UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

RELACIÓN ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025

TESIS

Presentada por:

Bach. Jessenia Lizet Sandoval Huaicani

Para optar el Título Profesional de:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

TACNA – PERÚ

2026

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

RELACIÓN ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025

TESIS

Presentada por:

Bach. JESSENIA LIZET SANDOVAL HUAICANI

Para optar el Título Profesional de:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

Aprobada por UNANIMIDAD, ante el siguiente jurado

Dra. María Soledad Porras Roque
Presidenta

Dra. Elena Cachicatari Vargas de Olgado
Miembro

Mgr. Teofilo Rondón Perez
Miembro

Mgr. Teofilo Rondón Perez
Asesor

CONSTANCIA DE SIMILITUD DEL INFORME FINAL DE TESIS

Yo, Mgr. Teófilo Rondón Pérez, en mi condición de asesor acreditado con Resolución de Facultad N.° 13982-2025-FACS-UNJBG, del trabajo de tesis titulada: **"RELACIÓN ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025"**, presentado por el bachiller: **Jessenia Lizet Sandoval Huaicani**, para optar al Título Profesional de Licenciado en Enfermería.

Habiendo cumplido con lo establecido en el Reglamento de Originalidad y Similitud de Trabajos de Investigación y Producción Intelectual de la UNJBG; considerando que según la revisión, evaluación y análisis realizado a través del software de similitud TURNITIN, cuenta con el nivel de similitud permitido cuyo porcentaje es de 14 %.

Por lo que CERTIFICO LA SIMILARIDAD de la tesis anunciada líneas arriba, la cual está expedida para continuar con los trámites para optar al Título Profesional de Licenciado en Enfermería, según corresponda para su publicación en el Repositorio Institucional.

Tacna, 12 de agosto del 2026.

Mgr. Teófilo Rondón Pérez
DNI: **40397044**
ASESOR



Bach. Jessenia Lizet Sandoval Huaicani
DNI: 75902452
TESISTA



DEDICATORIA

A Dios, por ser mi guía en cada paso que doy y brindarme la fortaleza necesaria para superar las adversidades. Gracias por iluminar mi camino, sostenerme en los momentos difíciles y ser la fuente de inspiración que me impulsa a alcanzar cada uno de mis logros y metas.

A mis padres, Celia y Nolberto, por su amor y apoyo constante. Su ejemplo de esfuerzo y perseverancia ha sido mi mayor inspiración y la motivación que me impulsa a alcanzar mis sueños y metas.

A mi hermano Williams por siempre motivarme a nunca rendirme.

Bach. Jessenia Lizet Sandoval Huaicani.

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme vida, y ayudarme y permitirme concluir esta etapa según sus planes para mí.

Expreso mi profunda gratitud a mi alma mater, la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Escuela Profesional de Enfermería por acogerme durante mis años de formación académica.

A mi asesor, Mgr. Teófilo Rondón Pérez, por su apoyo y orientación durante todo el proceso de este presente trabajo.

A la Mgr. Verónica Meza Mostajo por su confianza, disposición y acompañamiento, así como por sus enseñanzas y el apoyo brindado.

A mis amigos y todas aquellas personas que estuvieron y están a mi lado y apoyándome en cada momento.

.

Bach. Jessenia Lizet Sandoval Huaicani

ÍNDICE

Pág.

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA 4
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 7
1.3. OBJETIVOS 8
1.4. JUSTIFICACIÓN 8
1.5. HIPÓTESIS 12
1.5.1. Hipótesis alterna 12
1.5.2. Hipótesis nula 12
1.6. VARIABLES DE ESTUDIO 12
1.6.1. Variable independiente 12
1.6.2. Variable dependiente 12
1.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES 15

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN 17
2.2. BASES TEÓRICAS 25
2.2.1. Modelo de Promoción de la Salud (MPS) 25
2.2.2. Mapa conceptual 29
2.2.3. Variables de estudio 30
2.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE TÉRMINOS 41

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN 42
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN 42
3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN 42

3.4. POBLACIÓN 42
3.4.1. Criterios de inclusión 43
3.4.2. Criterios de exclusión 43
3.5. MUESTRA 43
3.5.1. Muestreo 44
3.6. UNIDAD DE ANÁLISIS 44
3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS 44
3.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS 48
3.9. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD 49
3.10. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS 52
3.11. CONSIDERACIONES ÉTICAS 53
CAPÍTULO IV: DE LOS RESULTADOS Y DISCUSION DE LOS DATOS
4.1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS EN TABLAS Y DESCRIPCIÓN 56
4.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS 64
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES
5.1. CONCLUSIONES 70
5.2. RECOMENDACIONES 71
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 72
ANEXOS 82

ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
TABLA N°01	Estado nutricional de los adolescentes de secundaria de una Institución Educativa pública, Tacna - 2025.	58
TABLA N°02	Los estilos de vida de los adolescentes de secundaria de una institución educativa pública, Tacna 2025.	60
TABLA N°03	El estado nutricional y los estilos de vida de los adolescentes de secundaria de una Institución Educativa pública, Tacna 2025.	62
TABLA N°04	Sexo de los adolescentes de secundaria de una Institución Educativa pública, Tacna 2025.	145
TABLA N°05	Edad de los adolescentes de secundaria de una Institución Educativa pública, Tacna 2025.	146
TABLA N°06	Dimensiones de los estilos de vida de los adolescentes de secundaria de una Institución Educativa, Tacna 2025.	147

ÍNDICE DE GRÁFICOS

		Pág.
GRÁFICO N°01	Estado nutricional de los adolescentes de secundaria de una Institución Educativa pública, Tacna - 2025.	59
GRÁFICO N°02	Los estilos de vida de los adolescentes de secundaria de una institución educativa pública, Tacna 2025.	61
GRÁFICO N°03	El estado nutricional y los estilos de vida en los adolescentes de secundaria de una Institución Educativa pública, Tacna 2025.	64
GRÁFICO N°04	Sexo de los adolescentes de secundaria de una Institución Educativa pública, Tacna 2025.	145
GRÁFICO N°05	Edad de los adolescentes de secundaria de una Institución Educativa pública, Tacna 2025.	146
GRÁFICO N°06.1	Estilos de vida, dimensión: nutrición de los adolescentes de secundaria de una Institución Educativa, Tacna 2025.	149
GRÁFICO N°06.2	Estilos de vida, dimensión: actividad física de los adolescentes de secundaria de una Institución Educativa, Tacna 2025.	150
GRÁFICO N°06.3	Estilos de vida, dimensión: responsabilidad en salud de los adolescentes de secundaria de una Institución Educativa, Tacna 2025.	151

ÍNDICE DE GRÁFICOS

		Pág.
GRÁFICO N°06.4	Estilos de vida, dimensión: Manejo del estrés de los adolescentes de secundaria de una Institución Educativa, Tacna 2025.	152
GRÁFICO N°06.5	Estilos de vida, dimensión: Soporte interpersonal de los adolescentes de secundaria de una Institución Educativa, Tacna 2025.	153
GRÁFICO N°06.6	Estilos de vida, dimensión: autoactualización de los adolescentes de secundaria de una Institución Educativa, Tacna 2025.	154

RESUMEN

La presente investigación tuvo como ***Objetivo***: Determinar la relación entre el estado nutricional y los estilos de vida en los adolescentes de secundaria de una institución educativa pública, Tacna 2025. ***Metodología:*** Es de tipo cuantitativo, descriptivo correlacional, de corte transversal. La población fue de 426, con una muestra de 252 adolescentes. ***Resultados***: Según el Índice de Masa corporal (68,7%) tienen un IMC normal, (19,8%) sobrepeso, (7,9%) obesidad y (3,6%) delgadez. Según los estilos de vida saludable, el (60,3%) tiene un estilo de vida moderadamente saludable, (25,4%) tiene un estilo de vida saludable, (14,3%) tiene un estilo de vida no saludable. En cuanto a las dimensiones de los estilos de vida, se encuentran en moderadamente saludable: nutrición (59,1%), Actividad física (50,0%), responsabilidad en salud (65,5%), manejo del estrés (68,3%), soporte interpersonal (60,3%), autoactualización (70,2%). Según el nivel de estilos de vida y el estado nutricional según el índice de masa corporal (IMC) se obtuvo que tienen delgadez (2,4%) tiene un estilo de vida moderadamente saludable, un IMC normal (39,3%) tiene un estilo de vida moderadamente saludable, con sobrepeso (13,9%) se encuentra con un estilo de vida moderadamente saludable, en obesidad (4,8%) posee un estilo de vida moderadamente saludable. ***Conclusión:*** El mayor porcentaje de adolescentes con IMC normal (39,3%) se encuentran con un estilo de vida moderadamente saludable. Estadísticamente SI EXISTE una relación significativa entre el Índice de Masa Corporal y los estilos de vida.

Palabras clave: Índice de masa corporal (IMC), estilos de vida saludable, adolescentes.

ABSTRACT

The present research had the ***Objective*:** To determine the relationship between nutritional status and lifestyles in secondary school students at a public educational institution in Tacna, 2025. ***Methodology:*** This was a quantitative, descriptive-correlational, cross-sectional study. The population consisted of 426 adolescents, with a sample of 252. ***Results:*** According to Body Mass Index (BMI), 68.7% had a normal BMI, 19.8% were overweight, 7.9% were obese, and 3.6% were underweight. Regarding healthy lifestyles, 60.3% had a moderately healthy lifestyle, 25.4% had a healthy lifestyle, and 14.3% had an unhealthy lifestyle. Regarding lifestyle dimensions, the following were found to be moderately healthy: nutrition (59.1%), physical activity (50.0%), health responsibility (65.5%), stress management (68.3%), interpersonal support (60.3%), and self-actualization (70.2%). Based on lifestyle level and nutritional status as measured by body mass index (BMI), it was found that underweight individuals (2.4%) had a moderately healthy lifestyle, those with a normal BMI (39.3%) had a moderately healthy lifestyle, those with overweight (13.9%) had a moderately healthy lifestyle, and those with obesity (4.8%) had a moderately healthy lifestyle. ***Conclusion:*** The highest percentage of adolescents with a normal BMI (39.3%) had a moderately healthy lifestyle. Statistically, there IS a significant relationship between Body Mass Index and lifestyle.

Keywords: Body mass index (BMI), healthy lifestyles, adolescents

INTRODUCCIÓN

El estudio tiene como objetivo, “Determinar la relación entre el estado nutricional y los estilos de vida en los adolescentes de secundaria de una institución educativa pública, Tacna – 2025”.

En la actualidad la adolescencia es una etapa de transición caracterizada por cambios físicos, psicológicos y sociales que influyen en la adopción de conductas relacionadas con la salud. Durante este periodo se consolidan hábitos que pueden favorecer o afectar el bienestar presente y futuro de los individuos. Entre los factores más importantes se encuentran el estado nutricional y los estilos de vida, debido a su influencia directa en el crecimiento, desarrollo y calidad de vida de los adolescentes.

El estado nutricional constituye un indicador fundamental de salud, ya que refleja el equilibrio entre los requerimientos del organismo y la ingesta de nutrientes. Cuando este equilibrio se altera, pueden presentarse problemas como desnutrición, sobrepeso u obesidad, condiciones que incrementan el riesgo de enfermedades crónicas y afectan el desempeño físico, cognitivo y académico.

En el Perú, los adolescentes enfrentan una realidad marcada por cambios en los patrones alimentarios y una disminución de la actividad física, favoreciendo la aparición de problemas nutricionales. Esta situación se encuentra influenciada por diversos factores sociales, económicos y culturales que condicionan la adopción de hábitos saludables. En la región Tacna, esta problemática ha adquirido relevancia debido al incremento de casos de sobrepeso y a la persistencia de conductas poco favorables para la salud.

En este contexto, la presente investigación tiene como finalidad determinar la relación entre el estado nutricional y los estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa Mariscal Cáceres del distrito de Ciudad Nueva, Tacna. Los resultados permitirán generar evidencia científica que contribuya al diseño de estrategias de promoción de la salud y prevención de problemas nutricionales, favoreciendo el desarrollo integral de la población estudiada.

Esta investigación se compone en V capítulos donde se trabajó del siguiente modo:

En el **capítulo I**, se abarcó el problema de investigación, se definieron objetivos, se justificó el estudio, se propusieron hipótesis, y se explicó su operacionalización de variables.

En el **capítulo II**, se recopilaron estudios previos relacionados con la investigación, la teoría de enfermería, bases teóricas de acuerdo a las variables en estudio y definición de términos,

En el **capítulo III**, se detalla la metodología de la investigación. Se especifica el enfoque, se describen la población y la muestra. También se indican las técnicas y los procedimientos utilizados para recopilar, procesar y analizar los datos, garantizando su validez y confiabilidad.

En el **capítulo IV**, se describió los resultados y la discusión de resultados, además de la prueba de hipótesis que es contrastada mediante discusión con diferentes investigaciones.

En el **capítulo V**, contiene las conclusiones y recomendaciones parte final de la investigación.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La adolescencia representa una etapa determinante en el ciclo de vida, en la cual se establecen conductas y hábitos que influyen de manera significativa en la salud futura. Durante este periodo, el estado nutricional adquiere especial importancia, ya que se vincula directamente con el crecimiento físico, el desarrollo cognitivo y el bienestar emocional. (1)

En la actualidad, diversos cambios en la sociedad han modificado los estilos de vida de los adolescentes, observándose una reducción de la actividad física, un aumento del sedentarismo y una mayor exposición a dietas poco saludables. Estos patrones están influenciados por factores sociales, tecnológicos y ambientales, los cuales han contribuido al deterioro progresivo del estado nutricional, evidenciado principalmente en el incremento del sobrepeso y la obesidad a nivel mundial. (1)

A nivel mundial, la situación nutricional de los adolescentes se ha convertido en una preocupación creciente para la salud pública mundial. Diversos estudios señalan que, después de la pandemia por COVID-19, se incrementaron los hábitos sedentarios y las conductas alimentarias poco saludables, afectando el bienestar físico y mental de niños y adolescentes. Como consecuencia, los problemas de malnutrición por exceso han mostrado un aumento sostenido en los últimos años. Según estimaciones internacionales, más de 390 millones de niños y adolescentes presentan sobrepeso y alrededor de 160 millones padecen obesidad, lo que evidencia la magnitud de esta problemática. Asimismo, se estima que aproximadamente uno de cada cinco adolescentes en el mundo presenta exceso de peso. Entre 2014 y 2022, la

prevalencia de sobrepeso y obesidad aumentó del 22% al 25% en niños y del 13% al 16% en adolescentes, reflejando una tendencia ascendente a nivel global. (2)

Por regiones, América del Norte presenta las prevalencias más elevadas, superando el 35% de adolescentes con sobrepeso u obesidad. En América Latina, entre el 25% y el 30% de los adolescentes presenta exceso de peso, alcanzando valores cercanos al 40% en países como Chile y México. En Europa, las cifras oscilan entre el 20% y el 25%, mientras que en Asia varían entre el 10% y el 20%, con una tendencia creciente. Estos datos evidencian que el deterioro del estado nutricional adolescente constituye un problema de alcance mundial que requiere estrategias efectivas de prevención y promoción de estilos de vida saludables. El incremento del sobrepeso y la obesidad en la población adolescente se relaciona con la combinación de factores conductuales, sociales y del entorno. (2)

Entre los principales elementos que influyen destaca el cambio en los hábitos alimentarios, evidenciado por una mayor preferencia por productos ultra procesados, así como alimentos con altos niveles de azúcares, grasas y sodio, además del consumo frecuente de bebidas azucaradas. Esta tendencia ha ido reemplazando gradualmente la ingesta de alimentos frescos y de alto valor nutricional. A ello se suma la reducción de la actividad física, situación que se ha intensificado en los últimos años debido al incremento del uso de dispositivos electrónicos, redes sociales y otras formas de entretenimiento sedentario. (1)

A nivel nacional, según el Ministerio de Salud y el INEI reportó que entre niños y adolescentes de 5 a 19 años que en el año 2022 se reportó el 62.7% y en el 2024 se reportó casos de obesidad del 25,7% y sobrepeso 36,5%. Precisamente, se reporta que los niños menores de 5 años que residen en zonas urbanas el problema afectan en un 10% de la población en

sobrepeso, en el grupo de 6 a 13 años de edad el sobrepeso y la obesidad alcanza hasta el 38,4%, en los adolescentes entre 12 a 17 años impacta en 24,8% por lo que muchos de los adolescentes no presentan las mismas situaciones de convivencia en su entorno familiar y social, por lo que estudios muestran que muchos adolescentes tienen un estilo de vida regular en un 50.8% entre hombre y mujeres en las dimensiones de alimentación, actividad física. Además, en el Perú, el panorama es mixto, con áreas urbanas enfrentando una alta prevalencia de sobrepeso y casos de ansiedad y depresión, mientras que en las zonas rurales se observan tasas significativas de desnutrición. (3)

En la región Tacna, el estado nutricional de los adolescentes continúa siendo una preocupación importante dentro del ámbito de la salud pública, debido a que se observan patrones similares a los reportados en otras regiones del país y a nivel internacional. Diversas investigaciones realizadas en instituciones educativas locales evidencian que una proporción considerable de estudiantes presenta alteraciones en su estado nutricional, especialmente relacionadas con el exceso de peso. (4)

Asimismo, en determinadas zonas de la región, como la provincia de Candarave, se han reportado proporciones importantes de sobrepeso en un 15,72% y obesidad 14,47% y desnutrición en un 2,52% en escolare, lo que evidencia que esta problemática no se limita únicamente a áreas urbanas de Tacna ya que datos presentados muestran casos a un 18,9% de sobrepeso, 2,7% obesidad. A pesar de ello, aún se registran casos de delgadez y anemia, lo que demuestra la coexistencia de problemas nutricionales por déficit y por exceso en la población adolescente. (5)

En algunas de las instituciones educativas de la Provincia de Tacna en zona rural, se presentó que, en el 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. (6)

En síntesis, el adolescente promedio en Tacna se encuentra expuesto a un entorno que favorece hábitos alimentarios inadecuados y baja actividad física, lo que incrementa el riesgo de alteraciones nutricionales, principalmente sobrepeso y obesidad, constituyéndose en una problemática de salud pública en el ámbito regional.

La realidad de los adolescentes evidencia la presencia de diversos factores que dificultan la adopción de estilos de vida saludables. En muchos casos, se observa una limitada red de apoyo familiar, debido a que los padres o cuidadores suelen permanecer fuera del hogar por motivos laborales, lo que reduce la supervisión y acompañamiento durante el día. Esta situación conlleva a que un grupo importante de adolescentes pase gran parte del tiempo sin una adecuada orientación en sus hábitos cotidianos.

Asimismo, se identifica que varios adolescentes asumen roles de mayor autonomía o independencia en su vida diaria, lo que no siempre se traduce en conductas de autocuidado adecuadas. Esto se refleja en prácticas inadecuadas relacionadas con la alimentación, la actividad física y otros componentes fundamentales para mantener un estilo de vida saludable y estado nutricional, a pesar de contar en algunos casos con conocimientos básicos sobre la importancia de estos hábitos. (7)

El contexto social y económico también juega un papel importante en la adopción de estilos de vida poco saludables por consecuente a presentar a un estado nutricional no adecuado. Las familias de estratos socioeconómicos bajos tienen menos acceso a alimentos frescos y nutritivos, lo que provoca que los adolescentes recurran a alimentos procesados y de bajo costo. La falta de tiempo y recursos también impide que muchos adolescentes practiquen deportes o actividades físicas fuera

del horario escolar, limitando aún más su capacidad para mantener un peso corporal saludable. (8)

En este sentido, la adopción de estilos de vida poco saludables durante la adolescencia puede generar repercusiones significativas a mediano y largo plazo. Entre ellas, se encuentra un mayor riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles, como la diabetes mellitus tipo 2 y la hipertensión arterial, las cuales suelen originarse a partir de hábitos inadecuados mantenidos desde etapas tempranas de la vida. Asimismo, estas condiciones pueden asociarse a alteraciones en la salud mental, afectando el bienestar emocional y el equilibrio psicológico del adolescente. (2)

De igual manera, estas problemáticas pueden impactar en el desarrollo personal y social, limitando el logro de metas académicas y profesionales, lo que podría traducirse en proyectos de vida no alcanzados o interrumpidos. En conjunto, estas consecuencias evidencian la importancia de promover estilos de vida saludables desde edades tempranas para prevenir complicaciones futuras en la población adolescente.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la relación entre el estado nutricional y los estilos de vida saludable en los adolescentes de secundaria de una institución educativa pública, Tacna 2025?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo General

- ✓ Determinar la relación entre el estado nutricional y los estilos de vida en los adolescentes de secundaria de una institución educativa pública, Tacna - 2025.

1.3.2. Objetivos Específicos

- ✓ Identificar el estado nutricional de los adolescentes de secundaria según el índice de masa corporal (IMC).
- ✓ Identificar los estilos de vida de los adolescentes de secundaria.
- ✓ Analizar la relación entre el estado nutricional y los estilos de vida de los adolescentes de secundaria.

1.4. JUSTIFICACIÓN

Este estudio es relevante porque aborda una problemática de salud pública que ha adquirido gran importancia a nivel global y nacional. En el contexto peruano, los informes del Ministerio de Salud (MINSA) y de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) revelan un incremento en la prevalencia del sobrepeso y obesidad en adolescentes, especialmente en zonas urbanas, y simultáneamente persiste la desnutrición en zonas rurales y con bajos recursos. Estas condiciones están íntimamente ligadas a los estilos de vida sedentarios y al consumo frecuente de alimentos ultra procesados y de bajo valor nutricional. (9)

En el ámbito local, específicamente en instituciones educativas públicas, se observa que muchos adolescentes adoptan prácticas poco saludables debido a la falta de orientación nutricional, la escasa actividad física dentro

del currículo escolar, y la falta de conciencia sobre la importancia del descanso y el autocuidado. Esta realidad evidencia la necesidad de realizar investigaciones que analicen a profundidad la forma en que los estilos de vida están condicionando el estado nutricional de los adolescentes, y de qué manera las escuelas, los padres y las autoridades pueden intervenir para generar cambios positivos. (10)

JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

La adolescencia es una etapa fundamental en el ciclo de vida humano, ya que durante esta fase se dan los últimos cambios significativos en el crecimiento físico y desarrollo cognitivo. Es un período crítico en el que los hábitos y estilos de vida adoptados tienen un impacto duradero en la salud futura. En este sentido, el estado nutricional y los estilos de vida saludable juegan un papel primordial en el bienestar integral de los adolescentes. (11)

El estado nutricional hace referencia al balance entre la ingesta de nutrientes y las necesidades del organismo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una adecuada nutrición en la adolescencia es crucial para el desarrollo físico y cognitivo, ya que afecta el crecimiento, la función inmunológica, el rendimiento académico y la prevención de enfermedades crónicas en la vida adulta. La OMS clasifica a los adolescentes como sobrepeso, obesos, peso normal o delgadez de I y II grado según indicadores como el índice de masa corporal (IMC), el cual se calcula a partir de la relación entre el peso y la altura del individuo. (12)

Los estilos de vida saludables son fundamentales para lograr un equilibrio nutricional adecuado. Según la OMS, un estilo de vida saludable en adolescentes se basa en cuatro pilares esenciales: una alimentación equilibrada, la actividad física regular, el descanso adecuado y el manejo de factores emocionales como el estrés. (13)

JUSTIFICACIÓN METODOLOGICA

La elección del enfoque metodológico es un aspecto fundamental para garantizar que los resultados de la investigación sean válidos, confiables y útiles. En este estudio, se pretende comprender cómo los estilos de vida influyen en el estado nutricional de los adolescentes, lo cual requiere una estrategia metodológica que permita identificar patrones y relaciones entre diferentes variables, tales como hábitos alimenticios, niveles de actividad física, cantidad de descanso y factores emocionales, en función de su impacto sobre el estado nutricional.

