



Universidad
Norbert Wiener

Powered by **Arizona State University**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Tesis

Estilo de vida y estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim,
Callao Lima - 2024

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Enfermería

Presentado por:

Autora: Roque Condori, Rosa María


Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-9848-8391>

Asesora: Mg. Barrios Cabello, Lucimar Josefina

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2570-0401>

Lima – Perú

2024

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, Rosa María Roque Condori egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Enfermería** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO CRISTIANO ELIM, CALLAO LIMA - 2024” Asesorado por el docente: Mg. Lucimar Josefina Barrios Cabello Carnet de extranjería 003135336 ORCID <https://orcid.org/0009-0009-8303-097X> tiene un índice de similitud de (18) (dieciocho) % con código GMT-5 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin. Oid:14912:416033280.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
Firma de autor 1


Nombres y apellidos del Egresado: Rosa María Roque Condori
DNI: 77223656



.....
Firma Lucimar Josefina Barrios Cabello

Nombres y apellidos del Asesor
Carnet de extranjería: 003135336

Lima, 13 de diciembre de 2024

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Es obligatorio utilizar adecuadamente los filtros y exclusión del turnitin: excluir las citas, la bibliografía y las fuentes que tengan menos de 1% de palabras. EN caso se utilice cualquier otro ajuste o filtros, debe ser debidamente justificado en el siguiente recuadro.

--

DEDICATORIA

A Dios por mantenerme firme, dándome fuerzas y ánimos para continuar con esta investigación; porque es mi ayuda en medio del caos, poner a personas que fueron de apoyo para la realización de este trabajo de investigación.

A Lucia, mi madre por confiar en mí, por su cuidado y sus palabras de afirmación que me brindaron ánimos recordándome que siempre debemos mantenernos firmes y nunca rendirnos.

AGRADECIMIENTO

A Dios por renovar mis fuerzas día a día para continuar este proyecto de investigación.

A la Mg. Lucimar mi asesora, por su empatía, comprensión, paciencia y por brindarme la oportunidad para continuar este estudio de investigación.

A la Dra. Teodora Tenorio por su permiso y apoyo para realizar la investigación en la institución.

Índice

Portada.....	i
Título.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Índice.....	v
Resumen.....	vi

Abstract.....	vii
Introducción.....	viii
CAPÍTULO I - EL PROBLEMA	10
1.1 Planteamiento del problema	10
1.2 Formulación del problema.....	14
1.2.1 Problema general	14
1.2.2 Problemas específicos.....	14
1.3 Objetivos de la investigación.....	14
1.3.1 Objetivo general	14
1.3.2 Objetivos específicos.....	14
1.4 Justificación de la investigación	15
1.4.1 Teórica.....	15
1.4.2 Metodológica.....	15
1.4.3 Práctica	16
1.5 Limitaciones de la investigación	16
CAPITULO II : MARCO TEÓRICO	16
1.1 Antecedentes de la investigación.....	16
1.2 Bases Teóricas	19
1.3 Formulación de hipótesis.....	29
1.3.1 Hipótesis general	30
1.3.2 Hipótesis específica	30
CAPITULO III: MATERIAL Y MÉTODO	31
1.1 Método de investigación.....	31
1.2 Enfoque de investigación.....	31
1.3 Tipo de investigación	32
1.4 Diseño de investigación.....	32
1.5 Población, muestra y muestreo	32
1.6 Operacionalización de variables	34
1.7 Técnica e instrumento de recolección de datos	36
1.7.1 Técnica.....	36
1.7.2 Descripción.....	36
1.7.3 Validación.....	37
1.7.4 Confiabilidad	37
1.8 Procesamiento y análisis de datos	37
1.9 Aspectos éticos	38
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	40
1.1 Resultados.....	40

1.1.2 Prueba de hipótesis	48
1.1.3 Discusión de Resultados	53
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	56
5.1. Conclusiones:	56
5.2. Recomendaciones	58
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	60
ANEXO	68
Anexo 1: Matriz de consistencia	69
Anexo N 2 : Instrumento de recolección de datos	70
Anexo 3: Formato de consentimiento informado	74
Anexo 4: Clasificación del cuestionario estilo de vida.....	76

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Datos sociodemográficos del estilo de vida con el estado nutricional en los adolescentes del Colegio Cristiano Elim del Callao, 2024.....	37
Tabla 2. Tabla de contingencia de la variable estilo de vida en los adolescentes del Colegio Cristiano Elim del Callao, 2024.....	38
Tabla 3. Tabla de contingencia de la variable estado nutricional en los adolescentes del Colegio Cristiano Elim del Callao, 2024.....	39
Tabla 4: Tabla cruzada de la relación del estilo de vida con el estado nutricional en los adolescentes del Colegio Cristiano Elim del Callao, 2024.....	40

Tabla 5: Tabla cruzada de la relación de la dimensión hábitos alimenticios del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes del colegio cristiano Elim del Callao, 2024.....	41
Tabla 6: Tabla cruzada la relación de la dimensión actividad física del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes del colegio cristiano Elim en Callao, 2024.....	42
Tabla 7: Tabla cruzada de la relación de la dimensión recreación y manejo del tiempo libre del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes del colegio cristiano Elim en Callao, 2024.....	43
Tabla 8: Tabla cruzada de la relación de la dimensión descanso del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes del colegio cristiano Elim en Callao, 2024.....	44
Tabla 9: Prueba de la hipótesis general.....	45
Tabla 10: Prueba de la hipótesis específica 1.....	46
Tabla 11: Prueba de la hipótesis específica 2.....	47
Tabla 12: Prueba de la hipótesis específica 3.....	48
Tabla 13: Prueba de la hipótesis específica 4.....	49

RESUMEN

El estilo de vida de los adolescentes, conjuntamente con su estado nutricional son indicadores significativos para medir sus condiciones y el estado de salud. El **objetivo:** Determinar cómo se relaciona el estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes del colegio cristiano Elim, Callao-2024. La **metodología:** fue el método hipotético deductivo con un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental transversal correlacional. La muestra está conformada por 90 adolescentes del nivel secundario que

estudian en el Colegio Cristiano Elim en Callao. Para la recolección de los datos necesarios a efectos de esta investigación, se utilizó como instrumento un cuestionario aplicado por Sánchez W en el año 2019 en el contexto nacional. La validación se realizó por expertos con el valor de 100% de validez. La confiabilidad del instrumento se realizó mediante la prueba de Alpha de Cron Bach con el valor de 0.910. Para la presente investigación se utilizó el programa SPSS 26. Los **resultados:** mostraron que el 53.3% de los adolescentes son mujeres, el 47.8% tuvieron edades entre los 12 a 13 años y el 97.8% pertenecen al lugar de origen costa; así mismo el 55.6% tuvieron un estilo de vida regular, asimismo, el 34.4% tuvieron un estilo de vida bueno y un 10.0% tuvieron un estilo de vida deficiente; también el 45.6% presentaron un estado nutricional normal; así mismo el 32.2% sobrepeso, el 17.8% obesidad y el 4.4% delgadez. Se encontró relación entre la dimensión hábitos alimenticios con el estado nutricional ($p < 0.05$); existe relación entre la dimensión actividad física con el estado nutricional ($p < 0.05$); se encontró relación entre la dimensión recreación y manejo del tiempo libre con el estado nutricional; se evidencio que no existe relación entre la dimensión descanso con el estado nutricional ($p > 0.05$). Las **conclusiones** evidenciaron que existe una relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional.

Palabras clave: Estilo de Vida, Estado nutricional y adolescente.

ABSTRACT

The lifestyle of adolescents, together with their nutritional status, are significant indicators to measure their conditions and health status. The **objective:** To determine how lifestyle and nutritional status are related in adolescents from the Elim Christian School, Callao-2024. The **methodology:** It was the hypothetical deductive method with a quantitative approach with a non-experimental cross-sectional correlational design. The sample is made up of 90 secondary school adolescents who study at the Elim

Christian School in Callao. To collect the necessary data for this research, a questionnaire applied by Sánchez W in 2019 in the national context was used as an instrument. The validation was carried out by experts with a value of 100% validity. The reliability of the instrument was carried out using the Cronbach Alpha test with a value of 0.910. For this research the SPSS 26 program was used. The **results** showed that 53.3% of the adolescents are women, 47.8% were between 12 and 13 years old and 97.8% belong to the coastal place of origin; likewise, 55.6% had a regular lifestyle, likewise, 34.4% had a good lifestyle and 10.0% had a poor lifestyle; also, 45.6% had a normal nutritional status; likewise, 32.2% were overweight, 17.8% were obese and 4.4% were thin. A relationship was found between the dimension of eating habits and nutritional status ($p < 0.05$); there is a relationship between the dimension of physical activity and nutritional status ($p < 0.05$); a relationship was found between the dimension of recreation and free time management and nutritional status; it was evident that there is no relationship between the dimension of rest and nutritional status ($p < 0.05$). The **findings** showed that there is a statistically significant relationship between lifestyle and nutritional status.

Keywords: Lifestyle, Nutritional status and adolescent.

INTRODUCCIÓN

Un estilo de vida saludable es fundamental para el buen desarrollo físico, psicológico, social y para prevenir enfermedades. No obstante, la adolescencia es una etapa donde se adquieren hábitos poco saludables debido a la poca información nutricional y la accesible disponibilidad de alimentos ultra procesados en los quioscos escolares, perjudicando así el estado nutricional.

El presente estudio de investigación presenta en su interior cinco capítulos los cuales dividen todo el estudio y estos son:

En el capítulo número uno encontramos los problemas que la investigación va a plantear, los objetivos generales específicos del estudio; así también como la justificación y limitación de la investigación.

En el capítulo número dos están incluidos los antecedentes de la investigación junto con las bases teóricas que relatan los conceptos del estudio de investigación; en esta etapa también se plantea la formulación de las hipótesis.

En el capítulo número tres, se encuentra la metodología de la investigación científica, el enfoque, tipo y diseño del trabajo; aquí también se encuentra la población, variables, el instrumento con la técnica y los aspectos éticos.

En el capítulo número cuatro se redactan los resultados de la investigación que fueron obtenidos mediante la recolección de datos de los cuestionarios donde son analizados, se comparó las hipótesis y se generó la discusión.

En el capítulo número cinco es el último, aquí se redactaron las conclusiones y se brindaron las recomendaciones para investigaciones científicas en un futuro. Este capítulo termina con las referencias bibliográficas y los anexos.

CAPÍTULO I - EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

Los estilos de vida pueden ser saludables o nocivos para la salud, se denominan hábitos, costumbres que el ser humano adquiere para su bienestar. Particularmente la

adolescencia ha sido considerada uno de las etapas más vulnerables, etapa de desarrollo y crecimiento; un periodo en el que se adquieren estilos de vida, así como también es una etapa de experimentación y elección de conductas relacionadas con la salud; estas pueden perdurar en la etapa adulta, siendo buenas o malas afectaran el estado de salud de los adolescentes (1).

Según la Organización mundial de la salud (OMS) en un informe general sobre: “La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes” en octubre del 2024 muestra como el estilos de vida del adolescente es afectado por el consumo de alcohol y sustancias nocivas donde 155 millones de adolescentes entre 15 a 19 años consumen alcohol y el consumo en la adolescencia podría causar problemas neuro cognitivo y en relación a la nutrición en el 2021 los adolescentes son más vulnerables a padecer enfermedades donde la anemia es una de las principales enfermedades por otro lado el sobrepeso tiene una prevalencia mayor al 30% en américa latina (2).

Así mismo, la OMS también menciona que hay 1200 millones de adolescentes en todo el mundo para el 2020, representando la sexta parte de los habitantes. Los adolescentes que tienen 10 y 14 años son los más afectados porque se estima que de ellos el 1.1 millones fallecen cada año por desnutrición, sedentarismo, violencia, riesgo a adquirir enfermedades de transmisión sexual y consumo de sustancias. (3).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) realizó un estudio con adolescentes y jóvenes entre los 10 a 24 años, el estudio termino de realizarse en el 2019 indicando que casi el 50 % de enfermedades pueden ser prevenibles en adolescentes y entre ellas están las enfermedades en relación a la sexualidad, la salud mental, nutrición, dependencia a las drogas y poca actividad física; estos problemas presentes en

adolescentes se relacionan con el nivel académico, factores sociales, condiciones económicas siendo de importancia relevante mejorar la salud de los adolescentes (4).

De la misma manera, un estudio publicado en el publicado en el 2019 en la revista *The Lancet Child and Adolescent Health* refiere que la insuficiente actividad física en el adolescente es un problema a mejorar. El 80% de adolescentes a nivel mundial no llegan a realizar una hora de actividad física al día que es lo recomendado. Concluyendo que la actividad física tiene beneficios para la capacidad cardio respiratoria, la salud cardio metabólica y muscular, que repercute sobre el peso corporal; un estilo de hábito activo físicamente también tendría efecto en un mejor desarrollo cognitivo y de socialización, si se práctica desde la adolescencia estos beneficios podrían mantenerse a lo largo de la vida (5).

