



UMA
Universidad
María Auxiliadora

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN
ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PRIVADA DE SAN MARTÍN DE PORRES, LIMA – 2024**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

AUTORAS:

Bach. TORRES AGUILAR ZORAIDA LUZ
<https://orcid.org/0000-0002-2010-868X>

Bach. LUQUE CASTRO DE LA CUBA SILVIA
<https://orcid.org/0000-0001-7280-2617>

ASESOR:

Dr. MATTA SOLIS, EDUARDO PERCY
<https://orcid.org/0000-0001-9422-7932>

LIMA – PERÚ

2024

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD

Yo, Torres Aguilar, Zoraida Luz, con DNI 42924590 en mi condición de autor(a) de la tesis/ trabajo de investigación/ trabajo académico) presentada para optar el presentada para optar el TÍTULO PROFESIONAL de LICENCIADO EN ENFERMERIA (grado o título profesional que corresponda) de título "ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DE SAN MARTÍN DE PORRES, LIMA – 2024", **AUTORIZO** a la Universidad María Auxiliadora (UMA) para publicar de manera indefinida en el repositorio institucional, el archivo digital que estoy entregando, en cumplimiento a la Ley N°30035 que regula el Repositorio Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación de acceso abierto y su respectivo Reglamento.

Indicar que dicho documento es **ORIGINAL** con un porcentaje de similitud 8% y, que se han respetado los derechos de autor en la elaboración del mismo. Además, recalcar que se está entregado la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado evaluador.

Conforme a lo indicado firmo el presente documento dando conformidad a lo expuesto.

Lima, 14, de OCTUBRE 2024.



(Nombre y Firma)

Torres Aguilar, Zoraida Luz



(Nombre y Firma)

Matta Solis, Eduardo Percy

1. Apellidos y Nombres
2. DNI
3. Grado o título profesional
4. Título del trabajo de Investigación
5. Porcentaje de similitud

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD

Yo, Luque Castro de la Cuba, Silvia, con DNI 43638245 en mi condición de autor(a) de la tesis/ trabajo de investigación/ trabajo académico) presentada para optar el presentada para optar el TITULO PROFESIONAL de LICENCIADO EN ENFERMERIA (grado o título profesional que corresponda) de título "ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DE SAN MARTÍN DE PORRES, LIMA – 2024", **AUTORIZO** a la Universidad María Auxiliadora (UMA) para publicar de manera indefinida en el repositorio institucional, el archivo digital que estoy entregando, en cumplimiento a la Ley N°30035 que regula el Repositorio Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación de acceso abierto y su respectivo Reglamento.

Indicar que dicho documento es **ORIGINAL** con un porcentaje de similitud 8% y, que se han respetado los derechos de autor en la elaboración del mismo. Además, recalcar que se está entregado la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado evaluador.

Conforme a lo indicado firmo el presente documento dando conformidad a lo expuesto.

Lima, 14 de OCTUBRE 2024.



(Nombre y Firma)

Luque Castro de la Cuba, Silvia



(Nombre y Firma)

Matta Solis,, Eduardo Percy

1. Apellidos y Nombres
2. DNI
3. Grado o título profesional
4. Título del trabajo de Investigación
5. Porcentaje de similitud




8% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Fuentes principales

- 8%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 6%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Dedicatoria

A mis angelitos, quienes desde el cielo me guían y protegen cada día. A mi abuelita, Estela Ochoa Ochoa, cuya sabiduría y amor siempre será mi inspiración. A mi papá, Roberto Alejandro Luque Gamarra, cuya fuerza y ejemplo de vida me acompañan siempre. A mi abuelito, Rubén Castro Cuba Vizcarra, cuyo cariño y enseñanzas llevo en mi corazón. A mi hijo, Hugo Rafael Becerra Luque, la luz de mi vida, que me motiva a ser mejor cada día. En especial a Pilar Callo Vilca, por brindarme todo su apoyo y por estar siempre presente en este camino. Y a mi madre, Lucinda Silvia Castro Cuba Ochoa, por su amor incondicional y su constante apoyo en cada paso de este camino.

Con todo mi amor y gratitud,

----- Silvia Luque -----

Dedico este trabajo a Dios Soberano, por su guía y fortaleza en cada paso de mi vida. A mis padres, por su amor incondicional y por ser mi fuente constante de inspiración y apoyo. A mis hermanos, por su compañía y aliento en todo momento.

Y a toda mi familia, por su apoyo y por creer en mí.

----- Zoraida Torres -----

Agradecimiento

Agradezco profundamente a la Universidad María Auxiliadora por brindarme la oportunidad de realizar mis estudios. A mis docentes, por su dedicación y orientación a lo largo de mi formación profesional. A la Institución Educativa Honores por brindarme las facilidades para esta investigación académica.

En especial a mis familiares y amigos, cuyo apoyo incondicional ha sido esencial en este camino..

----- *Silvia Luque* -----

Quiero expresar mi agradecimiento a la Universidad María Auxiliadora por brindarme la oportunidad de realizarme como profesional. A todos mis docentes, quienes me han guiado y motivado a lo largo de mi formación profesional. A la Institución Educativa Honores, por abrirme sus puertas para desarrollar mis habilidades y conocimientos en la investigación.

A todos mis familiares, que me dieron su apoyo incondicional en este camino.

----- *Zoraida Torres*-----

Índice General

Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice General	vii
Índice de Tablas	viii
Índice de Figuras	ix
Índice de Anexos	x
Resumen	xi
Abstract	xii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MATERIALES Y MÉTODOS	12
2.1. Enfoque y diseño de investigación	12
2.2. Población, muestra y muestreo	12
2.3. Variable o variables de estudio	13
2.4. Técnicas e instrumentos de medición	14
2.5. Procedimientos para recolección de datos	15
2.6. Métodos de análisis estadísticos	15
2.7. Aspectos éticos	16
III. RESULTADOS	18
3.1. Resultados descriptivos	18
3.2. Resultados inferenciales	23
IV. DISCUSIÓN	25
4.1. Discusión de resultados	25
4.2. Conclusiones	27
4.3. Recomendaciones	28
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	29
ANEXOS	36

Índice de Tablas

Tabla 1. Características demográficas de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.....	18
Tabla 2. Estilos de vida de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.....	19
Tabla 3. Estilos de vida por dimensiones en los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.....	20
Tabla 4. Estado nutricional de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.....	22
Tabla 5. Tabla cruzada entre los estilos de vida y el estado nutricional de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.	23
Tabla 6. Correlación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.	24

Índice de Figuras

Figura 1. Distribución porcentual de los estilos de vida de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.	19
Figura 2. Distribución porcentual de los estilos de vida de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.	21
Figura 3. Distribución porcentual del estado nutricional de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.	22

Índice de Anexos

Anexo A: Operacionalización de la variable	37
Anexo B: Instrumento de recolección de datos	39
Anexo C: Consentimiento informado.....	43
Anexo D: Autorización para recojo de información.....	45
Anexo E: Trabajo de campo	46
Anexo D: Procesamiento estadístico.....	47

Resumen

Objetivo: determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes de una Institución Educativa Privada del distrito de San Martín de Porres, 2024. **Materiales y métodos:** enfoque cuantitativo. Diseño no experimental, transversal y correlacional. En relación con la población, se determina que está conformada por los 67 adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín. La muestra fue censal. Los instrumentos fueron una escala tipo Likert para los estilos de vida y el índice de masa corporal para el estado nutricional. **Resultados:** el 71,4% (n=15) tiene 15 años. En cuanto al sexo, el 53,7% (n=36) de los adolescentes son femeninos. Los estilos de vida de los adolescentes, donde el 59,7% (n=40) llevan un estilo de vida saludable, mientras que el 40,3% (n=27) llevan un estilo de vida no saludable. el 52,2% (n=35) tiene un estado nutricional normal, seguido por el 20,9% (n=14) que presenta sobrepeso y el 14,9% (n=10) que tiene obesidad. El valor del chi-cuadrado, que es igual a 31,358 con una significación asintótica (bilateral) de 0,000 ($p < 0,05$). Dado que el valor de significancia es menor a 0,05, rechazamos la hipótesis nula (H_0) y aceptamos la hipótesis alternativa (H_1). **Conclusiones:** existe relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín.

Palabras clave: adolescentes, estilo de vida, estado nutricional, (DeCS).

Abstract

Objective: To determine the relationship between lifestyle and nutritional status in adolescents from a private educational institution in the district of San Martín de Porres, 2024. **Materials and methods:** quantitative approach. Non-experimental, transversal and correlational design. In relation to the population, it is determined that it is made up of 67 adolescents from an Educational Institution. The sample was census. The instruments were a Likert-type scale for lifestyles and the body mass index for nutritional status. **Results:** 71.4% (n=15) are 15 years old. Regarding sex, 53.7% (n=36) of the adolescents are female. The lifestyles of adolescents, where 59.7% (n=40) lead a healthy lifestyle, while 40.3% (n=27) lead an unhealthy lifestyle. 52.2% (n=35) have a normal nutritional status, followed by 20.9% (n=14) who are overweight and 14.9% (n=10) who are obese. The chi-square value, which is equal to 31.358 with an asymptotic (two-sided) significance of 0.000 ($p < 0.05$). Since the significance value is less than 0.05, we reject the null hypothesis (H_0) and accept the alternative hypothesis (H_1). **Conclusions:** there is a significant relationship between lifestyles and nutritional status in adolescents from a Private Educational Institution.

Keywords: adolescent, lifestyle, nutritional status, (MeSH).

