



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADEMICO DE ENFERMERIA

TESIS

**“LA RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTICIOS Y LA
ACTIVIDAD DEPORTIVA EN LOS ALUMNOS CON
OBESIDAD O SOBREPESO EN UN CENTRO EDUCATIVO
DE ICA EN EL AÑO 2019”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
Salud Publica

Presentado por:

Pamela Lizeth Borjas Cabrera
Lizet Danica Salcedo Llanos

Tesis desarrollada para optar el Título de Licenciada en
Enfermería

Docente asesor:

MG. Abel Alejandro Tasayco Jala
Código Orcid N° 0000-0002-3993-1713

Chincha, Ica, 2020

DEDICATORIA

“Dedicada con mucho amor a nuestra familia por el apoyo incondicional que siempre nos dieron y el respaldo absoluto; a nuestros colegas que nos sirvieron como fuente de conocimientos para lograr el objetivo”.

RESUMEN

Las conductas alimentarias (hábitos) se adquieren en el transcurso de la vida y repercuten en nuestra salud. Poseer una dieta balanceada y diversa sumada a la práctica activa de actividades que sometan al cuerpo a un movimiento cotidiano es la mezcla perfecta para estar saludables. En cuanto al **Objetivo** se quiso establecer la relación entre hábitos alimenticios y la actividad deportiva en los alumnos con obesidad o sobrepeso en un centro educativo de Ica en el año 2019

La investigación fue cuantitativa, de corte transversal, la población se constituyó por 312 educandos y la muestra se formó por 78 educandos; colegiales del primero a quinto grado de media que fueron elegidos mediante el muestreo no probabilístico - intencional. Se utilizó como técnica la evaluación por cuestionario. Los **Resultados:** En base a la data global de adolescentes el 51.3% (40) es de sexo femenino, el 17.9% (14) están en primer grado y el 89.7% (70) del área urbana. Sobre la conducta alimenticia en la categoría de tipos de comestibles son inadecuados en 82.1% (64) y adecuados en 17.9% (14); en frecuencia de consumo de los inadecuados en 84.6% (66) y adecuados en 12% (12); según lugares de consumo son inadecuados en 87.2% (68) y adecuados en 12.8% (10) logrando un consolidado general de inadecuados en 75.6% (59) y adecuados en 24.4% (19). Referente a la segunda variable Actividad deportiva frecuencia es insuficiente en 79.5% (62) y suficiente en 20.5% (16), según tipo de actividades, la actividad deportiva de los adolescentes es insuficiente en 84.6% (66) y suficiente en 15.4% (12), según sedentarismo es insuficiente en 84.6% (70) y suficiente en 15.4% (8) con un consolidado general de insuficiente en 84.6% (70) y suficiente en 15.4% (8) **Conclusiones:** Los hábitos de alimentación en base al tipo de comestibles, frecuencia en su consumo y sitios de expendio son inadecuados y la actividad deportiva según frecuencia, tipo de actividad y sedentarismo es insuficiente en los adolescentes con sobrepeso u obesidad en la Centro educativo Cristo Redentor en el año 2019.

Palabras clave: Alimentación, estado nutrición, jóvenes.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	ii
RESUMEN	iii
ÍNDICE	iv
I. INTRODUCCIÓN	5
II. PROBLEMÁTICA DE LA INVESTIGACIÓN	6
a. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA.....	6
b. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	7
c. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	7
d. HIPÓTESIS.....	7
e. VARIABLES.....	8
III. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	9
IV. MARCO TEÓRICO	9
V. MÉTODOS O PROCEDIMIENTOS	17
VI. RESULTADOS.....	18
VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	25
A. Conclusiones.....	25
B. Recomendaciones.....	25
BIBLIOGRAFÍA	30
ANEXOS	35

I. INTRODUCCIÓN

Mediante los estudios ejecutados se evidencia datos científicos acerca de que la nutrición está íntimamente relacionada a la salud en el estrecho de la vida, a su vez está ligada al hábito alimenticio y se puede ver mediado por elementos ajenos tales como el aprendizaje que impone la familia o conductas inadecuadas alimenticias. Paralelamente, cabe decir que la actividad realizada físicamente (deporte, juegos, actividades del hogar entre otros) facilitan realizar intervenciones oportunas del primer nivel en cuanto a atención. La investigación posee como meta la determinación de los hábitos alimenticios y la actividad deportiva (física) en el conjunto de adolescentes que, con un diagnóstico de sobrepeso u obesidad, esto busca colaborar al desarrollo sociofísicopsíquico de jóvenes que pueda interiorizar prácticas de alimentación correctas y su propia interacción física, además de propiciar una contribución para trabajos que se realicen posteriormente.

Por tal motivo se presenta en este trabajo la composición de cinco capítulos los cuales detallan la problemática de la situación que afecta a nuestro medio. En la primera parte tenemos la problemática de la investigación, en la segunda parte tenemos el objetivo del trabajo, en la tercera parte se menciona el marco teórico, antecedentes bibliográficos, base teórica. En la cuarta parte tenemos los métodos utilizados en el trabajo. En la quinta parte tenemos los resultados que se obtuvo en el trabajo. Finalmente, en la sexta parte tenemos las conclusiones y las recomendaciones que nos da el trabajo.

Terminados las seis secciones de este trabajo, se encuentran las referencias bibliográficas concernientes a las fuentes usadas específicamente, tanto vía internet como revistas o periódicos además de anexos.

II. PROBLEMÁTICA DE LA INVESTIGACIÓN

a. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

En el 2017 la emblemática entidad global para la salud (OMS) analizó la realidad de adolescentes en cuanto a nutrición, y halló que exhibieron obesidad 8% de infantes menores de once años, sobrepeso 11% de adolescentes, así como 14% en relación a obesidad, se registraron como primordiales causas el dispendio de productos procesados como frituras y harinas (snacks), además se evidenció un aumento progresivo en esta tendencia.¹

Se evidencia que 3,7 millones (7%) de menores a cinco años poseen sobrepeso o obesidad. Las tasas varían en las diferentes naciones, es así que México posee 34,3%, Perú un 15% 81% en Argentina, y 17% Colombia. Las investigaciones en cuanto a obesidad concluyen que los adolescentes poseen estilos inadecuados dentro de la vida diaria, incluyendo a sus padres los cuales son ejemplo para ellos. El Universo (diario colombiano) efectuó en el 2015 un estudio en el cual se expuso que los niños (80%) poseen una predisposición a expresar dicha condición cuando hay padres obesos, esto también incluye al proceso de negación en la familia frente a la obesidad.²⁻⁴

A nivel nacional, R. Alvarez exhibe que el número de obesidad infantil se ha elevado exponencialmente según el instituto de salud nacional, los casos de sobrepeso en los infantes de cinco a nueve años es de 16% y 13% en los de diez a diecinueve años. T. Matos comenta que el 26% de escolares y el 27% poseen sobrepeso y obesidad respectivamente, solo en Lima, y el 59% se consideran sedentarios. No se registra diferencia relevante en cuanto al sexo.⁵⁻⁶

La encuesta de salud familiar y demográfica (2015) expuso que los sujetos de 15 a más años poseen 26 de IMC en promedio (sobrepeso) y se observa en mayor proporción en las féminas. Por otro lado, en cuanto a la actividad deportiva, se estudió a un grupo de adolescentes de los cuales 272 de ellos presentaron un nivel elevado (58%), el 26% un nivel moderado (119 participantes) y solo 70 un bajo nivel (15%). Basados en el sexo, un nivel de actividad deportiva alta se observa en varones, y en cuanto a la edad también se observó mayor actividad en adolescentes de 16 años en promedio⁷⁻⁸. La obesidad y el sobrepeso es una problemática que crece en el Perú el cual se deriva en condiciones como diabetes, hipertensión, síndrome de ovario poliquístico y

metabólico (entre otros), que a la larga se convierte en problemas de salud pública.⁹

b. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la relación entre hábitos alimenticios y la actividad deportiva en los alumnos con obesidad o sobrepeso en un centro educativo de Ica en el año 2019?

c. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación es considerada relevante puesto que los hábitos en alimentación inadecuados y la actividad deportiva ausente conforma un problema para la salud pública en donde entra a tallar el profesional de enfermería para efectuar actividades que generen cambio mediante la educación y puesta en práctica. El impacto de este estudio es vital ya que enfatiza la prevención y promoción dirigido a la familia, escuela o instituciones educativas y así se promueva en generaciones futuras la opción de fortalecer una imagen propia mediante un estilo de vida optimizado^{4,8}.