También otro informe del Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y la Administración Nacional de Educación Pública (ANEP) realizando en el año 2019 una encuesta sobre la cantidad de verduras y frutas que se consumen diariamente, el estudio refiere que los adolescentes entre 10 y 19 años consumen una ingesta de 186 gramos, cuando lo recomendable es 400 gramos y 2 adolescentes de cada 3 no ingieren verduras en ninguna de sus comidas del día. El consumo de fibras presente en las frutas producen satisfacción controlando así el apetito y por su alta cantidad de vitaminas ayudará a prevenir enfermedades (6).

En el Perú en el año 2021, el Ministerio de Salud (MINS) reportó que el 21.1% de los adolescentes en el país presentaron sobrepeso y obesidad. Esta condición fue especialmente más común en regiones como Ica (29.4%), Tacna (29.1%), Callao (28%), Madre de Dios (26.4%), Tumbes (25.6%), Lima (24.1%), Arequipa (22.6%), Lambayeque (21.3%) y Piura (20.1%), entre otros, donde los hábitos de alimentación,

como el consumo de comida rápida y alimentos procesados contribuyen de manera significativa en el estado nutricional de los adolescentes (7).

A nivel nacional, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) analizó la evolución de los adolescentes con sobrepeso y obesidad y en el 2020, analizando que el sobrepeso de los adolescentes aumentó de un 12.9% a un 19.5% en el 2020, existiendo diferencias según la localidad; se estimó que el sobrepeso en lugares urbanos fue de un 24.1% y en lugares rurales un 8.2% y la obesidad en lugares urbanos supero con un 14% a los lugares rurales con un 2.4% (8).

Según la “Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) 2021, el 62.7 % de las personas de 15 años o más padecen de exceso de peso a nivel nacional. Dentro de este grupo, las mujeres tienen una mayor prevalencia (65.6 %) en comparación con los hombres (59.5 %), la especialista Beatriz Quispe indico que la clave para combatir la problemática es promover una alimentación saludable, variada, económica, nutritiva, natural e inocua. Es fundamental que los adolescentes consuman una dieta que incluya frutas, verduras, menestras, alimentos de origen animal, cereales asegurando que estén en buen estado para poder proteger su salud”(9). Es importante destacar que tanto la obesidad como el sobrepeso tienen un impacto negativo en la salud física y mental de las personas, especialmente durante la adolescencia, afectando tanto a corto como a largo plazo (10).

Es entonces que, en la jurisdicción, en el Colegio Cristiano Elim del Callao, Lima se observó que los estilos de vida eran inadecuados, como una alimentación poco saludable, insuficiente actividad física, como tener patrones de sueño irregulares, también según las referencias de los mismos adolescentes.

De lo descrito en líneas arriba, surgió la necesidad de formular la siguiente pregunta de investigación. ¿Existe una relación del estilo vida y estado nutricional en adolescentes del colegio cristiano Elim?

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cómo se relaciona el estilo de vida y el estado nutricional de los adolescentes del Colegio Cristiano Elim, en Callao, en el periodo julio – octubre, 2024?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cómo se relaciona la dimensión hábitos alimenticios del estilo de vida con el estado nutricional de los adolescentes en el Colegio Cristiano?
- ¿Cómo se relaciona la dimensión actividad física del estilo de vida con el estado nutricional de los adolescentes en el Colegio Cristiano?
- ¿Cómo se relaciona la dimensión recreación y manejo del tiempo libre del estilo de vida con el estado nutricional de los adolescentes en el Colegio Cristiano?
- ¿Cómo se relaciona la dimensión descanso del estilo de vida con el estado nutricional de los adolescentes en el Colegio Cristiano?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar cuál es la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en los adolescentes del Colegio Cristiano.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar la relación de la dimensión hábitos alimenticios del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano.

- Identificar la relación de la dimensión actividad física del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes Colegio Cristiano.
- Identificar la relación de la dimensión recreación y manejo del tiempo libre del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes Colegio Cristiano.
- Identificar la relación de la dimensión descanso del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes Colegio Cristiano.

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Teórica

Desde el punto de vista teórico el estilo de vida y el estado nutricional son determinantes importantes de la salud y el bienestar de los adolescentes, son etapas críticas en la formación de hábitos que persisten hasta la edad adulta. Las desigualdades en salud y las altas tasas de enfermedades no transmisibles relacionadas con el estilo de vida son fundamentales para guiar los esfuerzos de prevención y al abordar este tema en instituciones educativas, se tendría en cuenta factores culturales y sociales específicos, haciendo así que las intervenciones sean más efectivas y realistas. La investigación será respaldada por la teoría del modelo de promoción de la salud de Nola Pender porque se centra en motivar a las personas a adoptar conductas saludables y mejorar su calidad de vida.

1.4.2 Metodológica

En el presente estudio de investigación se utilizó el método científico, donde se utilizan instrumentos confiables y válidos ya que contará con evidencia científica y significativa. El trabajo se abordará por medio de las dimensiones: hábitos alimenticios, actividad física, recreación, manejo del tiempo libre y descanso, en donde se usará el procedimiento estadístico para la contratación de hipótesis.

1.4.3 Práctica

En cuanto a lo práctico, este trabajo es importante porque proporciona información sobre cómo los estilos de vida afectan directamente la salud de los adolescentes causando en muchos casos sobrepeso y la obesidad; los cuales son problemas de salud pública tanto en Perú como en varios países del mundo y al estar relacionado con los cambios en los estilos de vida, lo que lo convierte en un tema relevante y ampliamente discutido en la actualidad. Los resultados obtenidos podrán servir como base para desarrollar nuevas políticas y programas dentro de las instituciones educativas, con el objetivo de implementar estrategias que mejoren la calidad de vida de los adolescentes y, en consecuencia, optimicen su estado nutricional.

1.5 Limitaciones de la investigación

Durante la realización del presente trabajo de investigación se presentaron varias limitaciones las cuales son las siguientes:

- Para completar el proceso a tiempo, durante la intervención antropométrica se requiere personal adicional para registrar los datos.
- Debido a los horarios académicos ya establecidos, fue difícil encontrar un momento indicado para realizar la evaluación antropométrica y aplicar la encuesta.

CAPITULO II : MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes de la investigación

Internacionales

Montolla et al. (11) en el año 2024 en Ecuador realizó un estudio de investigación donde el objetivo fue “Analizar la relación existente entre el sobrepeso y obesidad con el estilo de vida en adolescentes de 10 – 19 años” La investigación fue descriptiva y correlacional con un enfoque mixto de corte transversal donde se analizaron a 278 estudiantes. Se utilizaron dos instrumentos válidos y confiables. El resultado mostro que un 50.72% presenta sobrepeso y el 2.6% presenta obesidad de ellos un 40.29% presentaron un estilo de vida bajo donde se evidencia una relación estadísticamente significativa entre el sobrepeso, obesidad y estilo de vida por medio del Chi cuadrado donde el valor de p es de 31.8 donde $P < 0,05$. El estudio concluyo que si el adolescente presenta un estilo de vida inadecuado tendrá mayor riesgo a desarrollar problemas en su estado nutricional como el sobrepeso y la obesidad.

Fatimah y Linda (12) en el 2022, en Indonesia se realizó un estudio de investigación, cuyo objetivo fue “Determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de adolescentes”. Investigación cuantitativa de corte transversal, se analizó a 135 adolescentes. Los resultados mostraron que el 54.8% tienen deficiente estado nutricional, se mostró que existe una relación entre la actividad física y el valor de p del estado nutricional = 0,004, duración del sueño y el estado nutricional p valor = <0,0004. Finalmente se concluyó que los adolescentes deben realizar actividad física de una intensidad moderada con un periodo de 60 minutos cada día que es recomendable dormir de 7 a 9 horas diarias.

Salazay y Oyhenart (13). En el año 2020, en Argentina se realizó una investigación donde el objetivo fue “analizar el estado nutricional, las condiciones sociales, económicas y ambientales y los estilos de vida de escolares adolescentes”. Investigación cuantitativa de corte transversal, se analizó a 356 escolares. Los resultados

mostraron que el 54,3% presentó un estado nutricional adecuado; 5,6% desnutrición, 21,3% sobrepeso y 18,8% obesidad. El 72,5% mantiene una actividad física semanal, un grupo de 67,7% de adolescentes no supera las 3 horas al día frente a los aparatos tecnológicos. Dentro de la alimentación que mantenían predisponen el consumo de bebidas gasificadas, dulces, grasas saturadas. Finalmente se concluyó que es necesario la elaboración de estrategias sanitarias para mejorar el estado nutricional de los escolares.

Nacionales

Sernaque (14) En el departamento de Trujillo en el año 2023 se realizó un estudio de investigación con el objetivo “Determinar el estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes del 1 ero y 2do años de secundaria. La investigación fue cuantitativa, correlacional transversal y no experimental con una muestra de 100 escolares. Los datos fueron subidos al SPSS y los resultados fueron los siguientes: 53 % tiene un estilo de vida saludable y el 47% un estilo no saludable. En relación al estado nutricional el 46,5% presentan un estado nutricional normal, 16,9% delgadez, 26.7% sobrepeso y 9,9% obesidad. En el estudio p fue 0,028, menor a 0,05 lo que demuestra una relación estadísticamente significativa.

Ataucusi (15). En el año 2023, en Ayacucho se realizó una investigación donde el objetivo fue “determinar cuál es la relación entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional”. Investigación cuantitativa descriptiva correlacional, se analizó a 110 estudiantes. Los resultados mostraron que el nivel de correlación de .311 y una significancia bilateral de 0.028 que es menor a $p < 0.05$. Finalmente se concluyó que existe una correlación directa positiva entre estilos de vida saludable y estado nutricional en el escolar del nivel secundaria en una institución educativa.

Mera (16). En el año 2019, en Trujillo se realizó una investigación donde el objetivo fue “identificar y dar a conocer los estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith”. Investigación descriptivo, analítico, no experimental, correlacional simple, se analizó a 61 adolescentes. Los resultados mostraron a la mayoría de alumnos con estilos de vida poco saludables, con solo un 24.1% llevando un estilo de vida saludable. En cuanto al estado nutricional, ninguno de los estudiantes evaluados tenía bajo peso según el Índice de Masa Corporal, el 50% tenía un estado nutricional normal, el 25.9% tenía sobrepeso y el 8.6% presentaba obesidad. Además, un 8.6% tenía una talla baja según la edad. Finalmente se concluyó que los estilos de vida analizados se vinculan con la condición nutricional de los estudiantes que asisten a la escuela.

1.2 Bases Teóricas

Variable 1: Estilo de vida

2.1 Conceptualización de variable

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe el estilo de vida como un conjunto de comportamientos y hábitos que una persona realiza, generalmente de forma automática, a lo largo de su vida. Aunque no existe un modelo único de estilo de vida saludable aplicable a todos, las decisiones y prácticas diarias juegan un papel crucial en la salud, ya que pueden promover el bienestar o, por el contrario, contribuir a su deterioro, dependiendo de diversos factores individuales, sociales y ambientales (17).

2.2 Teoría del estilo de vida

De acuerdo a Montse Gil y Mariona (18) presentaron los modelos teóricos de promoción de la salud en la práctica habitual en atención primaria en salud los cuales son el modelo intrapersonal que se centra en el individuo, buscando aumentar su

conciencia sobre los riesgos y beneficios para la salud; el modelo interpersonal que enfatiza la influencia de las relaciones sociales y familiares en el cambio del comportamiento en salud, donde el proceso no depende solo del individuo sino también de su red de apoyo y el modelo comunitario que busca generar cambios a nivel colectivo promoviendo la salud en la comunidad donde se crean entornos saludables.

2.2 Evolución histórica

La OMS indica que “un estilo de vida surge basándose en las interacciones de las circunstancias materiales de uno y el conjunto único de factores culturales, sociales y psicológicos que tiene cada persona”; donde el concepto de estilo de vida se remonta al siglo XIX con aportes del sociólogo Max Weber y el filósofo Karl Max. Dentro de las definiciones aportadas en estos tiempos se resalta definir al estilo de vida como “un patrón de actividades o conductas que los individuos eligen y adoptar entre aquellas que están disponibles en función de su contexto social con las necesidades básicas y la finalidad de supervivencia”, donde se asume que el estilo de vida no es un estudio nuevo a abordar (19).

2.2.2 Principales precursores del concepto moderno de estilo de vida

En la actualidad la Gerencia Asistencial de Atención Primaria en España define al estilo de vida como un conjunto de comportamientos y actitudes que las personas adquieren y desarrollan con el fin de cumplir sus necesidades y alcanzar el desarrollo personal (20).

