

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN RELACIÓN CON EL
ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA
I.E.E. CORONEL BOLOGNESI – 2022**

TESIS

Presentada por:

Bach. Ana Karen Shirley Chino Ilaquita

Para optar el Título profesional de:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

TACNA – PERÚ

2023

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN RELACIÓN CON EL ESTADO
NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL
BOLOGNESI - 2022**

TESIS


Presentada por:

Bach. ANA KAREN SHIRLEY CHINO ILAQUITA

Para optar el Título Profesional de:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

Aprobada por UNANIMIDAD, ante el siguiente jurado



Dra. María Soledad Porrás Roque
Presidenta



Dr. Wender Florencio Condori Chipana
Secretario



Dra. María Dalila Sañas de Cornejo
Vocal



Dra. Elena Cachicatari Vargas de Olgado
Asesora

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN TACNA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, Dra Elena Cachicatari Vargas de Olgado, en mi condición de Asesor acreditado por Resolución de Facultad N° 11690-2022-FACS-UNJBG, de la **Bach. Ana Karen Shirley Chino Ilaquita**, quien sustentó la tesis titulada: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN RELACION CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI – 2022, para optar el título profesional de **Licenciada en Enfermería**.

Informo que, habiendo cumplido con lo establecido en el reglamento de originalidad y de similitud de trabajos de investigación y producción intelectual, y según la revisión, evaluación y análisis realizado a través del software de similitud textual TURNITIN; cuenta con el nivel de similitud permitido cuyo porcentaje es 10%.

Por lo que CERTIFICO LA SIMILARIDAD de la ESCALA DE SIMILITUD de la tesis, la misma que está de acuerdo a la SIMILITUD BAJA: PERMITIDO; en el repositorio institucional.

Se emite el presente certificado, para cumplir con los requisitos institucionales y continuar con los tramites conducentes a la obtención del título profesional.

Tacna, 03 de Julio del 2023


Dra Elena Cachicatari Vargas de Olgado
Asesora



DEDICATORIA

A Dios, por concederme la felicidad de existir y la capacidad de perseverar constantemente.

A mis queridos progenitores Jorge y Delia por brindarme su respaldo absoluto, sus recomendaciones, su afecto y su tolerancia

A mis hermanos Fabián y Adrián por ser mi motivación, día a día me esfuerzo mucho por ser un buen ejemplo a seguir para ellos.

Bach. Ana Karen Shirley Chino Ilaquita

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, mi alma mater, y a la Escuela Profesional de Enfermería por brindarme la oportunidad de desarrollar mi carrera profesional.

Igualmente, quiero expresar mi reconocimiento a mi mentora, la Dra. Elena Cachicatari Vargas de Olgado, por su entrega y orientación constante a lo largo del proceso de investigación.

Por último, a la I.E.E Coronel Bolognesi por permitirme llevar a cabo la investigación.

Bach. Ana Karen Shirley Chino Ilaquita

ÍNDICE

RESUMEN	xiii
ABSTRACT	xiv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	3
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	7
1.3. OBJETIVOS	8
1.3.1. Objetivo general.....	8
1.3.2. Objetivos específicos.....	8
1.4. JUSTIFICACIÓN	8
1.5. HIPÓTESIS	10
1.5.1. Hipótesis alterna	10
1.5.2. Hipótesis nula	11
1.6. VARIABLES DE ESTUDIO.....	11
1.6.1. Variable dependiente.....	11
1.6.2. Variable independiente	11
1.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	12
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	14

2.2.3.3. Sobrepeso.....	36
2.2.3.4. Obesidad.....	37
2.2.4. Rol de la enfermera en la seguridad alimentaria en el adolescente	37
2.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE TÉRMINOS	39
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	41
3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	40
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN	40
3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.....	42
3.4. POBLACIÓN	42
3.4.1. Criterios de inclusión y exclusión de muestra.....	43
3.4.1.1. Criterios de inclusión de muestra.....	43
3.4.1.2. Criterios de exclusión de muestra.....	43
3.5. MUESTRA.....	44
3.5.1. Tamaño de la muestra.....	44
3.5.2. Muestreo o selección de la muestra	44
3.6. UNIDAD DE ANÁLISIS.....	44
3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .	44
3.7.1. Técnicas de recolección de datos.....	44

3.7.2.	Instrumento.....	45
3.8.	VALIDEZ Y CONFIABILIDAD.....	47
3.8.1.	Validez.....	47
3.8.2.	Confiabilidad.....	47
3.9.	PROCESAMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	47
3.10.	TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	48
3.11.	CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	49
3.11.1.	Principio de autonomía	49
3.11.2.	Consentimiento informado	49
3.11.3.	Confidencialidad de los datos	49
3.11.4.	Principio de Beneficencia	49
3.11.5.	Evaluación de los beneficios del estudio y sus destinatarios	49
3.11.6.	Protección de grupos vulnerables.....	50
3.11.7.	Principio de justicia	50
3.11.8.	La selección de seres humanos o sin discriminación	50
3.11.9.	Los beneficios potenciales serán para los individuos y los conocimientos para la sociedad.....	50
	CAPÍTULO IV: DE LOS RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE DATOS	51
4.1.	PRESENTACIÓN DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	51

4.2. PRUEBA DE HIPOTESIS.....	65
4.3 DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	67
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	73
5.1. CONCLUSIONES.....	73
5.2. RECOMENDACIONES	75
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	77
ANEXOS.....	88

ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
TABLA N° 01	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI	52
TABLA N° 02	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SEGÚN DIMENSIONES DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI	54
TABLA N° 03	ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN DIMENSIONES DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI	56
TABLA N° 04	ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI	58
TABLA N° 05	RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y EL ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN DIMENSIONES EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI	60
TABLA N° 06	RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI	63

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO N° 01 ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI	53
GRÁFICO N° 02 ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SEGÚN DIMENSIONES DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI	55
GRÁFICO N° 03 ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN DIMENSIONES DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI	57
GRÁFICO N° 04 ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI	59
GRÁFICO N° 05 RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y EL ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN DIMENSIONES EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI	62
GRÁFICO N° 06 RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI	64

RESUMEN

La tesis titulada: “Estilos de vida saludable en relación con el estado nutricional en estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi - 2022.”, el objetivo fue determinar cómo se relaciona los estilos de vida saludable con el estado nutricional. Para lograr este objetivo, se utilizó como metodología un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de tipo básica. La población de estudio consistió en los estudiantes de quinto grado de secundaria de la I.E.E. Coronel Bolognesi, que sumaron un total de 243, de los cuales se seleccionó una muestra de 109 estudiantes. Los resultados obtenidos revelaron para la variable estilos de vida que el 56,0 % presenta un estilo de vida no saludable y el 44,0% presenta un estilo saludable. Mientras que para la variable estado nutricional el 74,3 presenta una categoría normal y 17,4% presenta sobrepeso, se llegó a la conclusión de que los estilos de vida saludable están significativamente relacionados con el estado nutricional de los estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi en el año 2022.

Palabras Clave: Estilos de vida saludable, estado nutricional y estudiantes de secundaria.

ABSTRACT

The thesis titled "Healthy lifestyles in relation to nutritional status in students of I.E.E. Coronel Bolognesi - 2022" aimed to determine the relationship between healthy lifestyles and nutritional status. To achieve this objective, a quantitative approach was used with a non-experimental basic design as the methodology. The study population consisted of fifth-grade students at I.E.E. Coronel Bolognesi, totaling 243 students, from which a sample of 109 students was selected. The results revealed that 56.0% of the students had an unhealthy lifestyle, while 44.0% had a healthy lifestyle. Regarding the nutritional status variable, 74.3% of the students were categorized as normal weight, and 17.4% were classified as overweight. It was concluded that healthy lifestyles are significantly related to the nutritional status of students at I.E.E. Coronel Bolognesi in the year 2022.

Keywords: Healthy lifestyles, nutritional status and high school students.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación tiene como objetivo, “Determinar cómo se relaciona los estilos de vida saludable con el estado nutricional en estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi – 2022”.

En la actualidad, los estilos de vida saludables y el estado nutricional son temas de gran relevancia en el ámbito de la salud, especialmente en el contexto de los estudiantes. La adopción de estilos de vida saludables desde temprana edad es fundamental para promover un óptimo desarrollo físico, mental y emocional en esta etapa crucial de la vida. Por otro lado, el estado nutricional se refiere al balance entre la ingesta de nutrientes y las necesidades del organismo, teniendo en cuenta la composición corporal y el índice de masa corporal (IMC), entre otros indicadores.

La importancia de esta investigación radica en la relación que los estilos de vida y el estado nutricional tienen en la salud y el bienestar de los estudiantes. Una alimentación deficiente y la falta de actividad física pueden dar lugar a problemas de salud como el sobrepeso, la obesidad, la malnutrición y el bajo rendimiento académico. En contraste, una alimentación adecuada y la práctica regular de ejercicio físico contribuyen al desarrollo óptimo de los jóvenes, mejorando su concentración, su capacidad de aprendizaje y su bienestar emocional.

La presente investigación se estructura en cinco capítulos con el fin de abordar de manera integral el problema planteado. En el Capítulo I, se establecerá el problema de investigación, se plantearán los objetivos que se pretenden alcanzar, se justificará la relevancia del estudio, se formularán hipótesis que orienten la indagación, se identificarán las variables de la investigación y se definirá su operacionalización. En el Capítulo II, se

expondrán los fundamentos teóricos y se proporcionarán las definiciones conceptuales necesarias para comprender el contexto del estudio. El Capítulo III se centrará en el proceso metodológico a seguir, especificando el enfoque, el tipo y el método de investigación seleccionados, así como la población, muestra, las técnicas y procedimientos empleados, y las consideraciones éticas que guiarán el desarrollo de la investigación. En el Capítulo IV, se presentarán los resultados obtenidos y la discusión de los hallazgos en relación con la literatura revisada y los objetivos planteados. Finalmente, en el Capítulo V, se presentarán las conclusiones de la investigación, resumiendo los principales resultados y brindando recomendaciones.

Llegando a la conclusión de que las variables estilos de vida y estado nutricional se relacionan significativamente según la prueba no paramétrica chi cuadrado.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

A nivel mundial, los estilos de vida no se están cumpliendo a cabalidad en sus dimensiones respectivas tal es el caso de un estudio publicado en la revista “The Lancet Child & Adolescent Health”, realizado por investigadoras de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que nos señala en el 2018 se realiza actividad física en mínima cantidad de acuerdo a recomendación para lo cual indican la necesidad urgente de tomar medidas para aumentar los niveles de actividad física en adolescentes de 11 a 17 años. Además, el estudio revela que, de los 146 países involucrados en la investigación durante el periodo de 2001 a 2016, se encontró que las niñas presentaron una menor actividad física en comparación con los niños en la mayoría de los países, excepto en cuatro: Afganistán, Tonga, Zambia y Samoa (1).

En aproximadamente un tercio de los países (29%, es decir, 43 de 146), hubo una discrepancia en el porcentaje entre niños y niñas en 2016, la cual excedió el 10%. Las mayores disparidades se detectaron en los EE. UU. e Irlanda, con una diferencia superior a 15%. En gran parte de los países examinados (73%, es decir, 107 de 146), se observó un incremento en esta disparidad de género entre 2001 y 2016 (1).

En mayo de 2018, la “Asamblea de la Salud” aprobó el 13.º Programa General de Trabajo (PGT) de la OMS, que guiará su

trabajo de 2019 a 2023. Este programa establece que la reducción del consumo de sal/sodio y la eliminación de las grasas trans de producción industrial en la alimentación son medidas prioritarias para la OMS en su búsqueda de promover la salud y el bienestar para todas las edades. Además, la OMS creó un conjunto de medidas llamado "REPLACE" con el propósito de ayudar a los países a implementar medidas para eliminar las grasas trans de producción industrial en la alimentación. El propósito de esto fue respaldar a los países miembros en la implementación de las acciones requeridas para eliminar grasas (2).

Por otra parte, hemos visto que el 60% de niños son obesos y el Perú no está lejos porque está en el quinto lugar con altos índices de sobrepeso y obesidad tal es el caso que la Organización Panamericana de la Salud (OPS) destacó la importancia de una alimentación saludable para prevenir factores de riesgo asociados con la dieta, tales como el sobrepeso y la obesidad, son el riesgo de padecer factores de riesgo asociados con la dieta y enfermedades no transmisibles, también en problemas de salud como el retraso del crecimiento y las enfermedades por deficiencia, se ha vinculado al consumo de alimentos y bebidas ricos en nutrientes críticos como la sal/sodio, el azúcar, las grasas saturadas y las grasas trans (3).

A nivel nacional, la gran mayoría de las personas se dedican a sus actividades consecuentes de su vida diaria como el trabajar, ser ama de casa, pero propiamente no ve su autocuidado de cómo manejar su alimentación, Un ejemplo de esto es el estudio llevado a cabo por la Asociación Civil en Cajamarca, el cual tuvo como objetivo analizar la correlación entre los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes. Según los hallazgos del estudio, no se encontraron

relaciones estadísticamente significativas entre las variables mencionadas. Otro estudio realizado en una institución educativa en Perú reveló que el 64,2% de los adolescentes presentaban estilos de vida poco saludables, mientras que el 35,8% tenía estilos de vida saludables (4) (5).

Por otra parte, según Balbuena, consultora en Salud Preventiva de Marsh, en Perú sólo el 11,3% de las personas mayores de 15 años consumen una cantidad diaria adecuada de frutas y verduras a nivel nacional. Este bajo consumo se ha relacionado con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y obesidad, estos factores tienen un impacto directo en los estilos de vida, que a menudo se mantienen a lo largo de la vida. Por lo tanto, es crucial fomentar estilos de vida saludables en los estudiantes de secundaria a través de la educación y la promoción de un estilo de vida saludable en el entorno escolar (6) (7).

A nivel local, en análisis de los estilos de vida saludable y el estado nutricional de la ciudad de Tacna se aprecia que los estudiantes de la Institución Educativa Coronel Bolognesi existe adolescentes entre 12 a 18 años provistos de un peso alto y están vigorosos puesto que los adolescentes están provisto de generar más carbohidratos y más energía pero pareciera que algo en ellos está fallando que no compensa la actividad física con su alimentación y su estado nutricional se está viendo afectado es por eso que los colegios desempeñan un papel crucial en la promoción de la salud en la sociedad en general, y en el caso específico de la I.E.E. Coronel Bolognesi, los estudiantes han manifestado preocupaciones con respecto a sus estilos de vida. Entre estas preocupaciones se encuentran la falta de tiempo para consumir un

desayuno adecuado, realizar suficiente ejercicio físico o participar en actividades recreativas con sus familias.

Además, se observa una falta de conciencia y conocimientos acerca de la nutrición adecuada, así como un alarmante aumento de la inactividad física y el consumo excesivo de alimentos poco saludables. Es por eso que las instituciones educativas deben promover estilos de vida saludables sobre todo las instituciones nacionales necesitan incrementar más la actividad física puesto que hemos tenido dos años de confinamiento y sedentarismo donde prácticamente los jóvenes no realizaban las practicas necesarias de actividad física.

Es importante destacar que hasta la fecha no se han llevado a cabo estudios similares en la institución, lo que hace que la obtención de los resultados y conclusiones de esta investigación sea un aporte sumamente relevante. El análisis de la relación entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional en los estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi permitirá obtener información valiosa sobre las problemáticas específicas que enfrentan los jóvenes en esta institución y brindará una base sólida para desarrollar intervenciones y programas orientados a mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes.

La I.E.E. Coronel Bolognesi fue establecida durante los primeros años de la República y se ha convertido en una institución educativa emblemática a principios del siglo XXI debido a su historial de logros y su importancia en la política nacional. Actualmente, la institución educativa tiene una población de 2078 estudiantes en ambos niveles y cuenta con 97 maestros en el nivel secundario y 21

en el nivel primario. Los maestros de la institución educativa tienen una nueva visión compartida y trabajan para desarrollar un perfil innovador, autónomo y proactivo en sus estudiantes. La infraestructura de la institución educativa es moderna, con amplias plataformas deportivas y aulas equipadas. La institución educativa consta de 5 pabellones de aulas, cada una de ellas con mobiliario. La dirección de la institución educativa está a cargo del profesor Floro Lauro Mamani Quispe y cuenta con 1329 estudiantes en el nivel secundario, divididos en cinco grados con un promedio de 264 estudiantes por grado.

En consecuencia, para abordar esta realidad problemática, es fundamental implementar estrategias integrales que promuevan una cultura de hábitos saludables en la comunidad educativa, esto incluye la realización de talleres educativos que brinden información nutricional y promuevan la adopción de una alimentación equilibrada, basada en alimentos frescos, ricos en nutrientes y evitando el consumo excesivo de alimentos ultra procesados. Asimismo, se deben fomentar oportunidades para la práctica regular de actividad física, ya sea a través de clases de educación física, clubes deportivos escolares o la promoción de actividades recreativas al aire libre, en los estudiantes de la I.E.E Coronel Bolognesi para mejorar su bienestar y prevenir futuros problemas de salud (7).

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Se relaciona los estilos de vida saludable con el estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la I.E.E. Coronel Bolognesi – 2022?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre los estilos de vida saludable con el estado nutricional en estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi – 2022.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar los estilos de vida saludables de los estudiantes de la I.E.E Coronel Bolognesi.

- Identificar el estado nutricional de los estudiantes de la I.E.E Coronel Bolognesi.

- Relacionar los estilos de vida saludable y el estado nutricional en los estudiantes de la I.E.E Coronel Bolognesi.

1.4. JUSTIFICACIÓN

JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Se enfatiza la relevancia de los expertos en salud para fomentar hábitos saludables entre los jóvenes a través de la asesoría en prevención y promoción de la salud. Se resalta que la práctica de la asesoría de enfermería está íntimamente ligada a los comportamientos saludables. Es esencial fomentar la adopción de

hábitos saludables entre los adolescentes para mejorar significativamente la consejería en promoción de la salud.

JUSTIFICACIÓN PRACTICA

Los resultados de este estudio pueden ser utilizados para diseñar programas que incentiven la adopción de comportamientos saludables en adolescentes sobre todo en las instituciones educativas, con el objetivo de mejora su bienestar y la de la comunidad en general. La intervención en los estilos de vida es una medida eficiente para la prevención de enfermedades en estos adolescentes.

JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Esta investigación se centra en los adolescentes debido a que es una etapa importante para establecer patrones de funcionamiento físico, incluyendo la dieta, nutrición y sueño, así como el riesgo de obesidad y sobrepeso. Además, los adolescentes son receptivos a la educación en salud. Para asegurar la calidad de los datos, en los cuales se utilizaron unos instrumentos que han sido creados en base a la realidad de los estilos de vida de la I.E.E Coronel Bolognesi y lo cual quedaran para investigaciones futuras.

JUSTIFICACIÓN SOCIAL

Los resultados de este estudio pueden ser de utilidad para los propios estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi, ya que les

proporcionaría información sobre los estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional. Además, este estudio servirá para los docentes para que puedan coordinar o establecer las medidas de coordinación para mejorar el estilo de vida de los estudiantes.

JUSTIFICACIÓN LEGAL

Este estudio cuenta con el respaldo de dos leyes y regulaciones en el contexto peruano que aseguran la realización de investigaciones con base científica. La Ley N° 30021, publicada en 2013 y vigente a partir del 17 de junio de 2019, tiene como objetivo proteger y fomentar el derecho a la salud pública y el adecuado crecimiento y desarrollo de las personas. Esta ley se enfoca en promover la educación, fortalecer la actividad física y establecer kioscos y comedores saludables en las instituciones de educación básica regular. Además, la Ley N° 31317, que incorpora a profesionales de enfermería en la comunidad educativa, busca contribuir a la prevención de enfermedades y promoción de la salud en la educación básica.

1.5. HIPÓTESIS

1.5.1. Hipótesis Alterna

Los estilos de vida saludable se relacionan significativamente con el estado nutricional en estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi – 2022.

1.5.2. Hipótesis Nula

Los estilos de vida saludable no se relacionan significativamente con el estado nutricional en estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi – 2022.

1.6. VARIABLES DE ESTUDIO

1.6.1. Variable dependiente

Estado nutricional

1.6.2. Variable independiente

Estilos de vida

1.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Def. Conceptual	Def. Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valoración	Escala de medición
Estilos de vida	Los procesos sociales engloban las prácticas culturales, los patrones de comportamiento y las tradiciones que las personas y grupos adoptan con el fin de satisfacer sus necesidades y mejorar su calidad de vida y bienestar (5).	Los estilos de vida se pueden evaluar a través de la alimentación, actividad física, autocuidado, consumo de sustancias nocivas, empleo del tiempo libre y sueño.	Alimentación	Consumo de alimentos	1 al 18	Saludable No saludable	Nominal
			Actividad física	Nivel de actividad física	19 al 25	Saludable No saludable	
			Autocuidado	Nivel de autocuidado	26 al 33	Saludable No saludable	
			Consumo de sustancias nocivas	Incidencia de consumo de sustancias nocivas	34 al 39	Saludable No saludable	
			Empleo del tiempo libre	Uso productivo del tiempo libre	40 al 46	Saludable No saludable	
			Sueño	Calidad y duración del sueño	47 al 52	Saludable No saludable	

Variable	Def. Conceptual	Def. Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valoración	Escala de medición
Estado nutricional	La condición de salud de un individuo es el resultado de varios factores, incluyendo su dieta, nutrición, estilo de vida, entorno social y estado de salud general (6).	Se evalúa a través de las categorías delgadez, normal, sobrepeso y obesidad	Delgadez	índice de masa corporal (IMC)	1 y 2	Delgadez Normal Sobrepeso Obesidad	Ordinal
			Normal	índice de masa corporal (IMC)	1 y 2	Delgadez Normal Sobrepeso Obesidad	
			Sobrepeso	índice de masa corporal (IMC)	1 y 2	Delgadez Normal Sobrepeso Obesidad	
			Obesidad	índice de masa corporal (IMC)	1 y 2	Delgadez Normal Sobrepeso Obesidad	

Fuente: Elaboración propia.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. Antecedentes internacionales

Paredes M. y Guerrón P. (8) investigo sobre “Influencia de los factores socioeconómicos y hábitos alimentarios en el estado nutricional de los estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Cuenca, 2020”, Objetivo: Evaluar la influencia de los factores socioeconómicos y hábitos alimentarios en el estado nutricional. Metodología: Encuestas aplicadas a 92 estudiantes de 18 a 26 años de la carrera de “Nutrición y Dietética en la Universidad de Cuenca”. Resultados: 69,57% de los estudiantes presentaron un estado nutricional normal, mientras que el 30,43% mostró malnutrición, tanto por exceso como por déficit. Conclusiones: Los hábitos alimentarios tienen una influencia mayor en el estado nutricional de los estudiantes en comparación con el nivel socioeconómico.