El enfoque cuantitativo es el más adecuado para este tipo de investigación debido a que permite medir y analizar variables objetivas y estadísticas relacionadas con el estado nutricional y los estilos de vida de los adolescentes. A través de este enfoque, se podrán obtener datos numéricos precisos sobre la prevalencia de sobrepeso, obesidad, desnutrición, y otros indicadores clave del estado nutricional. Asimismo, se podrán analizar los hábitos alimentarios, los niveles de actividad física y los patrones de sueño de los estudiantes.

JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

La justificación práctica de esta investigación está fundamentada en la necesidad de abordar un problema de salud pública relevante para la población adolescente, tanto a nivel local como global. Los problemas derivados de una mala nutrición y de estilos de vida poco saludables en los adolescentes tienen un impacto significativo en su salud física, emocional, académica y social. Este estudio busca proporcionar información útil que permita mejorar la calidad de vida de los adolescentes a través de intervenciones dirigidas a modificar sus hábitos de vida, optimizando su bienestar nutricional y físico.

JUSTIFICACIÓN SOCIAL

La justificación social de esta investigación radica en el impacto que los hábitos alimentarios y los estilos de vida de los adolescentes tienen no solo en su salud individual, sino en el bienestar de la sociedad en su conjunto. Los adolescentes representan una parte significativa de la fuerza laboral futura, y garantizar su salud y bienestar en esta etapa crítica de su vida es esencial para el desarrollo de una sociedad saludable y sostenible.

Este estudio busca comprender cómo los hábitos de vida de los adolescentes influyen en su estado nutricional, lo cual tiene implicaciones directas en la calidad de vida no solo de los individuos, sino de sus familias, comunidades y del país en general. De esta manera, la investigación no solo proporciona una base para acciones de intervención a nivel local o escolar, sino que también contribuye a un cambio social más amplio en términos de salud pública y bienestar.

JUSTIFICACIÓN LEGAL

La justificación legal de este estudio se fundamenta en la necesidad de cumplir con las normativas nacionales e internacionales que velan por la salud pública, la educación y los derechos de los adolescentes, así como en la obligación de las instituciones públicas de promover el bienestar integral de los estudiantes. Además, existen diversos marcos legales que apoyan la implementación de políticas y programas destinados a mejorar la nutrición y los hábitos de vida de los adolescentes, con el fin de prevenir enfermedades y promover una vida saludable.

1.5. HIPÓTESIS

1.5.1. Hipótesis Alterna

Ha: Existe una relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en los adolescentes de secundaria de una institución educativa pública, Tacna 2025.

1.5.2. Hipótesis Nula

H0: No existe una relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en los adolescentes de secundaria de una institución educativa pública, Tacna 2025.

1.6. VARIABLES DE ESTUDIO

1.6.1. Variable Independiente

Estilos de vida

1.6.2. Variable Dependiente

Estado nutricional

1.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSION	INDICADORES	ITEMS	ESCALA VALORATIVA	NIVEL DE MEDICION
VARIABLE INDEPENDIENTE: *Estilos de vida*	Los estilos de vida comprenden el conjunto de comportamientos, hábitos y prácticas cotidianas que influyen en la salud de las personas. Estos incluyen patrones alimentarios, actividad física, manejo del estrés y relaciones sociales, entre otros. En la adolescencia, los estilos de vida son determinantes clave del estado nutricional y del bienestar general. (33)	Nutrición	Selección y consumo informado de una dieta balanceada.	**6 ítems**	**Parámetros:** No saludable (48-96 puntos) Moderadamente saludable (97-144 puntos) Saludable (145-192 puntos). **Escala Likert:** 1 = Nunca	Ordinal
		Actividad física	Realización de actividad física planificada o incidental, de intensidad ligera a vigorosa.	**5 ítems**		
		Responsabilidad en salud	Participación activa en decisiones, cuidado preventivo y búsqueda de información en salud.	**10 ítems**		
		Manejo de estrés	Identificación y uso de recursos personales para disminuir tensión y relajarse.	**7 ítems**		

		Soporte Interpersonal	Uso de comunicación y vínculo afectivo en relaciones significativas.	**7 Ítems**	2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente	
		Autoactualización	Desarrollo de recursos internos, búsqueda de propósito, armonía y metas de vida.	**13 Ítems**		
VARIABLE DEPENDIENTE: *Estado nutricional*	El estado nutricional se define como la condición fisiológica resultante del equilibrio entre la ingesta de nutrientes, su absorción y utilización por el organismo, y el gasto energético necesario para mantener las funciones vitales.	Antropometría	**Edad** **Sexo** **Peso** **Talla**	**IMC**	**Clasificación según MINSA:** Obesidad Sobrepeso Normal Delgadez	Ordinal

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. Antecedentes a nivel Internacional

Pérez O., Ortiz P. (14) “Estilos de vida de los adolescentes de la sección matutina de la Unidad Educativa Francisca Dávila de Muñoz, Cuenca, 2023-2024” **Objetivo:** Identificar los estilos de vida de los adolescentes de la sección matutina de la Unidad Educativa Francisca Dávila de Muñoz. **Metodología:** Estudio con enfoque cuantitativo, diseño descriptivo, no experimental y de corte transversal. **Resultados:** El 56% de los adolescentes requiere mejorar su patrón alimentario, mientras que el 81,4% realiza actividad física moderada. El 65,9% presenta estado nutricional normal y el 29,6% sobrepeso. Se observó que quienes realizan actividad física moderada mantienen un IMC dentro de rangos normales. **Conclusiones:** Los estilos de vida influyen en el estado nutricional de los adolescentes,

Arias M., Pedreros V., Rodríguez A. (15) “Estado nutricional y niveles de actividad física de los adolescentes en escuelas públicas y privadas - 2024”. **Objetivo:** Comparar la prevalencia de obesidad e inactividad física entre ambos grupos de estudiantes. **Metodología:** Enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, de tipo transversal. Se incluyeron 343 adolescentes de 14 a 17 años, evaluando la actividad física mediante un

cuestionario validado y el estado nutricional a través del índice de masa corporal para la edad**. Resultados**: Mostraron que el 28,28% de los estudiantes presentaban sobrepeso y que el nivel de actividad física era bajo en general. **Conclusión:** Los adolescentes presentan bajos niveles de actividad física y una alta prevalencia de sobrepeso en ambos tipos de instituciones, lo que evidencia la necesidad de implementar estrategias y programas que promuevan estilos de vida saludables.

Zavaroni N. (16) "Evaluación de estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de 13 a 15 años de edad de la Ciudad de Mendoza – Argentina. 2021". **Objetivo**: Determinar cómo los hábitos cotidianos influyen en el estado nutricional de los estudiantes, considerando factores como la alimentación, la actividad física y otros comportamientos. **Metodología:** Enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de tipo descriptivo correlacional y de corte transversal. Para la recolección de datos se aplicaron encuestas y se evaluó el índice de masa corporal de los participantes. **Resultados:** Se evidenciaron una relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional. Asimismo, se identificó una alta prevalencia de hábitos inadecuados como el sedentarismo y la mala alimentación. **Conclusiones:** Los estilos de vida influyen directamente en el estado nutricional de los estudiantes. Por ello, se recomienda fomentar hábitos saludables para prevenir problemas como el sobrepeso y la obesidad.

Campos N., (17) "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. **Conclusiones:** el mayor apoyo social y la percepción de salud son factores que influyen favorablemente en los estilos de vida.

Castañeda O., Rocha J., Ramos M. (18) "Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa - 2023". **Objetivo:** El estudio tuvo como objetivo identificar la frecuencia de malnutrición por exceso (sobrepeso u obesidad) o por defecto en adolescentes del 8º grado de la Escuela Secundaria Básica Urbana Carlos Ulloa y su relación con los hábitos alimentarios. **Metodología:** Cuantitativa, observacional, analítica y transversal, evaluando a 73 estudiantes mediante indicadores antropométricos (peso, talla, circunferencia, pliegues) y cuestionarios. **Resultados:** Mostraron predominio de malnutrición por exceso (35,6 %) y diferencias significativas entre sexos en medidas como circunferencia de cintura y pliegue tricipital; también se observó alta frecuencia de malos hábitos alimentarios como omisión del desayuno (23,3 %), bajo consumo de frutas (63,3 %) y vegetales (37,0 %), y consumo frecuente de embutidos y comida chatarra (37,0 %) en los adolescentes estudiados. **Conclusión:** El sobrepeso y la obesidad afectaron aproximadamente a un tercio de los adolescentes, y se constataron prácticas alimentarias inadecuadas que representan un factor de riesgo para la salud de esta población.

Antecedentes a nivel Nacional

Roque R. (19) **"**Estilo de vida y estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim, Callao Lima – 2024". **Objetivo:** Determinar cómo se relaciona el estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes del colegio cristiano Elim, Callao-2024. **Metodología:** fue el método hipotético deductivo con un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental transversal correlacional. Para la recolección de los datos necesarios a efectos de esta investigación, se utilizó como instrumento un cuestionario. **Resultados**: mostraron que el 53,3% de los adolescentes son mujeres, el 47.8% tuvieron edades entre los 12 a 13 años y el 97,8% pertenecen al lugar de origen costa; así mismo el 55,6% tuvieron un estilo de vida regular, asimismo, el 34,4% tuvieron un estilo de vida bueno y un 10,0% tuvieron un estilo de vida deficiente; también el 45,6% presentaron un estado nutricional normal; así mismo el 32,2% sobrepeso, el 17,8% obesidad y el 4.4% delgadez. **Conclusiones** evidenciaron que existe una relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional.

Saavedra E., Vizcarra H. (20) *"Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la I.E. Víctor Núñez Valencia - Sachaca, Arequipa- 2022"*. **Objetivo:** Determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en estudiantes de secundaria. **Metodología:** Enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional y de corte transversal, aplicando cuestionarios para evaluar hábitos alimenticios, actividad física y otros estilos de vida, además de mediciones antropométricas como peso, talla e índice de masa corporal (IMC). **Resultados:** Evidenciaron que un porcentaje importante de adolescentes presentaba estilos de vida poco saludables, así como casos de sobrepeso, obesidad y bajo peso, encontrándose una relación significativa entre hábitos inadecuados y alteraciones nutricionales. **Conclusiones:** Estilos de vida influyen

directamente en el estado nutricional de los adolescentes, por lo que se recomienda implementar programas de promoción de hábitos saludables en el entorno escolar para prevenir problemas de salud.

Ventura H. (21) “Estilo de vida y estado nutricional en adolescentes atendidos en el Hospital Santa María del Socorro, Ica- 2022” **Objetivo:** Determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes atendidos en el hospital Santa María del Socorro, Ica 2022. **Metodología:** Estudio de enfoque cuantitativo, descriptivo, transversal, de diseño no experimental-correlacional, aplicándose la técnica de encuesta y observación de datos, como instrumento un cuestionario validado y ficha de recojo de datos. **Resultados**: El estilo de vida fue regular 50,8%, bueno 26,9% y deficiente 22,3%; por dimensiones se halló con mayor predominio nivel regular en hábitos alimentarios 42,3%, actividad física 59,2% y recreación-manejo del tiempo libre 46,9%, el descanso fue mayormente de nivel bueno 51,5%. El estado nutricional fue normal en el 54.6%, sobrepeso 20,8%, obesidad 13,8% y delgadez 10,8%. **Conclusión:** Existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en los adolescentes atendidos en el hospital Santa María del Socorro, Ica 2022.

Litano M. (22) “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. **Conclusiones:** los estilos de vida estudiados no se relacionan con el estado nutricional de los estudiantes adolescentes.

Escate C., Choque J., (23) "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. **Conclusiones**: si existe una relación estadística significativa entre el estilo de vida de adolescentes y su estado nutricional.

Antecedentes a nivel Local

Perca K. (24) "Valoración del estado nutricional y autoimagen: un análisis desde la perspectiva de enfermería según la teoría de Myra Estrin Levine - 2024". **Objetivo:** Determinar la relación entre el estado nutricional y la autoimagen en los adolescentes. **Metodología:** Descriptivo, transversal y prospectivo, con una muestra de 236 estudiantes. Se aplicó un instrumento para determinar la satisfacción corporal y se evaluó el estado nutricional mediante la medición antropométrica. **Resultados**: Indican que se presenta insatisfacción corporal leve en el 76 % en los adolescentes varones, no obstante, el estado nutricional es normal con un 54,5 % y 46,9 % en adolescentes de sexo masculino y femenino, respectivamente; por último, se demostró que existe relación entre el estado nutricional y la autoimagen en los adolescentes de la Institución Educativa Mariscal Cáceres

(p = 0,002). **Conclusiones:** el estado nutricional tiene una relación significativa con la autoimagen en los adolescentes de la Institución Educativa Mariscal Cáceres, demostrando la interacción entre ellos para lograr la conservación de la salud de la Teoría de Myra Estrin Levine.

Huanacuni R. (25) *"Estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023"*. **Objetivo:** Determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes. **Metodología:** La investigación fue de enfoque cuantitativo, de tipo correlacional, transversal y no experimental, mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, utilizando como técnica la encuesta y como instrumentos el cuestionario Fantástico y la ficha de evaluación antropométrica. **Resultados:** El 43,7% presentó un estilo de vida bajo, seguido de 29,7% adecuado, 24,8% bueno, y porcentajes mínimos en zona de peligro y estilo de vida fantástico, mientras que en el estado nutricional predominó el nivel normal con 77%, seguido de 18,9% con sobrepeso, 2,7% con obesidad y 1,4% con delgadez. **Conclusiones:** No existe relación significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional, según la prueba de Chi-cuadrado con un nivel de confianza del 95% (p = 0,902 > 0,05).

Talizo V. (26) "Valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en los escolares pertenecientes a las instituciones educativas de Tacna, 2023". Objetivo**:** Determinar la valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en los escolares pertenecientes a las instituciones educativas de Tacna, 2023. **Metodología**: Adoptó un enfoque cuantitativo de tipo transversal. Fue descriptivo, se explicó el objeto de estudio sin intervenir en las variables, y correlacional, permitiendo la asociación entre variables. **Resultado**: El 85,5% de los escolares presentaron hábitos alimentarios de manera regular, mientras que el 13,2% un nivel adecuado de hábitos alimentarios y el 1,3% hábitos alimentarios inadecuados. En valoración

nutricional, el 64 % de los escolares obtuvieron sobrepeso, el 34,7% presentaron un nivel normal y el 1,3% un bajo peso. **Conclusiones:** Si existe relación de la valoración entre el estado nutricional y hábitos alimentarios en los escolares pertenecientes a las instituciones educativas de Tacna, 2023.

Cárdenas L. (27) “Hábitos de vida y su relación con el estado nutricional en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna - 2023”, **Objetivo:** Determinar la relaciona de los hábitos de vida con el estado nutricional. **Metodología:** Enfoque cuantitativo de tipo descriptiva, transversal, observacional y prospectiva, con un muestreo no probabilístico por conveniencia se obtuvo una muestra de 169 estudiantes. **Resultado**: Se revelo que el 62,7% presentaban hábitos alimenticios y de actividad física no saludables, el 57,4% tenía hábitos de sueño no saludables, el 38.5% presentaron obesidad, el 27,8% sobrepeso, 1,2% delgadez y 10,1% presentaron anemia, además el 59,2% que presentaba hábitos de vida no saludables tenía un estado nutricional inadecuado. **Conclusiones**: Existe una correlación positiva muy fuerte entre hábitos de vida y el estado nutricional en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023.

Bañares M(28)“Factores de riesgo y su relación con obesidad en escolares de la I.E. Encinas Franco, Tacna – 2022”. **Objetivo**: Determinar la relación de los factores de riesgo con la obesidad en escolares de la I. E. Encinas Franco, Tacna – 2022, **Metodología**, El enfoque de la investigación es cuantitativo y el tipo de investigación descriptivo correlacional de corte transversal, por muestreo no probabilístico por conveniencia. **Resultados**:

Hábitos Alimentarios de los escolares, donde se tiene que los hábitos alimentarios adecuados son del 72,22% de escolares, y el 27,78% tiene hábitos alimentarios inadecuados, factores de riesgo: actividad física, por ello 87,8% tienen actividad física adecuada y el 12,2% tienen actividad física inadecuada, factores de riesgo: actividad sedentaria de los escolares, donde se tiene que el 52,2% tiene sedentarismo bajo, y el 47,8% tiene sedentarismo alto**. Conclusiones:** La frecuencia de la Obesidad en los escolares de la I. E. Encinas Franco es de 16,7% (15) y el 83,3% tiene de diagnóstico nutricional normal ($p < 0.05$).

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Teoría de Enfermería: Teoria del autocuidado de Dorothea Orem.

Dorothea E. Orem presenta su teoría del déficit de autocuidado como una teoría general compuesta por tres teorías relacionadas entre sí: Teoría de autocuidado, teoría del déficit autocuidado y la teoría de los sistemas de Enfermería. (29)

En su teoría se aborda al individuo de manera integral en función de situar los cuidados básicos como el centro de la ayuda al ser humano a vivir feliz durante más tiempo, es decir mejorar su calidad de vida. (30)

Metaparadigmas de Dorothea Orem:

Persona:

Concibe al ser humano como un organismo biológico, racional y pensante. Como un todo integral dinámico con capacidad para conocerse, utilizar las ideas, las palabras y los símbolos para pensar, comunicar y guiar sus esfuerzos, capacidad de reflexionar sobre su propia experiencia y hechos

colaterales a fin de llevar a cabo acciones de autocuidado dependiente. (30)

Salud:

Significa integridad física, estructural y funcional; ausencia de defecto que implique deterioro de la persona; desarrollo progresivo e integrado del ser humano como una unidad individual, acercándose a niveles de integración cada vez más altos. (30)

Enfermería:

servicio humano, que se presta cuando la persona no puede cuidarse por sí misma para mantener la salud. (30)

Según Orem, los estilos de vida se valoran a partir de las acciones de autocuidado que realiza la persona para mantener su salud, satisfacer sus necesidades básicas y prevenir problemas de salud. (30)

De forma precisa, Orem revisa aspectos como:

- Alimentación e hidratación.
- Actividad física y descanso.
- Higiene personal.
- Prevención de riesgos y enfermedades.
- Cumplimiento de tratamientos y controles de salud.
- Capacidad para tomar decisiones relacionadas con su bienestar.
- Adaptación a cambios o situaciones estresantes.

La teoría del autocuidado de Dorothea Orem compone de 3 teorías:

Teoría del autocuidado

Orem define el autocuidado como las acciones que las personas realizan para conservar su salud y bienestar. Estas necesidades pueden ser universales (alimentación, hidratación y descanso), del desarrollo (adaptación a cambios vitales) o derivadas de problemas de salud (cumplimiento de tratamientos y prevención de complicaciones). (30)

Teoría del déficit de autocuidado

Se presenta cuando una persona no puede satisfacer sus necesidades de cuidado por limitaciones físicas, cognitivas o sociales, requiriendo la intervención de enfermería. (30)

Teoría de los sistemas de enfermería

Orem describe tres sistemas de atención:

- **Totalmente compensatorio:** la enfermera proporciona la mayor parte de los cuidados.
- **Parcialmente compensatorio:** paciente y enfermera comparten responsabilidades.
- **Apoyo-educación:** la enfermera orienta y capacita al paciente para fortalecer su autocuidado.

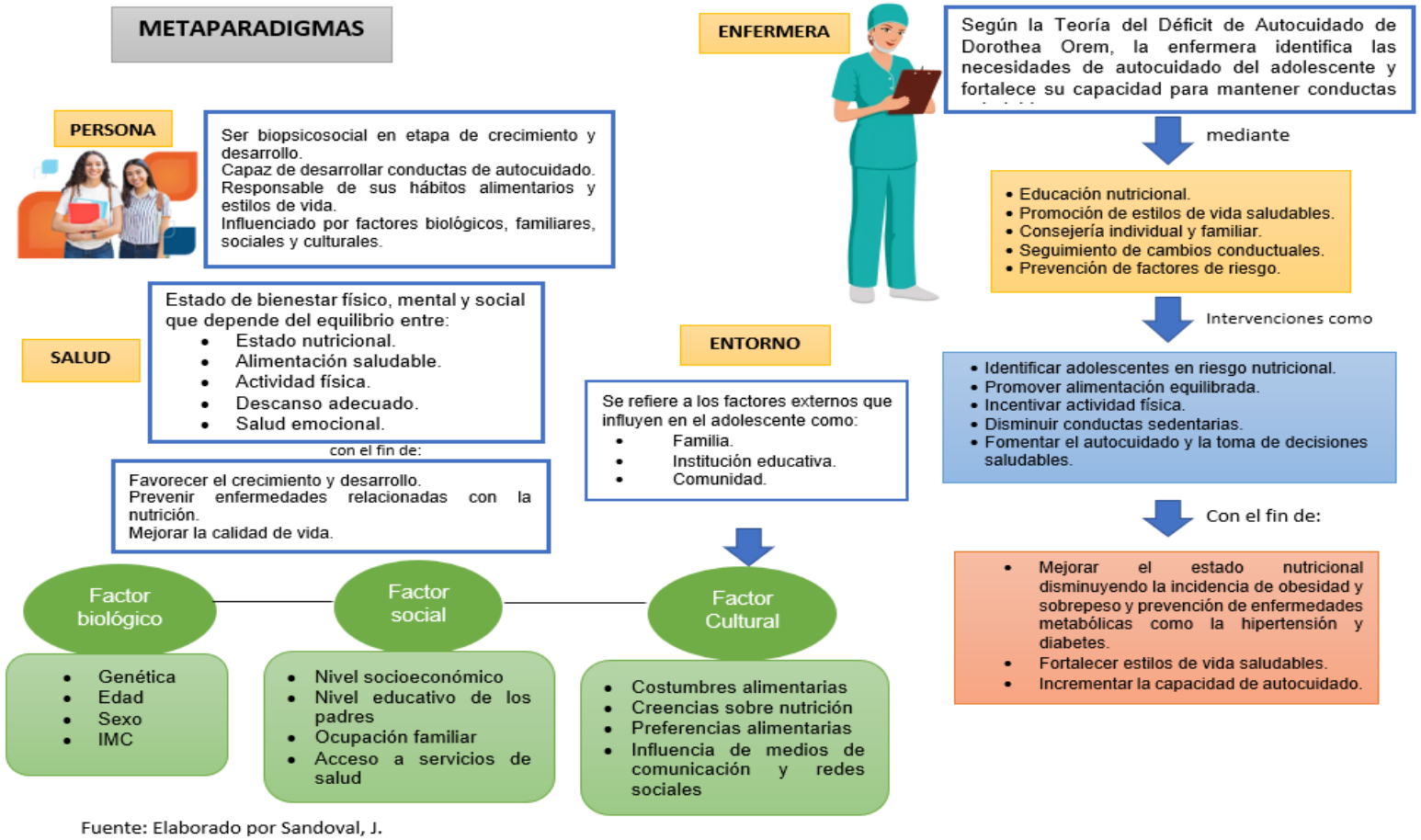
Rol de enfermería en el autocuidado

La enfermería es una disciplina orientada al cuidado de las personas, cuyo objetivo es apoyar a quienes no pueden satisfacer por sí mismos sus necesidades de autocuidado, promoviendo la conservación de la salud, la recuperación de la enfermedad y la adaptación a sus consecuencias. El

profesional de enfermería emplea conocimientos científicos y habilidades interpersonales para brindar una atención integral, respetando la dignidad humana y principios éticos como el consentimiento informado, la confidencialidad, la veracidad y el respeto por las creencias e intimidad del paciente. Asimismo, fomenta la participación activa de la persona en las decisiones sobre su cuidado, actuando de acuerdo con los avances científicos y las normas éticas, legales y morales que regulan la profesión. (30)

2.2.2. Mapa Conceptual

MAPA CONCEPTUAL DE LA TEORIA DE DOROTHEA OREM Y SU ASOCIACION AL ESTUDIO: RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025



Fuente: Elaborado por Sandoval, J.