La adolescencia comprende el periodo de vida entre los 10 a 19 años en donde se atraviesa por diversos cambios que son del lado físico, social y emocional donde el comportamiento del adolescente es determinado por el contexto social, familiar, factores étnicos, históricos y culturales. Este grupo ha sido considerado una población saludable brindándole muy poca importancia a sus necesidades de salud, esta es la etapa donde el

adolescente opta por estilos de vida y desarrollar su salud entorno a estos; lo estilos de vida que perduraran hasta la etapa adulta (21).

2.3 Estilo de vida en salud

2.3.1 Concepto del estilo de vida en salud

Un estilo de vida se refiere a un conjunto de actitudes y comportamientos que las personas adoptan, ya sea de manera individual o colectiva, para satisfacer sus necesidades y promover su desarrollo personal (22).

Es relevante señalar que los estilos de vida están ligados a los hábitos de consumo de las personas, como lo son la alimentación, el tabaquismo, la práctica o no de ejercicio físico, y las actividades recreativas, especialmente el consumo de alcohol, drogas y otras conductas relacionadas, estos elementos pueden actuar como factores que incrementan o disminuyen el riesgo de padecer enfermedades, ya sean infecciosas o no infecciosas, como la diabetes, las enfermedades cardíacas o el cáncer, dependiendo de los comportamientos adoptados (23).

2.3.3 Clasificación de los estilos de vida en salud

Los estilos de vida podrían ser clasificados por estilos de vida saludables, poco saludable y estilo de vida no saludable, los cuales se definen de la siguiente manera:

El estilo de vida saludable, bueno u optimo definido por la OMS como “Aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social; dentro de los principales son: la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada” (24)

Un estilo de vida poco saludable, regular o insuficiente se caracteriza por decisiones y comportamientos que, aunque no necesariamente son completamente perjudiciales, comprometen la salud a largo plazo. Las personas que adoptan este tipo

de estilo de vida suelen hacer elecciones que, si bien no siempre son extremas, aumentan progresivamente los riesgos para su bienestar físico y mental (25).

El estilo de vida no saludable, deficiente o perjudicial se caracteriza por presentar patrones del comportamiento inapropiado que se desarrollan a lo largo de la vida. Estas conductas tienen un impacto negativo en la salud, contribuyendo al desarrollo de enfermedades no transmisibles; Tales hábitos pueden generar diversos problemas de salud como alteraciones en el sueño, higiene inadecuada del mismo, sedentarismo, deficiencia nutricional, consumo de sustancias perjudiciales, entre otros (26).

Cabe señalar que no existe un estado de salud perfecto o ideal que se aplique de manera universal para todas las personas. Los factores como la cultura, entorno, familia, edad y el estado de salud desempeñan un papel fundamental en la forma y la calidad de vida de cada individuo; cada persona enfrenta circunstancias únicas que pueden influir en su adopción de hábitos saludables porque algunos estilos de vida se acercan más a lo que es saludable mientras que otros se alejan de ese objetivo (27).

2.3.4 Dimensión del estilo de vida

Dimensión hábitos alimenticios

En síntesis, la alimentación es un proceso en el cual introducimos alimentos a nuestro organismo, se define la alimentación como una secuencia de acciones en la cual los seres humanos ingieren diferentes tipos de alimentos los cuales les brindaran los nutrientes necesarios. (28).

Los hábitos alimenticios en esta etapa se caracterizan por : ingesta de alimentos alto en grasa saturadas, consumo de bebidas gasificadas, alta ingesta de alimentos procesados y comidas rápidas, tiempos de alimentación desordenados, omitir horarios de desayuno, almuerzo o cena, ingesta de alimentos fuera de casa, estos y más hábitos podrían impedir el crecimiento y desarrollo óptimo favoreciendo las carencia de

vitaminas y la aparición de afecciones como la anemia o aparición de trastorno de la alimentación como anorexia y bulimia (29).

Según Alva en el año 2021 manifestó que el estado nutricional del adolescente en Perú según Centro Nacional de Alimentos Nutrición y Vida Saludable y el Instituto Nacional de Salud CENAN/INS mencionan que los adolescentes entre las edades de 12 a 17 años evidenciaron un 19.3 % de sobrepeso, un 5,5% de obesidad, un 17.4% talla baja, un 3.0% talla baja severa, un 27.1% de anemia, un 15.2 de anemia leve, un 6,5% de anemia moderada (30).

Dimensión actividad física

Los jóvenes deben invertir como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa; incluye la opción de dedicar a distintas actividades intervalos más cortos y sumar esos intervalos, así mismo tiene un importante impacto en la salud mental, mejora la autoestima, disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión; Así mismo, mejora funciones cognitivas como concentración, memoria y atención mejorando así el rendimiento escolar (31).

En el 2023 la Revista Cubana de Salud Pública presento un artículo con el objetivo de medir en tres rondas durante tres años el “Nivel de actividad física y sedentarismo en adolescentes de Perú” en adolescentes de 15,19 y 22 años donde se observó que el 83.3% de los adolescentes tenían un nivel bajo de actividad física y la mayor predisposición estuvo en las mujeres, dando como conclusión que la mayoría de adolescentes peruanos presenta un bajo nivel de actividad física y un alto grado de sedentarismo incrementando así el riesgo a desarrollar enfermedades crónicas en adolescentes (32).

En la adolescencia la actividad física permite generar conductas de un estilo de vida saludable que podrán mantenerse hasta llegar a la adultez, la actividad física puede ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares, disminuir el colesterol, retrasar la aparición de enfermedades, reducir la ansiedad, mejorar el rendimiento escolar, también ayuda a mejorar la salud mental y relaciones sociales (33).

Los adolescentes que mantienen actividad física presentan mayor facilidad para poder adoptar comportamientos saludables evitando el consumo de alcohol, tabaco y drogas (34), así mismo el deporte durante la adolescencia permite una adultez saludable y brinda oportunidad a formar el liderazgo, la negociación, la justicia y el trabajo en equipo, además de brindar a los adolescentes un tiempo de diversión, integración (35).

Dimensión recreación y manejo del tiempo

La Asamblea Nacional de las Naciones Unidas (ONU) ha indicado que el tiempo para las actividades de recreación durante la etapa de la adolescencia es fundamental para el buen desarrollo, el cual podrá influir en la prevención del consumo de drogas, el ingreso en la delincuencia, entre otros (36).

El tiempo libre en la adolescencia puede beneficiar o perjudicar al escolar. El uso del tiempo libre puede ayudar en la prevención de enfermedades y el manejo de la socialización durante actividades como: realizar carreras deportivas, tiempo de con amigos y salir a jugar; pero también puede ser perjudicial para la salud porque algunos adolescentes prefieren usar ese tiempo en el manejo de los dispositivos tecnológicos causando una actitud sedentaria que los llevaría al sobrepeso y la obesidad (37).

El tiempo de recreación debe ser usado como espacio de crecimiento personal y no como un momento para no hacer ninguna actividad recreativa porque en este tiempo el adolescente puede lograr formar parte de su identidad y contribuir con su

independencia. En la actualidad existen muchas más oportunidades para poder usar el tiempo para el beneficio del adolescente, donde se abre puertas para adquirir nuevo conocimientos y valores generando oportunidades para la vida (38).

Dimensión descanso

El descanso es fundamental para la vida de todo ser humano, la cual está definida como la reducción del estado de conciencia y la disminución de la capacidad para poder actuar frente a estímulos que lo rodean (39), y esto lleva al ser humano al sueño el cual es esencial porque permite un equilibrio por el lado físico y psíquico del ser humano, y el no hacerlo causaría: enfermedades psiquiátricas, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y cáncer; por eso es importante que el ser humano pueda tener un tiempo para dormir (40).

Es necesario que durante la adolescencia exista un periodo de 9 a 10 horas de sueño de manera continua y durante la noche, pero muy pocos adolescentes siguen las ordenes de los padres cuando los mandan a dormir, la mayoría espera a terminar sus deberes, sus alimentos o algún evento social que tengan presente o solamente cuando tengan sueño y esto puede ser muy a menudo generado un incorrecto tiempo de sueño (41).

Los problemas que pueden presentar los adolescentes por la falta de sueño son la irritabilidad, se vuelven agresivos, presentan baja tolerancia. En un estudio concluyo que el 60% de los adolescentes en una edad de 12 a 15 años presentan dificultad para conciliar el sueño y ausencia de sueño ocasionando una deficiente de calidad de vida y menor desempeño académico (42).

Variable 2:**Estado nutricional****2.1 Conceptualización de la variable**

El estado nutricional según Figueroa en el año 2019 fue definido como la procedencia de la composición de alimentos que el ser humano consume y esto puede medirse por medio de las medidas antropométricas, se entiende como el resultado que presenta una persona como consecuencia del equilibrio entre sus necesidades, su ingesta de energía y nutrientes necesarios (43), esto es determinado por agentes físicos, biológicos, psicosociales, culturales, ambientales y socioeconómicos, estos agentes tienen la capacidad de provocar un excesivo o insuficiente consumo de alimentos o impedir la eficiente utilización de estos (44).

2.2 Teoría del estado nutricional

El estado nutricional puede ser abordado desde la Teoría del Comportamiento de Ribes y López el cual se enfoca en la conducta alimentaria del individuo. Esta teoría sostiene que el individuo puede interactuar de diversas maneras con los alimentos, con el propósito de establecer patrones alimenticios que satisfaga sus expectativas. Además, hace referencia que la dieta de un individuo está condicionada por la de su cultura o las circunstancias; la teoría también menciona que el ser humano realiza cinco interacciones para alimentarse: responde a un estímulo, adapta estrategias alimentarias, elige según gustos, sigue recomendaciones de otros y selecciona alimentos de forma autónoma. (45).

2.2 Evolución histórica

2.2.2 Principales autores y precursores de los conceptos modernos de estado nutricional

Según Rodríguez en 1999 describe que el estado nutricional indica si la ingesta, absorción y la utilización de los nutrientes son adecuados para satisfacer las necesidades del organismo; la evaluación de este permite identificar las causas como las consecuencias de las enfermedades que pueden influir en el estado nutricional (46).

2.3 Estado nutricional en salud

2.3.1 Concepto de estado nutricional en salud

El estado nutricional se refiere a la condición de una persona en relación con su ingesta de nutrientes y las adaptaciones fisiológicas resultantes de esta. La evaluación del estado nutricional consiste en estimar y analizar la condición de un individuo, teniendo en cuenta las modificaciones nutricionales que puedan haber influido en su salud (47).

2.3.2 Características del estado nutricional en salud

El estado nutricional de los adolescentes se ve afectado por la calidad, el tipo y la cantidad de alimentos que consumen, lo cual es esencial para su desarrollo físico y mental durante este período de rápido crecimiento. El insuficiente consumo de alimentos puede llevar a la desnutrición y por exceso puede llevar al sobrepeso o la obesidad, donde es considerada factores de riesgo de diversas enfermedades. La adolescencia es un período de mayor riesgo nutricional debido al aumento de las necesidades; durante este período, los requerimientos de energía y nutrientes aumentan significativamente por el rápido crecimiento (48).

2.3.3 Instrumento para medir y evaluar el estado nutricional

La guía técnica del Ministerio de Salud del Perú para la valoración nutricional antropométrica de adolescentes establece que para la clasificación según el índice de

masa corporal (IMC) se realiza una evaluación antropométrica del peso y talla. Se utiliza una balanza calibrada y un tallímetro fijo de madera con divisiones de 1.99 cm de altura. La clasificación de IMC por edad y sexo (masculino y femenino) permite determinar si el adolescente presenta delgadez severa, delgadez, peso normal, sobrepeso u obesidad. (49).

Dimensión Índice de Masa Corporal (IMC) para la edad

El IMC es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros. (50). En los adolescentes, el Índice de Masa Corporal (IMC) debe ser evaluado de acuerdo con la edad y el sexo, ya que estos factores influyen en su interpretación. Un exceso de grasa corporal en esta etapa puede aumentar el riesgo de enfermedades relacionadas con el peso, así como otros problemas de salud. Por otro lado, un peso corporal insuficiente también puede generar complicaciones de salud, afectando su desarrollo y bienestar general. (51).

El peso corporal es una medida antropométrica que se refiere a la masa total del cuerpo y está vinculado con la esperanza de vida en relación con una altura determinada. (52). Por otro lado, la talla puede ser influenciada por aspectos genéticos y ambientales, endocrinos los cuales forman parte de uno de los indicadores que refleja el estado social en la que viven los pobladores de un país. (53).

En relación a la adolescencia, el IMC debe ser interpretado según la guía técnica para la valoración antropométrica del adolescente, el resultado del IMC debe ajustarse a la edad y el género; a esto se conoce como IMC para la edad. Después de calcular el IMC utilizando la fórmula estándar, el resultado debe ubicarse en una tabla específica para obtener la interpretación adecuada donde presenta las categorías de: (54).

