



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

TESIS

**“ESTILO DE VIDA Y SOBREPESO EN ESTUDIANTES DE
1° DE SECUNDARIA DE LA I.E. JOSÉ ANTONIO ENCINAS
FRANCO, PAMPLONA ALTA – S.J.M 2018”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
SALUD PÚBLICA, SALUD AMBIENTAL Y SATISFACCIÓN
CON LOS SERVICIOS DE SALUD

PRESENTADO POR:
ALVARADO SÁNCHEZ ISABEL SOLEDAD

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

DOCENTE ASESOR:
MG. ROSMERY SABINA POZO ENCISO
CÓDIGO ORCID N°0000-0001-7242-0846

CHINCHA, 2023

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE TESIS

Chincha, 29 de enero del 2022

Mag. Giorgio A. Aquije Cárdenas
DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD.
Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarlo e informar que, en mi condición de asesor, doy mi **CONFORMIDAD A LA TESIS** titulada: "**ESTILO DE VIDA Y SOBREPESO EN ESTUDIANTES DE 1° DE SECUNDARIA DE LA I.E. JOSÉ ANTONIO ENCINAS FRANCO, PAMPLONA ALTA – S.J.M 2018**".

PARA OPTAR, el título profesional de **Licenciado en Enfermería**, presentado por el bachiller:

ALVARADO SÁNCHEZ Isabel Soledad

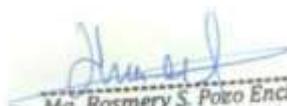
de la Facultad Ciencias de la Salud del Programa Académico de **ENFERMERÍA**, quien ha cumplido con presentar su TESIS según las exigencias de la Universidad y que luego de revisada y pasado por el Software Anti plagio TURNITIN tienen un 25% de nivel de similitud, por lo que queda:

APROBADA

Por tanto, queda expedito para pasar por la revisión correspondiente por parte de los Jurados calificadores que la UAI designe.

Agradezco la atención a la presente y aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración.

Atentamente,



Mg. Rosmery S. Poto Enciso
N° 0131039393
Asesor
CODIGO ORCID: 0000-0001-7242-0846

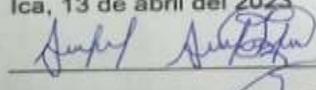
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Soledad Isabel Alvarado Sánchez, identificada con DNI: 73084983, en mi condición de estudiante del programa de estudios de enfermería, de la facultad de las ciencias de la salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado mi tesis titulada "ESTILO DE VIDA Y SOBREPESO EN ESTUDIANTES DE 1° DE SECUNDARIA DE LA I.E. JOSÉ ANTONIO ENCINAS FRANCO, PAMPLONA ALTA – S.J.M 2018"; declaramos bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de la investigación, por lo que no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración
- c. La información presentada en tesis se ha elaborado respetando de las normas de citación y referenciación de las fuentes de las informaciones consultadas. Así mismo el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de un grado académico
- d. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos, son reales, por lo que la investigadora no ha incurrido en falsedad, duplicidad o adulteración de estos.
- e. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según normatividad vigente de la Universidad, el porcentaje de similitud alcanzado es de 25%.

Autorizamos a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar el plagio, autoplagio, falsedad de información o adulterio de estos, se proceda según lo indicado en la normatividad vigente, asumiendo las consecuencias y sanciones que deriven de alguna de estas malas conductas.

Ica, 13 de abril del 2023



Isabel Soledad Alvarado Sánchez

DNI N° 73084983

DEDICATORIA

A mis padres: Nilo y Amelia, con mucho amor por su esfuerzo, por su dedicación y motivación constante que siempre me llena de ganas para continuar mi formación profesional.

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme fuerzas al estar conmigo en cada paso que doy fortaleciendo mi corazón e iluminando mi mente, por haber puesto en mi camino personas que han sido mi soporte acompañándome durante todo el periodo de formación. También a mi asesora que en todo este tiempo me apoyó y guio en mi proyecto de investigación. A mis seres queridos que me han apoyado, guiándome en la realización de mis metas. Seguidamente a la Institución Educativa José Antonio Encinas Franco por haber permitido ser parte de mi proyecto. A Black, Pinki y Boddy por su compañía.

RESUMEN

La investigación sobre Estilo de Vida y Sobrepeso; tiene como objetivo determinar la relación entre estilo de vida y sobrepeso de los estudiantes de 1° de secundaria. Metodología empleada es no experimental, correlacional y descriptiva, porque describe las características de las variables en estudio. La muestra evaluada es de 76 estudiantes de 1° de secundaria. En los resultados en la contrastación de hipótesis se puede observar el valor $p= 0,00$, y el coeficiente de spearman es de 0.57, lo cual demuestra que hay relación entre las variables, además se puede apreciar que un 41% (30) de los estudiantes tienen estilos de vida inadecuado y presentan sobrepeso. Se puede evidenciar que el 57% (48) de los estudiantes tienen sedentarismo y presentan sobrepeso. Se puede apreciar que el 40% (35) de los estudiantes no realiza actividad física y presentan sobrepeso. Las conclusiones se han obtenido existe sobrepeso un 37% en los estudiantes. Finalmente, se recomienda efectuar indagaciones prospectivas de hábitos de vivir y sobrepeso hacia los jóvenes, por lo cual el equipo de salud, percibe el número de casos nuevos y existentes en salud ocupacional, se transmitan sesiones respecto a nutrientes salúfero y mantenerse activo capaz de reducir su futura progresión de enfermedad crónica degenerativa a edades tempranas.

Palabras clave: Sobrepeso, IMC y sedentarismo.

ABSTRACT

Research on Lifestyle and Overweight; aims to determine the relationship between lifestyle and overweight of 1st year high school students. The methodology used is non-experimental, correlational and descriptive, because it describes the characteristics of the variables under study. The sample evaluated is 76 students from 1st year of secondary school. In the results In the results in the contrasting of hypotheses, the value of $p = 8.39$ can be observed, which shows that there is no relationship between the variables, in addition it can be seen that 41% (30) of the students have inadequate lifestyles and are overweight. It can be seen that 57% (48) of the students are sedentary and overweight. It can be seen that 40% (35) of the students do not perform physical activity and are overweight. The conclusions have been obtained there is 37% overweight in the students. Finally, it is recommended to carry out prospective inquiries of living habits and overweight towards young people, for which the health team perceives the number of new and existing cases in occupational health, sessions are transmitted regarding healthy nutrients and staying active capable of reducing their future progression of chronic degenerative disease at an early age.

Keywords: Overweight, BMI and sedentary lifestyle.

INDICE GENERAL

Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Resumen	vi
Abstract	vii
Índice general	viii
Índice de tablas y figuras	x
I. INTRODUCCIÓN	
12	
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
13	
2.1 Descripción del problema	
13	
2.2 Pregunta de investigación general	
14	
2.3 Pregunta de investigación específicas	
14	
2.4 Objetivo general	
15	
2.5 Objetivo específicos	
15	
2.6 Justificación e importancia	
15	
2.7 Alcances y limitaciones	
17	
III. MARCO TEÓRICO	
18	
3.1 Antecedentes	
18	
3.2 Bases teóricas	
22	
3.3 Marco conceptual	
31	
IV. METODOLOGÍA	
35	

4.1 Tipo y nivel de investigación	
35	
4.2 Diseño de la investigación	
35	
4.3 Hipótesis general y específicas	
35	
4.4 Identificación de las variables	
36	
4.5 Matriz de operacionalización de variables	
36	
4.6 Población – Muestra	
39	
4.7 Técnicas e instrumentos de recolección de información	
39	
4.8 Técnicas de análisis y procesamiento de datos	
41	
V. RESULTADOS	
42	
5.1 Presentación de Resultados	
42	
5.2 Interpretación de resultados	viii
48	
VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS	
55	
6.1 Análisis inferencial	
55	
VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	
56	
7.1. Comparación resultados	
56	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
59	
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
61	
ANEXOS	
71	

Anexo 1: Matriz de consistencia
72

Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos
76

Anexo 3: Base de datos
80

Anexo 4: Informe de Turnitin al 28% de similitud se excluye referencias
bibliográficas
86

Anexo 5: Evidencia Fotográfica
88

INDICE DE TABLAS

Tabla N° 01 Perfil social en estudiantes del 1° de secundaria
42

en la I. E José Antonio Encinas Franco Pamplona
Alta, S.J.M – 2018.

Tabla N° 02 Alimentación balanceada en estudiantes del 1° de
43

secundaria en la I.E José Antonio Encinas Franco
Pamplona Alta, S.J.M – 2018.

Tabla N° 03 Sedentarismo en estudiantes del 1° de secundaria
44

en la I.E JOSÉ Antonio Encinas Franco Pamplona
Alta, S.J.M – 2018.

Tabla N° 04 Actividad física en estudiantes del 1° de secundaria
45

en la I.E José Antonio Encinas Franco Pamplona
Alta, S.J.M – 2018.

Tabla N° 05 Sobrepeso en estudiantes del 1° de secundaria en
46

la I.E José Antonio Encinas Franco Pamplona Alta,
S.J.M – 2018.

Tabla N° 06 Estilo de vida y sobrepeso en estudiantes del 1°
47

de Secundaria en la I.E José Antonio Encinas
Franco Pamplona Alta, S.J.M – 2018.

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 01 Perfil social en estu^x del 1° de secundaria
42

en la I. E José Antonio Encinas Franco Pamplona
Alta, S.J.M – 2018.

Figura N° 02 Alimentación balanceada en estudiantes del 1° de
43

secundaria en la I.E José Antonio Encinas Franco
Pamplona Alta, S.J.M – 2018.

Figura N° 03 Sedentarismo en estudiantes del 1° de secundaria
44

en la I.E JOSÉ Antonio Encinas Franco Pamplona
Alta, S.J.M – 2018.

Figura N° 04 Actividad física en estudiantes del 1° de secundaria
45

en la I.E José Antonio Encinas Franco Pamplona
Alta, S.J.M – 2018.

Figura N° 05 Sobrepeso en estudiantes del 1° de secundaria en
46

la I.E José Antonio Encinas Franco Pamplona Alta,
S.J.M – 2018.

Figura N° 06 Estilo de vida y sobrepeso en estudiantes del 1°
47

de Secundaria en la I.E José Antonio Encinas
Franco Pamplona Alta, S.J.M – 2018.

I. INTRODUCCION

La alta preponderancia de liparia y adiposis es una dificultad para el bienestar en diversos territorios del extranjero, debida a la insuficiencia de supervisión apta, de sensibilación sobre el sobrepeso y obesidad latente. Esta situación se observa a una edad en que los infantes, los pubertos lo manifiestan, los apoderados no actúan para contrarrestar dicha problemática porque ellos pertenecen a un estilo de vida inadecuado en la que sus hijos, incluyen la inactividad de ejercicios, quedándose tiempo indefinido frente a la pantalla chica, videojuegos, estilos alimenticios inadecuados dan a sus sucesores adolescentes todos los días.

Una buena alimentación es parte elemental del bienestar saludable. Una dieta deficiente debilita el sistema inmunológico, incrementa la susceptibilidad a enfermedades, perjudica el desarrollo psicofísico, generando así un impacto negativo en el estado de salud de las personas.

La descendencia es vista como el factor fundamental y es ejemplo a seguir para los jóvenes, por lo que es inexcusable proporcionarles una dieta balanceada.

La indagación exhibe Capítulo I, la Introducción del trabajo de investigación; Capítulo II relacionado al Problema de investigación, Capítulo III Marco teórico, Capítulo IV Metodología, Capítulo V Resultados, Capítulo VI Análisis de Resultados.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 Descripción del problema

La obesidad y el sobrepeso son hoy problemas públicos que se multiplican en todo el mundo en los infantes y jóvenes. Durante los últimos tres periodos, la adiposidad ha aumentado de forma incesante y primordialmente. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estimó más de 175 millones de menores de edad están con incremento de masa corporal, consideró la obesidad como pandemia global. (1)

Los nutrientes fueron adscritos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) ingestión de comida concomitante a los alimentos en el cuerpo. Una buena alimentación es parte elemental del bienestar saludable. Una dieta deficiente debilita el sistema inmunológico, incrementa la susceptibilidad a enfermedades, perjudica el desarrollo psicofísico. (2)

Adicionalmente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que el Índice de Masa Corporal (IMC) superior a 25 determina sobrepeso. Un Índice de Masa Corporal (IMC) con una puntuación de 30 o más determina la obesidad. El Índice de Masa Corporal (IMC) denota la medición más útil de obesidad y el incremento de tejido adiposo en los habitantes. (3)

A nivel internacional, según diversos estudios en países como Ecuador, Venezuela, Chile y Bolivia, el 80% de los estudiantes presentan obesidad o un IMC superior de 29, destacando entre ellos una alimentación poco saludable, resaltando el alto contenido de grasa. (4)

La indagación desempeñada por el Instituto Nacional de Salud (INS) (2016) señala: “indicadores del sobrepeso y obesidad en el país acrecientan, el sobrepeso altera alguno de cada tres adolescentes, dos de cada cinco jóvenes y alguno de cada cinco personas de la tercera edad el sobrepeso en adolescentes es parecido en varones y damas, por lo que sobresalió en damas, obteniendo incremento de incidencias en lima y litoral costero, halla complejos y déficit de escasez, adjunta el estudio. (5)

En la institución educativa “José Antonio Encinas Franco”, se observa, que los estudiantes consumen alimentos con poca cantidad de nutrientes y con elevado nivel de grasa durante la hora de recreo, alta elevación del IMC, además que muchos presentan desconocimiento de una alimentación saludable, al interactuar refiere: “Solo quiero comer chocolates”, “ no me gustan los vegetales” y “ no realizo actividad física porque me canso”.