2.2.3. Variables de Estudio

2.2.3.1. Estado Nutricional

El estado nutricional se define como la condición fisiológica resultante del equilibrio entre la ingesta de nutrientes, su absorción y uso por el organismo, y el gasto energético necesario para mantener las funciones vitales. Este estado refleja no solo la disponibilidad de alimentos, sino también factores biológicos, sociales y culturales que influyen en la alimentación. Su evaluación permite identificar tanto déficits como excesos nutricionales, los cuales pueden repercutir en la salud a corto y largo plazo. (31)

Estado nutricional en la adolescencia

Durante la adolescencia, el estado nutricional adquiere especial relevancia debido a que esta etapa se caracteriza por un crecimiento acelerado, cambios hormonales y desarrollo de la composición corporal. Las necesidades energéticas y de nutrientes aumentan considerablemente, lo que hace que una alimentación inadecuada pueda afectar el crecimiento, la maduración sexual y el rendimiento físico e intelectual. (32)

Asimismo, en esta etapa se consolidan patrones de conducta relacionados con la alimentación y el estilo de vida, los cuales pueden mantenerse en la adultez. La presencia de malnutrición, ya sea por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso u obesidad), constituye un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Clasificación de la valoración nutricional según IMC

El Índice de Masa Corporal (IMC) es uno de los indicadores más utilizados para clasificar el estado nutricional en adolescentes. Se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre el cuadrado de la talla en metros (kg/m²). En población adolescente, su interpretación se realiza mediante tablas de referencia según edad y sexo. (31)

De manera general, la clasificación incluye:

- Delgadez o bajo peso
- Peso Normal y adecuado
- Sobrepeso
- Obesidad

Valoración del estado nutricional

La valoración del estado nutricional es un proceso integral que incluye la recopilación y análisis de diversos indicadores. Entre los principales métodos se encuentran:

- ✓ Antropométricos (A):
  Incluyen mediciones corporales como peso, talla, estatura y pliegues cutáneos, perímetro abdominal las cuales permiten evaluar el crecimiento y el estado nutricional.
- ✓ Bioquímicos (B):
  Comprenden análisis de sangre u orina que permiten identificar alteraciones nutricionales o metabólicas mediante indicadores como glucosa, colesterol, hierro y vitaminas.
- ✓ Clínicos (C):
  Consisten en la evaluación física para detectar signos de deficiencias o excesos de nutrientes a través de la observación de la piel, cabello, ojos y uñas.

- ✓ Dietéticos (D):
  Evalúan la alimentación habitual considerando el consumo de alimentos, las porciones y los hábitos alimentarios para determinar si la dieta cubre los requerimientos nutricionales.

Este enfoque multidimensional permite obtener una visión más completa del estado de salud del adolescente y detectar oportunamente alteraciones nutricionales.

Interpretación del IMC

En adolescentes, el IMC no se interpreta de forma aislada, sino en relación con curvas de crecimiento estandarizadas. Estas curvas consideran la edad y el sexo, lo que permite ubicar al individuo en percentiles o puntuaciones Z. Estas categorías permiten identificar desviaciones del estado nutricional normal y facilitan la toma de decisiones en salud pública y clínica.

IMC < -2 DE (delgadez)

Los adolescentes que presentan un índice de masa corporal (IMC) inferior a -2 desviaciones estándar (DE) son considerados dentro de la categoría de delgadez, la cual corresponde a un estado de malnutrición por déficit. En términos generales, este grupo presenta un bajo riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles; sin embargo, puede mostrar una mayor susceptibilidad a padecer afecciones digestivas, respiratorias y otras alteraciones de salud. Cuando el IMC es menor de -3 DE, la condición nutricional se clasifica como delgadez severa (31).

IMC ≥ -2 DE y ≤ 1 DE (normal)

Los adolescentes cuyo IMC se encuentra entre -2 DE y 1 DE son clasificados con un estado nutricional normal. Este intervalo representa una condición adecuada de crecimiento y desarrollo, por lo que constituye el

rango que se recomienda mantener de forma estable durante la adolescencia (31).

IMC > 1 DE y ≤ 2 DE (sobrepeso)

Un IMC superior a 1 DE y hasta 2 DE, corresponde a la categoría de sobrepeso, considerada una forma de malnutrición por exceso. Esta condición suele asociarse con un consumo energético elevado, hábitos alimentarios poco saludables, insuficiente práctica de actividad física y otros factores relacionados con el estilo de vida. Además, incrementa la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, entre ellas las enfermedades cardiovasculares y la diabetes mellitus tipo 2 (31).

IMC > 2 DE (obesidad)

Los adolescentes con un IMC igual o superior a 2 DE son clasificados con obesidad, condición que representa una malnutrición por exceso. Este estado se relaciona con un riesgo significativamente elevado de presentar diversas comorbilidades, especialmente enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2 y otras patologías crónicas asociadas al exceso de peso (31).

2.2.3.2. Estilos de Vida

Es la forma de vivir de las personas, cuyo conjunto de patrones de conducta o hábitos promueven y protegen su salud, de la familia y comunidad.

Los estilos de vida comprenden el conjunto de comportamientos, hábitos y prácticas cotidianas que influyen en la salud de las personas. Estos incluyen patrones alimentarios, actividad física, manejo del estrés y

relaciones sociales, entre otros. En la adolescencia, los estilos de vida son determinantes clave del estado nutricional y del bienestar general. (31)

Tipos de estilos de vida

- **Saludable**

  Un estilo de vida saludable se caracteriza por la adopción de conductas que favorecen el bienestar físico, mental y social. Entre estas se incluyen una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física, el adecuado descanso, la gestión del estrés y la prevención de conductas de riesgo. (33)

  Este tipo de estilo de vida contribuye al mantenimiento de un peso adecuado y a la reducción del riesgo de enfermedades crónicas.

- **No saludable**

  Un estilo de vida no saludable implica la presencia de conductas perjudiciales para la salud, como el sedentarismo, la alimentación inadecuada, el consumo de sustancias nocivas y el manejo ineficiente del estrés. (33)

  Estas prácticas incrementan el riesgo de desarrollar sobrepeso, obesidad y otras enfermedades, afectando la calidad de vida del adolescente. (33)

Beneficios de un estilo de vida saludable

Adoptar un estilo de vida saludable durante la adolescencia genera múltiples beneficios, entre los cuales destacan:

- ❖ Mejora del estado nutricional
- ❖ Desarrollo físico adecuado
- ❖ Fortalecimiento del sistema inmunológico

- Mejor rendimiento académico
- Reducción del riesgo de enfermedades crónicas
- Bienestar psicológico y emocional

Además, estos hábitos tienden a mantenerse en la adultez, contribuyendo a una mejor calidad de vida a largo plazo. (34)

Alteraciones en el estado nutricional

La ausencia de hábitos saludables, como una alimentación equilibrada y actividad física regular, favorece la aparición de malnutrición en todas sus formas, incluyendo desnutrición, sobrepeso y obesidad. Según la OMS, el desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético es uno de los principales factores que conducen al exceso de peso. En el contexto peruano, el MINSA ha reportado que una gran proporción de adolescentes presenta problemas nutricionales como anemia y sobrepeso, lo que evidencia la influencia directa de estilos de vida inadecuados en su estado de salud. (34)

- Mayor riesgo de enfermedades crónicas

  Un estilo de vida no saludable incrementa significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Estas enfermedades, aunque suelen manifestarse en la adultez, tienen su origen en hábitos adquiridos durante la adolescencia (OMS, 2021). La OPS señala que el sedentarismo y la mala alimentación son factores clave en el aumento de estas enfermedades en América Latina. (34)

- **Problemas de salud mental:**

  La falta de hábitos saludables también afecta la salud mental. El estrés mal manejado, la falta de actividad física y el aislamiento

social pueden contribuir al desarrollo de ansiedad, depresión y baja autoestima. En el Perú, el MINSA ha identificado un incremento de problemas de salud mental en adolescentes, asociados a estilos de vida inadecuados y entornos sociales desfavorables. (34)

- **Bajo rendimiento académico:**

  Los adolescentes que no mantienen hábitos saludables suelen presentar menor concentración, fatiga y dificultades cognitivas. Una alimentación deficiente y la falta de descanso afectan directamente el rendimiento escolar. La OPS destaca que una buena nutrición y estilos de vida saludables están estrechamente relacionados con un mejor desempeño académico y desarrollo cognitivo. (34)

- **Débil sistema inmunológico:**

  Una alimentación inadecuada y el sedentarismo pueden debilitar el sistema inmunológico, haciendo al organismo más vulnerable a infecciones y enfermedades. Esto es especialmente relevante en adolescentes, ya que su organismo aún se encuentra en desarrollo y requiere nutrientes adecuados para funcionar correctamente (OMS) (34)

- **Consolidación de hábitos perjudiciales a largo plazo:**

  La adolescencia es una etapa clave para la formación de hábitos. Si no se adoptan estilos de vida saludables en esta etapa, es más probable que se mantengan conductas perjudiciales en la adultez, como el sedentarismo, la mala alimentación o el consumo de sustancias. La OMS enfatiza que intervenir en esta etapa es fundamental para prevenir enfermedades futuras y mejorar la calidad de vida. (34)

Dimensiones de estilos de vida

- **Nutrición**

  La dimensión nutricional se refiere a los hábitos alimentarios y la calidad de la dieta. Una adecuada nutrición implica el consumo equilibrado de macronutrientes y micronutrientes, ajustado a las necesidades del organismo. (35)

  Una alimentación saludable debe proporcionar un aporte equilibrado de nutrientes y distribuir la ingesta diaria en cuatro tiempos de comida: desayuno (25 %), almuerzo (30 %), merienda (15 %) y cena (30 %), con el fin de cubrir las necesidades nutricionales del organismo.

  Se recomienda consumir entre 1,5 y 2 litros de agua al día para mantener una adecuada hidratación. Las proteínas deben aportar entre el 10 % y el 15 % del valor calórico total, priorizando fuentes de origen animal y vegetal, como carnes, pescado, huevo, cereales y legumbres. Las grasas no deben superar el 30–35 % de las calorías diarias, siendo preferible el uso de aceite de oliva en lugar de mantequilla, margarinas u otros aceites.

  Los hidratos de carbono constituyen la principal fuente de energía y deben representar entre el 45 % y el 65 % de la alimentación diaria, incluyendo alimentos como papa, yuca y camote. Asimismo, las vitaminas y los minerales cumplen funciones esenciales en el metabolismo, el crecimiento y el mantenimiento de los tejidos, por lo que es importante obtenerlos mediante el consumo de frutas, verduras, lácteos, legumbres, cereales, frutos secos y alimentos de origen animal. (35)

- **Ejercicio**

  El ejercicio físico comprende la realización regular de actividades que implican movimiento corporal y gasto energético. Su práctica favorece el control del peso, mejora la condición cardiovascular y fortalece el sistema musculoesquelético.

  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.(36)

- **Responsabilidad en salud**

  La responsabilidad en salud en la adolescencia se refiere a la capacidad del individuo para asumir conductas orientadas al cuidado y mantenimiento de su bienestar físico y mental, incluyendo la toma de decisiones informadas sobre alimentación, higiene, actividad física y uso de servicios de salud. (37)

  En el contexto peruano, el Ministerio de Salud (MINSA) señala que los adolescentes presentan limitaciones en el acceso y uso oportuno de los servicios de salud, lo que repercute en la detección tardía de problemas como anemia, sobrepeso y trastornos de salud mental. Esta situación está influenciada por factores como la falta de educación en salud y barreras socioculturales. (37)

  Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que fortalecer la responsabilidad en salud durante la adolescencia es

clave para prevenir enfermedades no transmisibles, ya que en esta etapa se consolidan hábitos que persistirán en la vida adulta. (38)

- **Manejo del estrés**

  El manejo del estrés en adolescentes comprende el conjunto de habilidades cognitivas y conductuales que permiten afrontar adecuadamente situaciones de presión o conflicto, manteniendo el equilibrio emocional. (39)

  En el Perú, diversos reportes del MINSA evidencian un incremento de problemas de salud mental en adolescentes, como ansiedad y depresión, asociados a factores académicos, familiares y sociales. La limitada disponibilidad de servicios especializados y el estigma hacia la salud mental dificultan el adecuado manejo del estrés en esta población. (39)

  Por su parte, la OMS señala que el estrés mal gestionado puede influir negativamente en los hábitos alimentarios, promoviendo conductas como el consumo excesivo de alimentos ultra procesados o la disminución del apetito, lo que impacta directamente en el estado nutricional. (39)

- **Soporte interpersonal**

  El soporte interpersonal se refiere al apoyo emocional, social y afectivo que el adolescente recibe de su entorno, incluyendo familia, amigos y comunidad, siendo un factor clave en el desarrollo integral. (40)

  En el contexto peruano, el entorno familiar y escolar juega un papel fundamental en la adopción de estilos de vida saludables. El MINSA destaca que adolescentes con mayor apoyo familiar tienden a

presentar mejores hábitos alimentarios y mayor adherencia a prácticas saludables. (40)

Asimismo, la OMS indica que un adecuado soporte interpersonal actúa como factor protector frente a conductas de riesgo, como el sedentarismo, la mala alimentación y problemas de salud mental, favoreciendo el bienestar general del adolescente. (40)

- **Autoactualización**

  La autoactualización en adolescentes se refiere al proceso de desarrollo personal, en el cual el individuo busca alcanzar su máximo potencial, fortaleciendo su autoestima, autonomía y proyecto de vida (OPS, 2020).(41)

  En el Perú, el desarrollo de la autoactualización se ve influenciado por factores sociales, económicos y educativos. Según el MINSA, adolescentes con mayores oportunidades educativas y apoyo social presentan mejores indicadores de bienestar y estilos de vida más saludables. (41)

  Por otro lado, la OMS sostiene que la autoactualización está estrechamente relacionada con la adopción de conductas saludables, ya que adolescentes con mayor autoestima y motivación tienden a cuidar mejor su salud, mantener hábitos alimentarios adecuados y realizar actividad física. (41)

2.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE TÉRMINOS

- El estado nutricional: Se define como un estado fisiológico resultante del equilibrio entre la ingesta de nutrientes, la absorción y utilización de estos nutrientes por el organismo, y el gasto energético necesario para mantener la vida.

- Antropometría: Es una técnica utilizada para obtener medidas corporales esenciales, como el peso y la talla. Donde los indicadores más utilizados son; 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).

- Índice de masa corporal: Es uno de los indicadores más utilizados para clasificar el estado nutricional. Se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre el cuadrado de la talla en metros (kg/m^2).

- Responsabilidad en salud: Hace referencia a la capacidad del individuo para asumir conductas orientadas al cuidado y mantenimiento de su bienestar físico y mental, incluyendo la toma de decisiones informadas sobre alimentación, higiene, actividad física y uso de servicios de salud.

- La autoactualización: Es el proceso de desarrollo personal, donde el individuo busca alcanzar su máximo potencial, fortaleciendo su autoestima, autonomía y capacidades teniendo un mejor prospecto sobre su proyecto de vida.

CAPÍTULO III
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio de investigación es de enfoque cuantitativo, debido a los datos obtenidos son variables cuantitativas continuas, en ambas variables.

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación del estudio, fue de naturaleza descriptiva porque busca describir las características del estado nutricional (a través del peso, talla, IMC), y correlacional porque tiene como objetivo principal establecer la relación o asociación entre el estado nutricional y los estilos de vida, y de naturaleza transversal porque la recogida de datos se realizó en un solo periodo de tiempo.

3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Deductivo, ya que la investigación fue refutada a través de una prueba de hipótesis.

3.4. POBLACIÓN

La población fue constituida por 426 adolescentes que se encuentran matriculados en el año académico 2025, obtenida del padrón nominal de matriculados del nivel secundario, referidas del SIAGIE (Sistema de Información de Apoyo a la Gestión de la Institución Educativa).

3.4.1. Criterios de Inclusión

- Estudiantes que se encuentren matriculados en el periodo académico 2025.
- Estudiantes que presenten consentimiento informado (firmado por sus padres o tutores).
- Estudiantes que deseen participar en el estudio.
- Estudiantes que hayan completado el cuestionario correctamente.

3.4.2. Criterios de Exclusión

- Estudiantes no estén matriculados en el periodo académico 2025.
- Estudiantes que no deseen participar en el estudio
- Estudiantes que no cuenten con el consentimiento informado firmado por sus padres o tutores.
- Estudiantes con datos incompletos en la ficha antropométrica o cuestionario.

3.5. MUESTRA

La muestra de estudio con la que se trabajó es de 252 estudiantes de la I.E. Mariscal Cáceres, muestra obtenida a través de la fórmula estadística para población finita utilizando un margen de error de 0.05 y un nivel de confianza del 95%. **(Ver Anexo 01)**

3.5.1. MUESTREO

La presente investigación fue de tipo no probabilístico, por muestreo de conveniencia porque se eligió los salones con los que se iba a trabajar en el estudio de investigación.

3.6. UNIDAD DE ANÁLISIS

Adolescentes de 12 a 18 de la I.E. Mariscal Cáceres, que estén cursando el nivel secundario.

3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Antes de la aplicación de los instrumentos, se realizó con previo consentimiento informado donde se explicó a los padres de familia mediante comunicado escrito, los objetivos, beneficios y la contribución de su participación para que sus hijos sean partícipes de este estudio, aplicando en todo momento los principios éticos de confidencialidad, en amparo de la identidad y privacidad de la información de los participantes en el estudio.

El presente estudio utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario, para obtener información sobre los estilos de vida (PEPS-I) que llevan los estudiantes y para evaluar el estado nutricional (IMC) se utilizó la ficha de recolección de datos, para recopilar datos antropométricos.

Los momentos de aplicación de los instrumentos fueron los siguientes:

Primer momento:

Se tomó los datos antropométricos de los estudiantes en forma individual por salones y secciones, del nivel de secundaria. Cumpliendo con la cantidad de la muestra total.

Segundo momento:

Se realizó la aplicación de la encuesta de PEPS-I con un tiempo aproximado de 15 minutos por salón. Cumpliendo con la cantidad de 252 encuestas correctamente llenadas al finalizar la aplicación.

INSTRUMENTO 01:

Ficha de Recolección de Datos Antropométricos:

El primer instrumento fue una ficha de recolección de datos, utilizado para recopilar datos antropométricos como el peso y la talla, IMC.

- **Autor:** Dicho instrumento fue elaborado por la OMS, **modificado por** Meza V., (2018) y **adaptado por** Sandoval J. (2025)
- **Descripción:** Este instrumento es un formulario estructurado diseñado específicamente para registrar de manera sistemática las mediciones de peso y talla de cada adolescente participante. Contendrá campos predefinidos para anotar el peso (en kilogramos), la talla (en centímetros) y los datos demográficos básicos del participante (código de identificación, edad, sexo).
- **Utilidad:** A partir de estos datos, se calculará el Índice de Masa Corporal (IMC) utilizando la fórmula estándar

(Talla(m)2/Peso (kg)).

Posteriormente, el IMC se interpretará según las tablas de referencia para la edad y el sexo de la OMS o las que sean más pertinentes para la población peruana, para determinar el estado nutricional (bajo peso, peso normal, sobrepeso u obesidad).

- **Consideraciones:** Se asegurará que el personal encargado de las mediciones esté debidamente capacitado en técnicas antropométricas estandarizadas para garantizar la precisión y fiabilidad de los datos. Se utilizarán balanzas calibradas y tallímetros adecuados. **(Ver Anexo 02)**

INTRUMENTO N°02

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) (1996):

- **Autor:** Este es un instrumento estandarizado y validado, **elaborado por** Pender N. (1996), **modificado por:** Grijalva A. (2024) **adaptado por:** Sandoval J. (2025)**.**

- **Descripción:** Diseñado para evaluar los comportamientos relacionados con el estilo de vida saludable. Aunque el nombre completo es "Perfil de Estilo de Vida de Pender Revisado" (PEPS-I o HPLP-II en inglés), su versión de 1996 es ampliamente reconocida. (43)

- El cuestionario suele estar compuesto por 48 ítems, Y divididas en 6 dimensiones donde se valoran, la nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización. **(Ver Anexo 03)**

Dimensión	Indicador	Ítems comunes
Nutrición	Dieta balanceada	Bajo en grasas, frutas/verduras, lectura de etiquetas
Ejercicio	Actividad física	Programa planificado, caminatas, estiramientos, ejercicio vigoroso
Responsabilidad salud	Autocuidados e información médica	Ver programas, reportar síntomas, preguntar a profesionales
Manejo del estrés	Técnicas de relajación y aceptación	Relajación diaria, meditación, control del estrés, aceptación
Soporte interpersonal	Relaciones y apoyo social	Compartir problemas, conflictos, respaldo de red afectiva
Autoactualización	Crecimiento personal y propósito	Crecer, metas, sentido de propósito, paz interior

Fuente: Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) (1996)

Utilidad: Este cuestionario permitió obtener datos cuantitativos sobre los estilos de vida de los adolescentes, que luego podrán ser relacionados con su estado nutricional. La estructura de preguntas cerradas facilitará la codificación y el análisis estadístico de las respuestas.

N°	Subescalas	N° Variables	PREGUNTAS
1	Nutrición	6	1,5,14,19,26,35
2	Ejercicio	5	4,13,22,30,38
3	Responsabilidad en Salud	10	2,7,15,20,28,32,33,42,43,46,
4	Manejo del Estrés	7	6,11,27,36,40,41,45
5	Soporte Interpersonal	7	10,18,24,25,31,39,47
6	Autoactualización	13	3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48

TABLA DE CALIFICACIÓN Y PARAMETROS

CALIFICACIONES	RANGOS DE CALIFICACION
NO SALUDABLE	48-96 puntos
MODERADAMENTE SALUDABLE	97-144 puntos
SALUDABLE	145-192 puntos

Fuente: Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) (1996)

3.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En primer lugar, se realizó la validación de los 2 instrumentos de recolección de datos y verificar la validez de los mismos a través del juicio de expertos y validez de contenido.