Torres M. (9) investigo sobre “Evaluación de estilos de vida y hábitos saludables en la comunidad de Naranjito, cantón Ibarra 2021”. Objetivo: Evaluar los estilos de vida y hábitos saludables. Metodología: Diseño cuantitativo, no experimental, observacional, descriptivo y transversal. Resultados: Las mujeres presentaron mejores hábitos en comparación con los hombres. Conclusiones: Este estudio destaca la importancia de promover la salud y el

bienestar en diferentes grupos demográficos, brindando información relevante sobre los estilos de vida y hábitos saludables en la comunidad de Naranjito.

Martínez M. (10) investigo sobre “Actividad física y su relación con el estado nutricional en adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz”, Objetivo: Establecer la influencia de la actividad física en el estado nutricional de los adolescentes. Metodología: Estudio cuantitativo de tipo descriptivo, correlacional y transversal con una muestra de 173 adolescentes. Resultados: Se encontró una relación estadísticamente significativa entre la actividad física y el estado nutricional de los adolescentes. Conclusiones: La actividad física ejerce una influencia positiva en el estado nutricional de los adolescentes, según lo determinado en esta investigación.

Quintero Y. (11) investigó sobre “Hábitos alimentarios, estilos de vida y estado nutricional de estudiantes que asisten al Golds-Gym de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil”, Objetivo: Analizar los hábitos y estilos de vida para identificar áreas de mejora en la alimentación y promover un estilo de vida más saludable. Metodología: Recopilación de datos mediante cuestionarios estructurados para obtener información detallada. Resultados: Se encontró un consumo frecuente de alimentos procesados, altos niveles de grasas saturadas, falta de diversidad en la dieta y baja ingesta de frutas y verduras. Conclusiones: Este estudio resalta la necesidad de abordar los hábitos alimentarios y estilos de vida de los estudiantes que asisten al gimnasio, con el objetivo de promover una mejor salud y bienestar.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Tito E. (12) investigó sobre los “Estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan, 2019”.
Objetivo: Analizar los estilos de vida de los adolescentes para comprender sus prácticas y comportamientos en relación con la salud. Metodología: Recopilación de datos a través de cuestionarios y entrevistas estructuradas. Resultados: Los adolescentes mostraron hábitos sedentarios, una dieta poco saludable y consumo ocasional de sustancias nocivas. Conclusiones: Es necesario implementar intervenciones y programas de promoción de la salud dirigidos a los adolescentes para fomentar estilos de vida más saludables y prevenir riesgos para su bienestar general.

Navarro J. (13) investigó la relación entre los “Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional de Callao - Filial Cañete 2019”,
Objetivo: Analizar y comprender los hábitos y comportamientos relacionados con la alimentación y el estilo de vida de los estudiantes. Metodología: Selección de una muestra de estudiantes, recopilación de datos mediante cuestionarios y mediciones antropométricas. Resultados: La mayoría de los estudiantes presentaban una alimentación deficiente, con consumo excesivo de alimentos procesados y bajos niveles de consumo de frutas y verduras. Conclusiones: Es importante intervenir en la universidad para promover cambios positivos en los hábitos de alimentación y el estilo de vida de los estudiantes.

Pérez N. (14) en su investigación, “Estilos de vida y estado nutricional en los adolescentes del centro de desarrollo del niño mediante el patrocinio CDSP 314- Jaén, 2020”, Objetivo: Determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en los adolescentes. Metodología: Estudio descriptivo correlacional de corte transversal con una muestra de 114 adolescentes. Resultados: Los adolescentes presentan estilos de vida saludables en su mayoría (72,8%) y un estado nutricional normal (57,9%). Conclusiones: No se halló evidencia estadísticamente relevante que establezca una conexión entre las variables estudiadas.

Mera D. (15) “Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith – Trujillo, 2019”, Objetivo: Identificar los estilos de vida y su influencia en el estado nutricional de los estudiantes adolescentes. Metodología: Estudio descriptivo, analítico, no experimental y correlacional simple. Resultados: La mayoría de los estudiantes presentaron estilos de vida poco saludables, con solo un 24.1% que lleva un estilo de vida saludable. En cuanto al estado nutricional, el 50% de los estudiantes se encuentra en un estado nutricional normal, el 25.9% tiene sobrepeso y el 8.6% presenta obesidad. Conclusiones: Se concluye que los estilos de vida estudiados se relacionan con el estado nutricional de los estudiantes adolescentes.

2.1.3. Antecedentes locales

Caballero C. (16) investigó “Estado Nutricional y su Relación con los Hábitos Alimentarios en los Estudiantes de

Medicina del VII Ciclo de la Universidad Privada de Tacna, 2017".
Objetivo: Determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los alumnos. Metodología: Estudio transversal con una muestra de 50 estudiantes del VII ciclo 2017. Resultados: El 40% de los estudiantes presentó sobrepeso/obesidad según el índice de masa corporal (IMC), mientras que el 60% tuvo un estado nutricional normal. Además, el 16% mostró hábitos alimentarios poco saludables, y solo el 2% tenía una alimentación saludable. Conclusiones: El estado nutricional y los hábitos alimentarios de los alumnos de medicina del VII ciclo en la UPT 2017 no son adecuados, indicando la necesidad de intervenciones para mejorar estos aspectos.

Catacora A. (17) investigó "Evaluación del estado nutricional en relación a los hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes de Candarave en el año 2019". Objetivo: Identificar la relación entre los hábitos alimentarios, la actividad física y el estado nutricional en los adolescentes. Metodología: Estudio relacional, observacional, prospectivo y de corte transversal. Resultados: El estado nutricional mostró un 67,30% de normalidad, un 15,72% de sobrepeso, un 14,47% de obesidad y un 2,52% de desnutrición. La actividad física regular se encontró en el 65,41% de los adolescentes, mientras que el 38,99% presentó hábitos alimentarios malos. Se observó una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad en menores de 15 años. Conclusiones: Existe una relación entre los hábitos alimentarios, la actividad física y el estado nutricional en los adolescentes, destacando la necesidad de promover estilos de vida saludables desde edades tempranas para prevenir el sobrepeso y la obesidad.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Teoría de enfermería

2.2.1.1. Modelo de promoción de la salud

La teoría de Nola Pender, conocida como "El modelo de Promoción de la Salud", destaca que los estilos de vida saludables y el estado nutricional están influenciados por factores cognitivos, perceptuales y comportamentales. Estos factores, que incluyen características individuales, el entorno físico y social, y las creencias y actitudes relacionadas con la salud, interactúan para determinar la participación en conductas saludables. La teoría resalta la importancia de la educación y el aumento de la autoeficacia para mejorar la salud, y enfatiza la consideración del momento del cambio individual (19) (20).

En primer lugar, los factores personales mencionados en la teoría, como la edad, el género, la educación y la motivación, pueden afectar los estilos de vida y el estado nutricional de una persona. Por ejemplo, la educación puede influir en el conocimiento y la comprensión de los principios de una alimentación saludable, lo que a su vez puede impactar en las elecciones alimentarias. La motivación y la autoeficacia también desempeñan un papel importante, ya que una persona que se sienta capaz y motivada para adoptar comportamientos saludables, como una dieta equilibrada, es más propensa a mantener un estado nutricional adecuado.

En segundo lugar, los factores ambientales son fundamentales para los estilos de vida y el estado nutricional. El entorno físico y social, como la disponibilidad de alimentos saludables en el hogar o en la escuela, puede facilitar o dificultar la adopción de una alimentación nutritiva. La cultura y la influencia de la familia y el trabajo también pueden jugar un papel importante en la forma en que una persona se alimenta y vive su estilo de vida en general.

Por último, los factores cognitivos, como las creencias, actitudes y percepciones relacionadas con la salud también están vinculados a los estilos de vida y el estado nutricional. Las creencias sobre la importancia de una alimentación saludable y los beneficios que conlleva pueden influir en la elección de alimentos y en la adherencia a un estilo de vida saludable. Las actitudes y percepciones positivas hacia la alimentación equilibrada y la actividad física también pueden promover comportamientos saludables.

La teoría de Nola Pender, "El modelo de Promoción de la Salud", es altamente relevante para la profesión de enfermería. Como profesionales de la salud, los profesionales de enfermería desempeñan un papel fundamental en la promoción de la salud y el fomento de conductas saludables en los individuos y las comunidades a las que atienden.

La teoría de Pender proporciona un marco teórico que ayuda a los profesionales de enfermería a comprender y abordar los factores que influyen en los estilos de vida y el estado nutricional de las personas. Les permite identificar los determinantes individuales, ambientales y cognitivos que pueden afectar la salud de los pacientes y diseñar intervenciones personalizadas.

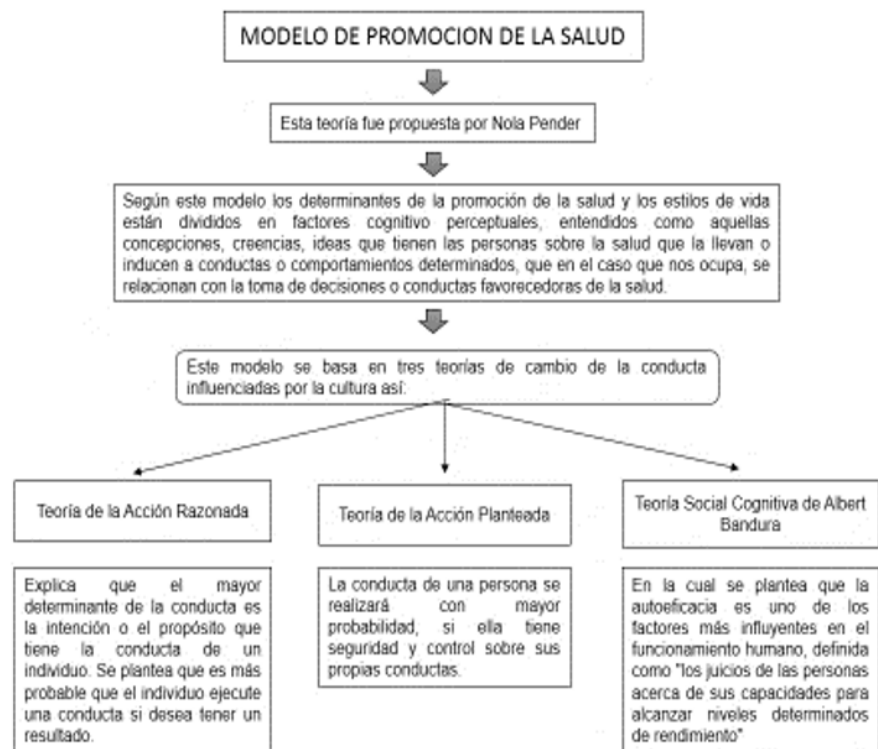
Los profesionales de enfermería pueden utilizar esta teoría para educar a los pacientes sobre la importancia de mantener un estilo de vida saludable, proporcionándoles información sobre una alimentación equilibrada, la importancia de la actividad física regular y la adopción de hábitos saludables en general. Al ayudar a los pacientes a desarrollar la autoeficacia y las habilidades necesarias para adoptar conductas saludables, los profesionales de enfermería pueden empoderar a los individuos y ayudarles a tomar decisiones informadas sobre su propia salud.

Además, la teoría de Pender enfatiza la importancia del entorno físico y social en la promoción de la salud. Los profesionales de enfermería pueden colaborar con otros profesionales de la salud y actores comunitarios para abordar los factores ambientales que pueden obstaculizar la adopción de conductas saludables, como la disponibilidad de alimentos saludables en las comunidades y la accesibilidad a espacios seguros para la actividad física.

2.2.1.2. Mapa conceptual

Se aplicará la teoría de Promoción de la Salud de Nola Pender, que divide la promoción de la salud y los estilos de vida en factores de cognición y percepción que afectan la adopción de comportamientos saludables. El objetivo es analizar cómo estos factores están relacionados con los comportamientos que contribuyen a la salud.

MODELO DE PROMOCION DE LA SALUD – NOLA PENDER RELACIONADO A LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI - 2022.



ELABORADO POR: Bach. Ana Karen Shirley Chino Ilaquita

2.2.2. Estilos de vida

El término "estilo de vida" fue introducido en 1939 y está asociado con la salud y las preferencias y predisposiciones básicas de una persona. El sociólogo Pierre Bourdieu argumenta que los patrones emocionales de comportamiento influyen en las tendencias de comportamiento de las personas en su entorno. Los estilos de vida se definen por patrones observables de comportamiento y pueden estar influenciados por una variedad de factores, como los económicos, culturales, entre otros (21).

La OMS y la OPS coinciden en que el estilo de vida se refiere a patrones de comportamiento estables que pueden afectar la salud y que están influenciados por factores como características individuales, relaciones sociales, entorno socioeconómico y ambiental (22) (23).

Pender y Duncan describen acerca del estilo de vida como patrones de comportamiento asociados a la salud y bienestar humano, que pueden ser influenciados por el género y factores biológicos, sociales, económicos y culturales, y que son dinámicos y socialmente determinados (24) (25) (21).

Los estilos de vida y el estado nutricional en los adolescentes se manifiestan de diversas formas. En relación con los estilos de vida, se pueden observar patrones de comportamiento en cuanto a la alimentación, la actividad física y otras conductas relacionadas con la salud. En cuanto a la alimentación, se pueden identificar diferentes tipos de patrones alimentarios en los adolescentes. Algunos pueden tener una dieta equilibrada, consumiendo una variedad de alimentos nutritivos como frutas, verduras, proteínas magras y granos

integrales. Otros, por el contrario, pueden tener una dieta poco saludable, caracterizada por el consumo excesivo de alimentos procesados, ricos en grasas saturadas, azúcares y sodio (4).

En relación con la actividad física, algunos adolescentes pueden llevar una vida activa, participando en deportes, actividades al aire libre o ejercicios regulares. Sin embargo, otros pueden tener un estilo de vida sedentario, pasando largas horas frente a la pantalla y sin realizar suficiente actividad física. Estos estilos de vida también están estrechamente relacionados con el estado nutricional de los adolescentes. Un estilo de vida saludable, caracterizado por una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física, suele estar asociado con un estado nutricional adecuado. Los adolescentes que siguen estos patrones saludables tienden a tener un peso saludable, una adecuada composición corporal y un menor riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con la alimentación, como la obesidad (5).

Por otro lado, aquellos adolescentes que llevan un estilo de vida poco saludable, con una alimentación desequilibrada y falta de actividad física, pueden presentar problemas de nutrición, como déficits de vitaminas y minerales, malnutrición, sobrepeso u obesidad, entre otros. Es importante tener en cuenta que los estilos de vida y el estado nutricional en los adolescentes pueden estar influenciados por múltiples factores, como el entorno familiar, la disponibilidad de alimentos saludables, la educación en nutrición, las influencias sociales y los hábitos establecidos durante la infancia. Por lo tanto, es fundamental promover la educación en salud y el fomento de estilos de vida saludables desde temprana edad, así como brindar apoyo y orientación a los

adolescentes para adoptar hábitos que promuevan su bienestar y un estado nutricional óptimo (26).

La evaluación y comprensión de diversas dimensiones en relación con el estado nutricional y la salud de las personas es de vital importancia para promover estilos de vida saludables. Entre estas dimensiones destacan la alimentación, la actividad física, el autocuidado, el consumo de sustancias nocivas, el empleo del tiempo libre y el sueño. Cada una de estas dimensiones desempeña un papel fundamental en el bienestar general y puede influir en el estado nutricional de las personas, desde la elección de alimentos hasta la cantidad de ejercicio realizado, la gestión del estrés, el consumo de sustancias y el descanso adecuado.

Explorar y comprender estas dimensiones nos brinda una visión integral de cómo los diferentes aspectos de la vida cotidiana pueden afectar la salud y nos permite diseñar estrategias efectivas para fomentar estilos de vida saludables y prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación y el peso corporal, a continuación, se describe detalladamente las siguientes dimensiones:

2.2.2.1. Alimentación

La alimentación es una función biológica esencial que implica el consumo de alimentos para obtener los nutrientes básicos para el adecuado funcionamiento del cuerpo. Es una actividad voluntaria y vital para la supervivencia del organismo (27) (28). Una dieta y

actividad física son clave para una nutrición adecuada y buena salud, mientras que una nutrición inadecuada puede debilitar el sistema inmunológico y afectar el desarrollo físico-mental (29).

Alimentación no saludable

La alimentación no saludable se caracteriza por su alto contenido calórico, grasas saturadas, sal, azúcares y bajo valor nutricional. Además, una dieta con grasas saturadas y azúcar puede causar inflamación y daño oxidativo, lo que provoca un envejecimiento prematuro (26) (30).

Alimentación saludable

Una alimentación saludable se compone de alimentos frescos y no procesados que proporcionan nutrientes esenciales al cuerpo, incluyendo frutas, verduras, y otros. La OMS recomienda evitar alimentos altos, en sal y azúcares. La alimentación saludable se ha relacionado con una buena calidad de vida y reduce riesgo de enfermedades crónicas, lo que hace que promover este tipo de alimentación sea fundamental para mejorar la salud (31) (32).

2.2.2.2. Actividad física

La actividad física consiste en cualquier movimiento que requiere energía y es producido por los músculos esqueléticos. La no practica de actividad física se ha

relacionado al padecimiento de enfermedades crónicas (33).

El ejercicio físico debe ser una actividad planeada y voluntaria que busca mejorar o mantener las cualidades motoras del cuerpo mediante movimientos repetitivos como correr o nadar. Para crear un programa de ejercicio, se sugiere seguir una secuencia que incluya un calentamiento de 5 minutos, 30 actividad aeróbica, 5 a 10 de estiramientos y enfriamiento. Practicar ejercicios aeróbicos desde la infancia es beneficioso para crear un hábito de actividad física que se mantendrá en la edad adulta, lo que conduce a una vida saludable (34) (35) (36).

La actividad física ejerce una influencia significativa en la nutrición, ya que está estrechamente vinculada con la regulación del apetito, el metabolismo y la composición corporal. La práctica regular de actividad física aumenta la demanda energética del cuerpo, lo que puede influir en la ingesta de alimentos y en la elección de nutrientes. Además, el ejercicio puede mejorar la sensibilidad a la insulina, lo que ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre y favorece un equilibrio adecuado en la ingesta de carbohidratos.

Asimismo, la actividad física puede estimular la absorción de nutrientes, como el calcio, lo que contribuye a una mejor salud ósea. Por lo tanto, la actividad física desempeña un papel crucial en la

nutrición, al promover la ingesta equilibrada de nutrientes, mejorar el metabolismo y favorecer un estado nutricional óptimo.

Actividad física saludable

La actividad física es crucial para el funcionamiento adecuado del cuerpo humano, pero, al igual que la alimentación, el tipo de actividad realizada tiene un alcance significativo en la salud.

Actividad física no saludable

La actividad física si se realiza de forma inadecuada, tiene a provocar lesiones y agravar problemas de salud preexistentes. Además, el sedentarismo, también puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas. Por lo tanto, es importante llevar a cabo una actividad física adecuada y segura para obtener beneficios para la salud (37) (38).

2.2.2.3. Autocuidado

El término "autocuidado" se utiliza para describir las decisiones y acciones diarias que las personas, familias o grupos toman para preservar su salud y evitar enfermedades. Estas prácticas, que incluyen una alimentación adecuada, la higiene, la gestión del estrés, la actividad física, el uso adecuado de los medicamentos y el seguimiento de las recomendaciones de salud, son aprendidas y aplicadas voluntariamente. Basándose en prácticas culturales, el autocuidado puede mejorar la

calidad de vida y prevenir enfermedades, lo que lo convierte en una estrategia importante para proteger la salud (39) (40).

Autocuidado inadecuado

Respecto al autocuidado, cuando estas prácticas no son adecuadas o insuficientes, pueden aumentar el padecimiento de enfermedades. Por ejemplo, la falta de sueño adecuado conlleva a problemas de salud cardiovascular, diabetes y obesidad (41).

Autocuidado adecuado

El autocuidado se refiere a acciones concretas para mantener y mejorar la salud, considerando una alimentación saludable, sueño adecuado, manejo de las emociones. Por lo tanto, es importante promover y concientizar sobre la importancia de tomar medidas para mejorar la salud y el bienestar a través del autocuidado (42).

2.2.2.4. Consumo de sustancias nocivas en adolescentes

La edad de inicio del consumo de bebidas alcohólicas es de 13.3 años, y los estudiantes de 17 a 20 años tienen más probabilidades de consumir drogas que los de 11 a 13 años. El consumo de alcohol comienza principalmente en el hogar, seguido por amigos del vecindario y compañeros de estudio (43).

El consumo de sustancias nocivas en adolescentes, como el alcohol, el tabaco y las drogas, puede tener una relación indirecta pero significativa con la nutrición. Estos comportamientos pueden influir en la alimentación y la nutrición de los adolescentes de varias formas. En primer lugar, el consumo de sustancias nocivas puede afectar el apetito y el patrón de alimentación, ya sea disminuyendo el apetito o alterando la percepción del sabor de los alimentos. Esto puede conducir a una ingesta inadecuada de nutrientes esenciales y afectar negativamente el estado nutricional.

Además, el consumo de sustancias nocivas puede llevar a conductas de riesgo, como el consumo excesivo de alimentos poco saludables o la falta de atención a una alimentación equilibrada. Los adolescentes que participan en estos comportamientos pueden descuidar la ingesta de alimentos nutritivos y optar por alimentos procesados, ricos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio, lo que puede conducir a una mala alimentación y a problemas de nutrición.

Si consume

Se enfatiza que el consumo de sustancias peligrosas por parte de los adolescentes afecta a la salud pública y puede llevar a problemas de salud mental, conductuales y sociales. Se advierte que el uso de estas sustancias genera consecuencias en la salud física y también mental de los adolescentes, incluyendo trastornos

crónicos, problemas cardiovasculares y pulmonares, adicción y sobredosis (44) (45).

No consume

Se resalta que los adolescentes que evitan consumir sustancias nocivas presentan una mejor salud física y mental, un mayor rendimiento académico y menor riesgo de problemas legales o sociales. Además, se subraya que el consumo de estas sustancias afecta también a su entorno social y familiar, ocasionando conflictos y tensiones. Por consiguiente, resulta esencial crear un entorno seguro y saludable para los adolescentes, y promover hábitos saludables que prevengan el consumo de sustancias nocivas (46) (47).

2.2.2.5. Empleo del tiempo libre

El tiempo libre es una característica distintiva de la juventud y los adolescentes bien integrados socialmente suelen asignarlo a pasar tiempo con amigos y participar en actividades como escuchar música y ver televisión, aunque este último es más popular en zonas rurales según las encuestas (48).

El empleo adecuado del tiempo libre puede influir de manera positiva en la nutrición de una persona. Cuando se utilizan las horas libres de manera consciente y saludable, se crea la oportunidad de participar en actividades que fomentan la elección de alimentos nutritivos y equilibrados.

Por ejemplo, dedicar tiempo a la planificación y preparación de comidas caseras puede promover una alimentación más saludable, ya que permite el control de los ingredientes y la incorporación de alimentos frescos y nutritivos.