Delgadez severa: Valoración nutricional del adolescente con un IMC debe comprender entre $< - 3$ desviación estándar

Delgadez: Valoración nutricional del adolescente con un IMC debe comprender entre < -2 a -3 desviación estándar.

Normal: Valoración nutricional del adolescente con un IMC debe comprender entre 1 a -2 desviación estándar.

Sobrepeso: Valoración nutricional del adolescente con un IMC debe comprender entre > 1 a 2 desviación estándar.

Obesidad: Valoración nutricional del adolescente con un IMC entre > 2 desviación estándar (55).

Teoría de Promoción de la salud de Nola Pender

Nola Pender, enfermera que desde los 7 años ya estaba rodeada por el campo de la salud porque observó el cuidado de enfermería que le brindaron su tía en el hospital. Después de graduarse como enfermera realizó investigaciones la cual la llevaron a estudiar los cambios evolutivos de prevención en procesos de codificación en la memoria de niños, aparece un interés en seguir aprendiendo lo cual la llevaron a crear un Modelo de Promoción de la salud. El modelo de Nola fue creado para dar una respuesta sobre la forma en la que las personas llegan a tomar decisiones sobre el cuidado de su salud (56).

El modelo de promoción de salud menciona que el estilo de vida consiste en varias dimensiones influenciadas por las acciones que dañan la salud y otras acciones que el ser humano adopta. Se divide en tres categorías: la experiencia, características, factores personales y comportamientos antiguos del ser humano, motivaciones de la conducta, cognición, aquí están involucrados los factores biológicos, psicológicos y socioculturales y resultado de la conducta (57).

1.3 Formulación de hipótesis

1.3.1 Hipótesis general

Ha: Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.

1.3.2 Hipótesis específica

H1: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión hábitos alimenticios del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.

H2: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión actividad física del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.

H3: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión recreación y manejo del tiempo libre del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.

H4: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión descanso del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.

CAPITULO III: MATERIAL Y MÉTODO

1.1 Método de investigación

En el estudio de investigación se utilizó el método hipotético deductivo, este método consiste en la formación de hipótesis que son tomadas como verdaderas sin haber sido comprobada su exactitud. Es el método más usado por la ciencia hace suposiciones para dar solución a algún problema, luego se contrasta los resultados y si llega a ser desfavorable la hipótesis sería refutada e invalida (58).

1.2 Enfoque de investigación

El presente trabajo de investigación tiene un enfoque cuantitativo, porque el instrumento que fue utilizado es cuantitativo y por medio de este tipo de enfoque se

realizarán los resultados. El enfoque cuantitativo permite analizar la información desde el ámbito numérico para comprobar la información de los datos (59).

1.3 Tipo de investigación

Según el objeto de estudio la investigación es de tipo aplicada la cual nos permitirá tener resultados de manera sistemática. La investigación aplicada o también llamadas empíricas o práctica brindan la posibilidad de poder aplicar conocimientos adquiridos de una manera sistemática y organizada (60).

1.4 Diseño de investigación

La aplicación del diseño de investigación para este trabajo fue correlacional sin intervención y es del tipo observacional de corte transversal. Las investigaciones correlacionales son utilizadas para realizar la medida del grado de relación que presentan dos variables (61).

1.5 Población, muestra y muestreo

Población

La población está compuesta de 117 estudiantes de secundaria del Colegio Cristiano Elim, se realizó un muestreo no probabilístico donde se tomaron estudiantes de 12 a 17 años en cuenta criterios de inclusión y exclusión.

Muestra

La muestra fue de 90 estudiantes de secundaria del Colegio Cristiano Elim según la expresión matemática:

$$n = \frac{Nz^2 \cdot p \cdot q}{(N - 1)e^2 + z^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde:

$$n = \frac{117 (1,96)^2 \times (0,50) \times (0,50)}{(117 - 1)(0,05)^2 + (1,96)^2 \times (0,50) \times (0,50)}$$

$$n = \frac{112.3668}{0.29 + 0.9604}$$

$$n = \frac{112.3668}{1.2504}$$

$$n = 89.86$$

n= 90 estudiantes de secundaria del Colegio Cristiano Elim

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Estudiantes de secundaria entre los 12 a 17 años.
- Estudiantes del sexo femenino y masculino.
- Estudiantes con autorización de padres o tutores responsables que firmaron el asentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no respondieron todas las preguntas de la encuesta.
- Estudiantes que se rehusaron a llenar la encuesta.
- Estudiantes de padres que se rehusaron a firmar el asentimiento informado

Muestreo

El estudio utilizó muestreo no probabilístico con características aleatorias simples, es decir, que cada elemento de la población tiene una probabilidad de ser seleccionado sin especificaciones ni restricciones

1.6 Operacionalización de variables

Variable 1: Estilo de vida

VARIABLE	DEFINICIÓN DE CONCEPTO	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN	ESCALA VALORATIVA
Estilo de vida	La OMS indica que “un estilo de vida surge basándose en las interacciones de las circunstancias materiales de uno y el conjunto único de factores culturales, sociales y psicológicos que tiene cada persona”. El concepto de estilo de vida se remonta al siglo XIX con aportes del sociólogo Max Weber y el filósofo Karl Max. Dentro de las definiciones aportadas en estos tiempos se resalta definir al estilo de vida como “un patrón de actividades o conductas que los individuos eligen y adoptar entre aquellas que están disponibles en función de su contexto social”, donde se asume que el estilo de vida no es un estudio nuevo a abordar (17).	Los estilos de vida son prácticas que los seres humanos realizamos de manera cotidiana para su supervivencia, estas pueden ser positivas o negativas para salud	Habito alimenticios	<ul style="list-style-type: none"> • Eliges tus alimentos • Consumes alimentos procesados • Preparas tus alimentos 	Ordinal	Nivel Bueno: 91-120 puntos
			Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Mantiene espacios para hacer actividad física en tu vida cotidiana • Utiliza su tiempo libre en actividades culturales • Utiliza su tiempo libre en actividades académicas 	Ordinal	Nivel Regular: 61-90 puntos
			Recreación y manejo del tiempo libre	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza el alcohol durante situaciones de angustia • Consume drogas, alcohol o tabaco • Utiliza medicamentos sin receta médica 	Ordinal	Nivel Deficiente: 30-60 puntos
			Descanso	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene horarios para dormir • Respeta horas de sueño • El tiempo de sueño es de beneficio 	Ordinal	

Variable 2: Estado nutricional

VARIABLE	DEFINICIÓN DE CONCEPTO	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN	ESCALA VALORATIVA
Estado nutricional	El estado nutricional según Figueroa en el año 2019 fue definido como la procedencia de la composición de alimentos que el ser humano consume y esto puede medirse por medio de las medidas antropométricas , se entiende como el resultado que presenta una persona como consecuencia del equilibrio entre sus necesidades, su ingesta de energía y nutrientes necesarios (34), esto es determinado por agentes físicos, biológicos, psicosociales, culturales, ambientales y socioeconómicos, estos agentes tienen la capacidad de provocar un excesivo o insuficiente consumo de alimentos o impedir la eficiente utilización de estos.	El estado nutricional de cada persona se va adquiriendo mediante la calidad en alimentación y nutrición que pueden ser satisfactorias para la salud	IMC/EDAD	Delgadez severa	Ordinal	< - 3 DE
				Delgadez	Ordinal	< - 2 a - 3 DE
				Normal	Ordinal	1 a - 2 DE
				Sobrepeso	Ordinal	> 1 a 2 DE
				Obesidad	Ordinal	> 2 DE

1.7 Técnica e instrumento de recolección de datos

1.7.1 Técnica

La técnica que se usó para poder medir el estilo de vida la encuesta y el instrumento fue el cuestionario. La encuesta es la técnica que plantea preguntas cerradas para obtener resultados precisos (62) La técnica para medir el estado nutricional fue la observación y el instrumento fue la guía de observación.

La encuesta de estilo de vida fue en el 2002 elaborado por Arrivillaga, Salazar y Gómez y adaptada a la realidad del Perú en el año 2019 por Sánchez (63) donde se analizó el estío de vida del adolescente.

La ficha de recojo de datos del estado nutricional se midió según la guía técnica de valoración nutricional antropométrica estandarizada del MINSA para los adolescentes de 12 a 17 años según el IMC para el sexo femenino y masculino (64).

1.7.2 Descripción

El instrumento de estilo de vida adaptado por Sánchez del 2019 el cual lo adaptó a la realidad peruana y consta de 3 preguntas iniciales que son: edad, sexo y lugar de origen, 30 preguntas sobre el estilo de vida con 4 dimensiones las cuales son: Hábitos alimenticios con 15 preguntas, actividad física con 6 preguntas, recreación y manejo del tiempo libre con 5 preguntas y descanso con 4 preguntas.

Estilo de vida	Nivel Deficiente	Nivel Regular	Nivel Bueno
Global	30 – 60 pts.	61 – 90 pts.	91 – 120 pts.
Hábitos alimenticios	15 – 30 pts.	31 – 45 pts.	46 – 60 pts.
Actividad física	6 – 12 pts.	13 – 18 pts.	19 – 24 pts.
Recreación	5 – 10 pts.	11 – 15 pts.	16 – 20 pts.
Sueño	4 – 8 pts.	9 – 12 pts.	13 – 16 pts.

La recolección de la ficha de datos del estado nutricional consta de 6 preguntas las cuales según el orden son la: Edad, sexo, talla, peso, IMC y el diagnóstico final las cuales fueron medidas para poder clasificar el estado nutricional según la Guía de valoración nutricional antropométrica de adolescentes de 12 a 17 años según el IMC donde delgadez severa con $< - 3$ desviación estándar, presenta, delgadez con $< - 2$ a $- 3$ desviación estándar, normal con 1 a $- 2$ desviación estándar, sobrepeso > 1 a 2 y obesidad > 2 desviación estándar según la guía antropométrica para el adolescente del MINSA (65).

1.7.3 Validación

Respecto al instrumento del estilo de vida es aplicable porque fue sometido a validez de tres juicios de expertos con el grado de maestro y doctor dando como resultado aplicable obteniendo una validez favorable con un valor de 1.00 (100%) (66).

El segundo instrumento está basado bajo la guía de antropometría para el adolescente del MINSA validado (67).

1.7.4 Confiabilidad

El instrumento de Sánchez W del estilo de vida del año 2019. Los autores realizaron una prueba piloto con un 10% de la muestra el cual contenía a 13 adolescentes y se obtuvo un valor de fiabilidad de 0,910, en el Alfa de Cronbach por lo cual se concluyó que tiene una buena confiabilidad (68).

La confiabilidad de la ficha de recolección de datos es confiable por el MINSA siendo aplicable para adolescentes peruanos según la guía de antropometría para el adolescente (69).

1.8 Procesamiento y análisis de datos

Para el procesamiento de la información se realizó según los requisitos solicitados en el departamento de investigación de la Universidad Norbert Wiener, se presentó al comité de ética

el protocolo de la investigación. Luego, se solicitó el permiso a la directora del Colegio cristiano Elim para indicar cómo será la participación de los escolares. Los padres de familia serán informados solicitando el permiso para que su menor hijo participe respondiendo las preguntas de la encuesta. El adolescente tendrá 30 minutos para completar el mismo, toda duda será respondida en este mismo tiempo. Cuando se tenga el resultado de todos los estudiantes, estos serán organizados en una base de datos Exel; y para su procesamiento se utilizará el programa SPSS STATISTICS V 26. El análisis realizado fue de las variables cuantitativas, se realizó prueba Chi cuadrado, y tablas de frecuencia y contingencia.

1.9 Aspectos éticos

Durante la realización del presente estudio de investigación se realizó previa la obtención del asentimiento informado de cada uno de los adolescentes, donde se detalla el trabajo de investigación, el objetivo para que el padre de familia pueda tomar la decisión de dejar el permiso para que su menor hijo participe o no en la investigación.

Beneficencia: Principio de enfermería referencia a brindar un beneficio al paciente. En la presente investigación se brindará información a los adolescentes y padres sobre el beneficio para la salud que brindará la encuesta.

No maleficencia: Hace referencia a no causarle daño al paciente. Antes de realizar la investigación y comenzar a tomar las medidas antropométricas para la evaluación se explicó a los adolescentes que estos procedimientos no causaran ningún daño o efecto adverso.

Autonomía: Este principio implica respetar a las personas como seres autónomos, capaces de tomar decisiones. El consentimiento informado es un documento legal que representa este principio, el cual se le entrega a cada padre de familia del alumnado para la participación de esta investigación y se respetará la decisión del padre de familia que no desea la intervención para el menor.

Justicia: Hace referencia a la atención de enfermería de manera equitativa, como por ejemplo un tiempo óptimo para atender a cada paciente según la condición que presente. El principio de justicia es puesto en práctica en esta investigación científica, realizando la atención de los alumnos de los alumnos de manera equitativa y sin discriminación (70).

