



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
TESIS

ESTILO DE VIDA RELACIONADO AL SOBREPESO EN
ADOLESCENTES DE LA I.E. SAN LUIS GONZAGA DE SOCABAYA
AREQUIPA – 2024

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

SALUD PÚBLICA, SALUD AMBIENTAL Y SATISFACCIÓN CON LOS
SERVICIOS DE SALUD

PRESENTADO POR:

QUISPE CCALLO, MARISOL

SUCA QUISPE, KARIN MILAGROS

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADA EN ENFERMERIA

DOCENTE ASESOR:

DANIELA MILAGROS ANTICONA VALDERRAMA

CÓDIGO ORCID N.º 0000-0002-1189-4789

AREQUIPA-PERÚ

2024

Constancia de aprobación de investigación

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Dra.

SUSANA MARLENI ATUNCAR DEZA

Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud

Presente. –

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarle e informar que el/la estudiante: QUISPE CCALLO, MARISOL, SUCA QUISPE, KARIN MILAGROS, de la Facultad de ciencias de la salud, del programa académico de ENFERMERÍA, ha cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE
TESIS

TESIS

Titulado: "ESTILO DE VIDA RELACIONADO AL SOBREPESO EN ADOLESCENTES DE LA I.E. SAN LUIS GONZAGA DE SOCABAYA AREQUIPA – 2024"

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el procedimiento correspondiente, remito la presente constancia adjuntando mi firma en señal de conformidad.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,



Dra. Daniela Milagros Anticona Valderrama

DNI N° 47152075

Código ORCID N.º <https://orcid.org/0000-0002-1189-4789>

- ESTA CONSTANCIA DEBE DE SER EMITIDA POR EL ASESOR, CON FECHA DENTRO DEL TALLER.

Declaratoria de autenticidad de la investigación

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, MARISOL QUISPE CCALLO, identificado(a) con DNI N° 47212726, en mi condición de Bachiller del programa de estudios de TALLER DE TITULACION, de la Facultad de ENFERMERIA, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: "ESTILOS DE VIDA RELACIONADO AL SOBREPESO EN ADOLESCENTES DE LA I.E SAN LUIS GONZAGA DE SOCABAYA, AREQUIPA-2024", declaro bajo juramento que:

- La investigación realizada es de mi autoría
- La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas.
- Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos, son reales, por lo que, el (la) investigador(a), no han incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad.

21%

Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 17 de octubre de 2024



Apellidos y nombres
DNI N.º 47212726



 CERTIFICO: La Autenticidad de
lo firma de: MARISOL QUISPE
CCALLO
Identificado con: DNI: 47212726
se certifica la firma mas no el contenido, doy F
Arequipa, 17 OCT 2024

Las firmas y huellas dactilares corresponden al/los responsables(s) de la investigación.



HUGO J. CABALLERO LAURA
NOTARIO DE AREQUIPA
Colegio de Notarios de Arequipa
Mat. 006

El Notario no asume
responsabilidad sobre el
contenido del documento

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Karin Milagros Suca Quispe, identificado(a) con DNI N° 71438789, en mi condición de Bachiller del programa de estudios de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: "ESTILO DE VIDA RELACIONADO AL SOBREPESO EN ADOLESCENTES DE LA I.E. SAN LUIS GONZAGA DE SOCABAYA AREQUIPA - 2024", declaro bajo juramento que:

- La investigación realizada es de mi autoría
- La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas.
- Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos, son reales, por lo que, el (la) investigador(a), no han incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad

21%

Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Cancha Alta, 17 de Octubre del 2024



Karin Milagros Suca
Suca Quispe Karin Milagros
DNI N.º 71438789



CERTIFICO: La Autenticidad de
la firma de: Karin Milagros
Suca Quispe
Identificado con: DNI 71438789
se certifica la firma mas no el contenido, doy fe
Arequipa 17 OCT 2024



HUGO J. CABALLERO LAURA
NOTARIO DE AREQUIPA
Colegio de Notarías de Arequipa
Mat. 035

Escaneado con CamScanner

El Notario no asume
responsabilidad sobre el
contenido del documento

Dedicatoria

Dedico esta investigación a mis padres, por el apoyo incondicional durante mi proceso de formación profesional. A Dios por ser mi guía, luz, y dirección para la elaboración y culminación del presente trabajo.

MARISOL QUISPE CCALLO

Dedico el presente trabajo con mucho amor a mis padres, por su motivación y esfuerzo para lograr realizarme como profesional, porque a pesar de los obstáculos que se me cruzaron en el camino siempre estuvieron ahí, creyendo en mí, dándome aliento y fuerza para salir adelante.

A la memoria de mi hermano, quien siempre me apoyó y motivó para lograr una meta más en la vida. Lo amo con todo mi corazón.

KARIN MILAGROS SUCA QUISPE

Agradecimiento

A Dios por darnos fuerzas en cada paso, fortaleciendo e iluminando nuestra mente y salud, por haber puesto en nuestro camino a personas que han sido el soporte, modelo y guía en nuestro proceso de formación. También a nuestra asesora por compartir sus conocimientos y consejos para la elaboración de la presente investigación, a la institución educativa San Luis Gonzaga -CIRCA por habernos brindado el tiempo, espacio y disponibilidad; finalmente a nuestros familiares por el apoyo incondicional y aliento para la culminación de este trabajo.

Resumen

Objetivo: Analizar los estilos de vida relacionados al sobrepeso en adolescentes de la I.E San Luis Gonzaga de Socabaya, Arequipa- 2024.

Metodología: La presente investigación es no experimental, de enfoque cuantitativo, es un estudio de tipo descriptiva y correlacional, la técnica de recolección de datos que se empleó fue una encuesta a 85 estudiantes de 4to y 5to de secundaria para la variable de estilos de vida, con una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.879. Para la variable de sobrepeso se utilizó una ficha de índice de masa corporal, la cual se adjuntó al instrumento.

Resultados: Se obtuvo que el 92,9% de los adolescentes encuestados indicaron tener estilo de vida saludable y el 7,1 % indicaron no tener un estilo de vida no saludable, en relación de la variable de sobrepeso, se observó que el 65,9 % tienen peso normal, el 24,7 % tienen sobrepeso, y el 4,7 % tienen obesidad y bajo peso

Conclusiones: Que existe una correlación positiva y significativa de 0,240 siendo el valor de $p = 0,027$ valor mucho menor que la significancia de 0,05, lo cual demuestra que existe una relación positiva y significativa entre la variable el estilo de vida y el sobrepeso en los adolescentes de la institución educativa San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa, 2024.

Palabras claves: Estilos de Vida, Sobrepeso, Obesidad, Adolescente, Saludable.

Abstract

Objective: Analyze lifestyles related to overweight in adolescents from the I.E San Luis Gonzaga de Socabaya, Arequipa- 2024.

Methodology: this research is non-experimental, with a quantitative approach, it is a descriptive and correlational study, the data collection technique used was a survey of 85 4th and 5th grade secondary school students for the lifestyle variable, with a Cronbach's alpha reliability of 0.879. For the overweight variable, a body mass index sheet was used, which was attached to the instrument.

Results: it was obtained that 92.9% of the adolescents surveyed indicated that they had a healthy lifestyle and 7.1% indicated that they did not have an unhealthy lifestyle. In relation to the overweight variable, it was observed that 65.9% are normal weight, 24.7% are overweight, and 4.7% are obese and underweight

Conclusions: That there is a positive and significant correlation of 0.240, with the value of $p = 0.027$ being much lower than the significance of 0.05, which demonstrates that there is a positive and significant relationship between the lifestyle variable and overweight in the adolescents of the San Luis Gonzaga educational institution of Socabaya Arequipa, 2024.

Keywords: Lifestyles, Overweight, Obesity, Teenager, Healthy.

Índice general

Portada	i
Constancia de aprobación de investigación.....	ii
Declaratoria de autenticidad de la investigación	iii
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento	vi
Resumen	vii
Abstract.....	viii
Índice de tablas	xi
I.INTRODUCCIÓN	13
II.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
2.1. Descripción del problema	15
2.2. Pregunta de investigación general.....	17
2.3. Pregunta de investigación específicas	17
2.4. Objetivo General	18
2.5. Objetivos Específicos	18
2.6. Justificación e importancia.....	18
2.7. Alcances y limitaciones	20
III.MARCO TEÓRICO	22
3.1. Antecedentes	22
3.2. Bases teóricas	29
3.3. Marco conceptual	36
IV.METODOLOGIA	40
4.1. Tipo y nivel de investigación	40
4.2. Diseño de investigación.....	40
4.3. Hipótesis general y específicas.....	41
4.4. Identificación de las variables	42
4.5. Matriz de operacionalización de variables.....	42
4.6. Población- muestra	45
4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	46
4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos.....	49
V.RESULTADOS	50
5.1. Presentación de resultados	50

5.2. Interpretación de Resultados.....	59
VI.ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	61
6.1. Análisis inferencial.....	61
VII.DISCUSION DE RESULTADOS.....	66
7.1. Comparación de resultados.....	66
CONCLUSIONES.....	69
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	71
ANEXOS.....	77
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	77
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos.....	80
Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición.....	84
Anexo 4: Base de datos.....	88
Anexo 5: Evidencias fotograficas.....	92
Anexo 6: Informe de turnitin al 28 % de similitud.....	93

Índice de tablas

		Pág.
Tabla 1	Niveles de los estilos de vida en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024	50
Tabla 2	Niveles de dimensión hábitos alimenticios en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024.	51
Tabla 3	Niveles de dimensión actividad física en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024	52
Tabla 4	Niveles de dimensión sedentarismo en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024	53
Tabla 5	Niveles de la variable sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024	54
Tabla 6	Contingencia de estilos de vida y el sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa, 2024	55
Tabla 7	Contingencia de la dimensión hábitos alimenticios y el sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa, 2024	56
Tabla 8	Contingencia de la dimensión actividad física y el sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024	57
Tabla 9	Contingencia de la dimensión sedentarismo en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024	58
Tabla 10	Test de normalidad KS de estilos de vida y sobrepeso	61
Tabla 11	Rho de Spearman de estilos de vida y sobrepeso	62
Tabla 12	Rho de Spearman hábitos alimenticios	63
Tabla 13	Rho de Spearman actividad física	64
Tabla 14	Rho de Spearman sedentarismo	65

Índice de figuras

	Pág.
Figura 1 Niveles de los estilos de vida relacionado con el sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024	50
Figura 2 Niveles de dimensión hábitos alimenticios en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024	51
Figura 3 Niveles de dimensión actividad física en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024	52
Figura 4 Niveles de dimensión sedentarismo en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024	53
Figura 5 Niveles de la variable sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024	54
Figura 6 Estilos de vida y el sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024	55
Figura 7 Dimensión hábitos alimenticios y el sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024	56
Figura 8 Dimensión actividad física y el sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024	57
Figura 9 Dimensión sedentarismo en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024	58

I. INTRODUCCIÓN

El modo de vida de una persona, o de un grupo de personas, está influenciado por sus características personales y patrones de comportamiento, a esto se le denomina estilo de vida (1). Estos hábitos o formas de vida diaria que tienen los adolescentes están relacionados con comportamientos perjudiciales para la salud, como: la falta de actividad física, los malos hábitos de alimentación, el sedentarismo, el uso excesivo de tecnologías, entre otros. Estos estilos de vida no saludables conllevan a incrementar el riesgo a desarrollar sobrepeso. Mientras que el sobrepeso es la acumulación excesiva de grasa, perjudicial para la salud de las personas, con riesgos a presentar enfermedades no transmisibles, que son la principal causa de muerte; variable que está estrechamente relacionada con estilos de vida no saludable, practicados en el hogar y en las instituciones educativas en adolescentes.

En este contexto, según investigaciones recientes se muestra que los adolescentes en su mayoría tienen un estilo de vida no saludable, debido a la ingesta de alimentos nocivos, bebidas edulcorantes dañinos y la falta de actividad física. Esto implica un cambio en el índice de masa corporal, lo que resulta en sobrepeso y aumentar la probabilidad de desarrollar enfermedades no trasmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares en el futuro.

Es este sentido se diseña esta investigación con el objetivo de determinar la relación entre los estilos de vida y el sobrepeso en los adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya, Arequipa - 2024. Se espera que este aporte contribuya a la mejora de los estilos de vida saludable en los adolescentes y evitar enfermedades a futuro.

Esta investigación está compuesta por los siguientes capítulos: el Capítulo I, da a conocer la introducción y alcance del estudio; el Capítulo II, describe la realidad problemática desde lo general a lo particular estableciendo objetivos y justificando la importancia y necesidad social de esta investigación, para mejorar los estilos de vida en adolescentes; el Capítulo III, desarrolla la investigación de las variables

forma teórica y científica, información relacionada con antecedentes internacionales, nacionales y regionales; el Capítulo IV, explica el método de investigación y tipo de diseño, se formula la hipótesis para determinar la usabilidad de las variables, población y procedimientos de muestreo y estadísticos a utilizar, métodos y herramientas para recopilar datos y sacar conclusiones; el Capítulo V, los resultados se presentarán en forma de tablas de frecuencia y sus correspondientes gráficos y finalmente el Capítulo VI, se realiza e interpreta los resultados.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

El estilo de vida que llevamos puede tener un impacto en nuestro bienestar físico y mental. Tener un buen estilo de vida saludable incluye actividad física regular y una dieta saludable. Por otro lado, el sobrepeso es una enfermedad causada por un estilo de vida no saludable, incluida la obesidad. Esto incluye comportamientos como el uso de sustancias tóxicas (alcohol, drogas), el tabaquismo y la falta de actividad física (2). Puede desarrollar sobrepeso con el tiempo, si consume más calorías de las que consume. El término "desequilibrio energético" se usa cuando la cantidad de energía que entra (calorías) no es igual a la cantidad de energía que sale (3).

A nivel mundial, Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los infantes están expuestos a alimentos ricos en calorías y bajos en micronutrientes. Una ingesta calórica elevada y unos niveles bajos de actividad física, lo que podría afectar significativamente nuestra salud, como el riesgo de enfermedades no transmisibles. Teniendo como antecedente en el año 1990, las tasas de sobrepeso en adolescentes se cuadruplicaron debido a un estilo de vida no saludable (4). Por ello la Organización de las Naciones Unidas (ONU) recomienda restringir la venta de alimentos y bebidas con alto contenido de grasas, azúcar y sal a los niños, ya que el sobrepeso va en aumento y afecta a 340 millones de jóvenes y 39 millones de niños (5).

En España, se identificó, según el informe SESPAS (Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria), presentaron exceso de peso infantil del 35 % (20 % de sobrepeso y 15 % de obesidad) (6). Así mismo en América Latina y el Caribe tres de cada 10 niños y adolescentes tienen sobrepeso, según estimaciones de UNICEF, la OMS y el Banco Mundial,

debido al consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas y la falta de actividad física. Durante la pandemia este problema se acrecentó puesto que los alimentos incrementaron su precio y los ingresos económicos eran bajos, así mismo la actividad física también se vio afectada debido a la limitación a lugares recreativos (7).

A nivel nacional, la obesidad es una enfermedad crónica. Según el Instituto Nacional de Salud (INS), Perú tiene la tercera tasa de obesidad más alta. La proporción de niños menores de 5 años es del 8,6%; el 38,4% de los niños y adolescentes de 6 a 13 años enfrentan este problema. Durante las vacaciones, se descuida mucho la alimentación puesto que se ingieren excesivas cantidades de alimentos altos en grasas saturadas y azúcares lo que genera sobrepeso y a la larga resulta dañino para la salud (8).

Así mismo según la UNICEF en Perú se ha observado que el 38,4% de los niños entre 6 y 13 años tienen sobrepeso. Por otro lado, el 24,8% de los adolescentes entre 12 y 17 años tienen sobrepeso. Esto se debe a diversos factores, como la alimentación poco saludable y la falta de actividad física. (9).

A nivel local. Durante la pandemia de Covid-19 se ha triplicado el número de personas obesas en Arequipa. El jefe de pediatría del Hospital Honorio Delgado dijo que, basándose en datos de tratamientos ambulatorios y hospitalizados, se estimaba que entre 20 y 30 de cada 100 niños sufren sobrepeso, cuando en los años pre pandemia la proporción era entre 5 a 10 de cada 100 infantes. El problema se vio exacerbado por el estilo de vida que adoptaron muchos niños durante los dos primeros años de la pandemia. Por ejemplo, las restricciones para acudir a parques y lugares públicos son factores que contribuyen en gran medida al sedentarismo de niños y jóvenes. Por otro lado, se estima que la dieta de la mayoría de las

familias es nutricionalmente deficiente debido al consumo de alimentos ricos en calorías (10).

En la Institución Educativa San Luis Gonzaga del distrito de Socabaya no se encontraron estudios similares, existe una preocupación ya que muchos de los estudiantes optan por consumir comidas rápidas, bebidas edulcorantes, alimentos procesados. Así mismo en su tiempo libre se dedican al uso de celulares, videojuegos, computadora, televisión y dejan de lado las actividades físicas, ya que, al ser elevada la ingesta de energía, también debería ser igual el gasto de energía para que no suceda un desequilibrio y haya acumulación excesiva de tejido adiposo, y esto repercute de manera desfavorable en la salud. Es por ello que el propósito de esta investigación es determinar qué relación existe entre el estilo de vida y el sobrepeso en los adolescentes.

2.2. Pregunta de investigación general

¿Cuáles son los estilos de vida relacionados al sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya, Arequipa-2024?

2.3. Pregunta de investigación específicas

¿Cuáles son los estilos de vida relacionados al sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya, Arequipa-2024?

P.E.1:

¿Cuáles serán los hábitos alimenticios relacionados al sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya, Arequipa - 2024?

P.E.2:

¿Cuáles serán las actividades físicas relacionadas al sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya, Arequipa - 2024?

P.E.3:

¿Cuáles serán los problemas del sedentarismo relacionados al sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa - 2024?

2.4. Objetivo General

Analizar los estilos de vida relacionados al sobrepeso en adolescentes de la I.E San Luis Gonzaga de Socabaya, Arequipa-2024.

2.5. Objetivos Específicos

O.E.1:

Identificar los hábitos alimenticios relacionados al sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya, Arequipa - 2024.