Además, el tiempo libre bien empleado brinda la oportunidad de participar en actividades físicas y deportivas, lo que no solo contribuye a mantener un peso saludable, sino que también estimula el apetito y la ingesta de alimentos necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

El empleo del tiempo libre inadecuado

El hecho de tener demasiado tiempo libre sin una actividad planificada puede resultar en comportamientos arriesgados, como el consumo de sustancias, el alcoholismo y la violencia en jóvenes (49) (50).

El empleo del tiempo libre adecuado

Se ha comprobado que el uso apropiado del tiempo libre en los adolescentes está asociado con una mejora en su salud física y mental, su bienestar psicológico y sus habilidades sociales y emocionales. Por el contrario, si tienen demasiado tiempo libre sin actividades planificadas, pueden caer en comportamientos de riesgo y afectar su desempeño académico (51).

2.2.2.6. Sueño

El sueño es un proceso fisiológico fundamental, durante la adolescencia, el sueño está regulado por un ritmo circadiano que puede verse afectado por cambios en los hábitos y las normas sociales, lo que puede resultar en una falta crónica de sueño con consecuencias negativas en el aprendizaje, el comportamiento y la regulación hormonal (52).

Es importante reconocer que el sueño es una necesidad biológica para el bienestar en general, especialmente durante la adolescencia. La falta crónica de sueño puede tener efectos negativos en áreas como el aprendizaje, el comportamiento y la regulación hormonal (53) .

Sueño inadecuado

La falta de sueño se ha vinculado a diversos problemas de salud, incluyendo un riesgo mayor de padecer obesidad, diabetes, patologías cardiovasculares, mal estado de ánimo, y dificultades en la memoria y la concentración (54).

Sueño adecuado

Se ha descubierto que un sueño apropiado está vinculado con una salud física y mental mejorada, bienestar psicológico, satisfacción con la vida y un mejor desempeño académico. Es crucial fomentar en los adolescentes prácticas saludables de higiene del sueño, tales como horarios regulares de sueño y despertar, evitar la exposición a dispositivos electrónicos antes de

dormir y mantener un ambiente adecuado para dormir (55).

Un sueño adecuado puede tener un impacto significativo en el estado nutricional de una persona. Durante el sueño, nuestro cuerpo realiza una serie de funciones metabólicas y hormonales que influyen en el apetito, la saciedad y la regulación del peso corporal.

En primer lugar, la falta de sueño puede alterar los niveles de hormonas relacionadas con el apetito, como la grelina y la leptina. La grelina estimula el hambre, mientras que la leptina controla la sensación de saciedad. Cuando no se duerme lo suficiente, los niveles de grelina aumentan, lo que puede llevar a un aumento del apetito y a la búsqueda de alimentos más calóricos y poco saludables. Al mismo tiempo, los niveles de leptina disminuyen, lo que dificulta la sensación de saciedad y control de las porciones.

Además, la falta de sueño puede afectar la toma de decisiones relacionadas con la alimentación. La privación de sueño se ha asociado con una disminución de la actividad en las áreas del cerebro responsables de la toma de decisiones racionales y el autocontrol. Esto puede llevar a una mayor preferencia por alimentos altos en calorías, azúcares y grasas, en lugar de opciones más saludables.

2.2.3. Estado nutricional

El estado nutricional se refiere a la salud general de un individuo en relación con su dieta, nutrición y estilo de vida. Una alimentación adecuada es esencial desde el nacimiento hasta la edad adulta para cubrir necesidades biológicas y psicológicas del cuerpo y se puede evaluar mediante medidas antropométricas que reflejan la cantidad de nutrientes que se ingieren (56) (57).

Se puede obtener energía para el cuerpo a través de los glúcidos y lípidos, los cuales también son esenciales para la capacidad cognitiva del cerebro, que utiliza alrededor del 20% de la energía corporal. En Perú, la población adolescente sufre de diferentes tipos de malnutrición, y la obesidad es cada vez más común debido a la dieta y los estilos de vida (58) (59).

En el contexto de la evaluación del estado nutricional y el peso corporal, es crucial comprender las diferentes dimensiones que abarcan desde la delgadez hasta la obesidad. Estas dimensiones representan categorías específicas dentro del espectro del peso corporal y pueden tener implicaciones significativas para la salud y el bienestar de las personas. La delgadez, la categoría de peso por debajo de lo considerado saludable, puede estar asociada con deficiencias nutricionales y otros problemas de salud. Por otro lado, la categoría "normal" indica un peso corporal dentro de los rangos considerados saludables.

Sin embargo, tanto el sobrepeso como la obesidad, categorías que señalan un exceso de peso, conllevan riesgos para la salud, como enfermedades cardiovasculares, diabetes y trastornos metabólicos. Comprender y abordar estas

dimensiones nos permite tomar medidas para promover un peso corporal saludable y fomentar estilos de vida que respalden la nutrición adecuada y el bienestar general de las personas, a continuación, se describe detalladamente las siguientes dimensiones:

2.2.3.1. Delgadez

Los jóvenes cuyo índice de masa corporal (IMC) se sitúa por debajo de -2 desviaciones estándar (DE) son clasificados como "delgados" y sufren de malnutrición por déficit. Aunque tienen un bajo riesgo de padecer enfermedades no transmisibles, tienen más probabilidades de padecer enfermedades del sistema digestivo y respiratorio, entre otras. Si el IMC está entre 15,6 -17,1(60).

2.2.3.2. Normal

En la evaluación nutricional de las personas adolescentes, aquellas que tienen un IMC dentro del rango de ≥ -2 DE y < 1 DE se consideran "normales". Se espera que los adolescentes mantengan este valor de IMC entre 17,2 – 24,8 de manera constante para mantener una nutrición adecuada (60).

2.2.3.3. Sobrepeso

Los adolescentes que tienen un IMC que se encuentra en el rango de > 1 DE a ≤ 2 DE son consideradas con "sobrepeso". Esto indica una malnutrición, debido a una ingesta alta de calorías y falta

de actividad física. La condición de sobrepeso en adolescentes se asocia con un mayor riesgo de comorbilidad, en enfermedades cardiovasculares y diabetes mellitus tipo 2, y otras. Se espera que los adolescentes mantengan un IMC esta entre 24,9 - 29,1 este rango constantemente (60).

2.2.3.4. Obesidad

Se considera que las personas en etapa de adolescencia con un IMC igual o superior a 2 DE tienen una valoración nutricional de "obesidad", lo que indica una malnutrición. Esta condición puede estar asociada con un mayor riesgo de comorbilidad, por enfermedades crónicas y diabetes mellitus tipo 2, entre otras; Se espera que los adolescentes mantengan un IMC esta entre 29,2 - 35,4 este rango constantemente (60).

2.2.4. Rol de la enfermera en la seguridad alimentaria en el adolescente

La seguridad alimentaria en los adolescentes es importante y la enfermera tiene un papel fundamental en su promoción, según la OMS. La enfermera puede lograr esto a través de la capacitación, evaluación e intervención. La educación es un componente clave, donde se les puede enseñar a los adolescentes a seleccionar alimentos saludables y evitar alimentos procesados (61) (62).

La enfermera puede emplear la evaluación para promover la seguridad alimentaria de los adolescentes, a través de la identificación de sus hábitos alimentarios. Asimismo, la

intervención es crucial, ya que la enfermera puede proporcionar asesoramiento nutricional y sugerir cambios en la dieta de los adolescentes (62).

La enfermera puede desenvolverse con otros profesionales de la salud para crear planes de tratamiento para adolescentes que tienen problemas de salud asociados a la alimentación. En términos generales, la enfermera tiene una función trascendental en la promoción de la seguridad alimentaria en los adolescentes mediante la educación, la evaluación y la intervención, lo que ayuda a mantener una dieta equilibrada y previene enfermedades crónicas en la edad adulta (63).

El cuidado de enfermería desempeña un papel fundamental en el ámbito de la nutrición, ya que los profesionales de enfermería están directamente involucrados en la evaluación, promoción y atención de las necesidades nutricionales de los pacientes. En primer lugar, los profesionales de enfermería tienen la responsabilidad de realizar una evaluación exhaustiva del estado nutricional de los pacientes. Esto implica obtener información sobre sus hábitos alimentarios, antecedentes médicos, peso, altura, índice de masa corporal, así como la presencia de cualquier condición médica que pueda afectar la nutrición. Esta evaluación nutricional ayuda a identificar posibles deficiencias o desequilibrios en la ingesta de nutrientes y a establecer un plan de cuidados individualizado.

Además, los profesionales de enfermería tienen un papel crucial en la promoción de una alimentación saludable. Pueden educar a los pacientes y sus familias sobre la importancia de una

dieta equilibrada, explicando los beneficios de consumir alimentos nutritivos y las implicaciones de una mala alimentación. Asimismo, pueden proporcionar pautas específicas sobre la selección de alimentos, el control de porciones y la adaptación de la dieta a condiciones médicas específicas.

En el ámbito de la atención directa, los profesionales de enfermería pueden administrar y controlar la ingesta de alimentos y líquidos de los pacientes que no pueden alimentarse por sí mismos. Además, pueden colaborar con los dietistas o nutricionistas en la elaboración y seguimiento de planes de alimentación individualizados, asegurando que los pacientes reciban los nutrientes necesarios para su recuperación y bienestar.

Adicionalmente, los profesionales de enfermería pueden detectar y abordar las complicaciones nutricionales que puedan surgir durante la atención primaria, como la desnutrición, la deshidratación o los trastornos de la alimentación. Pueden trabajar en colaboración con el equipo multidisciplinario para desarrollar estrategias promoción y prevención de enfermedades, así evitar envejecer con complicaciones.

2.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE TÉRMINOS

- Estilos de vida: Son las actividades cotidianas que benefician al ser humano en este caso al adolescente se refiere a la cultura que engloba sus tradiciones, prácticas, conductas y valores, con el propósito de alcanzar una vida y bienestar adecuados (64).

- Estado nutricional: El estado nutricional del adolescente se asocia con su salud en cuanto a la alimentación, estilo de vida, nutrición y condiciones sociales. Es fundamental para cubrir las necesidades biológicas, psicológicas y sociales durante todo el ciclo vital, desde la etapa prenatal hasta la edad adulta (56).
- Estilos de vida saludable: La adopción de conductas y prácticas que favorecen el bienestar físico, mental y social del adolescente, abarcando aspectos como una alimentación balanceada, actividad física constante, sueño suficiente, gestión efectiva del estrés y evitación de hábitos nocivos como el alcohol y tabaco (65).
- Estilos de vida no saludable La adopción de prácticas poco saludables en el estilo de vida de los adolescentes puede acarrear consecuencias negativas tanto en el bienestar físico como mental de una persona, y se vincula con diversos elementos como la inactividad física y una alimentación inadecuada (66).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Según las características de la investigación, es cuantitativo, se utiliza en esta investigación debido a la posibilidad de medir y cuantificar de manera objetiva las variables estilos de vida y estado nutricional, y la necesidad de analizar estadísticamente la relación entre ellas. Esto permite obtener resultados cuantitativos y generalizables sobre el tema en estudio (67).

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Según las características de la investigación, es de nivel relacional, porque se busca explorar la relación o asociación entre los estilos de vida y el estado nutricional. Se pretende determinar si existe una conexión entre estos dos conceptos y cómo se relacionan entre sí.

Es de diseño no experimental, porque no se manipulan las variables de estudio ni se aplican intervenciones o tratamientos controlados. En lugar de ello, se recopilan datos existentes o se observa la situación tal como es, sin introducir cambios intencionales en los estilos de vida o el estado nutricional de los participantes. Esto permite examinar la relación natural entre ambas variables en su contexto real.

Y es de tipo básica, porque el objetivo principal es adquirir un conocimiento fundamental y describir la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional. Se busca comprender mejor cómo se relacionan estos dos conceptos y obtener información teórica relevante sobre su conexión. No se busca aplicar directamente los hallazgos a situaciones prácticas o desarrollar intervenciones específicas, sino generar conocimiento básico sobre el tema. (67) (68).

3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Según las características de la investigación, se utiliza en este estudio debido a su naturaleza científica y su enfoque de búsqueda de respuestas basadas en la formulación de hipótesis y la comprobación empírica.

En el caso de los estilos de vida y el estado nutricional, el método hipotético-deductivo permite establecer una relación causal entre estas variables y probar la validez de la hipótesis planteada. Se puede formular una hipótesis inicial que indique una posible influencia de los estilos de vida en el estado nutricional, y luego diseñar un estudio empírico para recopilar datos y comprobar si esta hipótesis es compatible con los resultados obtenidos. (69).

3.4. POBLACIÓN

Estuvo conformada por los estudiantes del 5to grado de secundaria de la I.E.E. Coronel Bolognesi que son un total de 243 estudiantes, los cuales están distribuidos en 10 secciones:

Sección de estudios	N	%
Sección A	23	9,46%
Sección B	21	8,64%
Sección C	26	10,69%
Sección D	24	9,87%
Sección E	25	10,28%
Sección F	24	9,87%
Sección G	25	10,28%
Sección H	26	10,69%
Sección I	24	9,87%
Sección J	25	10,28%
Total	243	100,00%

Fuente: Elaboración propia.

3.4.1. Criterios de inclusión y exclusión de muestra

3.4.1.1. Criterio de inclusión

- Todos los estudiantes que se encuentren al aplicar la encuesta.
- Personas que acepten el consentimiento informado.
- Matriculados en el 5to de secundario año académico 2022.

3.4.1.2. Criterios de exclusión de muestra

- Los que no desean participar de la encuesta.
- Los que no dan consentimiento informado.
- Los que no asisten a la aplicación de la encuesta del proyecto de investigación.
- Los que se encuentren matriculados de 1ero a 4to grado de secundaria.

3.5. MUESTRA

3.5.1. Tamaño de la muestra

La muestra en estudio asumiendo la certeza del 95 por ciento de confianza, un error de muestreo del 7 por ciento para $N = 243$ estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi, el tamaño de la muestra para el estudio estará conformada por 109 estudiantes. La muestra se obtuvo a través de la fórmula ajustada. (Ver Anexo 2).

3.5.2. Muestreo o selección de la muestra

La técnica de muestreo fue, muestreo aleatorio simple con marco muestral conocido.

3.6. UNIDAD DE ANÁLISIS

Estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi, de la ciudad de Tacna.

3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.7.1. Técnicas de recolección de datos

Se utilizó la encuesta para recolectar información en relación a las variables de estudio (70).

3.7.2. Instrumento

Se aplicó el instrumento de medición de las variables: Estilos de vida saludable, elaborado por Loayza, D y Muñoz, J. en el año 2017, para el título profesional de Licenciada en Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica, que consta de 6 dimensiones y 52 ítems, además obtuvo una confiabilidad de Alpha de Cronbach de 0,80; siendo de alta confiabilidad y valido (Ver Anexo 3).

El instrumento de estilos de vida se compone de: Alimentación: ítems del 1 al 18; Actividad física: ítems del 19 al 25; Autocuidado: 26 al 33; Consumo de sustancias nocivas: 34 al 39; Empleo del tiempo libre: 40 al 46 y Sueño del 47 al 52. Siendo su escala valorativa de Nunca = 0 Algunas veces = 1 Frecuentemente = 2 Siempre = 3.

Estilos de vida: Estilo de vida no saludable 0-77/ Estilo de vida saludable 78-156.

- Alimentación: (NO) 0-26/ (SI) 27-54
- Actividad física: (NO) 0-10,4/(SI) 10,5-21
- Autocuidado: (NO) 0-11/ (SI) 12-24
- Consumo de sustancias nocivas: (NO) 0-8/ Si 9-18
- Empleo del tiempo libre: (NO) 0-10,4/(SI) 10,5-21
- Sueño: (NO) 0-8/ (SI) 9 -18

Y para el instrumento de Estado nutricional (17 años a más), se obtuvo de la “Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente” elaborado el Ministerio de Salud y el Instituto Nacional de Salud en el año 2015; siendo las

propias instituciones mencionadas como respaldo de alta confiabilidad y validez (Ver Anexo 4)

El instrumento se compone de las siguientes dimensiones delgadez normal, sobrepeso y obesidad, considerando los ítems 1 (peso) y 2 (talla) para su medición.

Siendo su escala valorativa:

- Delgadez IMC entre 15,6 -17,1
- Normal IMC entre 17,2 – 24,8
- Sobrepeso IMC entre 24,9 - 29,1
- Obesidad IMC entre 29,2 - 35,4.

3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

3.8.1. Validez

- En primer lugar, se realizó la validez de contenido del instrumento de estilos de vida saludable, El (DPP) es 1,02 del intervalo A, de adecuación total, siendo el instrumento válido.
- En segundo lugar, se realizó la validez de contenido del instrumento de la Estado nutricional, El (DPP) es 0,000 y del intervalo A, de adecuación total, siendo el instrumento válido.
- Posterior a ello se aplicó la validez de juicio de expertos del contenido del instrumento por ítems de estilos de vida saludable, siendo en todos los casos “aplicable”. Y se aplicó la validez de juicio de expertos del contenido del instrumento por ítems de estado

nutricional, siendo en todos los casos “aplicable”. Validez de juicio de experto del instrumento de investigación estilos de vida saludable y estado nutricional (Ver Anexo 5):

Instrumento	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5
Estilos de vida saludable	90,91%	93%	100%	80%	100%
Estado nutricional	100%	100%	100%	100%	100%

3.8.2. Confiabilidad

El procedimiento para hallar la confiabilidad de los instrumentos, se desarrolló en primer lugar en la Institución Educativa Champagnat, en base a una muestra de 24 estudiantes del 5to grado de secundaria de las secciones “A”, “B”, “C” y “D”, posteriormente a ello se encontró que el instrumento de la variable de estilos de vida saludable obtuvo un valor de 0,797 en confiabilidad, siendo el instrumento es altamente confiable. De manera similar, el instrumento de la variable de estado nutricional obtuvo un valor de 1,000 en confiabilidad, siendo el instrumento es altamente confiable (70). (Ver Anexo 6).

3.9. PROCESAMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se llevaron a cabo las gestiones necesarias para obtener la autorización de las autoridades competentes y garantizar la confiabilidad de los instrumentos utilizados en el estudio.

- Se solicitó permiso a la Dirección de la I.E.E. Coronel Bolognesi para llevar a cabo la investigación, explicando detalladamente los objetivos del estudio y la importancia de la participación de los estudiantes.

- Se informó a los estudiantes sobre el estudio y se les solicitó su colaboración para llenar las encuestas durante su horario de clases.
- Se aseguró que el tiempo de recolección de datos no excediera los 15 minutos, para minimizar cualquier impacto negativo en el horario académico de los estudiantes.
- Se garantizó la confidencialidad y el anonimato de los participantes, respetando su voluntad de participar o no en el estudio a través del consentimiento informado donde el participante podrá abandonar el estudio en cualquier momento.
- Se cumplieron los principios éticos correspondientes a la investigación en seres humanos, protegiendo los derechos y el bienestar de los participantes.
-

3.10. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

La información se procesó utilizando el software estadístico SPSS V. 25.

Para los resultados, se utilizó tablas y gráficos, estadísticas para realizar el análisis e interpretación además de la verificación de la validez y fiabilidad de los instrumentos.

Se utilizó para la comprobación de hipótesis general, la prueba estadística no paramétrica Chi- cuadrado, y estableciendo una significancia de $\alpha = 5\%$.

3.11. CONSIDERACIONES ÉTICAS

3.11.1. Principio de autonomía

En la I.E.E. Coronel Bolognesi se reconoce la autonomía de los estudiantes al permitirles participar en la investigación y tener en cuenta sus valores y preferencias individuales.

3.11.2. Consentimiento informado

Antes de llevar a cabo la encuesta a los estudiantes, se les brindó información sobre el contenido de esta, el cual fue firmado por cada uno de los participantes.

3.11.3. Confidencialidad de los datos

Con el fin de proteger la confidencialidad de los resultados de los estudiantes, se garantizó que la información permaneciera en anonimato.

3.11.4. Principio de Beneficencia

Se llevó a cabo una evaluación de los posibles riesgos y beneficios del estudio, con el fin de prevenir cualquier daño y proteger la integridad del estudio.

3.11.5. Evaluación de los beneficios del estudio y sus destinatarios

Se les informó a los estudiantes que los cuestionarios empleados en el estudio eran confidenciales.

3.11.6. Protección de grupos vulnerables

La protección de los derechos humanos es fundamental para todas las personas, incluyendo los estudiantes. Estos derechos se fundamentan en la dignidad, igualdad y libertad, y es esencial para elegir su estilo de vida, religión y cultura.

3.11.7. Principio de justicia

Con el propósito de diferenciarlos de su estado de salud, se utilizó un cuestionario para valorar los niveles de estilo de vida de los estudiantes.

3.11.8. La selección de seres humanos o sin discriminación

Los estudiantes fueron seleccionados como participantes del estudio sin ningún tipo de discriminación.

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

El estudio busca mejorar la calidad de vida de los estudiantes, considerando las actividades de la comunidad, prácticas familiares y la promoción de estilos de vida positivos.

CAPÍTULO IV

DE LOS RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE DATOS

4.1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS Y DESCRIPCIÓN

TABLA N° 01
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.E.
CORONEL BOLOGNESI

Variable	Categorías	N	%
Estilos de vida	No saludable	61	56,0
	Saludable	48	44,0
	Total	109	100,0

Fuente: Encuesta aplicada en la I.E.E Coronel Bolognesi, Tacna – 2022.

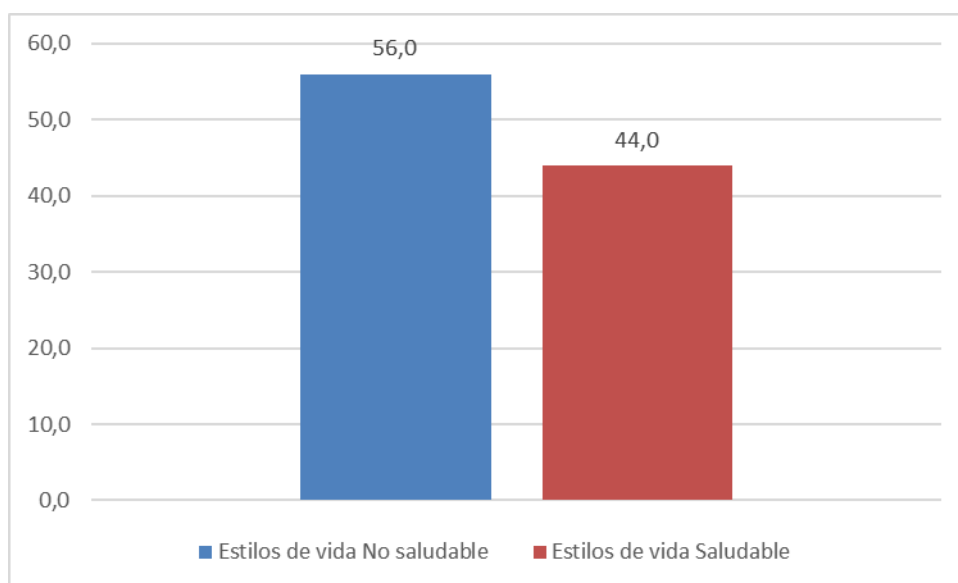
Elaborado por: Chino A.