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

1.1 Resultados

1.1.1 Análisis descriptivo de resultados

Tabla 1: *Datos sociodemográficos*

Sexo	n	%
Masculino	42	46.7
Femenino	48	53.3
Total	90	100 .0
Edad		
12 a 13 años	43	47.8
14 a 15 años	29	32.2
16 a 17 años	18	20.0
Total	90	100.0
Lugar de origen		
Costa	88	97.8
Sierra	2	2.2
Selva	0	0.0
Total	90	100 .0

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación:

En cuanto a la tabla 1 de los datos sociodemográficos indican que del total de adolescentes el 45.6% son hombres y el 54.4% mujeres. De la misma manera se observa que del total de participantes el 47.8% tuvieron un rango de edad de 12 a 13 años, el 32.2% tuvieron 14 a 15 años; así mismo el 20.0% tuvieron 6 a 17 años. Además, el 97.8% son del lugar de origen de la costa, el 2.2% pertenecen a la sierra y no tenemos adolescentes de origen selva.

Análisis de datos descriptivos de la variable estilo de vida

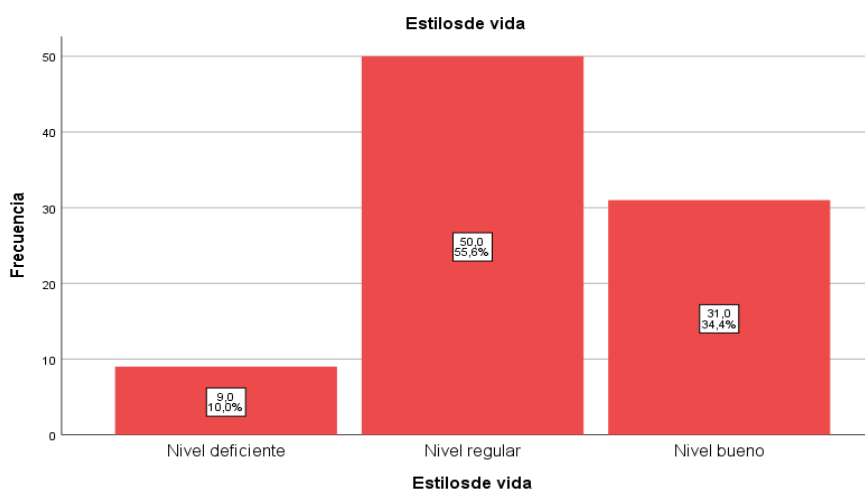
Tabla 2: Tabla de contingencia de la variable estilo de vida.

	Frecuencia	Porcentaje
Nivel deficiente	9	10.0
Nivel regular	50	55.6
Nivel bueno	31	34.4
Total	90	100

Fuente: Elaboración propia.

Grafico 1

Distribución porcentual de la variable estilo de vida.



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación:

En la tabla N° 2 y grafico N° 1, se observa que el total de adolescentes es de 90, donde el 55.6% tienen un estilo de vida regular, el 34,4% un estilo de vida bueno y el 10% del nivel deficiente.

Tabla 3:

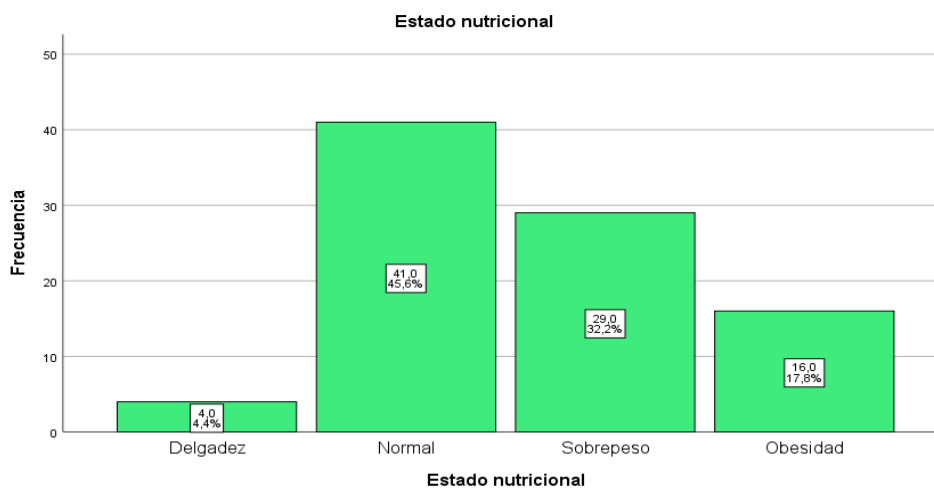
Tabla de contingencia de la variable estado nutricional.

	n	%
Delgadez	4	4.4
Normal	41	45.6
Sobrepeso	29	32.2
Obesidad	16	17.8
Total	90	100

Fuente: Elaboración propia.

Grafico 2:

Distribución porcentual de la variable estado nutricional.



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación:

En la tabla N° 3 y grafico N° 2, se observa que el total de adolescentes es de 90, donde el 45.6% obtuvo un estado nutricional normal, el 32.2% sobrepeso, un 17.8% obesidad y un 4,4% presenta delgadez.

Respondiendo al objetivo general

Tabla 4: Tabla cruzada de la relación del estilo de vida con el estado nutricional en los adolescentes del Colegio Cristiano Elim del Callao, 2024.

Estilo de vida	Estado nutricional					Total
		Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Nivel deficiente	n	0	0	5	4	9
	%	0,0%	0,0%	5,6%	4,4%	10,0%
Nivel regular	n	4	12	24	10	50
	%	4,4%	13,3%	26,7%	11,1%	55,6%
Nivel bueno	n	0	29	0	2	31
	%	0,0%	32,2%	0,0%	2,2%	34,4%
Total	n	4	41	29	16	90
	%	4,4%	45,6%	32,2%	17,8%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación:

En la tabla N° 4, se observa que existe relación significativa del estilo de vida bueno con el estado nutricional normal en un 32,2%, también existe relación significativa del estilo de vida regular con el sobrepeso en un 26,7%, así también existe relación del estilo de vida deficiente con el sobrepeso en un 5,6% en adolescentes del Colegio Cristiano Elim Callao, 2024.

Respondiendo al primer objetivo específico

Tabla 5: Tabla cruzada de la relación de la dimensión hábitos alimenticios del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim del Callao, 2024.

Hábitos alimenticios	Estado nutricional					Total
		Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Nivel deficiente	n	1	0	4	5	10
	%	1,1%	0,0%	4,4%	5,6%	11,1%
Nivel regular	n	3	9	24	10	46
	%	3,3%	10,0%	26,7%	11,1%	51,1%
Nivel bueno	n	0	32	1	1	34
	%	0,0%	35,6%	1,1%	1,1%	37,8%
Total	n	4	41	29	16	90
	%	4,4%	45,6%	32,2%	17,8%	100%

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla N° 5, se observa que existe relación significativa en la dimensión hábitos alimenticios bueno del estilo de vida con el estado nutricional normal en un 35,6% y también se puede observar que existe una relación significativa en la dimensión hábitos alimenticios regular del estilo de vida con el sobrepeso en un 26,7%; así mismo se observa una relación en la dimensión hábitos alimenticios deficiente del estilo de vida con la obesidad en un 5,6% .en adolescentes del Colegio Cristiano Elim Callao, 2024.

Respondiendo al segundo objetivo específico.

Tabla 6: Tabla cruzada la relación de la dimensión actividad física del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.

Actividad física	Estado nutricional					Total
		Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Nivel deficiente	n	0	2	21	13	36
	%	0,0%	2,2%	23,3%	14,4%	40,0%
Nivel regular	n	3	27	4	1	35
	%	3,3%	30,0%	4,4%	1,1%	38,9%
Nivel bueno	n	1	12	4	2	19
	%	1,1%	13,3%	4,4%	2,2%	21,1%
Total	n	4	41	29	16	90
	%	4,4%	45,6%	32,2%	17,8%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación:

En la tabla N° 6, se observa que existe relación significativa en la dimensión actividad física regular del estilo de vida con el estado nutricional normal en un 30,0% y también se puede observar que existe una relación significativa en la dimensión actividad física deficiente del estilo de vida con el sobrepeso en un 23,3%; así mismo se observa una relación en la dimensión actividad física bueno del estilo de vida con el estado nutricional normal en un 13,3% en adolescentes del Colegio Cristiano Elim Callao, 2024.

Respondiendo al tercer objetivo específico.

Tabla 7: Tabla cruzada de la relación de la dimensión recreación y manejo del tiempo libre del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.

Recreación y manejo del tiempo libre	Estado nutricional					Total
		Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Nivel deficiente	n	2	5	19	14	40
	%	2,2%	5,6%	21,1%	15,6%	44,4%
Nivel regular	n	2	17	9	1	29
	%	2,2%	18,9%	10,0%	1,1%	32,2%
Nivel bueno	n	0	19	1	1	21
	%	0,0%	21,1%	1,1%	1,1%	23,3%
Total	n	4	41	29	16	90
	%	4,4%	45,6%	32,2%	17,8%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación:

En la tabla N° 7, se observa que existe relación significativa en la dimensión recreación y manejo del tiempo libre bueno del estilo de vida con el estado nutricional normal en un 21,1% ; así mismo se observa que existe relación en la dimensión recreación y manejo del tiempo libre deficiente del estilo de vida con el sobrepeso con 21,1%, también se observa relación en la dimensión recreación y manejo del tiempo libre regular del estilo de vida con el estado nutricional normal en un 18,9% se en adolescentes del Colegio Cristiano Elim Callao, 2024.

Respondiendo al cuarto objetivo específico.

Tabla 8: Tabla cruzada de la relación de la dimensión descanso del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.

Descanso	Estado nutricional					Total
		Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Nivel deficiente	n	0	6	8	4	18
	%	0,0%	6,7%	8,9%	4,4%	20,0%
Nivel regular	n	4	23	18	10	55
	%	4,4%	25,6%	20,0%	11,1%	61,1%
Nivel bueno	n	0	12	3	2	17
	%	0,0%	13,3%	3,3%	2,2%	18,9%
Total	n	4	41	29	16	90
	%	4,4%	45,6%	32,2%	17,8%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación:

En la tabla N° 8, se observa que existe relación en la dimensión descanso regular del estilo de vida con el estado nutricional normal en un 25,6% y también se puede observar que existe una relación significativa en la dimensión descanso bueno del estilo de vida con el estado nutricional normal en un 13,3%; así mismo se observa una relación en la dimensión descanso deficiente del estilo de vida con el sobrepeso en un 8,9% en adolescentes del Colegio Cristiano Elim Callao, 2024.

1.1.2 Prueba de hipótesis

Prueba de hipótesis general

Ha: Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim del Callao, 2024.

H0: No existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim del Callao, 2024.

Nivel de significancia:

$\alpha = 0,05$ es decir (5%)

Tabla 9: *Correlación del estilo de vida y estado nutricional*

Prueba estadística			
Estilo de vida y estado nutricional	Valor	Sig. (Bilateral)	N° de casos
Rho de Spearman	-,550	,000	90

Fuente: Elaboración propia.

Conclusión estadística: En la tabla 9, se puede apreciar que existe relación negativa moderada con un coeficiente Rho= de -0,550, con un valor de significancia $p=0,000$, siendo este valor menor de la significancia teórica $\alpha=0,05$ el cual indica que existe una relación estadísticamente significativa entre las variables, por esta razón se rechaza la hipótesis nula y por ende se acepta la hipótesis alterna, existiendo relación entre la variable de estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.

Prueba de hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

H1: Existe relación estadísticamente significativa en la dimensión hábitos alimenticios de los estilos de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.

H0: No existe relación estadísticamente significativa en la dimensión hábitos alimenticios de los estilos de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.

Nivel de significación

$\alpha = 0,05$ es decir (5%)

Tabla 10: *Correlación de hábitos alimenticios del estilo de vida con el estado nutricional.*

Prueba estadística			
Hábitos alimenticios del estilo con vida con el estado nutricional	Valor	Sig. (Bilateral)	N° de casos
Rho de Spearman	-,585	,000	90

Fuente: Elaboración propia.

Conclusión estadística: En la tabla 10, se puede apreciar que existe relación negativa moderada con un coeficiente Rho= de -0,585, con un valor de significancia $p=0,000$, siendo este valor menor de la significancia teórica $\alpha=0,05$ el cual indica que existe una relación estadísticamente significativa entre las variables, por esta razón se rechaza la hipótesis nula y por ende se acepta la hipótesis alterna, existiendo relación entre la dimensión hábitos alimenticios del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.

Hipótesis específicas 2

H2: Existe relación estadísticamente significativa en la dimensión actividad física de los estilos de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.