O.E.2:

Identificar las actividades físicas relacionadas al sobrepeso en adolescentes de la I.E San Luis Gonzaga de Socabaya, Arequipa - 2024.

O.E.3:

Identificar los problemas del sedentarismo relacionados al sobrepeso en adolescentes de la I.E San Luis Gonzaga de Socabaya, Arequipa - 2024.

2.6. Justificación e importancia

El presente trabajo se justifica en 3 aspectos:

Justificación teórica

Con la finalidad de comprender y entender esta problemática, se han identificado diversas teorías y estudios previos que respaldan esta investigación, como la teoría de PROMOCION DE LA SALUD de Nola Pender, que está relacionado a la primera variable de estilos de vida, la teoría es ampliamente utilizado por los profesionales de enfermería, ya

que permite comprender comportamientos humanos relacionados con la salud, y a su vez, orienta a generar conductas saludables. Asimismo, se citó la teoría de QUETELET la fórmula para medir índice de masa corporal IMC, el cual está directamente relaciona a la segunda variable sobrepeso. Estas teorías permitirán brindar un marco conceptual importante e identificar los diferentes estilos de vida y la incidencia de sobrepeso en los adolescentes.

Justificación práctica

Esta investigación se justifica a nivel práctico debido a que brindara una base coherente y sólida a nivel científico, que permita mejorar el estilo de vida que llevan los adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya, por otro lado, esta investigación proporciona datos cuantitativos que pueden ser utilizados para estudios parecidos en otra ciudad, con la finalidad de contribuir al avance del conocimiento en el campo de la prevención de la salud y servir de guía al personal de salud y podamos prevenir, diagnosticar y tratar el sobrepeso en adolescentes que está estrechamente relacionado con los estilos de vida.

Justificación metodológica

Referente a la justificación metodológica el estudio aportó con la aplicación de un proceso objetivo, con la finalidad de dar respuesta a los objetivos planteados. Se utilizará un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, tipo básico de corte transversal. Por otro lado, la aplicación de técnicas de recolección de datos, a través de un instrumento validado y confiable, nos permitirá recoger datos sobre la relación entre estilos de vida relacionado con el sobrepeso y aportando conceptos claros de la variable, que servirá como antecedentes para posteriores investigaciones relacionadas a las variables.

Importancia

El estudio de investigación nos dio a conocer el estado de salud en la se encontraron los adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga, respecto a los estilos de vida y la alteración en el índice de masa corporal, el cual se pudo identificar el sobrepeso, los cuales podrían llevar a desarrollar algunas patologías futuras si no reciben atención oportuna. Por ello la importancia de poder sensibilizar a los niños, adolescentes, padres de familia y en instituciones educativas respecto a los estilos de vida que llevan en el hogar, escuela. Y tomar las medidas preventivas, las cuales ayudarán a mejorar su calidad de vida.

Con el resultado este trabajo nos va a permitir identificar los malos estilos de vida de los adolescentes y poder mejorar las condiciones de vida para así prevenir enfermedades a futuro.

2.7. Alcances y limitaciones

2.7.1. Alcances

Alcance social: Los participantes de la investigación fueron los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga.

Alcance espacial o geográfico: El estudio de investigación se realizó en la Institución Educativa San Luis Gonzaga del distrito de Socabaya, departamento de Arequipa.

Alcance temporal: El estudio se realizó en los meses de junio a septiembre del 2024.

Alcance metodológico: El desarrollo de la investigación se realizó mediante el uso de la metodología cuantitativa, de tipo básica, de un diseño no experimental, el cual contribuirá a estudios posteriores y servirá como antecedente de investigaciones relacionadas a este tema.

2.7.2. Limitaciones:

La presente investigación no presenta limitaciones ya que se obtuvo la autorización de la Institución Educativa y la colaboración de los docentes de cada aula con la participación de los estudiantes que estuvieron presentes el día de la aplicación de la encuesta y control de antropometría, se logró culminar satisfactoriamente recolectar la información necesaria de la población encuestada.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Internacionales

Etchegaray et al. (2023) en Chile. Este artículo tuvo como objetivo evaluar la asociación de los hábitos alimentarios, conductas alimentarias familiares, estilos de vida y percepción del estado nutricional con el riesgo de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes durante la pandemia por COVID-19. Con una metodología de estudio transversal, muestra a 661 niños y adolescentes. Según los resultados obtenidos referente a estilos de vida el 73,8% realizaba menos de una hora diaria de actividad física, un 46,7% pasaba más de 4 horas frente a la pantalla; la edad promedio fue de 9,7 años, predominando los adolescentes con un 42,8%, y el estado nutricional normal fue de 52,2%; referente a el sobrepeso un 37,5% de niños y adolescentes padece dicho trastorno. Concluyendo que existen muchos factores que aumentan la prevalencia de sobrepeso en niños y adolescentes como lo son el sedentarismo y los hábitos alimenticios no saludables; en este caso el principal factor fue la cuarentena por COVID-19 y el cierre de las escuelas que afectaron los estilos de vida y hábitos alimentarios en este grupo etario (11).

Diana (2020) Ecuador. Este artículo tuvo como objetivo evaluar el estilo de vida y su relación con el sobrepeso en los adolescentes del Colegio Nacional Técnico Manuel Inocencio Parrales y Guale. Con una metodología de tipo descriptiva transversal, con una muestra de 84 adolescentes. Obteniendo como resultados que el 79,3 % no realizan actividad física y 20,7% si realizan actividad física, de los cuales el IMC presentaron sobrepeso y obesidad el 49,53% en género masculino y género femenino el 33,39%, ninguno de los estudiantes que realizan actividad física tienen sobrepeso; mientras que de los 65 estudiantes que no realizan actividad física, presentan sobrepeso 39 estudiantes, en cuanto al análisis estadístico se utilizó la prueba de χ^2 de Pearson

.Concluyendo que un estilo de vida sedentario, acompañado de hábitos alimentarios poco saludables es un factor importante que desarrolla el sobrepeso (12).

Barajas et al (2023) Colombia. El artículo tuvo como propósito determinar los factores de la alimentación y del estilo de vida, relacionados al sobrepeso. La metodología es de tipo transversal con alcance analítico, con una muestra de 867 escolares. Obteniendo como resultados que el 37.8% de escolares tienen sobrepeso; siendo mujeres 38.3% y hombres 37.4%; la incidencia de sobrepeso se encontró en el estrato socioeconómico bajo con un 37,9% de la población; así mismo se observó que el 37.9% de la población que duerme bien presenta sobrepeso; mientras que los escolares que ven televisión más de tres horas es de un 36.63%, la incidencia de sobrepeso en quienes no realizan actividad física es de un 38.5%; los escolares que no consumen fruta es de un 37.4% y en verduras un 35.7%, los escolares que consumen alimentos ultra procesados es de un 42%, en cuanto al análisis estadístico se utilizó la prueba de Chi-cuadrado de independencia tomando como referencia un valor Alpha de 0,05. Concluyendo que el 37.8% de escolares presentó sobrepeso y fue mayor en mujeres, además se comprobó que no existe relaciones significativas del sobrepeso y las variables de estudio (13).

Romero et al (2021) en Ecuador. El artículo tuvo como objetivo determinar el estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes de Educación General Básica de la Escuela Miguel Andrade Vicuña del cantón La Troncal. La metodología descriptiva transversal de correlación, con una muestra de 180 estudiantes. Los resultados fueron que el 88.9% IMC normal, 3,3% obesidad tipo 1, 2,2% pre-obesidad. Referente a la variable estilos de vida en la dimensión alimentación se encontró que el 34,4% presentan una alimentación entre buena y regular, referente a la

dimensión actividad física el 47,8% realiza actividad física de manera regular, en cuanto al análisis inferencial se aplicó la correlación de Pearson de pruebas paramétricas. Concluyendo que la conducta y el modo de vivir de los adolescentes es un factor que se encuentra influenciado por su entorno, por lo que se debe promocionar un estilo de vida saludable para garantizar un óptimo estado de salud (14).

Avalos (2020) en México. En su artículo tuvo como objetivo analizar la relación entre los hábitos y actitudes de adolescentes con los indicadores antropométricos de acuerdo con el sexo. El estudio fue de tipo cuantitativo, transversal y analítico, con una sola fase de evaluación, con una muestra de 673 estudiantes de educación secundaria se usó muestreo por conveniencia. Tuvo como resultados que tanto las mujeres como los hombres con $IMC > 29.9$ experimentan ciclos de subingesta de alimento ($r = 0.120$, $p < 0.05$; y $r = -0.153$, $p < 0.01$, respectivamente), racionalizan su peso ($r = 0.239$, $p < 0.01$; y $r = 0.387$, $p < 0.01$) y muestran interés para bajar de peso ($r = 0.533$, $p < 0.01$; y $r = 0.497$, $p < 0.001$). La correlación de las variables se realizó a través de una prueba de correlación bivariado r de Pearson al valor de $p \leq 0.01$. Concluyendo que la presencia de sobrepeso en adolescentes contribuye al deseo de perder peso y a recurrir a la privación de alimento como estrategia para lograrlo (15).

Nacionales

Rojas y Bacilio (2021) en Huancayo. En su tesis presentaron como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en los adolescentes de la I. E Privada “José Ingenieros” de Huancayo. Con una metodología correlacional, un diseño no experimental y un estudio transversal de 150 estudiantes sin muestreo aleatorio. Tuvo como resultados que el 94,67% de la población tenía un estilo de vida saludable, mientras que el 5,33% tenía un estilo de vida no saludable. En

cuanto al estado nutricional, el 2,665% de las personas presentaban un índice de masa corporal excesivo, pero ninguna era obesa, en cuanto al Rho de Spearman se obtuvo 0,747 con un valor de $p=0,001$, el cual fue menor a 0,05. Concluyendo que hay una relación significativa y directa entre los estilos de vida y el estado nutricional (16).

Garay y Aparcana (2021) en Lima. El objetivo de la tesis fue determinar qué relación existe entre el estilo de vida y sus dimensiones frente a la obesidad en adolescentes de la IE 8186 de Comas. La metodología fue cuantitativa, descriptiva, correlacional, no experimental y transversal. La muestra fue de 90 adolescentes entre las edades de 12 y 17 años. Los resultados evidenciaron que referente a los estilos de vida; el 73.3% de las personas tenía un estilo de vida saludable, y el 26.7% tenía no saludable y en la segunda dimensión obesidad se obtuvo que el 70% de adolescentes presentan baja obesidad, 17.8% tiene obesidad regular y el 12.2% presentaron alta obesidad, en cuanto al Rho de Spearman se obtuvo -0.863, describiendo una relación alta e inversa entre las dos variables. Concluyendo que los estudiantes que presentan un estilo de vida saludable presenta un bajo nivel de sobrepeso (17).

Paitan (2022) en Lima. Presentaron un artículo tuvo como objetivo determinar la relación entre estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la zona G Huaycán del distrito de ate. La metodología fue descriptiva, correlativa y transversal, con una población de 72 adolescentes y muestra de 61. Los resultados mostraron que el 49,2% de los adolescentes poseen un estado nutricional normal, el 47,5% poseen sobrepeso y un 3,3% con obesidad grado I, con relación al estilo de vida, 54,10% poseen un bajo estilo de vida, 31,15% están en un nivel adecuado, el 13,11% en un estilo de vida bueno, 1,64% tienen un estilo de vida en zona peligro, en cuanto al análisis estadístico se aplicó la χ^2 , considerándose significativa en un valor $p<0.05$. Concluyendo que el

estado nutricional depende de un estilo de vida saludable esta asociación está basada por patrones de comportamientos que van a repercutir en la salud de los adolescentes, tanto a corto como a largo plazo (18).

Flores et al (2023) en Puno. Este artículo tuvo como objetivo determinar qué relación existe entre el estilo de vida con la actividad física, tiempo frente a pantallas e IMC en adolescentes de 12 a 18 años de Puno. La metodología fue descriptiva transversal, de correlación múltiple, de 876 adultos jóvenes. Los resultados evidenciaron que el 26,9% presento estilos de vida malos y el 19,5% tiene estilos de vida saludables; en la dimensión actividad física los investigados indican no tener hábitos hacia la práctica del ejercicio, el 51,4% manifiestan a veces, el 46% frecuentemente, el 1,9% nunca, y el 0,7% rutinariamente; referente al índice de masa corporal el 50,3% tiene sobrepeso, el 39,4% presento un IMC normal, el 8,6% tiene obesidad, el 1,4% presenta desnutrición y el 0,3% desnutrición severa, en cuanto al análisis estadístico se aplicó la χ^2 , considerándose significativa en un valor $p < 0.5$. Concluyendo que las mujeres tienden a tener sobrepeso y obesidad y tener niveles moderados de actividad física, mientras que los hombres tienen mayores niveles de persistencia en el ejercicio vigoroso (19).

Barrios (2020) en Lima. El objetivo de esta tesis fue determinar cómo los estilos de vida tienen un impacto en el desarrollo de la obesidad en pacientes de 6 a 14 años. La metodología fue observacional, analítico, prospectivo, transversal de 423 pacientes y una muestra correlativa de 137 pacientes. Los resultados mostraron que respecto a la relación entre la actividad física y el IMC encontrado se encontró que de los pacientes que presentaron una actividad física inadecuada un 10.7% desarrollaron obesidad, respecto a los hábitos alimenticios relacionados con el IMC se encontró que un 100% de los pacientes que presentaban un hábito alimenticio inadecuado un 52.4% desarrollaron obesidad, en cuanto al

análisis estadístico se utilizó la prueba de χ^2 , con un nivel de confianza del 95%. Concluyendo que los hábitos alimentarios inadecuados son responsables del aumento de las posibilidades de obesidad, mientras que la actividad física es otro factor, pero no el más importante (20).

González (2022) en Moquegua. En la tesis como objetivo identificar los estilos de vida de adolescentes de una institución educativa de Moquegua. El método fue cuantitativo, no experimental, descriptivo. Los tipos de estudios incluyen estudios de campo, estudios prospectivos y estudios transversales. La muestra fue de 87 alumnos. Los resultados mostraron que respecto a los estilos de vida, el 11.49 % de adolescentes presentó un estilo de vida poco saludable, el 79.31 % tiene estilos de vida saludables, y el 9.2 % de adolescentes presentó un estilo de vida muy saludable, respecto a la dimensión actividad física; el 52.9 % de adolescentes participantes tiene un estilo de vida poco saludable, el 24.1 % de adolescentes tiene un estilo de vida saludable, el 16.1 % de adolescentes tiene un estilo de vida no saludable y el 6.9 % de adolescentes tiene un estilo de vida muy saludable. Concluyendo que los jóvenes demuestran estilos de vida saludables en la escuela, pero los estilos de vida poco saludables aún dominan en términos de actividad física (21).

Locales o regionales

Choque y Escate (2022) en Arequipa. En su tesis tuvo como objetivo determinar qué relación hay entre el estilo de vida y el estado nutricional de los adolescentes de la I.E. Salesianos Don Bosco. El estudio fue un diseño no experimental, transversal y correlacional. La muestra estuvo compuesta por 635 jóvenes. Como resultados mostraron que el 37,8% de las personas tiene un estilo de vida adecuado, el 37,5% está encaminado, el 18,3% puede mejorar su estilo de vida y el 0,6% está en riesgo. El 56,7% presentaba un estado nutricional normal, el 30,4% tenía sobrepeso

y el 12,8% obesidad, en cuanto al análisis estadístico se utilizó la prueba de χ^2 . Concluyendo que existe una fuerte correlación entre ambas variables, por lo que si llevamos un estilo de vida saludable tendremos un mejor estado nutricional (22).

Torres (2022) en Arequipa. En su tesis tuvo como objetivo determinar la incidencia de sobrepeso y obesidad y factores relacionados entre estudiantes de escuelas públicas. La metodología fue observacional, prospectivo y transversal. La muestra estuvo compuesta por 178 estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria. Los resultados mostraron que el 55,10% tenía IMC normal y el 44,9% tenía sobrepeso u obesidad. En cuanto al sedentarismo, el 54,90% de los que pasaban más de 2 horas frente a la pantalla tenían sobrepeso, el 97,4% tenían alto riesgo de circunferencia abdominal y el 100% de los que tenían una circunferencia abdominal extremadamente alta tenían sobrepeso. Concluyendo que el 44,90% de los estudiantes tienen sobrepeso u obesidad y que el tiempo invertido en las pantallas es mayor de dos horas hay una relación entre dos variables (23).

Vásquez (2023) en Arequipa. En su tesis tuvo como objetivo determinar cómo los estilos de vida afectan el estado nutricional de los adolescentes. La metodología fue descriptiva, explicativa, transversal y correlacional. La muestra fue de 100 estudiantes de 14 a 18 años. Como resultados se evidenciaron que los jóvenes sanos, el 16% tenía un índice de masa corporal normal y el 8% tenía sobrepeso. De los estudiantes del grupo no saludable, el 14% tenía un índice de masa corporal normal y el 57% tenía sobrepeso, en cuanto al análisis estadístico se aplicó la χ^2 , considerándose significativa en un valor $p < 0.5$. Concluyendo que los estudiantes que llevan un estilo de vida saludable tienen menos probabilidades de tener sobrepeso (24).

3.2. Bases teóricas

3.2.1. Variables 1 Estilos de vida

3.2.1.1. Definición

Marc Lalonde cree que el estilo de vida se refiere a hábitos y estilos de vida que pueden tener un impacto negativo en la salud. Las decisiones personales, así como la influencia de nuestro entorno y grupos sociales, pueden conducir a este comportamiento. Estos incluyen mala alimentación, uso de drogas peligrosas, falta de actividad física y conductas sexuales de riesgo (25).

Según Mendoza, Sagrera y Batista (1994) define estilo de vida como un conjunto de patrones de conducta que caracterizan la forma de vivir del individuo o grupo; debido a que no existe vida saludable ideal y único, ya que puede haber estilos de vida saludable que contenga elementos que no lo son en un aspecto, pero en otro sí. Los estilos de vida repercuten en la salud de cada individuo. Por lo tanto, para considerar que un estilo de vida es saludable tiene que añadir más años a la vida y vida a los años, para que así exista menos probabilidades de aparición de enfermedades e incapacidades (26).