INTERPRETACIÓN

Se puede observar que en la TABLA N° 01, según los estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi, en los Estilos de vida, el 56,0% tienen un estilo de vida no saludable y un 44,0% saludable.

GRÁFICO N° 01

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI



Fuente: Tabla N° 01

TABLA N° 02**ESTILOS DE VIDA SALUDABLES SEGÚN DIMENSIONES DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI**

		Categorías	N	%
D1	Alimentación	No saludable	48	44,0
		Saludable	61	56,0
		Total	109	100,0
D2	Actividad física	No saludable	57	52,3
		Saludable	52	47,7
		Total	109	100,0
D3	Autocuidado	No saludable	72	66,1
		Saludable	37	33,9
		Total	109	100,0
D4	Consumo de sustancias nocivas	Saludable	70	64,2
		No Saludable	39	35,8
		Total	109	100,0
D5	Empleo del tiempo libre	No saludable	59	54,1
		Saludable	50	45,9
		Total	109	100,0
D6	Sueño	No saludable	102	93,6
		Saludable	7	6,4
		Total	109	100,0

Fuente: Encuesta aplicada en la I.E.E. Coronel Bolognesi, Tacna – 2022.

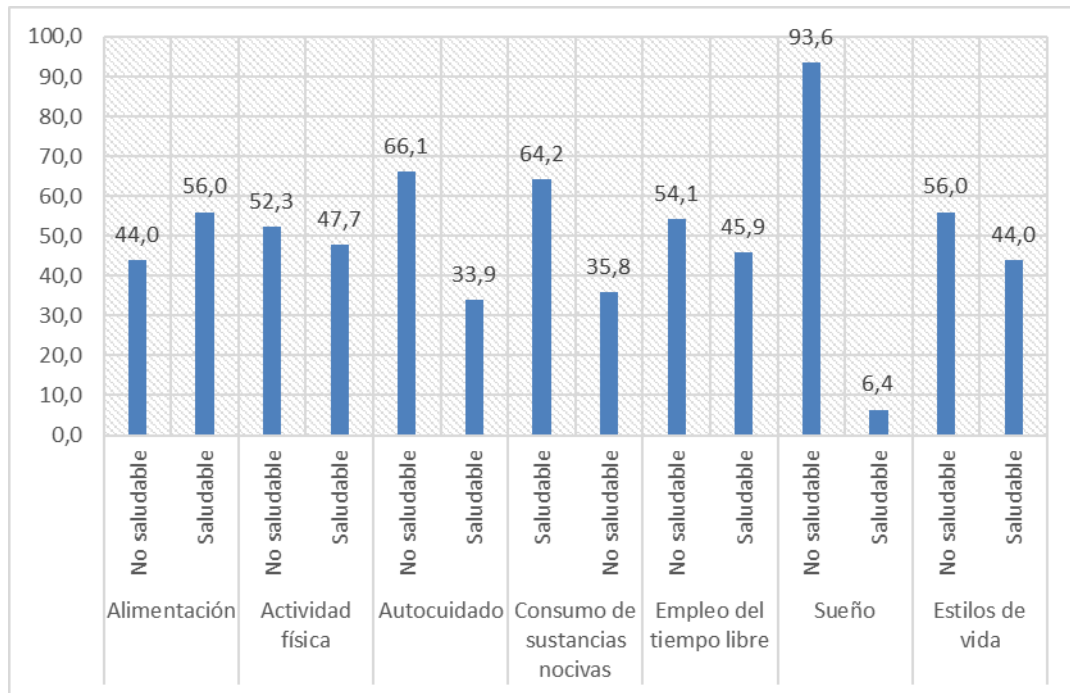
Elaborado por: Chino A.

INTERPRETACIÓN

Se puede observar que en la TABLA N° 02, según los estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi, en la dimensión de "Alimentación", el 56% tienen una alimentación saludable. En cuanto a la "Actividad física", el 52,3% tienen un nivel no saludable. En la dimensión de "Autocuidado", el 66,1% tienen un nivel no saludable de autocuidado. En relación con el "Consumo de sustancias nocivas", el 64,2% tienen un consumo saludable. En cuanto al "Empleo del tiempo libre", el 54,1% tienen un uso no saludable. En la dimensión del "Sueño", el 93,6% tienen un sueño no saludable.

GRÁFICO N° 02

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES SEGÚN DIMENSIONES DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI



Fuente: Tabla N° 02

TABLA N° 03

ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN DIMENSIONES DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI

Dimensiones	Categorías	N	%
PESO	Peso bajo	39	35,8
	Peso normal	61	56,0
	Peso alto	9	8,3
	Total	109	100,0
TALLA	Talla baja	9	8,3
	Talla normal	100	91,7
	Total	109	100,0

Fuente: Encuesta aplicada en la I.E.E Coronel Bolognesi, Tacna – 2022.

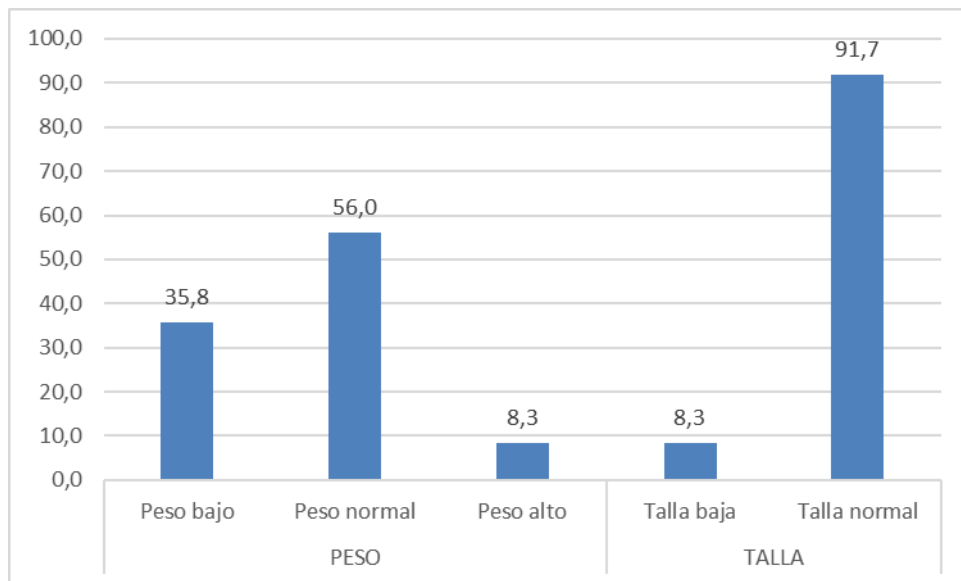
Elaborado por: Chino A.

INTERPRETACIÓN

Se puede observar que en la TABLA N° 03 según los estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi, de un total de 109 estudiantes, el 56,0% (61 estudiantes) presentan un peso normal. El 91,7% (100 estudiantes) presentan una talla normal.

GRÁFICO N° 03

ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN DIMENSIONES DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI



Fuente: Tabla N° 03

TABLA N° 04

ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI

Dimensiones	N	%
Delgadez	0,0	0,0
Normal	81	74,3
Sobrepeso	19	17,4
Obesidad	9	8,3
Total	109	100

Fuente: Encuesta aplicada en la I.E.E Coronel Bolognesi, Tacna – 2022.

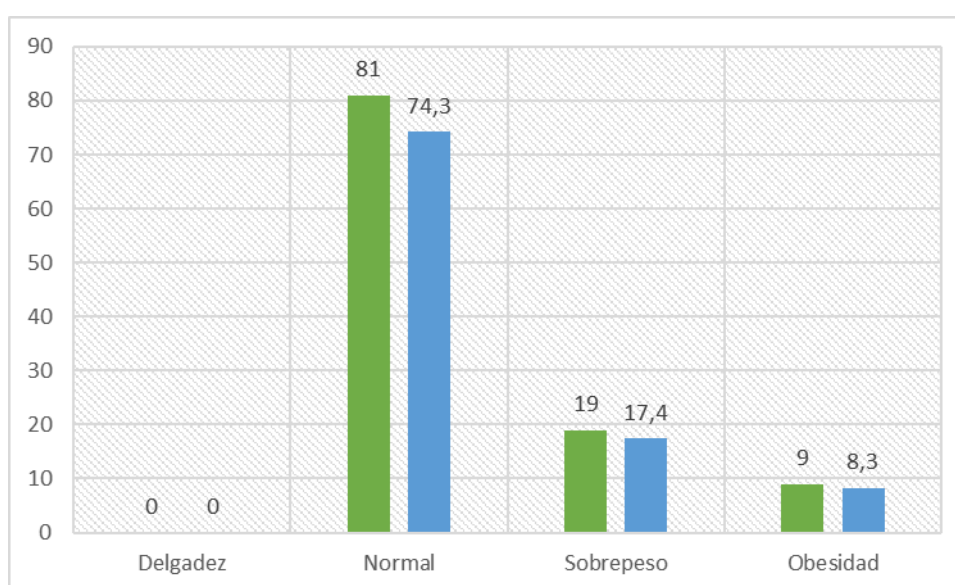
Elaborado por: Chino A.

INTERPRETACIÓN

Se puede observar que en la TABLA N° 04 según los estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi, de un total de 109 estudiantes, el 74,3% (81 estudiantes) presentan un estado nutricional considerado normal. El 17,4% (19 estudiantes) presentan sobrepeso y el 8,3% (9 estudiantes) se encuentra en la categoría de obesidad.

GRÁFICO N° 04

ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.E CORONEL BOLOGNESI



Fuente: Tabla N° 04

TABLA N° 05

RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y EL ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN DIMENSIONES EN LOS ESTUDIANTE DE LA I.I.E CORONEL BOLGNESI

Estilos de vida saludable	Dimensiones	Indicadores	Estado nutricional						Total		X2 (p)
			Normal		Sobrepeso		Obesidad		N	%	
			N	%	N	%	N	%			
Estilos de vida saludable	Alimentación	No saludable	20	18,3%	19	17,4%	9	8,3%	48	44,0%	47,884 (0,000)
		Saludable	61	56,0%	0	0,0%	0	0,0%	61	56,0%	
		Total	81	74,3%	19	17,4%	9	8,3%	109	100,0%	
	Actividad física	No saludable	29	26,6%	19	17,4%	9	8,3%	57	52,3%	34,374 (0,000)
		Saludable	52	47,7%	0	0,0%	0	0,0%	52	47,7%	
		Total	81	74,3%	19	17,4%	9	8,3%	109	100,0%	
	Autocuidado	No saludable	44	40,4%	19	17,4%	9	8,3%	72	66,1%	19,363 (0,000)
Saludable		37	33,9%	0	0,0%	0	0,0%	37	33,9%		
Total		81	74,3%	19	17,4%	9	8,3%	109	100,0%		
Consumo de sustancias nocivas	Saludable	70	64,2%	0	0,0%	0	0,0%	70	64,2%	67,629 (0,000)	
	No saludable	11	10,1%	19	17,4%	9	8,3%	39	35,8%		
	Total	81	74,3%	19	17,4%	9	8,3%	109	100,0%		
Empleo del tiempo libre	No saludable	31	28,4%	19	17,4%	9	8,3%	59	54,1%	31,931 (0,000)	
	Saludable	50	45,9%	0	0,0%	0	0,0%	50	45,9%		
	Total	81	74,3%	19	17,4%	9	8,3%	109	100,0%		
Sueño	No saludable	74	67,9%	19	17,4%	9	8,3%	102	93,6%	2,586 (0,274)	
	Saludable	7	6,4%	0	0,0%	0	0,0%	7	6,4%		
	Total	81	74,3%	19	17,4%	9	8,3%	109	100,0%		

Fuente: Encuesta aplicada en la I.E.E Coronel Bolognesi, Tacna – 2022.

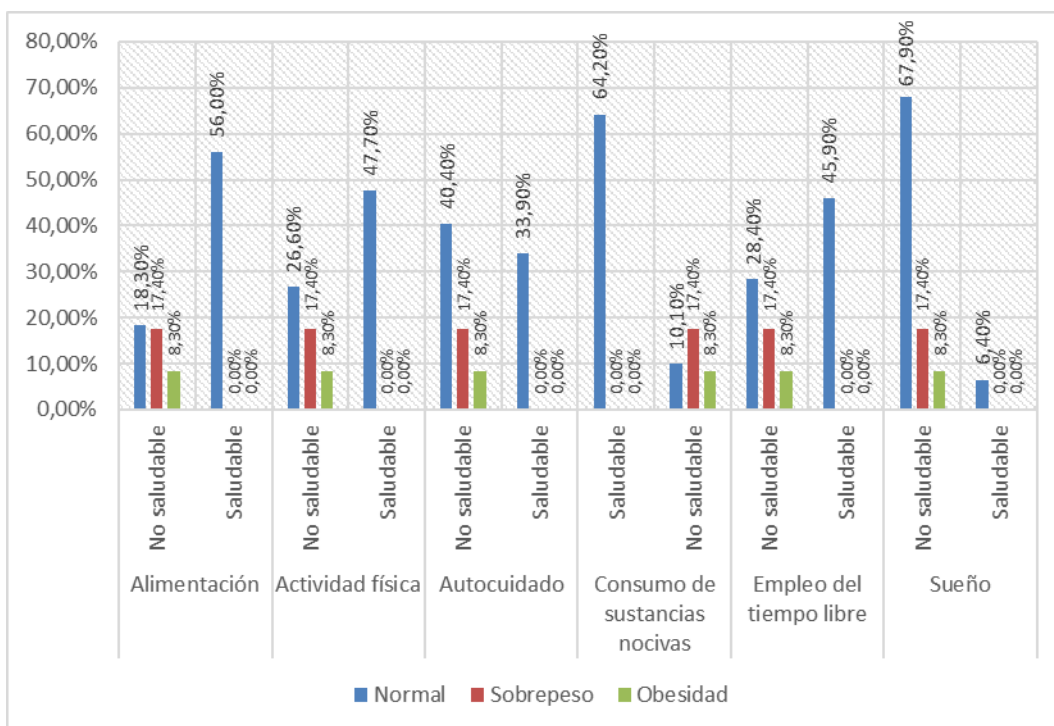
Elaborado por: Chino A.

INTERPRETACIÓN

Se puede observar que en la TABLA N° 05 los estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi que cuando el 56,0% presentan una alimentación saludable, el 56,0% presenta un estado nutricional normal y según la prueba no paramétrica chi cuadrado nos indica que se relacionan

significativamente; cuando el 52,3% no realiza una actividad física saludable, el 26,6% presenta un estado nutricional normal y según la prueba no paramétrica chi cuadrado nos indica que se relacionan significativamente; cuando el 66,1% tiene un autocuidado no saludable, el 40,4% presenta un estado nutricional normal y según la prueba no paramétrica chi cuadrado nos indica que se relacionan significativamente; cuando el 64,2% no realiza un consumo de sustancias nocivas el 64,2% presenta un estado nutricional normal y según la prueba no paramétrica chi cuadrado nos indica que se relacionan significativamente; cuando el 54,1% emplea su tiempo libre no saludablemente, el 28,4% presenta un estado nutricional normal y según la prueba no paramétrica chi cuadrado nos indica que se relacionan significativamente; cuando el 93,6% presenta un sueño no saludable, el 67,9% presenta un estado nutricional normal y según la prueba no paramétrica chi cuadrado nos indica que no se relacionan significativamente.

GRÁFICO N° 05
RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y EL ESTADO
NUTRICIONAL SEGÚN DIMENSIONES EN LOS ESTUDIANTES
DE LA I.E.E CORONEL BOLOGNESI



Fuente: Tabla N° 05

TABLA N° 06

RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI

		Estado nutricional								X ² (p)
		Normal		Sobrepeso		Obesidad		Total		
		N	%	N	%	N	%	N	%	
Estilos de vida	No saludable	43	39,4%	9	8,3%	9	8,3%	61	56,0%	7,924 (0,019)
	Saludable	38	34,9%	10	9,2%	0	0,0%	48	44,0%	
	Total	81	74,3%	19	17,4%	9	8,3%	109	100,0%	

Fuente: Encuesta aplicada en la I.E.E Coronel Bolognesi, Tacna – 2022.

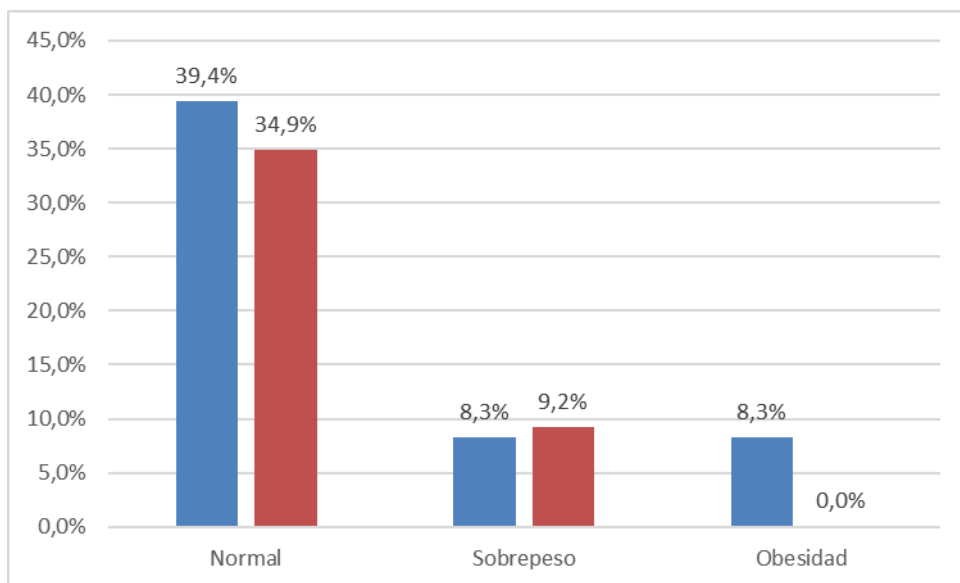
Elaborado por: Chino A.

INTERPRETACIÓN

Se puede observar que en la TABLA N° 06 los estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi que cuando el 56,0% presentan estilo de vida no saludable, el 8,3% presenta un estado nutricional con sobrepeso y el 8,3% presenta obesidad; cuando el 44,0% presentan estilo de vida saludable, el 0,0% no presenta un estado nutricional con obesidad y según la prueba no paramétrica chi cuadrado nos indica que las variables de estudio se relacionan significativamente.

GRÁFICO N° 06

RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.E CORONEL BOLOGNESI



Fuente: Tabla N° 06

4.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS

A. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

HIPÓTESIS ALTERNA

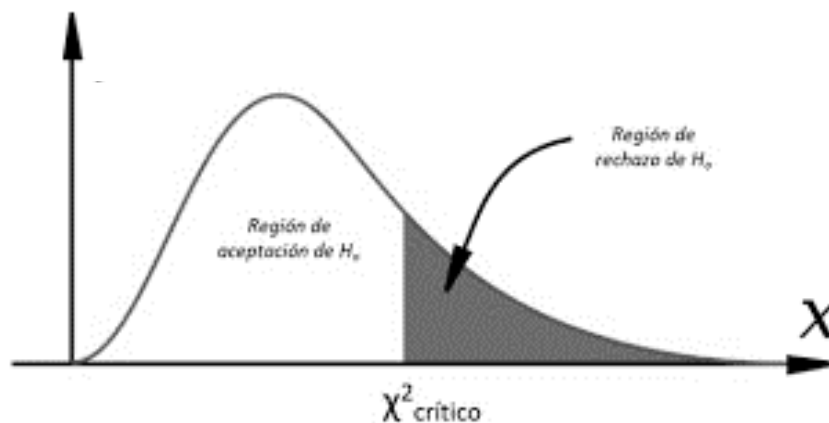
Los estilos de vida saludable se relacionan significativamente con el estado nutricional en estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi – 2022.

HIPÓTESIS NULA

Los estilos de vida saludable no se relacionan significativamente con el estado nutricional en estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi – 2022.

B. TEST DE PRUEBA

- Nivel de significancia: $< 0,05 = 5\%$
- Test de prueba: Chi cuadrado χ^2



- Chi cuadrado crítico: $\chi^2 = 0,019$

- Regla de decisión:

Si Chi cuadrado χ^2 calculado es mayor a 0,019 se rechaza la hipótesis nula

Si Chi cuadrado χ^2 calculado es menor a 0,019 se acepta la hipótesis nula

C. DETERMINACIÓN DEL ESTADISTICO CHI CUADRADO

En el programa SPSS se muestra los siguientes resultados:

	Valor	gl	Significacion asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	7,924 ^a	2	0,019
Razón de verosimilitud	11,284	2	0,004
Asociación lineal por lineal	3,752	1	0,053
N de casos válidos	109		

D. DECISIÓN

Como el valor de la probabilidad Sig = 0,019 es menor a 0,05 se desestima la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

E. CONCLUSIÓN

Con un nivel de confianza del 95%, los datos permiten demostrar que existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional en estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi – 2022.

4.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Este estudio tuvo como objetivo investigar la relación entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional de los estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi - 2022. Esta investigación es importante para la comunidad universitaria de Enfermería y se realizó mediante la comparación de los resultados obtenidos con investigaciones similares, con el fin de mejorar la validez de la información obtenida:

En la Tabla N° 01, según los estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi, en los Estilos de vida, el 56,0% tienen un estilo de vida no saludable y un 44,0% saludable.

En la Tabla N° 02 referida a los estilos de vida saludables según dimensiones de los estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi, se puede observar que los estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi que el 56,0% presentan una alimentación saludable; el 52,3% presentan una actividad física no saludable; el 66,1% presentan un autocuidado no saludable; el

64,2% saludable; el 54,1% emplean el tiempo libre no saludablemente; el 93,6% tienen un sueño no saludable, así mismo se observa el 56,0% presenta un estilo de vida no saludable y el 44,0% presenta un estilo saludable. Estos resultados guardan relación con la investigación de Tito, E. (71), "Estilos de vida de los adolescentes de Huancan", obtuvo como resultados en cuanto a la dimensión alimentación que existe un valor predominante en la categoría saludable en un 72,5%. Así mismo, en la dimensión actividad física el 33,8% se encuentra en la categoría saludable, resultados que difieren con la presente investigación donde el 53,21% presentan una actividad física saludable.