El incremento de masa corporal también altera alguno de uno de cada cuatro infantes de cinco y nueve años, con mayor prevalencia en la metrópolis de Lima, la costa, localidad urbana y menos pobre. En el caso de los pubertos, el aumento de peso es elevado en varones y prevalece en lugares urbanos mientras reduce el grado de escasez de recursos. (6)

La Dra. Tula Márquez Canales analiza que los modos de vivir la forma como se comportó el joven relacionado a la descripción dañina que representa peligro para el bienestar, se tercia de las afecciones a nivel global se puede prevenir alterando la conducta. (7)

En el marco de lo descrito, se presenta incremento natural obeso génico, ante las formas de vivir inapropiados a partir de la infancia como en los adolescentes; a un parecer sociable, los jóvenes acatan modos de vivir efectuados y aplicados de apoderados, por lo que poseen sensatez de la guía beneficioso u perjudicial, influenciando mayor parte en la suplementación alimenticia, así también debemos de remarcar que el sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para otras patologías como es la hipertensión, alteraciones en los tarsos, signos cardiorrespiratorios, como agitación, adormecimiento, entre otras, por lo tanto es necesario e importante evidenciar si el sobrepeso en estudiantes está vinculado al tipo de estilo de vida del escolar, para de esta manera proponer intervenciones efectivas para controlar el sobrepeso. (8)

2.2. Pregunta de Investigación General

¿Qué relación existe entre estilo de vida y sobrepeso en estudiantes de 1º secundaria I.E. José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M. 2018?

2.3. Pregunta de Investigación Específicos

¿Cuál es la relación entre la alimentación y el sobrepeso en estudiantes de 1º secundaria I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M 2018?

¿Cuál es la relación entre el sedentarismo y el sobrepeso en estudiantes de 1º secundaria I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M 2018?

¿Cuál es la relación entre la actividad física y el sobrepeso en estudiantes de 1º secundaria I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M 2018?

2.4. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el sobrepeso en estudiantes de 1º secundaria – I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta, S.J.M – 2018.

2.5. Objetivos Específicos

- Identificar la relación entre la alimentación balanceada y el sobrepeso en estudiantes de 1º secundaria I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M 2018.

- Identificar la relación entre el sedentarismo y el sobrepeso en estudiantes de 1º secundaria I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M 2018.

- Identificar la relación entre actividad física y el sobrepeso en estudiantes de 1º secundaria I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M 2018.

2.6. Justificación e importancia

El presente estudio se justificó en 4 aspectos:

Justificación teórica

Según la OMS, actualmente hay 41 millones de niños con sobrepeso, lo que equivale a un 6.1 % total de menores de este grupo de edad. (8). El estudio proporcionó información fundamental, precisa y actual sobre el estilo de vida saludable y el impacto que tiene el sobrepeso de los estudiantes, aunque esta información todavía tiene a muchos estudiantes que ignoran la importancia de esta actividad para la salud. De igual manera se analizó la literatura y teoría relacionada con el fin de extraer conclusiones de manera práctica sobre el comportamiento de las variables que están siendo objeto de estudio, de esta manera comprender la relación entre estilo de vida saludable y el sobrepeso.

Justificación práctica

La investigación se justificó de manera práctica, ya que los resultados permitieron ver el problema de una manera más precisa, generando así el establecimiento de acciones o técnicas más eficaces con la realidad de los estudiantes de esta institución educativa. En esta misma línea esta investigación es un informe mediante el cual las autoridades competentes podrán verificar la relación entre el estilo de vida y el sobrepeso, lo cual sirve de pilar para desarrollar estrategias encaminadas a promover un estilo de vida saludable en los estudiantes, ya que este es beneficioso para un buen desarrollo y crecimiento.

Justificación social

La información que se obtuvo en esta investigación permitirá tomar acciones para abordar a los estudiantes, a través de la generación de una serie de ideas para generar un buen estilo de vida saludable y la reducción de la obesidad infantil.

Justificación metodológica

El estudio busco medir las variables en estudio a través de un instrumento validado mediante juicio de expertos que determinan su aplicación, de igual manera el estudio muestra una orientación práctica, con un enfoque cuantitativo en el cual se logra obtener los resultados mediante una serie

de técnicas estadísticas, para la obtención de la información que se pretende indagar.

Importancia

Es importante conocer el estilo de vida y su relación con la obesidad, esto porque se conoce que existen diversas estrategias que promocionan un estilo de vida saludable, pero muchas veces los niños o estudiantes no tienen un buen conocimiento de este, ya se puede encontrar a muchos niños con sobre peso u obesidad, siendo importante conocer la relación entre estas variables, para así mejorar estrategias y promocionar un buen estilo de vida saludable para mejorar su salud, siendo esencial esta actividad porque lo protege de diferentes enfermedades favoreciendo el adecuado crecimiento y desarrollo.

2.7. Alcances y Limitaciones

2.7.1. Alcances

a) Alcance social: Los participantes en la investigación fueron los estudiantes de 1° de secundaria de la Institución Educativa José Antonio Encinas Franco.

b) Alcance espacial o geográfico: El estudio de investigación se realizó en la Institución Educativa José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores, 2018.

c) Alcance temporal: El estudio se realizó en los meses septiembre a diciembre del 2018.

2.7.2. Limitaciones

La inasistencia de los estudiantes no me permitió encuestar en su totalidad, por lo cual, fue necesario ubicar a los alumnos que faltaron para poder aplicar el cuestionario.

Al asignar el cuestionario, se limitó a los retratos por motivos personales, por lo que las poblaciones son menores de edad.

Otra limitación fue el tiempo, por lo que tuve que ampliar el doble de empeño para efectuar con las fechas establecidas logrando culminar de manera satisfactoria.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Internacionales

Tenera, Beltrán, Puella, Villa, Méndez y De la Hoz. (2017), en su investigación “Estilo de vida saludable de niños, niñas y adolescentes”, la metodología fue descriptiva, de corte transversal, la muestra fueron 991 niños y adolescentes, la técnica fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. Los resultados fueron que el 65,4% se categoriza como inactivo físicamente y el 17,5% no tiene un buen consumo de frutas y verduras. Se concluye que los resultados obligan a tomar en cuenta intervenciones que permitan las practicas saludables en niños y adolescentes. (9)

Vásquez Sánchez y col. (2017), En su estudio: “Estilos de vida de escolares habaneros con sobrepeso y obesos y de sus familiares, La Habana, Cuba”. Analizan la asociación entre los estilos de vida de escolares con sobrepeso y obesos, la metodología fue de tipo cuantitativo, método descriptivo, y corte transversal, la muestra fue 154 escolares, la técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario. La investigación llega como resultado, que el 92% de los escolares consumen chucherías, el gusto por los alimentos fritos 87% de los escolares, de los cuales el 75% no practicaba deportes. Conclusiones: “Los escolares presentan estilos de vida no saludables por sus preferencias en cuanto a sus hábitos alimentarios con mayor consumo de grasas, como comidas rápidas y de sedentarismo por no realizar actividades físicas, como falta de ejercicio, dedicados a los videojuegos, estar sentados frente al televisor y hablar por celulares, entre otros”. (10)

Álvarez Ochoa y col. (2017) “Como están relacionados los Hábitos alimentarios y el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues, Ecuador, 2017”. Analizan la asociación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional, la metodología fue cuantitativo, método descriptivo y corte transversal, muestra por 1,745 escolares. La técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario. La investigación llega como resultado, que el 66% de los escolares tienen calidad de hábitos alimentarios medio y el 34% presentan calidad baja en sus hábitos alimentarios, la relación de la variable y la alimentación existente se encuentra en una calidad media 65.6% y baja 34.4% en sobrepeso debido a hábitos alimenticios. Conclusiones: “Los adolescentes presentaron un estado nutricional saludable y sobrepeso-obesidad tuvieron una estrecha relación con los hábitos alimenticios e IMC” (11)

Carrión y Montoya (2017) En su estudio “Influencia de los Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de la Parroquia Quinara del Cantón Loja”. El estudio consiste en analizar los hábitos alimentarios, la metodología fue tipo cuantitativo, método descriptivo, corte transversal y diseño correlacional, la muestra 167 escolares, la técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento un cuestionario. Los resultados fueron que 54% tiene hábitos alimentarios regulares, 32% malos y 14% buenos. El 58% tiene un IMC normal, 25% riesgo de sobrepeso, 13% sobrepeso, 4% bajo peso; de los escolares con hábitos alimentarios regulares el 37% tiene un IMC normal, 10% riesgo de sobrepeso, 5% sobrepeso y 2% bajo peso; de los escolares con hábitos alimentarios malos el 15% tiene riesgo de sobrepeso, 8% tiene un IMC normal, 6% sobrepeso y 2% bajo peso; de los escolares con hábitos alimentarios buenos el 13% tiene un IMC normal y 1% sobrepeso. Las conclusiones fueron que en los escolares de la Parroquia Quinara predominan los hábitos alimentarios regulares y malos donde hubo un importante porcentaje de sobrepeso y riesgo de sobrepeso. (12)

Barriguet, Vega, Radilla, Barquera, Hernández, Rojo, Vásquez y Murillo. (2017) En su investigación “Hábitos alimentarios, actividades físicas y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y

del Estado de Michoacán, México, 2017". El estudio consiste en determinar las conductas alimentarias y de estilo de vida, la metodología fue de tipo cuantitativo, método descriptivo, corte transversal y diseño correlacional, la muestra estuvo constituido por 175 escolares, la técnica fue la encuesta y el instrumento fue un cuestionario. Los resultados fueron que los adolescentes de la ciudad de México presentaron un consumo mayor de bebidas azucaradas en comparación con los de Michoacán lo que representa que el 94,2% y 91,44%, respectivamente los consumen regularmente y de verduras del 10,3% y 16%. Entonces concluimos que "mencionando que los adolescentes no hacen actividad física y que el consumo de frutas es reemplazado por gaseosas, lo cual afecta en el futuro". (13)

Nacionales

Fernández (2018), En su investigación "Estilos de vida de los adolescentes de la I.E Villa Los Reyes, ventanilla – callao 2018"; cuyo objetivo fue; Determinar Los Estilos de Vida en los adolescentes del 1° de secundaria de la I.E "Villa los Reyes" Ventanilla – Callao; la metodología fue un estudio descriptivo y enfoque cuantitativo, diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 92 adolescentes, la técnica fue el cuestionario Estilo de Vida (PEPS-I) conformado por 48 preguntas tipo Likert. La investigación llega como resultado, que el 76% de los adolescentes tiene estilo de vida saludable y solo el 16% de los adolescentes llevan un estilo no saludable; la conclusión indica que los adolescentes de la I.E Villa Los Reyes tienen estilos de vida saludables. (14)

Ramos (2017), En su investigación "Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la I.E Técnico Industrial San Miguel Achaya – Puno, 2017"; cuyo objetivo fue; Identificar y dar a conocer los estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional de los estudiantes adolescentes de la I.E Técnico Industrial San Miguel Achaya; la metodología fue un estudio descriptivo, analítico, de corte transversal, la muestra fue 93 estudiantes, la metodología fue de tipo

descriptivo, la técnica fue la entrevista y el instrumento un cuestionario; La investigación llega como resultado, el 60% de los estudiantes presentaron estilos de vida saludable, mientras que el 40% lleva un estilo de vida poco saludable. Respecto al estado nutricional se encontró que en cuanto al Índice de Masa Corporal, 1 estudiante presenta delgadez severa, 4% delgadez, 11% riesgo de delgadez, normal 65%; el 17% se encuentra con riesgo de sobrepeso y con sobrepeso 1 estudiante; según la talla para la edad 5 estudiantes presentan talla baja severa, 14% presentan talla baja, con riesgo de talla baja 43% de los estudiantes y 37% de los estudiantes están normal; respecto a la anemia 28% de los escolares no tienen anemia, y el 73% presenta anemia; Conclusión fue que los estilos de vida estudiados no influyen sobre el estado nutricional de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Técnico Industrial “San Miguel” de Achaya. (15)

Loayza y Muñoz (2017), En su investigación “Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa América Huancavelica – 2017”; cuyo objetivo fue Determinar la relación entre estilos de vida y estado nutricional en estudiantes del 1 y 2° grado A y B de la Institución Educativa América Huancavelica – 2017; la metodología fue un estudio tipo básica retrospectivo de nivel correlacional; diseño no experimental, la muestra fue de 90 estudiantes; el instrumento fue cuestionario; según los resultados obtenidos el 58,89% estudiantes presenta un estilo de vida no saludable de los cuales 27,78% resultaron con estado nutricional de sobrepeso y riesgo a sobrepeso, solo un 3,33% arrojaron un estado nutricional normal, mientras que un 41,11% mostraron un estilo de vida saludable de los cuales un 1,11 % se encuentra con estado nutricional de sobrepeso y riesgo a sobrepeso y un 38,89% normal; Conclusión indica que se encontró relación entre estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes del 1 y 2 grado, resultando un coeficiente de correlación Chi cuadrado de Pearson de un 70, 643, valor de $0.000 < 0.05$ un nivel de significancia. (16)

Centty y Ortega (2014), En su estudio “Estilos de vida relacionados con sobrepeso y obesidad en escolares de la I.E.PNP 7 de agosto. Arequipa

2014". Cuyo objetivo general fue, Identificar los estilos de vida de escolares de la Institución Educativa que predisponen al sobrepeso y obesidad, la metodología fue un estudio descriptivo, de corte transversal, la muestra fue 283 escolares del nivel secundario, la técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario. La investigación llega como resultado, que el 55.48% de adolescentes presentan estilos de vida moderadamente saludable, 38.87% estilos de vida saludable y 5.65% no saludable. Conclusión: En cuanto a las dimensiones manejo del estrés, nutrición, responsabilidad con la salud y soporte interpersonal; los escolares con sobrepeso y obesidad obtuvieron estilos de vida moderadamente saludable. (17)

Pardo (2016), En su estudio "Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de secundaria. Institución Educativa Glorioso Húsares de Junín. El agustino, 2016"; cuyo objetivo general fue; Determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en los adolescentes. El estudio fue descriptivo correlacional de diseño no experimental y corte transversal. La muestra fue 225 estudiantes de nivel secundario, la técnica fue la encuesta y el instrumento fue el cuestionario. La investigación llega como resultado que el 52% de estudiantes tiene un estilo de vida poco saludable. De acuerdo con las dimensiones: Actividad física 47%, hábitos alimentarios 54.7%, sedentarismo 57.3% y el 66.7% presentan un estilo de vida poco saludable. Además, el 42.9% tiene un estilo de vida no saludable. Concluye que existe relación significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional en los adolescentes. (18)