El autor y futurista Alvin Toffler uso por primera vez el término estilo de vida en (1979), anunciando el surgimiento de diferentes estilos de vida en la sociedad postindustrial. El término estilo de vida, se refiere a la forma en que comemos, hacemos ejercicio, descansamos, jugamos, interactuamos con los demás, pensamos, conducimos, dormimos, trabajamos, etc., y en general se refiere a la forma de vida general (27).

La OMS define un estilo de vida que promueve la salud como un estilo de vida basado en patrones identificables de comportamiento determinados

por la relación entre características personales, interacciones sociales y condiciones de vida socioeconómicas y ambientales. Los comportamientos relevantes incluyen la dieta, el tabaquismo, actividad física, riesgos de ocio (bebida, consumo de drogas y otras actividades relacionadas) y patrones de comportamiento ocupacional considerados agentes de riesgo para la salud conductual, enfermedades cardiovasculares, cáncer, entre otros (28).

3.2.1.2. Teorías que sustentan los estilos de vida

Modelo de la promoción de salud

El modelo de Nola Pender se basa en el cuidado de la salud, en cómo interactúa la persona con el entorno para alcanzar un óptimo estado de salud, enfatizando en las características personales, experiencias, conocimientos, creencias y aspectos situacionales vinculados con los comportamientos o conductas de salud que se pretenden lograr. Así mismo, permite comprender comportamientos humanos relacionados con la salud y orienta a conductas saludables. Este modelo es utilizado por los profesionales de enfermería para valorar la relación de las intervenciones y las exploraciones realizadas en torno al mismo para comprender y promover las actitudes, motivaciones y acciones de las personas particularmente a partir del concepto de autoeficacia, señalado por Nola Pender en su modelo (29). Dicha teoría está relacionada con nuestra variable ya que para que las personas logren conductas saludables, necesitan un entorno que pueda garantizar un comportamiento saludable, ya que la conducta de cada persona varía por diversos factores tales como entorno social, creencias, culturales, economía, entre otros. Asimismo, necesitan conocimientos de ciertas actividades que favorecen la mejora de la salud como por ejemplo la actividad física y una alimentación balanceada que puede ser modificada en niños y adolescentes con más facilidad.

3.2.1.3. Dimensiones de estilos de vida

Para esta variable de estilos de vida, se consideró tres dimensiones: hábitos alimenticios, actividad física y sedentarismo.

D1 Hábitos alimenticios

En última instancia, los hábitos alimenticios de una persona es un proceso de selección de alimentos que se basan en la disponibilidad y el aprendizaje de su entorno, así como en factores socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos (30).

Por otro lado, cuando la persona ingresa a otros ciclos vitales más vulnerables, como la adolescencia, empiezan a aparecer cambios en los hábitos alimenticios, lo que permite la modificación de su estilo de vida. La falta de una dieta saludable puede causar cambios que son dañinos para la salud y pueden llevar a enfermedades como el sobrepeso y la obesidad (31).

D2 Actividades físicas

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produce un gasto de energía mayor a la que existe cuando se está en reposo. La actividad física mejora nuestra condición física y previene enfermedades hipocinéticas (32).

Se ha demostrado que la actividad física es importante para el desarrollo y el crecimiento de los niños. Los patrones de vida que se desarrollan a temprana edad tienen un impacto en los hábitos y estilos de vida que se llevan a cabo cuando se están viviendo como adultos, lo que reduce las probabilidades de desarrollar enfermedades metabólicas (31).

D3 Sedentarismo

La vida sedentaria no involucra una actividad física regular. Las personas que lo practican experimentan cansancio generalizado, no debido a una enfermedad, sino debido a su estado físico actual y al trabajo diario que les hace sentir agotados (33).

El incremento del sedentarismo se atribuye a las instalaciones existentes debido a la tecnología. El estilo de vida del ser humano ha sido modificado por la modernización, lo que lo ha llevado a ser más pasivo y consumista. Se ha demostrado que la disminución de la actividad física y el aumento de la edad guardan estrecha relación (31).

3.2.2. Variable 2 Sobrepeso

3.2.2.1. Definición

La Organización Mundial de la Salud define el sobrepeso como un índice de masa corporal (IMC) superior a 25 kilogramos por metro cuadrado. La acumulación excesiva de tejido adiposo es un síntoma de una enfermedad crónica conocida como sobrepeso. El sobrepeso incrementa el riesgo de desarrollar diabetes de tipo II y enfermedades cardíacas, así como efectos nocivos en la salud ósea y la reproducción. Además, incrementa el riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer. Sin embargo, tiene un impacto en aspectos de la calidad de vida como el sueño y el movimiento (34).

El incremento del peso corporal debido a un exceso de tejido adiposo que pone en peligro la salud de las personas, se conoce como obesidad. Por lo tanto, es una enfermedad metabólica con diversos factores influidos por elementos sociales, fisiológicos, metabólicos, moleculares y genéticos (35).

El sobrepeso es un problema complejo porque se da a raíz de un desequilibrio sutil entre la herencia, la biología, la psicología y la sociedad. Asimismo, está estrechamente relacionado con la educación que recibe

cada individuo y cómo sus conocimientos afectan su cultura. Por lo tanto, se podría decir que el problema actual está relacionado con la ingesta excesiva de alimentos y un menor gasto energético. La obesidad es definida como un exceso de energía guardada en forma de grasa en las células adiposas, lo que trae como resultado un incremento de peso y talla (36).

3.2.2.2. Teorías que sustenten el sobrepeso

Teoría del balance energético

Esta teoría dice que el sobrepeso es causado por un desequilibrio entre la cantidad de energía que el cuerpo consume y la cantidad de energía que gasta para realizar actividades físicas. Este desequilibrio energético positivo se refleja con un peso corporal creciente el cual está relacionado con un estilo de vida no saludable como son: los hábitos alimentarios insalubres y la falta de actividad física suelen ser la causa de este desequilibrio. El modelo en cuestión se centra en la cantidad de energía que se requiere en condiciones de reposo y a temperatura constante, que son bastante estables. Estos factores incluyen herencia, hábitos alimentarios, restricciones alimentarias y patrones de actividad física. Por lo tanto, las variables biológicas y conductuales interactúan (37). Esta teoría se relaciona con la variable sobrepeso ya que en la actualidad las personas ingieren gran cantidad de alimentos que contienen poco contenido nutricional y mayor cantidad de grasas y azúcares, asimismo, las personas no realizan actividades físicas como por ejemplo correr, caminar o practicar algún deporte; esto debido a cuestiones de trabajo. Estas son las razones que conllevan a incrementar los casos de sobrepeso ya que la población no gasta la energía que consume a través de los alimentos ingeridos y estos se convierten en tejido adiposo que se almacena en nuestro cuerpo y traen consecuencias graves para la salud.

3.2.2.3. Dimensiones del sobrepeso

D1 Índice de masa corporal

El índice de masa corporal para la edad es el indicador que resulta de comparar el IMC con la edad; permite valorar los niveles de delgadez, normal, sobrepeso y obesidad, según las referencias de crecimiento corporal (OMS 2007). Para calcular el IMC se usa la siguiente fórmula: $IMC = \text{Peso (kg)} / (\text{talla (m)})^2$ (38).

Un IMC de 30 o más se considera obesidad y un IMC de 25 o más se considera sobrepeso. El índice de masa corporal (IMC) es útil para determinar si una población está en sobrepeso u obesidad, ya que es uniforme para hombres y mujeres. Sin embargo, debido a que el IMC varía según cada persona, no debe utilizarse como referencia o parámetro (39).

➤ **Clasificación del índice masa corporal (40)**

Clasificación según la OMS	IMC	Riesgo asociado
Bajo peso	< 18.5	-----
Adecuado	18.5 - 24.9	Promedio
Sobrepeso o Pre obeso	25.0 - 29.9	Aumentado
Obesidad grado 1	30.0 - 34.9	Aumento moderado
Obesidad grado 2	35.0 - 39.9	Aumento severo
Obesidad grado 3	> 40	Aumento muy severo

3.2.2.4. Causas del sobrepeso

El sobrepeso es un problema que se da por múltiples factores, como por ejemplo los malos hábitos alimenticios, el sedentarismo y la falta de actividad física.

El desequilibrio entre la ingesta calórica (alimentación) y el gasto calórico (actividad física) es lo que causa el sobrepeso y la obesidad. El cuerpo

almacenará más grasa de la que se utilizará si hay desequilibrio de energía. Por lo tanto, podemos decir que existe un mayor riesgo de padecer sobrepeso si se consume más alimentos ricos en calorías mientras se hace menos actividad física (40).

La inactividad física, una dieta no saludable, la genética y el historial familiar son otros factores que contribuyen al desarrollo del sobrepeso. Esto se debe a que la población consume más calorías de lo que consume en el día, y un entorno familiar es crucial porque en familias donde los padres son obesos, los hijos también pueden experimentar este problema debido a sus hábitos y estilos de vida similares. Por otro lado, los alimentos procesados son más baratos y fáciles de obtener que los alimentos frescos, lo que afecta el nivel económico (41).

3.2.2.5. Síntomas y signos del sobrepeso

Los síntomas que presentan las personas con sobrepeso pueden ser: dificultad para dormir, dolor de espalda y articulaciones, sudor excesivo, intolerancia al calor, afecciones en pliegues cutáneos, cansancio, depresión, dificultad para respirar.

Asimismo, existen algunos signos que evalúan el sobrepeso en las personas; como por ejemplo acantosis nigricans (es un trastorno cutáneo), estrías, presencia de edemas y varices en extremidades inferiores, IMC superior a 30 kg/m², perímetro abdominal mayor a 94 cm en hombres y 88 cm en mujeres, hipertensión > 140/90 mmHg (42).

3.2.2.6. Prevención del sobrepeso.

ESSALUD propone algunas estrategias para conseguir nuestro objetivo de disminuir el sobrepeso:

- Aumentar la cantidad de alimentos ricos en fibra como; frutas, verduras, cereales integrales y frutos secos.
- Limitar el consumo de alimentos ricos en grasas, azúcares y ultra procesados.
- Realizar actividad física: durante 30 a 45 minutos diarios o 150 minutos por semana.
- Tomar entre 6 y 8 vasos de agua pura al día.

Además de estos consejos, conviene tener en cuenta:

- Evitar frituras y rebozados; dar preferencia la plancha, el vapor, o el horno.
- Consulte las etiquetas de los productos para obtener información sobre sus contenidos nutricionales.
- Determinar horarios de comidas.
- Evite el consumo de alimentos frente a la televisión o computadora.

Es posible mejorar la salud de las personas con sobrepeso y evitar la obesidad al mismo tiempo (43). La adopción de estilos de vida saludables es fundamental. Este objetivo se puede lograr mediante la promoción de la salud a través de charlas e información que nos explican más sobre el contenido nutricional de cada alimento, así como mediante la promoción de la actividad física. La obesidad se ha convertido en un problema social debido al aumento de la pobreza en la población, lo que hace que las personas opten por comer alimentos baratos sin importar su contenido nutricional.

3.3. Marco conceptual

Promoción de la salud

Son determinantes positivos de la salud aquellos que mejoran la calidad de vida de la población y el bienestar funcional de las personas (44).

Los estilos de vida y hábitos de vida

Se consideran las prácticas y hábitos de vida que tienen un impacto negativo en la salud. Las decisiones personales y las influencias de nuestro entorno y grupo social contribuyen a estas conductas (44).

Salud

Es una condición de completo bienestar físico, mental y social, no solo la ausencia de enfermedades o afecciones (44).

Enfermedad

Es la alteración o desviación del estado fisiológico de las partes de nuestro cuerpo, causadas por causas generalmente conocidas, que se manifiestan por signos o síntomas, y cuya evolución es más o menos predecible (45).

Alimentación saludable

La dieta saludable debe ser variada, suficiente, completa, balanceada, presentable y adecuada a la edad, el género, la condición física, los factores individuales y a cada situación de salud, y dirigida a lograr el crecimiento y desarrollo del niño, mantener la salud y la actividad del adulto y la supervivencia y el confort de los ancianos (46).

Frutas y verduras

Las frutas y verduras son esenciales para una dieta saludable, y consumir una cantidad adecuada de ellas todos los días puede proteger contra enfermedades importantes como las cardiovasculares y algunos cánceres (46).

Actividad física

Son cualquier movimiento corporal que se produce por los músculos esqueléticos y genera energía (46).

Sedentarismo

Cuando una persona no realiza ejercicio durante al menos treinta minutos en la mayoría de los días de la semana o no gasta más de 600 equivalentes metabólicos MET por minuto cada semana. El término sedentarismo, se refiere a cualquier actividad física que consume menos de 1,5 equivalentes metabólicos (MET), como sentarse, ver televisión, usar una computadora, leer o dormir (47).

Televisión

La televisión, el mayor enemigo de la letra, es algo que se contempla sin esfuerzo y sirve para conectarse con el mundo exterior en una sola mirada (48).

Computadoras

Una computadora es un dispositivo electrónico capaz de procesar grandes secuencias de instrucciones muy rápidamente (49).

Estilos de vida no saludable

Los estilos de vida insalubres están relacionados con el sobrepeso y la obesidad, y las personas con estos problemas suelen tener más complicaciones y problemas de salud (50).

Estilos de vida saludable

Es la forma de vida de las personas, cuyos hábitos y comportamientos promueven y protegen su salud, la de su familia y la de su comunidad (35).

Sobrepeso

Es una clasificación de evaluación nutricional en la que el peso corporal es superior a lo normal. Es determinado por el índice de masa corporal para la edad de los adolescentes que supera 1 DE a 2 DE de la población de referencia (38).

Índice de masa corporal

Es la relación entre el peso corporal con la talla elevada al cuadrado de la persona. Conocido también como índice de Quetelet, su fórmula de cálculo es: $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$ (38).

Desviación estándar (DE)

Es una medida estadística de dispersión que indica cuánto se aparta de un valor determinado de la media (38).

IV. METODOLOGIA

4.1. Tipo y nivel de investigación

4.1.1. Tipo de investigación

El presente estudio fue de tipo básico y adopto un enfoque cuantitativo en el procesamiento de datos, tal como indicó Hernández, el enfoque cuantitativo recopila y examina datos estadísticos en una investigación para dar respuesta y probar dicha hipótesis. Por lo tanto, son estudios puramente descriptivos, que buscan especificar rasgos y características de un determinado grupo o población (51).

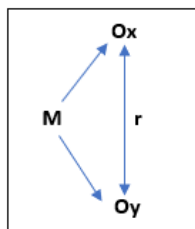
4.1.2. Nivel de investigación

La naturaleza fue un estudio descriptivo y correlacional. Esto se debe a que se han delineado las características diferentes de las variables de interés y, al mismo tiempo, se evaluó la correlación entre las dos variables: la independiente y la dependiente (51).

4.2. Diseño de investigación

La investigación de estudio fue de diseño no experimental de corte transversal. Según Hernández, el diseño no experimental no altera intencionalmente las variables de estudio. La información se recopiló en un solo momento mediante un cuestionario (51).

Figura 1: diseño de investigación



Donde:

M = Muestra

Ox = Estilos de vida

O y = Sobrepeso

r = relación entre las variables

4.3. Hipótesis general y específicas

4.3.1. Hipótesis general

Existe relación significativa entre los estilos de vida y el sobrepeso en adolescentes de la institución educativa San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa - 2024.

4.3.2. Hipótesis específicas

H.E.1:

Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios relacionados con el sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya, Arequipa-2024.

H.E.2:

No existe relación significativa entre las actividades físicas relacionadas con el sobrepeso en adolescentes de la I.E San Luis Gonzaga de Socabaya, Arequipa- 2024.

H.E.3:

Existe una relación significativa entre el sedentarismo con el sobrepeso en adolescentes de la I.E San Luis Gonzaga de Socabaya, Arequipa-2024.

4.4. Identificación de las variables

4.4.1. Variable independiente

Estilos de vida

El estilo de vida (EV) la Organización Mundial de la Salud ha definido esta forma de vida como una forma general de vida que se basa en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones de comportamiento individuales, que son determinados por factores socioculturales y características personales. El estilo de vida incorpora una estructura social, definida por un conjunto de valores, patrones, actitudes, hábitos y comportamientos (31).

Dimensiones: Para esta variable se ha considerado tres dimensiones:

- Hábitos alimenticios
- Actividad física
- Sedentarismo

4.4.2. Variables dependientes

Sobrepeso

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como un exceso de grasa en el organismo. Por lo cual si una persona presenta un índice de masa corporal (IMC) mayor a 25 kg/m² tiene sobrepeso u obesidad dependiendo del valor obtenido (38).

Dimensiones: Para esta variable se ha considerado una dimensión índice de masa corporal (IMC).

4.5. Matriz de operacionalización de variables

TITULO: ESTILOS DE VIDA RELACIONADO AL SOBREPESO EN ADOLESCENTES DE LA I.E. SAN LUIS GONZAGA DE SOCABAYA AREQUIPA- 2024.

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Valor final	Criterios para asignar valor	Escala de medición
Estilos de vida	El estilo de vida hace referencia al modo de vida de un individuo o grupo poblacional en el que influyen tanto las características personales y patrones de comportamiento individuales como las condiciones de vida en general y los aspectos socioculturales.	Son conductas y acciones que definen la forma de vivir de los estudiantes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya, Arequipa. En este estudio se medirá a través de los hábitos alimenticios, las actividades físicas, el sedentarismo	Hábitos alimenticios.	<ul style="list-style-type: none"> -Consume bebidas edulcorantes. -Consume alimentos procesados o nocivos. -Consume 6 a 8 vasos de agua diario -Consume 2 a 3 frutas diarias. -Consume verduras -Consumes tu desayuno, almuerzo y cena mirando tv, celular. -Consumes tu desayuno de pie y muy rápido -consumes tu almuerzo y cena echado en la cama. 	No saludable Saludable	No saludable [8-19] Saludable [20-32]	Escala de Likert
			Actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> -Realiza ejercicios. -Realiza ejercicios todos los días más de 30 min. -Realiza ejercicios una vez a la semana. -Practicas algún deporte 			

			Sedentarismo	<p>-Pasas sentado más de 3 horas frente a la computadora.</p> <p>-miras la televisión más de 4 horas al día.</p> <p>-usas el celular más de 3 a 6 horas al día.</p> <p>-después del almuerzo te das una siesta de 30 min.</p> <p>-En tu tiempo ocio realizas alguna actividad</p>		<p>No saludable [5-12]</p> <p>Saludable [13-20]</p>	
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 es superior a lo normal que tienen los estudiantes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa. En este estudio se medirá índice de masa corporal por lo tanto dicha fórmula es hallada mediante el peso y la talla	Índice de masa corporal (IMC)	<ul style="list-style-type: none"> - Peso - talla 	<p>Delgado</p> <p>Normal</p> <p>Sobre peso</p> <p>Obesidad</p>	<p>Delgadez <18.5</p> <p>Normal 18.5 - 24.9</p> <p>Sobrepeso 25.0 – 29.9</p> <p>Obesidad 30 – 34.9</p>	Resultados del IMC que desde 18.5 hasta mayor o igual a 40

4.6. Población- muestra

4.6.1. Población

La población es el conjunto de todos los casos que comparten características (52). Para la siguiente investigación estuvo compuesta por 308 estudiantes de nivel secundario de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa – 2024.