Luego se realizó la prueba piloto, con previas coordinaciones con el director de la I.E. Simón Bolívar y docentes participes, habiendo entregado un oficio, gestionado con la Escuela Profesional de Enfermería, para poder llevar a cabo la ejecución de la prueba piloto en los estudiantes de la I.E. Simón Bolívar (30 estudiantes).

Para llevar a cabo la recolección de datos se realizó las respectivas coordinaciones previas con el director de la I.E. Mariscal Cáceres y el subdirector de secundaria para las facilidades pertinentes.

Asimismo, se realizó los trámites administrativos pertinentes para contar con el permiso de ejecución de las autoridades por parte de la Universidad Jorge Basadre Grohmann contando con la Resolución de Facultad N° 13982-2025-FACS-UNJBG.

De igual manera, se gestionó con la Escuela Profesional de Enfermería para la emisión de una solicitud formal dirigido a la I.E. Mariscal Cáceres para el abordaje y facilidades.

Con los permisos pertinentes se procedió a llevar a cabo la ejecución del proyecto durante 1 semana. Teniendo un total de 252 encuestas llenadas correctamente al finalizar la aplicación.

Para la ejecución de las encuestas se tuvo un tiempo aproximado de 20 minutos para llenar el cuestionario, realizadas por cada aula con ayuda del docente de turno en los horarios correspondientes, donde primeramente la Bach. Jessenia Lizet Sandoval Huaicani dió las indicaciones para el correcto llenado y junto al docente la recepción de las mismas, posterior a ello se realizaron los tamizajes antropométricos para la ficha de recolección de datos, teniendo un tiempo aproximado de 5 minutos por alumno.

3.9. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

Para determinar la confiabilidad de los instrumentos utilizados se realizó la validez de contenido, donde se aplicó la fórmula de la prueba de V de Ayken

y para la validación de criterio se utilizó el juicio de expertos; donde se contó con un total de 5 profesionales conocedores del tema.

- **Validez de contenido**

  Para obtener la validez de contenido del instrumento se realizó diferentes coordinaciones con los expertos, los cuales llenaron el formato de validación de cada ítem correctamente con el criterio: aplicable, corregir, no aplicable.

  Se aplicó la fórmula de la prueba de V de Ayken cuyo resultado de ambos cuestionarios fue de 1,00 (100%), lo cual indica validez excelente; es decir, que los ítems del instrumento están redactados correctamente **(Ver Anexo N°04).**

- **Validez de criterio**

  Para obtener la validez de criterio, los expertos elegidos llenaron el formato de validación de acuerdo a once criterios establecidos, los cuales fueron: claridad de redacción, objetividad, pertenencia, organización, suficiencia, intencionalidad, consistencia, coherencia interna, metodología, inducción a la respuesta y lenguaje; mediante la escala de evaluación:

  - Deficiente (0% - 20,0%)
  - Bajo (21,0% - 40,0%)

- Regular (41,0% - 60,0%)
- Buena (61,0% - 80,0%)
- Muy buena (81,0% - 100,0%).

A partir de los datos obtenidos por cada experto, se obtuvo los resultados correspondientes para determinar la validez de criterio del instrumento (Estilos de vida PEPS-I), aplicándose la fórmula de índice CPR (Coeficiente de proporción de rangos), obteniendo 0,96 queriendo decir que, el instrumento presenta una validez y concordancia muy alta. **(Ver Anexo N°04)**

Asimismo, se aplicó para determinar la validez de la ficha de recolección de datos antropométricos, aplicándose la fórmula de índice CPR (Coeficiente de proporción de rangos), obteniendo 0,97 queriendo decir que, el instrumento presenta una validez y concordancia muy alta.

- **Validez de constructo**

  Para obtener la validez de constructo se utilizó la prueba de KMO y Bartlett, aplicándose a las dimensiones del cuestionario "Estilos de vida saludable PEPS-I".

  Obteniendo que la prueba de KMO y Bartlett promedio es de 0,6135, lo que se concluye que es una Regular adecuación muestral. **(Ver Anexo N°04)**

- **Validación total**

  Para la validación total se utilizó los resultados obtenidos a partir de la validación de criterio, contenido y constructo.

  Según la fórmula de validación total para el instrumento “Perfil de estilo de vida (peps-i) pender 1996.”, es de 0.857 obteniendo un grado de validez excelente. Por lo tanto, el instrumento evaluado, es aplicable para la recolección de datos. **(Ver Anexo N°04)**

- **Confiabilidad**

Se aplicó el consentimiento informado y se respetó la confidencialidad de los datos; se realizó una prueba piloto a 30 estudiantes de la I.E. Simón Bolívar.

Para realizar el análisis de fiabilidad a través del coeficiente Alfa de Cronbach, del instrumento “Estilos de vida saludable PEPS-I” Donde se obtuvo que el alfa de Cronbach fue de 0,928, clasificándolo de acuerdo a la escala de valoración una confiabilidad excelente **(Ver Anexo N° 05)**

3.10. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Los datos fueron procesados en el programa Excel 2018 de forma ordenada y cuantificada, previa verificación de la información recolectada en las encuestas, y fue codificado en el programa IBM SPSS Stadistics

Visor versión 25; luego se elaboraron las tablas simples y de doble entrada, y gráficos estadísticos con la finalidad de una mejor comprensión de los resultados.

Para el análisis estadístico descriptivo se utilizó las frecuencias absolutas y frecuencias relativas simples. Mientras que, para el análisis de la correlación de variables, se utilizó la prueba estadística de Chi cuadrado de Pearson.

Para la presentación de los resultados se generaron tablas de contingencia y gráficos según los objetivos planteados.

3.11. CONSIDERACIONES ETICAS

3.11.1. Principio de autonomía

Se contó con el principio de autonomía debido a que los estudiantes tuvieron la libertad de decidir su participación en el estudio de investigación.

3.11.2. Consentimiento informado

Se brindó un consentimiento informado describiendo los objetivos y la finalidad del estudio. **(Ver Anexo 06)**

3.11.3. Confidencialidad de datos

Se respetó la confidencialidad de los datos, ya que toda la información recopilada no fe divulgada sin autorización.

3.11.4. Principio de beneficencia

Se respetó el principio de beneficencia, ya que los derechos y la dignidad de los estudiantes que participaron en la investigación no se vieron perjudicados.

3.11.5. Evaluación de los beneficios del estudio y sus destinatarios:

Los beneficios del presente estudio realizado serán de ayuda para futuras investigaciones sobre el tema a realizar en la I.E. Mariscal Cáceres siendo los resultados una base de información para la toma de nuevas estrategias preventivo-promocionales.

3.11.6. Protección de grupos vulnerables:

Al ser estudiantes menores de edad, se consideran como grupo vulnerable, así que en todo momento se les brindó protección y anonimato.

3.11.7. Principio de justicia:

Se trató a todas los participantes con igualdad, equidad y respeto, sin discriminación alguna respetando los criterios de inclusión y exclusión descritos en el estudio.

3.11.8. La selección de seres humanos o sin discriminación:

No hubo discriminación con ningún estudiante, se respetó su opinión y posición, sin distinción de raza, situación económica o religión.

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

Se respetó este principio al contribuir al avance del conocimiento y al bienestar general, ya que se fomentó la adherencia a prácticas de estilo de vida saludable.

CAPÍTULO IV

DE LOS RESULTADOS Y DISCUSION DE LOS DATOS

4.1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS EN TABLAS Y DESCRIPCIÓN

Una vez aplicados los instrumentos de recolección de datos, se procedió al procesamiento y análisis de la información obtenida. Los resultados se presentan mediante tablas de distribución de frecuencias absolutas y relativas, permitiendo describir el comportamiento de las variables de estudio y dar respuesta a los objetivos planteados, así como contrastar las hipótesis formuladas en la investigación.

TABLA N° 01

ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN IMC DE LOS ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025.

Estado nutricional	N°	%
Delgadez	9	3,6%
Normal	173	68,7%
Sobrepeso	50	19,8%
Obesidad	20	7,9%
Total	252	100,0%

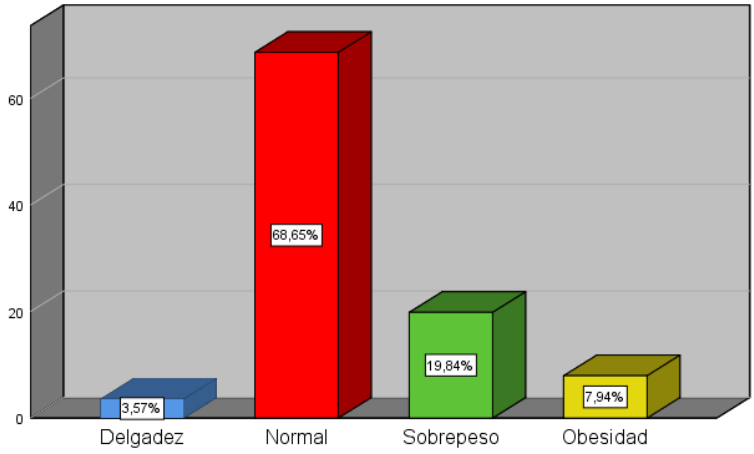
Fuente: Cuestionario de estilos de vida (PEPS-I) 1996
Elaborado por: Sandoval J.

DESCRIPCIÓN:

En la tabla N° 01 se observa el estado nutricional de los estudiantes, donde el 68,7% tiene un IMC normal, el 19,8% cuenta con un IMC en sobrepeso, el 7,9% se encuentra en obesidad y el 3,6% se encuentra en delgadez.

GRÁFICO N° 01

ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN IMC DE LOS ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025.



Fuente: Tabla N° 01

TABLA N° 02

ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025.

Estilos de vida	N°	%
No saludable	36	14,3%
Moderadamente saludable	152	60,3%
Saludable	64	25,4%
Total	252	100,0%

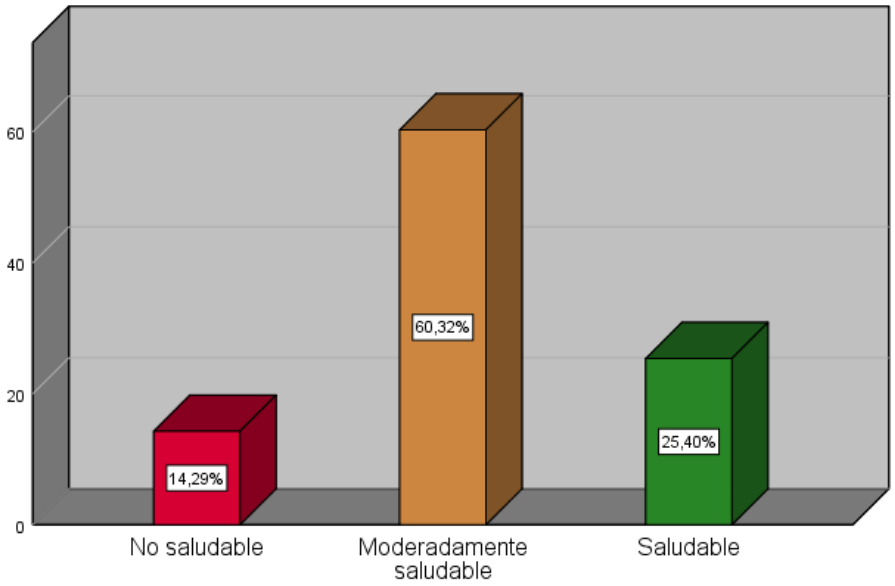
Fuente: Cuestionario de estilos de vida (PEPS-I) 1996
Elaborado por: Sandoval J.

DESCRIPCIÓN:

En la tabla N° 02 se observa los estilos de vida de los adolescentes de secundaria, donde el 60,3% tiene un estilo de vida moderadamente saludable, un 25,4% tiene un estilo de vida saludable y un 14,3% tiene un estilo de vida no saludable.

GRÁFICO N° 02

ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025.



Fuente: Tabla N° 02

TABLA N° 03

EL ESTADO NUTRICIONAL Y LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025.

			ESTILOS DE VIDA				
			No saludable	Moderadamente saludable	Saludable	Total	Prueba de Hipótesis
Estado nutricional	Delgadez	N°	3	6	0	9	X2=11,970 GL=6 P=0.006<0.05
		%	1,2%	2,4%	0,0%	3,6%	
	Normal	N°	28	99	46	173	
		%	11,1%	39,3%	18,3%	68,7%	
	Sobrepeso	N°	5	35	10	50	Existe relación estadísticamente significativa
		%	2,0%	13,9%	4,0%	19,8%	
	Obesidad	N°	0	12	8	20	
		%	0,0%	4,8%	3,2%	7,9%	
Total		N°	36	152	64	252	
		%	14,3%	60,3%	25,4%	100,0%	

Fuente: Cuestionario de estilos de vida (PEPS-I) 1996
Elaborado por: Sandoval J.

DESCRIPCIÓN:

En la Tabla 03 se muestra el nivel de los estilos de vida y el estado Nutricional según el índice de masa corporal (IMC) y se puede observar que de la población que tiene un IMC en delgadez 2,4% tiene un estilo de vida moderadamente saludable, 1,2% tienen un estilo de vida no saludable. Con un IMC normal un 39,3% tiene un estilo de vida moderadamente saludable, un 18,3% un estilo de vida saludable y un 11,1% un estilo de vida no saludable. Con un IMC con sobrepeso un 13,9% se encuentra con un estilo de vida moderadamente saludable un 4;0% cuenta con un estilo de vida saludable y un 2,0% posee un estilo de vida

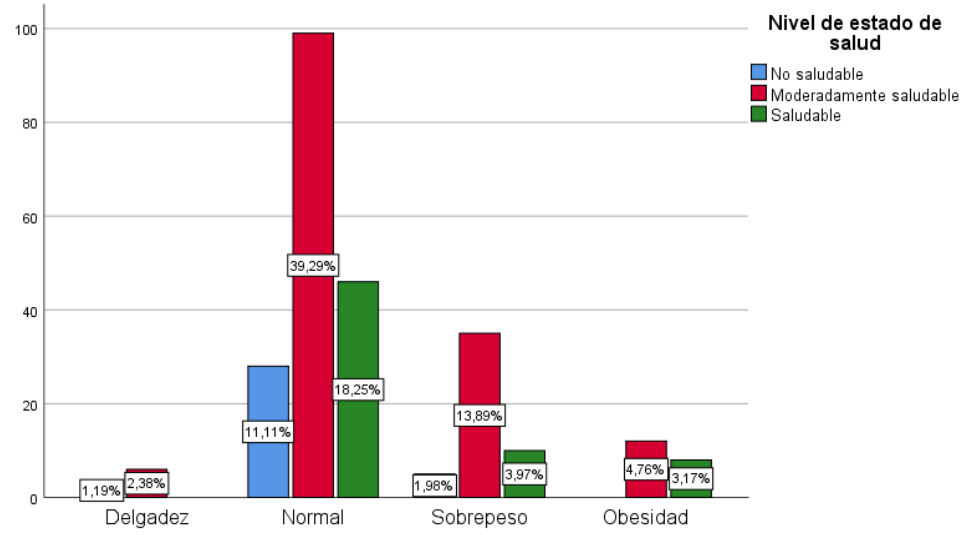
no saludable. Con un IMC en Obesidad un 4,8% posee un estilo de vida moderadamente saludable, un 3,2% posee un estilo de vida saludable y ninguno con un estilo de vida no saludable.

El mayor porcentaje de estudiantes con IMC normal 39,3% se encuentran con un estilo de vida moderadamente saludable.

SI EXISTE relación significativa entre el estado nutricional y los estilos de vida con un valor (P= 0,006), siendo menor al valor critico (0,05), por tanto, si hay relación entre ambas variables.

GRÁFICO N° 03

EL ESTADO NUTRICIONAL Y LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025.



Fuente: Tabla N° 03

4.2 DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos en este estudio al evaluar los estilos de vida y el IMC de los adolescentes de secundaria de la I.E. Mariscal Cáceres, se tuvieron que:

En la **Tabla N° 01** muestra el Índice de Masa Corporal de los estudiantes, donde el 68,7% tiene un IMC normal, el 19,8% cuenta con un IMC en sobrepeso, el 7,9% se encuentra en obesidad y el 3,6% se encuentra en delgadez.

Se encontró concordancias con la investigación de Pérez O. Ortiz P. al identificar que el 65,9% presenta un estado nutricional normal y el 29,6% sobrepeso. (14)

De la misma forma se encontró concordancia con lo investigado por Roque R. Donde observo que el 45,6% presentaron un estado nutricional normal; el 32,2% tuvo sobrepeso, el 17,8% obesidad y el 4,4% delgadez. (19)

Asimismo, con lo realizado por Ventura H. Donde los resultados de su investigación arrojaron que el estado nutricional fue normal en un 54,6%, sobrepeso 20,8%, obesidad 13,8% y delgadez 10,8%. (21)
De igual manera con lo hallado por Litano M. Donde obtuvo que al respecto del estado nutricional se encontró que el 42,9% adolescentes con estado nutricional normal, el 30,0% con sobrepeso y el 21,4% con obesidad. (22)

Del mismo modo con lo investigado por Escate C., Choque J., Donde sus resultados arrojaron que el 56,7% tuvo un estado nutricional normal, el 30,4% con sobrepeso y el 12,8% con obesidad. (23)

Asimismo, con lo investigado por Huanacuni R. donde según el estado nutricional predominó el nivel normal con 77%, seguido de 18,9% con sobrepeso, 2,7% con obesidad y 1,4% con delgadez. (25) Se observa la predominancia de un Índice de Masa Corporal Normal, seguido de Sobrepeso y Obesidad en poco porcentaje. Este hallazgo es favorable, ya que refleja que gran parte de la población estudiantil mantiene un peso acorde a su talla y edad. Asimismo, los resultados obtenidos son similares con las diversas investigaciones previas, las cuales también reportan un predominio similar del estado nutricional normal en adolescentes. Sin embargo, la presencia de un 19,8% de estudiantes con sobrepeso y un 7,9% con obesidad evidencia que más de una cuarta parte de la población estudiada presenta exceso de peso a lo cual es crucial, al ser un factor de riesgo de desarrollar problemas de salud en un corto, mediano y largo plazo si no se interviene a tiempo.

Se difiere de lo investigado por Talizo V. Donde sus resultados mostraron que, el 64 % de los escolares obtuvieron sobrepeso, el 34,7% presentaron un nivel normal y el 1,3% un bajo peso. (26)

Del mismo modo se difiere de lo investigado por Cárdenas L. Donde obtuvo que el 38,5% de los escolares presentaron obesidad, el 27,8% sobrepeso y el 1,2% delgadez. (27)

Según los datos obtenidos se difieren los resultados obtenidos por Talizo y Cárdenas, donde la prevalencia según lo expuesto anteriormente es un Índice de Masa Corporal Normal.

Por lo que según las investigaciones de los diferentes autores influye el contexto en el que se trabaja así también como los materiales utilizados para obtener las medidas necesarias a lo cual influye en la toma de

resultados, siendo una variante invisible que influye. Sin descartar la importancia que se tiene de la alimentación si bien el resultado obtenido tiene prevalencia en el ámbito, no quiere decir que sea equitativo en diferentes países con políticas de salud diferentes, a lo que es un aporte esencial como antecedente del problema.

En la **Tabla N° 02** se observa los estilos de vida saludable de los adolescentes de secundaria, donde el 60,3% tiene un estilo de vida moderadamente saludable, un 25,4% tiene un estilo de vida saludable y un 14,3% tiene un estilo de vida no saludable.

Se concuerda con lo investigado por Roque R. Donde obtuvo que el 55,6% tuvieron un estilo de vida regular, asimismo, el 34,4% tuvieron un estilo de vida bueno y un 10,0% tuvieron un estilo de vida deficiente (19)

Del mismo modo por lo investigado por Escate C., Choque J. Obteniendo los siguientes resultados, donde 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. (23)

Por el contrario, se difiere con lo realizado por Saavedra E., Vizcarra H. Donde evidencio que un porcentaje importante de adolescentes presentaba estilos de vida poco saludables, así como casos de sobrepeso, obesidad y bajo peso (20)

De la misma manera con lo investigado por Litano M. (22). Obteniendo que el 64,2% adolescentes presentan estilos de vida no saludables y el 35,8% estilos de vida saludable.

Asimismo, por lo realizado por Huanacuni R. Donde el 43**,**7% presentó un estilo de vida bajo, seguido de 29,7% adecuado, 24,8% bueno, y porcentajes mínimos en zona de peligro y estilo de vida fantástico (25)

Según lo obtenido se infiere que los estilos de vida saludable en su mayoría predominan con un estilo de vida moderado o regular, debido a varios factores que influyen tanto a nivel personal como a nivel social, donde interviene tanto las decisiones del adolescente, su forma en que percibe el mundo, el ámbito socioeconómico donde se encuentra, la cultura familiar, influyen en el estilo de vida que puede llevar el adolescente siendo esta una base fundamental para su desarrollo integral.

Es por ello que se debe de promover dichos hábitos mediante una buena sensibilización de la importancia de los estilos de vida saludable, buscando el apoyo de los profesionales capacitados para una mejor perspectiva, lo que contribuirá en un desarrollo integral, tanto a nivel académico, personal, espiritual y familiar.

En la **Tabla N° 03** se muestra el nivel de los estilos de vida y el estado Nutricional según el índice de masa corporal (IMC) y se puede observar que de la población que tiene un IMC en delgadez 2,4% tiene un estilo de vida moderadamente saludable, con un IMC normal un 39,3% tiene un estilo de vida moderadamente saludable, con un IMC con sobrepeso un 13,9% se encuentra con un estilo de vida moderadamente saludable, con un IMC en Obesidad un 4,8% posee un estilo de vida moderadamente saludable. Donde el mayor porcentaje de estudiantes con IMC normal 39,3% se encuentran con un estilo de vida moderadamente saludable. Encontrándose que existe relación significativa entre el Índice de Masa Corporal y los estilos de vida saludable ($p= 0,006<0,05$).

Se concuerda con lo investigado por Zavaroni N. Donde concluyo que los estilos de vida influyen directamente en el estado nutricional de los estudiantes. (16)

Asimismo, con lo realizado por Roque R. Donde evidenció que existe una relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional. (19)

Del mismo modo con lo hallado por Saavedra E., Vizcarra H. en su investigación donde los estilos de vida influyen directamente en el estado nutricional de los adolescentes. (20)

De tal modo con la investigación realizada por Ventura H. Done obtuvo que existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en los adolescentes atendidos. (21)

Asimismo, se concuerda con lo hallado por Escate C., Choque J., Llegando a la conclusión que si existe una relación estadística significativa entre el estilo de vida de adolescentes y su estado nutricional. (23)

De igual manera se relaciona con lo hallado por Perca K. Donde demostró que existe relación entre el estado nutricional y la autoimagen en los adolescentes ($p = 0{,}002$). (24)

Asimismo, se halló relación con lo investigado por Cárdenas L. Obteniendo que existe una correlación positiva muy fuerte entre hábitos de vida y el estado nutricional en los escolares. (27)

Por el contrario, se difiere por lo investigado por Litano M. Hallando que los estilos de vida estudiados no se relacionan con el estado nutricional de los estudiantes adolescentes. (22)

Del mismo modo se hallan diferencias con lo hallado por Huanacuni R. Donde sus resultados arrojaron que no existe relación significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional, según la prueba de Chi-cuadrado con un nivel de confianza del 95% ($p = 0,902 > 0,05$). (25)

Según los datos obtenidos y los diferentes autores citados en dicha investigación se llega a concluir que el Índice de Masa Corporal si se relaciona con los Estilos de Vida Saludable, siendo un tema de relevancia y de gran importancia para mantener un estado de salud en óptimas condiciones.