Los favorecidos serán los educandos que poseerán la oportunidad de conservar prácticas alimentarias saludables y dinamismo físico los cuales se reflejarán en los indicadores de un estado de salud favorable. Se investiga la presente problemática debido a que se quiere conseguir que los educandos conserven un estilo de vida saludable que rebose en un inmenso potencial de bienestar. Así como también servirá como fuente de información para trabajos futuros concernientes al tema^{7,9}.

d. HIPÓTESIS

Hipótesis general

- Existe la relación entre hábitos alimenticios y la actividad deportiva en los alumnos con obesidad o sobrepeso en un centro educativo de Ica en el año 2019.

Hipótesis específica

- Existen relación en los hábitos alimenticios en los alumnos con obesidad o sobrepeso en un centro educativo de Ica en el año 2019.
- Existen relación en la actividad deportiva en los alumnos con obesidad o sobrepeso en un centro educativo de Ica en el año 2019.

e. VARIABLES

- Hábitos alimenticios
- Actividad deportiva

III. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

a. Objetivo general

Establecer la relación entre hábitos alimenticios y la actividad deportiva en los alumnos con obesidad o sobrepeso en un centro educativo de Ica en el año 2019.

b. Objetivos específicos

- Identificar los hábitos alimenticios en los alumnos con obesidad o sobrepeso en un centro educativo de Ica en el año 2019.
- Determinar la actividad deportiva en los alumnos con obesidad o sobrepeso en un centro educativo de Ica en el año 2019.

IV. MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES

Barriguete J. ejecuto un estudio descriptivo que tuvo por meta la identificación de **“HÁBITOS ALIMENTARIOS, ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS DE LA CIUDAD DE MÉXICO Y DEL ESTADO DE MICHOACÁN”**. Dicha muestra se recolecto de 956 alumnos de México los que resolvieron el test “Health Behaviour in School-age children”. En Como resultante los estudiantes de la capital en estudio consumieron cotidianamente bebidas extremadamente azucaradas (94%) y los de Michoacán un porcentaje menor (91%); únicamente 16% y 14% comen frutas (ciudad capital y Michoacán respectivamente). Sobre la alimentación a base de verduras el 10% de adolescentes de la capital lo consumen y 15% de Michoacán. Por otro lado, gran cifra de jóvenes exhibe actividades deportivas diurnamente. Concluyeron que existe propensión a presentar obesidad y sobrepeso causa del sedentarismo y exceso de alimentación en grasas y azucares¹⁰.

Borjas M, et al. (2017) expuso una investigación descriptiva y transversal, cuyo título fue **“PREVALENCIA DE OBESIDAD Y SOBREPESO EN JÓVENES ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FICOA DE GUAYAQUIL. ECUADOR”**. Se formó por 82 educandos, los que realizaron una encuesta acerca de dieta y actividad deportiva. Como resultados se demostró la existencia de obesidad y sobrepeso con 17%, los educandos

obesos obtuvieron una demasía en su alimentación de embutidos, y dulces, mientras que el 14% mostro una dieta hiper calórica, en definitiva, la actividad fue mínima y menor a lo aconsejado. Concluyeron que el grado de obesidad y sobrepeso fue mínimo, no obstante, se demuestra el dispendio de alimentos hipercalóricos”¹¹.

Alfaro M. (2016) En el 2016 en su estudio transversal y descriptivo, su fin fue probar las **“CARACTERÍSTICAS DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO EN ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS DE VALLADOLID. ESPAÑA”**. 2412 estudiantes formaron la muestra (13-18 años). 79% tomaban desayuno habitualmente, 4% no lo hacían, consumían frutas cotidianamente el 45% y dos momentos a la semana 32%, dentro de ellos 94% comía legumbres, no comían pescado el 11% y refrescos tan solo 11%, 7% comida chatarra, 5% frituras, 62% decían que su peso era normal y 30% se encontraba a dieta, 96% hacia deporte diariamente y el 70% tenía actividades en el curso de educación física (en el colegio) únicamente. Se concluye la existencia de una evidencia en dificultades ligadas a la ingestión de comestibles y actividad, es necesario ejecutar programas que sensibilicen la una vida dietética y ejercicio¹².

Acosta M. (año 2015) efectuó una tesis cuantitativa, transversal con el objeto de establecer el **“ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR CARMELITA, ICA OCTUBRE 2015”**. Se investigo en 465 educandos, el estado de nutrición se halló que 7% presenta bajo peso, 8% obesidad, 20% ostenta sobrepeso, 65%, poseen un estado normal, Sobre la conducta alimenticia ligada al hogar del 45% exhibió consumo incorrectamente, 55% consumía comestibles adecuados y describieron finalmente que la situación nutricional en su totalidad fue normal y su conducta alimenticia también¹³.

Durante el 2015 Flores A. describió en su estudio correlacional y transversal, llamada **“RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS DE LA CIUDAD DE JULIACA. PUNO”**. Mediante un muestreo probabilístico hecho en 1488 educandos de toda la primaria que 53.6% mostro sobrepeso y el 21% presentó obesidad únicamente en las féminas, mientras que

los varones presentaron porcentajes menores, pero no menos alarmantes 46.4% mostro sobrepeso y el 32% obesidad, pese a que los jóvenes realizaban actividades deportivas no menos de tres veces en siete días. Finalmente, no se encontró significativamente un vínculo entre la actividad y la obesidad o sobrepeso¹⁴.

Huarcaya J. durante el 2015 en su estudio “**ESTADO NUTRICIONAL Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VÍCTOR MANUEL MAÚRTUA, PARCONA. ICA**”. Son conto con 75 educandos los cuales resolvieron un test que resulto en el 53% y 56% eran féminas de aproximadamente 16 años, respectivamente, asimismo se encontraban en quinto de secundaria (53%), el 65% de ellas se encontraban nutricionalmente normal, y presentaban obesidad (28%), así como 48% realizaba actividad relativamente media, además se observa que 28% práctica esta actividad de manera ligera y vigorosamente solo el 24%. Concluyen que los jóvenes en una vista general mantuvieron una nutrición normal y moderadamente una actividad media físicamente hablando¹⁵.

MARCO TEÓRICO

Hábitos alimenticios. Se conoce que los hábitos son procederes que cada sujeto ejecuta de manera repetida y automática (saludables o no) generalmente se dan por costumbre. Son considerados actuares arduos de cambiar. Asimismo, los hábitos alimenticios se obtienen desde la infancia y son conductas inculcadas por los padres los cuales poseen un papel fundamental en su enseñanza a la hora de mostrarles cuales deben comer por su aporte nutricional y cuáles no, o en todo caso ingerirlos en menos frecuencia. Estos hábitos al darse adecuadamente logran prevenir condiciones patológicas y benefician positivamente. Es necesario conservar una buena dieta para evitar condiciones tales como la obesidad^{16,17}. Para conservar una vida saludable se necesitan hábitos alimenticios equilibrados, en los cuales exista el consumo de todo tipo de alimentos con predominancia en verduras, frutas y proteínas, sin dejar de lado carbohidratos (consumidos en poca proporción de acuerdo al requerimiento calórico que tu actividad necesite)¹⁸⁻²⁰.

Tipos de alimentos. Para hablar de hábito de alimentación saludable es necesario hablar de la categorización alimenticia existente, para ello detallan lo siguiente:

- ⇒ Verduras: Alimentos esenciales por ser fuente de minerales, fibra y vitamina para el cuerpo, necesarias para que músculos y todo tipo de tejido se fortalezca. Dichos elementos (verduras) son complemento o plato de entrada, requieren ser consumidas diariamente. Siempre teniendo en cuenta tener una variación al comerlas.²⁰
- ⇒ Féculas: Son los carbohidratos (pan, tubérculos, harinas, cereales, fideos, etc) Dichos alimentos se encargan del aporte de energía, en su exceso se convierte en algo perjudicial. Por ello no son elemento primordial para saciar a la población²¹.
- ⇒ Frutas: Se componen de vitaminas, agua, minerales, fibras y oligoelementos. Junto a las verduras se posicionan en una parte importante del área piramidal. Se aconsejan como postres o snacks. Necesaria su regulación para que el sujeto no quede satisfecho y deje de comer los alimentos necesarios para la dieta. Además, se tiene que regular el consumo garrafal de frutas azucaradas (mango, plátano, uva, etc).²²
- ⇒ Carne: Primordiales en la dieta por brindar proteínas, minerales, vitaminas y hierro. Esencial su balance en el consumo por su contenido de ácido úrico el cual genera patologías como la gota. Las carnes tienen su propia categorización, pueden ser de aves, res, pescado (excelentes en omega 3).²¹
- ⇒ Lácteos: Procedentes de la leche. Se tiene en esta categoría a los batidos, queso, yogurt y leche propiamente dicha. Asimismo, es imperioso digerirlos por su alto contenido de calcio requerido para el crecimiento y desarrollo del cuerpo (sobre todo huesos). Durante la adultez, su consumo será equilibrado porque puede generar dolencia en aparato digestivo.²¹
- ⇒ Grasas: Fuente de minerales, ácidos grasos, y vitaminas. Su exceso perjudica el cuerpo a nivel circulatorio generando ateromas, así como también los diferentes órganos de cada aparato del cuerpo.²⁰