Tabla: 1

Grado de estudio	Población	Porcentaje %
1ro de secundaria	67	22
2do de secundaria	69	22
3ro de secundaria	68	22
4to de secundaria	54	18
5to de secundaria	50	16
Total	308	100

4.6.2. Muestra

La muestra es un subgrupo de la población o universo en el cual se recolectarán datos, y que tiene que delimitarse de antemano con precisión, además de que debe ser representativa de la población (52). En este estudio estuvo compuesta por 85 estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa San Luis Gonzaga de Socabaya, Arequipa- 2024.

Criterios de Inclusión

Adolescentes que pertenecen al 4° y 5° de secundaria de la I.E. San Luis Gonzaga- CIRCA.

Adolescentes sin alteraciones mentales.

Adolescentes que estuvieron presentes el día de la encuesta según la lista nominal actualizada.

Criterios de Exclusión

Adolescentes que pertenecen a otra institución educativa.

Adolescentes que pertenecen a otro grado de instrucción diferente.
Adolescentes de discapacidad mental.

4.6.3. Muestreo

El muestreo se define como un método de investigación de gran validez mediante el cual el investigador selecciona unidades representativas para obtener datos que le permiten sacar conclusiones sobre la población que se está investigando (51). En esta investigación se empleó el muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual es una técnica que se selecciona sujetos a conveniencia del investigador (52).

4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información

4.7.1. Técnicas de recolección

Según Hernández, recolectar los datos implica elaborar un plan detallado de procedimientos que nos conduzcan a reunir datos con un propósito específico, se realiza mediante instrumentos que deben representar a nuestra variable cuyas respuestas se obtienen, codifican y transfieren a una matriz o base de datos y se preparan para su análisis mediante un paquete estadístico para computadora (51).

Para poder realizar la recolección de datos se solicitará la carta de presentación a la facultad ciencias de la salud de la universidad Autónoma de Ica, detallando los datos en donde aplicamos dicho estudio, una vez remitida la carta de presentación dirigido a la Institución Educativa San Luis Gonzaga. Se optó por realizar una encuesta como método de investigación, ya que a través de dicha encuesta identificaremos los estilos de vida relacionado con el sobrepeso en la I. E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa-2024. Con el propósito de evaluar si existe relación entre ambas variables.

4.7.2. Instrumento de recolección

Según Hernández, un instrumento es un recurso que utiliza el investigador para registrar información o datos sobre las variables que tiene en mente (51). Se utilizaron dos instrumentos para la recopilación de datos en el presente estudio.

Variable x: El instrumento que se usó para la primera variable fue un cuestionario de estilos de vida, diseñado por Amanca Laura el año 2016 (53).

Ficha Técnica del instrumento

Nombre del instrumento original	Estilo de vida
Autor	Amanca Laura
Año	2016
Administración	Individual
Duración	25 minutos
Técnica	Recolección de datos
Teoría de enfoque	Enfoque cuantitativo
Ámbito de la aplicación	Estudiantes 4to y 5to de secundaria de la I.E San Luis Gonzaga de Socabaya
Dimensiones	<ul style="list-style-type: none"> - Hábitos alimenticios - Actividad física - Sedentarismo
	Las 3 dimensiones constan un total de 17 ítems.
Escala valorativa	<ul style="list-style-type: none"> - Nunca (1) - Algunas veces (2) - Casi siempre (3) - Siempre (4)

Variable Y: El segundo instrumento se usó para medir el sobrepeso para lo cual usamos una dimensión IMC según la OMS (peso, talla y IMC).

	Delgadez	=	<18.5
IMC	Normal	=	18.5 – 24.9
	Sobrepeso	=	25.0 – 29.9
	Obesidad	=	30 – 34.9

Validación y confiabilidad

Según Hernández, la validez hace referencia al grado en que un instrumento en verdad mide la variable que se busca medir (51). Para su validez fue sometido a 3 expertos:

Tabla: 2

validador	Apellidos y nombres
Validador 1	Mg. Serna Landívar Leslie Katerine
Validador 2	Dra. Rojas Delgado Lucila
Validador 3	Dra. Rosales Armas Maribel

Por otro lado, según Hernández la confiabilidad se refiere al grado en que un instrumento produce resultados consistentes y coherentes (51). Para la confiabilidad se utilizó la técnica estadística de alfa de Cronbach, en donde se obtuvo como resultado 0.827, lo cual demuestra la fiabilidad del 1er instrumento.

Prueba piloto de la confiabilidad del instrumento estilos de vida

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	0,0
	Total	20	100,0

a. La

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,827	17

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

Para la 2da variable sobrepeso, es una ficha de observación y no paso por la confiabilidad debido a que su clasificación diagnóstica fue utilizada por la Organización Mundial de la Salud, se aplicó una ficha de índice de masa corporal (IMC), se realizó con la fórmula de Quetelet: $\text{peso}/\text{talla}^2$, los resultados fueron expresados en kg/m^2 .

4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos

4.8.1. Técnicas de análisis

Se realizaron encuestas dirigidas a los adolescentes de ambos sexos de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya, seleccionando específicamente un grupo de 85 alumnos de edades de 12 a 17 años. Para la cual se presentó una solicitud al director de la institución educativa san Luis Gonzaga, solicitando la autorización correspondiente para la aplicación de estos cuestionarios y la recolección de datos a través del peso y talla de los estudiantes con la finalidad de obtener el índice de masa corporal (ICM).

4.8.2. Procesamiento de datos

Una vez completada la recopilación de datos mediante cuestionarios, se elaboró base de datos, utilizando como herramienta Microsoft office 2010. Para fines de análisis de datos, se optó por el uso de software estadístico SPSS en su versión 26, que permite realizar análisis estadísticos tanto descriptivos como inferenciales. Se realizó la prueba de Kolmogórov-Smirnov para evaluar la normalidad.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de resultados

Tabla 1

Niveles de los estilos de vida en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024.

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	6	7,1
Saludable	79	92,9
Total	85	100,0

Fuente: Encuesta a adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024.

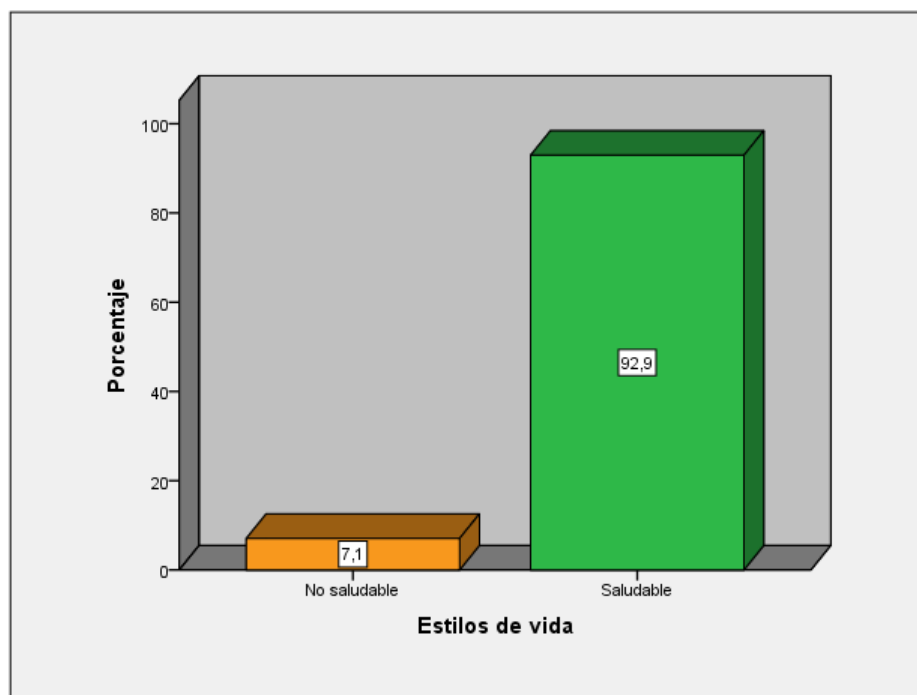


Figura 1 *Niveles de los estilos de vida relacionado con el sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024.*

Tabla 2

Niveles de dimensión hábitos alimenticios en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024.

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	45	52,9
Saludable	40	47,1
Total	85	100,0

Fuente: Encuesta a adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024.

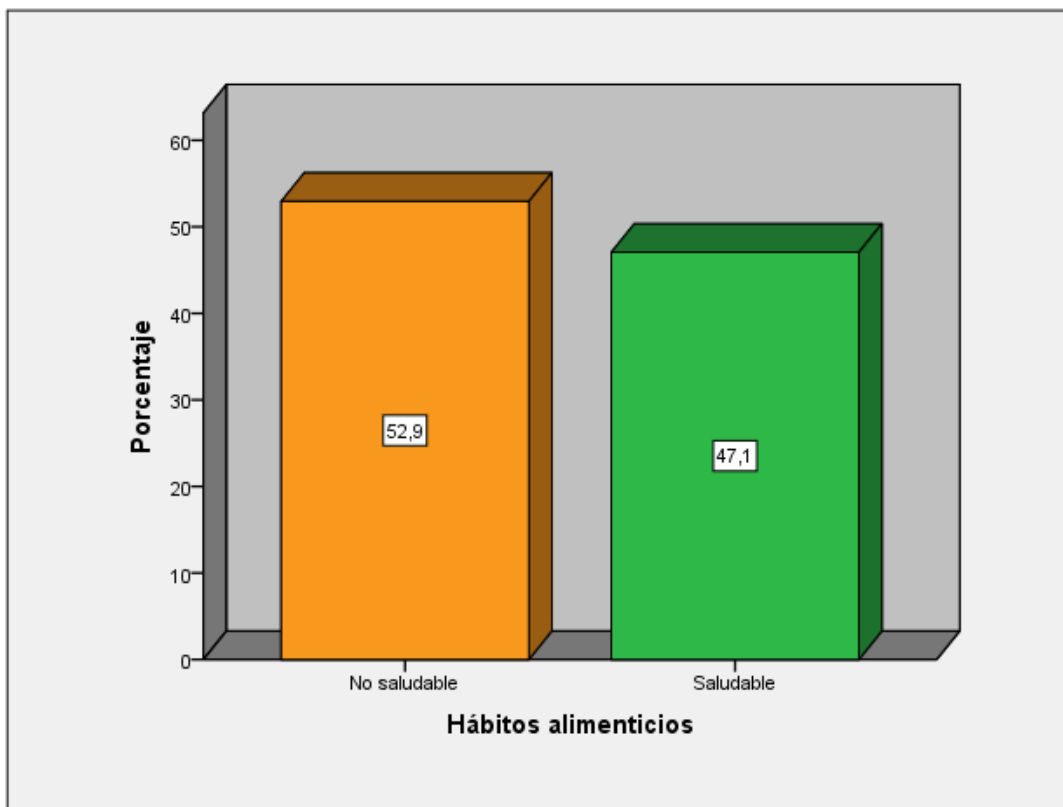


Figura 2 *Niveles de dimensión hábitos alimenticios en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024.*

Tabla 3

Niveles de dimensión actividad física en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024.

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	51	60,0
Saludable	34	40,0
Total	85	100,0

Fuente: Encuesta a adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024.

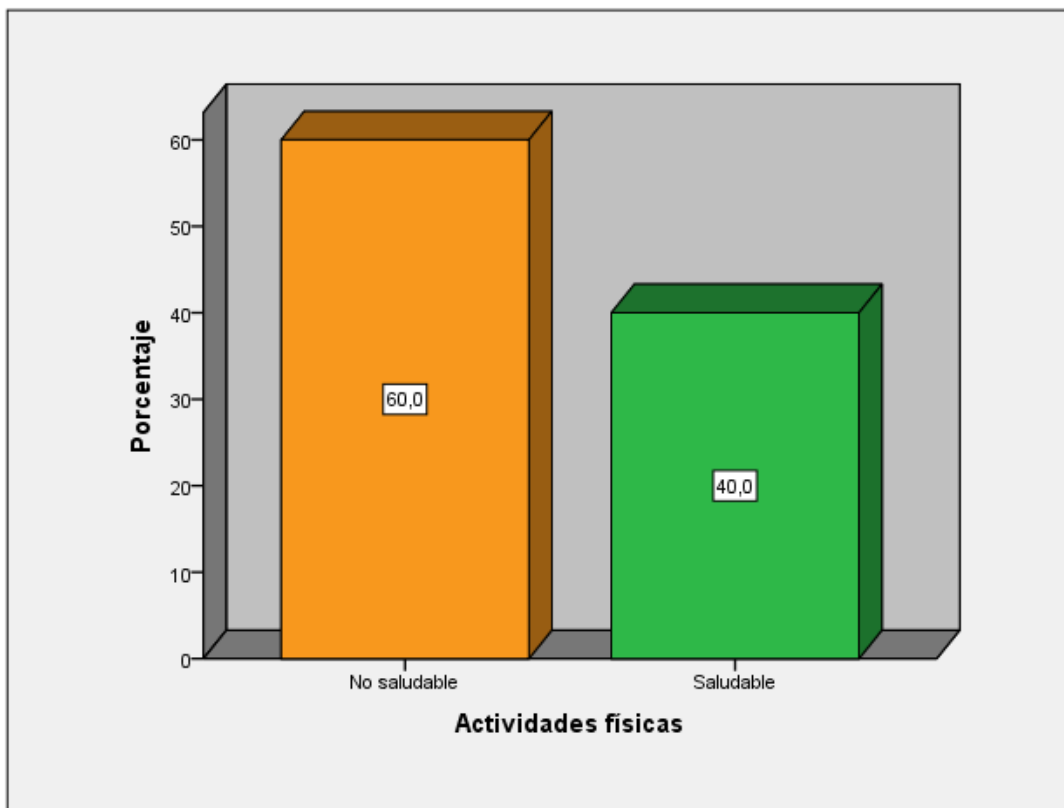


Figura 3 *Niveles de dimensión actividad física en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024.*

Tabla 4

Niveles de dimensión sedentarismo en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024.

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	50	58,8
Saludable	35	41,2
Total	85	100,0

Fuente: Encuesta a adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024.

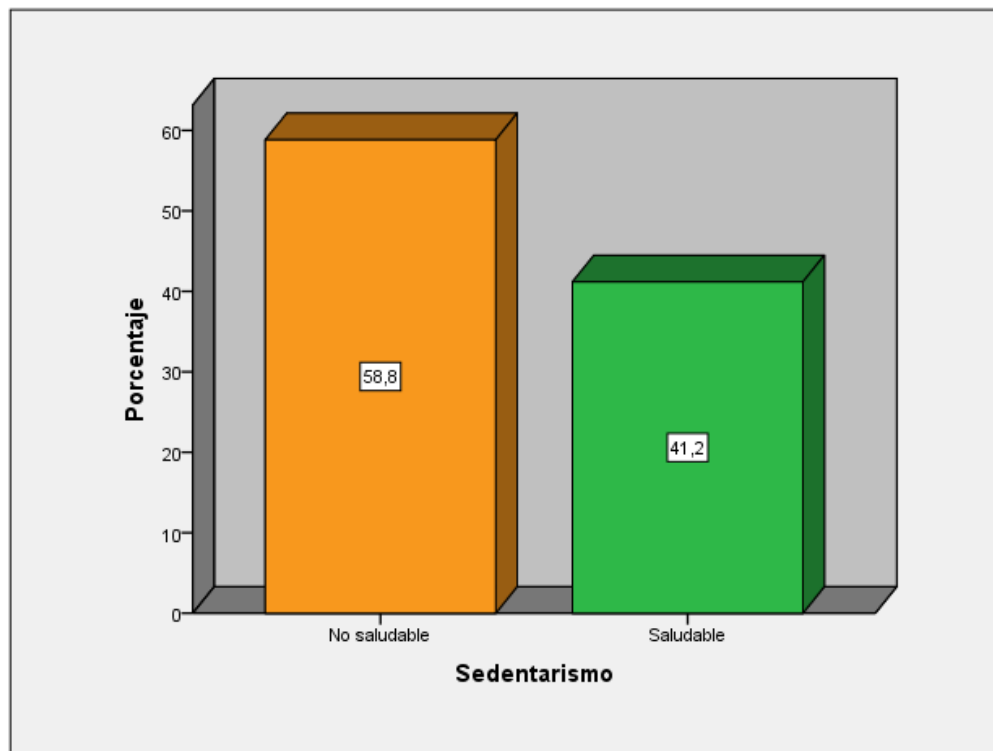


Figura 4 *Niveles de dimensión sedentarismo en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024.*

Descripción de los niveles de la variable sobrepeso en adolescentes

Tabla 5

Niveles de la variable sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo peso	4	4,7
Peso normal	56	65,9
Sobrepeso	21	24,7
Obesidad	4	4,7
Total	85	100,0

Fuente: Encuesta a adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024.