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, se reconoce que los estilos de vida y el estado nutricional durante la infancia y la adolescencia son factores determinantes que afectan el desarrollo físico de los jóvenes y también tienen impactos en su salud a largo plazo. Tanto los estilos de vida como los hábitos alimentarios, junto con la ingesta de nutrientes, pueden contribuir, al menos en parte, a la prevención de ciertas enfermedades crónicas, como la obesidad, la aterosclerosis, la hipertensión y la osteoporosis, que son frecuentes en la sociedad contemporánea (1). A nivel Mundial, se han desarrollado diversos estudios, durante el 2021, entre ellos en la Ciudad de Arusha, Tanzania, donde se propuso, evaluar el estado nutricional de 164 adolescentes de escuelas secundarias. En los resultados se reveló que los hombres tuvieron una ingesta significativamente mayor de proteínas y carbohidratos ($P < 0,001$), mientras que las mujeres consumían más grasas, incluso más que los varones ($P < 0,001$). Respecto al estado nutricional de los participantes, el 23.1% de ellos padecían de anemia, así mismo, el 25% fueron diagnosticados con sobrepeso y el 6.1% sufrían de obesidad (2). Así también, en Indonesia, en el 2021, donde un grupo de investigadores realizaron una investigación, cuyos resultados revelaron que el 81,0% de los encuestados tenía buenos conocimientos de nutrición, pero que el 91,4% tenía déficit de ingesta energética, a su vez el 82,8% no solía consumir alimentos ricos en proteínas y el 58,6% no tenía un buen estado nutricional, de tal forma el estudio indicó que no hay relación entre el conocimiento nutricional y el estado nutricional ($p=0.394$) (3). De igual forma en Indonesia, en el 2021 una investigación, donde los resultados demostraron que el sobrepeso y obesidad en adolescentes aumentó en un 45% entre el periodo del 2013 al 2018. Así mismo, las características que definían a los encuestados era su comportamiento sedentario, el nivel bajo de su educación, que estén asados, demuestren síntomas depresivos y el consumo excesivo de alimentos ricos en grasas (4). Por otro lado, en China, en el 2021, se presentó una investigación cuyos resultados indicaron que la puntuación media de alfabetización sanitaria fue 36,15 ($\pm 6,21$), y el 30,17% de los participantes no poseían los conocimientos necesarios o simplemente se les dificultaba. Así

mismo, se evidenció que el 19,9% de los participantes sufrían de obesidad y el 11,2% experimentaban inestabilidad emocional (5). También en Etiopia, en el 2021, una investigación demostró en sus resultados que el 22,9% escolares tenían retraso del crecimiento 22,9%, así como también el 8,82% eran delgadas. Por otra parte, las encuestadas no demostraban mantener una dieta variada en minerales y nutrientes, así como también, consumían alimentos en menor cantidad respecto a su proporción peso y talla (6).

Dirigiéndonos a estudios realizados en Latinoamérica, en Ecuador, en el 2022, una investigación, demostró en sus resultados que el 6.7% de los adolescentes participantes se encuentra con malnutrición, seguido del 16.4% quienes presentaban una talla baja para su edad, por otro lado, el 17.2% tenía sobrepeso, además que el 4.6% padecía de sobrepeso. Por último, se demuestra que el 70.6% de los adolescentes o llevan vida catalogada como “poco saludable” o “no saludable” (7). Así mismo en Colombia, en el 2022, una investigación sobre estilos de vida y estado nutricional identificó una relación significativa entre el estilo de vida de los adolescentes, su condición física y cómo esta era afectada por las clases de educación física. Los resultados demostraron que el 75% de los adolescentes con un IMC dentro del rango saludable presentaban un estilo de vida más activo, en comparación con el 50% de aquellos con un IMC elevado. Además, se observó que los estudiantes que asistían regularmente a clases de educación física mostraban una reducción del 30% en los riesgos asociados con un estado nutricional deficiente, evidenciando un efecto positivo significativo ($p < 0.01$) (8). Por otra parte, en la Cuenca, Ecuador, en el 2021, un estudio realizado por un grupo de investigadores, demostraron que el 88.9% de los adolescentes participantes se mantenían dentro de lo considerado “normal” según el IMC, por otro lado, el 3.3% padecía de obesidad tipo 1 y 2. Respecto a la calidad de vida se denotó que solo el 34.4% mantenía una alimentación catalogada entre “buena” y “media”, seguido del 47.8% quienes indicaron tener actividad física de forma regular, y que el 42.8% no mantenía un correcto autocuidado (9). A su vez, en Ecuador, en el año 2021, en uno de los artículos publicados en la revista REDIELUZ, donde participaron 407 adolescentes de entre 12 a 19 años de edad tanto varones como mujeres, se reveló que la

mayoría de los encuestados no solía consumir alimentos saludable, es por ello que, según las pruebas realizadas, el 16.7% se halló que tenían sobrepeso, a su vez, el 8.4% mantenían un bajo peso, y solo el 5.9% padecía de obesidad (10). También, en Tamaulipas, México, en el 2023, un grupo de estudiantes realizó una investigación aplicada en 154 adolescentes encuestados se demostró que el 53% prefiere consumir alimentos que sean agradables al paladar siendo el arroz, fideos y frejoles los más recurrentes, así mismo, el 58.4% optó por un tipo de cocción preferida que fue el guisado/salteado. Para finalizar, se evaluó el estado nutricional de los participantes, donde se descubrió que al menos el 40.9% de ellos padece de sobrepeso u obesidad (11).

A nivel nacional, en Lima, Perú en el año 2023, una investigación demostró que de los 212 adolescentes que se conformó este estudio, el 34% de ellos mantenía un estilo de vida catalogado según la herramienta de dicho estudio como “algo bajo, podrías mejorar”, seguido del 29% que indicó según la prueba como “adecuado, estas bien”, en la categoría “estas en camino” se representó por el 34%. Con respecto a los datos recogidos según el IMC, se halló que el 51.9% se mantuvo dentro del rango normal, seguido del 29.7% padecía de sobrepeso y por último el 16.5% se catalogó con obesidad (12). Del mismo modo, en el 2022, en el departamento de Puno, demostró en su estudio que el 45.2% de los adolescentes que formaron parte de la encuesta demostraron un estilo de vida bajo, seguido de un 38.9% quienes indicaron mantener un estilo de vida adecuado, por otro lado, en el aspecto del dominio social el 40.1% de ellos indicaron tener un estilo de vida bajo y el 16.5% estableció llevar un estilo de vida dentro de la zona de peligro (13). Por otro lado, en el departamento de Cajamarca, Jaén, en el 2021. Los resultados de dicho estudio demostraron que los estudiantes llevan un buen estilo de vida, en diferentes aspectos, como en la autorrealización, en un 88.6%, soporte interpersonal representado en un 68.4% de los participantes, con respecto a la nutrición un 64.9%. por otro lado, relacionado a los estilos de vida no saludables, los estudiantes demuestran deficiencia en dimensiones como el ejercicio en el 67.5% de los encuestados, así como también la responsabilidad en la salud donde el 64% no lo considero relevante, y por último el estado nutricional normal que afecta

al 57.9% de ellos (14). Así mismo, en Huancayo, en 2021, un grupo de estudiantes desarrolló una investigación cuyos resultados demostraron que el 94.67% de los participantes llevaban un estilo de vida adecuado, mientras que el 5.33% no tenían un estilo de vida saludable. El estado nutricional de los participantes, se encontró que el 94.67% se mantenía dentro de lo normal según su IMC, mientras que el 2.665% presentaba delgadez y otro 2.665% padecía de sobrepeso (15). Finalmente, durante el 2019, una investigación que fue llevada a cabo en Trujillo. Los resultados recolectados demostraron que los estudiantes de secundaria solo el 24.1% de ellos mantiene una vida saludable, el resto es catalogado como “poco saludable”. Desde la perspectiva del estado nutricional se reveló que con respecto al IMC, el 50% está dentro de lo normal, el 25.9% padece de sobrepeso, y 8.7% padece de obesidad (16).

Habiendo analizado múltiples informaciones, en resumen, se puede apreciar que los estilos de vida tiene gran impacto en el estado nutricional de los adolescentes a nivel mundial, y aunque se ha hecho todo lo posible para cambiar estas conductas desde el aspecto de la enfermería, estos persisten, mostrándonos datos preocupantes, pues son los adolescentes el futuro del mañana, sin embargo, muchos de ellos, padecen de malnutrición y obesidad, lo que los pone a en una situación de riesgo, ya que los vuelve propenso a múltiples enfermedades. Este impacto se refleja en la salud y el bienestar de los jóvenes, ya que los hábitos alimenticios y las elecciones de estilo de vida pueden influir en su estado nutricional y en la incidencia de problemas de salud relacionados. En América Latina, donde los recursos y servicios médicos pueden ser limitados, la influencia de estos factores de estilo de vida puede ser aún más pronunciada, lo que podría resultar en una mayor prevalencia de problemas de salud nutricional entre los adolescentes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estilo de vida como el conjunto de comportamientos individuales influenciados por factores sociales, culturales y personales. Estos hábitos o actitudes que las personas asumen pueden tener efectos positivos o negativos en la salud, y están vinculados con la aparición de la mayoría de las enfermedades crónicas no transmisibles (17)

Según Stebbins definió el estilo de vida como “un estilo de vida es un conjunto distintivo de patrones compartidos de comportamiento tangible que se organiza en torno a un conjunto de intereses o condiciones sociales coherentes, o ambos, que se explica y justifica por un conjunto de valores, actitudes y orientaciones y que, bajo ciertas condiciones, se convierte en la base de una identidad social común y separada para sus participantes”. En efecto Stebbins introdujo el tema de los patrones de comportamiento influenciados por intereses personales, condiciones sociales y construcciones de identidad social. El estilo de vida se habría originado en la vida cotidiana y se habría expresado en ella (18).

En cuanto a las dimensiones, la nutrición; involucra tanto la selección y el consumo de alimentos como los procesos metabólicos internos que transforman estos alimentos en energía y componentes esenciales para el organismo. Por lo tanto, se requiere de una atención especial a las necesidades nutricionales únicas de los adolescentes, que experimentan cambios físicos, hormonales y emocionales significativos (19).