⇒ Otros: Perjudican al no haber una regulación equilibrada de ellos. En esta categoría se observan los fritos, golosinas, etc.²¹

Frecuencia en su consumo. Cada grupo de comestible posee un tiempo de consumo sugerido. Este varía con el lapso de los años. En este aspecto, se recomienda consumir:

- ⇒ Verduras: dos a tres raciones en siete días. (Cruda o sancochadas)
- ⇒ Lácteos: dos a tres raciones en siete días.
- ⇒ Carne: uno a dos porciones por semana. En cuanto al pollo o pescado serán consumida de una a tres veces, res una vez cada siete días.
- ⇒ Carbohidratos: Arroz y/o pastas tres o cuatro porciones en siete días. Exceptuando al pan que puede comerse habitualmente.
- ⇒ Menestras: tres a cinco veces por siete días.
- ⇒ Agua: dos a tres litros cotidianamente.
- ⇒ Fruta: cuatro a cinco raciones semanales

Actividad física – deportiva. Se califica la palabra actividad como la capacidad que se posee de producir algo. Es así que actividad deportiva o física se traduce en cualquier movimiento del cuerpo que se produce por el gasto energético provenientes de los músculos. Dicha actividad puede ser jugar, correr, nadar, montar bicicleta, saltar, etc. Por tal motivo la elección del tipo de deporte o actividad y su frecuencia al realizarla será parte primordial para la prevención del sedentarismo o de otras dolencias a largo plazo, además estas permitirán llevar una mejor calidad de vida²³. Sus beneficios en los individuos incluyen el sostenimiento de peso, tono en músculos, la baja probabilidad de expresar patologías a nivel cardíaco, endocrino, inmunológico, etc. Contribuye a la expansión a nivel torácico (pulmonar) así como también aporta un balance emocional adecuado²⁴. En el caso de los adolescentes, dichas actividades pueden ser diversas (el ciclismo, la caminata, yoga, fútbol, etc), por otro lado, las actividades laborales o domésticas (limpieza del hogar, barrer, lavar ropa)²³.

Tipos de actividad. Categorizadas en una amplia variedad, no obstante, para el presente estudio se consideran las siguiente:

- ⇒ Aeróbicas: Buscan beneficiar el aparato cardio respiratorio. Utilizan de manera repetitiva los músculos y inquieren lograr la resistencia del funcionamiento cardiaco. En este tipo (caminatas, bailes, natación) se usan las extremidades. Cumplen con la meta de optimizar el funcionamiento pulmonar y cardiaco. Mejoran la expansión torácica²³.
- ⇒ Anaeróbicas: Adecuada para causar la hipertrofia de músculos, de esa manera adquieren mayor fuerza. Son realizadas en lapsos cortos, pueden ser sentadillas, pesas, abdominales, subir o bajar escaleras, sentadillas²⁴.

Sedentarismo. (*En latín, “sedere”* sentado) Provocada por la ausencia de movimiento, dicese de aquel sujeto que no perpetra actividades habitualmente. Estudios revelan que, con el advenimiento y evolución de la tecnología, ha aumentado en la población, sobre todo en los jóvenes y niños los cuales se encuentran en la televisión, videojuegos, dispositivos móviles, durante largas horas²⁵.

Sobrepeso / Obesidad. Dicese de la plétora de materia grasa en el cuerpo, la cual acrecienta el riesgo de enfermarse. Causa importante de problemas en la edad infantil y en adolescentes en los últimos años. Actualmente se observan una serie de dolencias crónicas en estos grupos etarios a nivel global (sobre todo en el entorno urbanizado)²⁶. esta condición puede darse por factores no solo individuales sino genéticos (además del entorno ambiente y familiar), es por ello que no solo se atribuye la desproporción grasa al consumo de comestibles. Para la OMS, el valor mayor a treinta de índice de masa en el cuerpo es considerada altamente peligrosa para la salud (obesidad), no distingue raza, procedencia o sexo²⁷. Se distinguen tres categorizaciones mundialmente aceptadas por la organización en la salud (OMS). Para ellos un índice adecuado (normal) es el que oscila entre 18,6 a 24,8 kilogramos por metro cuadrado²⁸.

Nombre	Índice Masa - Kilogramos / metro cuadrado
Sobrepeso	25 a 29
Obesidad 1	30 a 34
O. grado 2	35 a 39.9

O. grado 3	40 a 49.9
O. grado 4 (extrema)	Mayor a 50

La ONU para agricultura y alimentación ha reportado que en Centroamérica existe un exceso de peso en un 58%, así como 63% en Chile, y 64% y 69% para México y las Bahamas respectivamente. Estos muestran niveles altos y preocupantes, el sexo que más padece dicho impacto son las féminas teniendo una proporción de diez a uno con respecto a los caballeros²⁹⁻³⁰.

Intervenciones de enfermería para la prevención. Entidad vital en la prevención de la desproporción de peso exagerada en la población es el profesional de enfermería debido a que posee acción vertical y que influye en el ajuste de conductas de peligro para tornarlas propicias en la salud de los individuos. Estas acciones están centradas en la comunidad, casa, centros laborales y educativos. Dentro de sus lineamientos, el autocuidado en los sujetos mediante la actividad (física) es el primordial además del consumo de comestibles sanos³¹. Las mediaciones que realizan los enfermeros son holísticas porque engloban el medio que rodea a los sujetos en peligro de padecer patologías, identificando como elementos de peligro al sedentarismo y los hábitos inadecuados de alimentos. A continuación, se numeran las intervenciones que deberán ejecutar los enfermos:

- Comprobación y control del estado nutricional mediante el índice corporal de masa.
- Ejecutar sesiones pedagógicas en cuantos a hábitos saludables de alimentos.
- Ejecutar sesiones pedagógicas sobre prejuicios generados por obesidad.
- Ofrecer instrucción sobre dietas, tipos de comestibles
- Impulsar la participación de actividades deportivas. Enfatizando en sus beneficios.
- Liderar el desarrollo de caminatas (act. aeróbicas), así como de actividades grupales.
- Efectuar inspecciones a domicilio para comprobar la manera de cocinar los alimentos (verificando cantidades o grupos alimenticios)

- Coordinar conjuntamente acciones con nutricionistas para la práctica de clases demostrativas sobre los grupos de alimentos que deben consumir²⁵.

Intervenciones de enfermería para la promoción. Educación como concepto esencial es necesario a tener en cuenta para el proceso de intervenciones dentro del ámbito de salud, específicamente actividades dirigidas a la promoción de una vida con estilo saludable las cuales buscan instaurar gestiones que promueven de manera positiva las acciones en salud, para este asunto dirigidos en la promoción de modos de vida con una orientación temática con los estamentos de la auto eficacia la cual se instituye en un respaldo orientativo a través de la estimulación y el fomento de los sujetos, en la creación de conductas adecuadas de salud en cuanto a la actividad. Así como el avance de juntas de caminata, manejar bicicleta, saltar soga, efectuar aeróbicos orientados para que el individuo conozca el tipo de ejercicio que debe realizar o que debe evitar basado en la motivación propia o actividad que llame su atención, otro lineamiento de promoción es el establecer elementos de protección en salud mediante la encamación al poseer un índice corporal de masa adecuada y asegurar una actividad mayor o igual a ciento cincuenta minutos en siete días. Es cardinal tener conciencia de que la intervención en el ámbito de enfermería desea lograr la promoción de estilos saludables en la vida de cada sujeto, así como comprometerlo conscientemente con su salud, cuidado propio^{32,33}.