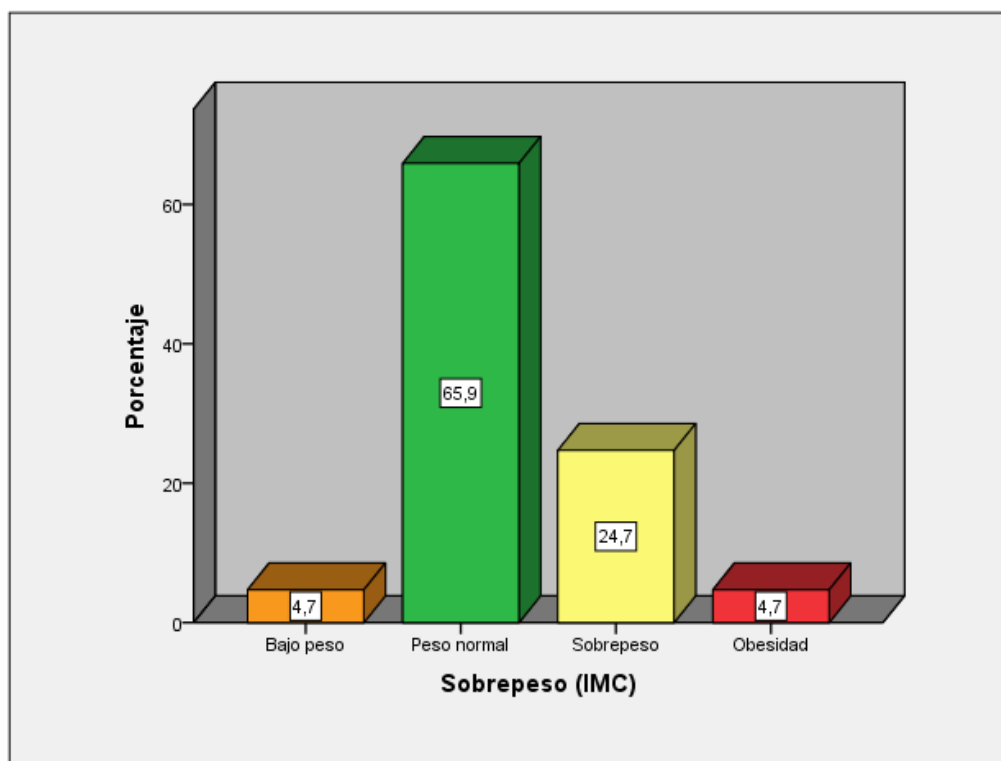


Figura 5 *Niveles de la variable sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024.*

Tablas cruzadas

Tabla 6

Contingencia del estilo de vida y el sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa, 2024.

		Sobrepeso (IMC)				Total	
		Bajo peso	Peso normal	Sobrepeso	Obesidad		
Estilos de vida	No saludable	Recuento	1	5	0	0	6
		% del total	1,2%	5,9%	0,0%	0,0%	7,1%
	Saludable	Recuento	3	51	21	4	79
		% del total	3,5%	60,0%	24,7%	4,7%	92,9%
Total		Recuento	4	56	21	4	85
		% del total	4,7%	65,9%	24,7%	4,7%	100,0%

Fuente: Encuesta a adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa, 2024.

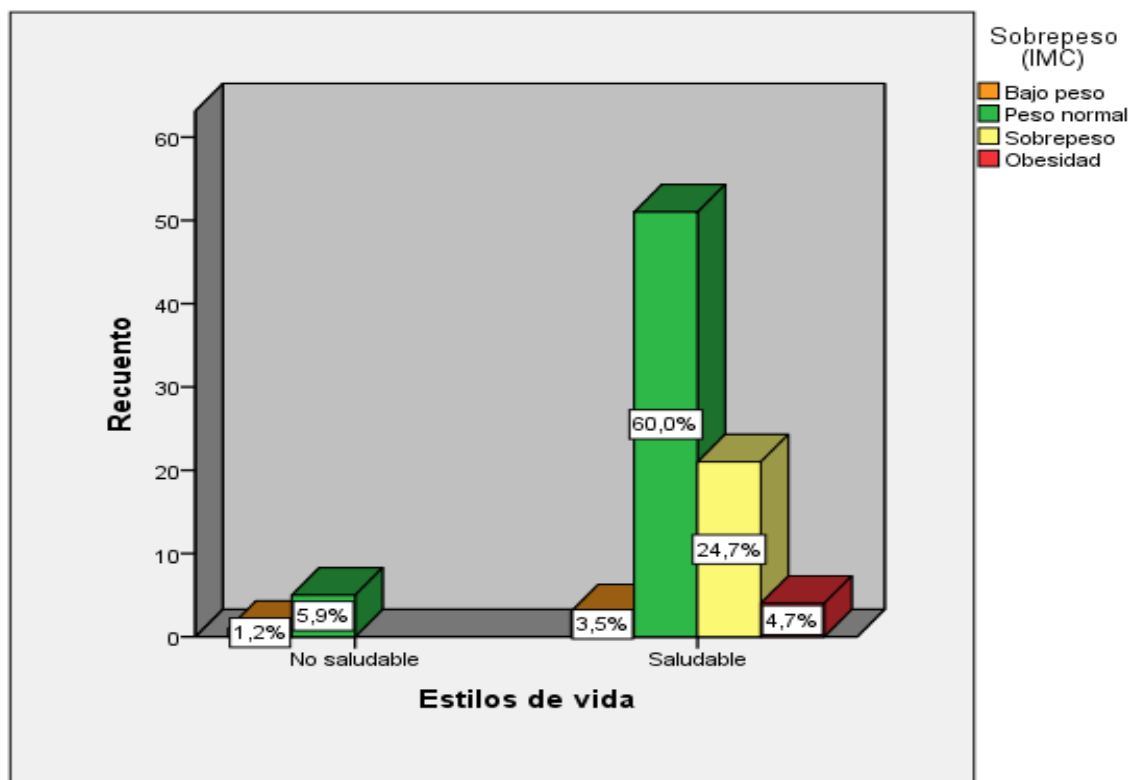


Figura 6 *Estilos de vida y el sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa, 2024.*

Tabla 7

Contingencia de la dimensión hábitos alimenticios y el sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024

		Sobrepeso (IMC)				Total	
		Bajo peso	Peso normal	Sobrepeso	Obesidad		
Hábitos alimenticios	No saludable	Recuento	2	41	2	0	45
		% del total	2,4%	48,2%	2,4%	0,0%	52,9%
	Saludable	Recuento	2	15	19	4	40
		% del total	2,4%	17,6%	22,4%	4,7%	47,1%
Total		Recuento	4	56	21	4	85
		% del total	4,7%	65,9%	24,7%	4,7%	100,0%

Fuente: Encuesta a adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024.

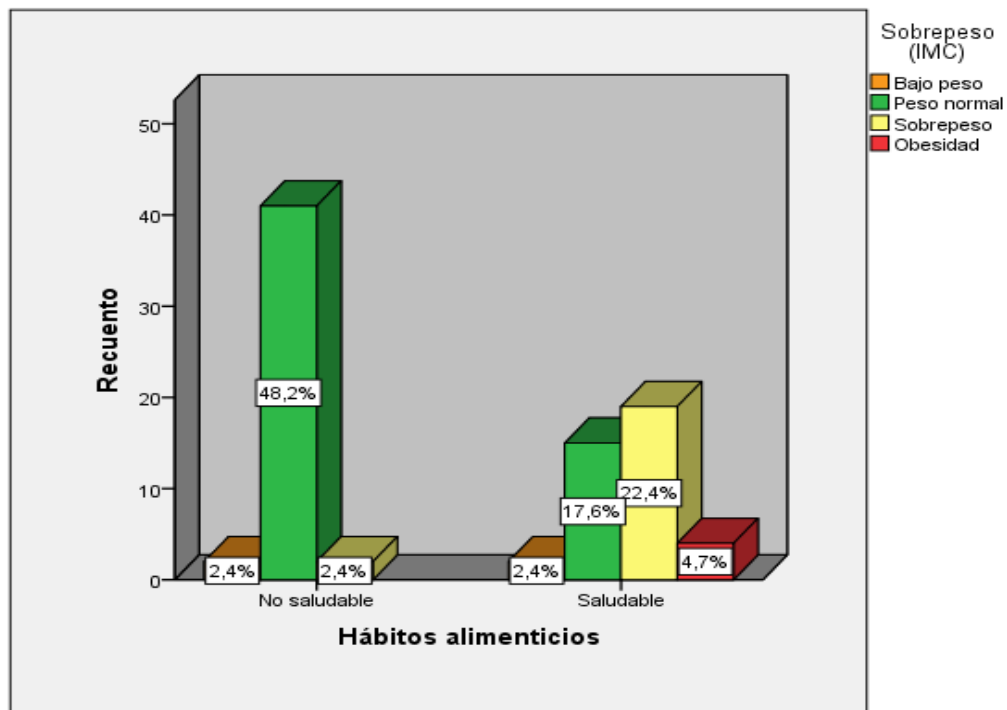


Figura 7 *Dimensión hábitos alimenticios y el sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024.*

Tabla 8

Contingencia de la dimensión actividad física y el sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024

		Sobrepeso (IMC)				Total	
		Bajo peso	Peso normal	Sobrepeso	Obesidad		
Actividad física	No saludable	Recuento	3	24	21	3	51
		% del total	3,5%	28,2%	24,7%	3,5%	60,0%
	Saludable	Recuento	1	32	0	1	34
		% del total	1,2%	37,6%	0,0%	1,2%	40,0%
Total		Recuento	4	56	21	4	85
		% del total	4,7%	65,9%	24,7%	4,7%	100,0%

Fuente: Encuesta a adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024.

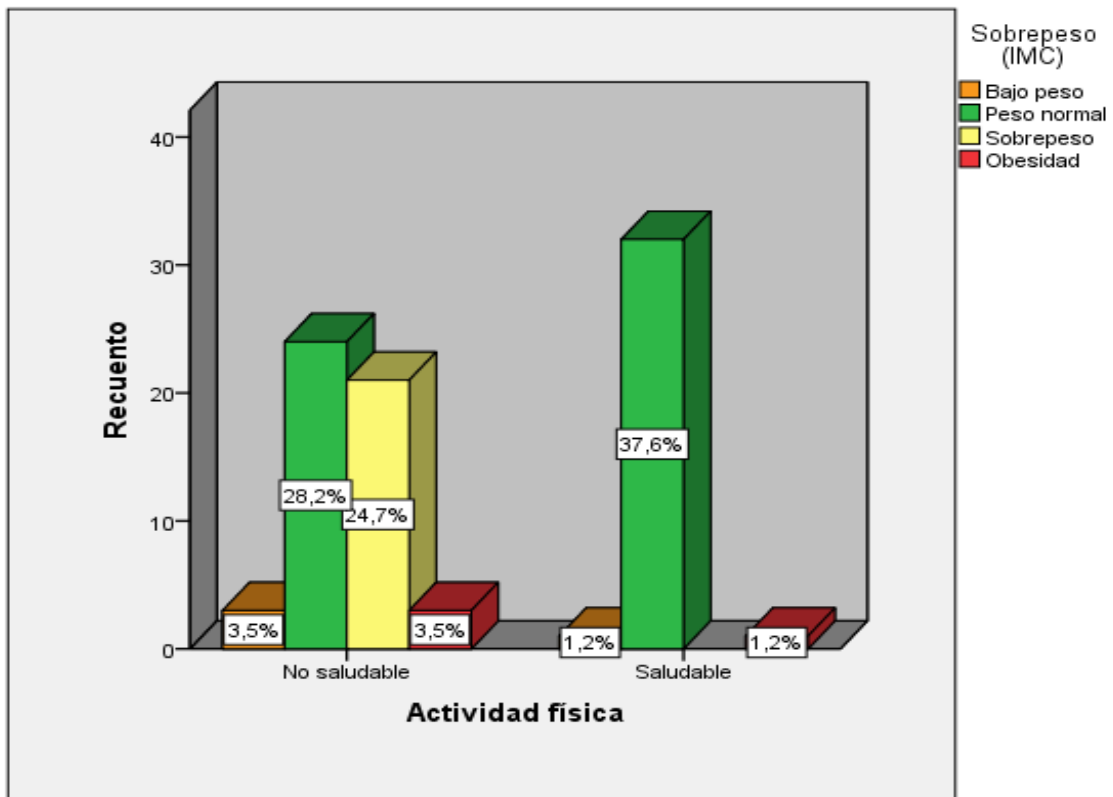


Figura 8 *Dimensión actividad física y el sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024.*

Tabla 9

Contingencia de la dimensión sedentarismo en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024

		Sobrepeso (IMC)				Total	
			Bajo peso	Peso normal	Sobrepeso	Obesidad	
Sedentarismo	No saludable	Recuento	3	40	6	1	50
		% del total	3,5%	47,1%	7,1%	1,2%	58,8%
	Saludable	Recuento	1	16	15	3	35
		% del total	1,2%	18,8%	17,6%	3,5%	41,2%
Total		Recuento	4	56	21	4	85
		% del total	4,7%	65,9%	24,7%	4,7%	100,0%

Fuente: Encuesta a adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024.

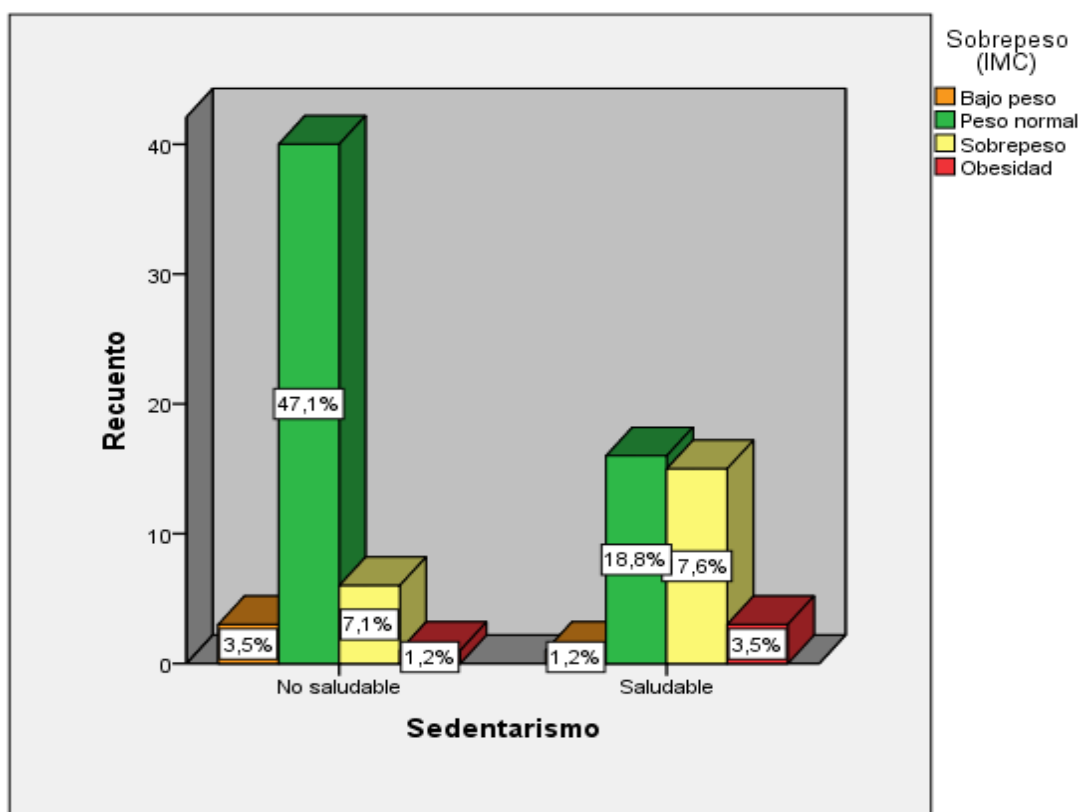


Figura 9 *Dimensión sedentarismo en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024.*

5.2. Interpretación de Resultados

De la tabla y figura 1; de la variable **estilos de vida** en adolescentes, se observa que el 92,9% tienen un estilo de vida saludable y solo el 7,1% un estilo de vida no saludable.

De la **tabla y figura 2**; de la dimensión hábitos alimenticios en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa, se observa que el 47,1% de los adolescentes tienen hábitos alimenticios saludables, lo que significa que consumen comidas nutritivas, consumen verduras, frutas y agua, consume su desayuno, almuerzo y cena adecuadamente, en cambio el 52,9% de los adolescentes no tienen hábitos alimenticios saludables, por lo que no tienen un control adecuado en la ingesta de sus alimentos.

De la **tabla y figura 3**; de la dimensión actividad física en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa, se observa que el 40,0% de los adolescentes realiza actividades físicas saludables, por lo que realizan deportes, hacen ejercicios al menos 30 minutos una vez a la semana, en cambio el 60,0% no presenta actividades físicas saludables.

De la **tabla y figura 4**; de la dimensión sedentarismo en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa, se observa que el 58,8% de los adolescentes realiza son muy sedentarios lo cual no es saludable, dichos adolescentes pasan mucho tiempo frente al televisor, celular, computadora, toman siestas después del almuerzo y no realizan actividad física, en el 41,2% presenta comportamiento de sedentarismo saludable puesto que son adolescentes que no están mucho tiempo frente a dispositivos eléctricos y realizar alguna actividad física en su tiempo de ocio.

De la **tabla y figura 5**; de la variable sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa, se observa que el 4,7% presenta bajo peso, 65,9% de los adolescentes tienen peso normal, 24,7% sobrepeso y 4,7% de los adolescentes obesidad, entre el sobrepeso y la obesidad se tiene un acumulo de

29,4% de estudiantes que se encuentran propensos a tener diferentes enfermedades en el futuro si no contralan el sobrepeso que presentan.

De la tabla de contingencia del estilo de vida y el sobrepeso en adolescentes la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024 y figura 6, se observa que de los adolescentes encuestados que indicaron tener estilo de vida saludable, el 24,7% presentaron sobrepeso y 4,7% obesidad.

De la tabla de contingencia de la dimensión hábitos alimenticios y el sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024 y figura 7, se observa que de los adolescentes encuestados que indicaron hábitos alimenticios saludables, el 24,4% presentaron sobrepeso y 4,7% obesidad.

De la tabla de contingencia de la dimensión actividad física saludable y el sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa,2024 y figura 8, se observa que de los adolescentes encuestados que indicaron tener una actividad física no saludable, el 24,7% presentó sobrepeso y 3,5% obesidad.