3.2 Base teórica

3.2.1. Estilo de vida

3.2.1.1. Definición

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el modo de vida como un conjunto de comportamientos precisables y comparativamente estables en la persona o en una específica sociedad. Esta forma de vida resulta de las interrelaciones de las cualidades unipersonales, ámbitos sociales, las situaciones de vida y ambientales en las que convive la

gente. Ciertos modos de vida incluyen modelos de conducta que evalúan el confort de la persona, siendo a causantes protectores u riesgo. (19)

El estilo de vida de los niños es un factor importante en su salud y bienestar a largo plazo. Las elecciones que hacen en cuanto a actividad física, nutrición y manejo del estrés pueden tener un impacto significativo en su desarrollo y en su riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardíacas. (20)

Para abordar este problema, es importante promover un estilo de vida saludable desde temprana edad. Esto puede incluir fomentar la actividad física regular, proporcionar educación sobre nutrición y enseñar técnicas de manejo del estrés. Los padres y educadores pueden desempeñar un papel importante en la promoción de un estilo de vida saludable para los niños. (21)

En ese mismo sentido promover un estilo de vida saludable desde temprana edad es fundamental para prevenir la obesidad y otras enfermedades crónicas en los niños. Los padres y educadores pueden desempeñar un papel importante en la promoción de un estilo de vida saludable para los niños, y es importante que los niños tengan acceso a opciones saludables en sus entornos. (22)

3.2.1.2. Teorías que sustentan los estilos de vida

A.- Modelo de la promoción de la salud

Aristizábal et al. (2011), recalca a Nola J. Pender como enfermera de la Universidad de Michigan como fundadora de dicho modelo de salud. Actualmente, este modelo es utilizado por las enfermeras porque nos permite interpretar cómo son las conductas de las personas en relación con la salud, lo que a su vez proporciona información sobre actitudes saludables. En su teoría pretende que una actitud preventiva promueve la salud y el estilo de vida que conduce a una buena salud. Destacó que cada individuo toma decisiones, actitudes, costumbres, ideales y prácticas en función de sus propias características para prevenir enfermedades y mantenerse con buena salud. (23)

B.- Teoría de la enfermería

Investigación ejecutada por Naranjo et al. (2017), mencionan que años atrás, enfermería se estimaba el arte de cuidar a quienes no podían hacerlo de manera independiente; al mismo tiempo, se identificaron los déficits de salud y las necesidades reales y potenciales de los descendientes y comunidades. Todo cuidado que brindan las enfermeras genera autonomía o dependencia en la autoasistencia del individuo. (24)

Por otro lado, Ñacari y Oochante (2018), en su estudio en relación hacia la teoría de Dorothea Oren es deber de cada individuo cuidarse para mantener la salud, es decir las medidas son para cuidar de uno y también de tu entorno. Además, esta teoría ayuda a las enfermeras a cuidarse de sí mismas antes de poder cuidar a los demás mediante el uso de un buen estilo de vida para lograr un entorno de vida adecuadamente. (25)

C.- Teoría del proceso Salud - Enfermedad

En la teoría planteada por Lalonde y Laframboise en Canadá en 1974, presentan un enfoque holístico en las maneras de vivir que enfatizan las actitudes desarrolladas en los individuos son conscientemente exclusiva de ellos, por lo que mejora su salud o destruye. La actitud humana, al que se refiere Lalonde, influye la genética, el medio ambiente y la organización de los servicios de salud, son vistos como factores importantes en la aparición de enfermedades o en la buena salud de la comunidad. (26)

3.2.1.3. Dimensiones de estilos de vida

A. Alimentación

Según el Ministerio de Salud (MINSA), una alimentación adecuada es aquella que aporta todos los micronutrientes indispensables que todo individuo requiere para conservarse saludable. Los micronutrientes indispensables son: proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y agua. (27)

- **Consumo de agua**

Líquido indispensable en el cuerpo, se considera que el agua integra el 50-75% del ser humano, debido a propiedades fisicoquímicas, tiene varias funciones dentro del organismo, entre: Regula la temperatura corporal, ayuda a eliminar toxinas, ayuda lubricar las articulaciones. (28)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere tener el hábito de beber 2 jarras por cada 37 kilogramos corporal. Periodo, ambiente u actividad física tal vez aumentan la dosis. Algún prototipo de líquidos adjunte condición consumible será eficiente en mantenerse hidratado. (29)

- **Carbohidratos**

Los carbohidratos son una parte importante de la dieta de los niños, pero es importante elegir fuentes saludables y limitar el consumo de carbohidratos refinados y azúcares añadidos. Los padres y cuidadores pueden ayudar a los niños a desarrollar hábitos alimentarios saludables desde una edad temprana, fomentando el consumo de alimentos integrales y limitando el consumo de alimentos procesados y azucarados. (30)

- **Proteínas**

Las proteínas son un nutriente esencial para el crecimiento y desarrollo de los niños. Son necesarias para la formación y reparación de tejidos, la producción de enzimas y hormonas, y la regulación del sistema inmunológico. Los niños en edad escolar necesitan alrededor de 1 gramo de proteína por cada kilogramo de peso corporal al día. Las fuentes de proteínas ideales para los niños incluyen carnes magras, pescado, huevos, legumbres, nueces y semillas. (31)

- **Lácteos**

Los lácteos son una fuente importante de nutrientes para los niños, ya que contienen calcio, vitamina D, proteínas y grasas esenciales. Estos nutrientes son esenciales para el crecimiento y desarrollo de los huesos y músculos, así como para la función cognitiva y el sistema inmunológico.

Sin embargo, es importante elegir productos lácteos saludables y consumirlos con moderación. (32)

- **Vegetales**

Diana Ponce, nutricionista del Hospital Nacional Dos de Mayo, notifica habitantes del Perú tienen insuficiencia en la ingesta de frutas y hortalizas en su nutrición cotidiana, destacando que, al obtener antioxidantes de estos, cooperan a prevenir el cáncer. La especialista resaltó que los individuos deben consumir al menos dos raciones de vegetales, tres frutas y tomar al menos siete u diez cáliz de líquido diario. (33)

- **Frutas**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere el consumo pequeño en tres raciones en frutos y vegetales diariamente, finalidad de prevención en padecimientos crónicos, consolidó Rose Elene, nutricionista del Instituto Nacional de Salud (INS) dicha experta afirmó un 12% habitante peruano adulto ingiere porción en frutos y vegetales sugeridos. (34)

B. Sedentarismo

Ordinariamente se precisa como “ausencia de ejercicio o inactividad física”. Este concepto determina un comportamiento o forma de vida. Produce déficit de la eficacia del aparato cardiovascular, reducción y pérdida del tejido óseo y muscular, incremento de masa corporal, intensificar los latidos del corazón y presión arterial. (35)

En los últimos años se han realizado muchas indagaciones donde se vincula el sedentarismo con un factor de riesgo que comienza con el deterioro del bienestar de los púberes, de gran cantidad de territorios globalmente en la actualidad tienen preocupación la problemática del modo de vida sedentario ejecutando estudios y controles del mismo en los habitantes para contribuir medios preventivos saludables. (36)

- **Mirar televisión**

El tiempo excesivo frente a la pantalla puede tener efectos negativos en la salud de los niños, ya que los estudios han demostrado que los niños que pasan demasiado tiempo usando los medios tienen más probabilidades de tener sobrepeso. Además, la investigación ha demostrado la asociación entre ver televisión y comportamientos negativos como el comportamiento agresivo y los estereotipos raciales y de roles sexuales. (37)

- **Sueño**

Los niños en edad escolar necesitan entre 9 y 12 horas de sueño por noche, además que los estudios han demostrado que los niños que duermen regularmente la cantidad adecuada de horas tienen una mejor atención, comportamiento, aprendizaje, memoria y salud física y mental en general. Para asegurar que los niños descansen lo suficiente, es importante establecer una rutina constante de sueño con horarios regulares para dormir y despertar. Además, antes de dormir, se recomienda disminuir las luces, evitar el uso de electrónicos y limitar la cafeína. Si estos consejos no funcionan, es importante visitar al pediatra antes de probar cualquier medicamento para dormir. (38)

- **Internet**

La Dirección de Tutoría y Orientación Educativa del Ministerio de Educación, refiere que el uso excesivo de Internet por parte de los niños puede provocar diversos problemas, incluidos problemas para dormir, obesidad niños, lo cual genera muchos problemas en su salud. (39)

C. Actividad Física

Según Organización Mundial de la Salud (OMS) los índices de incremento de tejido adiposo corporal en jóvenes peruanos han adicionado un 11.2% a 18.6% en damas y 4.0% a 9.7% en hombres, se está visualizando comúnmente niños y adolescentes con sobrepeso, la inactividad es uno de los factores. Desde otro ángulo en nuestra existencia, no todos los escolares logran salir durante el receso para hacer movimiento físico, salen principalmente a digerir sus alimentos y dialogar. (40)

3.2.1.4. Clases de estilo de vida

A. Estilo de vida saludable

es una serie de actitudes que generalmente adoptan todas las personas para sostener un mejor estado mental y corporal, así obtener una salud optima. Asimismo, se asemeja a la Organización Mundial de la Salud, determina los modos de vivir como la apreciación de un individuo en el entorno de existir, creencias y principios de vida en la que se relaciona con sus metas, ideales, interacción y preocupaciones. (41)

De igual manera, Veliz (2019) define en su indagación las maneras de vivir beneficioso plantea el aspecto de mantener la figura, consumo de nutrientes naturales, realizando deporte, aseo propio y un ambiente saludable, por lo tanto, es necesario ejecutar el movimiento físico y fuerza de voluntad, que conduce al mantenimiento de una vida saludable y confort, incluso emocionalmente. (42)

B. Estilo de vida no saludable

Prado (2017) en su indagación plantea que las maneras de vivir poco saludable es un estilo de vida de una persona o un equipo de personas que tienen cuantiosos agentes de peligro para la salud, incluyen una dieta insana causada por la insuficiencia de ejercicios y un mayor consumo de comida rápida, azúcares y lípidos. (43)

Por otra parte, Ramírez (2002) refiere los individuos que escasean de conductas beneficiosas como obtener alimentación no balanceado, falta de entrenamiento físico, hábito de fumar y bebidas alcohólicas, falta de control del sueño y falta de aseo son expuestas a afecciones, incrementando el origen de muerte. (44)

3.2.2. Sobrepeso

3.2.2.1. Definición

Esa es un padecimiento permanente, difícil y multifactorial se puede prever, generalmente comienza en la niñez y adolescencia, se determina por la oscilación entre la ingestión y el gasto de energía. Principalmente

implican factores bioambientales, establecen un desorden metabólico por lo que induce a un incremento de tejido adiposo corporal para el valor determinado según el sexo, talla y edad. (45)

3.2.2.2. Teorías que sustentan el sobrepeso

existen 2 teorías que lo sustentan:

1. Teoría del punto establecido

Dicha teoría de Set Point del punto fijo comenzó con ensayos en mamíferos unguiculados donde se acató que las lesiones en el hipotálamo ventromedial aumentaban el hambre, por lo tanto, acrecentaban de peso. Por otro lado, Investigaciones subsiguientes alternaron en encontrar las partículas en el organismo que ajustan la ingesta de dietas. (46)

2. Teoría de la Zona de Establecimiento

La teoría desune el comportamiento de alimentación de lo que acontece en el cuerpo e implica factores acerca del entorno y áreas cognoscitivas del huésped para establecer el peso adecuado. Por lo tanto, el entorno y el comportamiento nutritivo pueden determinar el peso corporal en el interior de las áreas definidas por los genes (rango de obesidad). Los agentes del entorno y las conductas dietéticas pueden alterar el peso corporal en esta área. (47)

3.2.2.3. Dimensión del sobrepeso

Dicha variable tiene en cuenta la dimensión del índice de masa corporal.

A. Índice de masa corporal

Ante esta información, Anitua et al. (2017), revelando la fórmula más famosa y desarrollada por el estadístico belga Adolphe Quetelet que se utiliza hoy en día para hallar el estado nutricional de los habitantes (en relación con el peso corporal). Por consiguiente, la fórmula para calcular el índice de masa corporal es $IMC = Kg/m^2$. Asimismo, revela las agrupaciones del exceso de peso y adiposidad según la Organización de la Salud. (48)

Clasificación del índice de masa corporal

La Organización de la salud (2019) define el sobrepeso con un índice de masa corporal igual o superior a 25 y la obesidad igual o superior 30. El cual la define en las siguientes categorías (49):

Insuficiencia ponderal: <18.5

Valores normales: 18.5 – 24.9

Sobrepeso: > ó = 25.0

Pre obesidad: 25.0 - 29.9

Obesidad: > ó = 40

3.2.2.4. Causas del sobrepeso

Según la Organización Mundial de la Salud (2021), el causal originario del sobrepeso y la obesidad, concisa como una inestabilidad de energía entre lípidos ingeridos y deteriorados. También se relaciona al suceso de cada mundo ocurrió lo subsiguiente: acrecentamiento de la ingesta de nutrientes ricos en lípidos y calorías y el aumento en el número de personas físicamente inactivas debido a muchos tipos de actividades de trabajo, traslado urbano y crecimiento de las ciudades, que es cada vez más sedentaria. (50)

3.2.2.5. Síntomas y signos del sobrepeso

según Andreu, Cañizares y Flores (2018) se presentan los siguientes síntomas y signos (51):

- **Síntomas**

- Impedimento para conciliar el sueño causando apnea del sueño.
- Dolor en el área lumbar y articulaciones debido al incremento de peso, que conduce hacia la artrosis
- Diaforesis para disipar el calor de manera efectiva.
- Malabsorción al calor, se les hace imposible disipar su connatural calor.