Teorías de la actividad. Se explican dos teorías especialmente. Una desarrollada por M. Rogers sobre el “Modelo de procesos vitales” la cual se centra en el interactuar del sujeto con el medio al momento de la realización de sus actividades (vinculadas a su salud). Indica que los sujetos dirigen su actuar mediante patrones realizados de forma sistemática y que en la mayoría son perjudiciales. En el interior de este modelo las actividades efectuadas por la o el enfermero buscan modificar las conductas deseables y sustituir las no saludables. Rogers enfatiza la modificación de conducta con el apoyo del personal de enfermería ya que la alimentación y la actividad deportiva son procesos vitalicios. Por otro lado, D. Johnson mediante su “Modelo de sistemas conductuales” ostenta que los hábitos se consideran comportamientos los cuales

se han adaptados a los quehaceres cotidianos, en esto propone siete aspectos (sexualidad, dependencia, alimentación, actividad, eliminación, realización y afiliación), en este lugar la función de los enfermeros se hace preciso. El aspecto funcional es otro en donde el sujeto expone negación o se protege ante las influencias negativas que genera injuria, para ello debe identificar esos elementos y contrarrestarlos. El profesional de enfermería es la entidad reguladora de comportamientos y busca mejorar o generar un cambio en patrones que conlleven al sedentarismo, así como la obesidad³⁴⁻³⁵.

V. MÉTODOS O PROCEDIMIENTOS

TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo se realizó en base a la investigación del tipo no experimental, debido a que las variables no fueron manipuladas, transversal ya que se efectuó en un lapso de tiempo específico (2019). Retrospectivo porque la data se obtuvo de forma retrograda.

MÉTODO Y DISEÑO

El estudio se efectuó mediante la recolección de datos a través de un cuestionario que fue verificado y aprobado por un grupo de expertos, y que luego se puso en práctica en el centro de estudios seleccionado por el investigador

POBLACIÓN

La población participante son los alumnos del centro educativo Cristo Salvador de la ciudad de Ica. El total de alumnos de secundaria son 312 alumnos

MUESTREO

Se tuvo la participación de 78 alumnos del primero al quinto de secundaria que pertenecen al centro educativo Cristo Salvador en el año 2019.

VI. RESULTADOS

Tabla 1 – DATOS GENERALES DE LOS ALUMNOS CON OBESIDAD Y SOBREPESO DE UN CENTRO EDUCATIVO DE ICA EN EL AÑO 2019

Datos generales	Frecuencia	%
Sexo		
Femenino	40	51.3
Masculino	38	48.7
Grado		
Primero	14	17.9
Segundo	17	21.8
Tercero	13	16.7
Cuarto	16	20.5
Quinto	18	23.1
Procedencia		
Urbano	70	89.7
No Urbano	8	10.3
Total	78	100

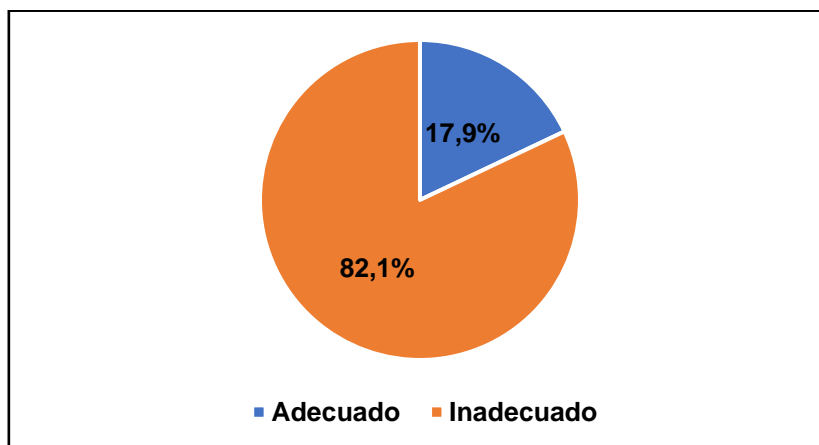
Interpretación:

En la que respecta al sexo de los adolescentes, se observa que 51.3% (40) son féminas y el 48.7% (28) son varones. El 17.9% son de primer grado, 21.8% son de segundo grado, 16.7% son de tercer grado, 20.5% son de cuarto grado, 23.1% son de quinto grado. Según la procedencia el 89.7% vienen de la parte urbana y el 10.3% son de la parte no urbana.

Tabla 2 – HÁBITOS ALIMENTICIOS EN BASE AL TIPO DE ALIMENTACIÓN DE LOS ALUMNOS CON OBESIDAD Y SOBREPESO DE UN CENTRO EDUCATIVO DE ICA EN EL AÑO 2019

En base al tipo de alimentación	Frecuencia	%
Adecuado	14	17.9
Inadecuado	64	82.1
Total	78	100

Gráfico 1 - HÁBITOS ALIMENTICIOS EN BASE AL TIPO DE ALIMENTACIÓN DE LOS ALUMNOS CON OBESIDAD Y SOBREPESO DE UN CENTRO EDUCATIVO DE ICA EN EL AÑO 2019



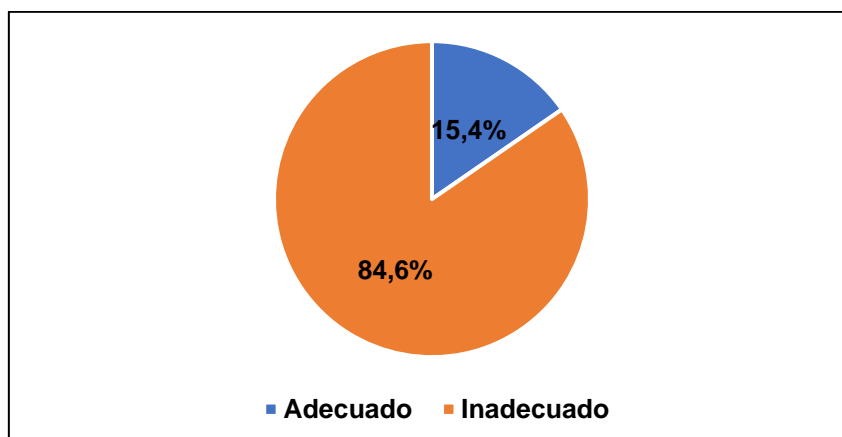
Interpretación:

En la que respecta a los hábitos alimenticios en base al tipo de alimentación, se observa que el 82.1% (64) son inadecuados y el 17.9% (14) son adecuados.

Tabla 3 - HÁBITOS ALIMENTICIOS EN BASE A LA FRECUENCIA DE CONSUMO EN LOS ALUMNOS CON OBESIDAD Y SOBREPESO DE UN CENTRO EDUCATIVO DE ICA EN EL AÑO 2019

En base al tipo a la frecuencia	Frecuencia	%
Adecuado	12	15.4
Inadecuado	66	84.6
Total	78	100

Gráfico 2 - HÁBITOS ALIMENTICIOS EN BASE A LA FRECUENCIA DE CONSUMO EN LOS ALUMNOS CON OBESIDAD Y SOBREPESO DE UN CENTRO EDUCATIVO DE ICA EN EL AÑO 2019



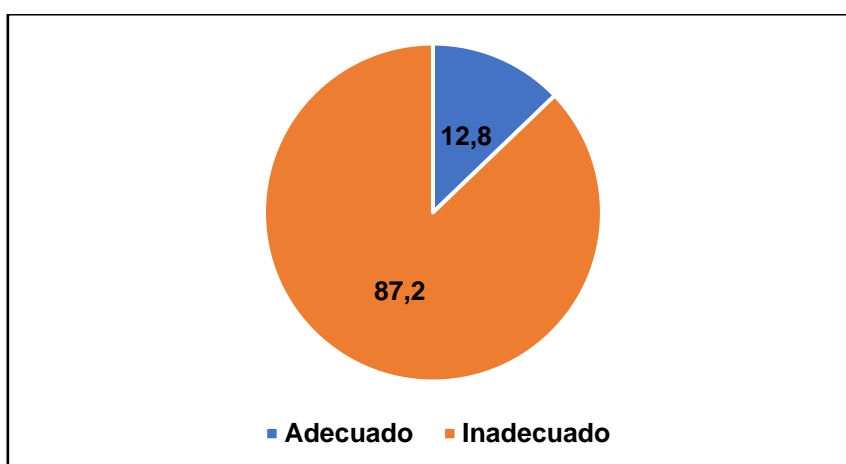
Interpretación:

En la que respecta a los hábitos alimenticios en base a la frecuencia, se observa que el 84.6% (66) son inadecuados y el 15.4% (12) son adecuados.