De la tabla de contingencia de la dimensión sedentarismo y el sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa, 2024 y figura 9, se observa que de los adolescentes encuestados que presentaron sedentarismo no saludable, el 7,1% presentó sobrepeso y 1,2% obesidad.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis inferencial

A través de la prueba de normalidad de datos, se analizará si el comportamiento de los datos se asemeja a una distribución conocida o distribución normal, si los datos presentan evidencia de que no tienen una distribución normal se empleará el estadístico no paramétrico de Rho de Spearman. Para lo cual se realizará las siguientes hipótesis:

H₀: Los datos muestran un comportamiento de una distribución normal.

H₁: Los datos no presentan un comportamiento de una distribución normal.

Regla de decisión:

Si el Sig. p valor < 0.05 entonces se rechaza la H₀

Si Sig. p valor > 0,05 entonces se acepta la H₀

Tabla 10

Test de Normalidad KS			
	Kolmogórov -Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Estilos de vida	0,537	85	0,000
Hábitos alimenticios	0,355	85	0,000
Actividades físicas	0,392	85	0,000
Sedentarismo	0,385	85	0,000
Sobrepeso (IMC)	0,385	85	0,000

De la prueba de normalidad, se observa que las variables estilos de vida y sobrepeso y sus respectivas dimensiones, son significativas, siendo su significancia o valor p igual a 0,000 en todos los casos, lo cual es menor que la significancia del 0.05, lo tanto en todos los casos se rechaza la H₀ y se acepta la hipótesis de investigación, concluyendo que los datos no presenta un

comportamiento de una distribución normal, siendo conveniente utilizar una estadística no paramétrica como el Rho de Spearman.

Prueba de hipótesis

Hipótesis general

H₀: Los estilos de vida no tienen relación con el sobrepeso en adolescentes de la institución educativa San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa, 2024.

H₁: Los estilos de vida tienen relación con el sobrepeso en adolescentes de la Institución Educativa San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa, 2024.

Tabla 11

		Estilos de vida	Sobrepeso (IMC)
Rho de Spearman	Estilos de vida	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
	N	85	
	Sobrepeso (IMC)	Coefficiente de correlación	,240
		Sig. (bilateral)	,027
	N	85	

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

De la Tabla 11, se observa que existe una relación positiva y significativa entre el estilo de vida y el sobrepeso en adolescentes de la institución educativa San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa, 2024. Asimismo, presenta un coeficiente de correlación positiva y significativa de 0,240 siendo el p valor de 0,027 valor mucho menor que la significancia de 0,05, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se concluye que el estilo de vida tiene relación con el sobrepeso en adolescentes de la institución educativa San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa, 2024.

H.E.1

H₀: No existe relación significativa y positiva entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso en adolescentes de la Institución Educativa San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa, 2024.

H₁: Existe relación significativa y positiva entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso en adolescentes de la Institución Educativa San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa, 2024.

Tabla 12

		Hábitos alimenticios	Sobrepeso (IMC)
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1,000	,529
	Hábitos alimenticios		
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	85	85
	Sobrepeso (IMC)		
	Coeficiente de correlación	,529	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	85	85

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

De la Tabla 12, se observa que existe una relación positiva y significativa entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso en adolescentes de la Institución Educativa San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa. Asimismo, presenta un coeficiente de correlación moderada positiva y significativa de 0,529 siendo el p valor de 0,000 valor mucho menor que la significancia de 0,05, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se concluye que existe relación significativa y positiva entre los hábitos alimenticios y con sobrepeso en adolescentes de la Institución Educativa San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa, 2024.

H.E.2

H₀: No existe relación significativa y positiva entre la actividad física y el sobrepeso en adolescentes de la Institución Educativa San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa, 2024.

H₁: Existe relación significativa y positiva la actividad física y el sobrepeso en adolescentes de la Institución Educativa San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa, 2024.

Tabla 13

		Actividad física	Sobrepeso (IMC)	
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	-,139
		Sig. (bilateral)	.	,205
		N	85	85
	Sobrepeso (IMC)	Coeficiente de correlación	-,139	1,000
		Sig. (bilateral)	,205	.
		N	85	85

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

De la Tabla 13, se observa que no existe una relación positiva y significativa entre la actividad física y el sobrepeso en adolescentes de la Institución Educativa San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa. Asimismo, presenta un coeficiente de correlación negativa de -0,139 siendo el p valor de 0,205 valor mayor a la significancia de 0,05, por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se concluye que no existe relación significativa y positiva entre la actividad física y el sobrepeso en adolescentes de la Institución Educativa San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa, 2024.

H.E.3

H₀: No existe relación significativa y positiva entre el sedentarismo y el sobrepeso en adolescentes de la Institución Educativa San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa, 2024.

H₁: Existe relación significativa y positiva entre el sedentarismo y el sobrepeso en adolescentes de la Institución Educativa San Luis Gonzaga del Socabaya Arequipa, 2024.

Tabla 14

		Sedentarismo	Sobrepeso (IMC)
Rho de Spearman	Sedentarismo	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,015
		N	85
	Sobrepeso (IMC)	Coeficiente de correlación	,262
		Sig. (bilateral)	,015
		N	85

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

De la Tabla 14, se observa que existe una relación positiva y significativa entre el sedentarismo y el sobrepeso en adolescentes de la institución educativa San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa. Asimismo, presenta un coeficiente de correlación baja positiva y significativa de 0,262 siendo el p valor de 0,015 valor menor que la significancia de 0,05, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se concluye que existe relación significativa y entre el sedentarismo y el sobrepeso en adolescentes de la Institución Educativa San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa, 2024.

VII. DISCUSION DE RESULTADOS

7.1. Comparación de resultados

De acuerdo con los resultados descriptivos de la primera variable se obtuvo como resultados un 92.9% un estilo de vida saludable y en un 7.1% un estilo de vida no saludable. Similares resultados fueron encontrados en la investigación (16) que el 94,67% de la población tenía un estilo de vida saludable, mientras que el 5,33% tenía un estilo de vida no saludable. Así mismo en la investigación (17) el 73.3% de los adolescentes tenía un estilo de vida saludable, y el 26.7% tenía un estilo de vida no saludable.

Con respecto a la segunda variable, sobre el sobrepeso se obtuvo como resultado que el 4.7% presenta bajo peso; el 65.9% tiene un peso normal; el 24.7% presentó sobrepeso y el 4.7% tiene obesidad. Similares resultados fueron encontrados en la investigación (22) que el 56.7% presentaba un estado nutricional normal, el 30.4% tenía sobrepeso y el 12.8% obesidad. Así mismo en la investigación (23) tuvo como resultados el 16% tenía un índice de masa corporal normal y el 8% tenía sobrepeso. Ambas investigaciones coinciden en que existe un porcentaje mayoritario en los adolescentes tienen un peso normal, considerando que existe una tendencia en que la mayoría de los adolescentes mantiene su peso dentro de un rango normal.

De acuerdo a los resultados en referencia al objetivo específico general se obtuvo una relación positiva de 0,240, teniendo un p valor de 0.027 valor mucho menor de 0.05, concluyendo que el estilo de vida tiene relación con el sobrepeso en adolescentes, similares resultados fueron encontrados en la investigación (16) la cual se realizó en la institución educativa José Ingenieros de Huancayo se obtuvo que el 94,67% de la población tenía un estilo de vida saludable, mientras que el 5,33% tenía un estilo de vida no saludable. En cuanto al estado nutricional, el 2,665% de las personas presentaban un índice de masa corporal excesivo, pero ninguna era obesa concluyendo que existe una correlación significativa y directa entre el estilo de vida y el estado nutricional, y finalmente en la investigación (17)

en donde se concluyó que existe relación muy alta y negativa con un coeficiente de correlación de -0.863 y una significancia 0.000 entre el estilo de vida y la obesidad en los adolescentes de la institución educativa. Estos resultados obtenidos confirman la teoría de Marc Lalonde (25) refiere el estilo de vida son hábitos y pueden tener un impacto negativo o positivo en la salud, y que son influenciados por el entorno.

En relación con el objetivo específico uno, se obtuvo una correlación moderada positiva y significativa de 0.529 , con un p valor = 0.000 menor a la significancia de 0.05 , se concluye que existe relación positiva entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso en los adolescentes de la institución educativa, por su parte esto se contrasta con los resultados en la investigación (14) en donde se realizó un estudio entre los factores alimentarios y el estilo de vida asociados al exceso de peso, el cual luego de un análisis a 867 escolares se determinó que existe relación positiva y significativa entre las variables, confirmando lo dicho por (30) en donde se menciona que el proceso de selección de alimentos se basan en la disponibilidad y el aprendizaje de su entorno, por lo que si el adolescente vive en un entorno obesogénico tendrá mayor posibilidad de tener sobrepeso.

Respecto al objetivo específico dos, se obtuvo como correlación negativa de $-0,139$ siendo el p valor = $0,205$ mayor a la significancia de 0.05 , y se concluye que no existe relación significativa entre la dimensión y la variable en la investigación. Similares resultados fueron encontrados en el artículo (13) en donde se obtuvo que la prevalencia en exceso de peso en quienes no realizan actividad física es de un $38,05\%$, además se comprobó que no existe relaciones significativas del sobrepeso y las variables de estudio. Esto nos refiere que existen otros factores que influyen al sobrepeso en adolescentes, por lo que se requiere más investigaciones. Concluyendo que la teoría del balance energético (37), que existe factores hereditarios, por lo tanto, las variables biológicas y conductuales interactúan.

Finalmente, con respecto al objetivo específico tres, se obtuvo una correlación baja positiva de 0.262 con p valor de 0.015 menor al valor de la significancia de 0.05, por ello se concluyó que existe relación baja positiva y significativa entre el sedentarismo y sobrepeso en adolescentes de la institución educativa, ante esto presentamos los resultados obtenidos en la tesis (23) en donde se resalta que el 44,90% de los estudiantes tienen sobrepeso u obesidad ,debido a que el tiempo invertido en las pantallas es mayor de dos horas ,concluyendo que el sedentarismo está relacionado con el sobrepeso.

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

Primera: Se ha logrado determinar que existe una relación entre el estilo de vida y el sobrepeso en adolescentes de la institución educativa San Luis Gonzaga del distrito de Socabaya Arequipa, 2024; habiendo obtenido el valor $p= 0,027$ por consiguiente se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Segundo: Se ha logrado identificar existe una relación significativa y positiva entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso en adolescentes de la Institución Educativa San Luis Gonzaga del distrito de Socabaya Arequipa,2024; presentando un coeficiente de correlación moderada positiva y significativa de 0,529 y valor de $p= 0,05$ por consiguiente se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Tercero: Se ha logrado identificar que no existe una relación entre la actividad física y el sobrepeso en adolescentes de la Institución Educativa San Luis Gonzaga del distrito de Socabaya Arequipa,2024; presentando un coeficiente de correlación negativa de -0,139 siendo el valor de $p= 0,205$ por consiguiente se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

Cuarto: Se ha logrado identificar que existe una relación positiva y significativa entre el sedentarismo y el sobrepeso en adolescentes de la institución educativa San Luis Gonzaga del distrito de Socabaya Arequipa,2024; presentando un coeficiente de correlación baja positiva y significativa de -0,262 siendo el valor de $p= 0,015$ por consiguiente se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

RECOMENDACIONES

Primera: A **autoridades de salud**, como el equipo de enfermería para que aporten conocimientos a través de sesiones y charlas educativas a los estudiantes. Para que de esa manera los adolescentes se involucren en adoptar estilos de vida saludable, y evitar que crezca el número de adolescentes con obesidad y mejore la calidad de vida de aquellos que ya la sufren.

Segunda: A los docentes de la **Institución educativa** San Luis Gonzaga y el personal de enfermería de salud comunitaria seguir fomentando la promoción de hábitos alimenticios saludables en las instituciones educativas y hogares. Y así los alumnos tengan un de vida saludable teniendo en cuenta la alimentación balanceada.

Tercero: A la **comunidad científica** a realizar investigaciones similares, ya que no existe relación entre la actividad física y el sobrepeso, plantear una serie de estrategias que contribuyan a saber cuáles son otros factores que influyen el sobrepeso en adolescentes que practican estilos de vida saludable.

Cuarta: A los **padres de familia** seguir informándose acerca de estilos de vida saludable, impulsando a realizar actividades físicas en su tiempo ocio de los adolescentes, evitar el sedentarismo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Campo I, Herazo Y, garcia F, Suarez m, Méndez , Vásquez f. Estilos de vida saludables de. [Online]; 2017. Acceso 24 de mayo de 2024. Disponible en:<http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n3/2011-7531-sun-33-03-00419.pdf>.
2. Gerencia asistencial de atención primaria. estilos de vida. [Online] Acceso 9 de junio de 2024. Disponible en:<https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida#:~:text=El%20estilo%20de%20vida%20es,y%20alcanzar%20su%20desarrollo%20personal>.
3. NIH National Heart, Lung and blood I. sobrepeso y obesidad. [Online] Acceso 9 de junio de 2024. Disponible en:<https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sobrepeso-y-obesidad/causas>.
4. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. [Online]; 2024. Acceso 24 de mayo de 2024. Disponible en:<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
5. ONU. Hay que acabar con la obesidad, un trastorno que afecta a más de mil millones de personas. [Online]; 2022. Acceso 24 de mayo de 2024. Disponible en:<https://news.un.org/es/story/2022/03/1505062>.
6. Pardos e, forcada g, sagarra l, calero s, Fernández r. Obesidad, intervención escolar, actividad física y estilos de vida saludable en niños españoles. revista cubana de salud pública. 2021; 47(2).
7. UNICEF. 3 de cada 10 niños, niñas y adolescentes en América Latina y el Caribe viven con sobrepeso. [Online]; 2021. Acceso 24 de mayo de 2024. Disponible en:<https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/3-de-cada-10-ninos-ninas-y-adolescentes-en-america-latina-y-el-caribe-viven-con-sobrepeso#:~:text=Para%20el%20a%C3%B1o%202020%2C%20UNICEF,millones%20de%20ni%C3%B1os%20y%20ni%C3%B1as>.
8. Rivas a. la obesidad infantil se convierte en un problema critico en el Perú. [Online]; 2023. Acceso 24 de mayo de 2024. Disponible en:<https://www.cmp.org.pe/la-obesidad-infantil-se-convierte-en-un-problema-critico-en-el-peru/>.

9. Ugaz, María; Vargas, roció; Jiménez, Michelle. Análisis del panorama del sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente en el Perú. [Online]; 2023. Acceso 24 de mayo de 2024. Disponible en:<https://www.unicef.org/lac/media/42516/file/Resumen-Ejecutivo-Obesidad-en-Per%C3%BA.pdf>.
10. La torre d. obesidad infantil se triplica en Arequipa tras impacto de la pandemia covid-19. [Online]; 2022. Acceso 24 de mayo de 2024. Disponible en:<https://diarioelpueblo.com.pe/index.php/2022/11/05/obesidad-infantil-se-triplica-en-arequipa-tras-impacto-de-la-pandemia-covid-19/>.
11. Etchegaray k, Fuentealba s, bustos e. Factores de riesgo asociados al sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes durante la pandemia por COVID-19 en Chile. revista chilena de nutrición. 2023; 50(1).
12. Ponce d, Enríquez I. estilo de vida, género y sobrepeso en los adolescentes del colegio nacional técnico Manuel Inocencio parrales y guale. revista cognosis. 2020; 5.
13. Barajas, Gómez s, Chavarriaga. factores alimentarios y estilos de vida, asociados a exceso de peso en escolares de 5 a 17 años. envigado, Colombia. ciencia latina revista científica multidisciplinar. 2023; 7(1).
14. Romero c, Vázquez, calle I, romero I, Ramírez a. estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes. 2021; 5(40).
15. Avalos m. relación entre hábitos y actitudes hacia la alimentación con indicadores antropométricos por sexo en adolescentes de secundaria. Revista Redalyc.2020; <https://doi.org/10.15174/au.2020.2422>
16. Rojas a, bacilio o. estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa José ingenieros, Huancayo 2021. [Online]; 2021. Acceso 24 de mayo de 2024. Disponible en: <https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/7982>
17. Garay j, aparcana e. Estilo de vida y la obesidad en los adolescentes de la Institución educativa 8186 comas, 2022. [Online]; 2022. Acceso 24 de mayo de 2024. Disponible en:https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/113487/Garay_SJL-Aparcana_SES-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

18. Paitan j. Asociación entre estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la zona G Huaycan, ate, 2022. [Online]; 2022. Acceso 24 de mayo de 2024. Disponible en:https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/6633/T030_75904394_T%20JULISSA%20ISABEL%20PAITAN%20RAMOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
19. Flores a, coila d, Mamani s, paulino e, Lavallo a, atencio l, et al. Estilos de vida, actividad física, tiempo frente a la pantalla y el índice de masa corporal en adolescentes en retorno a la prespecialidad. revista nutrición clínica y dietética hospitalaria. 2023; 43(1).
20. Barrios j. estilos de vida en relación al desarrollo de obesidad en pacientes de 6 a 14 años atendidos en el hospital José Agurto Tello de Chosica año 2019. [Online]; 2020. Acceso 24 de mayo de 2024. Disponible en:https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPSJ_9d308305bd035e980f816ced47eb488f/Description#tabnav.
21. Gonzales b. Evaluación de los estilos de vida en adolescentes en una institución educativa, Moquegua 2022. [Online]; 2023. Acceso 24 de mayo de 2024. Disponible en:file:///C:/Users/User/Downloads/IV_FCS_504_TE_Gonzales_Villafuerte_2023%20(1).pdf.
22. Choque j, escate c. relación del estilo de vida y estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa salesianos don Bosco Arequipa, 2022. [Online]; 2022. Acceso 24 de mayo de 2024. Disponible en:<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/c0d5bc59-8e6b-4c13-96ef-e8ff1ea8ad55/content>.
23. torres c. factores relacionados a sobrepeso-obesidad en estudiantes de secundaria de un colegio nacional. Arequipa 2022. [Online]; 2022. Acceso 24 de mayo de 2024. Disponible en:<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/48e4e83c-56e6-4d40-80fd-80981314fd3b/content>.
24. Vásquez a. repercusión de los estilos de vida en el estado nutricional en tiempos de pandemia en adolescentes de 14 a 18 años de la I.E san Martín de Socabaya, Arequipa 2022. [Online]; 2023. Acceso 24 de mayo de 2024. Disponible en:<https://hdl.handle.net/20.500.12920/13070>

25. Acevedo g, Martínez d, uts. la salud y sus determinantes. la salud publica y medicina preventiva. [Online]; 2014. Acceso 24 de mayo de 2024. Disponible en:<http://preventivaysocial.webs.fcm.unc.edu.ar/files/2014/04/MPyS-1-Unidad-1-Determinantes-de-la-Salud-V-2013.pdf>.
26. López p, castillo e. Práctica de actividad física y estilos de vida del alumnado de la universidad de Huelva. [Online]; 2008. Acceso 24 de mayo de 2024. Disponible en:https://www.google.com.pe/books/edition/PR%C3%81CTICA_DE_ACTIVIDAD_F%C3%8DSICA_Y_ESTILO/zIU6DAAAQBAJ?hl=es419&gbpv=1&dq=estilos+de+vida+segun+autores&pg=PA48&printsec=frontcov.
27. Ojani a. estilos de vida saludable y su relación con la mente. [Online].; 2022. Acceso 28 de mayo de 2024. Disponible en:https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Estilo_de_vida_saludable_y_su_relacion_con_la_mente_A._Ojani.pdf.
28. Escobar, López, cid p, favela m, Villegas m. Percepción sobre promoción de la salud de personas y profesionales de la salud: Meta síntesis cualitativa. SANUS Revista de Enfermería. 2024; 9.
29. Aristizabal g, blanco d, Sánchez a, ostiguin r. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. enfermería universitaria. 2011; 8(4).
30. maza f, caneda m, vivas a. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. una revisión sistemática de la literatura. [Online]; 2022. Acceso 24 de mayo de 2024. Disponible en:<http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v25n47/0124-0137-psico-25-47-110.pdf>.
31. Garcia d, garcia g, tapiero, ramos. determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. scielo. 2012; 17(2).
32. Escalante y. Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. revista española de salud pública. 2011; 85(4).
33. Britapaz I, del valle j. Significado del deporte en la dimensión social de la salud. revista salus. 2015; 19.