- Infección de doblez cutáneos por una transpiración prolongada.
- Deficiencia respiratoria o sensación de falta de aliento (disnea)
- fatiga
- Decaído

- **Signos**

- Tienen acantosis nigricans, es un entumecimiento y opacidad cutánea en determinadas áreas, el cuello y las axilas.
- Manifiestan estrías cutáneas.
- Inflamación de miembros inferiores y venas.
- Índice de masa corporal superior a 30 kg/m²
- El tamaño de la cintura es mayor a 102 cm para hombres y 88 cm para mujeres.

3.2.2.6. Consecuencias del sobrepeso

Según el Control y Prevención de Enfermedades (2020) entre las consecuencias más comunes tenemos (52):

- Diabetes
- Enfermedad cardiovascular
- Cáncer de mama, endometrio y colon
- Presión Arterial Alta
- Hipercolesterolemia y hipertrigliceridemia.
- Accidente cerebrovascular.
- Cálculos vesiculares e hígado graso.
- Apnea del sueño y dificultad para respirar.
- Artritis.
- Problemas ginecológicos como la menstruación anómala y la infertilidad.

3.2.2.7. Prevención del sobrepeso

Para Arana (2020), el sobrepeso y la obesidad, de igual modo las condiciones relacionadas son en gran parte prevenibles. Con este fin, el ambiente y la sociedad son cruciales para ayudar a los individuos que tomen las decisiones más simples y provengan más sanos en términos de nutrición y ejercicios regularmente para prevenir esta afección. Entre algunas cosas que destaca (53):

- Disminuir la digestión de nutrientes con el aporte energético procedente de lípidos y sacarosa artificial.
- Añadir la ingesta de frutas y hortalizas mínimo 5 raciones diarias.
- Participar en la práctica de ejercicios, 1 hora al día para jóvenes y 2 horas y media a la semana para adultos.

3.3 Marco Conceptual

1.- Estilo de vida: es una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales. (54)

2.- Promoción de la Salud: son actividades que intentan fomentar la salud de los individuos y colectividades, promoviendo la adopción de estilos de vida saludables, mediante intervenciones de educación sanitaria a través de medios de comunicación de masas, en las escuelas y en atención primaria. (55)

3.- Enfermería: es una profesión de la Ciencia de la Salud, que interviene en la prestación de los servicios de salud Integral, en forma científica, tecnológica, sistemática y humanística, en los procesos de promoción, prevención recuperación y rehabilitación de la salud, mediante el cuidado de la persona, la familia y la comunidad. (56)

4.- Salud: es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. (57)

5.- Enfermedad: es una alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible. (58)

6.- Alimentación: Es aquella que proporciona la energía y nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo; minimiza el riesgo de enfermedades, garantiza la reproducción, gestación, lactancia, el desarrollo y crecimiento adecuado principalmente en niñas, niños y adolescentes. (59)

7.- Consumo de agua: es una práctica que permite el transporte de nutrientes a la célula, además de ayudar a la parte digestiva y fundamental en la circulación sanguínea. (60)

8.- Carbohidratos: son compuestos que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno en las proporciones. Durante el metabolismo se queman para producir energía, y liberan dióxido de carbono (CO₂) y agua (H₂O). Los carbohidratos en la dieta humana están sobre todo en forma de almidones y diversos azúcares. (61)

9.- Proteínas: son grandes moléculas de aminoácidos, que se encuentran en los alimentos de origen animal y vegetal. Constituyen los principales componentes estructurales de las células y tejidos del cuerpo. Los músculos y los órganos están formados en gran medida por proteínas. (62)

10.- Lácteos: Son todos aquellos productos obtenidos a partir de la leche mediante tratamientos tecnológicos adecuados. Entre ellos se incluyen algunos como la nata, la mantequilla, el queso o el suero lácteo. (63)

11.- Vegetales: Son las hortalizas en las que la parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos, inflorescencia). (64)

12.- Frutas: Son partes comestibles de las plantas (por ejemplo, estructuras portadoras de semillas, flores, hojas, tallos, brotes y raíces), ya sean cultivadas o cosechadas en forma silvestre, en estado crudo o en forma mínimamente elaborada. (65)

13.- Sedentarismo: Son aquellas actividades que realizamos las personas sentadas o reclinada, mientras estamos despiertas, y para las que empleamos muy poca energía. (66)

14.- televisión: Es un medio de comunicación, un hábito de consumo, una industria y también un lenguaje audiovisual. (67)

15.- Sueño: es un proceso biológico complejo, ya que, mientras se duerme, las funciones del cerebro y cuerpo siguen activas para mantener saludable al cuerpo. (68)

16.- Actividad física: se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. (69)

17.- Estilo de vida saludable: son procesos sociales, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida. (70)

18.- Estilo de vida no saludable: es una mala práctica causante de numerosas enfermedades como la obesidad o el estrés. Comprende hábitos como el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas), el tabaquismo, el sedentarismo, las prisas, la exposición a contaminantes, etc. (71)

19.- Sobrepeso: es un aumento de la masa corporal, mayor a los rangos establecidos, el cual puede traer diferentes consecuencias que puede impactar en la calidad de vida de la persona. (72)

20.- Índice de masa corporal: se define como la relación entre el peso corporal con la talla elevada al cuadrado de una persona. También se le conoce como el Índice de Quetelet, y su fórmula de cálculo es la siguiente:
 $IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{talla (m}^2\text{)}$. (73)

IV. METODOLOGÍA

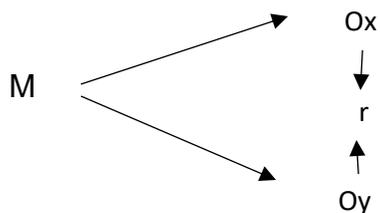
4.1. Tipo y nivel de investigación

El actual estudio de investigación, fue de enfoque cuantitativo, dado que los resultados fueron expresados en forma numérica, en cuanto al nivel fue descriptivo correlacional, porque se busca la relación entre las variables que están siendo objeto del estudio.

4.2. Diseño de la investigación

En cuanto al diseño de estudio fueron no experimental, dado que las variables de estudio no fueron manipuladas, de corte transversal porque se dio en un momento dado.

En esta misma línea el estudio respondió a lo siguiente esquema:



4.3. Hipótesis general y específicas

Hipótesis General

Existe relación entre el estilo de vida y el sobrepeso de los estudiantes del 1º secundario de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M, 2018.

Hipótesis Específicas

H.E.1:

Existe relación entre la alimentación balanceada y el sobrepeso de los estudiantes del 1º secundaria de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M, 2018.

H.E.2:

Existe relación entre el sedentarismo y el sobrepeso de los estudiantes del 1º secundaria de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M, 2018.

H.E.3:

Existe relación entre la actividad física y el sobrepeso de los estudiantes del 1º secundaria de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M, 2018.

4.4. Identificación de las variables

Estilos de vida

Se define como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales

de conducta determinados por factores socioculturales y características personales. (19)

En dicha variable se consideró 3 dimensiones:

- Alimentación balanceada
- Sedentarismo
- Actividad física

Sobrepeso

Se define como una clasificación de la valoración nutricional, donde el peso corporal es superior a lo normal, con un índice de masa corporal igual o superior a 25 y la obesidad igual o superior 30. (49)

4.5. Matriz de operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estilos de vida	Los estilos de vida son una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones de conducta individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales.	Los estilos de vida son una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida que tienen los estudiantes de 1° de secundaria de la I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M, cuyas dimensiones alimentación balanceada, sedentarismo y actividad física.	Alimentación balanceada	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo de agua • Consumo de carbohidratos • Consumo de lácteos • Consumo de verduras • Consumo de frutas 	Escala Likert
			Sedentarismo	<ul style="list-style-type: none"> • Mirar televisión • Dormir • Internet 	
			Actividad Física	<ul style="list-style-type: none"> • Práctica de ejercicios 	
Sobrepeso	Sobrepeso es una clasificación de la valoración nutricional, donde el peso corporal es superior a lo normal.	Sobrepeso es una clasificación de la valoración nutricional, donde el peso corporal es superior a lo normal que tienen	Índice de masa corporal (IMC)	<ul style="list-style-type: none"> • Peso • Talla 	Resultados del IMC que van desde 18.5 hasta 29.9

		los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M. Cuya dimensión es el Índice de masa corporal por lo tanto dicha fórmula es hallada mediante el peso y la talla.			
--	--	--	--	--	--

4.6. Población – Muestra

4.6.1. Población

Compuesta de 300 alumnos de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta S.J.M – 2018.

4.6.2. Muestra

Está compuesta por 76 estudiantes de 1° grado secundaria de la I.E., se ha direccionado a este grupo porque son los niños que más puede tener un impacto en su crecimiento y desarrollo.

Criterios de inclusión

- Niños que pertenecen al 1° grado de secundaria de la I.E José Antonio encinas Franco
- Niños sin alteraciones mentales
- Niños en donde sus padres aceptaron el consentimiento informado

Criterios de exclusión

- Niños que pertenecen a otra institución educativa
- Niños que pertenecen a otro grado instrucción diferente
- Niños con discapacidad mental
- Niños en donde sus padres no aceptaron el consentimiento informado

4. 6. 3. Muestreo

La indagación empleó el muestreo no probabilístico por conveniencia, Sampieri refiere, que es una técnica en cual se selecciona sujetos a conveniencia del investigador. (74)

4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información

4.7.1. Técnica

Para la recopilación de datos fue la encuesta y como instrumento el cuestionario. Según Hernández, es un procedimiento estadístico que permite obtener datos de una manera rápida y efectiva. (75)

4.7.2 Instrumento

La herramienta que se empleó fue cuestionario diseñado por Amanca Laura en el año 2016. (76)

Ficha técnica del instrumento

Nombre del instrumento original:	Estilo de vida
Autor:	Amanca Laura
Año:	2016
Objetivo del estudio:	Determinar el nivel de estilo de vida
Administración:	Individual
Duración	30 minutos
Dimensiones:	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentación - Sedentarismo - Actividad física
Escala valorativa	<ul style="list-style-type: none"> - Nunca (1) - Algunas veces (2) - Casi siempre (3) - Siempre (4)
Validez	<p>Para su validez fue sometido a 2 expertos:</p> <p>Mg. Rodolfo Amado Guzmán Mg. Alejandrina Pebes Muñoz</p> <p>Quienes evaluaron la consistencia, claridad y estructura del cuestionario.</p>
Confiabilidad	<p>Para la confiabilidad se utilizó la técnica estadística del Alfa de Crobach, en donde se obtuvo como resultado 0.8, lo cual demuestra la fiabilidad del instrumento.</p>

Para la segunda variable de estudio, se recopiló el IMC de todos los estudiantes de 1° grado.

4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos

- Solicité el consentimiento a la directora del colegio José Antonio Encinas Franco.
- Identifiqué los habitantes de investigación para enseñarles el motivo de la indagación.
- Recolecté datos a través del cuestionario, que fue empleado bajo control y conducción de la indagadora.
- Recolecté datos a través del peso y talla de los estudiantes con la finalidad de obtener el Índice de masa corporal (IMC) de los estudiantes.
- Elaboré y procesé la información en Word 2016
- Elaboré y procesé la información en Excel 2013.
- Presenté resultados de acorde al problema y objetivos
- Formulé las conclusiones de acorde a resultados.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de resultados

Tabla N° 01: Perfil social en estudiantes del 1° de secundaria en la I. E José Antonio Encinas Franco Pamplona Alta, S.J.M – 2018.

Perfil	f	%
Sexo		
Hombre	48	59
Mujer	28	41
Total	76	100
Edad		
12 – 13	74	90
14 – 15	02	10
Total	76	100
Procedencia		
Costa	68	89
Sierra	5	7
Selva	3	4
Total	76	100
Convivencia		
Padres	60	80
Parientes	16	20
Total	76	100

Tabla N° 02: Alimentación balanceada en estudiantes del 1° de secundaria en la I.E José Antonio Encinas Franco Pamplona Alta, S.J.M – 2018.

Alimentación balanceada	Nunca		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	f	%	f	%	F	%	f	%	f	%
Consumo de frutas	16	8	6	5	24	33	30	54	76	100
Consumo de verduras	17	25	9	5	23	33	27	37	76	100
Consumo de carbohidratos	3	1	15	19	38	50	20	30	76	100
Consumo de proteínas	3	1	20	18	25	38	28	43	76	100
Consumo de 8 vasos de agua al día	17	25	11	15	15	27	33	33	76	100
Consumo de 5 vasos de lácteos al día	5	5	14	23	22	30	35	42	76	100
Consumo de gaseosa	35	46	9	13	17	20	15	21	76	100
Consumo de comida chatarra	33	52	11	7	14	22	18	19	76	100
Consumo de cena tipo almuerzo	14	17	21	24	8	13	33	46	76	100

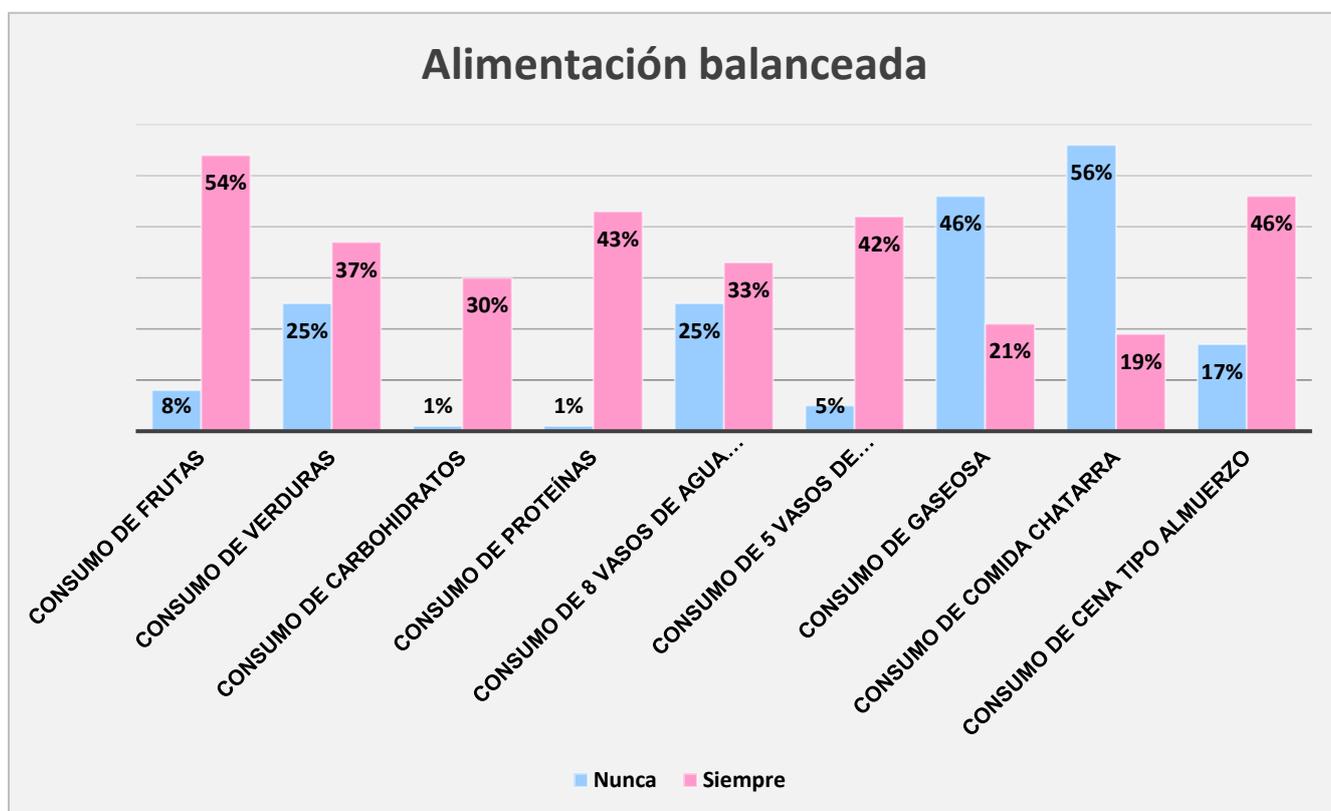


Figura N° 02: Alimentación balanceada en estudiantes del 1° de secundaria en la I.E José Antonio Encinas Franco Pamplona Alta, S.J.M – 2018.