Respecto a la dimensión autocuidado el 66,1% presentan un autocuidado inadecuado, resultados que difieren con lo encontrado en la presente investigación ya que el 59,63% presentan un autocuidado saludable; en cuanto a la dimensión consumo de sustancias el 64,2% no consumen sustancias nocivas, resultados que difieren de la presente investigación ya que el 55,05% realiza consumo de sustancias saludables; respecto a la dimensión empleo del tiempo libre el 54,1% emplean el tiempo libre inadecuadamente resultados que difieren con nuestra investigación donde el 50,46% emplean el tiempo libre saludablemente; respecto a la dimensión sueño el 93,6% tienen un sueño inadecuado, resultados que difieren con nuestra investigación donde el 74,31% señala tener un sueño saludable.

El bienestar de una persona puede verse influenciado por sus elecciones y tendencias personales, las cuales abarcan aspectos económicos, culturales, sociales, genéticos, psicológicos y ambientales. Estos factores se combinan para formar un patrón de comportamiento reconocible que se conoce como estilo de vida (21).

En el transcurso de la etapa escolar y juvenil, se establecen modelos y pautas de conducta que impactan en la construcción del estilo de vida de los jóvenes, y estos están condicionados por aspectos psicológicos y culturales, los cuales pueden propiciar circunstancias problemáticas y retadoras en su entorno (2,3).

Durante la adolescencia, se producen cambios significativos en el ámbito biológico, intelectual y emocional, ya que esta etapa implica para el individuo un proceso de adaptación a sus recursos personales y a las interacciones sociales en diversos ambientes y grupos (74).

Se puede observar que en la Tabla N° 03 según los estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi, de un total de 109 estudiantes, el 56,0% (61 estudiantes) presentan un peso normal. El 91,7% (100 estudiantes) presentan una talla normal. Y en la Tabla N° 04 los estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi que de un total de 109 estudiantes, el 74,3% presentan un estado nutricional considerado normal. El 17,4% presentan sobrepeso. El 8,3% se encuentra en la categoría de obesidad. Estos resultados

guardan relación con lo investigado por Pérez N. (75), “Estilos de vida y estado nutricional”, que tuvo como objetivo determinar la relación entre las variables, donde obtuvo como resultado en el estado nutricional normal con 57,9%. Estos resultados guardan relación con lo investigado por Catacora, A. (17), en la investigación titulada “Evaluación del estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física, que tuvo como valor predominante el estado nutricional normal con 67,30%.

El balance entre la absorción y la demanda de nutrientes se manifiesta en el estado nutricional, el cual se evalúa mediante parámetros antropométricos. Una alimentación adecuada comienza desde la gestación y persiste a lo largo de la niñez, adolescencia y vida adulta (57).

El sobrepeso en niños y adolescentes es un relevante asunto de interés público en todo el mundo, a causa del aumento constante de la frecuencia y aparición de este problema, así como por su estrecha vinculación con diversas comorbilidades asociadas. Durante las últimas décadas, el número de niños y adolescentes con obesidad ha aumentado de manera significativa, alcanzando la cifra de 124 millones en el año 2016. A nivel global, se ha observado un incremento en la prevalencia de la obesidad en este grupo de población, con rangos que van desde 0,7% a 5,6% en las mujeres y desde 0,9% a 7,8% en los hombres, en el periodo comprendido entre 1975 y 2016 (76).

Se puede observar que en la TABLA N° 05 la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional según dimensiones de los estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi según la prueba no paramétrica Chi cuadrado que se aplicó para respaldar las observaciones de las frecuencias y porcentajes obtenidos en dicha tabla, se evidencio que todas las dimensiones obtuvieron valores significativos por lo tanto podemos señalar que la alimentación, actividad física, autocuidado, consumo de sustancias masivas, empleo del tiempo libre y sueño se encuentra relacionadas al estado nutricional. Y en la Tabla N°06 de la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi que cuando el 56,0% presentan estilo de vida no saludable, el 8,3% presenta un estado nutricional con sobrepeso y el 8,3% presenta obesidad; cuando el 44,0% presentan estilo de vida saludable, el 0,0% no presenta un estado nutricional con obesidad y según la prueba no paramétrica chi cuadrado nos indica que las variables de estudio se relacionan significativamente. Estos resultados guardan relación con lo investigado por IR Navarro J. y Reyes C. (77), En la investigación titulada “Estilos de vida y estado nutricional” que tuvo como objetivo establecer la relación de las variables, demostró a través de la prueba de hipótesis no paramétrica Chi – cuadrado que ambas variables de estudio se encuentran relacionadas con una significación asintótica bilateral de $0,019 < 0,05$ (13).

En Perú, el estado nutricional de la población adolescente ha presentado variaciones en los últimos años, manifestándose distintos tipos de malnutrición tales como delgadez, sobrepeso y obesidad. No obstante, el sobrepeso y la obesidad han experimentado un incremento a raíz de las modificaciones en la alimentación y los estilos de vida, lo que representa una problemática significativa en el país (59).

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- Se destaca que más de la mitad de los estudiantes (56%) presentan una alimentación saludable, sin embargo, es alarmante observar que, en otras dimensiones, como la actividad física (52,3%), el autocuidado (66,1%) y el empleo del tiempo libre (54,1%), la mayoría de los estudiantes muestran niveles no saludables. Otro hallazgo se relaciona con el consumo de sustancias nocivas, donde se observa que el (64,2%) presenta un consumo saludable, además, los resultados revelan que una gran mayoría de los estudiantes (93,6%) tiene un sueño no saludable, y en términos generales el (56%) de los estudiantes de la I.E.E Coronel Bolognesi presenta un estilo de vida no saludable.
- Los estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi presentan el (74,3%) en total, presentan un estado nutricional considerado normal, el (17,4%) de los estudiantes se encuentra en la categoría de sobrepeso, lo cual indica una situación de preocupación en cuanto a su salud y bienestar. Asimismo, el (8,3%) de los estudiantes se encuentra en la categoría de obesidad, lo cual

implica un mayor riesgo para el desarrollo de enfermedades relacionadas con el peso.

- La alimentación, la actividad física, el autocuidado, el consumo de sustancias nocivas y el uso del tiempo libre están significativamente relacionados con el estado nutricional con un (p – valor de $0,000 < 0,05$) tal como describe la relación de acuerdo con el análisis estadístico utilizando la prueba chi cuadrado no paramétrica (χ^2). Por otro lado, la prueba chi cuadrado no paramétrica (χ^2) no encontró una relación significativa entre el sueño y el estado nutricional con un (p – valor de $0,274 > 0,05$).

5.2. RECOMENDACIONES

- Se sugiere a las autoridades del colegio I.E.E. Coronel Bolognesi y los profesionales de enfermería en salud para que promuevan la adopción de estilos de vida saludable entre los adolescentes mediante la educación nutricional, la promoción de la actividad física, la oferta de opciones saludables en las Instituciones educativas locales, el acceso a recursos de salud y la promoción del cambio social incrustado a través de la currículum ya que estas medidas podrían ayudar a prevenir la mala nutrición y reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la dieta en el futuro.
- Recomendar a los líderes del colegio I.E.E. Coronel Bolognesi y los expertos en enfermería de salud deben coordinar con los estudiantes adolescentes para establecer tiempos dedicados a un estilo de vida saludable como charlas de loncheras saludables (padres de familia y estudiantes) y así puedan adoptar un estilo de vida saludable, como seguir una dieta saludable y variada, hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente, reducir el estrés, evitar sustancias tóxicas, socializar con amigos y familiares y limitar el tiempo en las pantallas. Adoptar estos hábitos puede ayudar a mantener una buena salud física y mental,

aunque es importante recordar que puede llevar tiempo y se debe ofrecer apoyo a lo largo del camino.

- Coordinar con el Ministerio de Salud y con el Ministerio de Educación para el cuidado de la salud deben difundir a los adolescentes a mantener un adecuado estadió nutricional asimismo establecer estrategias de buena alimentación para reducir los índices de sobrepeso y obesidad e implementar programas de acción de estilos de vida saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de Salud (OMS). Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura [Internet]. Comunicados de prensa. 2019. Available from: <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
2. Organización Mundial de la Salud (OMS). Alimentación sana [Internet]. Datos y cifras. 2018. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
3. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Nutrición [Internet]. 2022. Available from: <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>
4. Pardo K. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de secundaria. Institución educativa Glorioso Húsares de Junín. El Agustino, 2016 [Internet]. 2016. Available from: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2962672#:~:text=En cuanto a las dimensiones%3A actividad física 47%25%2C,17%2C33%25 obesidad y solo el 1.8%25 tiene delgadez.>
5. Rojas E, Tarazona S. Estado nutricional y estilo de vida en adolescentes de una institución educativa privada, Lima - 2022 [Internet]. 2022. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/102541>
6. Balbuena G. La importancia de fomentar los estilos de vida saludables desde las empresas [Internet]. Plus G, Opinión. 2021.

Available from: <https://gestion.pe/opinion/la-importancia-de-fomentar-los-estilos-de-vida-saludables-desde-las-empresas-noticia/>

7. Rodríguez A. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann - Tacna - 2013 [Internet]. 2013. Available from: http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/2072/490_2015_rodriguez_hume_al_facso_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
8. Paredes M, Guerrón P. Influencia de los factores socioeconómicos y hábitos alimentarios en el estado nutricional de los estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Cuenca, período marzo - julio 2020 [Internet]. 2020. Available from: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/34862>
9. Torres M. Evaluación de estilos de vida y hábitos saludables en la comunidad de Naranjito, cantón Ibarra 2021 [Internet]. 2021. Available from: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11780?mode=simple>
10. Martínez M. Actividad física y su relación con el estado nutricional en adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz [Internet]. 2022. Available from: <https://revistamedica.com/actividad-fisica-estado-nutricional-adolescentes/>
11. Quintero Y. Hábitos alimentarios, estilos de vida y estado nutricional de estudiantes que asisten al Golds-Gym de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. [Internet]. 2020. Available from: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/14335>
12. Tito E. Estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de

salud de Huancan, 2019. 2019.

13. Navarro J, Reyes C. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional de Callao - Filial Cañete 2019. 2021.
14. Perez N. Estilos de vida y estado nutricional en los adolescentes del centro de desarrollo del niño mediante el patrocinio CDSP 314- Jaén, 2020 [Internet]. 2022. Available from: <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/4649>
15. Mera D. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith – Trujillo, 2019 [Internet]. 2019. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/36207>
16. Caballero C. Estado Nutricional y su Relación con los Hábitos Alimentarios en los Estudiantes de Medicina del VII Ciclo de la Universidad Privada de Tacna, Periodo 2017 [Internet]. 2019. Available from: <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/1312>
17. Catacora A. Evaluación del estado nutricional en relación a los hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes de Candarave en el año 2019 [Internet]. 2021. Available from: <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/1797>
18. Catacora A. Evaluación del estado nutricional en relación a los hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes de candarave en el año 2019 [Internet]. 2021. Available from: <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/1797/Catacora-Vilca-Anthony.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

19. Aristizábal Hoyos G, Blanco Borjas D, Sánchez Ramos A, Ostigüín Meléndez R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Artículo de Revisión [Internet]. 2011; Available from: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003

20. Wu T, Pender N. A Panel Study of Physical Activity in Taiwanese Youth: Testing the Revised Health-Promotion Model. Fam Community Health [Internet]. 2011; Available from: <http://bit.ly/yOQWBV>

21. Guerra Manzo E. Las teorías sociológicas de Pierre Bourdieu y Norbert Elias: los conceptos de campo social y habitus. Estud Sociológicos. 2010;28(83):383–409.

22. Tejada Quispe CAJ. Clima laboral y compromiso organizacional en los colaboradores de una entidad pública [Internet]. 2016 [cited 2021 Feb 25]. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/236>

23. (OPS) OP de la S. Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes. 2019.

24. Pender N. illness prevention and health promotion services provided by nurse practitioners: predicting potential consumers. Public Health. 1980;

25. Bennassar M. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios. 2018.

26. García M, Rodríguez L, López A. Alimentación no saludable y riesgo

- de enfermedades crónicas. *Nutr Hosp.* 2021;38(2):387–94.
27. Organización Mundial de la Salud (OMS). La salud [Internet]. 2018. Available from: <https://www.uv.es/hort/alimentacion/alimentacion.html>
 28. Coruja L. Educación Física. 2013; Available from: <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/jagurod/2013/11/14/anadir-objeto/#:~:text=La alimentaci3n siempre es un,vivo del que estemos hablando.>
 29. Vitalia. Bibliosalud. 2022; Available from: <https://vitalia.es/bibliosalud/nutricion/que-es#:~:text=Seg3n la OMS%2C la nutrici3n,para mantener una vida saludable.>
 30. Kashyap D, Pandey R. Diet and aging: A review. *J Nutr Heal Aging.* 2020;24(4):387–97.
 31. Organización Mundial de la Salud (OMS). Alimentaci3n saludable [Internet]. 2021. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
 32. Fung T, Pan A, Hou T, Mozaffarian D, Rexrode K, Willett W, et al. Food quality and physical health in a prospective study of US women. *Am J Public Health.* 2020;11(12):1761–9.
 33. Rodriguez F, Sanchez V. Evaluacion de la escala nutricional de escolares cubanos y espa1oles :indice de masa corporal. 2012;
 34. SACYL. ¿Qu3 es el ejercicio f3sico? [Internet]. 202AD. Available from: <https://www.saludcastillayleon.es/es/saludjoven/ejercicio-fisico/ejercicio-fisico>

35. Weebly. Actividad Física. 2022; Available from: <https://habitosdevidasaludablesdeisy.weebly.com/actividad-fisica.html>
36. Neuman B. Aplicación del modelo de sistemas de BETTY NEUMAN para disminuir el estrés laboral en enfermeras Hncase Essalud. 2016; Available from: <https://1library.co/article/ejercicio-físico-aprendiendo-vivir-saludable-duración-min.z3dorkdy>
37. Chen P, Mao L, Nassis G, Harmer P, Ainsworth B. Coronavirus Task Force and International Society of Sport Sciences. *J Sport Heal Sci.* 2021;10(2):103–4.
38. Tremblay M, Aubert S, Barnes J, Saunders T, Carson V, Latimer E, et al. Sedentary behavior research network (SBRN)-terminology consensus project process and outcome. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2020;17(1):1–19.
39. Tobón Correa O. El autocuidado. 1986; Available from: <https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1870/1786>
40. Duarte Carranza, Erika Anderson Nedrick G. Programa de autocuidado para el mejoramiento de la calidad de vida de atletas universitarios. *Enfermería Actual en Costa Rica [Internet].* 2013; Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/448/44829445005.pdf>
41. Morselli L, Guyon A, Spiegel K, Tasali E. Sleep and metabolic function. *Pflügers Arch J Physiol.* 2019;47(4):615–26.
42. Bolton J, Gunnell K, Turecki G, Barnes S. The importance of self-care as a protective factor against suicidal ideation, plans, and attempts: a

- systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord.* 2021;471(4):615–26.
43. Devida. Estudio Nacional sobre Prevención y Consumo de Drogas en Estudiantes de Secundaria 2017. 2017; Available from: <http://www.cicad.oas.org/oid/pubs/PERÚ - Estudio Nacional sobre Prevención y Consumo de Drogas en Estudiantes de Secundaria 2017.pdf>
 44. Huas C, Hassler C, Choquet M, Falissard B, Chau N. Emotional and behavioral problems in adolescents and risk of problematic cannabis use: the role of maternal and paternal parenting behaviors. *Eur Child Adolesc Psychiatry.* 2018;27(5):569–77.
 45. Borrell F, García M, Ferrer R, Solà R. El consumo de drogas y sus consecuencias para la salud. *Rev Clínica Española.* 2020;220(7):452–8.
 46. Johnston L, Miech R, O'Malley P, Bachman J, Schulenberg J. Monitoring the future national survey results on drug use. *Univ Michigan.* 2020;
 47. Scholes K, Hemphill S, Kremer P, Toumbourou J, McMorris B. Family and school connectedness and the prevalence of youth alcohol, tobacco, and cannabis use: a national survey of Australian secondary school students. *J Sch Health.* 2019;89(5):350–8.
 48. Samperi M. Ocio y uso del tiempo libre en adolescentes mendocinos [Internet]. 2019. Available from: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9486/1/ocio-uso-tiempo-libre-adolescentes.pdf>

49. Piko B, Fitzpatrick K. Does class matter? SES and leisure-time activities among Hungarian youth. *J Leis Res.* 2016;48(3):215–30.
50. Ito J, Takano A, Oshima S, Suzuki Y. Leisure activities, problem behaviors, and mental health among Japanese adolescents. *J Child Fam Stud.* 2020;29(7):2061–9.
51. Rasciute S, Downward P. Health or fun? What motivates adolescent physical activity? *J Phys Act Heal.* 2010;7(3):379–88.
52. Solari F. Trastornos del sueño en la adolescencia Trastornos del sueño en la adolescencia. 2015; Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000103>
53. Carskadon M, Acebo C. Regulation of sleepiness in adolescents: Update, insights, and speculation. *Sleep Med Clin.* 12AD;3(331–341).
54. Hale L, Guan S. Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Med Rev.* 2015;21(1):50–8.
55. Curcio G, Ferrara M, De Gennaro L. Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Med Rev.* 2006;10(5):323–37.
56. Ministerio de Salud (MINSA). Guías alimentarias para la población peruana [Internet]. 2019. Available from: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
57. Miranda Condori V. Consumo de alimentos en quioscos escolares y estado nutricional de los estudiantes de las Instituciones Educativas Primarias de la ciudad de Puno – 2017 [Internet]. 2018. Available from: <https://1library.co/document/y96j1mjoy-consumo-alimentos->

escolares-nutricional-estudiantes-instituciones-educativas-primarias.html

58. Ministerio de Salud (MINSA). Alimentación y nutrición de la población, en el curso de vida [Internet]. 2020. Available from: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3877.pdf>
59. Valderrama A, Uzuriaga F, Valderrama B. Estado nutricional antropométrico de ingresantes al primer semestre académico de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, 2017-2019. Univ Nac Micaela Bastidas Apurímac [Internet]. 2020; Available from: file:///C:/Users/evert_valencia/Downloads/3785-Texto del artículo-10653-3-10-20200916.pdf
60. Ministerio de Salud (MINSA). Tabla de valoración nutricional antropométrica - Varones de 5 a 17 años [Internet]. 2023. Available from: https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/depydan/heramientasEducativas/2_prevenccion_riesgo.pdf
61. Organización Mundial de la Salud. Alimentación Saludable. 2018;
62. American Nurses Association. Nursing: Scope and Standards of practice. 2015;
63. National Association of School Nurses. Position statement: Role of the school nurse in promoting. 2016;
64. Helena Maya L. Los estilos de vida saludables: componente de la calidad de vida. 1997; Available from: <https://www.insp.mx/resources/images/stories/Centros/nucleo/docs/>

estilos_saludables.pdf

65. Instituto Nacional de Salud. Prevención de la anemia. 2017; Available from: <https://anemia.ins.gob.pe/node/286>
66. El País. El estilo de vida 'no saludable' causa 16 millones de muertes al año [Internet]. 2015. Available from: https://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312_637657.html
67. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio M del P. Metodología de la Investigación. In: Sexta. México; 2014. p. 1–634.
68. Bernal CA. Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales. Tercera. Pearson Educación ; 2010.
69. Valderrama Mendoza S. Pasos para elaborar proyectos de investigación científica. Decima. Perú; 2019.
70. Valderrama Mendoza S, León Mucha L. Técnicas e instrumentos para la obtención de datos de la investigación científica. E.I.R.L SM, editor. Lima; 2009.
71. Tito E. Estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan, 2019 [Internet]. 2019. Available from: <https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/8fef6953-6ab4-4013-b3fb-9d27e0bca171/content>
72. Organización Panamericana de la Salud - Organización Mundial de la Salud. Aceleración mundial de las medidas para promover la salud de los adolescentes (Guía AA-HA!). Orientación para la aplicación en los países. Washington D. C.: Organización Panamericana de la

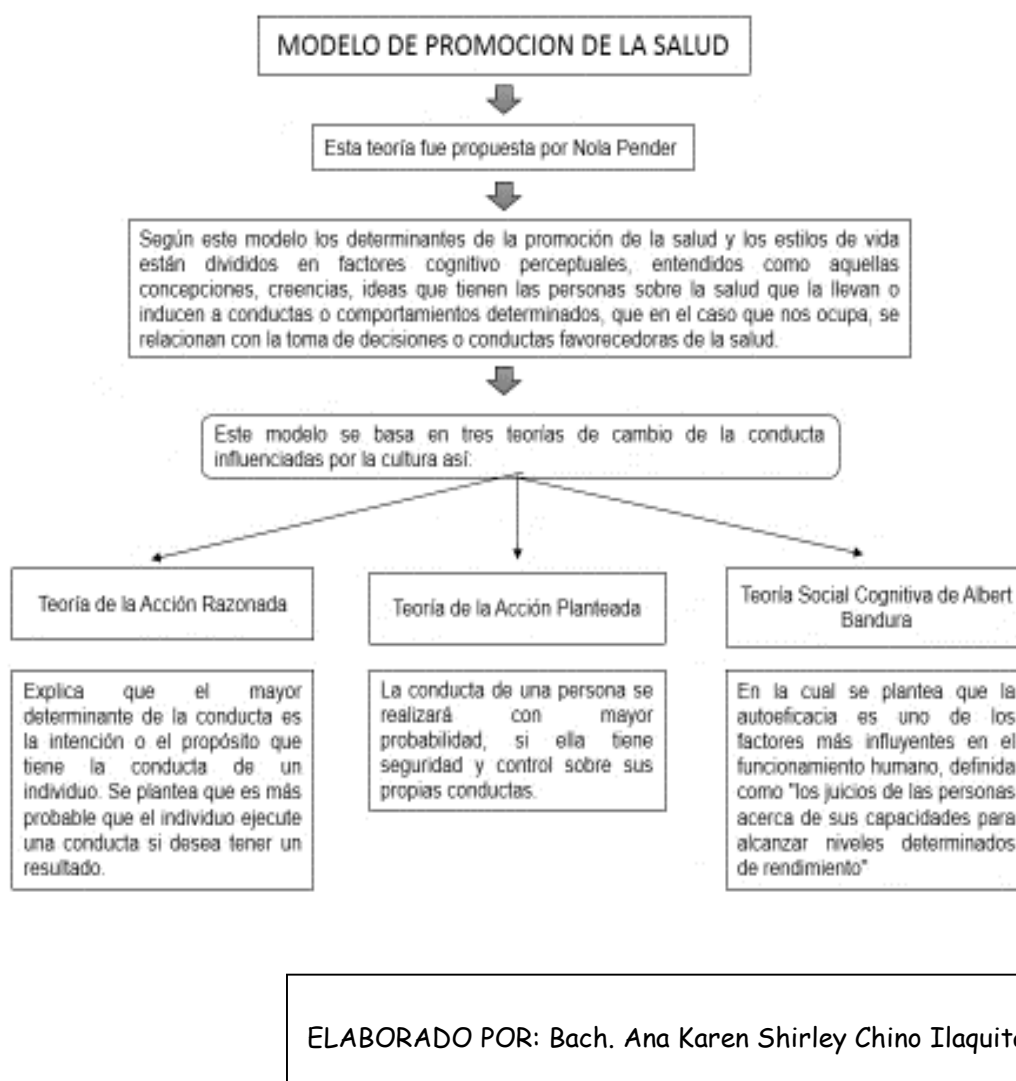
Salud; 2018. 2018; Available from:
<https://iris.paho.org/handle/10665.2/49181>

73. Quilla R, Maquera E, León D. Eficacia del programa “adolescencia saludable” para mejorar estilo de vida en estudiantes del 4to año de educación secundaria de un colegio privado confesional Apuntes Universitarios. 2016;6(1):79–86. Available from:
<http://www.redalyc.org/pdf/4676/467646131007.pdf>
74. Díaz M, Tovar M, Torres A. Estilos de vida y autoimagen en estudiantes de colegios oficiales en Chía. 2015;48(1):15–20. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.rcpe.2015.03.001>
75. Perez N. Estilos de vida y estado nutricional en los adolescentes del centro de desarrollo del niño mediante el patrocinio CDSP 314-Jaén, 2020 [Internet]. 2021. Available from:
https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/4649/Tesis_NILDA_PEREZ_CORONEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
76. Calcaterra V, Vandoni M, Rossi V, Berardo C, Grazi R, Cordaro E, et al. Use of Physical Activity and Exercise to Reduce Inflammation in Children and Adolescents with Obesity. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(11).
77. Navarro J, Reyes C. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional de Callao - Filial Cañete 2019 [Internet]. 2021. Available from:
http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/6061/TESIS_PREGRADO_NAVARRO_REYES_FCS_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

ANEXO 1: Mapa Conceptual

MODELO DE PROMOCION DE LA SALUD – NOLA PENDER RELACIONADO A LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI - 2022.