El ejercicio; es una práctica física estructurada, repetitiva y organizada que se lleva a cabo con la finalidad de optimizar o preservar el estado físico, la salud y el bienestar integral.. Durante la adolescencia, el cuerpo experimenta cambios significativos, incluido el desarrollo muscular, óseo y hormonal. El ejercicio regular ayuda a fortalecer los músculos y los huesos, promueve una buena postura y contribuye a mantener un peso saludable (20).

La responsabilidad en salud, se refiere a la capacidad de asumir acciones y decisiones que promuevan y mantengan el bienestar físico, mental y emocional de uno mismo y de los demás, asimismo, implica buscar información confiable sobre temas de salud y tomar decisiones informadas sobre su propio cuidado, así como fomentar relaciones saludables y comunicativas con sus padres, cuidadores y profesionales de la salud para recibir el apoyo y la orientación necesarios en esta etapa crucial de su vida (21).

El manejo del estrés, es el conjunto de técnicas y habilidades utilizadas para identificar, reducir o controlar los factores estresantes que afectan la salud física y mental. En el caso de los adolescentes, el manejo del estrés es fundamental debido a las presiones académicas, sociales y emocionales a las que se enfrentan durante esta etapa de transición. Las habilidades de manejo del estrés les permiten a los adolescentes desarrollar resiliencia, afrontar desafíos de manera efectiva y mantener un equilibrio emocional (22).

El soporte interpersonal; es el apoyo emocional, social y práctico que una persona recibe de otras personas en su entorno, como amigos, familiares o mentores. Para los adolescentes, el soporte interpersonal es crucial ya que están en una etapa de desarrollo donde están explorando su identidad y enfrentando numerosos desafíos emocionales y sociales (23).

La autoactualización; se refiere al proceso de realización personal y desarrollo de uno mismo hacia su máximo potencial. Para los adolescentes, la autoactualización implica descubrir sus fortalezas, intereses y valores, así como trabajar en el desarrollo de habilidades y metas que les permitan crecer y prosperar. Durante esta etapa de la vida, los adolescentes están explorando su identidad y buscando comprender quiénes son y qué quieren lograr en la vida (24).

En relación al estado nutricional se define como la condición en la que se encuentra el cuerpo del individuo en términos de los nutrientes que ingiere a diario, los cuales cumplen la función de cubrir las necesidades energéticas y varían según el sexo, la edad, la actividad física y las características fisiológicas de la persona. Además, la salud del cuerpo refleja directamente todos los nutrientes consumidos, influyendo en el desarrollo físico, emocional e intelectual, y está estrechamente relacionada con factores ambientales, dietéticos, socioeconómicos, culturales y educativos, los cuales se consideran indicadores de la calidad de vida (25).

El Índice de Masa Corporal (IMC), el cual es un indicador utilizado para identificar el estado nutricional de las personas. Esta medida se calcula a partir de la estatura (en centímetros) y el peso (en kilogramos), esto facilita la detección de problemas

de salud como la obesidad, el exceso de peso y la malnutrición. El cálculo del IMC se obtiene dividiendo el peso entre la altura al cuadrado, lo que ofrece resultados precisos (26).

Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el IMC “es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros. El IMC es un método de evaluación fácil y económico para la categoría de peso: bajo peso, peso saludable, sobrepeso, y obesidad” (27). El IMC no cuantifica directamente la grasa corporal, aunque presenta una correlación moderada con métodos más precisos de medición de la misma.

La teoría utilizada para la investigación se basa en el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender. Según este modelo, las acciones individuales de las personas influyen en su conducta en la salud, reflejando en el entendimiento y los efectos de elegir ciertos comportamientos saludables. La autora destaca la importancia del autocuidado como actitudes que impulsan la salud, subrayando la necesidad de compromiso y motivación personal para llevar a cabo un plan de salud con la ayuda de los enfermeros, con el objetivo de alcanzar las metas establecidas (28).

Poveda (29) en Colombia, durante el 2021 un estudio que tuvo por objetivo “Describir según el sexo los estilos de vida y el estado nutricional de los adolescentes de un centro educativo de Vélez Santander”. El estudio fue cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. Con la participación de 151 adolescentes a quienes se les aplicó la toma de medidas antropométricas y el cuestionario FANTASTICO. Obtuvieron que, el 3.8% de los encuestados del sexo femenino y el 5.5% del sexo masculino llevan un estilo de vida considerado como perjudicial. Por otro lado, respecto al estado nutricional el 64.1% de las participantes y el 65.8% de los participantes demostraron mantener un IMC adecuado. En conclusión, aunque la mayoría de los adolescentes mantienen un estado nutricional adecuado, existe una proporción de ellos que lleva un estilo de vida no saludable.

Alcaraz y colaboradores (30) en Asunción, Paraguay, durante el 2021, investigaron con el objetivo de “Describir las prácticas alimentarias y el estado nutricional de adolescentes de la Escuela Básica N° 5577 Privada Subvencionada San Rafael de la comunidad de Cañada-Luque”. El estudio fue descriptivo transversal, la muestra fue 106 adolescentes entre 11 y 17 años; la herramienta de estudio fue una ficha de toma de medidas antropométricas. Mostraron que el 60.4% consumía regularmente verduras crudas, el 17.9% frutas diariamente, y el 85% tres porciones de lácteos al día. Sin embargo, el 98% consumía bebidas azucaradas a diario, y solo el 53% tenía el hábito de beber 8 vasos de agua al día. Respecto al estado nutricional, el 66.1% tenía un peso normal, mientras que el 31.1% presentaba exceso de peso; en cuanto a la talla, el 90% estaba dentro del rango normal, pero el 10% no lo estaba. En conclusión, las prácticas alimentarias fueron saludables y el estado nutricional fue normal, seguido del sobrepeso y delgadez.

Souza y colaboradores (31), en Brasil, en el año 2021, se propusieron “Evaluar el estado nutricional, estilo de vida y consumo de alimentos de estudiantes de Nutrición de una universidad pública”. El estudio tomó un enfoque cuantitativo-transversal, donde se contó con la presencia de 131 estudiantes. Utilizaron medidas antropométricas y cuestionarios sobre estilo de vida y alimentación. Los resultados revelaron que el exceso de peso fue del 11.0% en mujeres y 36.4% en hombres, mientras que el exceso de grasa corporal fue del 9.2% en mujeres y 18.2% en hombres. Se observó que las mujeres consumían más verduras ($p=0.026$) y los hombres más carne frita ($p=0.016$). En conclusión, el consumo de carbohidratos simples mostró una correlación negativa con el IMC ($\rho=-0.37$), circunferencia de cintura ($\rho=-0.34$) y porcentaje de grasa corporal ($\rho=-0.37$) solo en mujeres.

Sánchez (32) durante el 2021 en Huacho, Perú en su investigación busca “determinar la asociación que existe entre los estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando”. Dicho estudio optó por un enfoque cuantitativo, transversal y de diseño correlacional, con la participación de 50 estudiantes. Las herramientas fueron un cuestionario y una ficha de valoración nutricional antropométrica. Hallaron que al

menos el 52% de los alumnos, mantiene un estilo de vida no saludable. Por otro lado, en el aspecto nutricional solo el 36% de los estudiantes mantiene un estado nutricional considerado normal, el 24% mostró tener sobrepeso y la mayor cantidad de colegiales, es decir, el 40% de ellos manifestaron obesidad. Se concluyó que, existe una relación entre las variables.

Pinedo (33) en Tumbes durante el 2021, cuya finalidad fue “Determinar la relación entre las conductas obesogénicas y el estado nutricional en adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa Perú Canadá”. La investigación fue cuantitativa-correlacional. Participaron 60 adolescentes. Se empleo un cuestionario y una ficha antropométrica. Revelaron que el 61.7% de los adolescentes mantienen una vida rutinaria con conductas obesogénicas, solo el 38.3% no demuestra conductas obesogénicas en su vida diaria. Así mismo, se halló que el 41.7% de los encuestados presento sobrepeso, seguido del 36.7% quien mantuvo un IMC adecuado dentro de los normal, a continuación, el 16.6% padecía de obesidad y solo el 5% de ellos presento delgadez. En conclusión, se demostró una relación positiva entre las variables.

Castillo y colaboradores (34) en el 2021, el Trujillo, en su estudio cuyo objetivo fue “Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física con el estado nutricional de los adolescentes de la I.E Santa María La Esperanza”. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, descriptivo correlacional, donde participaron 270 adolescentes. El instrumento de por medio fue un cuestionario. Demostraron que el 56% demostraron buenos hábitos alimentarios, mientras que el 44% indico no tener buenos hábitos respecto a su alimentación. Respecto a la cantidad de actividad física que suelen realizar los adolescentes, el 46% de ellos mantiene un nivel moderado, por otro lado, el 44% asegura un nivel leve y solo el 10% lo realiza de forma constante e intensa. En conclusión, el 75% de los participantes mantiene un estado nutricional normal, mientras que el 18% manifestó delgadez y el 7% tuvo sobrepeso.

Este estudio se considera importante, debido al contexto actual de preocupación por la salud de la juventud. porque proporciona información para entender y tratar

los elementos que afectan la salud y el bienestar de esta población específica. Al examinar los estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes en esta institución educativa, se pueden identificar posibles problemas de salud, como malnutrición o sobrepeso, y diseñar estrategias efectivas para promover hábitos saludables. Además, comprender cómo los entornos escolares y comunitarios impactan en los estilos de vida de los adolescentes puede ayudar a desarrollar intervenciones que promuevan un entorno favorable para la incorporación de hábitos saludables y la prevención de enfermedades a largo plazo.

Desde una perspectiva teórica, este estudio permitiría explorar las complejas interrelaciones entre las variables en adolescentes, una etapa crucial del desarrollo. Para ello, se hará empleo de la teoría de Nola Pender, la cual proporcionará una base para comprender que promover estilos de vida saludables no solo contribuye al control del estado nutricional, sino que también mejora la experiencia de vida de los adolescentes en todas sus dimensiones, promoviendo así un desarrollo saludable y sostenible. Además, el presente estudio servirá de sustento para futuras investigaciones relacionadas al tema.