Tabla N° 03: Sedentarismo en estudiantes del 1° de secundaria en la I.E José Antonio Encinas Franco Pamplona Alta, S.J.M – 2018.

Sedentarismo	Nunca		Algunas veces		Casi Siempre		Siempre		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Almuerza mirando la tv	29	40	16	22	8	14	23	24	76	100
Cena mirando la tv	27	38	19	28	13	21	17	13	76	100
Duerme de 25 – 30 minutos después de almorzar	30	40	15	24	13	16	18	20	76	100
Usa internet más de 3 horas	26	39	18	25	16	18	16	18	76	100

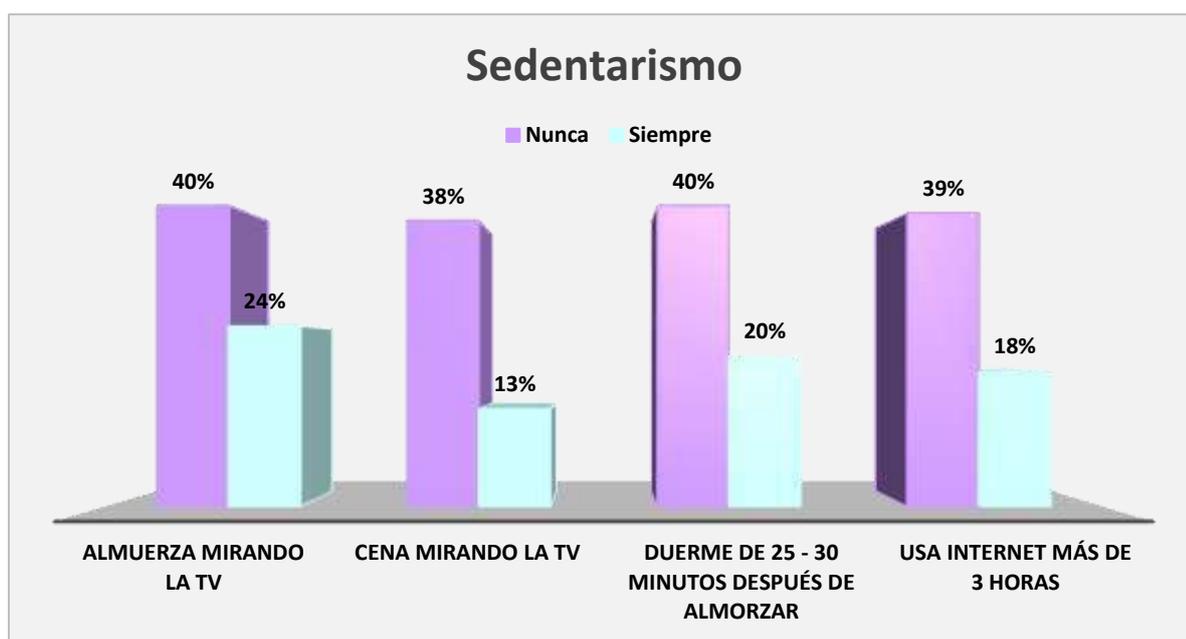


Figura N° 03: Sedentarismo en estudiantes del 1° de secundaria en la I.E JOSÉ Antonio Encinas Franco Pamplona Alta, S.J.M – 2018.

Tabla N° 04: Actividad física en estudiantes del 1° de secundaria en la I.E José Antonio Encinas Franco Pamplona Alta, S.J.M – 2018.

Actividad física	f	%
Practica deporte 30 minutos	76	100
Total	76	100
Tipo de actividad		
Fútbol	27	40
Voleibol	22	35
Básquet	8	4
Correr	10	15
Caminar	9	6
Total	76	100

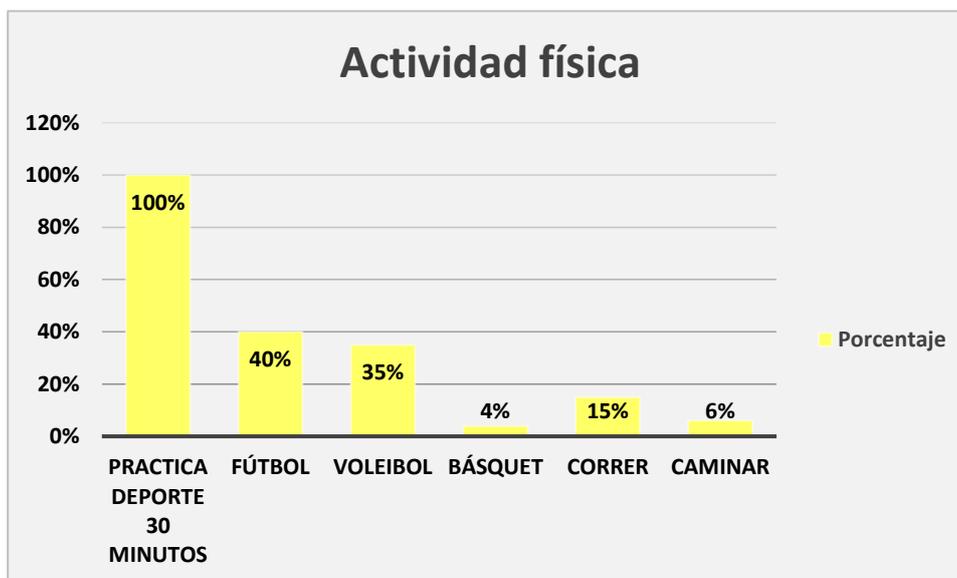


Figura N° 04: Actividad física en estudiantes del 1° de secundaria en la I.E José Antonio Encinas Franco Pamplona Alta, S.J.M – 2018.

Tabla N° 05: Sobrepeso en estudiantes del 1° de secundaria en la I.E José Antonio Encinas Franco Pamplona Alta, S.J.M – 2018.

IMC	Sobrepeso	
	F	%
Normal (18.5 – 24.9)	47	63
Sobrepeso (25.0 – 29)	29	37
Total	76	100

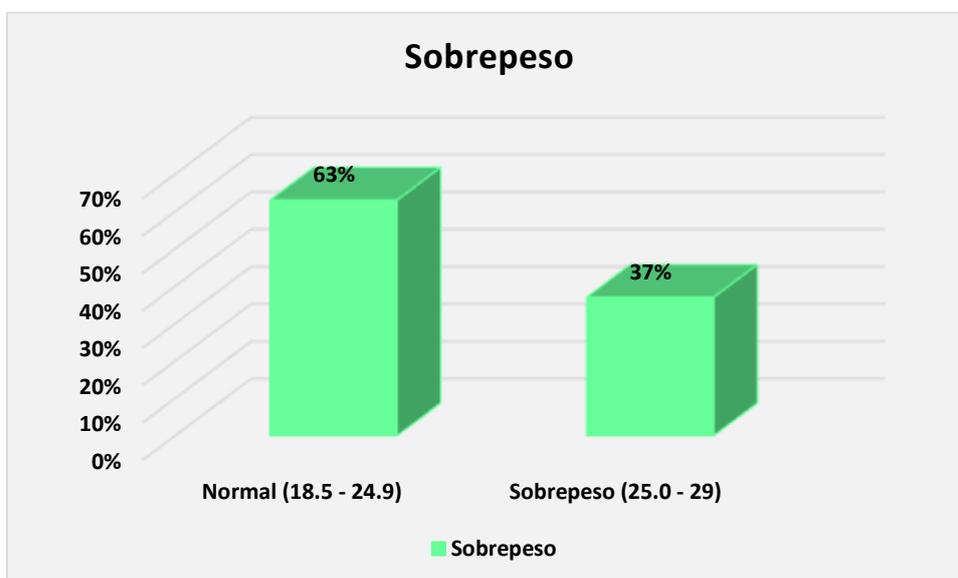


Figura N° 05: Sobrepeso en estudiantes del 1° de secundaria en la I.E José Antonio Encinas Franco Pamplona Alta, S.J.M – 2018.

Tabla N° 06: Estilo de vida y sobrepeso en estudiantes del 1° de secundaria en la I.E José Antonio Encinas Franco Pamplona Alta, S.J.M – 2018.

Sobrepeso	Estilos de vida					
	Alimentación Balanceada		Sedentarismo		Actividad Física	
	f	%	f	%	f	%
Normal	46	59	28	43	41	60
Sobrepeso	30	41	48	57	35	40
Total	76	100	76	100	76	100

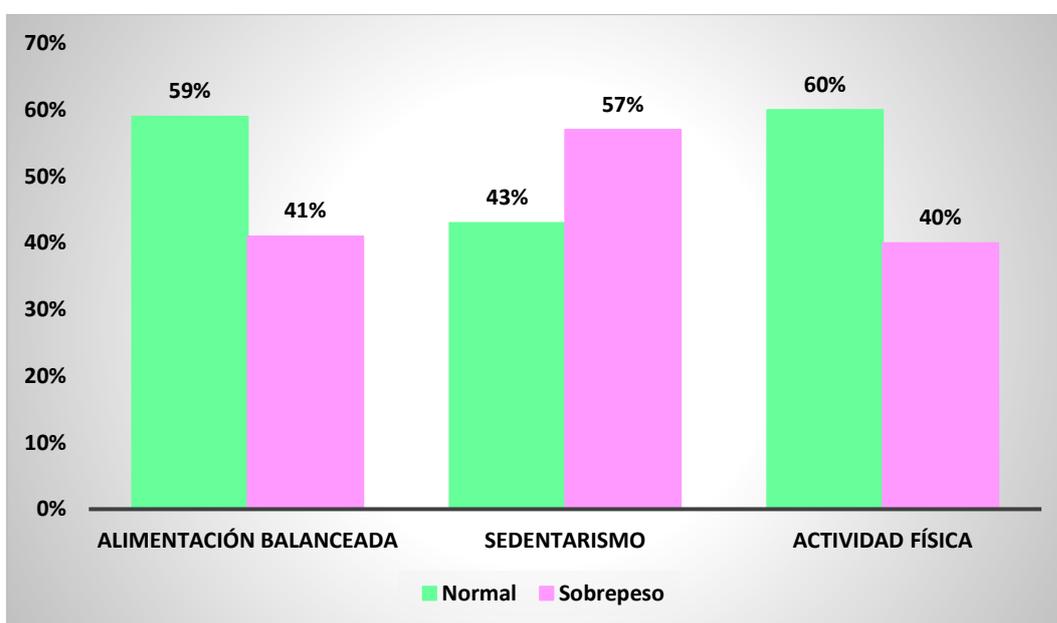


Figura N° 06: Estilo de vida y sobrepeso en estudiantes del 1° de secundaria en la I.E José Antonio Encinas Franco Pamplona Alta, S.J.M – 2018.

5.2. Interpretación de los resultados

1. En la tabla y figura N°1, se puede evidenciar que el 59% (48) de los estudiantes de 1° de secundaria en la I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M son hombres y un 41% (28) son mujeres; el 90% (74) se encuentran entre la edad de 12 – 13 años y el 10% (2) tienen 14 – 15 años; por lo que un 89% (68) proceden de la costa, mientras que el 7% (5) proceden de la sierra y un 4% (3) de la selva; la mayoría de los estudiantes un 80% (60) viven con sus padres y el 20% (16) con sus parientes.

2. En la tabla y figura N°2, se puede observar un 54% (30) de los estudiantes de 1° de secundaria en la I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M siempre consumen frutas, mientras que un 8% (13) nunca consumen frutas; se evidencia que el 37% (27) siempre consumen verduras, por lo que un 25% (17) nunca consumen verduras; en mayoría el 30% (22) siempre consumen carbohidratos y un 1% (3) nunca consumen carbohidratos; el 43% (28) siempre consumen proteínas, por lo que el 1% (3) nunca consumen proteínas; el 33% (33) siempre consume 8 vasos de agua al día, por lo tanto el 25% (17) nunca consume 8 vasos de agua al día; el 42% (35) siempre consume 5 vasos de lácteos al día mientras que el 5% (7) nunca consumen 5 vasos de lácteos al día; el 46% (35) nunca consume gaseosas y 21% (15) siempre consumen gaseosas; en mayoría el 52% (33) nunca consumen comida chatarra y 19% (18) siempre consumen comida chatarra; el 46% (33) siempre consume una cena tipo almuerzo y un 5% (5) nunca consume una cena tipo almuerzo.