Por ello, comprender la complejidad de llevar un estilo de vida saludable resulta esencial para diseñar estrategias integrales, y socialmente accesibles que garanticen una mejor sensibilización sobre la salud física, mental y espiritual siendo estas las herramientas para una vida sana y tranquila.

Siendo el hogar el primer lugar donde se inculcan estos valores básicos de vida, los colegios y la sociedad influyen en como uno se ve, adopta y toma decisiones en cuanto a su salud personal. Siendo estas o no las correctas buscando siempre la aceptación propia o publica; es por ello que deben adoptarse diferentes maneras de abordaje sobre la salud de los adolescentes al ser ellos los principales afectado

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos del estudio de investigación se puede concluir:

- Estado nutricional de los adolescentes de secundaria, normal (68,7%), sobrepeso (19,8%), obesidad (7,9%) y delgadez (3,6%).

- Los estilos de vida de los adolescentes de secundaria, moderadamente saludable (60,3%), saludable (25,4%) y no saludable (14,3%).

- Relación de los estilos de vida y el estado Nutricional según el índice de masa corporal (IMC), se concluyó que con un IMC delgadez; moderadamente saludable (2,4%), no saludable (1,2%). Con un IMC normal; moderadamente saludable (39,3%), saludable (18,3%) y no saludable (11,1%). Con un IMC sobrepeso, moderadamente saludable (13,9%), saludable (4,0%) y no saludable (2,0%). Con un IMC Obesidad; moderadamente saludable (4,8%), saludable (3,2%) y ninguno con un estilo de vida no saludable.

- Existe relación significativa entre el estado nutricional según el Índice de Masa Corporal y los estilos de vida ($p= 0,006<0,05$).

5.2. RECOMENDACIONES

Los resultados obtenidos en el presente estudio de investigación nos permiten proponer las siguientes recomendaciones:

- Que el profesional de enfermería planifique nuevas estrategias para llegar a los adolescentes, recalcando la importancia y sobre todo los beneficios que trae llevar un estilo de vida saludable.

- La enfermera a través del área de la promoción de la salud realice coordinaciones con las diferentes Instituciones Educativas con el fin de sensibilizar los beneficios de una vida saludable, además de darle importancia también a la salud mental de esta etapa de vida.

- Se recomienda que los profesionales de enfermería promuevan investigaciones con enfoque cuantitativo sobre la alimentación y los estilos de vida en los adolescentes, considerando una evaluación integral del estado nutricional mediante indicadores Antropométricos, Bioquímicos, Clínicos y Dietéticos.

- A los padres de familia que observen a sus hijos si sufren algún cambio que no sea regular en su conducta habitual, porque pueden ser señales de que algo no va bien en su salud ya sea mental o física, acudiendo al establecimiento de salud más cercano para despejar todas las dudas existentes e involucrando a las instituciones educativas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS. Obesidad y sobrepeso [Internet]. 2025 [citado el 21 de junio de 2026]. Disponible en: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

2. OMS. Who.it [Internet]. 2024 [citado el 21 de junio de 2026]. Salud del adolescente. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

3. Tapara R. La República [Internet]. 2025 [citado el 21 de junio de 2026]. UNICEF: Para 2030 en el Perú más de un millón de niños y adolescentes sufrirá de obesidad | Hnews | Política | La República. Disponible en: https://larepublica.pe/politica/2025/09/22/unicef-para-2030-en-el-peru-mas-de-un-millon-de-ninos-y-adolescentes-sufrira-de-obesidad-hnews-1130492

4. Lujan C., Gómez G. Vigilancia de la situación del sobrepeso, obesidad y sus determinantes en el marco del observatorio de nutrición y estudio del sobrepeso y obesidad [Internet]. Lima; 2025 [citado el 21 de junio de 2026]. Disponible en: https://observateperu.ins.gob.pe/sites/default/files/2026-03/Inf_Tec%20Situac%C3%ADon%20Sobrepeso%20y%20obesidad%20_Observatorio%202025.pdf

5. Diaz S. “Alteración de los valores de presión arterial en adolescentes asociados al índice de masa corporal en tres colegios públicos de primero a cuarto de educación secundaria en la ciudad de Tacna en el año 2017” [Internet]. [TACNA]: UPT; 2018 [citado el 21 de junio de 2026]. Disponible en: https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/1351/D%c3%adaz-Arangoitia-Sandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y

6. Huanacuni R. Estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023 [Internet]. [Tacna]: UNJBG; 2024 [citado el 21 de junio de 2026]. Disponible en: https://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/20.500.12510/4110

7. Talizo V. Valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en los escolares pertenecientes a las instituciones educativas de Tacna, 2023 [Internet]. [TACBA]: UNJBG; 2024 [citado el 21 de junio de 2026]. Disponible en: https://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/20.500.12510/4725

8. Cueva J., Reasco M., Caraguay S., Camacho O. Impacto del acceso limitado a alimentos saludables en el desarrollo infantil. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades. el 29 de enero de 2025;6(1). doi:10.56712/latam.v6i1.3371

9. MINSA. En el Perú, el 62.7 % de personas de 15 años de edad a más padece de exceso de peso. gop.pe [Internet]. el 9 de junio de 2022 [citado el 28 de marzo de 2026]. Disponible en: https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/619520-en-el-peru-el-62-7-de-personas-de-15-anos-de-edad-a-mas-padece-de-exceso-de-peso

10. Sonco X. Nivel de actividad física en estudiantes escolares del quinto grado de secundaria de la institución educativa privada cima después de recibir educación no presencial en la ciudad de Tacna en el año 2022. [Internet]. [Tacna]: Universidad Privada de Tacna; 2024 [citado el 6 de abril de 2026]. Disponible en: https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/3521/Sonco-Felix-Xixmena.pdf?sequence=1&isAllowed=y

11. Garces M., Castro M. Habitos de vida saludable desde la adolescencia. Jóvenes: factores de riesgo cardiovascular [Internet]. [citado el 28 de marzo de 2026];107–15. Disponible en: https://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_8.pdf

12. OPS/OMS. Nutrición [Internet]. 2024 [citado el 28 de marzo de 2026]. Disponible en: https://www.paho.org/es/temas/nutricion

13. OMS. Alimentación saludable [Internet]. 2026 [citado el 28 de marzo de 2026]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

14. Once R. Estilos de vida de los adolescentes de la sección matutina de la unidad educativa Francisca Dávila De Muñoz, cuenca, 2023-2024 [Internet]. Universidad de Cuenca; 2024 [citado el 19 de marzo de 2026]. Disponible en: https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/357fb994-43e9-4671-979d-a061dbf23b94/content

15. Arias M., Pedreros V., Rodriguez A. Nutritional status and physical activity levels of adolescents in public and private schools. Revista Cuidarte. el 1 de septiembre de 2024;15(3). doi:10.15649/cuidarte.3942 PubMed PMID: 40115293.

16. Zavaroni G., Natalia L. Evaluación de estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de 13 a 15 años de edad de la Ciudad de Mendoza – Argentina. el 26 de junio de 2022.

17. Campos N. Estilos de vida de adolescentes de establecimientos educacionales públicos de la región del Bio-Bio y factores relacionados. [Internet]. [Chile]: Universidad de Concepción; 2021 [citado el 28 de marzo de 2026]. Disponible en:

https://repositorio.udec.cl/server/api/core/bitstreams/01ec27dc-2670-4e9e-a7bd-909ae4be5ba3/content

18. Catalá Y., Hernandez Y., Del Toro A., Gonzalez K. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de LA ESBU Carlos Ulloa. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río [Internet]. 2023 [citado el 28 de marzo de 2026];27(2):5759. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942023000200007&lng=es&nrm=iso&tlng=es

19. Roque R. Estilo de vida y estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim, Callao Lima - 2024 [Internet]. [Lima]; 2024 [citado el 28 de marzo de 2026]. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/cfde7c88-fb46-4ea7-a92d-4f0b9a572feb/content

20. Saavedra E., Vizcarra H. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la I.E. Víctor Núñez Valencia - Sachaca, Arequipa 2022 [Internet]. 2023 [citado el 28 de marzo de 2026]. Disponible en: https://hdl.handle.net/20.500.12773/16431

21. Ventura H. “Estilo de vida y estado nutricional en adolescentes atendidos en el hospital Santa María Del Socorro, ica 2022" [internet]. Universidad Nacional San Luis Gonzaga; 2023 [citado el 28 de marzo de 2026]. Disponible en:

https://repositorio.unica.edu.pe/server/api/core/bitstreams/c82fda31-58a8-40b2-bd72-f1bdf5a82276/content

22. Litano M. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de una institución educativa privada de Puente Piedra, Lima 2022. 2023.

23. Escate C., Choque J. Relación del estilo de vida y estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa salesianos Don Bosco Arequipa, 2022 [Internet]. [Arequipa]: UNSA; 2022 [citado el 28 de marzo de 2026]. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNSA_f2703c2d1557bc8c1c0ab01ae5b456d1

24. Perca K. Valoración del estado nutricional y autoimagen: Un análisis desde la perspectiva de enfermería según la teoría de Myra Estrin Levine [Internet]. [Tacna]: UNJBG; 2025 [citado el 28 de marzo de 2026]. Disponible en: https://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/20.500.12510/4948

25. Huanacuni R. Estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023 [Internet]. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2024 [citado el 28 de marzo de 2026]. Disponible en: https://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/20.500.12510/4110

26. Talizo V. Valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en los escolares pertenecientes a las instituciones educativas de Tacna, 2023 [Internet]. [Tacna]: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2024 [citado el 28 de marzo de 2026]. Disponible en: https://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/20.500.12510/4725

27. Cárdenas L. Hábitos de vida y estado nutricional en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023 [Internet]. Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2024 [citado el 28 de marzo de 2026]. Disponible en: https://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/20.500.12510/4823

28. Bañares M. Factores de riesgo y su relación con obesidad en escolares de la I.E. Encinas Franco, Tacna – 2022 [Internet]. Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2024 [citado el 28 de marzo de 2026]. Disponible en: https://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/20.500.12510/4405

29. Naranjo Y., Concepción J., Rodirguez M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem The self-care deficit nursing theory: Dorothea Elizabeth Orem. Gaceta Medica esperituana. 2017;19(3).

30. Prado L., Gonzalez M., Paz N., Romero K. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la

atención. Revista Medica Electronica [Internet]. noviembre de 2014 [citado el 21 de junio de 2026];36(6). Disponible en: https://www.escenf.unam.edu.ar/images/documentos/Material%20Didactico/CULCU/Prado%20Solar%20Liana.%20Orem%201.pdf

31. Aguilar L., Contreras M., Calle M. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente [internet]. 283–2015. lance gráfico SAC; el 7 de mayo de 2015. 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

32. OMS. Patrones de crecimiento infantil [Internet]. 2025 [citado el 28 de marzo de 2026]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/child-growth-standards?utm_source=chatgpt.com

33. Patnode C, Redmond N., Iacocca M., Henninger M. JAMA. American Medical Association; 2022. p. 375–88. Vida saludable. doi:10.1001/jama.2022.7408 PubMed PMID: 35881116.

34. Andrade E., Aragón P., Mosele J., Pérez P. Adolescencia y salud integral: fundamentos biopsicosociales y comunitarios para la intervención [Internet]. 2025. Disponible en: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health

35. Perez A. Nutrición y adolescencia [Internet]. Vol. 2. 2020 [citado el 28 de marzo de 2026];2(2020):64–84. Disponible en: https://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5090.pdf

36. OPS. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud [Internet]. 2012 [citado el 28 de marzo de 2026]. Disponible en: https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud

37. MINSA. Minsa: El 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional - Noticias - Ministerio de Salud - Plataforma del Estado Peruano [Internet]. el 30 de septiembre de 2021 [citado el 28 de marzo de 2026]. Disponible en: https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional

38. Premio Rocha. El autocuidado: una responsabilidad para nuestra salud [Internet]. 2024 [citado el 28 de marzo de 2026]. Disponible en: https://premiorochedeperiodismo.com/es/el-autocuidado-una-responsabilidad-para-nuestra-salud/

39. MedlinePlus. Manejo del estrés [Internet]. 2024 [citado el 28 de marzo de 2026]. Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm

40. Trujillo M., Martos F., Gonzalez J. Adaptación al español del cuestionario Interpersonal . he Spanish Adaptation of Interpersonal Support Evaluation List (ISEL). 2011;11(3):969–78.

41. Acosta K. La Pirámide de Maslow [Internet]. 2012 [citado el 28 de marzo de 2026]. Disponible en: https://www.eoi.es/blogs/katherinecarolinaacosta/2012/05/24/la-piramide-de-maslow/

42. Pray R., Riskin S. The History and Faults of the Body Mass Index and Where to Look Next: A Literature Review. Cureus. el 3 de noviembre de 2023;15(11). doi:10.7759/CUREUS.48230 PubMed PMID: 38050494.

43. Ortiz K., Fiestas A., Ortiz Y. Conocimientos y estilo de vida promotor de salud en estudiantes de Enfermería. Ciencia y Enfermeria [Internet]. el 26 de julio de 2024 [citado el 21 de junio de 2026];17–30. Disponible en: https://www.scielo.cl/pdf/cienf/v30/0717-9553-cienf-30-17.pdf

ANEXOS

- Anexo N° 01: Muestra
- Anexo N° 02: Instrumento 01
- Anexo N°03: Instrumento 02
- Anexo N° 04: Formatos de validación (Validez de contenido y criterio)
- Anexo N° 05: Confiabilidad
- Anexo N° 06: Consentimiento Informado
- Anexo N° 07: Permisos respectivos o solicitud de permiso institucional.
- Anexo N° 08: Cuadros estadísticos complementarios
- Anexo N° 09: Matriz de Consistencia

ANEXO 01:

Muestra

TAMAÑO DE MUESTRA CÁLCULO DE LA MUESTRA TOTAL PARA EL ESTUDIO

FORMULA DE POBLACIÓN FINITA:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^{2} * p * q}{e^{2} * (N-1) + Z_{\alpha}^{2} * p * q}$$

PARAMETRO	VALOR	DEFINICIÓN
n	252	Tamaño de muestra buscado
N	426	Tamaño de la población o universo
Z	95.00% = 1.96	Parámetro estadístico que depende el Nivel de Confianza
e	5.00%	Error de estimación básico aceptado
p	50.00%	Probabilidad de que ocurra el evento estudiado (éxito)
q	50.00%	Probabilidad de que no ocurra el evento estudiado (éxito) (1-p)

INTERPRETACIÓN:

La muestra estará conformada por 252 estudiantes pertenecientes a la I.E. Mariscal Cáceres.

ANEXO 02

Instrumento 01: Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996)

Por favor marque con un (x) o (V) la opción que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones

Sexo: __ Femenino __Masculino **Grado y sección: _____ Edad: _____**

Instrucciones:

a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.
b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
c) Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1 = Nunca 2 = A veces 3 =Casi siempre 4 = Siempre

N°	PREGUNTAS	1 Nunca	2 A veces	3 Casi siempre	4 Siempre
	NUTRICION				
1	Tomas desayuno todos los días				
2	Comes comida procesada "chatarra" al menos 3 veces a la semana				
3	Comes tus tres comidas al día				
4	Lees las etiquetas de las comidas procesadas sobre el tipo de alimento que contiene.				
5	En tus comidas comes diferentes alimentos como frutas, verduras, carnes, frutos secos.				
6	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básico de nutrientes (carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales				
	ACTIVIDAD FISICA				
7	Haces algún deporte o te ejercitas al menos 3 veces a la semana				
8	Realizas ejercicio vigoroso al menos una vez a la semana como futbol, vóley, atletismo, natación, etc.				
9	Participas en programas o actividades de ejercicio bajo supervisión.				
10	Siente que tu corazón empieza a latir mucho más fuerte al punto de sentir dolor en el pecho.				

11	Realizas actividades físicas de recreación como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo				
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
12	Acudes al médico ante cualquier síntoma o molestia extraño relacionado con tu salud				
13	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre.				
14	Buscas información sobre cómo cuidar tu salud.				
15	Le preguntas a varios profesionales de salud (médicos, enfermeros, etc.) cuando no estás de acuerdo con lo que te recomiendan.				
16	Buscas profesionales de la salud para conversar acerca de tus dudas respecto al cuidado de tu salud.				
17	Cuando me toman los signos vitales, pregunto el resultado.				
18	Participan en las actividades que hay cerca a tu casa o institución educativa sobre el mejoramiento del medio ambiente.				
19	Encuentras maneras positivas de como expresar tus sentimientos				
20	Observas al menos una vez al mes tu cuerpo para ver cambios físico o señales de peligro.				
21	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de tu salud personal				
MANEJO DEL ESTRES					
22	Dedicas un tiempo cada día para relajarte				
23	Eres consciente de las razones que te producen tensión (comúnmente nervios)				
24	Diariamente te relajas al menos de 15 a 20 minutos				
25	Relajas tus músculos antes de dormir (Ejm: Estiramientos)				
26	Te concentras en tener pensamientos agradables a la hora de dormir				
27	Pides consejos a los profesionales para cuidar de tu salud				
28	Usas métodos o herramientas para controlar la tensión o nervios				
RELACIONES INTERPERSONALES					
29	Das a conocer a personas cercanas sobre tus preocupaciones				
30	Te sientes feliz por los logros de otras personas				
31	Te sientes cómodo al dar y recibir cariño las personas cercanas a ti				

32	Las personas que te rodean frecuentemente te hacen sentir cómodo.				
33	Pasas tiempo con tus amigos cercanos				
34	Es fácil para ti mostrar cariño, afectividad y calor humano hacia otros				
35	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)				
AUTOREALIZACION					
36	Te quieres a ti misma (o)				
37	Te sientes feliz con la vida que llevas				
38	Crees que estas creciendo y cambiando para ser alguien mejor en tu vida.				
39	Te sientes feliz con la vida que llevas.				
40	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales				
41	Te esfuerzas por cumplir tus metas a futuro.				
42	Tienes metas a futuro				
43	Eres consciente de las cosas que te importa en la vida				
44	Te alegras y respetas tus propios logros				
45	Sientes que cada día es interesante y retador.				
46	Encuentras agradable el ambiente de tu vida.				
47	Eres realista en las metas que te propones				
48	¿Crees que tu vida tiene un motivo o razón importante?				

INTERPRETACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Este cuestionario permitirá obtener datos cuantitativos sobre los estilos de vida de los adolescentes, que luego podrán ser relacionados con su estado nutricional. La estructura de preguntas cerradas facilitará la codificación y el análisis estadístico de las respuestas.

No.	Items	No. Variables	Reactivos
1	Nutrición	6	1,5,14,19,26,35
2	Ejercicio	5	4,13,22,30,38
3	Responsabilidad en Salud	10	2,7,15,20,28,32,33,42,43,46,
4	Manejo del Estrés	7	6,11,27,36,40,41,45
5	Soporte Interpersonal	7	10,18,24,25,31,39,47
6	Autoactualización	13	3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48

TABLA DE CALIFICACION Y PARAMETROS

CALIFICACIONES	RANGOS DE CALIFICACION
NO SALUDABLE	48-96 puntos
MODERADAMENTE SALUDABLE	97-144 puntos
SALUDABLE	145-192 puntos

ANEXO 03:

INSTRUMENTO 02: FICHA DE RECOLECCION DE DATOS ANTOPOMETRICOS (PESO, TALLA E IMC):

FICHA DE VALORACION NUTRICIONAL

N°	SEXO	EDAD	PESO	TALLA	IMC	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL

INTERPRETACIÓN DEL INSTRUMENTO:

- Este instrumento es un formulario estructurado diseñado específicamente para registrar de manera sistemática las mediciones de peso y talla de cada adolescente participante. Contendrá campos predefinidos para anotar el peso (en kilogramos), la talla (en centímetros) y los datos demográficos básicos del participante (código de identificación, edad, sexo).
- A partir de estos datos, se calculará el Índice de Masa Corporal (IMC) utilizando la fórmula estándar

$$IMC = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura (m) x altura (m)}}$$

ANEXO 04

FORMATOS DE VALIDACIÓN
VALIDACIÓN 01

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTOS DE CONTENIDO

INTRUMENTO POR ITEM N° 01

Por favor marque con un (x) o (√) la opción que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones

FICHA DE VALORACION NUTRICIONAL

N°	Ítems	Escala			Observación
		Aplicable	Corregir	No Aplicable	
		2	1	0	
1	SEXO	✓			
2	EDAD	✓			
3	PESO	✓			
4	TALLA	✓			
5	IMC	✓			
6	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL	✓			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Zúñiga Rodríguez Matilde
GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Dra en Ciencias de la Salud
DNI: 09512691
FECHA: 23.09.2025

"VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DE CRITERIO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS"

II. DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:
Zuñiga Rodriguez Matilde

INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO:
ESEN.