34. OMS. Obesidad y sobrepeso. [Online]; 2024. Acceso 24 de mayo de 2024. Disponible en:<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
35. Muñoz s. La educación física escolar ante el problema de obesidad y el sobrepeso. [Online]; 2005. Acceso 24 de mayo de 2024. Disponible en:https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/3725/25468_3.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
36. El-sahili , Mendoza a. psicología del sobrepeso y la obesidad. [Online]; 2021. Acceso 31 de mayo de 2014. Disponible en:https://www.google.com.pe/books/edition/Psicolog%C3%ADa_del_sobrepeso_y_la_obesidad/3BXCDwAAQBAJ?hl=es419&gbpv=1&dq=LA+OBESIDAD+AUTORE+S+SALUD&printsec=frontcover.
37. Obesidad y dietas. teorías explicativas. [Online]; 2019. Acceso 24 de mayo de 2024. Disponible en:<https://sandramateopsicologa.com/2019/07/04/obesidad-y-dietas-teorias-explicativas/>.
38. MINSA. guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. [Online]; 2016. Acceso 31 de mayo de 2024. Disponible en:<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/390257/guia-tecnica-para-la-valoracion-nutricional-antropometrica-de-la-personaadolescente.pdf?v=1571242432>.
39. OPS/OMS. Prevención de la obesidad - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. [Online]; 2024. Acceso 31 de mayo de 2024. Disponible en:<https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad#:~:text=Un%20IMC%20igual%20o%20superior,adultos%20de%20todas%20las%20edades>.
40. Moreno m. Definición y clasificación de la obesidad. Revista Médica Clínica Las Condes. 2012; 23(2).
41. Ops/OMS. La obesidad como factor de riesgo, sus determinantes y tratamiento. revista cubana de medicina general integral. 2016; 32(3).

42. Clinic Barcelona. síntomas de la obesidad. [Online]; 2022. Acceso 24 de mayo de 2024. Disponible en: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/obesidad/sintomas>.
43. Essalud. ¿cómo evitar la obesidad? [Online] Acceso 31 de mayo de 2024. Disponible en: <https://portal.essalud.gob.pe/index.php/2021/03/13/como-evitar-la-obesidad/>.
44. De la guardia m, Ruvalcaba j. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. journal. 2020; 5(1).
45. Grupo de investigación MISKC. Formalización del concepto de salud a través de la lógica: impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud. 2016; 10(2).
46. Yorde s. Cómo lograr una vida saludable. anales venezolanos de nutrición. 2014; 27(1).
47. Moreno j. Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. Revista Cubana de Salud Pública. 2018; 44(3).
48. Rodríguez c. televisión en internet. icono 14. 2010;(15).
49. Departamento de Cs e Ing. de la computación. Introducción a la Operación de computadoras personales. [Online]; 2017. Acceso 13 de junio de 2024. Disponible en: <https://cs.uns.edu.ar/materias/iocp/downloads/Apuntes/Unidad%201%20-%20Hardware.pdf>.
50. Pelayo a, Gómez I. Estilos de vida saludables en trabajadores: Análisis bibliométrico (2011-2020). dilemas contemporáneos: educación, política y valores. 2021; 8(5).
51. Fernández c, baptista p. metodología de investigación. [Online]; 2016. Acceso 31 de mayo de 2024. Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>.
52. Pantoja m, Arciniegas, Álvarez S. desarrollo de una investigación a través de un plan de estudio. Revista Conrado. 2022; 18(S3).
53. Amanca S. relación entre el estilo de vida y el sobrepeso en los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa Sebastián Barranca. [Online]; 2016. Acceso 13 de septiembre de 2024. Disponible en: https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.12990/504/Tesis_Sobrepeso_Estudiantes.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

ANEXOS

Anexo 1: matriz de consistencia

TÍTULO: ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS CON EL SOBREPESO EN ADOLESCENTES DE LA I.E. SAN LUIS GONZAGA DE SOCABAYA AREQUIPA 2024

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES (cuantitativo) Categorías subcategorías y matriz de categorización (cualitativo)						
Problema General: ¿Cuáles serán los estilos de vida relacionados con el sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya, Arequipa?	Objetivo General: Analizar los estilos de vida relacionados con el sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya, Arequipa.	Hipótesis General: Los estilos de vida tienen relación con el sobrepeso en adolescentes de la institución educativa San Luis Gonzaga de Socabaya son: los hábitos alimenticios, las actividades físicas, el sedentarismo, y el sobrepeso.	1. Variable independiente: ESTILOS DE VIDA						
			Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o rango	
			El estilo de vida hace referencia al modo de vida de un individuo o grupo poblacional en el que influyen tanto las características personales y patrones de comportamiento individuales como las condiciones de vida en general y los aspectos socioculturales.	Son conductas y acciones que definen la forma de vivir de los estudiantes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya, Arequipa. En este estudio se medirá a través de los hábitos alimenticios, las actividades físicas, el sedentarismo.	1.1. Los hábitos alimenticios	1.1.1. Consume de bebidas edulcorantes.	1.1.2. Consume alimentos procesados o nocivos 1.1.3. Consume 6 a 8 vasos de agua diario 1.1.4. Consume 2 a 3 frutas diarias 1.1.5. Consume verduras 1.1.6. Consumes tu desayuno, almuerzo y cena mirando tv, celular. 1.1.7. Consumes tu desayuno de pie y muy rápido. 1.1.8. Consumes tu almuerzo y cena echado en la cama	1-8	Variable independiente: No saludable [8-33] Saludable [34-68] Dimensión 1: No saludable [8-19] Saludable [20-32] Dimensión 2: No saludable [4-9] Saludable [10-16] Dimensión 3: No saludable [5-12] Saludable [13-20]
						1.2. Las actividades físicas.			
1.3. El sedentarismo.	1.3.1. Pasas sentado más de 3 horas frente a la computadora. 1.3.2. Miras la televisión más de 4 horas al día 1.3.3. Usas el celular más de 3 a 6 horas al día 1.3.4. Después del almuerzo te das una siesta de 30 min. 1.3.5. En tu tiempo ocio realizas alguna actividad.	13-17							

Problemas específicos:	Objetivos específicos:	Hipótesis Específicas:	2. Variable dependiente: SOBREPESO EN ADOLESCENTES					
			Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o rango
<p>¿Cuáles serán los hábitos alimenticios relacionados con sobrepeso en adolescentes de la I.E. ¿San Luis Gonzaga de Socabaya?</p> <p>¿Cuáles serán las actividades físicas relacionado con sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya?</p> <p>¿Cuáles serán los problemas de sedentarismo relacionado con sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya?</p>	<p>Identificar los hábitos alimenticios relacionados con sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya.</p> <p>Identificar las actividades físicas relacionadas con sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya.</p> <p>Identificar el sedentarismo relacionado con sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya.</p>	<p>Los hábitos alimenticios tienen relación con el sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya como: consumo de bebidas edulcorantes, procesados o nocivos, consumo de frutas, verduras, agua, consumo de desayuno de pie y muy rápido, almuerzo y cena echado en la cama.</p> <p>Las actividades físicas no tienen relación con el sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya como: realiza ejercicios, realizar ejercicios más de 30 minutos, una vez a la semana, practica algún deporte.</p> <p>El sedentarismo tiene relación con el sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga de Socabaya son: tiempo que pasa frente a la tv, celular y computadora, siesta después del almuerzo, en tu tiempo ocio realizas alguna actividad.</p>	<p>Es una clasificación de la valoración nutricional, donde el peso corporal es superior a lo normal</p>	<p>Sobrepeso es una clasificación de la valoración nutricional, donde el peso es superior a lo normal que tienen los estudiantes de la I.E, San Luis Gonzaga de Socabaya Arequipa. En este estudio se medirá índice de masa corporal por lo tanto dicha fórmula es hallada mediante el peso y la talla.</p>	<p>2.1. Índice de masa corporal IMC.</p>	<p>2.1.1. peso</p> <p>2.1.2. talla</p>	<p>1,2</p>	<p>Delgado: <18.5</p> <p>Normal: 18.5-24.9</p> <p>Sobrepeso: 25-29.9</p> <p>Obesidad : 30- 34.9</p>
TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA (cuantitativo)	ESCENARIO Y CARACTERÍSTICAS (cualitativo)						
<p>tipo de investigación: descriptivo-correlacional</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Diseño: no experimental</p> <p>Nivel: (Descriptivo, correlacional)</p>	<p>POBLACIÓN:</p> <p>308 adolescentes de secundaria</p> <p>MUESTRA:</p> <p>85</p>	<p>ESCENARIO:</p> <p>Colegio san Luis Gonzaga de Socabaya</p> <p>CARACTERÍSTICAS de los participantes sujetos:</p> <p>Adolescentes de ambos sexos, entre las edades de 12 a 17 años.</p>						

Anexo 2: instrumento de recolección de datos



CUESTIONARIO DE “ESTILOS DE VIDA”

INTRODUCCIÓN:

Este es un cuestionario para conocer cómo es tu alimentación y si practicas algún deporte. Por favor contesta lo más sinceramente posible. No te preocupes por tus respuestas porque todas serán buenas y nadie de tu colegio se enterará de lo que escribas. Para contestar las siguientes preguntas marca con una X la respuesta que recoja mejor tu opinión. Si tienes alguna duda, levanta la mano y te ayudaré. Muchas gracias.

Anteriormente a responder tomar en consideración el rango de LIKERT.

Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4

N°	ESTILOS DE VIDA	NUNCA A (1)	ALGUNAS VECES (2)	CASI SIEMPRE (3)	SIEMPRE (4)
	HÁBITOS ALIMENTICIOS				
1.	Consume bebidas edulcorantes como: bebidas gasificadas, bebidas energizantes, jugos artificiales, entre otros.				
2.	Consume alimentos procesados o nocivos como: papas fritas, embutidos, snacks dulces o salados, chocolates entre otros.				
3.	Consume 6 a 8 vasos diarios de agua.				
4.	Consume 2 a 3 frutas diarias.				
5.	Consume medio plato de verduras en la dieta diaria (lechuga, brócoli, entre otras).				
6.	Consume su desayuno, almuerzo y cena mirando televisión, celular.				
7.	Consume su desayuno de pie y muy rápido.				
8.	Consume su almuerzo y cena echada en la cama.				

N°	ESTILOS DE VIDA	NUNCA (1)	ALGUNAS VECES (2)	CASI SIEMPRE (3)	SIEMPRE (4)
	HÁBITOS ALIMENTICIOS				
1.	Consume bebidas edulcorantes como: bebidas gasificadas, bebidas energizantes, jugos artificiales, entre otros.				
2.	Consume alimentos procesados o nocivos como: papas fritas, embutidos, snacks dulces o salados, chocolates entre otros.				
3.	Consume 6 a 8 vasos diarios de agua.				
4.	Consume 2 a 3 frutas diarias.				
5.	Consume medio plato de verduras en la dieta diaria (lechuga, brócoli, entre otras).				
6.	Consume su desayuno, almuerzo y cena mirando televisión, celular.				
7.	Consume su desayuno de pie y muy rápido.				
	ACTIVIDADES FÍSICAS	NUNCA (1)	ALGUNAS VECES (2)	CASI SIEMPRE (3)	SIEMPRE (4)
9.	Diariamente realizas actividades que influyan el movimiento en todo tu cuerpo.				
10.	Realiza ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.				
11.	Realiza ejercicio una vez a la semana.				
12.	Practicas algún deporte a la semana (vóley, natación, básquet entre otros).				
	SEDENTARISMO	NUNCA (1)	ALGUNAS VECES (2)	CASI SIEMPRE (3)	SIEMPRE (4)
13.	Pasas sentado más de 3 horas frente a la computadora.				
14.	Miras televisión más de 4 horas al día.				
15.	Usas el celular más de 3 a 6 horas al día.				
16.	Después del almuerzo te das una siesta de 30 minutos.				
17.	En tu tiempo de ocio realizas alguna actividad.				



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

FICHA DE OBSERVACIÓN

VARIABLE DEPENDIENTE: Instrumento de medición (con instructivo y análisis de validez y confiabilidad)

Valoración

Datos antropométricos	Importe
Peso	
Talla	
Índice de masa corporal	

Instructivo para evaluar el sobrepeso: Se refiere al cálculo de exceso de tejido adiposo en el organismo y está dividido en tres partes: peso, talla e IMC.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura}^2 \text{(m)}}$$

- | | |
|--------------|---------------|
| a. Delgado | (<18.5) |
| b. Normal | (18.5 - 24.9) |
| c. Sobrepeso | (25 - 29.9) |
| d. Obesidad | (30 - 34.9) |

Anexo 3: ficha de validación de instrumentos de medición



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Estilos de vida relacionado con el sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga Socabaya Arequipa 2024

Nombre del Experto: Metodóloga Leslie Katherine Serna Landivar

Instrumento: CUESTIONARIO "ESTILO DE VIDA"

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Si cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Si cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Si cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Si cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Si cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Si cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Si cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Si cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Si cumple	

10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Si cumple	
-----------------	--	-----------	--

III. OBSERVACIONES GENERALES

Mg. Leslie Katherine Serna Landivar
CIP 266030
Metodóloga de Investigación

Apellidos y Nombres del validador: Leslie Katherine Serna Landivar
Grado académico: Maestro
N°. DNI: 70065730

Adjuntar al formato:

- *Matriz de consistencia de la investigación (Cuantitativo) ó matriz de categorización apriorística (cualitativo)
- *Matriz de Operacionalización de variables (Cuantitativo) ó matriz de categorías y subcategorías (Cualitativo)
- *Instrumento(s) de recolección de datos



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

IV. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Estilos de vida relacionado con el sobrepeso en adolescentes de la I.E. San Luis Gonzaga Socabaya Arequipa 2024

Nombre del Experto: Metodóloga Leslie Katerine Serna Landivar

Instrumento: FICHA DE OBSERVACION

V. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Si cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Si cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Si cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Si cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Si cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Si cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Si cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Si cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Si cumple	

10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Si cumple	
-----------------	--	-----------	--

VI. OBSERVACIONES GENERALES

Mg. Leslie Katerine Serna Landivar
CIP 266030
Metodóloga de Investigación

Apellidos y Nombres del validador: Leslie Katerine Serna Landivar
Grado académico: Maestro
Nº. DNI: 70065730

Adjuntar al formato:

*Matriz de consistencia de la investigación (Cuantitativo) ó matriz de categorización apriorística (cualitativo)

*Matriz de ~~operacionalización~~ operacionalización de variables (Cuantitativo) ó matriz de categorías y subcategorías (Cualitativo)

*Instrumento(s) de recolección de datos



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON EL SOBREPESO EN ADOLESCENTES DE LA I.E. SAN LUIS GONZAGA DE SOCABAYA AREQUIPA 2024
Nombre del Experto: Dra. Rosales Armas, Maribel

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	Ninguna
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	Ninguna
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	Ninguna
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	Ninguna
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	Ninguna
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	Ninguna
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	Ninguna
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	Ninguna
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	Ninguna
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	Ninguna

III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna.

Dra. Rosales Armas Maribel
ENFERMERA ESPECIALISTA
RNE: 000149 R.M.E. 001684
RNE: 016782 CEP: 04213

Apellidos y Nombres del validador: Rosales Armas, Maribel
Grado académico: Doctora
N°. DNI: 40079232

Adjuntar al formato:

- *Matriz de consistencia de la investigación (Cuantitativo) o matriz de categorización apriorística (cualitativo)
- *Matriz de Operacionalización de variables (Cuantitativo) o matriz de categorías y subcategorías (Cualitativo)
- *Instrumento(s) de recolección de datos.

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON EL SOBREPESO EN ADOLESCENTES DE LA I.E. SAN LUIS GONZAGA DE SOCABAYA AREQUIPA 2024"

Nombre del Experto: Rojas Delgado Lucila

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Los instrumentos son aplicables.