La justificación práctica; este estudio permitirá una atención más personalizada y enfocada en las necesidades específicas de los adolescentes, contribuyendo así a estrategias de manejo más efectiva. Para los profesionales de la salud, especialmente los enfermeros y enfermeras que trabajan con adolescentes, asimismo, ofrece una base sólida para el desarrollo de intervenciones centradas en el paciente. Además, este estudio puede ayudar a identificar áreas clave de intervención para mejorar los resultados clínicos y promover la salud a largo plazo en los adolescentes, fomentando así un estilo de vida saludable desde una edad temprana.

La justificación metodológica; reside en la aplicación de los pasos del método científico es esencial para garantizar la objetividad de los resultados obtenidos. Pro medio de la observación y la formulación de preguntas específicas, se establecen las bases para la investigación, identificando los estilos de vida en los adolescentes. Para la recopilación sistemática de datos, se empleará el cuestionario PEPS-I de

Nola Pender, que permitirá obtener conclusiones basadas en evidencia sólida y contribuir al conocimiento científico en este campo.

Finalmente, el objetivo de la presente investigación es, determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes de una Institución Educativa Privada del distrito de San Martín de Porres, 2024.

II. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Enfoque y diseño de investigación

El marco metodológico del estudio abordó un enfoque cuantitativo, porque buscó medir y cuantificar variables mediante la recolección de datos numéricos y su posterior análisis estadístico. Es una investigación de tipo descriptivo y correlacional, ya que permitió observar el problema ocurrido en su entorno natural sin manipulación de ninguna variable independiente y analizar si existe una asociación entre las variables de interés. El diseño es no experimental, porque los investigadores no realizaron manipulación deliberada de la información obtenida. Es de corte transversal, puesto que la información de la población se obtuvo en un momento específico (35).

2.2. Población, muestra y muestreo

En relación con la población, se determina que está conformada por los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín, ubicada en el distrito de San Martín de Porres - Lima; en concreto los adolescentes que asisten en el cuarto y quinto año del nivel secundaria. Según la coordinación académica de la institución, reporta que son un total de 67 estudiantes, siendo ellos la población total del estudio. Se considerarán los siguientes criterios:

Criterios de inclusión

- Adolescentes del tercero, cuarto y quinto año de secundaria de ambos sexos de la I.E.P. Arturo Honores de SMP, matriculados en el año académico 2024.
- Adolescentes cuyos padres acepten la participación de su menor en el estudio mediante el consentimiento y asentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Adolescentes cuyos padres rechacen la participación de su menor hijo (a).
- Adolescentes que no se presenten el día programado para la aplicación del instrumento.

Muestra:

En la investigación se empleó la totalidad de la población que cumplió con los criterios de inclusión y exclusión establecidos para el estudio, lo que se conoce como muestra censal.

Muestreo:

Se utilizó un tipo de muestreo probabilístico, permitiendo la generalización de los resultados a la totalidad de la población, la cual fue finita (36).

2.3. Variable o variables de estudio

Variable: estilo de vida, en cuanto a su naturaleza, se trata de una variable cualitativa y nominal. En relación con su escala de medición, se considera ordinal.

Definición conceptual:

La OMS define el estilo de vida como el “conjunto de comportamientos individuales influenciados por factores sociales, culturales y personales. Estos comportamientos o actitudes que las personas adoptan pueden ser beneficiosos o perjudiciales para la salud, y están asociados con la aparición de la mayoría de las enfermedades no transmisibles” (17).

Definición operacional: son el conjunto de comportamientos individuales influenciados por factores sociales, culturales y personales de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín, el cual fue medido mediante el cuestionario PEPS-I, conformada por 6 dimensiones.

Variable: estado nutricional

Definición conceptual: se describe como el estado en que se halla el organismo del individuo en términos de los nutrientes que ingiere a diario, los cuales cumplen la función de cubrir las necesidades energéticas y varían según el sexo, la edad, la actividad física y las características fisiológicas de la persona (25).

Definición operacional: hace referencia a la condición en la que se encuentra el cuerpo, en términos de los nutrientes que se ingiere a diario, los cuales cumplen la

función de cubrir las necesidades energéticas de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín, esta condición fue evaluado empleando una ficha de recolección de datos, que tiene con dimensión al IMC.

2.4. Técnicas e instrumentos de medición

Técnica de recolección de datos:

Se utilizó la encuesta como técnica para llevar a cabo la investigación. Esta técnica facilitó el registro de la información requerida mediante un cuestionario formado por una serie de interrogantes escritas que el investigador aplicó a las unidades de estudio (37).

Instrumento de recolección de datos:

Para la variable principal sobre el estado nutricional, se empleó una hoja de recolección de información, la cual incluye los datos generales (nombres y apellidos, fecha de nacimiento, edad y sexo) evaluación del índice de masa corporal (peso y talla).

El instrumento para medir el estilo de vida fue el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPSI-I) de Nola Pender, conformado por 48 preguntas con escala Likert con las siguientes opciones: “Nunca” (1), “A veces” (2), “Frecuentemente” (3) y “Rutinariamente” (4), con 6 sub escalas: “Nutrición Ejercicio”, “Responsabilidad en salud”, “Manejo del estrés”, “Soporte interpersonal”, “Autoactualización”; donde el valor final es, saludable (121-192) y no saludable (48-120) (38).

Validez y confiabilidad del instrumento de recolección de datos:

El instrumento ha sido validado mediante diversos estudios. En el país, se ha observado una consistencia interna de la prueba por encima del punto de corte establecido (0.70), especialmente en las dimensiones de actividad física, responsabilidad en salud y autoactualización, que mostraron resultados altos. Además, se ha demostrado consistencia a lo largo del tiempo, con índices oscilando entre 0.56 y 0.77 ($p < 0.01$). Se encontraron correlaciones moderadas y elevadas entre los ítems, lo que sugiere su confiabilidad y validez para medir y diferenciar los constructos (38).

2.5. Procedimientos para recolección de datos

Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos

Se obtuvo la aprobación del comité de ética y de la Escuela Profesional de Enfermería. Después de eso, se acudió a la I.E.P. Arturo Honores de San Martín, coordinando previamente con la directora, quien facilitó la respuesta para la aplicación del estudio de investigación.

Para realizar la recopilación de datos, se obtuvo el permiso de los padres de los estudiantes. Asimismo, se entregó el consentimiento informado a cada uno de los alumnos elegidos.

Aplicación del instrumento de recolección de datos

Los siguientes procedimientos se llevaron a cabo para la obtención de la información: durante el mes de mayo de 2024, se aplicó el instrumento para la recolección de datos sobre los estilos de vida a los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín, en una sola ocasión durante el último trimestre del año 2024. Cada sesión de llenado de ficha tomó un tiempo aproximado de entre 15 y 20 minutos. Asimismo, se consideraron las medidas de bioseguridad correspondientes.

La hoja de recolección de datos se completó utilizando la información obtenida al medir el peso y la estatura de cada alumno. Para ello, se les explicó sobre la postura adecuada que el adolescente debía mantener al momento de evaluar su peso y talla. Para finalizar, con los datos obtenidos de peso y talla, se realizó el cálculo para obtener el valor de índice de masa corporal (IMC) de cada participante, los cuales fueron ordenados según el estándar establecido por la Guía Técnica del Ministerio de Salud.

2.6. Métodos de análisis estadísticos

El análisis descriptivo en el estudio cuantitativo comprendió la organización sistemática de los datos para garantizar su integridad y precisión. Se estimaron valores de tendencia central, tales como la media, mediana y moda, para proporcionar una referencia sobre el centro de los datos. Además, se calcularon medidas de dispersión, como la desviación estándar y el rango intercuartílico, con

el fin de evaluar la variabilidad. Además, se determinaron las frecuencias y porcentajes de variables categóricas para comprender la distribución de respuestas en distintos grupos. El análisis se realizó utilizando el paquete estadístico SPSS, que facilitó el procesamiento de los datos y la generación de gráficos como histogramas, diagramas de barras, gráficos de dispersión y diagramas de caja para representar visualmente los datos y facilitar la identificación de patrones y distribuciones. Se empleó la prueba de chi cuadrado para evaluar la relación entre las variables.

2.7. Aspectos éticos

Se consideraron los principios éticos fundamentales de autonomía, no maleficencia, beneficencia y justicia para proteger a los involucrados en este estudio. Asimismo, se incorporaron estos principios éticos en todo el proceso:

Principio de autonomía:

Dentro del proceso de consentimiento informado, se garantizó el respeto a la autonomía de los involucrados al proporcionarles información clara y fácil de entender sobre el estudio. Los participantes recibieron detalles exhaustivos sobre los propósitos, métodos, posibles riesgos y beneficios, lo que les permitió tomar una decisión voluntaria sobre su participación. (39).

Principio de beneficencia:

El estudio generó beneficios tanto para los adolescentes como para la población en general. Se desarrollaron intervenciones o recomendaciones basadas en los hallazgos del estudio, con la finalidad de beneficiar a los adolescentes (40).

Principio de no maleficencia:

Se evitó cualquier daño innecesario a los participantes, asegurando que los procedimientos del estudio fueran seguros y éticos. Se trabajó para minimizar los riesgos potenciales para los estudiantes y se adoptaron medidas para garantizar la protección y confidencialidad de la información recolectada (41).

Principio de justicia:

Este principio buscó el bien común en los participantes de una investigación. Se procuró la equidad en la selección y participación de los adolescentes, la cual también se mantuvo durante el estudio (42).

III. RESULTADOS

3.1. Resultados descriptivos

Tabla 1. Características demográficas de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.