TITULO PROFESIONAL:
Licenciada en Enfermería

GRADO ACADEMICO: Doctor ***MENCION EN:*** Ciencias de la Salud

TITULO DE INVESTIGACION: *"RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y LOS ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025"*

ii.-ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

N°	Criterios	Indicadores	Deficiente	Baja	Regular	Buena	Muy Buena
			0-20%	21%-40%	41%-60%	61%-80%	81%-100%
1	Claridad de la redacción	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible					✓
2	Objetividad	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					✓
3	Pertinencia	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionados al tema de la investigación				✓	
4	Organización	Hay una secuencia lógica en las preguntas					✓
5	Suficiencia	El número de preguntas es adecuado, tiene calidad en la trasmisión de las mismas				✓	
6	Intencionalidad	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas de estudio de investigación.					✓
7	Consistencia	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación					✓
8	Coherencia interna	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de investigación				✓	
9	Metodología	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación, al proceso del método científico (proceso de investigación).					✓
10	Inducción a la respuesta	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					✓
11	Lenguaje	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					✓

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 93%

FECHA Y LUGAR: Tacna 23 de Setiembre

OBSERVACIONES: —

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTOS DE CONTENIDO

INTRUMENTO POR ITEMS N° 02

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996)

Por favor marque con un (x) o (√) la opción que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones

Sexo: __ Femenino __Masculino

Grado: _____

Fecha: _____

Instrucciones:

a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.
b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
c) Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.
d)

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

N°	ITEM	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE	CORREGIR	NO APLICABLE	
NUTRICION					
1	Tomas desayuno siempre.	✓			
2	Comes comida procesada "chatarra" al menos 3 veces a la semana	✓			
3	Comes tus tres comidas al día	✓			
4	Lees las etiquetas de las comidas procesadas sobre el tipo de alimento que contiene.	✓			
5	En tus comidas comes diferentes alimentos como frutas, verduras, carnes..	✓			
6	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básico de nutrientes (carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales	✓			
ACTIVIDAD FISICA					

22	Dedicas un tiempo cada día para relajarte	✓			
23	Eres consiente de las razones que te producen tensión (comúnmente nervios)	✓			
24	Diariamente te relajas al menos de 15 a 20 minutos		✓		Repite formulada Pregunta. relacionado a la sobrealimentación
25	Relajas tus músculos antes de dormir (Ejm: Estiramientos)	✓			
26	Te concentras en tener pensamientos agradables a la hora de dormir	✓			
27	Pides consejos a los profesionales para cuidar de tu salud	✓			
28	Conoces métodos o herramientas para controlar la tensión o nervios	✓			
	RELACIONES INTERPERSONALES				
29	Das a conocer a personas cercanas sobre tus preocupaciones	✓			
30	Te sientes feliz por los logros de otras personas	✓			
31	Te sientes cómodo al dar y recibir cariño las personas cercanas a ti	✓			
32	Las personas que te rodean frecuentemente te hacen sentir cómodo.	✓			
33	Pasas tiempo con tus amigos cercanos	✓			
34	Es fácil para ti mostrar cariño, afectividad y calor humano hacia otros	✓			
35	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	✓			
	AUTOREALIZACION				
36	Te quieres a ti misma (o)	✓			
37	Te sientes feliz con la vida que llevas	✓			
38	Crees que estas creciendo y cambiando para ser alguien mejor en tu vida.	✓			
39	Te sientes feliz con la vida que llevas.	✓			
40	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	✓			

	ACTIVIDAD FISICA				
7	Realizas algún deporte o te ejercitas al menos 3 veces a la semana	✓			
8	Realizas ejercicio vigoroso por lo menos 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	✓			
9	Participas en programas o actividades de ejercicio bajo supervisión.	✓			
10	Revisas tu pulso durante el ejercicio físico.	✓			
11	Realizas actividades físicas de recreación como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	✓			
	RESPONSABILIDAD EN SALUD				
12	Relatas al medico cualquier síntoma o molestia extraño relacionado con tu salud	✓			
13	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre.		✓		
14	Buscas información sobre como cuidar tu salud.	✓			
15	Le preguntas a varios profesionales de salud (médicos, enfermeros, etc.) cuando no estas de acuerdo con lo que te recomiendan.	✓			
16	Buscas profesionales de la salud para conversar acerca de tus dudas respecto al cuidado de tu salud.	✓			
17	¿Cuándo te miden tu presión arterial y sabes el resultado?	✓			
18	Participan en las actividades que hay cerca a tu casa o institución educativa sobre el mejoramiento del medio ambiente.	✓			
19	Encuentras maneras positivas de como expresar tus sentimientos	✓			
20	Observas al menos una vez al mes tu cuerpo para ver cambios físico o señales de peligro.	✓			
21	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de tu salud personal	✓			
	MANEJO DEL ESTRES				
22	Dedicas un tiempo cada día para relajarte	✓			

41	Te esfuerzas por cumplir tu metas a futuro.	✓			
42	Tienes metas a futuro	✓			
43	Eres consciente de las cosas que te importa en la vida	✓			
44	Te alegras y respetas tus propios logros	✓			
45	Sientes que cada día es interesante y retador.	✓			
46	Encuentras agradable el ambiente de tu vida.	✓			
47	Eres realista en las metas que te propones	✓			
48	¿Crees que tu vida tiene un motivo o razón importante?	✓			

Se presenta el cuadro según sus respectivas categorías con los respectivos ítems del cuestionario:

TABLA DE CALIFICACION Y PARAMETROS

CALIFICACIONES	RANGOS DE CALIFICACION
NO SALUDABLE	48-96 puntos
MODERADAMENTE SALUDABLE	97-144 puntos
SALUDABLE	145-192 puntos

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Zúñiga Rodríguez Matilde

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Dra en Ciencias de la Salud

DNI: 00512691

FECHA: 23 de Setiembre 2025

"VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DE CRITERIO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS"

I. DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:
Zúñiga Rodríguez Matilde

INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO:
ESEN

TITULO PROFESIONAL:
Licenciada en Enfermería

GRADO ACADEMICO: Doctor ***MENCION EN:*** Salud Pública

TITULO DE INVESTIGACION: "RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y LOS ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025"

ii.-ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

N°	Criterios	Indicadores	Deficiente	Baja	Regular	Buena	Muy Buena
			0-20%	21%-40%	41%-60%	61%-80%	81%-100%
1	Claridad de la redacción	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible					✓
2	Objetividad	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					✓
3	Pertinencia	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionados al tema de la investigación				✓	
4	Organización	Hay una secuencia lógica en las preguntas					✓
5	Suficiencia	El número de preguntas es adecuado, tiene calidad en la trasmisión de las mismas				✓	
6	Intencionalidad	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas de estudio de investigación.					✓
7	Consistencia	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación					✓
8	Coherencia interna	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de investigación				✓	
9	Metodología	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación, al proceso del método científico (proceso de investigación).					✓
10	Inducción a la respuesta	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					✓
11	Lenguaje	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					✓

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 93%

FECHA Y LUGAR: Tacna 23 de Setiembre del 2025

OBSERVACIONES: —

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

VALIDACIÓN 02

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTOS DE CONTENIDO

INTRUMENTO POR ITEM N° 01

Por favor marque con un (x) o (√) la opción que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones

FICHA DE VALORACION NUTRICIONAL

N°	Ítems	Escala			Observación
		Aplicable	Corregir	No Aplicable	
		2	1	0	
1	SEXO	X			
2	EDAD	X			
3	PESO	X			
4	TALLA	X			
5	IMC	X			
6	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL	X			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Meza Mostajo, Nelly Veronica
GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Magister
DNI: 00402121
FECHA: 23/10/23

"VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DE CRITERIO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS"

II. DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:
Meza Mostaja, Wally Veronica

INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO:
Centro de Salud "Cuarto Intevo"

TITULO PROFESIONAL:
Licenciada en enfermería

GRADO ACADEMICO: Magister ***MENCION EN:***

TITULO DE INVESTIGACION: *"RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y LOS ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025"*

II.-ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

N°	Criterios	Indicadores	Deficiente 0-20%	Baja 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 relacionados al tema de la investigación					95%
4	Organización	Hay una secuencia lógica en las preguntas					95%
5	Suficiencia	El número de preguntas es adecuado, tiene calidad en la trasmisión de las mismas					90%
6	Intencionalidad	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas de estudio de investigación.					95%
7	Consistencia	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación					95%
8	Coherencia interna	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de investigación					95%
9	Metodología	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación, al proceso del método científico (proceso de investigación).					95%
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.					95%

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena (e) Muy Buena

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 95%

FECHA Y LUGAR: Tacna, 23 de septiembre del 2025.

OBSERVACIONES: -

Mg. Verónica Meza Mostaja
Enfermera

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTOS DE CONTENIDO

INTRUMENTO POR ITEMS N° 02

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996)

Por favor marque con un (x) o (√) la opción que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones

Sexo: __ Femenino __Masculino

Grado: _____

Fecha: _____

Instrucciones:

a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.
b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
c) Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.
d)

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

N°	ITEM	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE	CORREGIR	NO APLICABLE	
	NUTRICION				
1	Tomas desayuno siempre.				
2	Comes comida procesada "chatarra" al menos 3 veces a la semana	X			
3	Comes tus tres comidas al dia	X			
4	Lees las etiquetas de las comidas procesadas sobre el tipo de alimento que contiene.	X			
5	En tus comidas comes diferentes alimentos como frutas, verduras, carnes..	X			
6	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básico de nutrientes (carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales	X			
	ACTIVIDAD FISICA				

7	Haces algún deporte o te ejercitas al menos 3 veces a la semana	X			
8	Realizas ejercicio vigoroso al menos una vez a la semana como futbol, vóley, atletismo, natación, etc.	X			
9	Participas en programas o clubes de deportes bajo supervisión.	X			
10	Sientes que tu corazón empieza a latir mucho mas fuerte al punto de sentir dolor en el pecho.	X			
11	Realizas actividades físicas de recreación como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	X			
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
12	Acudes al médico ante cualquier síntoma o molestia extraño relacionado con tu salud	X			
13	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre.	X			
14	Buscas información sobre como cuidar tu salud.	X			
15	Le preguntas a varios profesionales de salud (médicos, enfermeros, etc.) cuando no estas de acuerdo con lo que te recomiendan.	X			
16	Buscas profesionales de la salud para conversar acerca de tus dudas respecto al cuidado de tu salud.	X			
17	Cuando me toman los signos vitales pregunto el resultado	X			
18	Participan en las actividades que hay cerca a tu casa o institución educativa sobre el mejoramiento del medio ambiente	X			
19	Encuentras maneras positivas de como expresar tus sentimientos	X			
20	Observas al menos una vez al mes tu cuerpo para ver cambios físico o señales de peligro.	X			
21	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de tu salud personal	X			
MANEJO DEL ESTRES					

22	Dedicas un tiempo cada dia para relajarte	✓			
23	Eres consiente de las razones que te producen tensión (comúnmente nervios)				
24	Diariamente te relajas al menos de 15 a 20 minutos	✓			
25	Relajas tus músculos antes de dormir (Ejm: Estiramientos)	✓			
26	Te concentras en tener pensamientos agradables a la hora de dormir	✓			
27	Pides consejos a los profesionales para cuidar de tu salud	✓			
28	Conoces métodos o herramientas para controlar la tensión o nervios	✓			
	RELACIONES INTERPERSONALES				
29	Das a conocer a personas cercanas sobre tus preocupaciones	✓			
30	Te sientes feliz por los logros de otras personas.	✓			
31	Te sientes cómodo al dar y recibir cariño las personas cercanas a ti	✓			
32	Las personas que te rodean frecuentemente te hacen sentir cómodo.	✓			
33	Pasas tiempo con tus amigos cercanos	✓			
34	Es fácil para ti mostrar cariño, afectividad y calor humano hacia otros	✓			
35	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	X			
	AUTOREALIZACION				
36	Te quieres a ti misma (o)	✓			
37	Te sientes feliz con la vida que llevas	✓			
38	Crees que estas creciendo y cambiando para ser alguien mejor en tu vida.	✓			
39	Te sientes feliz con la vida que llevas.	✓			
40	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	✓			

41	Te esfuerzas por cumplir tu metas a futuro.	✓			
42	Tienes metas a futuro	✓			
43	Eres consciente de las cosas que te importa en la vida	✓			
44	Te alegras y respetas tus propios logros	✓			
45	Sientes que cada día interesante y retador.	✓			
46	Encuentras agradable el ambiente de tu vida.	✓			
47	Eres realista en las metas que te propones	✓			
48	¿Crees que tu vida tiene un motivo o razón importante?	✓			

Se presenta el cuadro según sus respectivas categorías con los respectivos ítems del cuestionario:

TABLA DE CALIFICACION Y PARAMETROS

CALIFICACIONES	RANGOS DE CALIFICACION
NO SALUDABLE	48-96 puntos
MODERADAMENTE SALUDABLE	97-144 puntos
SALUDABLE	145-192 puntos

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Meza Mostajo, Nelly Veronica

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Magister

DNI: 00402121

FECHA: 28/10/25

"VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DE CRITERIO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS"

I. **DATOS GENERALES:**

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:
Meza Montaño, Nelly Veronica

INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO:
Centro de salud "Ciudad Nueva"

TITULO PROFESIONAL:
Licenciada en enfermería

GRADO ACADEMICO: Magister ***MENCION EN:***

TITULO DE INVESTIGACION: "RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y LOS ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025"

ii.-ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

N°	Criterios	Indicadores	Deficiente	Baja	Regular	Buena	Muy Buena
			0-20%	21%-40%	41%-60%	61%-80%	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 relacionados al tema de la investigación					95%
4	Organización	Hay una secuencia lógica en las preguntas					95%
5	Suficiencia	El número de preguntas es adecuado, tiene calidad en la trasmisión de las mismas					95%
6	Intencionalidad	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas de estudio de investigación.					95%
7	Consistencia	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación					95%
8	Coherencia interna	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de investigación					95%
9	Metodología	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación, al proceso del método científico (proceso de investigación).					95%
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.					95%

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 96%

FECHA Y LUGAR: Tacna, 23, 00 septiembre del 2025

OBSERVACIONES: —

N. Verónica Meza Montaño
Lic. Enfermera

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

VALIDACIÓN 03:

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTOS DE CONTENIDO

INTRUMENTO POR ITEM N° 01

Por favor marque con un (x) o (√) la opción que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones

FICHA DE VALORACION NUTRICIONAL

N°	Ítems	Escala			Observación
		Aplicable	Corregir	No Aplicable	
		2	1	0	
1	SEXO	X			
2	EDAD	X			
3	PESO	X			
4	TALLA	X			
5	IMC	X			
6	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL	X			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: TELLEZ LOPEZ GINA
GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: MAGISTER
DNI: 00499624
FECHA: 25 / 09 / 2025

"VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DE CRITERIO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS"

II. DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:

TELLEZ LOPEZ GINA

INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO:

C.S. CIUDAD NUEVA

TITULO PROFESIONAL:

LICENCIADA EN ENFERMERIA

GRADO ACADEMICO: MAESTRIA ***MENCION EN:*** GESTION DE LOS SERVICIOS DE SALUD

TITULO DE INVESTIGACION: *"RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y LOS ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025"*

II.-ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

N°	Criterios	Indicadores	Deficiente	Baja	Regular	Buena	Muy Buena
			0-20%	21%-40%	41%-60%	61%-80%	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 relacionados al tema de la investigación					100%
4	Organización	Hay una secuencia lógica en las preguntas					95%
5	Suficiencia	El número de preguntas es adecuado, tiene calidad en la trasmisión de las mismas					100%
6	Intencionalidad	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y					95%
7	Consistencia	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación					95%
8	Coherencia interna	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de investigación					95%
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.					95%
11	Lenguaje	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					100%

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena (e) Muy Buena

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 96%

FECHA Y LUGAR: TACNA, 25 DE SETIEMBRE 2025

OBSERVACIONES:

Gina Tellez Lopez
LICENCIADA EN ENFERMERIA
CEP 26510

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTOS DE CONTENIDO

INTRUMENTO POR ITEMS N° 02

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996)

Por favor marque con un (x) o (√) la opción que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones

Sexo: __ Femenino __Masculino

Grado: _____

Fecha: _____

Instrucciones:

a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.
b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
c) Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.
d)

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

N°	ITEM	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE	CORREGIR	NO APLICABLE	
NUTRICION					
1	Tomas desayuno siempre.	X			
2	Comes comida procesada "chatarra" al menos 3 veces a la semana	X			
3	Comes tus tres comidas al día	X			
4	Lees las etiquetas de las comidas procesadas sobre el tipo de alimento que contiene.	X			
5	En tus comidas comes diferentes alimentos como frutas, verduras, carnes..	X			
6	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básico de nutrientes (carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales	X			
ACTIVIDAD FISICA					

7	Haces algún deporte o te ejercitas al menos 3 veces a la semana	X			
8	Realizas ejercicio vigoroso al menos una vez a la semana como futbol, vóley, atletismo, natación, etc.	X			
9	Participas en programas o clubes de deportes bajo supervisión.	X			
10	Sientes que tu corazón empieza a latir mucho mas fuerte al punto de sentir dolor en el pecho.	X			
11	Realizas actividades fisicas de recreación como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	X			
	RESPONSABILIDAD EN SALUD				
12	Acudes al medico ante cualquier síntoma o molestia extraño relacionado con tu salud	X			
13	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre. y glucosa y hb.	X			considerar glucosa y hb.
14	Buscas información sobre como cuidar tu salud.	X			
15	Le preguntas a varios profesionales de salud (médicos, enfermeros, etc.) cuando no estas de acuerdo con lo que te recomiendan.	X			
16	Buscas profesionales de la salud para conversar acerca de tus dudas respecto al cuidado de tu salud.	X			
17	Controlar mi presión arterial es parte de mis hábitos de cuidado de salud.	X			
18	Participan en las actividades que hay cerca a tu casa o institución educativa sobre el mejoramiento del medio ambiente.	X			
19	Encuentras maneras positivas de como expresar tus sentimientos	X			
20	Observas al menos una vez al mes tu cuerpo para ver cambios físico o señales de peligro.	X			
21	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de tu salud personal	X			

MANEJO DEL ESTRES					
22	Dedicas un tiempo cada día para relajarte	X			
23	Eres consiente de las razones que te producen tensión (comúnmente nervios)	X			
24	Diariamente te relajas al menos de 15 a 20 minutos	X			
25	Relajas tus músculos antes de dormir (Ejm: Estiramientos)	X			
26	Te concentras en tener pensamientos agradables a la hora de dormir	X			
27	Pides consejos a los profesionales para cuidar de tu salud	X			
28	Conoces métodos o herramientas para controlar la tensión o nervios	X			
RELACIONES INTERPERSONALES					
29	Das a conocer a personas cercanas sobre tus preocupaciones	X			
30	Te sientes feliz por los logros de otras personas	X			
31	Te sientes cómodo al dar y recibir cariño las personas cercanas a ti	X			
32	Las personas que te rodean frecuentemente te hacen sentir cómodo.	X			
33	Pasas tiempo con tus amigos cercanos	X			
34	Es fácil para ti mostrar cariño, afectividad y calor humano hacia otros	X			
35	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	X			
AUTOREALIZACION					
36	Te quieres a ti misma (o)	X			
37	Te sientes feliz con la vida que llevas	X			
38	Crees que estas creciendo y cambiando para ser alguien mejor en tu vida.	X			
39	Te sientes feliz con la vida que llevas.	X			

40	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	X			
41	Te esfuerzas por cumplir tu metas a futuro.	X			
42	Tienes metas a futuro	X			
43	Eres consciente de las cosas que te importa en la vida	X			
44	Te alegras y respetas tus propios logros	X			
45	Sientes que cada día interesante y retador.	X			
46	Encuentras agradable el ambiente de tu vida.	X			
47	Eres realista en las metas que te propones	X			
48	¿Crees que tu vida tiene un motivo o razón importante?	X			

Se presenta el cuadro según sus respectivas categorías con los respectivos ítems del cuestionario:

TABLA DE CALIFICACION Y PARAMETROS

CALIFICACIONES	RANGOS DE CALIFICACION
NO SALUDABLE	48-96 puntos
MODERADAMENTE SALUDABLE	97-144 puntos
SALUDABLE	145-192 puntos

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Tellez Lopez Gina

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Maestria Gestion de los servicios de Salud

DNI: 00499624

FECHA: 25/09/2025

"VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DE CRITERIO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS"

II. DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:

TELLEZ LOPEZ GINA

INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO:

C.S. CIUDAD NUEVA

TITULO PROFESIONAL:

LICENCIADA EN ENFERMERIA

GRADO ACADEMICO: MAESTRIA ***MENCION EN:*** GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE SALUD

TITULO DE INVESTIGACION: *"RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y LOS ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025"*

ii.-ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

N°	Criterios	Indicadores	Deficiente	Baja	Regular	Buena	Muy Buena
			0-20%	21%-40%	41%-60%	61%-80%	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 relacionados al tema de la investigación					100%
4	Organización	Hay una secuencia lógica en las preguntas					95%
5	Suficiencia	El número de preguntas es adecuado, tiene calidad en la trasmisión de las mismas					100%
6	Intencionalidad	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas de estudio de investigación.					95%
7	Consistencia	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación					95%
8	Coherencia interna	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de investigación					95%
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.					95%
11	Lenguaje	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					100%

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 96%

FECHA Y LUGAR: TACNA, 23 DE SETIEMBRE 2025

OBSERVACIONES:

Gina Tellez Lopez
LICENCIADA EN ENFERMERIA
CEP 26510

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

VALIDACIÓN 04:

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTOS DE CONTENIDO

INTRUMENTO POR ITEM N° 01

Por favor marque con un (x) o (√) la opción que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones

FICHA DE VALORACION NUTRICIONAL

N°	Ítems	Escala			Observación
		Aplicable	Corregir	No Aplicable	
		2	1	0	
1	SEXO	✓			
2	EDAD	✓			
3	PESO	✓			
4	TALLA	✓			
5	IMC	✓			
6	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL	✓			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Quispe Advuire Carmen.
GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Licenciado en enfermería
DNI: 44226904
FECHA: 24 / 09 / 2025.

"VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DE CRITERIO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS"

II. DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:

Quispe Aguirre Carmen

INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO:

Centro de Salud Ciudad Nueva

TITULO PROFESIONAL:

Licenciado en enfermeria

GRADO ACADEMICO: _____ ***MENCION EN:*** _____

TITULO DE INVESTIGACION: *"RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y LOS ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025"*

II.-ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

N°	Criterios	Indicadores	Deficiente	Baja	Regular	Buena	Muy Buena
			0-20%	21%-40%	41%-60%	61%-80%	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 relacionados al tema de la investigación					100 %
4	Organización	Hay una secuencia lógica en las preguntas					100 %
5	Suficiencia	El número de preguntas es adecuado, tiene calidad en la trasmisión de las mismas					100 %
6	Intencionalidad	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas de estudio de investigación.					100 %
7	Consistencia	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación					100 %
8	Coherencia interna	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de 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 %

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena ☑ Muy Buena

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 100 %

FECHA Y LUGAR: 24 / 09 / 2025

OBSERVACIONES: _____

Lic. Enf. Carmen Quispe Aguirre
CEP: 58215
DNI 44205804

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTOS DE CONTENIDO

INTRUMENTO POR ITEMS N° 02

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996)

Por favor marque con un (x) o (√) la opción que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones

Sexo: __ Femenino __Masculino

Grado: _____

Fecha: _____

Instrucciones:

a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.
b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
c) Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.
d)

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

N°	ITEM	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE	CORREGIR	NO APLICABLE	
NUTRICION					
1	Tomas desayuno siempre	✓			
2	Comes comida procesada "chatarra" al menos 3 veces a la semana	✓			
3	Comes tus tres comidas al dia	✓			
4	Lees las etiquetas de las comidas procesadas sobre el tipo de alimento que contiene.	✓			
5	En tus comidas comes diferentes alimentos como frutas, verduras, carnes, frutos secos.	✓			
6	Planeas o escoges comidas que inclyan los cuatro grupos básico de nutrientes (carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales	✓			

ACTIVIDAD FISICA					
7	Haces algún deporte o te ejercitas al menos 3 veces a la semana	✓			
8	Realizas ejercicio vigoroso al menos una vez a la semana como futbol, vóley, atletismo, natación, etc.	✓			
9	Participas en programas o actividades de ejercicio bajo supervisión.	✓			
10	Siente que tu corazón empieza a latir mucho mas fuerte al punto de sentir dolor en el pecho.	✓			
11	Realizas actividades fisicas de recreación como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	✓			
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
12	Acudes al medico ante cualquier sintoma o molestia extraño relacionado con tu salud	✓			
13	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre.	✓			
14	Buscas información sobre como cuidar tu salud.	✓			
15	Le preguntas a varios profesionales de salud (médicos, enfermeros, etc.) cuando no estas de acuerdo con lo que te recomiendan.	✓			
16	Buscas profesionales de la salud para conversar acerca de tus dudas respecto al cuidado de tu salud.	✓			
17	Cuando me toman los signos vitales, pregunto el resultado.	✓			
18	Participan en las actividades que hay cerca a tu casa o institución educativa sobre el mejoramiento del medio ambiente.	✓			
19	Encuentras maneras positivas de como expresar tus sentimientos	✓			
20	Observas al menos una vez al mes tu cuerpo para ver cambios fisico o señales de peligro.	✓			
21	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de tu salud personal	✓			

	MANEJO DEL ESTRES				
22	Dedicas un tiempo cada día para relajarte	✓			
23	Eres consiente de las razones que te producen tensión (comúnmente nervios)	✓			
24	Diariamente te relajas al menos de 15 a 20 minutos	✓			
25	Relajas tus músculos antes de dormir (Ejm: Estiramientos)	✓			
26	Te concentras en tener pensamientos agradables a la hora de dormir	✓			
27	Pides consejos a los profesionales para cuidar de tu salud	✓			
28	Usas métodos o herramientas para controlar la tensión o nervios	✓			
	RELACIONES INTERPERSONALES				
29	Das a conocer a personas cercanas sobre tus preocupaciones	✓			
30	Te sientes feliz por los logros de otras personas	✓			
31	Te sientes cómodo al dar y recibir cariño las personas cercanas a ti	✓			
32	Las personas que te rodean frecuentemente te hacen sentir cómodo.	✓			
33	Pasas tiempo con tus amigos cercanos	✓			
34	Es fácil para ti mostrar cariño, afectividad y calor humano hacia otros	✓			
35	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	✓			
	AUTOREALIZACION				
36	Te quieres a ti misma (o)	✓			
37	Te sientes feliz con la vida que llevas	✓			
38	Crees que estas creciendo y cambiando para ser alguien mejor en tu vida.	✓			
39	Te sientes feliz con la vida que llevas.	✓			

40	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	✓			
41	Te esfuerzas por cumplir tu metas a futuro.	✓			
42	Tienes metas a futuro	✓			
43	Eres consciente de las cosas que te importa en la vida	✓			
44	Te alegras y respetas tus propios logros	✓			
45	Sientes que cada día es interesante y retador.	✓			
46	Encuentras agradable el ambiente de tu vida.	✓			
47	Eres realista en las metas que te propones	✓			
48	¿Crees que tu vida tiene un motivo o razón importante?	✓			

Se presenta el cuadro según sus respectivas categorías con los respectivos ítems del cuestionario:

TABLA DE CALIFICACION Y PARAMETROS

CALIFICACIONES	RANGOS DE CALIFICACION
NO SALUDABLE	48-96 puntos
MODERADAMENTE SALUDABLE	97-144 puntos
SALUDABLE	145-192 puntos

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Quispe Advuire Carmen

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Licenciada en enfermería

DNI: 44226904

FECHA: 24/09/2025

"VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DE CRITERIO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS"

I. DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:

Quispe Aduviri Carmen

INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO:

Licenciada en enfermera en Centro de Salud. Ciudad Nueva.

TITULO PROFESIONAL:

Licenciada en enfermera

GRADO ACADEMICO: _____ ***MENCION EN:*** _____

TITULO DE INVESTIGACION: "RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y LOS ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025"

ii.-ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

N°	Criterios	Indicadores	Deficiente	Baja	Regular	Buena	Muy Buena
			0-20%	21%-40%	41%-60%	61%-80%	81%-100%
1	Claridad de la redacción	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible					98%
2	Objetividad	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					98%
3	Pertinencia	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionados al tema de la investigación					98%
4	Organización	Hay una secuencia lógica en las preguntas					98%
5	Suficiencia	El número de preguntas es adecuado, tiene calidad en la trasmisión de las mismas					98%
6	Intencionalidad	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas de estudio de investigación.					98%
7	Consistencia	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación					98%
8	Coherencia interna	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de investigación					98%
9	Metodología	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación, al proceso del método científico (proceso de investigación).					98%
10	Inducción a la respuesta	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					98%
11	Lenguaje	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					98%

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 98%

FECHA Y LUGAR: Tacna, 24 de septiembre del 2025

OBSERVACIONES: _____

Lic. Enf. Carmen Quispe Aduviri
CEP 68019
DNI 44215904

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

VALIDACIÓN 05:

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTOS DE CONTENIDO

INTRUMENTO POR ITEM N° 01

Por favor marque con un (x) o (√) la opción que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones

FICHA DE VALORACION NUTRICIONAL

N°	Ítems	Escala			Observación
		Aplicable	Corregir	No Aplicable	
		2	1	0	
1	SEXO	✓			
2	EDAD	✓			
3	PESO	✓			
4	TALLA	✓			
5	IMC	✓			
6	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL	✓			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Rosa Elsa Fernández Urquía
GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Magister en Docencia Universitaria y Tecnología Educativa
DNI: 00492534
FECHA: 26-09-25

"VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DE CRITERIO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS"

II. **DATOS GENERALES:**

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:
Fernandez Vergara Rosa Flor

INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO:
Centro de Salud Ciudad Nueva

TITULO PROFESIONAL:
Licenciada en Enfermeria

GRADO ACADEMICO: Magister ***MENCION EN:***

TITULO DE INVESTIGACION: *"RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y LOS ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025"*

II.-ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

N°	Criterios	Indicadores	Deficiente	Baja	Regular	Buena	Muy Buena
			0-20%	21%-40%	41%-60%	61%-80%	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 relacionados al tema de la investigación					100 %
4	Organización	Hay una secuencia lógica en las preguntas					100 %
5	Suficiencia	El número de preguntas es adecuado, tiene calidad en la trasmisión de las mismas					100 %
6	Intencionalidad	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas de estudio de investigación.					100 %
7	Consistencia	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación					100 %
8	Coherencia interna	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de 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 %

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 100 %

FECHA Y LUGAR: Tacna, 26 de septiembre del 2025

OBSERVACIONES:

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE
Rosa Flor Fernandez
Lic. en Enfermeria
CEP 31091

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTOS DE CONTENIDO

INTRUMENTO POR ITEMS N° 02

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996)

Por favor marque con un (x) o (√) la opción que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones

Sexo: __ Femenino __Masculino

Grado: _____

Fecha: _____

Instrucciones:

a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.
b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
c) Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.
d)

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

N°	ITEM	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE	CORREGIR	NO APLICABLE	
	NUTRICION				
1	Tomas desayuno siempre	✓			
2	Comes comida procesada "chatarra" al menos 3 veces a la semana	✓			
3	Comes tus tres comidas al día	✓			
4	Lees las etiquetas de las comidas procesadas sobre el tipo de alimento que contiene.	✓			
5	En tus comidas comes diferentes alimentos como frutas, verduras, carnes, frutos secos.	✓			
6	Planeas o escoges comidas que inclyan los cuatro grupos básico de nutrientes (carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales	✓			

ACTIVIDAD FISICA					
7	Haces algún deporte o te ejercitas al menos 3 veces a la semana	✓			
8	Realizas ejercicio vigoroso al menos una vez a la semana como futbol, vóley, atletismo, natación, etc.	✓			
9	Participas en programas o actividades de ejercicio bajo supervisión.	✓			
10	Siente que tu corazón empieza a latir mucho mas fuerte al punto de sentir dolor en el pecho.	✓			
11	Realizas actividades físicas de recreación como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	✓			
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
12	Acudes al medico ante cualquier síntoma o molestia extraño relacionado con tu salud	✓			
13	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre.	✓			
14	Buscas información sobre como cuidar tu salud.	✓			
15	Le preguntas a varios profesionales de salud (médicos, enfermeros, etc.) cuando no estas de acuerdo con lo que te recomiendan.	✓			
16	Buscas profesionales de la salud para conversar acerca de tus dudas respecto al cuidado de tu salud.	✓			
17	Cuando me toman los signos vitales, pregunto el resultado.	✓			
18	Participan en las actividades que hay cerca a tu casa o institución educativa sobre el mejoramiento del medio ambiente.	✓			
19	Encuentras maneras positivas de como expresar tus sentimientos	✓			
20	Observas al menos una vez al mes tu cuerpo para ver cambios físico o señales de peligro.	✓			
21	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de tu salud personal	✓			

	MANEJO DEL ESTRES				
22	Dedicas un tiempo cada día para relajarte	✓			
23	Eres consiente de las razones que te producen tensión (comúnmente nervios)	✓			
24	Diariamente te relajas al menos de 15 a 20 minutos	✓			
25	Relajas tus músculos antes de dormir (Ejm: Estiramientos)	✓			
26	Te concentras en tener pensamientos agradables a la hora de dormir	✓			
27	Pides consejos a los profesionales para cuidar de tu salud	✓			
28	Usas métodos o herramientas para controlar la tensión o nervios	✓			
	RELACIONES INTERPERSONALES				
29	Das a conocer a personas cercanas sobre tus preocupaciones	✓			
30	Te sientes feliz por los logros de otras personas	✓			
31	Te sientes cómodo al dar y recibir cariño las personas cercanas a ti	✓			
32	Las personas que te rodean frecuentemente te hacen sentir cómodo.	✓			
33	Pasas tiempo con tus amigos cercanos	✓			
34	Es fácil para ti mostrar cariño, afectividad y calor humano hacia otros	✓			
35	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	✓			
	AUTOREALIZACION				
36	Te quieres a ti misma (o)	✓			
37	Te sientes feliz con la vida que llevas	✓			
38	Crees que estas creciendo y cambiando para ser alguien mejor en tu vida.	✓			
39	Te sientes feliz con la vida que llevas.	✓			

40	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	✓			
41	Te esfuerzas por cumplir tu metas a futuro.	✓			
42	Tienes metas a futuro	✓			
43	Eres consciente de las cosas que te importa en la vida	✓			
44	Te alegras y respetas tus propios logros	✓			
45	Sientes que cada día es interesante y retador.	✓			
46	Encuentras agradable el ambiente de tu vida.	✓			
47	Eres realista en las metas que te propones	✓			
48	¿Crees que tu vida tiene un motivo o razón importante?	✓			

Se presenta el cuadro según sus respectivas categorías con los respectivos ítems del cuestionario:

TABLA DE CALIFICACION Y PARAMETROS

CALIFICACIONES	RANGOS DE CALIFICACION
NO SALUDABLE	48-96 puntos
MODERADAMENTE SALUDABLE	97-144 puntos
SALUDABLE	145-192 puntos

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Rosa Elsa Fernández Vásquez

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Maestra en Docencia Universitaria y Tecnología Educa

DNI: 00799534

FECHA: 26/04/23.

"VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DE CRITERIO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS"

I. **DATOS GENERALES:**

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:
Fernández Vásquez Rosa Elisa

INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO:
Centro de salud Ciudad Nueva

TITULO PROFESIONAL:
Licenciada en enfermería

GRADO ACADEMICO: Magister ***MENCION EN:*** Docencia universitaria

TITULO DE INVESTIGACION: "RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y LOS ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025"

ii.-ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

N°	Criterios	Indicadores	Deficiente	Baja	Regular	Buena	Muy Buena
			0-20%	21%-40%	41%-60%	61%-80%	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 relacionados al tema de la investigación					100%
4	Organización	Hay una secuencia lógica en las preguntas					100%
5	Suficiencia	El número de preguntas es adecuado, tiene calidad en la trasmisión de las mismas					100%
6	Intencionalidad	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas de estudio de investigación.					100%
7	Consistencia	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación					100%
8	Coherencia interna	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de 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%

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 100%

FECHA Y LUGAR: Tacna, 26 de setiembre del 2025

OBSERVACIONES:

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE
Rosa Elisa Fernández Vásquez
Lic. en Enfermería
CEP 31061

ANEXO 04:

VALIDEZ POR CONTENIDO:

$$V = \frac{S}{(N(C-1))}$$

COEFICIENTE	INTERPRETACIÓN
< 0,70	Eliminado
De 0,70 a 0,80	Se modifica
> 0,80	Excelente

S= Sumatoria de los valores dado por los jueces al ítem

N= Número de Jueces

C= Número de Valores de la Escala de Valoración (3 en este caso)

0 = no aplicable; 1 = corregir; 2 = aplicable

INSTRUMENTO 01:

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I) PENDER 1996

ITEM	EXPERTOS					Suma	V de Aiken
	EXPERTO 1	EXPERTO 2	EXPERTO 3	EXPERTO 4	EXPERTO 5		
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
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	1	2	10	0.90
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	1	2	10	0.90
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
31	2	2	2	2	2	10	1.00
32	2	2	2	2	2	10	1.00
33	2	2	2	2	2	10	1.00
34	2	2	2	2	2	10	1.00
35	2	2	2	2	2	10	1.00
36	2	2	2	2	2	10	1.00
37	2	2	2	2	2	10	1.00
38	2	2	2	2	2	10	1.00
39	2	2	2	2	2	10	1.00
40	2	2	2	2	2	10	1.00
41	2	2	2	2	2	10	1.00
42	2	2	2	2	2	10	1.00
43	2	2	2	2	2	10	1.00
44	2	2	2	2	2	10	1.00
45	2	2	2	2	2	10	1.00
46	2	2	2	2	2	10	1.00
47	2	2	2	2	2	10	1.00
48	2	2	2	2	2	10	1.00
				V de Ayken global			**1.00**

DESCRIPCIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que el grado de V de Aiken se encuentra dentro del rango de 0.81-1.00, por lo que tiene un nivel excelente.

ANEXO 4.2:

VALIDACIÓN POR CRITERIO:

$$CPR = \frac{PRI/J}{K}$$

CPR=Coeficiente de proporción de rango

J = N° de expertos o jueces

∑PRI = Sumatoria del promedio de rango

K = N° de ítems

ESCALA DE VALORACIÓN	
< 0,40	Validez y concordancia baja
De 0,40 a 0,60	Validez y concordancia moderada
De 0,60 a 0,80	Validez y concordancia alta
> 0,80	Validez y concordancia muy alta

INSTRUMENTO 01:

FACTORES SOCIOCULTURALES DE LOS PADRES DE NIÑOS MENORES DE 03 AÑOS.

INDICADOR	TELLEZ G.	QUISPE C.	FERNANDEZ R.	ZUÑIGA M.	MEZAN.	PROMEDIO
	EXPERTO 1	EXPERTO 2	EXPERTO 3	EXPERTO 4	EXPERTO 5	
1	0.95	0.98	1.00	0.95	0.95	0.97
2	0.95	0.98	1.00	0.95	0.95	0.97
3	1.00	0.98	1.00	0.70	0.95	0.93
4	0.95	0.98	1.00	0.95	0.95	0.97
5	1.00	0.98	1.00	0.70	0.95	0.93
6	0.95	0.98	1.00	0.95	0.95	0.97
7	0.95	0.98	1.00	0.95	0.95	0.97
8	0.95	0.98	1.00	0.70	0.95	0.92
9	1.00	0.98	1.00	0.95	0.95	0.98
10	0.95	0.98	1.00	0.95	0.95	0.97
11	1.00	0.98	1.00	0.95	0.95	0.98
					CPR	0.96

CPR=SUMA/11	**CPR=10.52/11**	**CPR = 0.96**	**Instrumento con validez y concordancia muy alta.**

DESCRIPCIÓN:
De acuerdo a lo obtenido según los 11 indicadores evaluados, se concluye que el instrumento tiene una validez y concordancia muy alta, con un CPR de 0.96.

INSTRUMENTO 02:

FACTORES SOCIOCULTURALES DE LOS PADRES DE NIÑOS MENORES DE 03 AÑOS.

INDICADOR	TELLEZ G.	QUISPE C.	FERNANDEZ R.	ZUÑIGA M.	MEZA N.	PROMEDIO
	EXPERTO 1	EXPERTO 2	EXPERTO 3	EXPERTO 4	EXPERTO 5	
1	0.95	1.00	1.00	1.00	0.95	0.98
2	0.95	1.00	1.00	1.00	0.95	0.98
3	1.00	1.00	1.00	0.80	0.95	0.95
4	0.95	1.00	1.00	1.00	0.95	0.98
5	1.00	1.00	1.00	0.80	0.95	0.95
6	0.95	1.00	1.00	1.00	0.95	0.98
7	0.95	1.00	1.00	1.00	0.95	0.98
8	0.95	1.00	1.00	0.80	0.95	0.95
9	1.00	1.00	1.00	1.00	0.95	0.99
10	0.95	1.00	1.00	1.00	0.95	0.98
11	1.00	1.00	1.00	1.00	0.95	0.99
					CPR	0.97

CPR=SUMA/11	**CPR=10.71/11**	**CPR = 0.97**	**Instrumento con validez y concordancia muy alta.**

DESCRIPCIÓN:
De acuerdo a lo obtenido según los 11 indicadores evaluados, se concluye que el instrumento tiene una validez y concordancia muy alta, con un CPR de 0.97.

ANEXO 4.3:

VALIDEZ POR CONSTRUCTO

INSTRUMENTO 01: CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I) PENDER 1996.

COMPONENTE	SUMAS DE CARGAS AL CUADRADO DE LA EXTRACCIÓN		
	TOTAL	% DE VARIANZA	% ACUMULADO
1	3,585	59,747	59,747
2	0,809	13,490	73,237
3	0,745	12,421	85,659
4	0,430	7,171	92,830
5	0,230	3,833	96,662
6	0,200	3,338	100,000

Método de extracción: análisis de componentes principales

COMPONENTE 01: Nutrición

Prueba de KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		0,605
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	26,169
	gl	15
	Sig.	0,006

COMPONENTE 02: Actividad física

Prueba de KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		0,596
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	5,282
	gl	6
	Sig.	0,008

COMPONENTE 03: Responsabilidad en Salud

Prueba de KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		0,593
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	107,390
	gl	66
	Sig.	0,001

COMPONENTE 04: Manejo del estrés

Prueba de KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		0,655
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	23,689
	gl	10
	Sig.	0,008

COMPONENTE 05: Soporte interpersonal

Prueba de KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		0,590
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	66,509
	gl	28
	Sig.	0,000

COMPONENTE 06: Autoactualización

Prueba de KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		0,642
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	132,265
	gl	78
	Sig.	0,000

DESCRIPCIÓN:

Entonces según el KMO promedio: 0,6135 es una Regular adecuación muestral.

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<0,5	Mala adecuación muestral.
0,0<KMO<0,5	Adecuación muestral inacepable

ANEXO 4.4:

VALIDEZ TOTAL

INSTRUMENTO 01: CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I) PENDER 1996.

ESCALA	SIGNIFICADO
0,53 a menos	Validez Nula
0,54 a 0.59	Validez Baja
0,60 a 0.65	Valida
0,66 a 0.71	Muy Valida
0,72 a 0.99	Excelente Validez
1,0	Validez Perfecta

A continuación, se procederá a aplicar la fórmula para determinar la validación total:

$$Validez\ total = \frac{V_{contenido} + V_{constructo} + V_{criterio}}{3}$$

VALIDEZ TOTAL: $\frac{\mathbf{1,00 + 0,6135 + 0,96}}{\mathbf{3}} = \mathbf{0,857}$

Descripción:

Según la fórmula de validación total para el instrumento “Perfil de estilo de vida (peps-i) pender 1996.”, es de 0.857 obteniendo un grado de validez excelente. Por lo tanto, el instrumento evaluado es aplicable para la recolección de datos

ANEXO N°05:
CONFIABILIDAD

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido[a]	0	,0
	Total	30	100,0

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

INSTRUMENTO 01:

INSTRUMENTO 01: CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I) PENDER 1996.

Intervalo de coeficiente de alfa de Cronbach	Valor
(0,91-1,00)	Excelente
(0,81-0,90)	Bueno
(0,71-0,80)	Aceptable
(0,61-0,70)	Débil
(0,51-0,60)	Pobre
(0,0-0,50)	Inaceptable

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,928	48

INTERPRETACIÓN:

En cuanto a las estadísticas de fiabilidad, el cuestionario de la variable “Estilos de vida saludable”. Se obtuvo un Alfa de Cronbach de 0,928 para los 48 ítems evaluados. De acuerdo con los criterios de interpretación, este valor se ubica dentro del rango de 0,91 a 1,00, lo cual corresponde a un nivel de confiabilidad bueno.

ANEXO 06:

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 "RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA, 2025", 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 "Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida" y se realizará la valoración nutricional (peso, talla, IMC). 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 *Bach. Jessenia Lizet Sandoval Huaicani*

ANEXO 07:

PERMISOS RESPECTIVOS O SOLICITUD DE PERMISO INSTITUCIONAL

RESOLUCION DE FACULTAD:

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 Nº 13982 - 2025-FACS-UNJBG
Tacna, 30 de junio del 2025

VISTO:

El Oficio N°470-2025-ESEN/FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicita designación de Asesor para el Proyecto de tesis y autorización para ejecución presentado por el(la) Bach. JESSENIA LIZET SANDOVAL HUAICANI;

CONSIDERANDO:

Que, se deberá tener presente que en el Reglamento de Grados y Títulos de la UNJBG, aprobado mediante la R.R. Nº 12401-2023-UNJBG, (11.12.2023), en el *Capítulo VI del asesor de Tesis, Art. 14° - Previa carta de conformidad del asesor, el o los interesados solicitarán al Director de la Escuela profesional de aprobación del proyecto de tesis, el mismo que se otorgará mediante Resolución de Facultad,* ***teniendo un periodo máximo de un (01) año para la ejecución de la tesis;***

Que, el(la) Bach. JESSENIA LIZET SANDOVAL HUAICANI, alumna de la Escuela Profesional de Enfermería, solicita la designación de un Asesor;

Que, con el Oficio N°470-2025-ESEN/FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería designa como asesor al MGR. TEOFILO RONDÓN PEREZ, para el proyecto de tesis titulado: RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025, presentado por el(la) Bach. JESSENIA LIZET SANDOVAL HUAICANI;

Que, teniendo la opinión favorable de su asesor se procede con la continuidad de tramite;

De conformidad con el Art. 70° numeral 70.2 de la Ley Universitaria Nº 30220, Art. 171° 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 Asesor al **MGR.TEÓFILO RONDON PEREZ,** para el Proyecto de Tesis titulado: **RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025,** de la Escuela Profesional de Enfermería.

ART. 2°: Aprobar y autorizar la ejecución de Proyecto de Tesis presentado por el(la) Bach. **JESSENIA LIZET SANDOVAL HUAICANI,** de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Regístrese, comuníquese y archívese.

Dra. Rinna Miriam Pilco Velásquez
DECANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Dra. Vanessa Varleth Valle Cohaila
SECRETARIA ACADÉMICA ADMINISTRATIVA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AUTORIZACIÓN DE EJECUCIÓN DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA A I.E. MARISCAL CACERES:

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

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

CARGO
RECIBIDO
05 NOV 2025

OFICIO Nº 767-2025-ESEN/FACS
Tacna, 13 de octubre de 2025

Señor:
PROF. CAYETANO JOSHUA GUTIERREZ SOLARI
DIRECTOR DE LA I.E. 42218 MARISCAL CACERES
Presente. -

ASUNTO : **AUTORIZACION PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS**

Referencia : *Solicitud S/N – Bach. Jessenia Lizet Sandoval Huaicani*

Es muy grato dirigirme a Ud., para saludarlo cordialmente y, a la vez, hacer de su conocimiento que la **BACH. JESSENIA LIZET SANDOVAL HUAICANI** viene desarrollando su proyecto de tesis titulado: **RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025**, el cual ha sido aprobado mediante Resolución de Facultad N.° **13982-2025-FACS-UNJBG**, bajo la asesoría de la MGR.TEÓFILO RONDON PEREZ.

