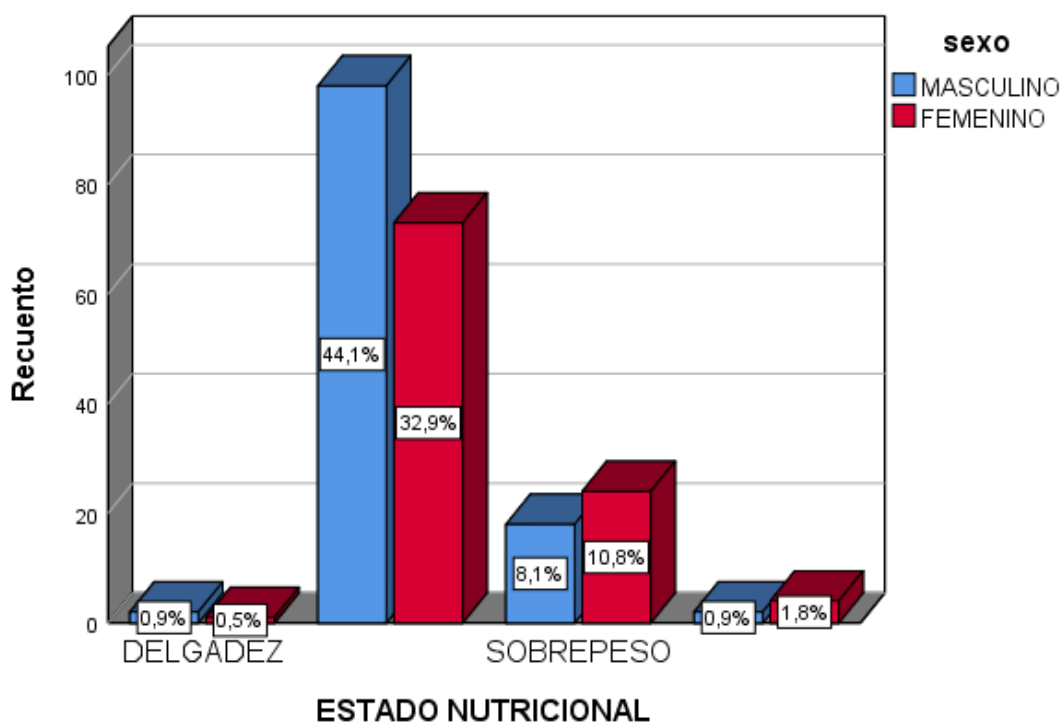
$\chi^2 = 4,079$ ($p = 0,253$)

DESCRIPCIÓN:

En la tabla N° 11, sobre el sexo en relación al estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, se evidencia que, la mayoría de las adolescentes varones con un 44,1% y un 32,9% de mujeres presentaron estado nutricional normal, el 10,8% de mujeres y el 8,1% de varones presentan sobrepeso, el 1,8% de mujeres y el 0,9% de varones tienen obesidad; y solo el 0,9% de varones y 0,5% de mujeres presentan delgadez.

GRÁFICO N° 11

SEXO Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ADOLESCENTES DE LA I. E. DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023.



Fuente: Tabla N° 11

TABLA N° 12

SEXO Y PERÍMETRO ABDOMINAL EN LOS ADOLESCENTES DE LA I. E. DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023.

Sexo Perímetro Abdominal	Masculino		Femenino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Bajo	99	44,6%	87	39,2%	186	83,8%
Alto	15	6,8%	11	5,0%	26	11,7%
Muy alto	6	2,7%	4	1,8%	10	4,5%
Total	120	54,1%	102	45,9%	222	100,0%

Fuente: cuestionario ficha antropométrica aplicado a adolescentes de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023.

Elaborado por: Dep. Medicina U. Mc Master Canadá, adaptado por: Mamani Y., Choque J. y Escate C., Paitan J. **modificado por:** Bach. Huanacuni R.

$\chi^2 = 0,332$ ($p = 0,847$)

DESCRIPCIÓN:

En la tabla N° 12, sobre el sexo en relación al perímetro abdominal de los adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, se evidencia que:

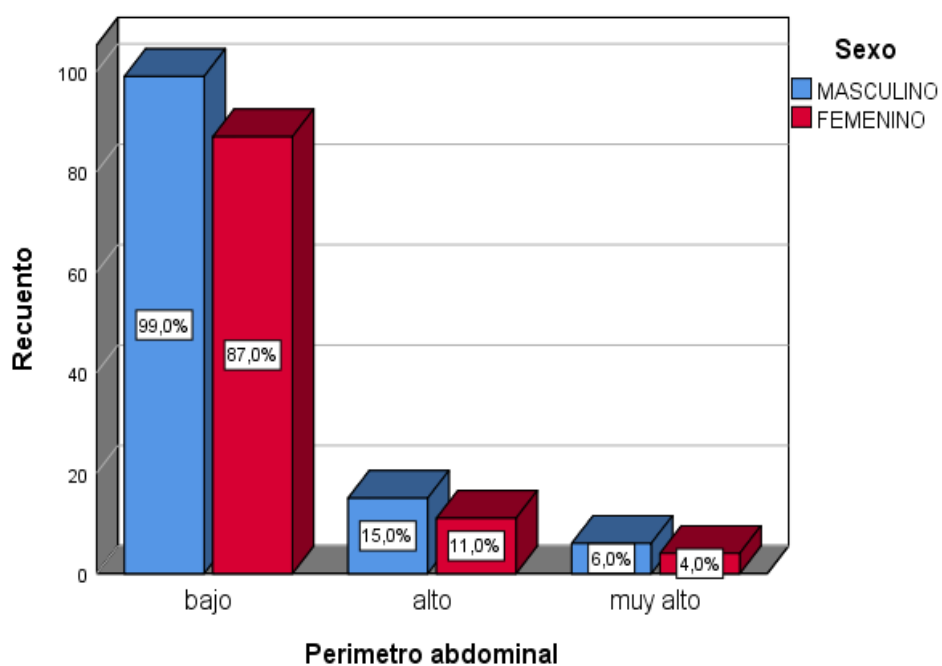
El perímetro abdominal bajo, con un 44,6% se evidencia en varones y el 39,2% en mujeres.