ANEXO 2: Obtención del tamaño de la muestra.

- n: Tamaño de la muestra requerida.
- Z: Valor crítico de la distribución normal estándar relacionado con el nivel de confianza deseado.
- N: Tamaño de la población total.
- p: Proporción esperada de la característica o variable de interés en la población.
- q: Complemento de p, es decir, (1-p).
- e: Margen de error deseado, que indica la precisión deseada en la estimación de la población.

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

$$n = \frac{(1,96)^2 (243)(0,5)(0,5)}{(0,07)^2(243 - 1) + (1,96)^2(0,5)(0,5)}$$

$$n = \frac{233,3772}{2,1462}$$

$$n = 108,739$$

$$n = 109$$

Su distribución de la muestra por secciones es:

MUESTRA DE ESTUDIO		
seccion de estudios	N	%
SECCION A	10	9,47%
SECCION B	9	8,64%
SECCION C	12	10,70%
SECCION D	11	9,88%
SECCION E	11	10,29%
SECCION F	11	9,88%
SECCION G	11	10,29%
SECCION H	12	10,70%
SECCION I	11	9,88%
SECCION J	11	10,29%
TOTAL	109	100,00%

ANEXO 3: Instrumento N.º 1 de recolección de datos.

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

I. DATOS PERSONALES Y GENERALES

1. Edad: _____ años
2. ¿En qué sección está matriculado?
5to grado de secundaria _____

II. DESARROLLO DE LA ENCUESTA

ALIMENTACIÓN	3	2	1	0
	Siempre	Frecuentem ente	Algunas veces	Nunca
1. ¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?				
2. ¿Añades sal a las comidas en la mesa?				
3. ¿Consumes mas de vaso de gaseosa a la semana?				
4. ¿Consumes dulces, helados y pasteles mas de 2 veces a la semana?				
5. ¿Consumes 3 frutas y 2 platos de verduras al día?				
6. ¿Acostumbas comer al día 3 comidas principales desayuno, almuerzo, cena y 1 refrigerio?				
7. ¿Comes en tu refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogurt?				
8. ¿Sueles consumir leche, yogurt o queso bajo en grasa?				
9. ¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?				
10. ¿Consumes embutidos (jamónada, mortadela, jamón, salchicha, tocino)?				
11. ¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?				
12. ¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?				
13. ¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?				
14. ¿Comes frente al televisor, computadora o leyendo?				
15. ¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla?				
16. ¿Desayunas todos los días?				
17. ¿Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hot dog, alitas, etc)?				
18. ¿Revisas de los empaques de los alimentos que consumes?				

ACTIVIDAD FISICA	Siempre	Frecuentem ente	Algunas veces	Nunca
19. Haces ejercicio, practicas algún deporte, caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas. Bailas, o haces aeróbicos por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana				
20. Terminas el día con vitalidad y sin cansancio				
21. Mantienes tu peso corporal estable				
22. Practicas ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación auto dirigida, taichi, kun fu, danza)				
23. Realizas actividad física tres veces a la semana por 30 minutos				
24. Utilizas los automóviles para trasladarte a tu institución				
25. Realizas actividad física tres veces a la semana por 15 minutos				
AUTOCUIDADO	Siempre	Frecuentem ente	Algunas veces	Nunca
26. Vas al odontólogo por lo menos una vez al año				
27. Vas al médico por lo menos una vez al año				
28. Cuando te expones al sol, usas protector solar				
29. Chequeas al menos una vez al año tu presión arterial				
30. Te realizas exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año				
31. Te automedicaste y/o acudes al farmacéutico en casos de dolores musculares, de cabeza o estados gripales				
32. Observas tu cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos				
33. Controlas tu peso				
CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS	Siempre	Frecuentem ente	Algunas veces	Nunca
34. ¿Fumas cigarrillo o tabaco?				
35. ¿Prohíbes que fumen en su presencia?				
36. ¿Consumes licor al menos dos veces a la semana?				
37. ¿Consumes licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?				
38. ¿Dices "NO" a todo tipo de droga?				
39. ¿Consumes mas de 3 tazas de café al día?				
EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE	Siempre	Frecuentem ente	Algunas veces	Nunca
40. ¿Practicas actividades físicas de recreación (juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación patinaje, baile)?				
41. Incluyes momentos de descanso en su rutina diaria				
42. Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre				
43. En su tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música				
44. Estima parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales				
45. Ves televisión 3 o mas horas al día				
46. Pasa mayor tiempo en cabinas de internet, videojuegos, viendo el televisor				

SUEÑO	Siempre	Frecuentem ente	Algunas veces	Nunca
47. ¿Duermes al menos 7 horas diarias?				
48. ¿Trasnochas?				
49. ¿Duermes bien y se levanta descansando?				
50. ¿Te es difícil conciliar el sueño?				
51. ¿Tienes sueño durante el día?				
52. ¿Tomas pastillas para dormir?				

ANEXO 4: Instrumento N.º 2 de recolección de datos.

CUESTIONARIO DE ESTADO NUTRICIONAL

- Edad: _____
- Peso: _____
- Talla: _____
- IMC: _____

De de acuerdo al IMC:

DATOS ANTROPOMETRICOS	VALOR DE EVALUACION ANTROPOMETRICA
T/E	
PESO/TALLA= IMC	
PERIMETRO ABDOMINAL	

- a. Normal (1). Punto.
- b. Delgadez..... (2). Puntos.
- c. Riesgo a Sobrepeso..... (3). Puntos.
- d. Sobrepeso..... (4). Puntos
- e. Obesidad..... (5). Puntos.

ANEXO 5: Validez de los instrumentos de recolección de datos.

Validez de contenido del instrumento de estilos de vida saludable

Valoración de expertos de la ficha de observación para el instrumento de la variable estilos de vida saludable

ÍTEM	EXPERTO 1	EXPERTO 2	EXPERTO 3	EXPERTO 4	EXPERTO 5
1	5	4	5	4	5
2	5	5	5	4	5
3	5	5	5	4	5
4	5	5	5	4	5
5	5	4	5	4	5
6	5	5	5	4	5
7	4	5	5	4	5
8	5	5	5	4	5
9	5	5	5	4	5
10	5	4	5	4	5
11	5	4	5	4	5

Nota. Juicio de expertos

Calificación del instrumento para la variable estilos de vida saludable

NUEVA ESCALA	INTERVALO	SIGNIFICADO
0,000 – 2,530	A	"Adecuación total"
2,531 – 5,061	B	"Adecuación en gran medida"
5,062 – 7,592	C	"Adecuación promedio"
7,593 – 10,123	D	"Adecuación escasa"
10,124 – 12,654	E	"Inadecuación"

Nota. Valderrama (2019)

Interpretación

El (DPP) es 1,02 y cae dentro del intervalo A, de adecuación total, siendo el instrumento válido.

Validez de contenido del instrumento de la Estado nutricional

Valoración de expertos de la ficha de observación para la Estado nutricional

ÍTEM	EXPERTO 1	EXPERTO 2	EXPERTO 3	EXPERTO 4	EXPERTO 5
1	5	5	5	5	5
2	5	5	5	5	5
3	5	5	5	5	5
4	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5
6	5	5	5	5	5
7	5	5	5	5	5
8	5	5	5	5	5
9	5	5	5	5	5
10	5	5	5	5	5
11	5	5	5	5	5

Nota. Juicio de expertos

Calificación del instrumento para la Estado nutricional

NUEVA ESCALA	INTERVALO	SIGNIFICADO
0,000 – 2,530	A	"Adecuación total"
2,531 – 5,061	B	"Adecuación en gran medida"
5,062 – 7,592	C	"Adecuación promedio"
7,593 – 10,123	D	"Adecuación escasa"
10,124 – 12,654	E	"Inadecuación"

Nota. Valderrama (2019).

Interpretación

EI (DPP) es 0,000 y cae dentro del intervalo A, de adecuación total, siendo el instrumento válido.

ANEXO 6: Confiabilidad de los instrumentos.

Escala de valoración, confiabilidad

Se aplicó el estadístico Alfa de Cronbach, Valderrama y León (2009)

Sugieren lo siguiente para evaluar los coeficientes:

Escala de valoración

Escala de alfa de Cronbach

Rangos	Magnitud
0,81;1,00	"Muy alta"
0,61;0,80	"Alta"
0,41;0,60	"Moderada"
0,21;0,40	"Baja"
0,01;0,20	"Muy Baja"

Nota. Valderrama y León (2009)

Del instrumento de la variable estilos de vida saludable

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,797180	52,000000

Nota. Obtenido del SPSS. V. 27

Interpretación

según el estadístico aplicado se obtuvo un valor de 0,797180; por lo que podemos afirmar que el instrumento es de alta confiabilidad.

Del instrumento del estado nutricional

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
1,000000	1

Nota. Obtenido del SPSS. V. 27

Interpretación

según el estadístico aplicado se obtuvo un valor de 1,000000; por lo que podemos afirmar que el instrumento es de muy alta confiabilidad.

ANEXO 7: Permisos respectivos.



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



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

OFICIO N° 478-2022-ESEN/FACS

Tacna, 07 de noviembre de 2022

Señor:

POF. FLORO LAURO MAMANI QUISPE
Director de la I.E.E. Coronel Bolognesi

Presente.


ASUNTO : FACILIDAD DE INFORMACION PARA PROYECTO DE TESIS
Referencia : Solicitud Est. Ana Karen Shirley Chino Ilaquita

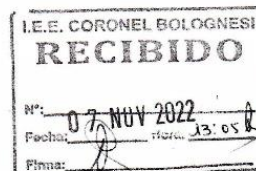
Me dirijo a usted para saludarlo muy cordialmente, y en relación al documento de la referencia, hacer de su conocimiento que la Est. Ana Karen Shirley Chino Ilaquita, quien viene desarrollando su proyecto de tesis: "ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI - 2022", por lo que agradeceré se sirva facilitar la información necesaria a dicha estudiante, considerando que es necesario para dar inicio a la ejecución de su proyecto de tesis para optar su título profesional.

Agradeciéndole por anticipado a atención que merezca el presente, reitero a Ud. mis saludos y estima personal.

Atentamente,




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





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

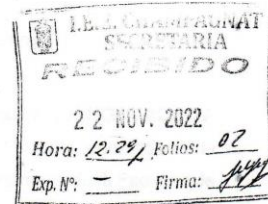


"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

OFICIO N° 523-2022-ESEN/FACS

Tacna, 22 de noviembre de 2022

Señora:
PROF. ANA LUZ HUAYTA TINTAYA
Directora de la I.E. Champagnat
Presente.




ASUNTO : AUTORIZACION PARA PRUEBA PILOTO
Referencia : Solicitud Est. Ana Karen Shirley Chino Ilaquita

Es muy grato dirigirme a Ud., a fin de saludarla y, a la vez hacer de su conocimiento que la Est. Ana Karen Shirley Chino Ilaquita, viene desarrollando su Proyecto de Tesis Titulado : **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI - 2022**, por lo que agradeceré se sirva **AUTORIZAR** la Prueba Piloto, mediante aplicación de encuestas dirigido a los alumnos de 5to año de nivel secundario de su prestigiosa institución, debiendo brindarle las facilidades que requiera el caso a la mencionada estudiante.

Sin otro particular, quedo de Ud.

Atentamente,




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



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



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

OFICIO N° 530-2022-ESEN/FACS

Tacna, 24 de noviembre de 2022

Señor:
PROF. FLORO LAURO MAMANI QUISPE
Director de la I.E.E. Coronel Bolognesi
Presente. -




ASUNTO : AUTORIZACION PARA EJECUCION DE PROYECTO DE TESIS
Referencia : Solicitud Est. Ana Karen Shirley Chino Ilaquita

Es muy grato dirigirme a Ud., a fin de saludarlo y, a la vez hacer de su conocimiento que la Est. Ana Karen Shirley Chino Ilaquita, viene desarrollando su Proyecto de Tesis Titulado: **ETILOS DE VIDA SALUDABLE EN RELACION CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI - 2022**, el cual fue aprobado mediante R.F. N° 11690-2022-FACS-UNJBG, por lo que agradeceré se sirva **AUTORIZAR** para la aplicación mediante encuestas dirigidos a los alumnos del 5to año de secundaria de su prestigioso institución, por lo que solicito se le brinde las facilidades que requiera el caso a la mencionada estudiante.

Sin otro particular, quedo de Ud.

Atentamente,




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



UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

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

RESOLUCIÓN DE FACULTAD N° 11690-2022-FACS-UNJBG
Tacna, 23 de noviembre del 2022

VISTO:

El Oficio N° 512-2022-ESEN/FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicita designación de Asesor para el Proyecto de tesis presentado por el(la) Bach. ANA KAREN SHIRLEY CHINO ILAQUITA;

CONSIDERANDO:

Que, el(la) BACH. ANA KAREN SHIRLEY CHINO ILAQUITA, de la Escuela Profesional de Enfermería solicita se le asigne Asesor para el proyecto de tesis;

Que, mediante el Oficio N° 512-2022-ESEN/FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicitando designación de Asesor para el proyecto de tesis titulado: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI - 2022 y autorización para ejecución presentado por el(la) BACH, ANA KAREN SHIRLEY CHINO ILAQUITA, designando a la DRA. ELENA CACHICATARI VARGAS DE OLGADO como asesora;

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

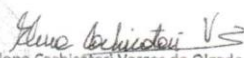
De conformidad con el Art. 70° numeral 70.2 de la Ley Universitaria N° 30220, Art. 169 inc) b. del Estatuto de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, y en uso de las atribuciones conferidas a la Sra. Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud;

SE RESUELVE:

ART. 1°. Oficializar la Designación como Asesora a la DRA. ELENA CACHICATARI VARGAS DE OLGADO, del Proyecto de Tesis titulado: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI - 2022, presentado por el(la) BACH, ANA KAREN SHIRLEY CHINO ILAQUITA, de la Escuela Profesional de Enfermería.

ART. 2°. Autorizar la ejecución de Proyecto de Tesis presentado por el(la) BACH, ANA KAREN SHIRLEY CHINO ILAQUITA, de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Regístrese, comuníquese y archívese.


Dra. Elena Cachicatari Vargas de Olgado
DECANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Dra. Carla Patricia Milagres Mori Fuentes
SECRETARIA ACADÉMICA ADMINISTRATIVA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD-FACS

DISTR. ESEN, interesados, arch.

CPMMF/ff -

Av. Miraflores s/n Ciudad Universitaria - Central Telefónica 583000 Anexo 2226 Casilla Postal 316.

ANEXO 8: Consentimiento Informado.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

A través del presente documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada: "Promoción de estilos de vida saludable en relación con el estado nutricional en estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi – 2022"

Habiendo sido informado del propósito de la misma, así como de los objetivos; deposito la plena confianza que la información que se vierte en el instrumento será solo y exclusivamente para fines de la investigación asegurándome la máxima confidencialidad.

Firma

COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD

Estimada estudiante:

Yo Ana Karen Shirley Chino ilaquita, investigadora del presente estudio, me comprometo a guardar la máxima confidencialidad en cuanto a la información que se me brinde a través del instrumento, así mismo manifiesto que los resultados del presente estudio no le causarán perjuicio alguno.

Atte.

Srta. Ana Karen Shirley Chino ilaquita

Responsable de la Investigación

ANEXO 9: Prueba de hipótesis.

a. Sistema de hipótesis

Hipótesis Alterna

Los estilos de vida saludable se relacionan significativamente con el estado nutricional en estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi – 2022.

Hipótesis Nula

Los estilos de vida saludable no se relacionan significativamente con el estado nutricional en estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi – 2022.

b. Prueba estadística: Chi cuadrado

c. Nivel de significancia: 0,05/5%

d. P – valor	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	7,924 ^a	2	0,019
Razón de verosimilitud	11,284	2	0,004
Asociación lineal por lineal	3,752	1	0,053
e. Decisión	N de casos válidos	109	

Los estilos de vida saludable se relacionan significativamente con el estado nutricional en estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi – 2022.

ANEXO 10: Matriz de Consistencia.

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variable	Def. Conceptual	Def. Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valoración	Escala de medición	Método
¿Cómo se relaciona los estilos de vida saludable con el estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la I.E.F. Coronel Bolognesi - 2022?	Objetivo General	<p>Hipótesis Alterna</p> <p>Los estilos de vida saludable se relacionan significativamente con el estado nutricional en estudiantes de la I.E.F. Coronel Bolognesi - 2022.</p> <p>Hipótesis Nula</p> <p>Los estilos de vida saludable no se relacionan significativamente con el estado nutricional en estudiantes de la I.E.F. Coronel Bolognesi - 2022.</p>	Estilos de vida	Los procesos sociales incluyen tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos adoptados por individuos y grupos de población con el objetivo de satisfacer sus necesidades y lograr un estado de bienestar y calidad de vida (5).	Los estilos de vida se pueden evaluar a través de la alimentación, actividad física, autocuidado, consumo de sustancias nocivas, empleo del tiempo libre y sueño.	Alimentación	Consumo de alimentos	1 al 18	Nunca = 0 Algunas veces = 1 Frecuentemente = 2 Siempre = 3	Ordinal	Tipo: Básica/diseño no experimental/método hipotético deductivo
						Actividad física	Nivel de actividad física	19 al 25	Nunca = 0 Algunas veces = 1 Frecuentemente = 2 Siempre = 3		
						Autocuidado	Nivel de autocuidado	26 al 33	Nunca = 0 Algunas veces = 1 Frecuentemente = 2 Siempre = 3		
						Consumo de sustancias nocivas	Incidencia de consumo de sustancias nocivas	34 al 39	Nunca = 0 Algunas veces = 1 Frecuentemente = 2 Siempre = 3		
						Empleo del tiempo libre	Uso productivo del tiempo libre	40 al 46	Nunca = 0 Algunas veces = 1 Frecuentemente = 2 Siempre = 3		
						Sueño	Calidad y duración del sueño	47 al 52	Nunca = 0 Algunas veces = 1 Frecuentemente = 2 Siempre = 3		
						Estado nutricional	La condición de salud de un individuo es el resultado de	Se evalúa a través de las categorías delgadez,	Delgadez	índice de masa corporal (IMC)	1 y 2

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variable	Def. Conceptual	Def. Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valoración	Escala de medición	Método
				varios factores, incluyendo su dieta, nutrición, estilo de vida, entorno social y estado de salud general (6).	normal, sobrepeso y obesidad .	Normal	índice de masa corporal (IMC)	1 y 2	Delgadez = 1 Normal = 2 Sobrepeso = 3 Obesidad = 4		
						Sobrepeso	índice de masa corporal (IMC)	1 y 2	Delgadez = 1 Normal = 2 Sobrepeso = 3 Obesidad = 4		
						Obesidad	índice de masa corporal (IMC)	1 y 2	Delgadez = 1 Normal = 2 Sobrepeso = 3 Obesidad = 4		

ANEXO 11: Formatos de Validación.

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ÍTEMS

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

ÍTEMS	ESCALA		
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3
<p>I. DIMENSIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</p> <p><u>ALIMENTACIÓN</u></p> <p>1. ¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?</p> <p>2. ¿Añades sal a las comidas en la mesa?</p> <p>3. ¿Consumes más de 2 vasos de gaseosa a la semana?</p> <p>4. ¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?</p> <p>5. ¿Consumes 3 frutas y 2 platos de verduras al día?</p> <p>6. ¿Acostumbras comer al día 3 comidas principales desayuno, almuerzo, cena y 1 refrigerio?</p> <p>7. ¿Comes en tu refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogurt?</p> <p>8. ¿Sueles consumir leche, yogurt o queso bajo en grasa?</p> <p>9. ¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?</p>			

ÍTEMS	ESCALA		
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3
<p>10. ¿Consumes embutidos (jamónada, mortadela, jamón, salchicha, tocino)?</p> <p>11. ¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?</p> <p>12. ¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?</p> <p>13. ¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?</p> <p>14. ¿Comes frente al televisor, computadora o leyendo?</p> <p>15. ¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla?</p> <p>16. ¿Desayunas todos los días?</p> <p>17. ¿Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hot dog, alitas, etc.)?</p> <p>18. ¿Revisas de los empaques de los alimentos que consumes?</p> <p><u>ACTIVIDAD FÍSICA</u></p> <p>19. Haces ejercicio, practicas algún deporte, caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas. Bailas, o haces aeróbicos por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana</p>			

ÍTEMS	ESCALA		
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3
<p>20. Terminas el día con vitalidad y sin cansancio</p> <p>21. Mantienes tu peso corporal estable</p> <p>22. Practicas ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación auto dirigida, taichi, kun fu, danza)</p> <p>23. Realizas actividad física tres veces a la semana por 30 minutos</p> <p>24. Utilizas los automóviles para trasladarte a tu institución</p> <p>25. Realizas actividad física tres veces a la semana por 15 minutos</p> <p><u>AUTOCUIDADO</u></p> <p>26. Vas al odontólogo por lo menos una vez al año</p> <p>27. Vas al médico por lo menos una vez al año</p> <p>28. Cuando te expones al sol, usas protector solar</p> <p>29. Chequeas al menos una vez al año tu presión arterial</p> <p>30. Te realizas exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año</p> <p>31. Te automedicaste y/o acudes al farmacéutico en casos de dolores</p>			

ÍTEMS	ESCALA		
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3
<p>musculares, de cabeza o estados gripales</p> <p>32. Observas tu cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos</p> <p>33. Controlas tu peso</p> <p><u>CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS</u></p> <p>34. ¿Fumas cigarrillo o tabaco?</p> <p>35. ¿Prohíbes que fumen en su presencia?</p> <p>36. ¿Consumes licor al menos dos veces a la semana?</p> <p>37. ¿Consumes licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?</p> <p>38. ¿Dices "NO" a todo tipo de droga?</p> <p>39. ¿Consumes más de 3 tazas de café al día?</p> <p><u>EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE</u></p> <p>40. ¿Practicas actividades físicas de recreación (juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación patinaje, baile)?</p>			

ÍTEMS	ESCALA		
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3
<p>41. Incluyes momentos de descanso en su rutina diaria</p> <p>42. Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre</p> <p>43. En su tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música</p> <p>44. Estima parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales</p> <p>45. Ves televisión 3 o más horas al día</p> <p>46. Pasa mayor tiempo en cabinas de internet, videojuegos, viendo el televisor</p> <p><u>SUEÑO</u></p> <p>47. ¿Duermes al menos 7 horas diarias?</p> <p>48. ¿Trasnochas?</p> <p>49. ¿Duermes bien y se levanta descansando?</p> <p>50. ¿Te es difícil conciliar el sueño?</p> <p>51. ¿Tienes sueño durante el día?</p> <p>52. ¿Tomas pastillas para dormir?</p>			

ÍTEMS	ESCALA		
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3
II. DIMENSIÓN ESTADO NUTRICIONAL - Edad - Peso - Talla - IMC - Perímetro abdominal			
OBSERVACIONES:			

- APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE:
- GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE:
- DNI:
- FECHA:

 FIRMA DEL EXPERTO
 ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO.....EDAD.....
 1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO.....
 1.3. TÍTULO PROFESIONAL.....
 1.4. GRADO ACADÉMICO.....MENCIÓN EN.....
 1.5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN "Estilos de vida saludable en relación con el estado nutricional en estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi – 2022"

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJO	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 relacionadas al tema de investigación.					
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión 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 del estudio de investigación.					
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					
9.	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la 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.					