3. En la tabla y figura N°3, se puede evidenciar que el 40% (29) de los estudiantes de 1° de secundaria en la I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M nunca almuerza mirando la tv, mientras que el 24% (23) siempre almuerza mirando la tv; en mayoría del 38% (27) nunca cena mirando la tv y un 13% (17) siempre cena mirando la tv; se observa que el 40% (30) nunca duerme de 25 a 30 minutos después de almorzar por lo tanto el 20% (18) siempre duerme de 25 a 30 minutos después de almorzar; un 39% (26) nunca usa internet más de 3 horas mientras que el 18% (16) siempre usa internet más de 3 horas.

4. En la tabla y figura N°4, se puede observar que el 100% (76) de los estudiantes de 1° de secundaria en la I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M practica deporte 30 minutos, por lo tanto, el 40% (27) practica fútbol, mientras que el 35% (22) practica vóleybol, un 4% (8) practica básquet, el 15% (10) corre por último el 6% (9) camina.

5. En la tabla y figura N°5, se puede evidenciar que el 63% (47) de los estudiantes de 1° de secundaria en la I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M tienen el índice de masa corporal normal, por lo tanto el 37% (29) tienen sobrepeso.

6. En la tabla y figura N°6, se puede evidenciar que un 59% (46) de los estudiantes de 1° de secundaria en la I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M tienen peso normal una alimentación balanceada, mientras que el 41% (30) tiene sobrepeso por una alimentación no balanceada; por lo tanto el 43% (28) su peso es normal no presentan sedentarismo, mientras que el 57% (48) tienen sobrepeso y presentan sedentarismo; por lo cual un 60% (41) realizan actividad física tienen peso normal y el 40% (35) no realizan actividad física tienen sobrepeso.

Pruebas de normalidad

H0: Los datos tienen distribución normal

H1: Los datos no tienen distribución normal

Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

Prueba de normalidad

	Kolmogorov - Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Alimentación balanceada	0.57	76	0.000
Sedentarismo	0.912	76	0.000
Actividad física	1.416	76	0.000
Sobrepeso	1.787	76	0.000

Por ello la prueba de normalidad tengo presente la prueba de Kolmogorov – Smirnov, ya que el tamaño de la muestra es superior a 50. La relación establece que el estadístico de prueba es más grande que el valor crítico por lo tanto mediante el uso de la prueba de Kolmogorov – Smirnov hay elementos suficientes para rechazar a la hipótesis nula y afirmar que los datos no siguen una distribución normal.

Prueba de hipótesis general

Hipótesis nula: $H_0: p=0$

No existe relación significativa entre estilos de vida y sobrepeso en los estudiantes de 1° de secundaria de la I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – San Juan de Miraflores, 2018.

Hipótesis alterna: $H_a: p \neq 0$

Existe relación significativa entre estilos de vida y sobrepeso en los estudiantes de 1° de secundaria de la I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – San Juan de Miraflores, 2018.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha$ = rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

			Estilos de vida	Sobrepeso
RHO DE SPEAMAN	Estilos de vida	Coefficiente de correlación Sig. (Bilateral) N	1.000 76	0.57 0.00 76
	Sobrepeso	Coefficiente de correlación Sig. (Bilateral) N	0.57 0.00 76	1.000 76

El valor de la significancia de $p = 0.00$ es menor que el valor de significancia $\alpha = 0.05$, el coeficiente de spearman es de 0.57. por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna, se puede finalizar que existe relación entre estilos de vida y sobrepeso en estudiantes de 1° de secundaria de la I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – San Juan de Miraflores, 2018.

Prueba de hipótesis específica 1

Hipótesis nula: $H_0: p=0$

No existe relación significativa entre alimentación balanceada y sobrepeso en los estudiantes de 1° de secundaria de la I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – San Juan de Miraflores, 2018.

Hipótesis alterna: $H_a: p \neq 0$

Existe relación significativa entre la alimentación balanceada y el sobrepeso en los estudiantes de 1° de secundaria de la I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – San Juan de Miraflores, 2018.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha$ = rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

			Sobrepeso	Alimentación balanceada
RHO DE SPEAMAN	Sobrepeso	Coefficiente de correlación Sig. (Bilateral) N	1.000 76	0.57 76
	Alimentación balanceada	Coefficiente de correlación Sig. (Bilateral) N	0.57 76	1.000 76

El valor de la significancia de $p = 0.00$ es menor al valor de significancia $\alpha = 0.05$ y el coeficiente de spearman es de 0.57. por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna, se puede finalizar que existe relación la alimentación balanceada y el sobrepeso en estudiantes de 1° de secundaria de la I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – San Juan de Miraflores, 2018.

Prueba de hipótesis específica 2

Hipótesis nula: $H_0: p=0$

No existe relación significativa entre el sedentarismo y el sobrepeso en los estudiantes de 1° de secundaria de la I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – San Juan de Miraflores, 2018.

Hipótesis alterna: $H_a: p \neq 0$

Existe relación significativa entre el sedentarismo y el sobrepeso en los estudiantes de 1° de secundaria de la I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – San Juan de Miraflores, 2018.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha$ = rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

			Sobrepeso	Sedentarismo
RHO DE SPEAMAN	sobrepeso	Coeficiente de correlación Sig. (Bilateral) N	1.000 76	0.882 0.00 76
	Sedentarismo	Coeficiente de correlación Sig. (Bilateral) N	0.882 0.00 76	1.000 76

El valor de la significancia de $p = 0.00$ es menor al valor de significancia $\alpha = 0.05$ y el coeficiente de spearman es de 0.882. por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna, se puede finalizar que existe relación entre el sedentarismo y el sobrepeso en estudiantes de 1° de secundaria de la I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – San Juan de Miraflores, 2018.

Prueba de hipótesis específica 3

Hipótesis nula: $H_0: p=0$

No existe relación significativa entre la actividad física y el sobrepeso en los estudiantes de 1° de secundaria de la I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – San Juan de Miraflores, 2018.

Hipótesis alterna: $H_a: p \neq 0$

Existe relación significativa entre la actividad física y el sobrepeso en los estudiantes de 1° de secundaria de la I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – San Juan de Miraflores, 2018.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha$ = rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

			Sobrepeso	Actividad física
RHO DE SPEARMAN	sobrepeso	Coeficiente de correlación Sig. (Bilateral) N	1.000 76	0.25 76
	Actividad física	Coeficiente de correlación Sig. (Bilateral) N	0.25 76	1.000 76

El valor de la significancia de $p = 0.00$ es menor al valor de significancia $\alpha = 0.05$ y el coeficiente de spearman es de 0.25. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna, se puede finalizar que existe relación entre la actividad física y el sobrepeso en estudiantes de 1° de secundaria de la I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – San Juan de Miraflores, 2018.

VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis descriptivo de los resultados

La actual indagación se ha ejecutado respecto al objetivo determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el sobrepeso en estudiantes de 1° secundaria – I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta, S.J.M – 2018. Por ello se ejecutó la valoración respectiva a los estilos de vida por lo que los resultados fueron, el 59% llevan modos de vivir adecuados y un 41% no adecuados, a medida de la ejecución del instrumento.

Se recalca que la variable estilos de vida, además fue indagada mediante tres dimensiones: alimentación balanceada, sedentarismo y actividad física. En cuanto a la inicial variable dimensión un 58% de los estudiantes de 1° de secundaria tienen un estilo de vida en su alimentación balanceada, mientras que el 40% de los estudiantes de 1° de secundaria no tienen un estilo de vida adecuada en su alimentación balanceada.

Tomando en cuenta la segunda dimensión, se constató que un 43% de los estudiantes de 1° de secundaria sostienen un estilo de vida no adecuada referente a la dimensión sedentarismo, por el poco ejercicio que realizan.

Asimismo, la tercera dimensión, el resultado fue 60% de los estudiantes de 1° de secundaria obtienen un estilo de vida adecuada referente hacia la dimensión actividad física.

Por último, respecto a la variable sobrepeso, se valuó por medio del índice de masa corporal, se extrajo el resultado de los estudiantes de 1° de secundaria con sobrepeso un 37%.

VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

7.1. Comparación resultados

Los resultados encontrados en la indagación presentan en las formas de vivir, dimensión alimentación balanceada en alumnos de 1° de secundaria de la I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M, 2018 fueron; 59% (46) lleva modos de vivir adecuado y un 41% (30) no adecuado.

Se puede observar en este estudio que los estudiantes presentan estilos de vida saludable; este resultado concuerda con las tesis por; Fernández, en su investigación “Estilos de vida de los adolescentes de la I.E Villa Los Reyes, ventanilla – callao 2018”, se obtuvo como resultado que el 76% de los adolescentes tiene estilo de vida saludable y solo el 16% de los adolescentes llevan un estilo no saludable. También hay concordancia con la tesis por Ramos, en su investigación “Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la I.E Técnico Industrial San Miguel Achaya – Puno, 2017”, se obtuvo como resultado el 60% de los estudiantes presentaron estilos de vida saludable, mientras que el 40% lleva un estilo de vida poco saludable. (14)

Respecto al estilo de vida, dimensión sedentarismo de los estudiantes de 1° de secundaria los resultados fueron un 41% (28) lleva una vida saludable mientras que el 57% (48) tiene una vida sedentaria. El resultado concuerda con la tesis por Vásquez Sánchez y col., En su estudio: “Estilos de vida de escolares habaneros con sobrepeso y obesos y de sus familiares, La Habana, Cuba – 2017”. Se obtiene como resultado, que el 92% de los escolares consumen chucherías, el gusto por los alimentos fritos 87% de los escolares, de los cuales el 75% no practicaba deportes. (10)

Respecto al estilo de vida, dimensión actividad física en los estudiantes de 1° de secundaria los resultados fueron el 60% (41) realiza actividad física por lo tanto el 40% (35) no lo realiza. En el resultado no hay concordancia con la tesis por Pardo, En su estudio “Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Húsares de Junín. El agustino, 2016”. Se obtiene como resultado el 52%

de estudiantes tiene un estilo de vida poco saludable. De acuerdo con las dimensiones el 47% no realiza actividad física. (18)

Respecto al sobrepeso en los estudiantes de 1° de secundaria el 37% (29) presenta sobrepeso. Se aprecia en el resultado la hay concordancia con la tesis por Loayza y Muñoz, en su investigación “Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa América Huancavelica – 2017”. Según los resultados obtenidos el 58,89% estudiantes presenta un estilo de vida no saludable de los cuales 27,78% resultaron con estado nutricional de sobrepeso. También en concordancia con la tesis por Aguilar y España, en su estudio “Estilos de vida y su relación con el sobrepeso en las estudiantes del ciclo básico de la I.E Tulcán, Carchi durante el periodo de enero a julio, Ecuador 2017”. Cuya investigación llega como resultado, el 33% tiene sobrepeso. (16)

En cuanto a la prueba de hipótesis General, se evidencia que hay relación significativa entre el estilo de vida y el sobrepeso con un grado de significación 0.00. Esto resultados son similares a los de Pardo quien reporta que el 52% de los estudiantes que tienen un estilo de vida poco saludable tienen sobrepeso. (17)

Respecto a la prueba de hipótesis específica 1, se reporta que hay relación entre la alimentación y el sobrepeso con un grado de significación de 0.00. Estos resultados son similares a los de Carrión y Montoya, quienes refieren que hay una relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los escolares. (12)

La prueba de hipótesis específica 2, se evidencia que hay relación entre el sedentarismo y el sobrepeso con un grado de significación de 0.00. Resultados similares al de Pardo, quien refiere que los estudiantes que tuvieron sedentarismo en un 57.3% tienen un estilo de vida poco saludable. (18)

Finalmente, en la prueba de hipótesis específica 3, se visualiza que hay relación entre la actividad física y el sobrepeso con un grado de significación de 0.00. Estos resultados son similares a los de Barriguete y

colaboradores donde refieren que hay una relación significativa entre las actividades físicas de los adolescentes y el estilo de vida. (13)

Según la frase utilizada por Nola Pender “hay que promover una vida saludable, antes que los cuidados porque de ese modo hay menos gente enferma, se gastan menos recursos, se le da independencia a la gente y se mejora hacia el futuro.

CONCLUSIONES

1. Existe relación entre los estilos de vida y sobrepeso de los estudiantes de 1° de secundaria del colegio José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M, 2018.
2. Existe relación entre la alimentación balanceada y el sobrepeso de los estudiantes de 1° de secundaria del colegio José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M, 2018.
3. Existe relación entre el sedentarismo y el sobrepeso de los estudiantes de 1° de secundaria del colegio José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M, 2018.
4. Existe relación entre la actividad física y el sobrepeso de los estudiantes de 1° de secundaria del colegio José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M, 2018, se puede observar el $p = - 6.056$, por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula.