Tabla 4 - HÁBITOS ALIMENTICIOS EN BASE AL LUGAR DE CONSUMO EN LOS ALUMNOS CON OBESIDAD Y SOBREPESO DE UN CENTRO EDUCATIVO DE ICA EN EL AÑO 2019

En base al tipo al lugar	Frecuencia	%
Adecuado	10	12.8
Inadecuado	68	87.2
Total	78	100

Gráfico 3 - HÁBITOS ALIMENTICIOS EN BASE AL LUGAR DE CONSUMO EN LOS ALUMNOS CON OBESIDAD Y SOBREPESO DE UN CENTRO EDUCATIVO DE ICA EN EL AÑO 2019



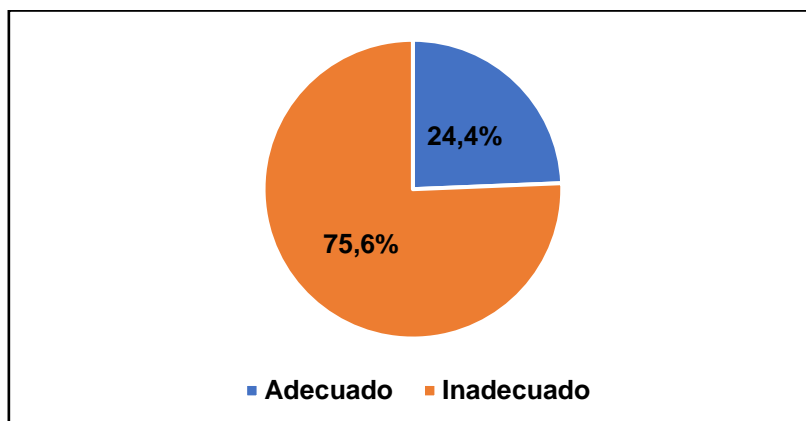
Interpretación:

En la que respecta a los hábitos alimenticios en base al lugar de consumo, se observa que el 87.2% (68) son inadecuados y el 12.8% (10) son adecuados.

Tabla 5 - HÁBITOS ALIMENTICIOS DE FORMA GLOBAL EN LOS ALUMNOS CON OBESIDAD Y SOBREPESO DE UN CENTRO EDUCATIVO DE ICA EN EL AÑO 2019

En base al tipo al lugar	Frecuencia	%
Adecuado	19	24.4
Inadecuado	59	75.6
Total	78	100

Gráfico 4 - HÁBITOS ALIMENTICIOS DE FORMA GLOBAL EN LOS ALUMNOS CON OBESIDAD Y SOBREPESO DE UN CENTRO EDUCATIVO DE ICA EN EL AÑO 2019



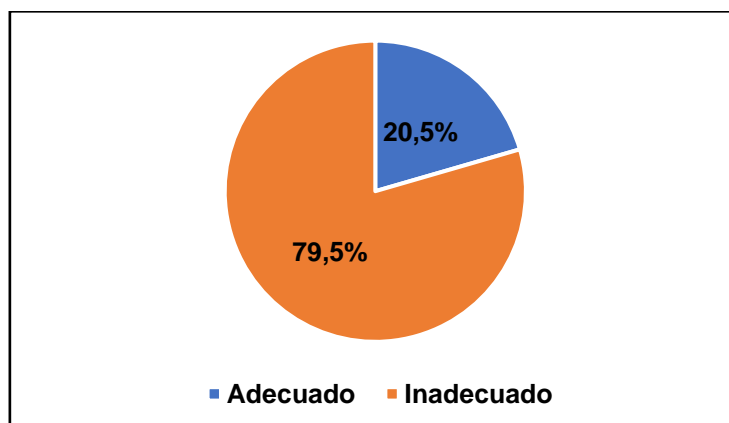
Interpretación:

En la que respecta a los hábitos alimenticios en forma global, se observa que el 75.6% (59) son inadecuados y el 24.4% (19) son adecuados.

Tabla 6 – LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN BASE A LA FRECUENCIA EN LOS ALUMNOS CON OBESIDAD Y SOBREPESO DE UN CENTRO EDUCATIVO DE ICA EN EL AÑO 2019

En base al tipo al lugar	Frecuencia	%
Adecuado	16	20.5
Inadecuado	62	79.5
Total	78	100

Gráfico 5 - LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN BASE A LA FRECUENCIA EN LOS ALUMNOS CON OBESIDAD Y SOBREPESO DE UN CENTRO EDUCATIVO DE ICA EN EL AÑO 2019



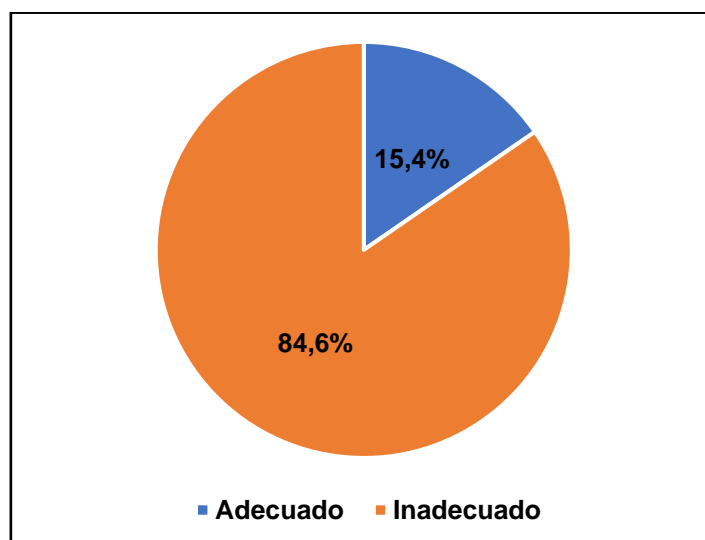
Interpretación:

En la que respecta a la actividad deportiva en base a la frecuencia, se observa que el 79.5% (62) son inadecuados y el 20.5% (16) son adecuados.

Tabla 7 – LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN BASE AL TIPO DE ACTIVIDADES EN LOS ALUMNOS CON OBESIDAD Y SOBREPESO DE UN CENTRO EDUCATIVO DE ICA EN EL AÑO 2019

En base al tipo al lugar	Frecuencia	%
Adecuado	12	15.4
Inadecuado	66	84.6
Total	78	100

Gráfico 6 - LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN BASE AL TIPO DE ACTIVIDADES EN LOS ALUMNOS CON OBESIDAD Y SOBREPESO DE UN CENTRO EDUCATIVO DE ICA EN EL AÑO 2019



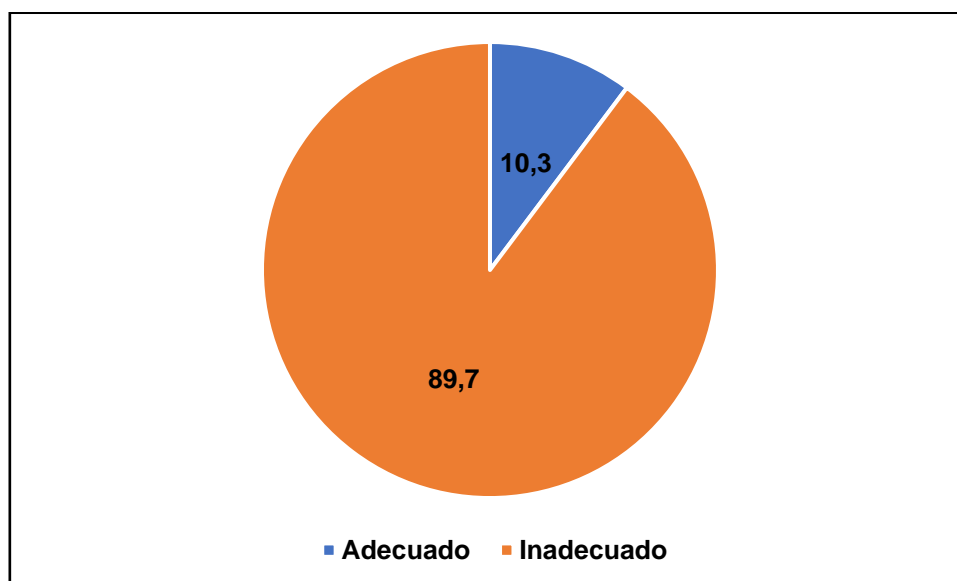
Interpretación:

En la que respecta a la actividad deportiva en base al tipo de actividades, se observa que el 84.6% (66) son inadecuados y el 15.4% (12) son adecuados.