1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena e) Muy Buena.....
 2. PROMEDIO DE VALORACIÓN:.....FECHA Y LUGAR.....
 3. OBSERVACIÓN ES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique).....

 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE
 DNI:.....

ANEXO 12: Validaciones por 5 expertos.

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Tacna 16 de noviembre del 2022

Sr. (a) (ta): Angel Mamani Callacando

Presente.-

Por la presente, reciba usted el saludo cordial y fraterno a nombre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; luego para manifestarle que, estoy desarrollando la tesis titulada "ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN RELACION CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI - 2022". Por lo que conocedores de su trayectoria profesional y estrecha vinculación en el campo de la investigación, le solicito su colaboración en emitir SU JUICIO DE EXPERTO, para la validación del instrumento CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL, de la presente investigación.

Agradeciéndole por anticipado su gentil colaboración como experto, me despido de usted.

Atentamente



ANA KAREN SHIRLEY CHINO ILAQUITA

Estudiante de Enfermería

Adjunto:

1. Matriz de consistencia
2. operacionalización de variables.
3. Instrumento de investigación
4. Fichas de validez de expertos

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

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

ITEMS	ESCALA		
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3
I. DIMENSION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
<u>ALIMENTACION</u>			
1. ¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?	✓		
2. ¿Añades sal a las comidas en la mesa?	✓		
3. ¿Consumes más de 2 vasos de gaseosa a la semana?	✓		
4. ¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?	✓		
5. ¿Consumes 3 frutas y 2 platos de verduras al día?	✓		
6. ¿Acostumbras comer al día 3 comidas principales desayuno, almuerzo, cena y 1 refrigerio?	✓		
7. ¿Comes en tu refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogurt?	✓		
8. ¿Sueles consumir leche, yogurt o queso bajo en grasa?	✓		
9. ¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?	✓		
10. ¿Consumes embutidos (jamonada, mortadela, jamón, salchicha, tocino)?	✓		
11. ¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?	✓		
12. ¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	✓		
13. ¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?	✓		
14. ¿Comes frente al televisor, computadora o leyendo?	✓		
15. ¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla?	✓		
16. ¿Desayunas todos los días?	✓		
17. ¿Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hot dog, alitas, etc)?	✓		
18. ¿Revisas de los empaques de los alimentos que consumes?	✓		
<u>ACTIVIDAD FISICA</u>			
19. Haces ejercicio, practicas algún deporte, caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas. Bailas, o haces aeróbicos por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana	✓		
20. Terminas el día con vitalidad y sin cansancio	✓		
21. Mantienes tu peso corporal estable	✓		
22. Practicas ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación auto dirigida, taichi, kun fu, danza)	✓		
23. Realizas actividad física tres veces a la semana por 30 minutos	✓		
24. Utilizas los automóviles para trasladarte a tu institución	✓		

25. Realizas actividad física tres veces a la semana por 15 minutos	✓		
<u>AUTOCAUIDADO</u>			
26. Vas al odontólogo por lo menos una vez al año	/		
27. Vas al médico por lo menos una vez al año	/		
28. Cuando te expones al sol, usas protector solar	/		
29. Chequeas al menos una vez al año tu presión arterial	/		
30. Te realizas exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año	/		
31. Te automedicaste y/o acudes al farmacéutico en casos de dolores musculares, de cabeza o estados gripales	/		
32. Observas tu cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos	/		
33. Controlas tu peso			
<u>CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS</u>			
34. ¿Fumas cigarrillo o tabaco?	/		
35. ¿Prohíbes que fumen en su presencia?	/		
36. ¿Consumes licor al menos dos veces a la semana?	/		
37. ¿Consumes licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?	/		
38. ¿Dices "NO" a todo tipo de droga?	/		
39. ¿Consumes más de 3 tazas de café al día?	/		
<u>EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE</u>			
40. ¿Practicas actividades físicas de recreación (juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación patinaje, baile)?	/		
41. Incluyes momentos de descanso en su rutina diaria	/		
42. Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre	/		
43. En su tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música	/		
44. Estima parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales	/		
45. Ves televisión 3 o más horas al día	/		
46. Pasa mayor tiempo en cabinas de internet, videojuegos, viendo el televisor	/		
<u>SUEÑO</u>			
47. ¿Duermes al menos 7 horas diarias?	/		
48. ¿Trasnochas?	/		
49. ¿Duermes bien y se levanta descansando?	/		
50. ¿Te es difícil conciliar el sueño?	/		
51. ¿Tienes sueño durante el día?	/		
52. ¿Tomas pastillas para dormir?	/		
II. DIMENSION ESTADO NUTRICIONAL			
- Edad	/		
- Peso	/		
- Talla	/		
- IMC	/		
- Perímetro abdominal	/		

OBSEVACIONES:

- APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: Mamani Callacando, Angel
- GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Mgx.
- DNI: 04646906
- FECHA: 25/11/2022



FIRMA DEL EXPERTO

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Mamani Callacando, Angel Gabriel EDAD 51
 1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: UNITEB
 1.3. TÍTULO PROFESIONAL: Lc. Educación Matemática - Física
 1.4. GRADO ACADÉMICO: Mg. MENCION EN: Tecnología
 1.5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN "Estilos de vida saludable en relación con el estado nutricional en estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi – 2022"

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJO	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.					90
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					90
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					90
4.	ORGANIZACION	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					90
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión 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 del estudio de investigación.					90
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				80	
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					90
9.	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la investigación).					90
10.	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					100
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					100

1. OPINION DE APLICABILIDAD: a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena e) Muy Buena.....
 2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 90.91% FECHA Y LUGAR: 25/11/2022
 3. OBSERVACIÓN ES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique).....

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 04646906

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

DATOS GENERALES:

1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO Manoel Callesando Angel Cortés EDAD 51
 1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO UNJBB
 1.3. TÍTULO PROFESIONAL Lic. Educación Matemática - Física
 1.4. GRADO ACADÉMICO Mag. MENCIÓN EN Tecnología
 1.5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN "Estilos de vida saludable en relación con el estado nutricional en estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi – 2022"

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

100

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJO	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 relacionadas al tema de investigación.					100
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					100
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas					100
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.					100
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					100
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					100
9.	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la investigación).					100
10.	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					100
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					100

1. OPINION DE APLICABILIDAD: a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena e) Muy Buena.....
 2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 100% FECHA Y LUGAR: 25/11/2022
 3. OBSERVACIÓN ES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique).....

[Firma manuscrita]

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 04646901

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Tacna 16 de noviembre del 2022

Sr. (a) (ta): Lic. Miriam Ríos Flores.

Presente.-

Por la presente, reciba usted el saludo cordial y fraterno a nombre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; luego para manifestarle que, estoy desarrollando la tesis titulada "ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN RELACION CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI - 2022". Por lo que conoedores de su trayectoria profesional y estrecha vinculación en el campo de la investigación, le solicito su colaboración en emitir SU JUICIO DE EXPERTO, para la validación del instrumento CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL, de la presente investigación.

Agradeciéndole por anticipado su gentil colaboración como experto, me despido de usted.

Atentamente



ANA KAREN SHIRLEY CHINO ILAQUITA

Estudiante de Enfermería

Adjunto:

1. Matriz de consistencia
2. operacionalización de variables.
3. Instrumento de investigación
4. Fichas de validez de expertos

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

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

ITEMS	ESCALA		
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3
I. DIMENSION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
<u>ALIMENTACION</u>			
1. ¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?	✓		
2. ¿Añades sal a las comidas en la mesa?	✓		
3. ¿Consumes más de 2 vasos de gaseosa a la semana?	✓		
4. ¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?	✓		
5. ¿Consumes 3 frutas y 2 platos de verduras al día?	✓		
6. ¿Acostumbras comer al día 3 comidas principales desayuno, almuerzo, cena y 1 refrigerio?	✓		
7. ¿Comes en tu refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogurt?	✓		
8. ¿Sueles consumir leche, yogurt o queso bajo en grasa?	✓		
9. ¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?	✓		
10. ¿Consumes embutidos (jamonada, mortadela, jamón, salchicha, tocino)?	✓		
11. ¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?	✓		
12. ¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	✓		
13. ¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?	✓		
14. ¿Comes frente al televisor, computadora o leyendo?	✓		
15. ¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla?	✓		
16. ¿Desayunas todos los días?	✓		
17. ¿Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hot dog, alitas, etc)?	✓		
18. ¿Revisas de los empaques de los alimentos que consumes?	✓		
<u>ACTIVIDAD FISICA</u>			
19. Haces ejercicio, practicas algún deporte, caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas. Bailas, o haces aeróbicos por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana	✓		
20. Terminas el día con vitalidad y sin cansancio	✓		
21. Mantienes tu peso corporal estable	✓		
22. Practicas ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación auto dirigida, taichi, kun fu, danza)	✓		
23. Realizas actividad física tres veces a la semana por 30 minutos	✓		
24. Utilizas los automóviles para trasladarte a tu institución		✓	

25. Realizas actividad física tres veces a la semana por 15 minutos	✓		
<u>AUTOCAUIDADO</u>			
26. Vas al odontólogo por lo menos una vez al año	✓		
27. Vas al médico por lo menos una vez al año	✓		
28. Cuando te expones al sol, usas protector solar	✓		
29. Chequeas al menos una vez al año tu presión arterial	✓		
30. Te realizas exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año		✓	
31. Te automedicaste y/o acudes al farmacéutico en casos de dolores musculares, de cabeza o estados gripales	✓		
32. Observas tu cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos	✓		
33. Controlas tu peso			
<u>CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS</u>	✓		
34. ¿Fumas cigarrillo o tabaco?	✓		
35. ¿Prohíbes que fumen en su presencia?	✓		
36. ¿Consumes licor al menos dos veces a la semana?	✓		
37. ¿Consumes licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?	✓		
38. ¿Dices "NO" a todo tipo de droga?	✓		
39. ¿Consumes más de 3 tazas de café al día?	✓		
<u>EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE</u>			
40. ¿Practicas actividades físicas de recreación (juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación patinaje, baile)?	✓		
41. Incluyes momentos de descanso en su rutina diaria	✓		
42. Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre	✓		
43. En su tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música	✓		
44. Estima parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales	✓		
45. Ves televisión 3 o más horas al día	✓		
46. Pasa mayor tiempo en cabinas de internet, videojuegos, viendo el televisor	✓		
<u>SUEÑO</u>			
47. ¿Duermes al menos 7 horas diarias?	✓		
48. ¿Trasnochas?	✓		
49. ¿Duermes bien y se levanta descansando?	✓		
50. ¿Te es difícil conciliar el sueño?	✓		
51. ¿Tienes sueño durante el día?	✓		
52. ¿Tomas pastillas para dormir?	✓		
II. DIMENSION ESTADO NUTRICIONAL	✓		
- Edad	✓		
- Peso	✓		
- Talla	✓		
- IMC	✓		
- Perímetro abdominal	✓		

OBSEVACIONES:

- APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: *Ríos Ures Miriam Rosalva*
- GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: *Magíster Salud Pública*
- DNI: *00402749*
- FECHA: *18/11/2022*


FIRMA DEL EXPERTO
Mag. Miriam Ríos Ures
MAGÍSTER EN SALUD PÚBLICA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO *Ríos Flores Miriam Rosario* EDAD... *59*
 1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO *C.S. San Francisco*
 1.3. TÍTULO PROFESIONAL *Enfermera*
 1.4. GRADO ACADÉMICO *Magister*..... MENCION EN... *Salud Pública - Human Epidemiology*
 1.5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN "Estilos de vida saludable en relación con el estado nutricional en estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi – 2022"

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJO	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 relacionadas al tema de investigación.					✓
4.	ORGANIZACION	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					✓
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión 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 del estudio de investigación.					✓
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					✓
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					✓
9.	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la 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.				✓	

1. OPINION DE APLICABILIDAD: a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena e) Muy Buena.....
 2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: *93/*..... FECHA Y LUGAR.....
 3. OBSERVACIÓN ES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique).....

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: *00402345*.....

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Ricardo Flores Miriam Rosano EDAD: 59
 1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: C.S. San Francisco
 1.3. TÍTULO PROFESIONAL: Enfermera
 1.4. GRADO ACADÉMICO: Magister MENCION EN: Salud Pública - Hacia Epidemiología
 1.5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN "Estilos de vida saludable en relación con el estado nutricional en estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi - 2022"

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJO	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 relacionadas al tema de investigación.					✓
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					✓
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión 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 del estudio de investigación.					✓
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					✓
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					✓
9.	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la 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.					✓

1. OPINION DE APLICABILIDAD: a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena e) Muy Buena..... ✓
 2. PROMEDIO DE VALORACIÓN:..... FECHA Y LUGAR.....
 3. OBSERVACIÓN ES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique).....


 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE
 DNI:.....00402745.....

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Tacna 16 de noviembre del 2022

Sr. (a) (ta): Uc Verónica Meza Mastgo

Presente.-

Por la presente, reciba usted el saludo cordial y fraterno a nombre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; luego para manifestarle que, estoy desarrollando la tesis titulada "ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN RELACION CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI - 2022". Por lo que conocedores de su trayectoria profesional y estrecha vinculación en el campo de la investigación, le solicito su colaboración en emitir SU JUICIO DE EXPERTO, para la validación del instrumento CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL, de la presente investigación.

Agradeciéndole por anticipado su gentil colaboración como experto, me despido de usted.

Atentamente



ANA KAREN SHIRLEY CHINO ILAQUITA

Estudiante de Enfermería

Adjunto:

1. Matriz de consistencia
2. operacionalización de variables.
3. Instrumento de investigación
4. Fichas de validez de expertos

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

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

ITEMS	ESCALA		
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3
I. DIMENSION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
<u>ALIMENTACION</u>			
1. ¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?	✓		
2. ¿Añades sal a las comidas en la mesa?	✓		
3. ¿Consumes más de 2 vasos de gaseosa a la semana?	✓		
4. ¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?	✓		
5. ¿Consumes 3 frutas y 2 platos de verduras al día?	✓		
6. ¿Acostumbras comer al día 3 comidas principales desayuno, almuerzo, cena y 1 refrigerio?	✓		
7. ¿Comes en tu refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogurt?	✓		
8. ¿Sueles consumir leche, yogurt o queso bajo en grasa?	✓		
9. ¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?	✓		
10. ¿Consumes embutidos (jamonada, mortadela, jamón, salchicha, tocino)?	✓		
11. ¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?	✓		
12. ¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	✓		
13. ¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?	✓		
14. ¿Comes frente al televisor, computadora o leyendo?	✓		
15. ¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla?	✓		
16. ¿Desayunas todos los días?	✓		
17. ¿Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hot dog, alitas, etc)?	✓		
18. ¿Revisas de los empaques de los alimentos que consumes?	✓		
<u>ACTIVIDAD FISICA</u>			
19. Haces ejercicio, practicas algún deporte, caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas. Bailas, o haces aeróbicos por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana	✓		
20. Terminas el día con vitalidad y sin cansancio	✓		
21. Mantienes tu peso corporal estable	✓		
22. Practicas ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación auto dirigida, taichi, kun fu, danza)	✓		
23. Realizas actividad física tres veces a la semana por 30 minutos	✓		
24. Utilizas los automóviles para trasladarte a tu institución	✓		

25. Realizas actividad física tres veces a la semana por 15 minutos	✓		
<u>AUTOCUIDADO</u>			
26. Vas al odontólogo por lo menos una vez al año	✓		
27. Vas al médico por lo menos una vez al año	✓		
28. Cuando te expones al sol, usas protector solar	✓		
29. Chequeas al menos una vez al año tu presión arterial	✓		
30. Te realizas exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año	✓		
31. Te automedicaste y/o acudes al farmacéutico en casos de dolores musculares, de cabeza o estados gripales	✓		
32. Observas tu cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos	✓		
33. Controlas tu peso	✓		
<u>CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS</u>			
34. ¿Fumas cigarrillo o tabaco?	✓		
35. ¿Prohíbes que fumen en su presencia?	✓		
36. ¿Consumes licor al menos dos veces a la semana?	✓		
37. ¿Consumes licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?	✓		
38. ¿Dices "NO" a todo tipo de droga?	✓		
39. ¿Consumes más de 3 tazas de café al día?	✓		
<u>EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE</u>			
40. ¿Practicas actividades físicas de recreación (juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación patinaje, baile)?	✓		
41. Incluyes momentos de descanso en su rutina diaria	✓		
42. Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre	✓		
43. En su tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música	✓		
44. Estima parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales	✓		
45. Ves televisión 3 o más horas al día	✓		
46. Pasa mayor tiempo en cabinas de internet, videojuegos, viendo el televisor	✓		
<u>SUEÑO</u>			
47. ¿Duermes al menos 7 horas diarias?	✓		
48. ¿Trasnochas?	✓		
49. ¿Duermes bien y se levanta descansando?	✓		
50. ¿Te es difícil conciliar el sueño?	✓		
51. ¿Tienes sueño durante el día?	✓		
52. ¿Tomas pastillas para dormir?	✓		
II. DIMENSION ESTADO NUTRICIONAL			
- Edad	✓		
- Peso	✓		
- Talla	✓		
- IMC	✓		
- Perímetro abdominal	✓		

OBSEVACIONES:

- APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: Meza Mostajo, Nelly Verónica
- GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Mag. Enfermera
- DNI: 00402121
- FECHA: 10/11/2022


FIRMA DEL EXPERTO
N. Verónica Meza Mostajo
Mag. Enfermera
C.E.P. 15804

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO *Meza Mastaja, Nelly Vaidinica*..... EDAD *57 años*
 1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO *C.S. Ciudad Nueva*..... Resp: *Etapas de Vida Adolescente*
 1.3. TÍTULO PROFESIONAL *Lic. Enfermería*.....
 1.4. GRADO ACADÉMICO *Magister*..... MENCION EN *Enfermería*.....
 1.5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN "Estilos de vida saludable en relación con el estado nutricional en estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi – 2022"

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJO	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 relacionadas al tema de investigación.					✓
4.	ORGANIZACION	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					✓
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión 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 del estudio de investigación.					✓
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					✓
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					✓
9.	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la 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.					✓

1. OPINION DE APLICABILIDAD: a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena e) Muy Buena.....
 2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: *100%*..... FECHA Y LUGAR.....
 3. OBSERVACIÓN ES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique).....


 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE
 DNI: *00402121*.....

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO *Meza Mastaja, Nelly Vautica*..... EDAD *37 años*
 1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO *C.S. Ciudad Nueva - Resp: Etapa de Vida Adolescente*
 1.3. TÍTULO PROFESIONAL *I.E. Enfermera*.....
 1.4. GRADO ACADÉMICO *Maestría*..... MENCION EN *Enfermería*.....
 1.5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN "Estilos de vida saludable en relación con el estado nutricional en estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi – 2022"

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJO	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 adecuada, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					✓
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					✓
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión 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 del estudio de investigación.					✓
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					✓
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					✓
9.	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la 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.					✓

1. OPINION DE APLICABILIDAD: a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena e) Muy Buena..... ✓
 2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: *100%*..... FECHA Y LUGAR.....
 3. OBSERVACIÓN ES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique).....


 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE
 DNI: *00402121*.....

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Tacna 16 de noviembre del 2022

Sr. (a) (ta): Sonia Cari Pumahauca.

Presente.-

Por la presente, reciba usted el saludo cordial y fraterno a nombre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; luego para manifestarle que, estoy desarrollando la tesis titulada "ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN RELACION CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI - 2022". Por lo que conoedores de su trayectoria profesional y estrecha vinculación en el campo de la investigación, le solicito su colaboración en emitir SU JUICIO DE EXPERTO, para la validación del instrumento CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL, de la presente investigación.

Agradeciéndole por anticipado su gentil colaboración como experto, me despido de usted.