Variable	Categoría	f	%
Edad	14 años	9	13,4%
	15 años	15	71,4%
	16 años	22	32,8%
	17 años	21	31,3%
	Total		67
Sexo	Masculino	31	46,3%
	Femenino	36	53,7%
	Total		67
Grado académico	4to. Grado	35	52,2%
	5to. Grado	32	47,8%
	Total		67

Fuente: encuesta aplicada a adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.

La Tabla 1 muestra las características sociodemográficas de los adolescentes, donde el 71,4% (n=15) tiene 15 años, seguido por el 32,8% (n=22) que tiene 16 años y el 31,3% (n=21) que tiene 17 años. El grupo de 14 años es el menor, representando el 13,4% (n=9). En cuanto al sexo, el 53,7% (n=36) de los adolescentes son femeninos, mientras que el 46,3% (n=31) son masculinos. Respecto al grado académico, el 52,2% (n=35) de los adolescentes están en el 4to. grado y el 47,8% (n=32) están en el 5to. grado.

Tabla 2. Estilos de vida de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.

		f	%
Estilos de vida	No saludable	27	40,3
	Saludable	40	59,7
Total		67	100,0

Fuente: encuesta aplicada a adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.

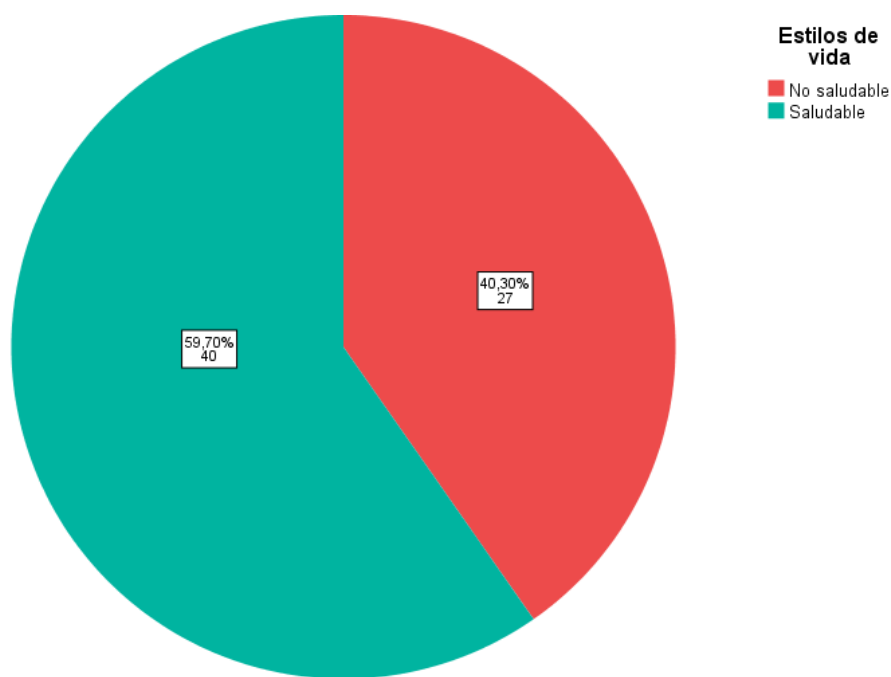


Figura 1. Distribución porcentual de los estilos de vida de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.

La Tabla 2 y figura 1, muestran los estilos de vida de los adolescentes, donde el 59,7% (n=40) llevan un estilo de vida saludable, mientras que el 40,3% (n=27) llevan un estilo de vida no saludable.

Tabla 3. Estilos de vida por dimensiones en los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.

Dimensiones	Estilos de vida	f	%
Nutrición	No saludable	23	34,3%
	Saludable	44	65,7%
	Total	67	100,0%
Ejercicio	No saludable	30	44,8%
	Saludable	37	55,2%
	Total	67	100,0%
Responsabilidad en salud	No saludable	29	43,3%
	Saludable	38	56,7%
	Total	67	100,0%
Manejo de estrés	No saludable	26	38,8%
	Saludable	41	61,2%
	Total	67	100,0%
Soporte interpersonal	No saludable	24	35,8%
	Saludable	43	64,2%
	Total	67	100,0%
Autoactualización	No saludable	24	35,8%
	Saludable	43	64,2%
	Total	67	100,0%

Fuente: encuesta aplicada a adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.



Figura 2. Distribución porcentual de los estilos de vida de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.

La Tabla 3 y la figura 2, muestran los estilos de vida por dimensiones en los adolescentes. En la dimensión de nutrición, el 65,7% (n=44) lleva un estilo de vida saludable, mientras que el 34,3% (n=23) no es saludable. En la dimensión de ejercicio, el 55,2% (n=37) tiene un estilo de vida saludable, y el 44,8% (n=30) no es saludable. En la responsabilidad en salud, el 56,7% (n=38) de los adolescentes lleva un estilo de vida saludable, frente al 43,3% (n=29) que no es saludable. En el manejo de estrés, el 61,2% (n=41) tiene un estilo de vida saludable, mientras que el 38,8% (n=26) no es saludable. En el soporte interpersonal, el 64,2% (n=43) lleva un estilo de vida saludable, y el 35,8% (n=24) no es saludable. Finalmente, en la autoactualización, el 64,2% (n=43) tiene un estilo de vida saludable, mientras que el 35,8% (n=24) no es saludable.

Tabla 4. Estado nutricional de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.

		Frecuencia	Porcentaje
Estado nutricional	Delgadez	8	11,9
	Normal	35	52,2
	Sobrepeso	14	20,9
	Obesidad	10	14,9
	Total	67	100,0

Fuente: encuesta aplicada a adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.

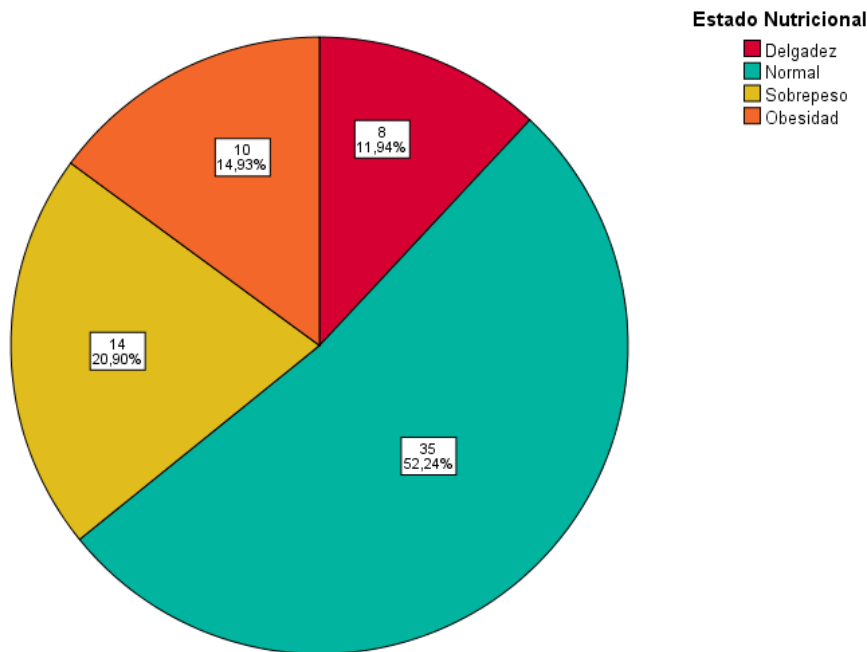


Figura 3. Distribución porcentual del estado nutricional de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.

La Tabla 4 y figura 3, muestran el estado nutricional de los adolescentes, donde el 52,2% (n=35) tiene un estado nutricional normal, seguido por el 20,9% (n=14) que presenta sobrepeso y el 14,9% (n=10) que tiene obesidad. Finalmente, el 11,9% (n=8) de los adolescentes presenta delgadez.

3.2. Resultados inferenciales

Tabla 5. Tabla cruzada entre los estilos de vida y el estado nutricional de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.

		Estado nutricional				Total	
		Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad		
Estilos de vida	No saludable	Recuento	7	3	10	7	27
		% del total	10,4%	4,5%	14,9%	10,4%	40,3%
	Saludable	Recuento	1	32	4	3	40
		% del total	1,5%	47,8%	6,0%	4,5%	59,7%
Total		Recuento	8	35	14	10	67
		% del total	11,9%	52,2%	20,9%	14,9%	100,0%

Fuente: encuesta aplicada a adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.

La Tabla 5, muestra que del total de adolescentes encuestados, el 47,8% (n=32) tiene un estilo de vida saludable y un estado nutricional normal, seguido por el 14,9% (n=10) que tiene un estilo de vida no saludable y presenta sobrepeso. El 10,4% (n=7) de los adolescentes tienen un estilo de vida no saludable y presentan delgadez, mientras que el 10,4% (n=7) también tienen un estilo de vida no saludable y presentan obesidad. El 6,0% (n=4) de los adolescentes con un estilo de vida saludable tienen sobrepeso y el 4,5% (n=3) presentan obesidad. El 4,5% (n=3) de los adolescentes con un estilo de vida no saludable tienen un estado nutricional normal. Por otro lado, el 1,5% (n=1) de los adolescentes con un estilo de vida saludable presentan delgadez.

3.2.1. Prueba de Hipótesis

H₀: No existe una relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.

H₁: Existe una relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.

Tabla 6. Correlación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	31,358 ^a	3	,000
Razón de verosimilitud	34,871	3	,000
Asociación lineal por lineal	3,355	1	,067
N de casos válidos	67		

a. 3 casillas (37,5%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 3,22.

La Tabla 6 muestra el valor del chi-cuadrado, que es igual a 31,358 con una significación asintótica (bilateral) de 0,000 ($p < 0,05$). Dado que el valor de significancia es menor a 0,05, rechazamos la hipótesis nula (H_0) y aceptamos la hipótesis alternativa (H_1). Concluyendo que existe una relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.