H0: No existe relación estadísticamente significativa en la dimensión actividad física de los estilos de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.

Nivel de significación

$\alpha = 0,05$ es decir (5%)

Tabla 11: Correlación de actividad física del estilo de vida con el estado nutricional.

Prueba estadística			
Actividad física del estilo de vida con el estado nutricional	Valor	Sig. (Bilateral)	N° de casos
Rho de Spearman	-,582	,000	90

Fuente: Elaboración propia.

Conclusión estadística: En la tabla 11, se puede apreciar que existe relación negativa moderada con un coeficiente Rho= de -0,582, con un valor de significancia $p=0,000$, siendo este valor menor de la significancia teórica $\alpha=0,05$ el cual indica que existe una relación estadísticamente significativa entre las variables, por esta razón se rechaza la hipótesis nula y por ende se acepta la hipótesis alterna, existiendo relación entre la dimensión actividad física del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes del colegio cristiano Elim en Callao, 2024.

Hipótesis específicas 3

H3: Existe relación estadísticamente significativa en la dimensión recreación y manejo del tiempo libre de los estilos de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim del Callao, 2024.

H0: No existe relación estadísticamente significativa en la dimensión recreación y manejo del tiempo libre de los estilos de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim del Callao, 2024.

Nivel de significación

$\alpha = 0,05$ es decir (5%)

Tabla 12: *Correlación de recreación y manejo del tiempo libre del estilo de vida con el estado nutricional.*

Prueba estadística	Valor	Sig. (Bilateral)	N° de casos
Recreación y manejo del tiempo libre del estilo de vida con el estado nutricional			
Rho de Spearman	-,557	,000	90

Fuente: Elaboración propia.

Conclusión estadística: En la tabla 12, se puede apreciar que existe relación negativa moderada con un coeficiente Rho= de -0,557, con un valor de significancia $p=0,000$, siendo este valor menor de la significancia teórica $\alpha=0,05$ el cual indica que existe una relación estadísticamente significativa entre las variables, por esta razón se rechaza la hipótesis nula y por ende se acepta la hipótesis alterna, existiendo relación entre la dimensión recreación y manejo del tiempo libre del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.

Hipótesis específicas 4

H4: Existe relación estadísticamente significativa en la dimensión descanso de los estilos de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, Lima - 2024.

H0: No existe relación estadísticamente significativa en la dimensión descanso de los estilos de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, Lima - 2024.

Nivel de significación: $\alpha = 0,05$ es decir (5%)

Tabla 13: *Correlación de descanso del estilo de vida con el estado nutricional.*

Prueba estadística			
Descanso del estilo de vida con el estado nutricional	Valor	Sig. (Bilateral)	N° de casos
Rho de Spearman	-,199	,061	90

Fuente: Elaboración propia.

Conclusión estadística: En la tabla 13, se puede apreciar que existe relación negativa débil con un coeficiente Rho= de -0,199, con un valor de significancia $p=0,061$, siendo este valor mayor de la significancia teórica $\alpha=0,05$ el cual indica que no existe una relación estadísticamente significativa entre las variables, por esta razón se acepta la hipótesis nula y por ende se rechaza la hipótesis alterna, no existe relación entre la dimensión descanso del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.

1.1.3 Discusión de Resultados

En relación a la hipótesis general se evidencia que existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024; donde el valor de $p=0,000$ ($p < 0.05$). Estos resultados guardan similitud con los de Sernaque (14) donde encontró relación entre el estilo de vida y estado nutricional con un valor de $p=0,0028$ ($p < 0.05$), al igual que Ataucusi (15) con un $p=0,0028$ ($p < 0.05$) encontró que existe relación significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional. En el presente trabajo de investigación se encontró que el nivel regular y deficiente del estilo de vida está relacionado a presentar mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad. Del total el 55,6% presento un estilo de vida regular y el 10% un estilo de vida deficiente, ellos tienden a tener algún tipo de exceso de peso; en el estilo de vida regular se encontró una prevalencia de sobrepeso con un 26,7% y del nivel deficiente una prevalencia de sobrepeso en un 5,6%; estos resultados son similares a los de Sernaque (14) donde el estilo de vida no saludable fue de un 62% con una prevalencia mayor de un estado nutricional de sobrepeso en 18,3% y obesidad un 7%. Esto evidencia que los adolescentes con un estilo de vida deficiente y regular presentan un estado nutricional poco saludable a diferencia del adolescente que presentan un estilo de vida bueno presentara una menor prevalencia al sobrepeso y obesidad.

En relación a la primera hipótesis específica se evidencia que existe relación estadísticamente significativa en la dimensión hábitos alimenticios de los estilos de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024; donde el valor de $p=0,000$ ($p < 0.05$). Estos resultados guardan similitud con los hallados por Salazay y Oyhenart (13) donde encontró que existe relación entre hábitos alimenticios poco saludables y el estado nutricional de sobrepeso y obesidad. En el presente trabajo de investigación del total el 51,1% presento un hábito alimenticio regular y el 11,1% un hábito alimenticios deficiente, ellos tienden a tener algún tipo de exceso de peso; en el hábito alimenticio regular se encontró

una prevalencia de sobrepeso con un 26,7% y del nivel deficiente una prevalencia de obesidad en un 5,6%; estos resultados son similares Salazay y Oyhenart (13) donde el consumo elevado de grasas saturadas, azúcares y harinas refinadas están relacionadas al sobrepeso y obesidad, encontró que el 40,1% presento exceso de peso. Esto evidencia que los adolescentes con hábitos alimenticios deficiente y regular presentan un estado nutricional poco saludable como el sobrepeso y obesidad, a diferencia del adolescente que presenta un hábito alimenticio bueno tienden a tener un estado nutricional normal.

En relación a la segunda hipótesis específica se evidencia que existe relación estadísticamente significativa en la dimensión actividad física de los estilos de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024; donde el valor de $p=0,000(p <0.05)$. Estos resultados guardan similitud con los hallados por Fátima y Linda (12) donde se encontró que existe relación entre los niveles bajos de actividad física con el estado nutricional deficiente En el presente trabajo de investigación del total el 40% presento una actividad física deficiente y ellos tienden a tener sobrepeso con un 23,3% estos resultados son similares a Fatimah y Linda (12) donde el 65,1% de adolescentes que presentaron un estado nutricional deficiente tienen una actividad física baja Esto evidencia que los adolescentes con actividad física deficiente presentan sobrepeso, a diferencia del adolescente que presenta un hábito alimenticio bueno tienden a tener un estado nutricional normal.

En relación a la tercera hipótesis específica se evidencia que existe relación estadísticamente significativa en la dimensión recreación y manejo del tiempo libre de los estilos de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024; donde el valor de $p=0,000(p <0.05)$. Estos resultados guardan similitud con los hallados por Ataucusi (15) donde se encontró que existe relación entre el estilo de vida social con el estado nutricional. En el presente trabajo de investigación del total el 44,4% presento una

recreación y manejo del tiempo libre deficiente y ellos tienden a tener sobrepeso con un 21,1% estos resultados son similares a Ataucusi (15) donde el 54,10% de adolescentes que presentaron un estilo de vida poco saludable relacionado con el estado nutricional y esto puede estar relacionado con el entorno social también porque los factores como las costumbres, la influencia de la familia influyen en el comportamiento del adolescente. Esto evidencia que los adolescentes con recreación y manejo del tiempo libre deficiente presentan prevalencia al sobrepeso, a diferencia del adolescente que presenta una recreación y manejo del tiempo libre bueno tienden a tener un estado nutricional normal.

En relación a la cuarta hipótesis específica se evidencia que no existe relación estadísticamente significativa en la dimensión descanso de los estilos de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024; donde el valor de $p=0,061$ ($p >0.05$) Estos resultados no guardan similitud con los demás autores donde encontraron que si existe relación significativa.

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones:

- En relación a los datos sociodemográficos del Colegio Cristiano Elim, se evidencia que la mayoría de la población con un 53.3% son de sexo femenino, el 47.8% presentan 12 a 13 años de edad y el 97.8% presenta un lugar de origen Costa. Donde se podría afirmar que, en cuanto al estilo de vida a medida que los adolescentes van creciendo, van cambiando un estilo de vida porque cuando son adolescentes de 12 a 13 años dependen más de los padres y de algunas conductas impuestas por ellos para mejorar el estilo de vida como horas de descanso, actividad física, alimentación, entre otros; y en cuanto al estado nutricional la edad y el lugar de origen pueden generar un impacto en la alimentación de los estudiantes. Los estudiantes de la costa podrían tener un mayor acceso a alimentos procesados que podrían influir en la nutrición, por tal motivo es necesario realizar más estudios en otras localidades, con los mismos grupos de edades y ambos sexos.
- En cuanto al objetivo general se determinó que existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes del colegio cristiano Elim en Callao 2024, porque la prueba Rho de Spearman indica que el valor de significancia de $P=0,000$, aceptando la hipótesis alterna, por lo tanto, los buenos, deficientes o malos estilos de vida van a repercutir en el estado nutricional del adolescente perjudicando de manera negativa o positiva su salud.
- En relación al primer objetivo específico se identificó que existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión hábitos alimenticios con el estado nutricional en adolescentes del colegio cristiano Elim en Callao 2024, porque la prueba Rho de Spearman indica que el valor de significancia $p=0,000$, aceptando la hipótesis alterna, por lo tanto los hábitos alimenticios son fundamentales, el consumo de

alimentos ricos en vitaminas y minerales como frutas, verduras junto a la disminución de alimentos procesados será importante para mantener un buen estado nutricional.

- En relación al segundo objetivo específico se identificó que existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión actividad física con el estado nutricional en adolescentes del colegio cristiano Elim en Callao 2024, porque la prueba Rho de Spearman indica que el valor de significancia $p=0,000$, aceptando la hipótesis alterna, en el adolescente es importante debido a que la poca actividad física podría llevar al adolescente a padecer de sobrepeso u obesidad.
- En relación al tercer objetivo específico se identificó que existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión recreación y manejo del tiempo libre y con el estado nutricional en adolescentes del colegio cristiano Elim en Callao 2024, porque la prueba Rho de Spearman indica que el valor de significancia $p=0,000$, aceptando la hipótesis alterna, el tiempo de recreación permite un buen desarrollo psicológico y mantiene un estilo de vida sano.
- En relación al cuarto objetivo específico se identificó que no existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión descanso del estilo de vida y con el estado nutricional en adolescentes del colegio cristiano Elim en Callao 2024, porque la prueba Rho de Spearman indica que el valor de significancia $p=0,061$ rechazando la hipótesis alterna y aceptando la hipótesis nula. Las horas de descanso permiten en el adolescente un mejor estado de salud, pero esto no es condicionado con el estado nutricional porque un adolescente con sobrepeso o con un peso normal podría presentar problemas para dormir perjudicando así su rendimiento académico, su salud y otros.

5.2. Recomendaciones

Según las conclusiones presentadas en el trabajo de investigación se realizaron las siguientes recomendaciones:

- Es necesario que el Colegio Cristiano Elim conozca los resultados del presente trabajo de investigación sobre el estilo de vida que los adolescentes llevan, en consideración que según el estilo de vida bueno, regular o deficiente puede repercutir en el estado nutricional de manera positiva o negativa; por este motivo es importante que el colegio brinde un tiempo dentro del horario escolar para realizar sesiones educativas, conferencias, entre otros con el tema enfocado en el estado nutricional con el objetivo de mejorar o reforzar el estilo de vida; así mismo realizar seguimiento del estado nutricional en alumnos con delgadez sobrepeso y obesidad en compañía de los padres.
- Se recomienda al colegio en coordinación con la enfermera poder elaborar un plan de intervención en la promoción de la alimentación saludable dirigido a los adolescentes con el apoyo de los docentes porque cada uno de ellos conoce la problemática de cada aula. En este plan se deben abordar temas en relación a la promoción de una alimentación saludable para los alumnos, capacitaciones para los padres de familia, recomendaciones para que el docente pueda tocar temas de alimentación saludable dentro de los cursos que enseña; por otro lado es importante brindar una orientación con seguimiento al personal encargado del comedor para que se pueda cumplir la resolución ministerial 908-2012 MINSA donde se recomienda la venta de alimentos saludables en los quioscos escolares.
- Se recomienda a los docentes de educación física del nivel secundario en coordinación con la enfermera poder organizar actividades deportivas fuera de horario académico para adolescentes con problemas nutricionales como el sobrepeso y obesidad; así mismo

promocionar la actividad por medio de concursos de carreras como prevención para todo el nivel secundario.