Tabla 8 - LA ACTIVIDAD DEPORTIVA Y EL SEDENTARISMO EN LOS ALUMNOS CON OBESIDAD Y SOBREPESO DE UN CENTRO EDUCATIVO DE ICA EN EL AÑO 2019

En base al tipo al lugar	Frecuencia	%
Adecuado	8	15.4
Inadecuado	70	84.6
Total	78	100

Gráfico 7 - LA ACTIVIDAD DEPORTIVA Y EL SEDENTARISMO EN LOS ALUMNOS CON OBESIDAD Y SOBREPESO DE UN CENTRO EDUCATIVO DE ICA EN EL AÑO 2019



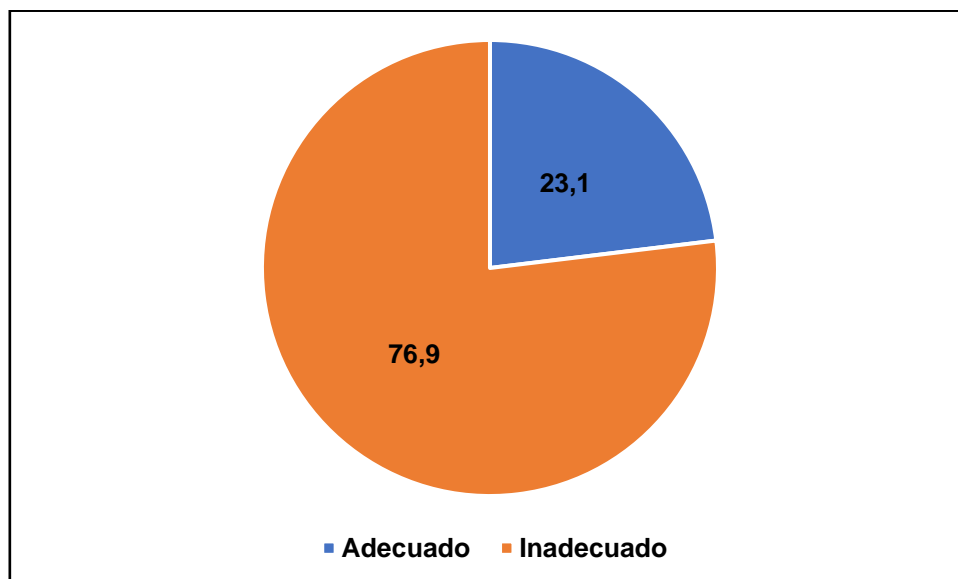
Interpretación:

En la que respecta a la actividad deportiva y el sedentarismo, se observa que el 89.7% (70) son inadecuados y el 10.3% (8) son adecuados.

Tabla 9 - ACTIVIDAD DEPORTIVA DE FORMA GLOBAL EN LOS ALUMNOS CON OBESIDAD Y SOBREPESO DE UN CENTRO EDUCATIVO DE ICA EN EL AÑO 2019

En base al tipo al lugar	Frecuencia	%
Adecuado	8	15.4
Inadecuado	70	84.6
Total	78	100

Gráfico 8 - ACTIVIDAD DEPORTIVA DE FORMA GLOBAL EN LOS ALUMNOS CON OBESIDAD Y SOBREPESO DE UN CENTRO EDUCATIVO DE ICA EN EL AÑO 2019



Interpretación:

En la que respecta a la actividad deportiva en forma global, se observa que el 76.9% (70) son inadecuados y el 23.1% (18) son adecuados.

VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A. Conclusiones

- En relación a los hábitos alimenticios en base al tipo de alimentos, su repetición en el consumo y el lugar donde lo ingiere todo eso no son adecuado en los alumnos con obesidad y sobrepeso, es por ello que se acepta la prueba de hipótesis número uno de la investigación.
- La variable actividad deportiva en base a la frecuencia, tipo de deporte y ser sedentario no es suficiente en los alumnos con obesidad y sobrepeso, es por ello que se acepta la prueba de hipótesis número dos de la investigación.

B. Recomendaciones

- Se recomienda que las personas encargadas del área sanitaria de la zona a la que pertenece la institución educativa deberían realizar mejores estrategias con los directivos del colegio para fomentar una mejor en los hábitos alimenticios, debido a que estas no son adecuadas en toda su dimensión. Por otro lado, esto ayudará a intervenir de forma multidisciplinaria, generando charlas educativas y incentivar a la ingesta de alimentos que sean óptimos para la salud de los alumnos.
- Se recomienda al encargado del colegio para que motive al personal educativo a dar charlas en base a la actividad deportiva y a su vez incentive a mejores formas de deportes en la institución educativa, con el fin de generar un bienestar a favor de los estudiantes y mejorar su estilo de vida.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La resultante de este trabajo manifiesta que la situación del conjunto poblacional estudiado se encuentra en etapa adolescente, y al final de lo que respecta al desarrollo y crecimiento tanto físico como psicológico y/o social. En esta fase ellos se encuentran predispuestos a peligros y las diversas situaciones de salud que traen consigo problemas que afectan al individuo y la familia. En la tabla 1, tenemos los datos de forma general de los alumnos con obesidad y sobrepeso. El 51.3% son féminas, el 23.1% son de quinto año, 89.7% son de la zona urbana, esto coincide con lo que encontró Huarcaya J.¹⁵, donde el 56% eran féminas.

En la tabla 2 y en el gráfico 1, tenemos que los hábitos alimentarios según especímenes de alimentos de los jóvenes son inadecuados en 82% y adecuados en 18%, los resultados fueron análogos a los encontrados por Borjas M, Loaiza L, Vásquez R, Campoverde P, Arias K, et al.¹⁰. Del que los estudiantes poseyeron en demasía su régimen dietético en embutidos, y dulces, el 14% ostento un plan dietético hipercalórico, Barriguete J, Vega S, Radilla C, Barquera S, Hernández L, et al.¹² Los educandos comen regularmente sustancias azucaradas en un 94.2%. En base a los resultados se estima que los colegiales no se encuentran conservando correctos alimentos, esto es primordial para que un sujeto este sano y como derivación una sociedad saludable; aquí debe entrar el personal de enfermería en relación a la educación nutritiva y formación de hábitos que se puedan conservar tanto intra o extra familiarmente hablando porque escoltará al individuo en el resto de vida.

En la tabla 3 y en el gráfico 2, tenemos que los hábitos alimenticios en base a la frecuencia de consumo no son adecuados en un 82.1% y 17.9% son adecuados, estos resultados concuerdan con lo que describió Barriguete J., y colegas¹¹, en su trabajo refirió que un 15% consumían solo frutas, un 11% consumían verduras. Lo demostrado por Alfaro M., et al.¹² fue que el 80% desayunaban de forma diaria, un 3.9% no desayunaban a diario, 44.9% diariamente consumían frutas, un 32% dos veces a la semana consumían verduras, un 92% consumían legumbres y un 7% tenía la costumbre de consumir golosinas o alimentos no balanceados. La resultante es perjudicial para los

escolares, esto conlleva a deducir que hay debilidades en cuanto a la educación, se debe priorizar la alimentación sana y adecuada además de la concientización acerca de comestibles chatarra y sus consecuencias.

En la tabla 4 y en el gráfico 3, tenemos que las conductas de alimentación en educandos de acuerdo a los sitios en los que se consume son inadecuadas en 77% y adecuadas en 23% en base a los hallazgos disímiles con Acosta M.¹⁶. En cuanto a las conductas según frecuencia de consumo en el hogar y en la escuela, el 55% tenían un correcto consumo y el 45% restante no era correcta su alimentación. Con estas premisas se podría decir que los escolares no se alimentan de forma saludable, debiéndose por múltiples factores y uno de ellos son los productos que se ofrecen dentro de las instituciones educativas, estos alimentos tienen a ser ricos en grasas, sal y azúcar; por otro lado, tenemos bebidas gasificadas. Es así que los inconvenientes o problemas en su salud se verá reflejado en los próximos 20 o 30 años de vida, y los problemas de salud a futuro serán enfermedades endocrinológicas, cardiovasculares entre otras. Se debe de tener muy en cuenta que estas enfermedades van a originarse desde la adolescencia y se puede revertir generando grandes cambios en la promoción y prevención de la salud, fortaleciendo los programas y enseñando a las personas que estas enfermedades van a generar un deterioro muy grande en su vida.

En la tabla 4 y en el gráfico 3, tenemos que las conductas de alimentación en los educandos según afianzado integral son inadecuados en 77% y adecuados en 23% datos resultantes que mantienen semejanza con los derivados por Flores¹⁴. Un 62.3% mostraron hábitos pasaderamente adecuados y el 35.8% fueron adecuadas”. Presentemente, las conductas en alimentación son trascendentales para el sostenimiento conveniente de la salud, un gasto apropiado de suministros y que faciliten los nutrientes ineludibles siendo así primordiales para el beneficio en el crecimiento de los colegiales con la meta de ser sanamente un ejemplo para otros y evitar problemas de salud. Se debe tomar en consideración la influencia del recinto familiar para se llegue a lo deseado en cuanto a conductas alimenticias sanas ya que desde niños (temprana edad) se suministra rotundos arquetipos de alimentos y horarios.