Atentamente



ANA KAREN SHIRLEY CHINO ILAQUITA

Estudiante de Enfermería

Adjunto:

1. Matriz de consistencia
2. operacionalización de variables.
3. Instrumento de investigación
4. Fichas de validez de expertos

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

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

ITEMS	ESCALA		
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3
I. DIMENSION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
<u>ALIMENTACION</u>			
1. ¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?	✓		
2. ¿Añades sal a las comidas en la mesa?	✓		
3. ¿Consumes más de 2 vasos de gaseosa a la semana?	✓		
4. ¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?	✓		
5. ¿Consumes 3 frutas y 2 platos de verduras al día?	✓		
6. ¿Acostumbras comer al día 3 comidas principales desayuno, almuerzo, cena y 1 refrigerio?	✓		
7. ¿Comes en tu refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogurt?	✓		
8. ¿Sueles consumir leche, yogurt o queso bajo en grasa?	✓		
9. ¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?	✓		
10. ¿Consumes embutidos (jamón, mortadela, jamón, salchicha, tocino)?	✓		
11. ¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?	✓		
12. ¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	✓		
13. ¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?	✓		
14. ¿Comes frente al televisor, computadora o leyendo?	✓		
15. ¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla?	✓		
16. ¿Desayunas todos los días?	✓		
17. ¿Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hot dog, alitas, etc)?	✓		
18. ¿Revisas de los empaques de los alimentos que consumes?	✓		
<u>ACTIVIDAD FISICA</u>			
19. Haces ejercicio, practicas algún deporte, caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas. Bailas, o haces aeróbicos por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana	✓		
20. Terminas el día con vitalidad y sin cansancio	✓		
21. Mantienes tu peso corporal estable	✓		
22. Practicas ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación auto dirigida, taichi, kun fu, danza)	✓		
23. Realizas actividad física tres veces a la semana por 30 minutos	✓		
24. Utilizas los automóviles para trasladarte a tu institución	✓		

25. Realizas actividad física tres veces a la semana por 15 minutos	✓		
<u>AUTOCAUIDADO</u>	✓		
26. Vas al odontólogo por lo menos una vez al año	✓		
27. Vas al médico por lo menos una vez al año	✓		
28. Cuando te expones al sol, usas protector solar	✓		
29. Chequeas al menos una vez al año tu presión arterial	✓		
30. Te realizas exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año	✓		
31. Te automedicaste y/o acudes al farmacéutico en casos de dolores musculares, de cabeza o estados gripales	✓		
32. Observas tu cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos	✓		
33. Controlas tu peso	✓		
<u>CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS</u>	✓		
34. ¿Fumas cigarrillo o tabaco?	✓		
35. ¿Prohíbes que fumen en su presencia?	✓		
36. ¿Consumes licor al menos dos veces a la semana?	✓		
37. ¿Consumes licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?	✓		
38. ¿Dices "NO" a todo tipo de droga?	✓		
39. ¿Consumes más de 3 tazas de café al día?	✓		
<u>EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE</u>	✓		
40. ¿Practicas actividades físicas de recreación (juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación patinaje, baile)?	✓		
41. Incluyes momentos de descanso en su rutina diaria	✓		
42. Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre	✓		
43. En su tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música	✓		
44. Estima parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales	✓		
45. Ves televisión 3 o más horas al día	✓		
46. Pasa mayor tiempo en cabinas de internet, videojuegos, viendo el televisor	✓		
<u>SUEÑO</u>	✓		
47. ¿Duermes al menos 7 horas diarias?	✓		
48. ¿Trasnochas?	✓		
49. ¿Duermes bien y se levanta descansando?	✓		
50. ¿Te es difícil conciliar el sueño?	✓		
51. ¿Tienes sueño durante el día?	✓		
52. ¿Tomas pastillas para dormir?	✓		
II. DIMENSION ESTADO NUTRICIONAL			
- Edad	✓		
- Peso	✓		
- Talla	✓		
- IMC	✓		
- Perímetro abdominal	✓		

OBSEVACIONES:

- APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: CARI PUMAHUANCA SONIA AGRIPINA
- GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: ENFERMERA ESPECIALISTA EN SALUD FAMILIAR
- DNI: 29342354
- FECHA: 18/11/22


FIRMA DEL EXPERTO
Lic. Sonia A. Cari Pumahuanca
ENFERMERA
CEP 20386

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: CARDI PUMAHUANCA SONIA A. EDAD: 57
 1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: C.S. SAN FRANCISCO
 1.3. TÍTULO PROFESIONAL: Enfermera
 1.4. GRADO ACADÉMICO: Especialista MENCION EN: Salud Familiar y Comunitaria
 1.5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN "Estilos de vida saludable en relación con el estado nutricional en estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi – 2022"

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJO	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.				X	
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.				X	
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.				X	
4.	ORGANIZACION	Hay una secuencia lógica en las preguntas.				X	
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas				X	
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 del estudio de investigación.				X	
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				X	
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.				X	
9.	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la investigación).				X	
10.	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.				X	
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.				X	

1. OPINION DE APLICABILIDAD: a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena X e) Muy Buena.....
 2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 80%..... FECHA Y LUGAR.....
 3. OBSERVACIÓN ES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique).....


 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE
 DNI: 29342334

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO CAZ1 POMA HUAYCA SONIA A EDAD 57
 1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO C.S. SAN FRANCISCO
 1.3. TITULO PROFESIONAL Enfermera
 1.4. GRADO ACADÉMICO especialista MENCION EN Salud Familiar y Comunitaria
 1.5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN "Estilos de vida saludable en relación con el estado nutricional en estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi – 2022"

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

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

1. OPINION DE APLICABILIDAD: a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena e) Muy Buena.....
 2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 100% FECHA Y LUGAR.....
 3. OBSERVACIÓN ES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique).....


 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE
 DNI: 29342354

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Tacna 16 de noviembre del 2022

Sr. (a) (ta): Octavio Mauro Valdivia Chavda.

Presente.-

Por la presente, reciba usted el saludo cordial y fraterno a nombre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; luego para manifestarle que, estoy desarrollando la tesis titulada "ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN RELACION CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA I.E.E. CORONEL BOLOGNESI - 2022". Por lo que conoedores de su trayectoria profesional y estrecha vinculación en el campo de la investigación, le solicito su colaboración en emitir SU JUICIO DE EXPERTO, para la validación del instrumento CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL, de la presente investigación.

Agradeciéndole por anticipado su gentil colaboración como experto, me despido de usted.

Atentamente



ANA KAREN SHIRLEY CHINO ILAQUITA

Estudiante de Enfermería

Adjunto:

1. Matriz de consistencia
2. operacionalización de variables.
3. Instrumento de investigación
4. Fichas de vaiidez de expertos

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

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

ITEMS	ESCALA		
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3
I. DIMENSION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
<u>ALIMENTACIÓN</u>			
1. ¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?	✓		
2. ¿Añades sal a las comidas en la mesa?	✓		
3. ¿Consumes más de 2 vasos de gaseosa a la semana?	✓		
4. ¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?	✓		
5. ¿Consumes 3 frutas y 2 platos de verduras al día?	✓		
6. ¿Acostumbras comer al día 3 comidas principales desayuno, almuerzo, cena y 1 refrigerio?	✓		
7. ¿Comes en tu refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogurt?	✓		
8. ¿Sueles consumir leche, yogurt o queso bajo en grasa?	✓		
9. ¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?	✓		
10. ¿Consumes embutidos (jamón, mortadela, jamón, salchicha, tocino)?	✓		
11. ¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?	✓		
12. ¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	✓		
13. ¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?	✓		
14. ¿Comes frente al televisor, computadora o leyendo?	✓		
15. ¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla?	✓		
16. ¿Desayunas todos los días?	✓		
17. ¿Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hot dog, alitas, etc)?	✓		
18. ¿Revisas de los empaques de los alimentos que consumes?	✓		
<u>ACTIVIDAD FISICA</u>			
19. Haces ejercicio, practicas algún deporte, caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas. Bailas, o haces aeróbicos por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana	✓		
20. Terminas el día con vitalidad y sin cansancio	✓		
21. Mantienes tu peso corporal estable	✓		
22. Practicas ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación auto dirigida, taichi, kun fu, danza)	✓		
23. Realizas actividad física tres veces a la semana por 30 minutos	✓		
24. Utilizas los automóviles para trasladarte a tu institución	✓		

25. Realizas actividad física tres veces a la semana por 15 minutos	✓		
<u>AUTOCAUIDADO</u>			
26. Vas al odontólogo por lo menos una vez al año	✓		
27. Vas al médico por lo menos una vez al año	✓		
28. Cuando te expones al sol, usas protector solar	✓		
29. Chequeas al menos una vez al año tu presión arterial	✓		
30. Te realizas exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año	✓		
31. Te automedicaste y/o acudes al farmacéutico en casos de dolores musculares, de cabeza o estados gripales	✓		
32. Observas tu cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos	✓		
33. Controlas tu peso	✓		
<u>CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS</u>			
34. ¿Fumas cigarrillo o tabaco?	✓		
35. ¿Prohíbes que fumen en su presencia?	✓		
36. ¿Consumes licor al menos dos veces a la semana?	✓		
37. ¿Consumes licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?	✓		
38. ¿Dices "NO" a todo tipo de droga?	✓		
39. ¿Consumes más de 3 tazas de café al día?	✓		
<u>EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE</u>			
40. ¿Practicas actividades físicas de recreación (juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación patinaje, baile)?	✓		
41. Incluyes momentos de descanso en su rutina diaria	✓		
42. Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre	✓		
43. En su tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música	✓		
44. Estima parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales	✓		
45. Ves televisión 3 o más horas al día	✓		
46. Pasa mayor tiempo en cabinas de internet, videojuegos, viendo el televisor	✓		
<u>SUEÑO</u>			
47. ¿Duermes al menos 7 horas diarias?	✓		
48. ¿Trasnochas?	✓		
49. ¿Duermes bien y se levanta descansando?	✓		
50. ¿Te es difícil conciliar el sueño?	✓		
51. ¿Tienes sueño durante el día?	✓		
52. ¿Tomas pastillas para dormir?	✓		
II. DIMENSION ESTADO NUTRICIONAL			
- Edad	✓		
- Peso	✓		
- Talla	✓		
- IMC	✓		
- Perímetro abdominal	✓		

OBSEVACIONES:

- APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: VALDIVIO OSBADO OCTAVIO MAZU
- GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: LICENCIADO EN NUTRICIÓN HUMANA
- DNI: 00792743
- FECHA: 16/11/2022



FIRMA DEL EXPERTO

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO VALDIVIAO SANDO OCTAVIO EDAD 48 años
 1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO C.S. CIUDAD ALEXA
 1.3. TITULO PROFESIONAL LICENCIADO EN NUTRICION HUMANA
 1.4. GRADO ACADEMICO BACHILLER MENCION EN NUTRICION Y DIETETICA
 1.5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN "Estilos de vida saludable en relación con el estado nutricional en estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi – 2022"

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJO 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					✓
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					✓
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					✓
4.	ORGANIZACION	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					✓
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión 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 del estudio de investigación.					✓
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					✓
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					✓
9.	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la 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.					✓

1. OPINION DE APLICABILIDAD: a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena e) Muy Buena...✓
 2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 100% FECHA Y LUGAR TACNA, 16 DE NOVIEMBRE 2022
 3. OBSERVACIÓN ES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique).....


 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE
 DNI: 00.79.2749

ANEXO 13: Tablas totales de los instrumentos y gráficos

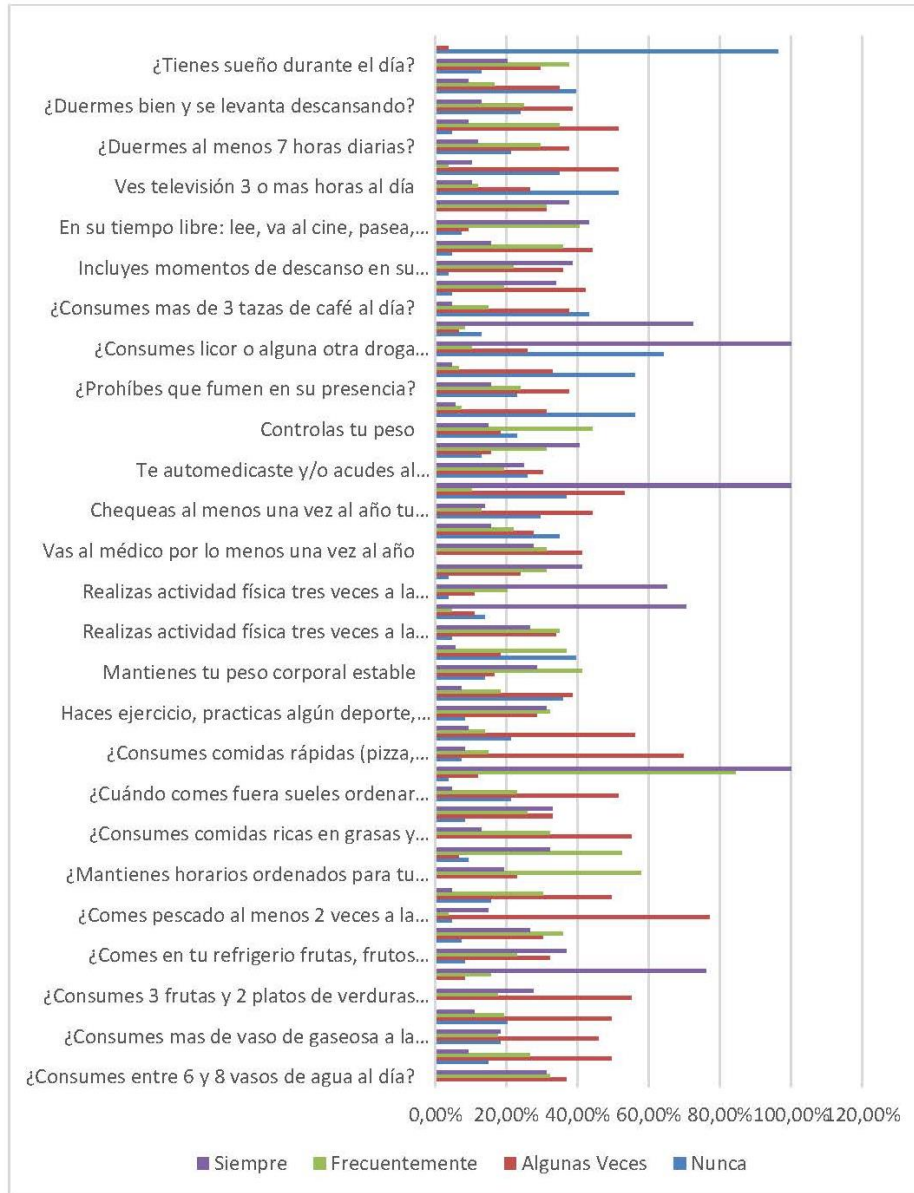
TABLAS TOTALES DE LOS INSTRUMENTOS: estilos de vida

Ítems		0	1	2	3	
¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%		40	35	34	109
¿Añades sal a las comidas en la mesa?	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	16	54	29	10	109
¿Consumes más de vaso de gaseosa a la semana?	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	20	50	19	20	109
¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	22	54	21	12	109
¿Consumes 3 frutas y 2 platos de verduras al día?	N		Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%		60	19	30	109
¿Acostumbras comer al día 3 comidas principales desayuno, almuerzo, cena y 1 refrigerio?	N		Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%		9	17	83	109
¿Comes en tu refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogurt?	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	9	35	25	40	109
¿Sueles consumir leche, yogurt o queso bajo en grasa?	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	8,3%	32,1%	22,9%	36,7%	100,0%
¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	8	33	39	29	109
¿Consumes embutidos (jamón, mortadela, jamón, salchicha, tocino)?	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	7,3%	30,3%	35,8%	26,6%	100,0%
¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	5	84	4	16	109
¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	4,6%	77,1%	3,7%	14,7%	100,0%
¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	17	54	33	5	109
¿Comes frente al televisor, computadora o leyendo?	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	15,6%	49,5%	30,3%	4,6%	100,0%
¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla?	N		Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%		25	63	21	109
¿Desayunas todos los días?	N		Frecuentemente	Siempre	Total	
	%		22,9%	57,8%	19,3%	100,0%
¿Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hot dog, alitas, etc)?	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	10	7	57	35	109
¿Revisas de los empaques de los alimentos que consumes?	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	9,2%	6,4%	52,3%	32,1%	100,0%
Haces ejercicio, practicas algún deporte, caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas. Bailas,	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%		60	35	14	109
Terminas el día con vitalidad y sin cansancio	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	9	36	28	36	109
	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	8,3%	33,0%	25,7%	33,0%	100,0%
	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	23	56	25	5	109
	N	Nunca	Frecuentemente	Siempre	Total	
	%	21,1%	51,4%	22,9%	4,6%	100,0%
	N		Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%		13	92	109	
	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	3,7%	11,9%	84,4%	100,0%	
	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	8	76	16	9	109
	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	7,3%	69,7%	14,7%	8,3%	100,0%
	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	23	61	15	10	109
	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	21,1%	56,0%	13,8%	9,2%	100,0%
	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	9	31	35	34	109
	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	8,3%	28,4%	32,1%	31,2%	100,0%
	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	39	42	20	8	109
	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	35,8%	38,5%	18,3%	7,3%	100,0%

Mantienes tu peso corporal estable	N	Nunca 15	Algunas Veces 18	Frecuentemente 45	Siempre 31	Total 109
	%	13,8%	16,5%	41,3%	28,4%	100,0%
Practicas ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación auto	N	Nunca 43	Algunas Veces 20	Frecuentemente 40	Siempre 6	Total 109
	%	39,4%	18,3%	36,7%	5,5%	100,0%
Realizas actividad física tres veces a la semana por 30 minutos	N	Nunca 5	Algunas Veces 37	Frecuentemente 38	Siempre 29	Total 109
	%	4,6%	33,9%	34,9%	26,6%	100,0%
Utilizas los automóviles para trasladarte a tu institución	N	Nunca 15	Algunas Veces 12	Frecuentemente 5	Siempre 77	Total 109
	%	13,8%	11,0%	4,6%	70,6%	100,0%
Realizas actividad física tres veces a la semana por 15 minutos	N	Nunca 4	Algunas Veces 12	Frecuentemente 22	Siempre 71	Total 109
	%	3,7%	11,0%	20,2%	65,1%	100,0%
Vas al odontólogo por lo menos una vez al año	N	Nunca 4	Algunas Veces 26	Frecuentemente 34	Siempre 45	Total 109
	%	3,7%	23,9%	31,2%	41,3%	100,0%
Vas al médico por lo menos una vez al año	N	Nunca 4	Algunas Veces 45	Frecuentemente 34	Siempre 30	Total 109
	%	3,7%	41,3%	31,2%	27,5%	100,0%
Cuando te expones al sol, usas protector solar	N	Nunca 38	Algunas Veces 30	Frecuentemente 24	Siempre 17	Total 109
	%	34,9%	27,5%	22,0%	15,6%	100,0%
Chequeas al menos una vez al año tu presión arterial	N	Nunca 32	Algunas Veces 48	Frecuentemente 14	Siempre 15	Total 109
	%	29,4%	44,0%	12,8%	13,8%	100,0%
Te realizas exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año	N	Nunca 40	Algunas Veces 58	Siempre 11	Total 109	
	%	36,7%	53,2%	10,1%	100,0%	
Te automedicaste y/o acudes al farmacéutico en casos de dolores musculares, de cabeza o estados	N	Nunca 28	Algunas Veces 33	Frecuentemente 21	Siempre 27	Total 109
	%	25,7%	30,3%	19,3%	24,8%	100,0%
Observas tu cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos	N	Nunca 14	Algunas Veces 17	Frecuentemente 34	Siempre 44	Total 109
	%	12,8%	15,6%	31,2%	40,4%	100,0%
Controlas tu peso	N	Nunca 25	Algunas Veces 20	Frecuentemente 48	Siempre 16	Total 109
	%	22,9%	18,3%	44,0%	14,7%	100,0%
¿Fumas cigarrillo o tabaco?	N	Nunca 61	Algunas Veces 34	Frecuentemente 8	Siempre 6	Total 109
	%	56,0%	31,2%	7,3%	5,5%	100,0%
¿Prohíbes que fumen en su presencia?	N	Nunca 25	Algunas Veces 41	Frecuentemente 26	Siempre 17	Total 109
	%	22,9%	37,6%	23,9%	15,6%	100,0%
¿Consumes licor al menos dos veces a la semana?	N	Nunca 61	Algunas Veces 36	Frecuentemente 7	Siempre 5	Total 109
	%	56,0%	33,0%	6,4%	4,6%	100,0%
¿Consumes licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o	N	Nunca 70	Algunas Veces 28	Siempre 11	Total 109	
	%	64,2%	25,7%	10,1%	100,0%	
¿Dices "NO" a todo tipo de droga?	N	Nunca 14	Algunas Veces 7	Frecuentemente 9	Siempre 79	Total 109
	%	12,8%	6,4%	8,3%	72,5%	100,0%
¿Consumes más de 3 tazas de café al día?	N	Nunca 47	Algunas Veces 41	Frecuentemente 16	Siempre 5	Total 109
	%	43,1%	37,6%	14,7%	4,6%	100,0%
¿Practicas actividades físicas de recreación (juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación	N	Nunca 5	Algunas Veces 46	Frecuentemente 21	Siempre 37	Total 109
	%	4,6%	42,2%	19,3%	33,9%	100,0%
Incluyes momentos de descanso en su rutina diaria	N	Nunca 4	Algunas Veces 39	Frecuentemente 24	Siempre 42	Total 109
	%	3,7%	35,8%	22,0%	38,5%	100,0%
Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre	N	Nunca 5	Algunas Veces 48	Frecuentemente 39	Siempre 17	Total 109
	%	4,6%	44,0%	35,8%	15,6%	100,0%
		Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total

En su tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música	N	8	10	44	47	109
	%	7,3%	9,2%	40,4%	43,1%	100,0%
Estima parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales	N		Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%		31,2%	31,2%	37,6%	100,0%
Ves televisión 3 o más horas al día	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	56	29	13	11	109
	%	51,4%	26,6%	11,9%	10,1%	100,0%
Pasa mayor tiempo en cabinas de internet, videojuegos, viendo el televisor	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	38	56	4	11	109
	%	34,9%	51,4%	3,7%	10,1%	100,0%
¿Duermes al menos 7 horas diarias?	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	23	41	32	13	109
	%	21,1%	37,6%	29,4%	11,9%	100,0%
¿Trasnochas?	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	5	56	38	10	109
	%	4,6%	51,4%	34,9%	9,2%	100,0%
¿Duermes bien y se levanta descansando?	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	26	42	27	14	109
	%	23,9%	38,5%	24,8%	12,8%	100,0%
¿Te es difícil conciliar el sueño?	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	43	38	18	10	109
	%	39,4%	34,9%	16,5%	9,2%	100,0%
¿Tienes sueño durante el día?	N	Nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
	%	14	32	41	22	109
	%	12,8%	29,4%	37,6%	20,2%	100,0%
¿Tomas pastillas para dormir?	N	Nunca	Algunas Veces			
	%	105	4			
	%	96,3%	3,7%			

Gráfico estilos de vida



TABLAS TOTALES DE LOS INSTRUMENTOS: estado nutricional

ÍTEM	CATEGORÍA	Recuento	%
PESO	Peso bajo	39	35,78%
	Peso normal	61	55,96%
	Peso alto	9	8,26%
TOTAL		109	100,00%
TALLA	Talla baja	9	8,26%
	Talla normal	100	91,74%
	Talla alta	0	0,00%
TOTAL		109	100,00%
IMC	Normal	75	68,81%
	Delgadez	0	0,00%
	Riesgo a sobrepeso	0	0,00%
	Sobrepeso	25	22,94%
	Obesidad	9	8,26%
TOTAL		109	100,00%

Gráfico estado nutricional