El perímetro abdominal alto, con un 6,8% presente en varones y 5% en mujeres.

El perímetro abdominal muy alto, el 2,7 de varones lo tienen y solo el 1,8% se evidenció en mujeres.

TABLA N° 12

SEXO Y PERÍMETRO ABDOMINAL EN LOS ADOLESCENTES DE LA I. E. DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023.



Fuente: tabla N° 12

TABLAS TOTALES DE LOS INSTRUMENTOS Y GRÁFICOS
TABLAS TOTALES DE INSTRUMENTO: ESTILO DE VIDA “TEST FANTÁSTICO”

N°	Dimensión	Ítems Estilo de vida	SIEMPRE		ALGUNAS VECES		NUNCA		TOTAL	
			N	%	N	%	N	%		%
1	Familia y amigos	Tengo con quien hablar sobre las cosas que me suceden	94	42,3	109	49,1	19	8,6	222	100
2		yo doy cariño (abrazos, besos, etc.)	48	21,6	115	51,8	59	26,6	222	100
3		yo recibo cariño (abrazos, besos, etc.)	60	27	138	62,2	24	10,8	222	100
4	Actividad física y social	Asisto a un grupo social (cruz roja, club deportivo, religioso, cultural, juvenil)	26	11,7	102	45,9	94	42,3	222	100
5		En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos.	65	29,3	110	49,5	47	21,2	222	100
6	Nutrición	Mi alimentación diaria es balanceada	103	46,4	113	50,9	6	2,7	222	100
7		Diariamente por lo menos desayuno almuerzo y cena.	168	75,7	48	21,6	6	2,7	222	100
8		Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasas o comida chatarra	36	16,2	170	76,6	16	7,2	222	100
9		Hago control periódico de mi peso	22	9,9	106	47,7	94	42,3	222	100
10	Toxicidad	En algún momento he fumado.	195	87,8	18	8,1	9	4,1	222	100
11		Uso medicación sin receta medica	104	46,8	83	37,4	35	15,8	222	100
12		Tomo bebidas que contengan cafeína	17	7,7	33	14,9	172	77,5	222	100
13	Alcohol	He consumido algún licor en los últimos 6 meses	14	6,3	27	12,2	181	81,5	222	100
14		Considero que los efectos del alcohol son dañinos para mi salud.	169	76,1	37	16,7	16	7,2	222	100
15		Las personas con quienes vivo toman licor	9	4,1	85	38,3	128	57,7	222	100
16	Sueño y estrés	Duermo bien y me siento descansado al levantarme.	70	31,5	128	57,7	24	10,8	222	100
17		Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución.	78	35,1	121	54,5	23	10,4	222	100
18		Me relajo y disfruto de mi tiempo libre	112	50,5	96	43,2	14	6,3	222	100
19	Tipo de personalidad y satisfacción escolar	Sin razón me siento molesto y/o enojado	19	8,6	127	57,2	76	34,2	222	100
20		Me siento de buen humor, alegre y activo.	100	45	104	46,8	18	8,1	222	100
21		Me siento contento con mis estudios	86	38,7	127	55,9	12	5,4	222	100
22		Me he sentido presionado físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros	16	7,2	83	37,4	123	55,4	222	100
23	Imagen interior	Tengo pensamiento positivos y optimistas.	79	35,6	122	55	21	9,5	222	100
24		Me siento tenso y estresado.	26	11,7	138	62,2	58	26,1	222	100
25		Me siento deprimido o triste.	87	39,2	107	48,2	28	12,6	222	100
26	Control de salud y sexualidad	Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud.	22	9,9	107	48,2	93	41,9	222	100
27		Converso con los integrantes de mi familia sobre temas de sexualidad.	48	21,6	96	43,2	78	35,1	222	100
28		Me acepto y me siento satisfecho con mi apariencia física.	115	51,8	87	39,2	20	9	222	100
29	Orden	Soy organizado con las responsabilidades diarias.	175	78,8	47	21,2	0	0	222	100
30		Respeto las normas de tránsito	217	97,7	5	2,3	0	0	222	100
		Total	222	100	222	100	222	100	222	100

GRÁFICO DE INSTRUMENTO: ESTILO DE VIDA “TEST FANTÁSTICO”