En la tabla 5 y en el gráfico 4, tenemos que los deportes y la actividad en los educandos en relación a la frecuencia es insuficiente en 77% y suficiente en

23%, la información encontrada es desemejantes a lo propuesto por Alfaro M.¹², el 95.8% ejercía deportes habitualmente; Flores A.¹⁴ los jóvenes ejercían deportes como mínimo 3 veces en el transcurso de siete días”. Los deportes realizados insuficientemente no proporcionan un pedestal sólido respecto a la importancia del sostenimiento de una buena condición en salud por lo que se convienen ejecutar mediaciones propuestas al fomento de una apropiada motivación respecto al deporte que es clave efectuarse cotidianamente por ello es imperativo el fomento de su interés, los estudiantes para que efectúen actividad deportiva en relación a un buen modo de vida.

En la tabla 6 y en el gráfico 5, tenemos que lo relacionado al tipo de actividades, la deportiva de los colegiales es insuficiente en 84.6% y suficiente en 15.4%, datos que se logran cotejar con los de “Huarcaya J.¹⁵, el 48% realiza actividad moderada, el 28% tuvo actividad física ligera y el 24% presentaron actividades de vigor”.

La actividad física insuficiente es nociva para la salud de la juventud y eso presume un riesgo para la salud actualmente (y futura) pes requerido que se tomen lineamientos normativos apremiantes para acrecentar su actividad deportiva suscitando la cooperación de una forma de vida corporalmente activa lo cual implicaría en un progreso en la cabida cardiaca y respiratoria y osteo musculo esquelética, y cardio metabólico con efectos efectivos en el peso.

En la tabla 8 y en el gráfico 7, tenemos que los deportes de los adolescentes y sedentarismo es insuficiente en 75% y suficiente en 25%; resultados análogos con “Borjas M. et al.¹² la actividad deportiva fue minúscula y mínimo a lo aconsejado, Barriguete J., et al ¹⁴ una gran proporción de colegiales presentan sedentarismo en el día”. Cada vez se realizan acciones que conllevan al sedentarismo y menos las actividades que fomentan el movimiento activo de los sujetos. (Internet, videojuegos, televisión). Por ese motivo, es necesario potencializar las diversas maneras de deportes o actividades como por ejemplo en el curso de ed. Física que de alguna manera proporciona saberes y mejores oportunidades para practicarlos, así como un ambiente menos peligroso y que afiance a los adolescentes.

En la tabla 9 y en el gráfico 8, tenemos que, en relación a la actividad deportiva de forma global de los jóvenes, es inadecuada en 84.6% y adecuada

en 15.4%; resultados afines con “Borjas M., et al.¹², la actividad deportiva fue exigua y menos a lo sugerido, Marca G.¹³, un 68.5% mostraron actividad deportiva exigua, un 15.4% fue activo, un 16% no realizaron actividad deportiva.

Estos datos coinciden que gran parte de los sujetos jóvenes que se encuentran en esta fase que asisten a la secundaria no efectúan deportes o alguna actividad y exponen una propensión a la ganancia de estilos de vida estacionaria y escasamente saludable, por tal razón como expertos en el área de Enfermería se necesita atizar los estilos de vida sanos con un marcado especial en la promoción de la actividad deportiva ligada con la salud.

BIBLIOGRAFÍA

1. OMS. En 2022 habrá más población infantil y adolescente con obesidad. Ginebra. 2017. [En línea]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/detail/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>
2. OMS. Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia. [En línea]. pg. 8, 21 2014. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/Obesity-Plan-Of-Action-ChildSpa-2015.pdf>
3. Arellanos A. Obesidad infantil y hábitos de alimentación. [En línea]. Disponible en: <https://www.todopapas.com/ninos/alimentacion-infantil/obesidad-infantil-y-habitos-de-alimentacion-3155>
4. Sedentarismo: más del 80% de los adolescentes no realiza actividad física. Fitness. [En línea]. Argentina. URL disponible en: <https://www.infobae.com/salud/fitness/2017/02/15/sedentarismo-mas-del-80-de-los-adolescentes-no-realiza-actividad-fisica/>
5. Álvarez R. Padres influyen en la buena alimentación de sus hijos. [Artículo publicado el 23 de agosto del 2017]. [Sede web]. Disponible en: <https://vital.rpp.pe/expertos/padres-influyen-en-la-buena-alimentacion-de-sus-hijos-noticia-623676>
6. Matos T. Relación entre actividad física, índice de masa corporal y porcentaje de grasa corporal en niños de 8 a 11 años de edad de una institución educativa del distrito de Comas Lima 2014 [Internet] 2015. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4618/Tucno_mj.pdf?sequence=1
7. Sánchez A. El 35,5% de personas de 15 y más años de edad sufre de sobrepeso y el 17,8% de obesidad. [En línea]. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar. Disponible en: <http://m.inei.gov.pe/prensa/noticias/el-355-de-la-poblacion-peruana-de-15-y-mas-anos-de-edad-padece-de-sobrepeso-9161/>
8. Morales J, Añez R, Suarez C. Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao Rev. Perú. Med. exp. salud publica vol.33 no.3 Lima jul./set. 2016 Disponible en: <http://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2016.333.231>

9. Villena J. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el Perú. [Artículo] Rev. peru. ginecol. obstet. vol.63 no.4 Lima oct./dic. 2017. Versión On-line ISSN 2304-5132
10. Borjas M, Loaiza L, Vásquez R, Campoverde P, Arias K, et al. Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria. [Artículo de investigación]. Rev. Cubana Invest Biomed. Vol. 36. N° 3. [En línea]. Ecuador. 2017. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000300008
11. Barriguete J, Vega S, Radilla C, Barquera S, Hernández L, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. [Artículo de investigación]. [En línea]. México. 2017. Disponible en: http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06._Vega_y_Leon__S._conductas_alimentarias_en_adolescentes_de_michoacan.pdf
12. Alfaro M, Vásquez M, Fierro A, Rodríguez L, Muñoz M, et al. Hábitos de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes. [Artículo de investigación]. Rev Pediatr Aten Primaria. Vol. 18. N° 71. [En línea]. España.2016. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322016000300003
13. Marca G. Conductas obesogénicas relacionadas al estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa secundaria Industrial N° 32. [Tesis licenciatura]. [En línea]. Puno. 2016. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3632/Marca_Gomez_Gladys_Ruth.pdf?sequence=1&isAllowed=y
14. Flores A. Actividad física y prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes escolares de 12 a 18 años de la ciudad de Juliaca. [Artículo de investigación]. Rev investig Altoandin. Vol. 19. N° 1. [En línea]. Puno. 2015.
15. Huarcaya J. Estado nutricional y actividad física en adolescentes de 4to y 5to grado de secundaria de la institución educativa Víctor Manuel Maurtua, Parcona. [Tesis licenciatura].

16. Acosta M. Estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes de educación secundaria de la Institución educativa particular Carmelita. Ica. [Tesis licenciatura]. 2015.
17. Mispireta, M. Determinantes del sobrepeso y la obesidad en niños en edad escolar en Perú. División of health sciences, Idaho state university. Idaho, EE.UU. Médico maestra en ciencias de la salud. Rev. Perú. Med. Exp. Salud publica v.29 n.3 lima jul./set. 2012. Disponible en: <http://www.scielosp.org/pdf/rpmesp/v29n3/a11v29n3.pdf>
18. Mendoza Y.G., Reyes G.P., Stalin T.V. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños de 5 – 11 años de la Institución Regulo Guevara Carranza Marzo – Abril – 2013. Rev. Cuerpo med. HNAAA 6(4) 2013. Disponible en: <http://sisbib.>
19. Saucedo-T, Rodríguez J, Oliva A, Villarreal M, León Hernández Rodrigo César, Fernández Cortés Trinidad Lorena. Relación entre el índice de masa corporal, la actividad física y los tiempos de comida en adolescentes mexicanos. Nutr. Hosp. [Internet]. 2015 Sep; 32(3): 1082-1090. Disponible en:http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021216112015000900017&lng=es. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.3.9331>.
20. Organización de consumidores y usuarios. Pirámide de los alimentos. [En línea]. Disponible en: <https://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/noticias/siete-grupos-de-alimentos-para-una-buena-dieta537564>
21. Peña G. Hábitos alimentarios y salud. [En línea]. Disponible en: <http://media.axon.es/pdf/79410.pdf>
22. FAO. Nutrición y salud. [En línea]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>
23. Instituto Nacional del corazón, pulmón y sangre. Actividad física y el corazón. [Sede web]. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon>
24. Instituto Nacional del corazón, pulmón y sangre. Beneficios de la actividad física. [Sede web]. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon>
25. OMS. La actividad física en los adultos. [Sede web]. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/