Por tal motivo, agradeceré se sirva autorizar la **EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE TESIS**, mediante la aplicación de encuestas a estudiantes del 4to año del nivel secundario; por lo que solicito brindar las facilidades necesarias a la mencionada tesista.

Para las coordinaciones pertinentes, puede comunicarse con la Bach. Jessenia Lizet Sandoval Huaicani al número de celular 936775252.

Sin otro particular, y agradeciendo de antemano su colaboración, me despido de usted con las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,

Dra. Jenny Concepción Mendoza Rosado
Directora ESEN

Cc. Archivo
JCMR/vae

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

ANEXO 08

TABLAS Y CUADROS ESTADISTICOS COMPLEMENTARIOS

. PRUEBA DE HIPÓTESIS:

Formulación de hipótesis:

Hipótesis Alterna:

Ha: Existe una relación significativa entre el estado nutricional y los estilos de vida en los adolescentes de secundaria de una institución educativa pública, Tacna 2025.

Hipótesis Nula:

Ho: No existe una relación significativa entre el estado nutricional y los estilos de vida en los adolescentes de secundaria de una institución educativa pública, Tacna 2025

Lectura del P valor:

Ha: $p < 0,05 \rightarrow$ Rechazo la Ho.

Ho: $p \geq 0,05 \rightarrow$ No se rechaza la Ho.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	11,970[a]	6	,006
Razón de verosimilitud	16,296	6	,012
Asociación lineal por lineal	5,160	1	,023
N de casos válidos	252		

a. 3 casillas (25.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1.29.

Conclusión diagnostica:

Mediante la prueba estadística de Chi cuadrado podemos apreciar que con un nivel de confianza del 95% que el valor obtenido es menor a 0,05:

Por tal motivo se decide rechazar la Hipótesis Nula y se acepta la hipótesis alterna. Por lo tanto, con un nivel de confianza del 95% se demuestra que, **SI EXISTE** relación significativa entre el estado nutricional y los estilos de vida en los adolescentes de secundaria de una institución educativa pública, Tacna 2025.

GRÁFICO DE COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

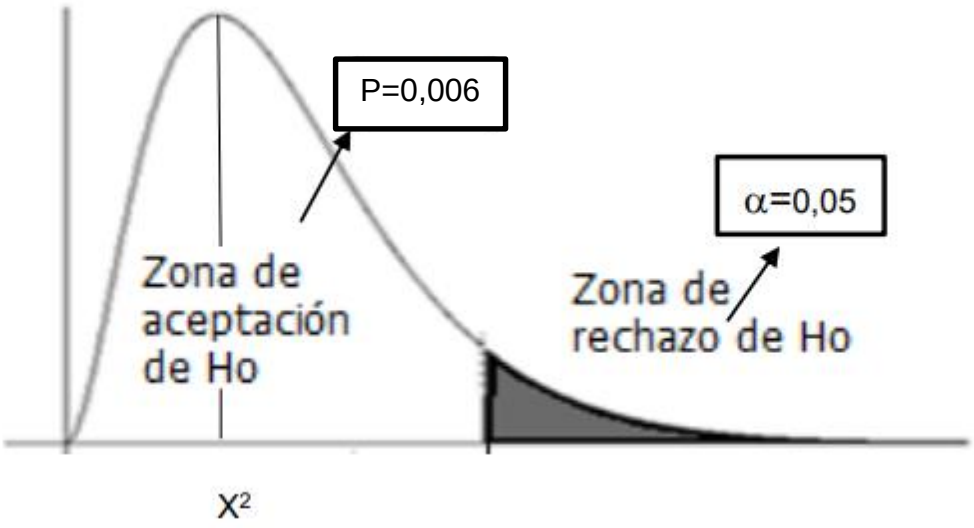


TABLA 04

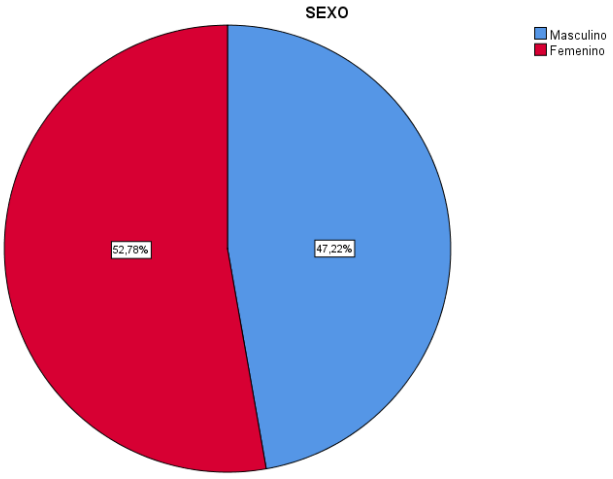
SEXO DE LOS ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025.

Sexo		
	N°	%
Masculino	119	47,2%
Femenino	133	52,8%
Total	252	100,0%

Fuente: Cuestionario de estilos de vida (PEPS-I) 1996
Elaborado por: Sandoval J.

GRÁFICO N° 04

SEXO DE LOS ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025.



Fuente: Tabla 04

TABLA 05

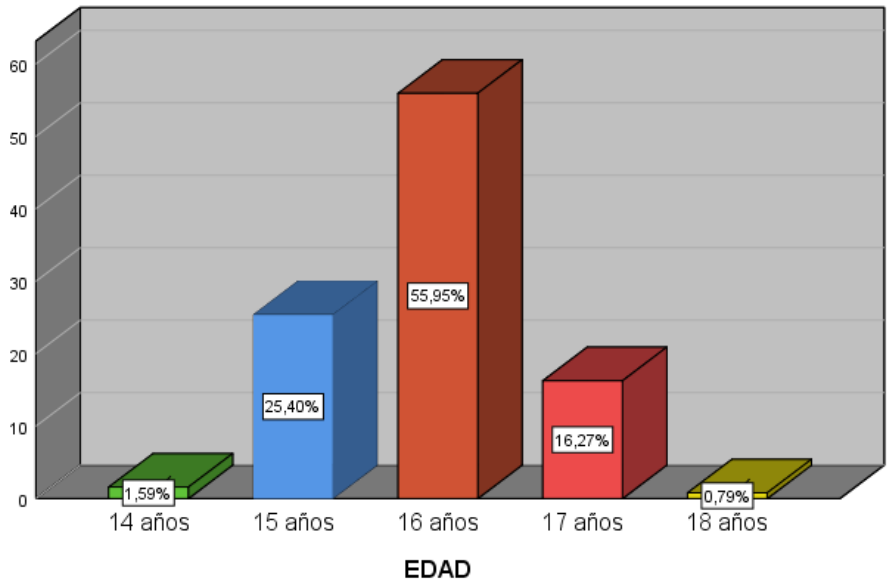
EDAD DE LOS ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025.

Edad		
	N°	%
14 años	4	1,6%
15 años	64	25,4%
16 años	141	56,0%
17 años	41	16,3%
18 años	2	0,8%
Total	252	100,0%

Fuente: Cuestionario de estilos de vida (PEPS-I) 1996
Elaborado por: Sandoval J.

GRÁFICO 05

EDAD DE LOS ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TACNA 2025.



Fuente: Tabla 04

TABLA N° 06

DIMENSIONES DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, TACNA 2025

ESTILOS DE VIDA		
NUTRICIÓN	N°	%
No saludable	17	6,7%
Moderadamente saludable	149	59,1%
Saludable	86	34,1%
TOTAL	252	100,0%
ACTIVIDAD FÍSICA	**N°**	**%**
No saludable	68	27,0%
Moderadamente saludable	126	50,0%
Saludable	58	23,0%
TOTAL	252	100,0%
RESPONSABILIDAD EN SALUD	**N°**	**%**
No saludable	15	6,0%
Moderadamente saludable	165	65,5%
Saludable	72	28,6%
TOTAL	252	100,0%
MANEJO DEL ESTRES	**N°**	**%**
No saludable	25	9,9%
Moderadamente saludable	172	68,3%
Saludable	55	21,8%
TOTAL	252	100,0%
SOPORTE INTERPERSONAL	**N°**	**%**
No saludable	20	7,9%
Moderadamente saludable	152	60,3%
Saludable	80	31,7%
TOTAL	252	100,0%
AUTOACTUALIZACIÓN	**N°**	**%**
No saludable	28	11,1%
Moderadamente saludable	177	70,2%
Saludable	47	18,7%
TOTAL	252	100,0%

Fuente: Cuestionario de estilos de vida (PEPS-I) 1996
Elaborado por: Sandoval J.

DESCRIPCIÓN:

En la Tabla 06 se observa las diferentes dimensiones de los estilos de vida de los adolescentes de secundaria, donde en la dimensión: nutrición se encuentra que; el 59,1% tiene una nutrición moderadamente saludable, un 34,1% tiene una nutrición saludable y un 6,7% tiene una nutrición no saludable.

En cuanto a la dimensión: Actividad física, el 50,0% hace moderadamente actividad física, un 27,0% no realiza, y un 23,0% realiza buena actividad física.

Según la dimensión: Responsabilidad en salud, el 65,5% tiene un cuidado moderadamente saludable, un 28,6% saludable y un 6,0% no saludable.

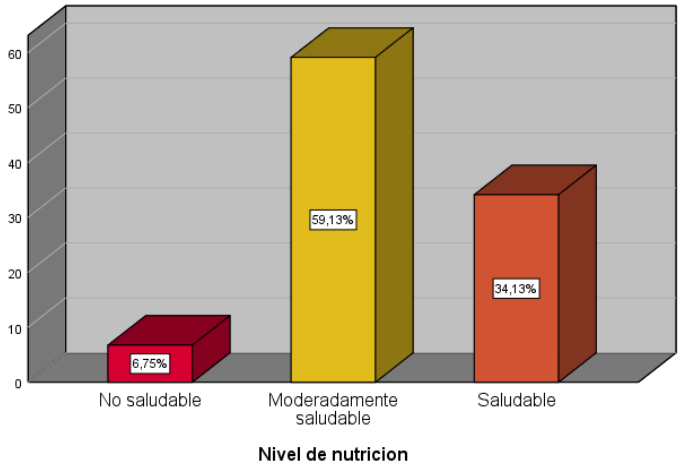
Según la dimensión: Manejo del estrés un 68,3% moderadamente saludable, un 21,8% un manejo saludable del estrés y un 9,9% un mal manejo del estrés.

Según la dimensión: Soporte interpersonal se encuentra con un 60,3% moderadamente saludable, un 31,7% se encuentra en saludable y un 7,9% no saludable.

Según la dimensión: Autoactualización un 70,2% se encuentra en moderadamente saludable, un 18,7% se encuentra en saludable y un 11,1% no saludable.

GRÁFICO N° 06.1.

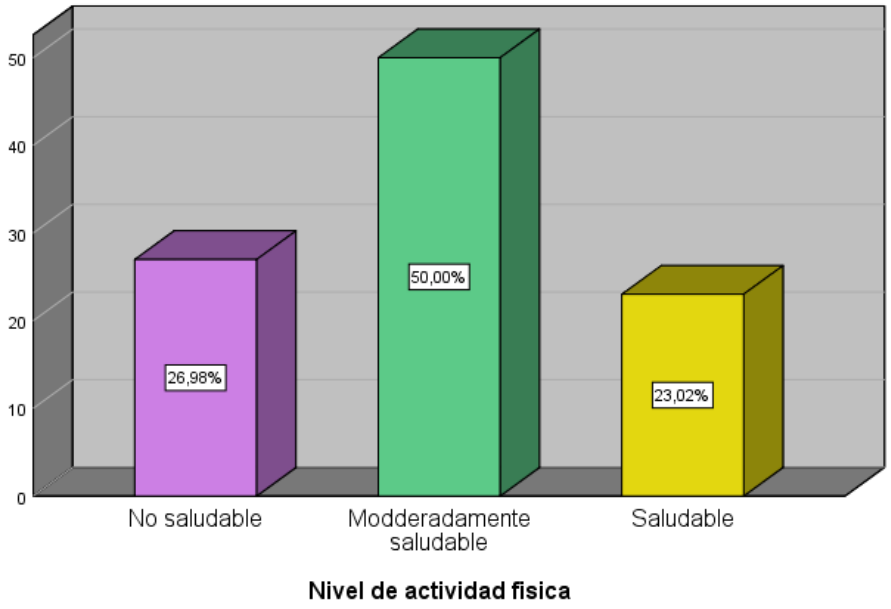
ESTILOS DE VIDA, DIMENSION: NUTRICIÓN DE LOS ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, TACNA 2025



Fuente: Tabla N° 06

GRÁFICO N° 06.2.

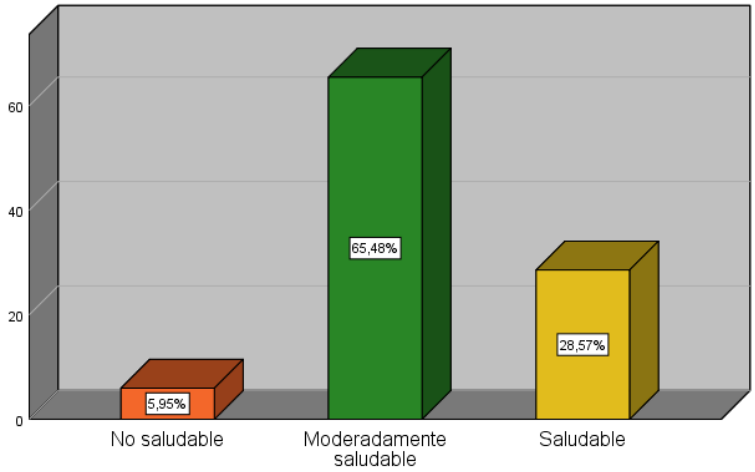
ESTILOS DE VIDA, DIMENSION: ACTIVIDAD FISICA DE LOS ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, TACNA 2025



Fuente: Tabla N° 6

GRÁFICO N° 06.3.

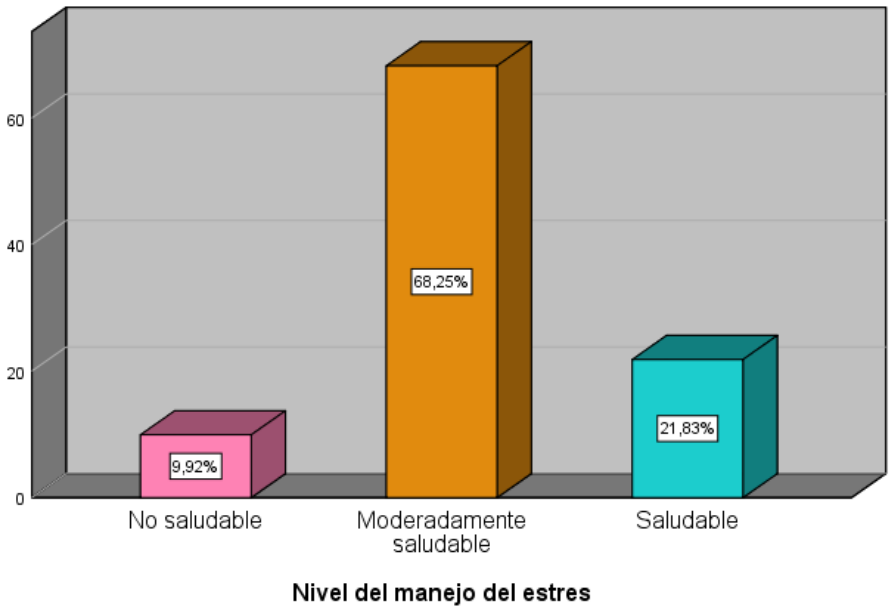
ESTILOS DE VIDA, DIMENSION: RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ADOLESCENTES SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, TACNA 2025



Fuente: Tabla N° 06

GRÁFICO N° 06.4.

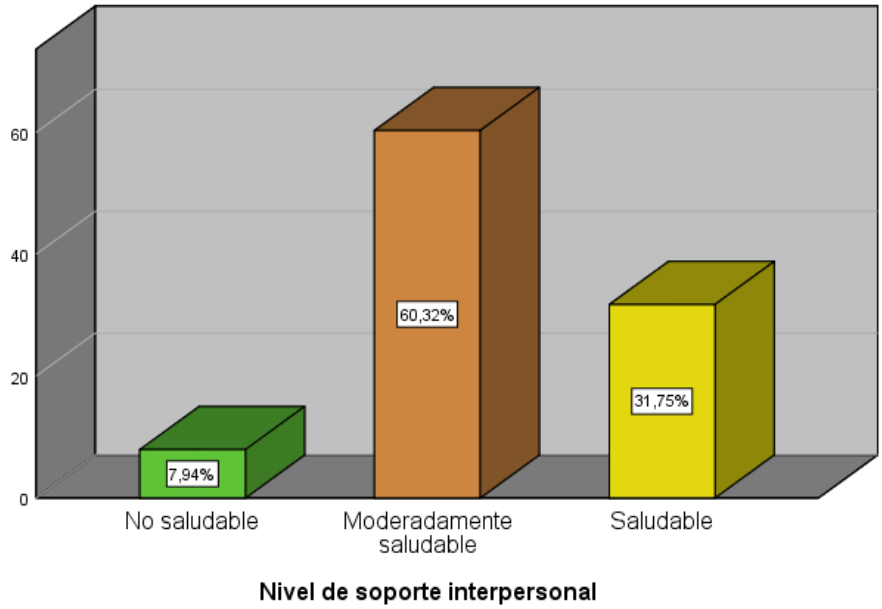
ESTILOS DE VIDA, DIMENSION: MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, TACNA 2025



Fuente: Tabla N° 06

GRÁFICO N° 06.5.

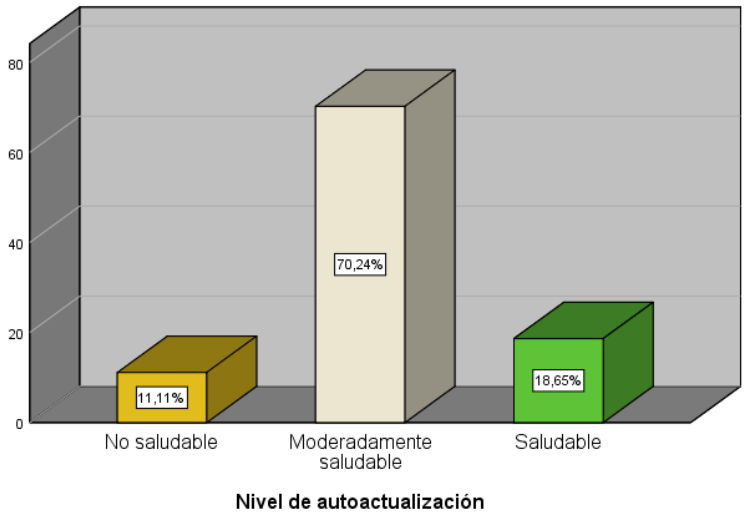
ESTILOS DE VIDA, DIMENSION: SOPORTE INTERPERSONAL DE LOS ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, TACNA 2025



Fuente: Tabla N° 06

GRÁFICO N° 06.6.

ESTILOS DE VIDA, DIMENSION: AUTOACTUALIZACIÓN DE LOS ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, TACNA 2025



Fuente: Tabla N° 06

ANEXO 09:

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	METODOLOGIA							
			VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSION	INDICADORES	ITEMS	ESCALA VALORATIVA	NIVEL DE MEDICION	
¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en los adolescentes de secundaria de una institución educativa pública Tacna 2025?	**Objetivo. General.** • Determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en los adolescentes de secundaria de una institución educativa pública, Tacna 2025. **Objetivos. Específicos.** • Identificar el estado nutricional de los adolescentes de secundaria. • Identificar los estilos de vida de los adolescentes de secundaria. • Analizar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de	**HIPOTESIS ALTERNA:** Existe una relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en los adolescentes de secundaria de una institución educativa pública. **HIPOTESIS**	**VARIABLE DEPENDIENTE:** *Estado nutricional*	El estado nutricional se define como la condición fisiológica resultante del equilibrio entre la ingesta de nutrientes, su absorción y utilización por el organismo, y el gasto energético necesario para mantener las funciones vitales.	**Antropometría**	**Edad** **Sexo** **Peso** **Talla**	**IMC**	**Clasificación según MINSA:** Obesidad Sobrepeso Normal Delgadez	Ordinal	➢ **Enfoque de Investigación:** Se utilizará un enfoque cuantitativo porque se medirá la relación entre variables mediante datos numéricos y estadísticos ➢ **Tipo: Descriptivo c**orrelacional, de corte transversal. ➢ **Método:** Deductivo ➢ **Población**: 426 alumnos de secundaria ➢ **Criterios de Inclusión:** Que estén matriculados en el periodo académico del presente año y asistentes continuos. Adolescentes que deseen participar en la recolección de datos. ➢ **Criterios de exclusión:** Que no estén matriculados en el periodo académico del presente año. Estudiantes que no deseen participar. Estudiantes con datos incompletos en la ficha antropométrica o cuestionario.
			VARIABLE INDEPENDIENTE:	Los estilos de vida comprenden el conjunto de comportamientos, hábitos y prácticas	Nutrición	Selección y consumo informado de una dieta balanceada.	**6 ítems**		Ordinal	

	los estudiantes de secundaria.	**NULA:** No existe relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en los adolescentes de secundaria de una institución educativa pública.	*Estilos de vida*	cotidianas que influyen en la salud de las personas. Estos incluyen patrones alimentarios, actividad física, manejo del estrés y relaciones sociales, entre otros. En la adolescencia, los estilos de vida son determinantes clave del estado nutricional y del bienestar general. (33)	Actividad física	Realización de actividad física planificada o incidental, de intensidad ligera a vigorosa.	**5 ítems**	**Parámetros:** - No saludable (48-96 puntos) Moderadamente saludable (97-144 puntos) Saludable (145-192 puntos). **Escala Likert:** 1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente		➢ **Unidad de análisis:** Cada estudiante de 12 a 18 años que estén matriculados en el nivel secundario de la institución educativa Mariscal Caceres. ➢ **Muestra:** No probabilístico por conveniencia. De 252 Estudiantes matriculados en el periodo12025. ➢ **Técnicas e instrumentos de recolección de datos:** Cuestionario y la ficha de Recolección ➢ **Técnica para procesamiento de datos:** La información será recopilada, procesada y codificada a través del programa SPSS estatistics, para luego realizar el análisis a través de tablas y figuras estadísticas.
					Responsabilidad en salud	Participación activa en decisiones, cuidado preventivo y búsqueda de información en salud.	**10 ítems**				
					Manejo de estrés	Identificación y uso de recursos personales para disminuir tensión y relajarse.	**7 ítems**				
					Relaciones interpersonales	Uso de comunicación y vínculo afectivo en relaciones significativas.	**7 Ítems**				
					Autorrealización	Desarrollo de recursos internos, búsqueda de propósito, armonía y metas de vida.	**13 Ítems**				

FOTOGRAFIAS