IV. DISCUSIÓN

4.1. Discusión de resultados

Dado que la adolescencia es un periodo muy influyente para el establecimiento de hábitos que perduran toda la vida. Durante esta etapa, ellos experimentan cambios físicos y emocionales significativos que pueden influir en sus decisiones alimentarias y de actividad física. Entender cómo los diferentes aspectos del estilo de vida, como la dieta, la actividad física, el sueño y el manejo del estrés, impactan en su estado nutricional, no solo proporciona una visión integral de su salud actual, sino que también ofrece una base sólida para la implementación de intervenciones educativas y de salud pública. Este estudio pretende contribuir al conocimiento existente y ofrecer recomendaciones prácticas para mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes en esta etapa crítica de su desarrollo.

En cuanto al objetivo general, se halló que existe una relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024. Resultados similares fueron hallados por Sánchez (32) durante el 2021 en Huacho, Perú en su investigación busca “determinar la asociación que existe entre los estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, Distrito de Santa María 2019”, el estudio concluyó que existe una relación entre la variable estilo de vida y la variable estado nutricional.

Para explicar ello, los hábitos alimenticios, el nivel de actividad física y el manejo del estrés son componentes clave de los estilos de vida que influyen directamente en la salud nutricional. Por ejemplo, una dieta equilibrada y la práctica regular de ejercicio físico no solo afectan el peso corporal, sino también la composición corporal y el metabolismo. Además, el manejo adecuado del estrés puede incidir en patrones de alimentación que a su vez afectan la ingesta calórica y la elección de alimentos.

En cuanto al primer objetivo específico, se halló que los estilos de vida de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024, fueron

en su mayoría saludable, seguido de no saludable. Estos resultados no coinciden con Sánchez (32) durante el 2021 en Huacho, Perú en su investigación busca “determinar la asociación que existe entre los estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa Privada San Fernando”. Los resultados de dicho estudio indicaron que al menos el 52% de los alumnos, no mantiene un estilo de vida saludable, pues en los datos recogidos de las fichas se notan deficiencias en aspectos como la alimentación, actividad física, descanso o manejo del tiempo libre.

La predominancia de estilos de vida saludables seguidos de estilos no saludables puede explicarse por una combinación de factores sociales, culturales y individuales. En muchas sociedades contemporáneas, existe una creciente conciencia sobre la importancia de la alimentación balanceada, la actividad física regular y el manejo del estrés para mantener la salud y prevenir enfermedades. Esto motiva a una parte significativa de la población, especialmente entre los jóvenes, a adoptar comportamientos que promuevan un estilo de vida saludable. Sin embargo, factores como la disponibilidad de alimentos procesados, la publicidad de productos poco saludables y la falta de tiempo para el ejercicio pueden influir en la elección de estilos de vida menos saludables en ciertos contextos.

En cuanto al segundo objetivo específico, se halló que el estado nutricional de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024, fue en su mayoría normal, seguido de sobrepeso, obesidad y delgadez. Al respecto, dichos resultados no coinciden con Pinedo (33) en Tumbes, desarrollo un estudio que contó con el objetivo de “Determinar la relación entre las conductas obesogénicas y el estado nutricional en adolescentes”, cuando se evaluó el estado nutricional se halló que el 41.7% de los encuestados presento sobrepeso, seguido del 36.7% quien mantuvo un IMC adecuado dentro de los normal, a continuación, el 16.6% padecía de obesidad y solo el 5% de ellos presento delgadez. Sin embargo, coincide con Sánchez (32) durante el 2021 en Huacho, Perú en su investigación busca “determinar la asociación que existe entre los estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del V Ciclo de la

IEP. San Fernando, Distrito de Santa María 2019”. en el aspecto nutricional solo el 36% de los estudiantes mantiene un estado nutricional considerado normal, el 24% mostró tener sobrepeso y la mayor cantidad de colegiales, es decir, el 40% de ellos manifestaron obesidad.

Las condiciones socioeconómicas y el acceso a alimentos saludables pueden influir en los patrones de alimentación de los jóvenes, afectando su peso corporal. Además, los cambios en el estilo de vida, como la adopción de dietas ricas en calorías y la reducción de la actividad física, contribuyen significativamente al aumento de peso. Este patrón dual de predominancia de estado nutricional normal seguido de sobrepeso y obesidad subraya la importancia de intervenciones preventivas tempranas y programas educativos que promuevan hábitos alimenticios saludables y estilos de vida activos desde edades tempranas.

En cuanto a las limitaciones, la muestra del estudio podría no ser completamente representativa de la población estudiantil general, ya que podría haber sesgos en la selección de los participantes. Asimismo, la correlación observada entre los factores estudiados no implica necesariamente causalidad, ya que otros factores no controlados podrían influir en el estado nutricional de los estudiantes.

Finalmente, los hallazgos pueden guiar a los profesionales de enfermería en el desarrollo de intervenciones específicas y programas educativos orientados a promover hábitos saludables en los estudiantes. Además, el estudio subraya la importancia del rol de las enfermeras escolares como agentes de cambio, facilitando la implementación de estrategias preventivas y de promoción de la salud que pueden mejorar tanto el bienestar físico como emocional de los adolescentes.

4.2. Conclusiones

- Existe una relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024.

- Los estilos de vida de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024, fueron en su mayoría saludable, seguido de no saludable.
- El estado nutricional de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín – S.M.P., 2024, fue en su mayoría normal, seguido de sobrepeso, obesidad y delgadez.

4.3. Recomendaciones

- La institución debería revisar y mejorar las opciones de alimentos disponibles en la cafetería escolar para asegurar que ofrezcan opciones nutritivas y balanceadas. Además, es importante fomentar la actividad física mediante la mejora de las instalaciones deportivas y la promoción de actividades físicas regulares durante el horario escolar, como clases de educación física y clubes deportivos.
- Es esencial involucrar a los padres y la comunidad en los esfuerzos para mejorar el estilo de vida y el estado nutricional de los estudiantes. La escuela puede organizar reuniones informativas y talleres para padres que enfoquen en la importancia de una alimentación saludable y un estilo de vida activo en casa.
- Es crucial que enfermeras y enfermeros trabajen en colaboración con los docentes para desarrollar programas de salud escolar que incluyan evaluaciones regulares del estado nutricional de los estudiantes y la identificación temprana de problemas de salud relacionados con el estilo de vida. Además, deben proporcionar orientación personalizada a los estudiantes y sus familias, fomentando la adopción de prácticas alimenticias balanceadas y la incorporación del ejercicio físico diariamente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Zalewska M, Maciorkowska E. Dietary Habits and Physical Activity of 18-Year-Old Adolescents in Relation to Overweight and Obesity. *Iran J Public Health* [Internet]. mayo de 2019 [citado 15 de marzo de 2024];48(5):864-72. Disponible en: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC6717415>
2. Nicholaus C, Martin HD, Kassim N, Matemu AO, Kimiywe J. Dietary Practices, Nutrient Adequacy, and Nutrition Status among Adolescents in Boarding High Schools in the Kilimanjaro Region, Tanzania. *J Nutr Metab* [Internet]. 2020;14. Disponible en: <https://downloads.hindawi.com/journals/jnme/2020/3592813.pdf>
3. Veronika AP, Puspitawati T, Fitriani A. Associations between nutrition knowledge, protein-energy intake and nutritional status of adolescents. *J Public Health Res* [Internet]. 2021;10(2):5. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.4081/jphr.2021.2239>
4. Agustina R, Meilianawati, Fenny, Atmarita, Suparmi, Susiloretni KA, et al. Psychosocial, Eating Behavior, and Lifestyle Factors Influencing Overweight and Obesity in Adolescents. *Food Nutr Bull* [Internet]. 2021;42(1S):20. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/0379572121992750>
5. Chu-Ko F, Chong ML, Chung CJ, Chang CC, Liu HY, Huang LC. Exploring the factors related to adolescent health literacy, health-promoting lifestyle profile, and health status. *BMC Public Health* [Internet]. 2021;21(2196):1-12. Disponible en: <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-12239-w>
6. Kahssay M, Mohamed L, Gebre A. Nutritional Status of School Going Adolescent Girls in Awash Town, Afar Region, Ethiopia. *J Environ Public Health* [Internet]. 2020;9. Disponible en:

<https://downloads.hindawi.com/journals/jeph/2020/7367139.pdf>

7. Lema V, Aguirre M, Godoy N, Cordero N. Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas. Zenodo [Internet]. 2022;1:9. Disponible en: <https://zenodo.org/records/5218674>
8. Muñoz CG. Relación del estilo de vida saludable y la condición física de niños y adolescentes durante la clase de educación física de una institución educativa distrital . Bogotá . [Internet]. Universidad de Santo Tomas; 2022. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/45710>
9. Romero C, Calle L, Vázquez A, Romero L, Ramírez I A. Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes. Pro Sci Rev Prod Ciencias e Investig [Internet]. 2021;5(40):272-83. Disponible en: <https://journalprosciences.com/index.php/ps/article/view/435/487>
10. Aular J, Nacarro C, Primera M, Gomez I, Reyes L. Consumo de alimentos no saludables de un grupo de adolescentes ecuatorianos. Redieluz [Internet]. 2021;11(1):27-35. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Daniel-Polanco-2/publication/358351748_Crustaceos_asociados_a_raices_sumergidas_de_Rhizophora_mangle_en_la_laguna_de_cocinetas_alta_guajira_venezolana/links/61fd31e071d5fc63cb233451/Crustaceos-asociados-a-raices-sumerg
11. Aguilar Martinez SE, Cano Fajardo LE, López Guevara SJ, Castillo Muraira Y, Mireles Alonso MA, Ponce Martinez D. Estado nutricional y comportamiento alimentario en adolescentes. Cienc Lat Rev Científica Multidiscip [Internet]. 2023;7(4):12. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7175/10844>
12. Chambilla Y. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de educación secundaria Lima [Internet]. Universidad de San Martín de Porres; 2023. Disponible en: https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/11926/falcon_yv.pdf?sequence=5