26. OMS. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. [Sede web]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=0EB56A8EA0442F940FCB922066BC7B9F?sequence=1
27. Ros J. Actividad física: Hacia un estilo de vida activo. [En línea]. Disponible en: http://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081202101906actividad%20fisica_salud.pdf
28. Moreno G.M. Diagnóstico de Obesidad y sus Métodos de Evolución. Pontificia Universidad Católica de Chile. 1997; 26:9-13. Disponible en: <http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/boletin/html/obesidad/obesidad03.html>
29. Debayle M. Tipos de sobrepeso y sus riesgos. [En línea]. Disponible en: <https://www.revistamoi.com/salud/tipos-de-sobrepeso/?fbclid=IwAR2ykn2LfcN4C44DILh3ozeZoKZhx6E8KzPSZcFNstJHRLyFsryzql0WObo>
30. Malo M, Castillo N, Pajita D. La obesidad en el mundo. Ana. Fac. Med. Vol. 78. N° 2. [En línea]. Lima. 2017. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832017000200011&fbclid=IwAR2llwi6lQoAvxbLH66ZKxkVB8JDnpvX82zqjp63W0UJUlusqSg87ack2M
31. Maganto C., Garaigordobil M., Kortabarría L.. Variables antropométricas, hábitos y dietas alimentarias en adolescentes y jóvenes: diferencias en función del sexo. Acción psicol. [Internet]. 2016 Dic; 13(2): 89-100. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5944/ap.13.2.17817>.
32. Fonseca J, De Oliveira V, Barbosa M. Análisis del diagrama del modelo de promoción de la salud de J. Pender. Acta Paul. Enferm [serie en línea]. 2005 Sep; 18 (3): 235-240. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002005000300002&lng=en&nrm=iso&tlng=pt
33. Coelho G., Cândido C., Machado-Coelho L., Freitas N. de. Associação entre estado nutricional, hábitos alimentares e nível de atividade física em escolares. J. Pediatr. (Rio J.) [Internet]. 2014 Oct; 88(5): 406-412. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2223/JPED.2211>.

34. Cisneros F. Introducción a los modelos y teorías de enfermería. [En línea]. Ecuador. 2002. Disponible en: <http://artemisa.unicauca.edu.co/~pivalencia/archivos/IntroduccionALasTeoriasYModelosDeEnfermeria.pdf>
35. Castiñeiras, T, Suárez, M. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(1). [Internet]. 2019 Feb; 23(1): 99-107. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S156131942019000100099&lng=es.

ANEXOS

Anexo 1 - Instrumentos de investigación

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS - CUESTIONARIO

La información que brindarás será totalmente confidencial y anónima.

DATOS GENERALES

1. **Sexo** a) Masculino b) Femenino
2. **Grado** a) 1ero b) 2do c) 3ero d) 4to e) 5to
3. **Procedencia** a) Urbano b) No Urbano

Estado Nutricional				
N°	Peso	Talla	IMC	Dx. Nutricional

INSTRUMENTO ESPECIFICO				
Marque con un (X) la respuesta que usted considere adecuada.				
Alimentación				
Nro.	Ítem	Si	No	
Tipos de alimentos				
1	Consumes papas, arroz, fideos, pan			
2	Consumes verduras o legumbres			
3	Consumes frutas			
4	Consumes leche o sus derivados (yogur, queso, etc.)			
5	Consumes carnes (pollo, pescado, etc.)			
6	Evitas el consumo de grasas como mantequilla o aceites.			
7	Consumes alimentos saludables evitando snacks, chocolates golosinas, etc.			
Frecuencia de consumo				
8	Consumes lácteos de 3 a 4 veces por semana.			
9	Consumes verduras diariamente.			
10	Consumes carnes (pollo, res,) de 2 a 3 veces a la semana			
11	Consumes pan, fideos, arroz o harinas solo 3 a 4 veces por semana			
12	Consumes frutas de 4 a 5 raciones por día.			
13	Consumes de 2 a 2.5 litros de agua diariamente.			
14	Consumes huevo solo de 3 a 4 veces por semana			

15	Consumes menestras de 2 a 3 veces por semana		
Lugares de consumo			
16	Frecuentemente consumes tus alimentos en tu hogar		
17	Frecuentemente consumes alimentos fuera del hogar (como restaurantes, kioscos, etc.)		

Actividades física			
Nro.	Ítem	Si	No
Frecuencia			
1	Realizas actividades físicas a diario en tu hogar como barrer, limpiar		
2	Realizas actividades físicas como caminar de 20 a 30 minutos diarios		
3	Realizas actividades físicas como natación, ciclismo o correr de 60 a 75 minutos diarios.		
Tipos de actividades			
4	Realizas actividades como bailar, trotar, saltos aeróbicos o pasear en bicicleta por más de 60 minutos.		
5	Realizas actividades de vigor como levantar pesas, sentadillas, abdominales o subir y bajar escaleras.		
Sedentarismo			
6	Pasas menos de 1 hora al día viendo televisión		
7	Pasas menos de 1 hora al día revisando el celular		
8	Duermes más de 8 horas diarias		

Anexo 2 - Ficha de validación Juicio de expertos



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

RESOLUCIÓN N° 136-2006-CONAFU

RESOLUCIÓN N° 432-2014-CONAFU

FORMATO DE VALIDEZ SUBJETIVA DE INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

ESCALA DE OPINIÓN DEL EXPERTO

APRECIACIÓN DEL EXPERTO SOBRE EL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

Nº	ASPECTOS A CONSIDERAR	SI	NO
1	El instrumento tiene estructura lógica.		
2	la secuencia de presentación de ítems es óptima		
3	El grado de dificultad o complejidad de los ítems.		
4	Los términos utilizados en las preguntas son claros y comprensibles.		
5	Los reactivos reflejan el problema de investigación.		
6	El instrumento abarca en su totalidad el problema de investigación.		
7	Los ítems permiten medir el problema de investigación.		
8	Los reactivos permiten recoger información para alcanzar los objetivos de la investigación.		
9	El instrumento abarca las variables, sub variables e indicadores.		
10	Los ítems permiten contrastar la hipótesis.		

FECHA:/...../.....

NOMBRE Y APELLIDOS

FIRMA DEL EXPERTO

Anexo 3 - Matriz de consistencia

Alumno:	Borjas Cabrera Pamela Lizeth Salcedo Llanos Lizet Danica		
Asesor:	Dr. Abel Tasayco Jala		
Tema:	La relación entre hábitos alimenticios y la actividad deportiva en los alumnos con obesidad o sobrepeso en un centro educativo de Ica en el año 2019		
	Problemas	Objetivos	Hipótesis
	<p>General</p> <p>PG: ¿Cuál es la relación entre hábitos alimenticios y la actividad deportiva en los alumnos con obesidad o sobrepeso en un centro educativo de Ica en el año 2019?</p>	<p>General</p> <p>OG: Establecer la relación entre hábitos alimenticios y la actividad deportiva en los alumnos con obesidad o sobrepeso en un centro educativo de Ica en el año 2019.</p>	<p>General</p> <p>HG: Existe la relación entre hábitos alimenticios y la actividad deportiva en los alumnos con obesidad o sobrepeso en un centro educativo de Ica en el año 2019.</p>
		<p>Específicos</p> <p>OE1: Identificar los hábitos alimenticios en los alumnos con obesidad o sobrepeso en un centro educativo de Ica en el año 2019.</p>	<p>Específicos</p> <p>HE1: Existen relación en los hábitos alimenticios en los alumnos con obesidad o sobrepeso en un centro educativo de Ica en el año 2019.</p>
			<p>Variables e Indicadores</p> <p>Variable de estudio</p> <p>Hábitos alimenticios Actividad deportiva</p>

		<p>HE2: Existen relación en la actividad deportiva en los alumnos con obesidad o sobrepeso en un centro educativo de Ica en el año 2019.</p>
<p>Diseño</p> <p>De tipo no experimental, transversal</p>	<p>Población</p> <p>La población participante son los alumnos del centro educativo Cristo Salvador de la ciudad de Ica. El total de alumnos de secundaria son 312 alumnos</p> <p>Muestreo</p> <p>Se tuvo la participación de 78 alumnos del primero al quinto de secundaria que pertenecen al centro educativo Cristo Salvador en el año 2019</p>	

Anexo 4 - Informe de Turnitin