RECOMENDACIONES

1. Al personal de enfermería para que realice indagaciones similares ya que hay relación entre dichas variables y poder elaborar una serie de estrategias para abordar este grupo objetivo debido a las consecuencias que produce un mal estilo de vida saludable y el sobrepeso.
2. A los docentes de la Institución educativa José Antonio Encinas Franco a seguir fomentando la motivación haciendo que los alumnos participen en un modelo de vida saludable teniendo en cuenta la alimentación balanceada.
3. Al equipo de enfermería para que contribuyan conocimientos a través de sesiones y charlas educativas a los estudiantes. Por lo mismo allegando a realizar una forma de vida adecuada y previniendo el sedentarismo, padecimientos que pueden perjudicar el bienestar.
4. A los padres de familia seguir informándose acerca de la vida saludable, impulsando a los jóvenes a realizar actividad física, deporte para obtener una mejor salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Who.int. [citado el 18 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Alimentos para fortalecer tu sistema inmunológico, recomendaciones de los nutricionistas del [Internet]. INSTITUTO NACIONAL DE SALUD. [citado el 18 de abril de 2023]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/alimentos-para-fortalecer-tu-sistema-inmunologico-recomendaciones-de-los>
3. CDC. Cómo evaluar su peso [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2021 [citado el 18 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/index.html>
4. Mitchell C. OPS/OMS [Internet]. Pan American Health Organization / World Health Organization. 2017 [citado el 18 de abril de 2023]. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=12911:overweight-affects-half-population-latin-american-caribbean-except-haiti&Itemid=0&lang=es
5. Super User. SITUACIÓN DEL SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN PERUANA [Internet]. Gob.pe. [citado el 18 de abril de 2023]. Disponible en: <https://observateperu.ins.gob.pe/sala-situacional/situacion-nutricional>
6. La COVID-19 ha generado mayor pobreza y desigualdad en la niñez y adolescencia [Internet]. Unicef.org. [citado el 18 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/la-covid-19-ha-generado-mayor-pobreza-y-desigualdad-en-la-ni%C3%B1ez-y-adolescencia-Banco-mundial>
7. Tula Márquez C. Intervenciones para prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad en niños menores de cinco años. Rev Peru Med Exp Salud Publica [Internet]. 2017 [citado el 18 de abril de 2023];34(4):682–9. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342017000400016

8. Obesidad en la infancia y adolescencia [Internet]. *Pediatría integral*. 2015 [citado el 18 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-07/obesidad-en-la-infancia-y-adolescencia/>
9. Campo-Tertera L, Herazo-Beltrán Y, García-Puello F, Suarez-Villa M, Méndez O, Vásquez-De La Hoz F. artículo original/original article [Internet]. *Org.co*. [citado el 18 de abril de 2023]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n3/2011-7531-sun-33-03-00419.pdf>
10. Sánchez V, Delgado N, Marrero Rodríguez, Ojeda, Soler G, Machado H, et al. Estilos de vida de escolares habaneros con sobrepeso y obesos y de sus familiares Lifestyles of student's overweight and obese resident in Havana and their parents [Internet]. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/PDF/VAZQUEZ.pdf>
11. Ochoa RIÁ, del Rosario Cordero Cordero G, Calle MAV, Cordero LCA, Lema MCG. Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Rev cienc médicas Pinar Río* [Internet]. 2017 [citado el 18 de abril de 2023];21(6):851–9. Disponible en: <https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/3069>
12. Merino C, Thalía S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de la Parroquia Quinara del cantón Loja, periodo septiembre 2015 - junio 2016. 2017. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/19440>
13. Barriguete Meléndez JA, Vega Y León S, Radilla Vázquez CC, Cervera SB, Nava LGH, Rojo-Moreno L, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán [Internet]. *Renc.es*. [citado el 18 de abril de 2023]. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06_Vega_y_Leon_S.CONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf
14. Fernandez Paico A. “Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018”. Universidad César

- Vallejo; 2018. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/18194>
15. Ramos Huamanquispe G. Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya – 2017. 2020 [citado el 18 de abril de 2023]; Disponible en: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3276490>
 16. Loayza Sanchez D, Muñoz Torre JA. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica-2017. 2017 [citado el 18 de abril de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/1376>
 17. Centty y Ortega. Estilo de vida relacionados con sobrepeso y obesidad en escolares de I.E PNP 7 de agosto [Internet]. Scribd. [citado el 18 de abril de 2023]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/366162597/Ten>
 18. León P, Karen K. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de secundaria. Institución educativa Glorioso Húsares de Junín. El Agustino, 2016. Universidad César Vallejo; 2016.
 19. Estilos de Vida [Internet]. Atención Primaria. 2021 [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>
 20. Org.mx. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462014000200010
 21. de Hábitos Saludables GPFYFDELPDEP. Promoción de hábitos de vida saludable [Internet]. Unicef.org. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/bolivia/media/251/file/bol-unicef-sesamo-listos-a-jugar-2018.pdf>
 22. Paho.org. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH1900_1_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

23. Org.mx. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
24. Redalyc.org. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/1339/133967526007/html/>
25. Navarro Peña Y, Castro Salas M. Modelo de dorothea orem aplicado a un grupo comunitario a través del proceso de enfermería. Enferm Glob [Internet]. 2010 [citado el 19 de abril de 2023];(19):0–0. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000200004
26. Grupo.us.es. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema4.pdf>
27. Gob.pe. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3465.pdf>
28. Ucm.es. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-Carbajal-Gonzalez-2012-ISBN-978-84-00-09572-7.pdf>
29. Carvajal A, Rísquez A, Echezuría L, Fernández M, Castro J, Aurentis L. Recomendaciones sobre el consumo de agua y alimentos en circunstancias especiales [Internet]. Bvsalud.org. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/07/1007546/02-carvajal-a-5-9.pdf#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20OMS,d%C3%ADa%20por%20persona%20>
30. Los carbohidratos y el azúcar [Internet]. Kidshealth.org. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://kidshealth.org/es/parents/sugar.html>
31. La importancia de las proteínas en los niños » Salut i Mes CST: Terrassa [Internet]. Salut i Mes CST: Terrassa. 2023 [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://salutimes.cat/es/la-importancia-de-las-proteinas-en-los-ninos/>
32. Huertas JR, Rodríguez Lara A, González Acevedo O, Mesa-García MD. Leche y productos lácteos como vehículos de calcio y vitamina D: papel de las leches enriquecidas. Nutr Hosp [Internet]. 2019

- [citado el 19 de abril de 2023];36(4):962–73. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000400030
33. Huamancayo-Espíritu A, Pérez-Cárdenas L. Prevalencia y factores asociados al bajo consumo de frutas y verduras en alumnos de la carrera profesional de medicina humana de una universidad peruana. Rev Fac Med Humana [Internet]. 2020 [citado el 19 de abril de 2023];20(1):123–9. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312020000100123
34. de Expertos OMS/FAO I de UCM. DIETA, NUTRICIÓN Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS [Internet]. Who.int. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42755/WHO_TRS_916_spa.pdf;jsessionid=E5C66AAB54AAD00858D97C65B7653C7F?sequence=1
35. Sedentarismo [Internet]. Fundación Española del Corazón. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/falta-ejercicio-sedentarismo.html>
36. Leiva AM, Martínez MA, Cristi-Montero C, Salas C, Ramírez-Campillo R, Díaz Martínez X, et al. Sedentary lifestyle is associated with metabolic and cardiovascular risk factors independent of physical activity. Rev Med Chil [Internet]. 2017 [citado el 19 de abril de 2023];145(4):458–67. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017000400006
37. Torres. revista médica sinergia. [citado el 19 de abril de 2023]; Disponible en: <https://revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/view/370/866>
38. Los buenos hábitos del sueño: ¿cuántas horas de sueño necesita su niño? [Internet]. Healthychildren.org. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy->

- [living/sleep/Paginas/healthy-sleep-habits-how-many-hours-does-your-child-need.aspx](https://www.ugel07.gob.pe/wp-content/uploads/2017/12/Tutoria-y-Orientacion-Educativa_eba.pdf)
39. La Educación Básica Alternativa EN. TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA [Internet]. Gob.pe. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: https://www.ugel07.gob.pe/wp-content/uploads/2017/12/Tutoria-y-Orientacion-Educativa_eba.pdf
40. Villena Chávez JE. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el Perú. Rev Peru Ginecol Obstet [Internet]. 2018 [citado el 19 de abril de 2023];63(4):593–8. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322017000400012
41. Tdx.cat. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf>
42. Alimentación sana y actividad física [Internet]. Blog IL3 - UB. 2013 [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.il3.ub.edu/blog/la-alimentacion-sana-y-actividad-fisica-para-prevencion-y-mejorar-la-calidad-de-vida-de-nuestro-cuerpo/>
43. Prats J. El estilo de vida ‘no saludable’ causa 16 millones de muertes al año [Internet]. Ediciones EL PAÍS S.L. 2015 [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: https://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312_637657.html
44. Guterman T. La alimentación y su relación con el rendimiento físico [Internet]. Efdeportes.com. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd144/la-alimentacion-y-el-rendimiento-fisico.htm>
45. Definición e información sobre el sobrepeso y la obesidad en los adultos [Internet]. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/definicion-hechos>
46. Descubre qué es la teoría del set point para el control del peso [Internet]. Club Cruz Verde. 2021 [citado el 19 de abril de 2023].

- Disponible en: <https://club.cruzverde.cl/contenidos-bienestar/descubre-que-es-la-teoria-del-set-point-para-el-control-del-peso/>
47. Uniminuto.edu. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/13321/1/UVDT.ED_I_CardonaMurilloJehidyAlejandra_2021.pdf
48. Calculadora de índice de masa corporal (IMC) [Internet]. Clinicalascondes.cl. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Centros/Centro-de-Nutricion/Nutricion/Calculadora-IMC>
49. CDC. Cómo evaluar su peso [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2021 [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/index.html>
50. Obesidad [Internet]. Who.int. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/obesity>
51. de la República EPN P. ¿Qué es la obesidad y cuáles son sus síntomas? [Internet]. gob.mx. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.gob.mx/ept/es/articulos/que-es-la-obesidad-y-cuales-son-sus-sintomas?tab=>
52. Consecuencias de la obesidad y el sobrepeso [Internet]. Gob.pe. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/209-consecuencias-de-la-obesidad-y-el-sobrepeso>
53. del Estado I de S y. SS de LT. La obesidad se puede prevenir [Internet]. gob.mx. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.gob.mx/issste/articulos/la-obesidad-se-puede-prevenir>
54. Estilos de Vida [Internet]. Atención Primaria. 2021 [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>
55. Promoción de la Salud [Internet]. Paho.org. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>

56. Enfermería [Internet]. Paho.org. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermeria>
57. ITC. Preguntas más frecuentes. En: Guía de Indicaciones Geográficas. United Nations; 2010. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
58. Sanitas. Qué es una enfermedad [Internet]. Sanitas. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/que-es-una-enfermedad.html>
59. Qué es la alimentación y su importancia [Internet]. Nestlefamilyclub.es. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://nestlefamilyclub.es/articulo/que-es-la-alimentacion-y-su-importancia-toda-la-informacion-que-necesitas>
60. Consumo de agua en el mundo [Internet]. Fundación Aquae. 2016 [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.fundacionaquae.org/uso-del-agua-en-el-mundo/>
61. Dieta saludable para niños (de 2 a 11 años) [Internet]. Wnyurology.com. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkiid=226890>
62. Everson B. El exceso de proteínas en la dieta infantil y sus problemáticas [Internet]. Cuaderno de Valores: el blog de Educo. 2015 [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.educo.org/Blog/el-exceso-de-proteinas-en-la-dieta-infantil-y-sus-problematicas>
63. La leche de vaca y los niños [Internet]. Medlineplus.gov. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001973.htm>
64. Folgado AC. Las 7 mejores verduras para los niños [Internet]. Guiainfantil.com. 2019 [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.guiainfantil.com/alimentacion/ninos/las-7-mejores-verduras-para-los-ninos/>
65. Freshis. Estas son las mejores frutas para los niños [Internet]. freshis. 2022 [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://freshis.com/blog/mejores-frutas-para-ninos>

66. Cómo afecta el sedentarismo en los niños [Internet]. Gov.ar. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://msptucuman.gov.ar/como-afecta-el-sedentarismo-en-los-ninos/>
67. Rae.es. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/televisi%C3%B3n>
68. Flickr S en. Sueño: Información sobre el estado [Internet]. <https://espanol.nichd.nih.gov/>. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/sleep/informacion>
69. ¿Qué es la actividad física? [Internet]. NHLBI, NIH. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica>
70. Vida saludable [Internet]. Medlineplus.gov. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm>
71. Estilos de Vida Saludable [Internet]. Doktuz. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
72. Sobrepeso y obesidad: Qué son y cuáles son sus diferencias [Internet]. Normon.es. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.normon.es/articulo-blog/sobrepeso-y-obesidad-que-son-y-cuales-son-sus-diferencias>
73. FEC. Índice de Masa Corporal (IMC) [Internet]. Fundación Española del Corazón. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/calculadoras-nutricion/imc.html>
74. de Investigación E, Perfil VT mi. Espacio de Investigación [Internet]. Blogspot.com. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: <http://espaciodeinvestigacin.blogspot.com/2009/09/seleccion-de-la-muestra-de-sampieri.html>
75. Briones MP. Concepto de tecnica segun sampieri [Internet]. Cuadro Comparativo. 2023 [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en:

<https://cuadros-comparativos.com/concepto-de-tecnica-segun-sampieri/>

76. Laura A, Rosana S. Relación entre el estilo de vida y el sobrepeso en estudiantes del nivel secundario de la I.E. Sebastián Barranca, Camaná 2016. Universidad Alas Peruanas; 2017.

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

Título: Estilo de vida y sobrepeso en estudiantes de 1° secundaria – I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M 2018.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	OPERALIZACIÓN DE LA VARIABLE			METODOLOGÍA
			VARIABLES	DIMENSIONES	INDICACIONES	
¿Qué relación existe entre estilo de vida y sobrepeso en estudiantes de 1° secundaria – I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona	<p>GENERAL</p> <p>Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el sobrepeso en estudiantes de 1° secundaria – I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta, S.J.M – 2018.</p> <p>ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificar la relación entre 	<p>GENERAL</p> <p>Existe relación entre el estilo de vida y el sobrepeso de los estudiantes del 1° secundaria de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M, 2018.</p> <p>ESPECÍFICAS</p> <p>HE: 1 Existe relación entre la alimentación balanceada y el</p>	<p>Variable independiente:</p> <p>Estilo de vida</p>	<p>Alimentación</p> <p>Sedentarismo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo de agua • Consumo de carbohidratos • Consumo de proteínas • Consumo de lácteos • Consumo de verduras • Consumo de frutas ▪ Mirar televisión ▪ Dormir ▪ Internet 	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Diseño: No experimental.</p> <p>Población: Está compuesta por 300 alumnos del turno tarde de secundaria de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta S.J.M – 2018.</p>

Alta – S.J.M 2018?	<p>alimentación balanceada y el sobrepeso en estudiantes de 1º secundaria – I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta, S.J.M – 2018.</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar la relación entre el sedentarismo y el sobrepeso en estudiantes de 1º secundaria – 	<p>sobrepeso de los estudiantes del 1º secundaria de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M, 2018.</p> <p>HE: 2 Existe relación entre el sedentarismo y el sobrepeso de los estudiantes del 1º secundaria de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M, 2018.</p> <p>HE: 3 Existe relación entre actividad física y sobrepeso de los</p>	Variable dependiente: Sobrepeso	Actividad física Índice de masa corporal (IMC)	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios Peso Talla. 	<p>Muestra: Está compuesta por 76 estudiantes de 1º de secundaria.</p> <p>Instrumento: Elaborado por Amanca Laura en el año 2016 con una validez de 0.8%.</p>
--------------------	--	---	------------------------------------	---	--	---

	<p>I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta, S.J.M – 2018.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificar la relación entre actividad física y sobrepeso en estudiantes de 1° secundaria – <p>I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta, S.J.M – 2018.</p>	<p>estudiantes del 1° secundaria de la I.E. José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M, 2018.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha:.....