- Se recomienda a la directora de la institución educativa establecer ambientes para una mejor recreación y manejo del tiempo libre durante la hora de los recreos escolares, estableciendo la organización de concursos de vóley o futbol, entre aulas, ambientes para juegos lúdicos como el ajedrez y espacios para juegos como el basquetbol, pin pon entre otros.
- Se recomienda al colegio en coordinación con la enfermera poder realizar sesiones educativas sobre la importancia del sueño con los escolares y el uso de aparatos tecnológicos en horarios nocturnos dirigido a alumno y padres de familia

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Injuve.es. [citado el 10 de octubre de 2024]. Disponible en: https://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_8.pdf
2. La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes. 2024. [citado el 10 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
3. Salud del adolescente [Internet]. Who.int. [citado el 10 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health>
4. Unicef.org. Una mirada a la alimentación de los escolares el primer paso para comer mejor [citado el 23 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/media/4331/file/Una%20mirada%20a%20la%20alimentaci%C3%B3n%20de%20los%20escolares.pdf>
5. Unicef.org. Crianza L, La Adolescencia D.[citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/media/29781/file/La-crianza-durante>
6. Unicef.org. Una mirada a la alimentación de los escolares el primer paso para comer mejor. [citado el 23 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/media/4331/file/Una%20mirada%20a%20la%20alimentaci%C3%B3n%20de%20los%20escolares.pdf>
7. Nilda P. Estilos de vida y estado nutricional en los adolescentes del centro de desarrollo del niño mediante el patrocinio cdsp 314- Jaén, 2020 [citado el 24 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/4649/Tesis%20NILDA%20PEREZ%20CORONEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
8. Ministerio de Salud. Situación nutricional. Ica; 2014. [En línea]. [Consultado 28 de octubre de 2020]. Disponible en: http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/resu_sist_cena/ICA.pdf
9. Carrión CC, Zavala IR. El estado nutricional asociado a los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica sedes Sapientiae en el periodo 2016-II. [Tesis Licenciatura]. Lima: Universidad Ciencias de la salud; 2018. [Consultado 2 setiembre de 2019]. http://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/UCSS/547/Carrion_Zavala_tesis_b_achiller_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

10. Pardo KK. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de secundaria. Institución Educativa Glorioso Húsares de Junín. El Agustino, 2016. [Tesis Licenciatura]. Lima: Universidad César Vallejo; 2016. [Consultado 8 de diciembre de 2019]. Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/4018/Pardo_LKK.pdf?sequence=1&isAllowed=y
11. Vista de Sobrepeso, obesidad y su relación con el estilo de vida en adolescentes del colegio Fiscomisional “La Dolorosa”-Loja, Ecuador [Internet]. Edu.pe. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: https://rccs.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/2075/2155
12. Fatimah N, Linda O, Trimawartinah T. The Relation between Lifestyle and Nutritional Status of Adolescents in Central Jakarta. Proceeding ISETH (International Summit on Science, Technology, and Humanity) [Internet]. 2022 [citado el 22 de octubre de 2024].82–7. Disponible <https://proceedings.ums.ac.id/index.php/iseth/article/view/2646/2605>
13. Salazar-Burgos RJ, Oyhenart EE. Estado nutricional y condiciones de vida de niños y jóvenes rurales de Tucumán, Argentina. Rev Esp Nutr Humana Diet [Internet]. 2021;25(1):111–20. [citado el 24 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v25n1/2174-5145-renhyd-25-01-111.pdf>
14. Sernaque A, Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del 1er y 2do año de secundaria de la institución educativa particular Leoncio Amaya Tume_La Unión_ Piura, 2022. Diet [Internet]. 2021;25(1):111–20. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/34676/ESTADO_NUTRICIONAL_SERNAQUE_VEGA_ANGIE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Rey A. Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa - Ayacucho, 2023 22 de octubre de 2024]..Disponible en: https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/6633/T030_759043_94_T%20JULISSA%20ISABEL%20PAITAN%20RAMOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
16. Denegri Velarde D, Yucra Camposano M, Fiorella J, Choquechahua A, David R. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la institución

- Educativa Marcial Acharan y Smith – Trujillo, 2019 [Internet]. Edu.pe. [22 de octubre de 2024]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36207/mera_vd.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Nancy Abazalo Diaz. Estilos de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima, 2024-I [Internet]. [22 de octubre de 2024]. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/11142/T061_07639499_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Montse G.G Modelo teórico de promoción de la salud en la práctica habitual en atención primaria de salud. España 2019. [Internet].[citado el 22 de octubre de 2024] Disponible en : <https://scielo.isciii.es/pdf/gsv35n1/0213-9111-gs-35-01-48.pdf>
19. Matias T ,GianT. La nutrición y la alimentacion en el adolescente [citado el 22 de octubre de 2023]. Disponible en: https://isfd86-bue.infod.edu.ar/sitio/upload/La_nutricion_y_la_alimentacion_en_el_adolescente.pdf
20. <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>
21. PLAN DE SALUD ESCOLAR - Google drive [Internet]. Google.com. [citado el 22 de octubre de 2024].Disponible en: <https://www.datosabiertos.gob.pe/dataset/cenan-ins-vigilancia-del-estado-nutricional-de-adolescentes-y-adultos-mayores-per%C3%BA-2017-2018>
22. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/34971>
23. Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>
24. Beatriz Gonzales. Evaluación de los estilos de vida en adolescentes en una institución educativa, Moquegua 2022.[Internet] [citado el 22 de octubre de 2024].Disponibleen: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCON_d0cc45083b712a4ac2837005b55e1bf

25. Jessica Barzola. Estilo de vida durante la pandemia en personas de una población desatendida en Carabayllo, 2022.[Internet] [citado el 22 de octubre de 2024].Disponible en: <https://repositorio.uch.edu.pe/handle/20.500.12872/783>
26. Espinosa Concepción Hernandez. Estilos de vida en estudiantes universitarios, 2019.[Internet] [citado el 22 de octubre de 2024].Disponible en: [33409003141706.pdf](https://repositorio.uwagner.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/10244/T061_4_33409003141706.pdf)
27. Segundina Zavala Zevallos. Estilos de vida y estrés académico en internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima 2023.[Internet] [citado el 22 de octubre de 2024].Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/10244/T061_4_6048734_T.pdf?sequence=11
28. Matias T ,GianT. La nutrición y la alimentación en el adolescente [citado el 10 de diciembre de 2023]. Disponible en: https://isfd86-bue.infod.edu.ar/sitio/upload/La_nutricion_y_la_alimentacion_en_el_adolescente.pdf
29. Lucy L, Salazar A, Técnica R, Magdalena L, De J, Carrera G, et al. Guía alimentaria para las y los adolescentes [Internet]. Gob.bo. [citado el 15 de diciembre de 2023]Disponible en: https://www.minsalud.gob.bo/images/Libros/DGPS/PDS/p344_g_dgps_uan_GUI_A_ALIMENTARIA_PARA_LAS_ADOLESCENTES.pdf
30. PLAN DE SALUD ESCOLAR - Google drive [Internet]. Google.com. [citado el 15 de diciembre de 2023].Disponible en: https://drive.google.com/drive/folders/1RW05d0UOgRh8sL9wJHxwKtRALdfIbT_oS
31. Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes. [citado el 6 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>
32. Paola del Carmen Vargas. Nivel de actividad física y sedentarismo en adolescentes de Perú.[Internet]. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v49n3/1561-3127-rcsp-49-03-e3887.pdf>
33. Fernando B. Actividad física en adolescentes de educación secundaria,2020 [Internet]. Edu.pe. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/64567/TRAB>

- [AJO%20ACADEMICO%20-%20BALTAZAR%20AGUILAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)
34. PLAN DE SALUD ESCOLAR - Google drive [Internet]. Google.com. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://drive.google.com/drive/folders/1RW05d0UOgRh8sL9wJHxwKtRAldfIbToS>
 35. Federico Ilekis, Gastón Kunich, Lisandro Pinilla . Adolescencia y deporte [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: https://isfd86-bue.infod.edu.ar/sitio/upload/Adolescencia_y_Deporte.pdf
 36. Crespo LV, Pernas RG, Bóo YT. Ocio y usos del tiempo libre en adolescentes de 12 a 16 años en España. Educ Pesqui [Internet]. 2016. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/ep/a/T7HLb4PSxjcGm5F8ZyJhmgw/?lang=es&format=pdf>
 37. Plan de salud escolar - Google drive [Internet]. Google.com. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://drive.google.com/drive/folders/1RW05d0UOgRh8sL9wJHxwKtRAldfIbToS>
 38. Trucco D, Huneus D, Guzmán S, Hauck G, Robles C, Saavedra P, et al. El derecho al tiempo libre en la infancia y adolescencia [Internet]. Cepal.org. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/e1c9d562-2350-462c-9321-392a320e9eea/content>
 39. Medicina Interna de México. Vol. 34. Nieto Editores; 2018 [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/mim/v34n2/0186-4866-mim-34-02-264.pdf>
 40. Martínez Martínez M, González M. Mesa redonda Miscelánea [Internet]. Adolescenciasema.org. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: https://www.adolescenciasema.org/usuario/documentos/03-03%20Mesa%20redonda%20%20MartinezGonzalez.pdf?fbclid=IwAR17zYkHJYcuXMd9REKZNM9_ks5DjxeV6aTUReFlmsi_9EW1Z30FxFxKgZyP0
 41. Deysi L, Janet M. ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES [Internet]. Edu.pe. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/6e06bfc2-e8bd-4ec1-b1ac-643bb782e537/content>

42. Patricia M. Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos [Internet]. Conicyt.cl. 2013 [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v84n5/art12.pdf?fbclid=IwAR2isv7XIz6rzKX82RbQWFg2aepYOd2mpoP6Kf2-EUIf7cS_hUG-1alqqm8
43. Oyhenart EE, Dahinten SL, Alba JA, Alfaro EL, Bejarano IF, Cabrera GE, et al. Redalyc.org. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3822/382239051001.pdf>
44. Ramón J, Andrés S, Christian RP. Evaluación del estado nutricional en adolescentes de 15 a 18 años que asisten al colegio Manuel Garaicoa de Calderón del cantón [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/4033/1/MED50.pdf>
45. Karolain Ojeda Garcia. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor que acude al Centro de Salud Manuel Sanchez Villegas- Chiclayo, 2022. [Internet]. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/8185/T061_46985908_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y
46. Fidel Rodríguez. Asociación entre estilo de vida y estado nutricional antropométrico. Caracas, Abril de 2020. [Internet]. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <http://saber.ucv.ve/bitstream/10872/9678/1/ASOCIACION%20ENTRE%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20Y%20ESTADO%20NUTRICIONAL%20ANTROPOMETRICO.pdf>
47. Jessica Ruiton. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima metropolitana, 2020. [Internet]. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/4333/RUITON%20ORICRA%20JESSICA%20GISELLA%20-%20MAESTRIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
48. Estado nutricional y carencias de nutrientes en la dieta de adolescentes escolarizados de la Zona Metropolitana de Guadalajara, Jalisco. Volumen 62, Año 2022. [Internet]. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.alanrevista.org/ediciones/2012/2/art-9/>

49. Guía técnica para la valoración antropométrica de la persona adolescente. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-02/GuiaAntropometricaAdolescentes.pdf>
50. Danny L, Lapo-Ordoñez A, Dra D, Rosario QS. Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes [Internet]. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/amc/v22n6/1025-0255-amc-22-06-755.pdf>
51. Manual de la antropometrista,2020. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible <https://proyectos.inei.gob.pe/iinei/srienaho/Descarga/DocumentosMetodologicos/2020-5/ManualAntropometrista.pdf>
52. Montesinos C. Crecimiento y antropometría: aplicación clínica [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/apm/v35n2/v35n2a10.pdf>
53. Humana N, Tarqui-Mamani CB, Alvarez-Dongo D, Espinoza-Oriundo PL. Revista Española. [Internet]. [citado el 22 de octubre de 2024].Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v22n1/2174-5145-renhyd-22-01-64.pdf>
54. Guía técnica para la valoración antropométrica de la persona adolescente. [Internet]. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-02/GuiaAntropometricaAdolescentes.pdf>
55. Guía tecnica para la valoración antropometrica de la persona adolescente. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-02/GuiaAntropometricaAdolescentes.pdf>
56. De Revisión A. Enfermería Universitaria [Internet]. Org.mx. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
57. Angel S. El profesional de enfermería en la promoción de salud en el segundo nivel de atención. REVISTA EUGENIO ESPEJO [Internet]. [citado el 22 de octubre de 2024].2022;16(1):98–111. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8421680.pdf>