13. Mamani Ccari YM. Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas de nivel secundario en un distrito de Puno. *Investig e Innovación Rev Científica Enfermería* [Internet]. 2022;2(1):40-8. Disponible en: <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/view/1369/1631>
14. Perez N. Estilos de vida y estado nutricional en los adolescentes del centro de desarrollo del niño mediante el patrocinio CDSP 314- Jaén, 2020 [Internet]. Universidad Nacional de Cajamarca; 2021. Disponible en: https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/4649/Tesis_NILDA_PEREZ_CORONEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Bacilio K, Rojas A. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa José Ingenieros, Huancayo 2021 [Internet]. Universidad Nacional del Centro del Perú; 2021. Disponible en: https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/7982/T010_7_0345890_T.pdf?sequence=4
16. Mera D. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith - Trujillo, 2019 [Internet]. Repositorio Institucional - UCV. Universidad Cesar Vallejo; 2019. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36207/mera_vd.pdf?sequence=1
17. López A, Guerrero S. Perspectiva internacional del uso de la teoría general de Orem. *Invisto Educ Enferm* [En Línea]. 2006; 24 (2):90-100. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072006000200010&lng=es&nr.pdf
18. Stebbins R. El estilo de vida como concepto genérico en la investigación etnográfica. *Cual. Cuant.* 1997; 31: 347–360. Disponible en: 10.1023/A:1004285831689
19. "Organización Mundial de la Salud". *Nutrición* [Internet]. 2021 [citado 25 de febrero de 2024]. Disponible en: https://www.who.int/health-topics/nutrition#tab=tab_1

20. National Institute on Aging. Four Types of Exercise Can Improve Your Health and Physical Ability [Internet]. 2021 [citado 25 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://www.nia.nih.gov/health/exercise-and-physical-activity/four-types-exercise-can-improve-your-health-and-physical>
21. Shalonda E. What is personal health responsibility? *ABNF J* [Internet]. 2014;25(1):5-9. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24660313/>
22. Worthen M. Stress Management [Internet]. *StatPearls*. 2024 [citado 25 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513300/>
23. Barragán A, del Mar M, Pérez M. Interpersonal Support, Emotional Intelligence and Family Function in Adolescence. *Int J Env Res Public Heal* [Internet]. 2021;18(10). Disponible en: <https://doi.org/10.3390%2Fijerph18105145>
24. Rattani A, Marcialis G. Biometric system adaptation by self-update and graph-based techniques. *J Vis Lang Comput* [Internet]. 2013;24(1). Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jvlc.2012.10.004>
25. Meiriño J. Malnutrición [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2023 [citado 15 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
26. Zierle A, Jan A. Physiology, Body Mass Index. *StatPearls* [Internet]. 2023;23(1). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK535456/>
27. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Acerca del índice de masa corporal para adultos [Internet]. 2015 [citado 25 de febrero de 2024]. Disponible en: https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/index.html#IMC
28. Cardoso RB, Caldas CP, Brandão MAG, Souza PA de, Santana RF. Healthy aging promotion model referenced in Nola Pender's theory. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2021;75(1):e20200373. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/reben/a/3q4xxH7VBQhg37bRT4ZZP3y/?format=pdf&l>

ang=en

29. Poveda Acelas C-A, Poveda Acelas DC. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo de Vélez Santander, 2019. Cienc e Innovación en Salud [Internet]. 2021;125:172-87. Disponible en: <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/innovacionsalud/article/view/4590/5164>
30. Alcaraz S, Velázquez P. Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo privado subvencionado de la ciudad de Luque en agosto de 2019. Rev científica ciencias la salud [Internet]. 2021;3(2):26-38. Disponible en: <http://scielo.iics.una.py/pdf/rccsalud/v3n2/2664-2891-rccsalud-3-02-26.pdf>
31. Souza L, Dantas D, Oliveira M, Silva A, Maio R, Grande I, et al. Estado nutricional, estilo de vida e consumo alimentar de estudantes de Nutrição de uma universidade pública. Brazilian J Dev [Internet]. 2021;7(4):39774-90. Disponible en: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/28405/22474>
32. Sánchez Valerio WP. Estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del v ciclo de la Institución Educativa Privada “San Fernando” Distrito De Santa María - 2019 [Internet]. Universidad nacional Jose Faustino Sanchez Carrión; 2021. Disponible en: [https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/4528/WILLY AM PORFIRIO SÁNCHEZ VALERIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/4528/WILLY%20AM%20PORFIRIO%20S%C3%81NCHEZ%20VALERIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
33. Pinedo P. Conductas obesogénicas y estado nutricional en los adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, Tumbes, 2020 [Internet]. Universidad Nacional de Tumbes; 2021. Disponible en: [https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2365/TE SIS - ECCA PINEDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2365/TE%20SIS%20-%20ECCA%20PINEDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
34. Castillo C, Correa R. Hábitos Alimentarios, Actividad Física y Estado

- Nutricional de los Adolescentes de una Institución Educativa, La Esperanza - 2020 [Internet]. Universidad Cesar Vallejo; 2020. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/55989/Castillo_DLCCB-Correa_HRA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
35. Hernández R. Fernández C. y Baptista P. Metodología de la investigación, 6.a ed. México. 2014. Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2. Hernandez, Fernandez y Baptista-Metodología Investigacion Cientifica 6ta ed.pdf>
 36. Aguilar S. Fórmulas para el cálculo de la muestra en investigaciones de salud Salud. Salud en Tabasco [Internet]. 2005 [citado 5 de julio de 2024];11(1):333-8. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/487/48711206.pdf>
 37. López P, Fachelli S. Metodología de la Investigación Social Cuantitativa. En Barcelona - España: Universidad Autónoma de Barcelona; 2015. p. 1-64. Disponible en: https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2017/185163/metinvsoccua_cap2-4a2017.pdf
 38. Quispe K. Factores condicionantes básicos asociados al estilo de vida en estudiantes de una Universidad Pública en el contexto de pandemia Lima 2021. Repositorio UPCH; 2022. [Internet]. Disponible en: <https://bit.ly/3teT1HU>
 39. Álvarez M. La autonomía: Principio ético contemporáneo the autonomy: A contemporary ethical principle. Rev Colomb Ciencias ociales [Internet]. 2018 [citado 30 de marzo de 2024];3(1):115-32. Disponible en: <https://revistas.ucatolicaluisamigo.edu.co/index.php/RCCS/article/view/880>
 40. Manjarrés S. Aplicación de los principios éticos a la metodología de la investigación. Enfermería en Cardiol [Internet]. 2013;58(1):27-30. Disponible en: https://www.enfermeriaencardiologia.com/wp-content/uploads/58_59_02.pdf
 41. Moreno RP. La riqueza del principio de no maleficencia. Rev Cirugía General [revista en Internet] 2011 [acceso 8 de abril de 2024]; 33(2): 178-185. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/cirgen/cg-2011/cgs112q.pdf>

42. Gelling L. Ethical principles in healthcare research. Nurs Stand [Internet]. 1999;13(36):39-42. Disponible en: <https://journals.rcni.com/nursing-standard/ethical-principles-in-healthcare-research-ns1999.05.13.36.39.c2607>

ANEXOS

ANEXO A. Operacionalización de la variable o variables

VARIABLES	TIPO DE VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES		
Estilo de vida	Según su naturaleza :	La OMS define el estilo de vida como el “conjunto de comportamientos individuales influenciados por factores sociales, culturales y personales de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín, el cual será medido mediante el cuestionario PEPS-I, conformada por 6 dimensiones. pueden ser beneficiosos o perjudiciales para la salud, y están asociados con la aparición de la mayoría de las enfermedades no transmisibles” (11).	son el conjunto de comportamientos individuales influenciados por factores sociales, culturales y personales de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín, el cual será medido mediante el cuestionario PEPS-I, conformada por 6 dimensiones.	Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta • Hábitos en la comida 	6 (1, 5, 14, 19, 26, 35)	Saludable	121-192 puntos		
	Cualitativa			Ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios físicos • Vitalidad física 	5 (4,13,22,30, 38)				
	Escala de medición:			Responsabilidad en salud	<ul style="list-style-type: none"> • Peso estable 	10 (2,7,15,20,28,32,33,42,43,46)			No saludable	48-120 puntos
	Nominal dicotómica			Manejo del estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Recreación 	7 (6,11,27,36, 40,41,45)				
				Soporte interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> • Prácticas de tiempo Libre 	7 (10,18,24,25,31,39,47)				
				Autoactualización	<ul style="list-style-type: none"> • Calidad de sueño 	13 (3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48)				

Estado nutricional		se define como la condición en la que se encuentra el cuerpo del individuo en términos de los nutrientes que ingiere a diario, los cuales cumplen la función de cubrir las necesidades energéticas y varían según el sexo, la edad, la actividad física y las características fisiológicas de la persona (19).	hace referencia a la condición en la que se encuentra el cuerpo, en términos de los nutrientes que se ingiere a diario, los cuales cumplen la función de cubrir las necesidades energéticas de los adolescentes de la I.E.P. Arturo Honores de San Martín, se evaluará dicha condición empleando una ficha de recolección de datos, que tiene con dimensión al IMC.	<ul style="list-style-type: none"> • Delgadez • Normal • Sobrepeso • Obesidad 	<ul style="list-style-type: none"> • (<-2 Desviación estándar) • (≥-2 Desviación estándar) • (≤2 Desviación estándar) • (>2 Desviación estándar) 	Peso	Delgadez	IMC < 18	
						Talla	Normal	IMC ≥ 18.5 – 24.9	
								Sobrepeso	IMC ≥ 25
								Obesidad	IMC ≥ 30

ANEXO B. Instrumento de recolección de datos

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILOS DE VIDA PROMOTOR DE LA SALUD – (PEP-SI) Nola Pender

PRESENTACIÓN:

Es un placer dirigirme a ustedes en esta ocasión para invitarlos a participar en una prueba psicométrica diseñada para evaluar sus estilos de vida y estado nutricional. Esta evaluación es parte integral de mi Tesis de Licenciatura en enfermería y su colaboración sería de gran ayuda para el desarrollo de mi investigación. Les solicito amablemente que realicen la prueba con atención y sinceridad, ya que sus respuestas son fundamentales para obtener resultados significativos y precisos. Su participación es completamente voluntaria y confidencial. Agradezco de antemano su disposición y colaboración en este proyecto académico.