Yo:....., identificado(a) con DNI (carnet de extranjería o pasaporte de extranjeros) N°....., acepto participar voluntariamente de la investigación titulada: **“ESTILO DE VIDA Y SOBREPESO EN ESTUDIANTES DE 1° DE SECUNDARIA DE LA I.E. JOSÉ ANTONIO ENCINAS FRANCO, PAMPLONA ALTA – S.J.M 2018”**, la cual pretende determinar la relación que existe entre **SOBREPESO** y **ESTILOS DE VIDA**, con ello autorizo se me pueda realizar una entrevista y aplicar el instrumento compuesto por dos encuestas **SOBREPESO** y **ESTILOS DE VIDA**, comprometiéndome a responder con veracidad cada uno de ellos.

Además, se me informo que dicho instrumento es anónimo y solo se usarán los resultados para fines del estudio. Con respecto a los riesgos, el estudio no representará ningún riesgo para mi salud, así como tampoco se me beneficiará económicamente por él, por ser una decisión voluntaria en ayuda de la investigación.

FIRMA DE LA INVESTIGADORA:

Nombre: Isabel Alvarado

DNI: 73084983

FIRMA DEL PARTICIPANTE

Anexo 02: Instrumentos de recolección de datos

Instrumento de medición (Con instructivo y análisis de validez y confiabilidad)

Valoración

Datos antropométricas	Importe
Peso (kg)	
Talla (cm)	
Índice de masa corporal	

Instructivo para evaluar el sobrepeso

Se refiere al cálculo de exceso de tejido adiposo en el organismo y está dividida en tres partes peso, talla e IMC.

CUESTIONARIO

Estimado estudiante, clamo afablemente a vuestra persona pudiera responder las continuas interrogantes concisa y sencilla, por lo que siendo incluidos en la indagación nombrada “estilos de vida y el sobrepeso en los estudiantes de 1° secundaria del I.E José Antonio Encinas Franco, Pamplona Alta – S.J.M 2018”

Anteriormente a responder tomar consideración el rango de LIKER.

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	nunca
4	3	2	1

DATOS GENERALES:

SEXO: HOMBRE

MUJER

EDAD: 12 – 13

14 – 15

PROCEDENCIA: COSTA

SIERRA

SELVA

VIVE CON SUS PADRES

VIVE CON SUS PARIENTES

N°	ITEMS	ESCALA			
		1	2	3	4
1	Consume de siete a ocho vasos de agua al día				
2	En su dieta diaria, consume gaseosas				
3	Consume diariamente comida rápida y/o chatarra				
4	Consume un cuarto de plato de carbohidratos, en su dieta diaria (arroz, fideos, papas)				
5	Consume un cuarto de plato de proteínas en su dieta diaria (carne, pollo, pescado y otros)				
6	Consume cinco vasos de lácteos en su dieta diaria (yogur, leche)				
7	Consume medio plato de verduras en su dieta diaria (brócoli, lechuga, entre otros)				
8	Consume de dos a tres frutas en su dieta diaria				

9	Consume en la cena alimentos tipo "almuerzo"				
10	Almuerza mirando televisión				
11	Cena mirando televisión				
12	Después del almuerzo duerme más de 25 a 30 minutos				
13	Entra al internet más de tres horas al día				
14	Practica todos los días su deporte favorito más de 30 minutos.				

INSTRUCTIVO

Compuesta en tres partes, alimentación balanceada, sedentarismo y actividad física; catorce ítems, cada ítem tienden a elegir el resultado acertado, considerando cuatro indicadores.

Alimentación Balanceada	Siempre	4 puntos
	Casi siempre	3 puntos
	Algunas veces	2 puntos
	Nunca	1 puntos
Sedentarismo	Siempre	4 puntos
	Casi siempre	3 puntos
	Algunas veces	2 puntos
	Nunca	1 puntos
Actividad Física	Siempre	4 puntos
	Casi siempre	3 puntos
	Algunas veces	2 puntos
	Nunca	1 puntos

Anexo 3: Base de datos

ESTILOS DE VIDA															
N°	SEXO	DIMENSIÓN 1				DIMENSIÓN 2				DIMENSIÓN 3					
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14
1	MUJER	3	1	2	4	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3
2	MUJER	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
3	MEJER	1	2	3	3	1	2	1	1	2	3	3	3	3	3
4	HOMBRE	1	3	2	1	2	3	3	3	1	2	2	2	2	3
5	MUJER	2	1	4	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	3
6	HOMBRE	4	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3
7	HOMBRE	3	4	2	3	1	3	4	3	1	4	4	4	4	3
8	MUJER	4	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3
9	MUJER	1	3	1	3	3	1	1	3	3	4	4	4	4	3
10	HOMBRE	2	3	4	4	1	3	3	1	4	4	4	4	2	3
11	HOMBRE	4	1	1	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3
12	HOMBRE	3	4	3	3	4	3	3	4	1	4	4	4	4	3
13	HOMBRE	4	1	3	3	3	4	3	3	4	1	4	4	4	3
14	HOMBRE	4	1	3	3	3	4	3	3	1	3	2	2	2	3
15	HOMBRE	4	1	3	3	3	4	3	3	1	3	2	2	2	3
16	HOMBRE	4	1	3	3	3	4	3	3	1	3	2	2	2	3
17	MUJER	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3
18	MUJER	2	4	4	4	3	4	1	3	4	3	3	3	3	3
19	MUJER	4	1	1	3	4	1	3	1	2	2	2	2	2	3
20	HOMBRE	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3
21	HOMBRE	4	1	1	3	3	3	4	3	4	1	2	2	1	3
22	HOMBRE	2	1	4	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3
23	MUJER	4	3	1	3	3	3	3	1	3	1	2	2	1	3

Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda ¿Qué desea hacer?

Calibri Fuente Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda ¿Qué desea hacer?

Portapapeles Fuente Alineación Combinar y centrar Ajustar texto General Número

Formato condicional - como tabla - celda - Estilos Dar formato Estilos de celda - Estilos Insertar Eliminar Formato - Celdas Ordenar y filtrar - seleccionar - Edición

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X
70	67	HOMBRE	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	3							
71	68	MUJER	4	3	1	3	2	4	4	4	4	2	1	1	1	4	3							
72	69	HOMBRE	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3								
73	70	HOMBRE	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	3								
74	71	HOMBRE	4	3	2	2	3	3	3	8	2	1	1	1	1	3								
75	72	HOMBRE	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	3							
76	73	HOMBRE	4	1	1	3	2	4	4	4	4	2	1	1	1	3								
77	74	MUJER	3	4	1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	3								
78	75	MUJER	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	3								
79	76	HOMBRE	1	2	4	2	2	4	4	4	4	2	1	2	1	3								
80																								
81																								
82																								
83																								
84																								
85																								
86																								
87																								
88																								
89																								
90																								
91																								
92																								

BASE DE DATOS

Estado: Lento Accesibilidad: Todo correcto

Índice de masa corporal



Nº	SEXO	EDAD	PESO	TALLA	IMC	ESTADO NUTRICIONAL
1	M	12	42	1.44	20.2	NORMOPESO
2	M	13	43	1.49	19.3	NORMOPESO
3	M	13	49	1.55	20.3	NORMOPESO
4	H	13	64	1.59	25.3	SOBREPESO
5	M	13	61	1.56	25.0	SOBREPESO
6	H	12	47	1.56	19.3	NORMOPESO
7	H	12	46	1.57	18.6	NORMOPESO
8	M	13	40	1.46	18.7	NORMOPESO
9	M	13	48	1.50	20.4	NORMOPESO
10	H	13	67	1.63	25.2	SOBREPESO
11	H	12	56	1.60	21.8	NORMOPESO
12	H	12	61	1.56	25.4	SOBREPESO
13	H	12	57	1.58	22.8	NORMOPESO
14	M	13	54	1.55	22.4	NORMOPESO
15	M	13	59	1.51	25.8	SOBREPESO
16	M	13	53	1.54	22.3	NORMOPESO
17	H	13	53	1.52	22.9	NORMOPESO
18	H	13	64	1.56	26.2	SOBREPESO
19	H	14	63	1.63	23.7	NORMOPESO
20	M	13	56	1.58	22.4	NORMOPESO
21	H	13	47	1.48	21.4	NORMOPESO
22	H	13	60	1.65	22.0	NORMOPESO
23	H	12	64	1.49	28.8	SOBREPESO
24	M	12	45	1.47	20.8	NORMOPESO
25	M	13	60	1.44	28.9	SOBREPESO
26	M	12	49	1.51	21.4	NORMOPESO
27	M	13	48	1.52	20.7	NORMOPESO
28	H	13	60	1.50	26.6	SOBREPESO
29	H	13	59	1.52	25.5	SOBREPESO
30	H	12	50	1.54	21.0	NORMOPESO
31	M	12	44	1.48	20.0	NORMOPESO
32	H	12	50	1.56	20.5	NORMOPESO
33	H	13	63	1.58	25.2	SOBREPESO
34	M	13	56	1.49	25.2	SOBREPESO
35	H	13	60	1.67	21.5	NORMOPESO
36	H	12	56	1.61	21.6	NORMOPESO
37	M	13	45	1.50	20.0	NORMOPESO
38	H	12	57	1.49	25.6	SOBREPESO
39	H	13	62	1.56	25.4	SOBREPESO
40	H	13	55	1.57	22.3	NORMOPESO
41	M	13	47	1.53	20.0	NORMOPESO
42	M	12	53	1.60	20.7	NORMOPESO
43	M	13	55	1.47	25.4	SOBREPESO

44	H	12	52	1.59	20.5	NORMOPESO
45	H	13	47	1.56	19.3	NORMOPESO
46	H	13	66	1.57	26.7	SOBREPESO
47	M	12	42	1.46	19.7	NORMOPESO
48	M	12	50	1.59	19.7	NORMOPESO
49	H	13	51	1.58	20.4	NORMOPESO
50	H	13	65	1.56	26.7	SOBREPESO
51	H	13	52	1.56	21.3	NORMOPESO
52	M	13	68	1.61	26.2	SOBREPESO
53	H	14	54	1.60	21.0	NORMOPESO
54	H	12	68	1.57	27.5	SOBREPESO
55	H	12	51	1.60	19.9	NORMOPESO
56	H	13	58	1.49	26.1	SOBREPESO
57	H	12	49	1.56	20.1	NORMOPESO
58	M	12	43	1.52	18.6	NORMOPESO
59	H	12	61	1.56	25.0	SOBREPESO
60	H	12	45	1.52	19.4	NORMOPESO
61	H	13	59	1.50	26.2	SOBREPESO
62	H	12	47	1.55	19.5	NORMOPESO
63	H	12	49	1.60	19.1	NORMOPESO
64	H	13	61	1.55	25.3	SOBREPESO
65	M	13	70	1.60	27.3	SOBREPESO
66	H	13	50	1.54	21.0	NORMOPESO
67	H	13	50	1.55	20.8	NORMOPESO
68	M	13	56	1.49	25.2	SOBREPESO
69	H	13	57	1.56	23.4	NORMOPESO
70	H	12	54	1.60	21.0	NORMOPESO
71	H	13	65	1.57	26.3	SOBREPESO
72	H	12	56	1.48	25.5	SOBREPESO
73	H	13	63	1.56	25.8	SOBREPESO
74	M	12	41	1.48	18.7	NORMOPESO
75	M	12	43	1.50	19.1	NORMOPESO
76	H	13	55	1.48	25.1	SOBREPESO

Anexo 4: Informe de Turnitin al 28% de similitud

ESTILO DE VIDA Y SOBREPESO EN ESTUDIANTES DE 1° DE SECUNDARIA DE LA I.E. JOSÉ ANTONIO ENCINAS FRANCO, PAMPLONA ALTA – S.J.M 2018

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unjpsc.edu.pe Fuente de Internet	11%
2	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	5%
3	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	5%
4	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	1%
6	repositorio.unajma.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.uns.edu.pe Fuente de Internet	1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias: < 1%

Excluir bibliografía

Activo



INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 7059

JOSÉ ANTONIO ENCINAS FRANCO



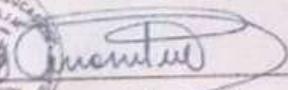
EL QUE SUSCRIBE, DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 7059 "JOSÉ ANTONIO ENCINAS FRANCO", SAN JUAN DE MIRAFLORES – UGEL 01.

HACE CONSTAR:

Que, la señorita **ALVARADO SANCHEZ ISABEL SOLEDAD** identificada con DNI N° **74084983**, alumna del **Programa Académico de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Autónoma de Ica**, ha desarrollado su Proyecto de Tesis titulado: **ESTILO DE VIDA Y SOBREPESO EN ESTUDIANTES DE 1° DE SECUNDARIA DE LA I.E. JOSÉ ANTONIO ENCINAS FRANCO, PAMPLONA ALTA – S.J.M 2018.**

Se expide el presente documento para los fines que estime pertinente.

San Juan de Miraflores, 26 de septiembre del 2018


DIRECCION
Bertha Quiroz Ballón
Directora