58. El método hipotético-deductivo [Internet]. Edu.ar. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://miel.unlam.edu.ar/data/contenido/2403-B/El-Metodo-Hipotetico-Deductivo2.pdf>
59. David A, Liliana C. Procesos y fundamentos de la investigación científica [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14232/1/Cap.4-Investigaci%C3%B3n%20cuantitativa%20y%20cualitativa.pdf>
60. Zoila V. LA INVESTIGACIÓN APLICADA: UNA FORMA DE CONOCER LAS REALIDADES CON EVIDENCIA CIENTÍFICA [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14232/1/Cap.4-Investigaci%C3%B3n%20cuantitativa%20y%20cualitativa.pdf>
61. Metodología de la investigación [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lad/calva_p_db/capitulo3.pdf
62. El cuestionario. Femrecerca.cat. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://femrecerca.cat/meneses/publication/cuestionario/cuestionario.pdf>
63. Ventura, h. Estilo de vida y estado nutricional en adolescentes atendidos en el hospital Santa María del Socorro, Ica 2022. [Internet]. [citado el 22 de octubre de 2024]. <https://repositorio.unica.edu.pe/items/4f534863-3b76-4422-8e93-ef501db99624>
64. Guía técnica para la valoración antropométrica de la persona adolescente. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-02/GuiaAntropometricaAdolescentes.pdf>
65. Ventura,h .Estilo de vida y estado nutricional en adolescentes atendidos en el hospital Santa María del Socorro, Ica 2022. [Internet]. [citado el 22 de octubre de 2024].<https://repositorio.unica.edu.pe/items/4f534863-3b76-4422-8e93-ef501db99624>
66. Ventura,h .Estilo de vida y estado nutricional en adolescentes atendidos en el hospital Santa María del Socorro, Ica 2022. [Internet]. [citado el 22 de octubre de 2024]. <https://repositorio.unica.edu.pe/items/4f534863-3b76-4422-8e93-ef501db99624>
67. Guía técnica para la valoración antropométrica de la persona adolescente. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en:

<https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-02/GuiaAntropometricaAdolescentes.pdf>

68. Ventura,h .Estilo de vida y estado nutricional en adolescentes atendidos en el hospital Santa María del Socorro, Ica 2022. [Internet]. [citado el 22 de octubre de 2024]. <https://repositorio.unica.edu.pe/items/4f534863-3b76-4422-8e93-ef501db99624>
69. Guía técnica para la valoración antropométrica de la persona adolescente. [citado el 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-02/GuiaAntropometricaAdolescentes.pdf>
70. María Ferro. La bioética y sus principios.Caracas, 2019. [Internet]. [citado el 22 de octubre de 2024] https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-63652009000200029

ANEXO

Anexo 1: Matriz de consistencia Título de investigación: **ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO CRISTIANO ELIM, CALLAO – LIMA .2024**

FORMULACIÓN DE PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO DE METODOLOGÍA Tipo de investigación
<p>Problema general</p> <p>¿Determinar cuál es la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de los adolescentes del Colegio Cristiano Elim, en Callao, en el periodo Julio – octubre, 2024?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar cuál es la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en los adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Ha: Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.</p> <p>Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.</p>	<p>Variable 1</p> <p>ESTILO DE VIDA</p>	<p>Aplicada</p>
<p>Problema específico</p> <p>- ¿Cómo se relaciona la dimensión hábitos alimenticios del estilo de vida con el estado nutricional de los adolescentes en el Colegio Cristiano Elim en Callao, en el periodo Julio – octubre, 2024?</p> <p>- ¿Cómo se relaciona la dimensión actividad física del estilo de vida con el estado nutricional de los adolescentes en el Colegio Cristiano Elim en Callao, en el periodo Julio – octubre, 2024?</p> <p>- ¿Cómo se relaciona la dimensión recreación y manejo del tiempo libre del estilo de vida con el estado nutricional de los adolescentes en el Colegio Cristiano Elim en Callao, en el periodo Julio – octubre, 2024?</p> <p>- ¿Cómo se relaciona la dimensión descanso del estilo de vida con el estado nutricional de los adolescentes en el Colegio Cristiano Elim en Callao, en el periodo Julio – octubre, 2024?</p>	<p>Objetivo específico</p> <p>- Identificar la relación de la dimensión hábitos alimenticios del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.</p> <p>- Identificar la relación de la dimensión actividad física del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.</p> <p>- Identificar la relación de la dimensión recreación y manejo del tiempo libre del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.</p> <p>- Identificar la relación de la dimensión descanso del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.</p>	<p>Hipótesis específica</p> <p>H1: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión hábitos alimenticios del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.</p> <p>H2: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión actividad física del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.</p> <p>H3: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión recreación y manejo del tiempo libre del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.</p> <p>H4: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión descanso del estilo de vida con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim en Callao, 2024.</p>	<p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hábitos alimenticios • Actividad física • Recreación y manejo del tiempo libre • Descanso <p>Variable 2</p> <p>ESTADO NUTRICIONAL</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • IMC/TALLA 	<p>Métodos y diseño de la investigación</p> <p>Hipotético deductivo de diseño correlacional sin intervención</p> <p>Población muestra</p> <p>90 adolescentes de secundaria que estudian en el colegio cristiano Elim</p>

Anexo N 2 : Instrumento de recolección de datos

“Estilo de vida y estado nutricional en adolescentes del colegio cristiano Elim del colegio cristiano Elim, Callao – Lima, 2024”

CUESTIONARIO N° _____

Saludos, mi nombre es Rosa Roque Condori egresada de la Universidad Norbert Wiener en la escuela profesional de enfermería, estoy realizando un estudio de investigación con el objetivo de poder determinar cuál es la relación del estilo de vida y el estado nutricional en los adolescentes del colegio cristiano Elim, Callao – Lima, 2024 por lo que pido puedan responder las preguntas porque sus respuestas facilitarían el objetivo de la investigación. Los datos brindados serán reservados.

En la parte posterior hay una serie de preguntas por lo que pido que se conteste marcando con un aspa (X) en la alternativa que Ud. considere correcta. Cabe resaltar que esta encuesta es totalmente ANÓNIMA.

I. DATOS GENERALES

A. Edad: 12 a 13 años () 14-15 años () 16-17 años ()

B. Sexo: Masculino () Femenino ()

C. Lugar de origen:

a. Costa ()

b. Sierra ()

c. Selva ()

II. ESTILO DE VIDA.

Marca con un aspa (X) en el recuadro que consideres correcto.

ENUNCIADO		ESCALA			
N	DIMENSIÓN 1. HÁBITOS ALIMENTARIOS	SIEMPRE	FRECUENTE	ALGUNAS VECES	NUNCA
	Selección de alimentos				
1	¿Cuándo te dan propinas prefieres comprar alimentos nutritivos?	4	3	2	1
2	¿Te gusta la propaganda sobre alimentos que pasan en la televisión?	4	3	2	1
3	¿A menudo pasas hambre de forma voluntaria?	1	2	3	4

4	¿Tus amistades eligen por ti a la hora de comer?	1	2	3	4
	Preparación de alimentos				
5	¿Te lavas las manos después de ir al baño?	4	3	2	1
6	¿Te lavas las manos antes de comer tus alimentos?	4	3	2	1
7	¿Lavas bien las frutas antes de consumirlos (Manzana, Uva, Pera, etc)?	4	3	2	1
	Forma de alimentación				
8	¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?	4	3	2	1
9	¿Consumes en tu refrigerio frutas, (naranja, mandarina, plátanos etc)?	4	3	2	1
10	¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?	4	3	2	1
11	¿Consumes verduras (en ensaladas, guisos, sopas) a diario?	4	3	2	1
12	¿Consumes refrescos o jugos embotellados, golosinas, snacks, pasteles, gaseosas?	1	2	3	4
13	¿El refrigerio (lonchera) que comes todos los días la compras en la escuela?	1	2	3	4
14	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	4	3	2	1
15	¿Acostumbra consumir tus alimentos viendo un programa televisivo o video u otro similar?	1	2	3	4
	DIMENSION 2. ACTIVIDAD FÍSICA				
	Clase de actividad física				
16	¿Practicas algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizas en la escuela los días de Educación Física?	4	3	2	1
17	¿Realizas actividades físicas con tu familia?	4	3	2	1
18	¿Juegas en el parque, jardín o patio con otros niños o compañeros?	4	3	2	1
	Duración y frecuencia				

19	¿Este más tiempo en la computadora o videojuegos que haciendo algún deporte o actividad física?	1	2	3	4
20	¿Utilizas algún medio de transporte para trasladarte a tu institución educativa (automóvil, moto taxi)?	1	2	3	4
21	¿Qué tan a menudo sueles caminar por lo menos 15 minutos seguidos al día?	4	3	2	1
	DIMENSIÓN 3. RECREACIÓN-MANEJO DE TIEMPO LIBRE				
	Recreación deportiva				
22	¿Con qué frecuencia realizas actividades deportivas en tu tiempo libre?	4	3	2	1
23	¿Tus padres participan activamente en actividades deportivas?	4	3	2	1
	Actividades culturales y sociales				
24	¿Destinas parte de tu tiempo libre para actividades académicas (reforzamiento de clases, academia)?	4	3	2	1
25	¿Con qué frecuencia asistes o participas en eventos artísticos o culturales?	4	3	2	1
26	¿En tu tiempo libre realiza actividades de recreación (leer, pasear, cine)?	4	3	2	1
	DIMENSIÓN 4 : DESCANSO				
27	¿Tienes horario para cenar e irte a la cama?	4	3	2	1
28	¿Respetas tus horarios de sueño, (ej. No se trasnocha previamente a un examen o a la entrega de un trabajo)?	4	3	2	1
29	¿Duermes bien y te levantas descansado?	4	3	2	1
30	¿Tienes sueño durante el día?	1	2	3	4

FICHA DE RECOJO DE DATOS DEL ESTADO NUTRICIONAL

N° _____

EDAD (años y meses)	
SEXO	
PESO (Kg)	
TALLA (cm)	
IMG (Kg / m2)	
DIAGNOSTICO	
Delgadez severa < - 3	
Delgadez < - 2 a - 3	
Normal 1 a - 2	
Sobrepeso > 1 a 2	
Obesidad > 2 DE	

Anexo 3: Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

A usted se le está invitando a participar en este estudio de investigación en salud. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados.

Título del proyecto: ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO CRISTIANO ELIM EN CALLAO - 2023

Nombre de la investigadora principal: Roque Condori, Rosa María

Propósito del estudio: Determinar la relación entre el Estilos de vida y su relación con el Estado nutricional en adolescentes de secundaria del colegio cristiano Elim en callao - 2023

Beneficios por participar: Tiene la posibilidad de saber el resultado de investigación realizado en su menor hijo por los medios más adecuados que servida de provecho para usted y su menor hijo.

Inconvenientes y riesgos: Ninguno, solo se le pedirá responder el cuestionario.

Costo por participar: Usted no hará gasto alguno durante el estudio.

Confidencialidad: La información brindada de su menor será para el conocimiento de la investigadora.

Renuncia: Usted puede retirar la participación de su menor hijo o hija de estudio en cualquier momento, sin sanción o pérdida de los beneficios a los que tiene derecho.

Consultas posteriores: Las preguntas relacionadas con el estudio de investigación se puede comunicar con Roque Condori, Rosa María al celular 967584383 o al correo rosamariaroquecondori@gmail.com

Participación voluntaria:

La participación de su menor hijo es completamente voluntaria con el permiso del apoderado y puede retirarse en cualquier momento.

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Declaro que he leído y comprendido, tuve tiempo y oportunidad de hacer preguntas, las cuales fueron respondidas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente acepto participar voluntariamente en el estudio.

Nombre y apellido del participante o apoderado.	Firma o huella digital
Nº de DNI	
Nº de teléfono fijo o móvil o Whats.App	
Nombre y apellido del menor	
Nombre y apellido del investigador	Firma
Nº de DNI	
Nº de teléfono móvil	
Nombre y apellidos del responsable de encuestadores	Firma
Nº de DNI	
Nº de teléfono	
Datos del testigo para los casos de participantes iletrados	Firma o huella digital
Nombre y apellidos	
DNI	

Fecha:

***Certifico que he recibido una copia del consentimiento informado.**

.....

FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA

Anexo 4: Clasificación del cuestionario estilo de vida

Datos generales	Alternativa	Codificación
Edad	12-13 años	1
	14-15 años	2
	16-17 años	3
Sexo	Masculino	1
	Femenino	2
Lugar de origen	Costa	1
	Sierra	2
	Selva	3

Estilo de vida	Codificación
Para ítems 1,2,5,6 al 11,14,16,17,18,21 al 29	
Siempre	4
Frecuentemente	3
Algunas veces	2
Nunca	1
Para ítems 3,4,12,13,15,19,20 y 30	
Siempre	1
Frecuentemente	2
Algunas veces	3
Nunca	4

● 18% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 16% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 15% Base de datos de trabajos entregados
- 3% 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.uwiener.edu.pe Internet	4%
2	uwiener on 2023-12-08 Submitted works	3%
3	hdl.handle.net Internet	2%
4	repositorio.unica.edu.pe Internet	1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Internet	1%
6	Submitted on 1690942617259 Submitted works	<1%
7	uwiener on 2023-05-10 Submitted works	<1%
8	repositorio.uladech.edu.pe Internet	<1%