ASPECTOS GENERALES:

Edad:

Sexo: Femenino () Masculino ()

Grado: 4to año () 5to año ()

III) CUESTIONARIO

INSTRUCCIONES: Estimada(a) a continuación se le presentará 36 preguntas formado por 5 categorías, esperamos su respuesta sincera, marcando con (x) la alternativa que crea conveniente con un bolígrafo. Es importante que las evaluaciones revelen la situación actual y no sobre lo que debería de ser.

1	2	3	4
Nunca	A veces	Frecuentemente	Rutinariamente

N°	PREGUNTAS	1	2	3	4
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	N	A	F	R
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	N	A	F	R
3	Te quieres a ti misma (o)	N	A	F	R
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	N	A	F	R
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)	N	A	F	R
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento	N	A	F	R
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	N	A	F	R
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	N	A	F	R
9	Creer que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	N	A	F	R
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	N	A	F	R
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	N	A	F	R
12	Te sientes feliz y contento(a)	N	A	F	R
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	N	A	F	R
14	Comes tres comidas al día	N	A	F	R
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	N	A	F	R
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	N	A	F	R
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	N	A	F	R
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	N	A	F	R
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	N	A	F	R
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud	N	A	F	R
21	Miras hacia el futuro	N	A	F	R
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	N	A	F	R
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	N	A	F	R
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	N	A	F	R
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	N	A	F	R
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	N	A	F	R
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	N	A	F	R
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	N	A	F	R

29	Respetas tus propios éxitos	N	A	F	R
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico	N	A	F	R
31	Pasas tiempo con amigos cercanos	N	A	F	R
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	N	A	F	R
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	N	A	F	R
34	Ves cada día como interesante y desafiante	N	A	F	R
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	N	A	F	R
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	N	A	F	R
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	N	A	F	R
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	N	A	F	R
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	N	A	F	R
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	N	A	F	R
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	N	A	F	R
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	N	A	F	R
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro	N	A	F	R
44	Eres realista en las metas que te propones	N	A	F	R
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	N	A	F	R
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	N	A	F	R
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	N	A	F	R
48	Creer que tu vida tiene un propósito	N	A	F	R

FICHA DE RCOLECCIÓN DE DATOS

PARAMETROS	VALORES
Peso	Kg
Talla	Cm
IMC	

Delgadez	(<-2 desviación estándar)
Normal	(\geq -2 desviación estándar)
Sobrepeso	(\leq 2 desviación estándar)
Obesidad	(> desviación estándar)

ANEXO C. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN MÉDICA

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 ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DE SAN MARTÍN DE PORRES, LIMA – 2024”

Nombre del investigador principal:

- Bach. TORRES AGUILAR ZORAIDA LUZ
- Bach. CASTRO DE LA CUBA SILVIA LUQUE

Propósito del estudio: determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes de una Institución Educativa Privada del distrito de San Martín de Porres, 2024.

Beneficios por participar: Tiene la posibilidad de conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados (de manera individual o grupal) que le puede ser de mucha utilidad en su actividad profesional.

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 que usted proporcione estará protegido, solo los investigadores pueden conocer. Fuera de esta información confidencial, usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

Renuncia: Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin sanción o pérdida de los beneficios a los que tiene derecho.

Consultas posteriores: Si usted tuviese preguntas adicionales durante el desarrollo de este estudio o acerca de la investigación, puede dirigirse a XXXXXXXX al celular N° XXXX, o puede dirigirse al Presidente del Comité de Ética de la Universidad María Auxiliadora.

Contacto con el Comité de Ética: Si usted tuviese preguntas sobre sus derechos como voluntario, o si piensa que sus derechos han sido vulnerados, puede dirigirse al Presidente del Comité de Ética de la Universidad María Auxiliadora.

Participación voluntaria: Su participación en este estudio es completamente voluntaria 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.

Nombres y apellidos del participante o apoderado	Firma o huella digital
Nº de DNI:	
Nº de teléfono: fijo o móvil o WhatsApp	
Correo electrónico	
Nombre y apellidos del investigador	Firma
Nº de DNI	
Nº teléfono móvil	
Nombre y apellidos del responsable de encuestador	Firma
Nº de DNI	
Nº teléfono	
Datos del testigo para los casos de participantes iletrados	Firma o huella digital
Nombre y apellido:	
DNI:	
Teléfono:	

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

.....
Firma del participante

ANEXO D. Autorización para recojo de información



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

Lima,

Señoritas:

Zoraida Torres Aguilar, y
Silvia Luque Castro de la Cuba

Presente. -

Asunto: Aceptación de intervención en salud para investigación académica

Mediante la presente, se les otorga la autorización para realizar la actividad de sensibilización y encuestas a los alumnos del cuarto y quinto año del nivel secundario en la I.E.P. Arturo Honores de San Martín, en el marco de su trabajo de investigación académica en Enfermería, titulado “Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de una Institución Educativa Privada de San Martín de Porres, 2024”.

Sin otro particular, me despido expresándoles las muestras de mi estima y consideración.

Atentamente,

Viernes 28 de Junio 2024

Lic, Gregoria Chumbirayco Narciso

Directora

ANEXO E. Trabajo de campo



ANEXO F. Procesamiento estadístico

*ESTILO_DE_VIDA.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

16 : p9 1

	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20			
1	Rutina...	A veces	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	A veces	Frecu...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	A veces	Fr		
2	Rutina...	A veces	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Nunca	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	A veces	A veces	Nunca	A
3	Rutina...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	A veces	Frecu...	Frecu...	A veces	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	A veces	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Rutina...	A veces	Fr	
4	Frecu...	A veces	Rutina...	A veces	A veces	A veces	Nunca	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Rutina...	A veces	Frecu...	A veces	A veces	Frecu...	Frecu...	Frecu...	A veces	Rutina...	Ru	
5	A veces	A veces	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	A veces	A veces	A veces	A veces	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Ru
6	Nunca	A veces	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Ru
7	A veces	Rutina...	Rutina...	Nunca	Rutina...	Rutina...	Nunca	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Frecu...	A veces	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Frecu...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Ru
8	A veces	Rutina...	Rutina...	Nunca	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Frecu...	Rutina...	Ru
9	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Nunca	A veces	Nunca	A veces	Nunca	A veces	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Nunca	Frecu...	A veces	A		
10	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	A veces	A veces	A veces	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Fr
11	Frecu...	A veces	Frecu...	A veces	Frecu...	A veces	Rutina...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	A veces	Frecu...	A veces	A veces	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Fr
12	Nunca	A veces	Rutina...	Rutina...	A veces	Rutina...	A veces	Rutina...	Rutina...	Nunca	A veces	Frecu...	A veces	A veces	A veces	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	A veces	A veces	Ru	
13	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Fr
14	Rutina...	Frecu...	Rutina...	Nunca	Rutina...	Frecu...	A veces	A veces	Rutina...	Frecu...	Rutina...	Rutina...	Nunca	Frecu...	Frecu...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	A veces	A veces	Ru	
15	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Ru
16	Rutina...	Frecu...	Rutina...	Nunca	Rutina...	Frecu...	A veces	A veces	Nunca	Frecu...	A veces	A veces	Frecu...	Rutina...	Frecu...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	A veces	A veces	Ru	
17	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	A veces	A veces	Frecu...	A veces	Frecu...	A veces	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Fr
18	Rutina...	Frecu...	Frecu...	A veces	Nunca	A veces	A veces	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	A veces	Rutina...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Fr
19	Rutina...	Rutina...	Rutina...	A veces	A veces	Frecu...	A veces	Rutina...	Rutina...	A veces	Rutina...	Rutina...	A veces	Rutina...	A veces	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	A veces	A veces	Ru	
20	Rutina...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	A veces	Nunca	A veces	A veces	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	A veces	A veces	A
21	A veces	A veces	Rutina...	Rutina...	A veces	Rutina...	Frecu...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	A veces	A veces	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	A veces	Frecu...	A veces	Fr
22	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	A veces	Rutina...	Frecu...	A veces	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	A veces	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	A veces	Frecu...	Frecu...	Ru
23	A veces	Rutina...	Rutina...	Nunca	Rutina...	Rutina...	Nunca	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Frecu...	A veces	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Frecu...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Ru
24	A veces	Nunca	Rutina...	Nunca	Rutina...	Nunca	Nunca	Nunca	Frecu...	A veces	A veces	Frecu...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Frecu...	A veces	Rutina...	Fr
25	Rutina...	Rutina...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	A veces	Frecu...	Frecu...	Frecu...	A veces	A veces	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Nunca	Rutina...	Rutina...	Ru
26	Rutina...	Frecu...	Rutina...	Nunca	Rutina...	Frecu...	A veces	A veces	Rutina...	Frecu...	Rutina...	Rutina...	Nunca	Frecu...	Frecu...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	A veces	A veces	Ru	
27	Rutina...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Fr
28	Nunca	A veces	Rutina...	Rutina...	Frecu...	Frecu...	Nunca	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Nunca	Nunca	Rutina...	Frecu...	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Nunca	A veces	Nunca	A		
29	Frecu...	A veces	Frecu...	A veces	Frecu...	A veces	Rutina...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Fr
30	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Fr
31	Rutina...	Rutina...	Rutina...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	A veces	A veces	Rutina...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	A veces	Frecu...	Frecu...	Frecu...	Frecu...	A veces	A veces	A veces	A

Vista de datos Vista de variables