Apellidos y Nombres del validador: Rojas Delgado Lucila

Grado académico: Dra. Salud Pública y Gobernabilidad

N°. DNI: 09235762

Adjuntar al formato:

*Matriz de consistencia de la investigación (Cuantitativo) ó matriz de categorización apriorística (cualitativo)

*Matriz de Operacionalización de variables (Cuantitativo) ó matriz de categorías y subcategorías (Cualitativo)

*Instrumento(s) de recolección de datos

Anexo 4: Base de datos

N°	D1 Hábitos saludable							D2 Actividades físicas					D3 Sedentarismo					IMC
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	
1	2	3	2	2	2	3	2	1	2	1	1	1	2	2	3	2	2	2
2	3	2	2	2	1	3	2	1	2	2	1	1	2	2	3	2	1	1
3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2
4	2	2	1	3	2	3	1	1	4	2	1	4	3	2	3	2	2	2
5	1	3	3	2	3	2	1	1	3	3	3	2	2	2	3	2	1	2
6	3	2	4	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
7	2	3	1	2	1	4	2	3	3	4	3	2	2	2	4	3	2	2
8	3	3	2	2	3	3	1	1	4	4	4	2	2	2	4	3	2	2
9	3	3	2	2	4	3	1	2	3	1	2	1	2	2	3	2	2	1
10	4	3	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3
11	2	2	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2
12	3	4	1	2	2	4	3	3	2	2	2	1	3	2	4	2	2	3
13	2	3	2	2	1	3	1	2	1	1	2	1	2	1	4	2	2	2
14	2	2	2	2	4	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	1	3	2
15	4	4	1	2	2	4	3	3	1	1	1	1	3	3	4	2	1	3
16	4	4	2	1	1	4	4	3	1	1	1	1	2	3	4	2	1	3
17	4	4	1	1	2	4	3	2	2	1	1	1	3	3	3	3	1	3
18	2	3	2	2	2	3	2	1	4	4	4	4	2	2	4	1	2	2
19	2	3	3	2	3	2	2	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2	2
20	3	2	2	2	3	2	2	1	2	1	3	2	3	3	3	2	2	2
21	4	3	1	1	1	3	3	3	1	1	2	2	3	2	4	2	1	3
22	1	4	2	3	2	4	1	2	2	2	2	1	2	2	4	2	1	2
23	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2
24	4	4	2	2	2	4	4	3	1	1	1	1	3	3	4	2	1	3
25	2	3	3	3	1	4	2	2	3	4	4	4	2	2	4	2	2	2
26	2	4	2	2	1	4	1	1	4	2	2	3	2	4	4	2	2	2
27	2	2	3	4	2	2	1	1	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2
28	2	3	3	4	2	3	1	1	4	4	3	4	2	2	4	2	3	2
29	2	3	4	1	1	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	2
30	2	2	3	3	2	2	1	1	3	4	4	4	2	2	4	1	3	2
31	1	3	2	3	1	4	1	4	4	3	1	4	4	4	4	2	4	2
32	4	4	2	2	3	3	1	2	4	4	4	4	3	3	3	1	4	2
33	4	4	1	2	1	4	2	3	2	2	2	2	3	4	3	2	1	3
34	4	3	2	1	1	4	3	3	2	2	2	3	4	3	4	3	1	4
35	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	4	4	2	2	4	2	2	2
36	3	3	3	3	2	3	1	1	4	3	1	4	2	2	3	2	3	1
37	3	3	3	2	2	2	4	1	3	2	4	2	2	2	3	1	2	2
38	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
39	4	4	2	1	1	4	3	3	1	1	1	1	3	3	3	4	1	3
40	3	3	4	2	1	3	1	1	3	4	4	4	4	3	2	3	4	2
41	3	3	2	2	1	4	4	4	1	1	1	2	4	4	3	3	3	1
42	2	3	3	2	3	2	1	1	3	3	3	4	3	2	3	1	3	2
43	4	4	2	3	1	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2

44	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	1	4	2
45	3	4	1	1	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	4	2	3
46	4	4	2	2	1	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3
47	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
48	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
49	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
50	4	3	1	1	2	4	3	3	3	2	2	2	4	2	2	3	2	3
51	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2	4	2	2	2
52	2	3	2	2	2	3	1	1	2	1	1	1	2	2	2	3	2	2
53	2	2	2	2	2	4	1	2	3	1	2	2	1	1	4	2	3	1
54	2	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
55	2	3	3	2	3	4	3	1	3	2	2	1	2	2	4	3	2	2
56	2	3	2	2	2	3	1	1	3	2	3	4	2	2	2	2	3	2
57	4	4	2	1	1	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	4
58	4	4	1	2	1	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3
59	3	4	1	2	1	4	4	4	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3
60	4	4	2	2	2	4	4	4	2	1	2	2	4	3	4	2	3	4
61	3	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
62	4	3	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3
63	3	2	4	2	2	4	3	1	2	1	1	2	2	2	3	2	1	2
64	2	2	3	3	2	4	3	1	3	2	2	4	3	2	3	2	3	2
65	2	2	3	2	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2
66	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	1	2	2	3	1	2	2
67	4	4	1	1	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	4	1	3
68	2	2	1	2	3	3	2	2	2	1	1	1	3	2	3	1	2	2
69	4	4	1	2	1	4	3	3	2	2	2	2	4	3	2	3	1	3
70	2	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	3	2	3	2
71	3	2	2	1	3	4	1	2	3	2	2	1	2	2	4	1	4	2
72	2	2	3	2	2	3	1	1	2	1	2	1	3	2	2	3	2	2
73	4	4	1	1	2	4	3	3	2	2	3	1	3	2	3	4	1	4
74	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2
75	2	2	2	2	2	3	1	1	4	3	4	4	2	2	2	1	3	2
76	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2
77	4	3	1	2	1	4	3	2	1	1	2	1	3	1	2	2	3	3
78	3	2	3	2	3	4	1	2	3	3	1	3	2	2	1	2	3	2
79	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	3	4	2	2	2	1	2	2
80	4	4	2	1	2	4	3	2	3	1	2	2	4	2	4	2	2	3
81	3	3	4	2	2	3	2	1	4	4	4	2	1	1	1	2	2	2
82	4	3	2	1	2	4	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3
83	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	3	3	1	1	2	2	2	2
84	3	4	2	1	1	4	3	3	3	1	2	2	3	2	3	3	2	3
85	2	3	2	2	2	4	1	2	3	2	4	4	1	4	4	2	2	2

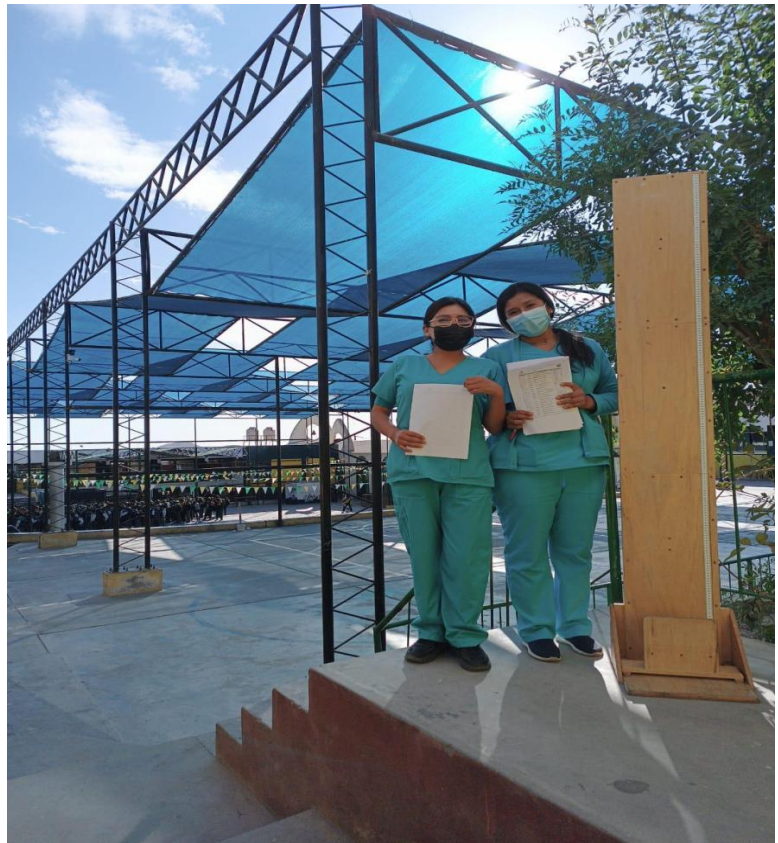
N°	PESO	TALLA	IMC	RESULTADO
1	55.4	1.59	21.91	normal
2	39.4	1.51	17.28	delgado
3	53.1	1.58	21.27	normal
4	58.3	1.64	21.68	normal
5	64.7	1.65	23.76	normal
6	66.1	1.72	22.34	normal
7	49.7	1.54	20.96	normal
8	61.2	1.59	24.21	normal
9	41.9	1.53	17.9	delgado
10	68.6	1.59	27.14	sobrepeso
11	54.8	1.55	22.81	normal
12	64.7	1.59	25.59	sobrepeso
13	49.3	1.58	19.75	normal
14	5.3	1.52	22.16	normal
15	66.3	1.54	27.96	sobrepeso
16	63.7	1.55	26.51	sobrepeso
17	64.1	1.55	26.68	sobrepeso
18	49	1.48	22.37	normal
19	53.2	1.5	23.64	normal
20	53	1.49	24.01	normal
21	80.7	1.69	28.22	sobrepeso
22	49.9	1.55	20.79	normal
23	59.4	1.59	23.57	normal
24	56.8	1.47	26.3	sobrepeso
25	60.1	1.71	20.58	normal
26	56.2	1.67	20.21	normal
27	56.6	1.71	19.38	normal
28	59.1	1.7	20.37	normal
29	67.2	1.81	20.55	normal
30	58.6	1.65	21.54	normal
31	54.6	1.62	20.83	normal
32	52.9	1.58	21.16	normal
33	71.8	1.67	25.73	sobrepeso
34	92.4	1.65	33.97	obesidad
35	68.2	1.75	22.29	normal
36	51.3	1.69	17.94	delgado
37	51.3	1.57	20.85	normal
38	59	1.67	21.15	normal
39	79.4	1.72	26.82	sobrepeso
40	53.3	1.66	19.38	normal
41	48.9	1.77	15.62	delgado
42	67.9	1.72	22.94	normal
43	72.2	1.74	23.91	normal
44	66	1.65	24.26	normal
45	57.6	1.47	26.67	sobrepeso
46	60.2	1.53	25.73	sobrepeso
47	55.2	1.61	21.31	normal

N°	PESO	TALLA	IMC	RESULTADO
48	56.6	1.63	21.28	normal
49	52.9	1.55	22.04	normal
50	59.3	1.53	25.34	sobrepeso
51	57.9	1.55	24.12	normal
52	49.9	1.6	19.49	normal
53	49.9	1.61	19.27	normal
54	61.3	1.61	23.67	normal
55	57.7	1.58	23.17	normal
56	55.9	1.55	23.3	normal
57	78.1	1.57	31.75	obesidad
58	64.1	1.54	27.05	sobrepeso
59	70.7	1.62	26.98	sobrepeso
60	66.4	1.48	30.32	obesidad
61	59.1	1.58	23.64	normal
62	59.9	1.48	27.35	sobrepeso
63	49.2	1.52	21.3	normal
64	58	1.55	24.16	normal
65	62.5	1.65	22.98	normal
66	69.6	1.67	24.95	normal
67	64.1	1.55	26.71	sobrepeso
68	54.6	1.66	19.78	normal
69	79.6	1.75	26.01	sobrepeso
70	58	1.65	21.32	normal
71	58	1.66	21.09	normal
72	53.4	1.67	19.14	normal
73	84.8	1.65	31.18	obesidad
74	63	1.69	22.03	normal
75	74.3	1.73	24.84	normal
76	57	1.64	21.27	normal
77	82.6	1.67	29.6	sobrepeso
78	58.6	1.59	23.16	normal
79	67.8	1.65	24.92	normal
80	76.8	1.72	25.94	sobrepeso
81	73.7	1.74	24.32	normal
82	70.8	1.64	26.32	sobrepeso
83	54.8	1.67	19.64	normal
84	78.8	1.69	27.55	sobrepeso
85	61.6	1.69	21.54	normal

Anexo 5: Evidencias fotográficas







“Año del bicentenario de la consolidación de nuestra independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

**SOLICITO: PERMISO PARA REALIZAR TRABAJO
DE INVESTIGACION**

SEÑORES “CIRCA”



Yo SUCA QUISPE, Karin Milagros identificada con DNI 71438789 y QUISPE CCALLO, Marisol de la carrera de Enfermería, es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente, y expongo lo siguiente:

Que siendo bachiller de la escuela profesional de Enfermería, me encuentro desarrollando el curso de titulación en la Universidad Autónoma de Ica, con el fin de optar el grado de licenciada en Enfermería, para la cual decidí realizar un trabajo de investigación en la I.E San Luis Gonzaga –CIRCA sobre: “ESTILOS DE VIDA RELACIONADO AL SOBREPESO EN ADOLESCENTES DE LA I.E SAN LUIS GONZAGA, AREQUIPA- 2024”. Por lo tanto, solicito permiso para realizar trabajo de investigación, la cual será únicamente con fines de estudio e investigación.

POR LO EXPUESTO:

Ruego a usted acceder a mi solicitud

Arequipa 15 de julio del 2024

Cel 997957125

Marisol Quispe Callo

Anexo 6: informe de turnitin al 28% de similitud

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO
15. QUISPE CCALLO - SUCA QUISPE.doc
x

RECUESTO DE PALABRAS 15999 Words	RECUESTO DE CARACTERES 87778 Characters
RECUESTO DE PÁGINAS 103 Pages	TAMAÑO DEL ARCHIVO 2.9MB
FECHA DE ENTREGA Nov 12, 2024 9:32 AM GMT-5	FECHA DEL INFORME Nov 12, 2024 9:33 AM GMT-5

● **21% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 19% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 12% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)

Resumen

● 21% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 19% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 12% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.autonomaeica.edu.pe Internet	6%
2	hdl.handle.net Internet	2%
3	repositorio.uncp.edu.pe Internet	<1%
4	scielo.org.mx Internet	<1%
5	repositorio.autonomaeica.edu.pe Internet	<1%
6	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%
7	Universidad Cesar Vallejo on 2016-03-08 Submitted works	<1%
8	scielo.cl Internet	<1%

9	repositorio.unsa.edu.pe Internet	<1%
10	ciencialatina.org Internet	<1%
11	dspace.unach.edu.ec Internet	<1%
12	repositorio.uladech.edu.pe Internet	<1%
13	repositorio.uap.edu.pe Internet	<1%
14	repositorio.une.edu.pe Internet	<1%
15	renati.sunedu.gob.pe Internet	<1%
16	revista.nutricion.org Internet	<1%
17	elrotativodecajiblog.blogspot.com Internet	<1%
18	dspace.ueb.edu.ec Internet	<1%
19	Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote on 2017-07-05 Submitted works	<1%
20	repository.ces.edu.co Internet	<1%

21	repositorio.utn.edu.ec Internet	<1%
22	todojujuy.com Internet	<1%
23	Universidad Cesar Vallejo on 2016-11-10 Submitted works	<1%
24	tesis.unap.edu.pe Internet	<1%
25	Universidad Cesar Vallejo on 2016-11-23 Submitted works	<1%
26	revistas.utm.edu.ec Internet	<1%
27	clubensayos.com Internet	<1%
28	BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA on ... Submitted works	<1%
29	Universidad Autónoma de Ica on 2023-01-20 Submitted works	<1%
30	archive.org Internet	<1%
31	Universidad Señor de Sipan on 2022-05-11 Submitted works	<1%
32	consultoriadeserviciosformativos on 2023-03-21 Submitted works	<1%

33	repositorio.uceva.edu.co:8080 Internet	<1%
34	Universidad Tecnológica Indoamerica on 2024-11-10 Submitted works	<1%
35	repositorio.uss.edu.pe Internet	<1%
36	Universidad Cesar Vallejo on 2024-05-15 Submitted works	<1%
37	Universidad Cooperativa de Colombia on 2022-08-24 Submitted works	<1%
38	dspace.ucacue.edu.ec Internet	<1%
39	pdffox.com Internet	<1%
40	uncedu on 2024-09-09 Submitted works	<1%
41	Universidad Anáhuac Poniente -- Investigaciones y Estudios Superiore... Submitted works	<1%
42	Universidad Autónoma de Ica on 2023-02-04 Submitted works	<1%
43	repositorio.utelesup.edu.pe Internet	<1%
44	Universidad Autónoma de Ica on 2023-01-11 Submitted works	<1%

Reporte de similitud

45	Universidad Cesar Vallejo on 2018-08-02 Submitted works	<1%
46	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	<1%
47	journalprosciences.com Internet	<1%
48	E. Mill-Ferreyra, V. Cameno-Carrillo, H. Saúl-Gordo, M.C. Camí-Lavado. ... Crossref	<1%
49	Universidad Cesar Vallejo on 2024-07-08 Submitted works	<1%
50	Universidad Manuela Beltrán Virtual on 2017-11-21 Submitted works	<1%
51	cybertesis.unmsm.edu.pe Internet	<1%
52	Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion on 2019-11-15 Submitted works	<1%
53	Universidad San Ignacio de Loyola on 2021-11-29 Submitted works	<1%
54	repositorio.unac.edu.pe Internet	<1%
55	repositorio.unjfsc.edu.pe Internet	<1%
56	uncedu on 2024-10-14 Submitted works	<1%

Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.

57	Aliat Universidades on 2023-12-10 Submitted works	<1%
58	Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2024-07-11 Submitted works	<1%
59	Universidad Catolica De Cuenca on 2019-07-11 Submitted works	<1%
60	Universidad Femenina del Sagrado Corazón on 2019-05-13 Submitted works	<1%
61	diarioelpueblo.com.pe Internet	<1%
62	elpais.com Internet	<1%
63	repositorio.ucsm.edu.pe Internet	<1%
64	repositorio.undac.edu.pe Internet	<1%
65	tesis.ucsm.edu.pe Internet	<1%
66	usmp on 2024-08-29 Submitted works	<1%