



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE
CHIMBOTE**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**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**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA ENFERMERÍA**

AUTORA

SERNAQUE VEGA, ANGIE ELIZABETH

ORCID: 0000-0002-4850-4465

ASESORA

REYNA MARQUEZ, ELENA ESTHER

ORCID: 0000-0002-4722-1025

PIURA – PERÚ

2023



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ACTA N° 0200-092-2023 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **19:20** horas del día **10** de **Agosto** del **2023** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **ENFERMERÍA**, conformado por:

ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO Presidente
RAMOS MOSCOSO SARA MARIBEL Miembro
ÑIQUE TAPIA FANNY ROCIO Miembro
Mgtr. REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **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**

Presentada Por :
(0812162109) **SERNAQUE VEGA ANGIE ELIZABETH**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, la tesis, con el calificativo de **14**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TITULO PROFESIONAL de **Licenciada en Enfermería**.

Los miembros del Jurado de Investigación firman a continuación dando fe de las conclusiones del acta:

ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO
Presidente

RAMOS MOSCOSO SARA MARIBEL
Miembro

ÑIQUE TAPIA FANNY ROCIO
Miembro

Mgtr. REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER
Asesor



CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: 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 Del (de la) estudiante SERNAQUE VEGA ANGIE ELIZABETH, asesorado por REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 15% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

Por lo tanto, dichas coincidencias detectadas no constituyen plagio y la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Cabe resaltar que el turnitin brinda información referencial sobre el porcentaje de similitud, más no es objeto oficial para determinar copia o plagio, si sucediera toda la responsabilidad recaerá en el estudiante.

Chimbote, 22 de Setiembre del 2023

Mg. Roxana Torres Guzmán
Responsable de Integridad Científica

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida, la fortaleza y por permitirme haber llegado hasta este momento de mi formación profesional.

A mis padres por ser las personas más importantes, ya que han sabido formarme con buenos valores, lo cual me ha ayudado a salir adelante, además por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional.

A mi familia en general por compartir conmigo buenos y malos momentos y por darme los ánimos de seguir adelante ellos estuvieron a mi lado apoyándome y lograron que este sueño se haga realidad.

ANGIE ELIZABETH

AGRADECIMIENTO

Quiero dar gracias a todos principalmente a Dios y a mi familia por brindarme la oportunidad de estar aquí y pertenecer en la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote y permitirme seguir adquiriendo conocimientos con respecto a mi carrera universitaria.

Agradezco también a los pobladores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura por haberme brindado información y todo su valioso apoyo.

A mis profesores y asesor de tesis, ya que me brindaron los conocimientos necesarios para poder haber realizado la presente investigación.

ÍNDICE GENERAL

CARÁTULA.....	I
ACTA DE SUSTENTACIÓN.....	II
CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD.....	III
DEDICATORIA.....	IV
AGRADECIMIENTO.....	V
ÍNDICE GENERAL.....	VI
LISTA DE TABLAS.....	VIII
LISTA DE FIGURAS.....	IX
RESUMEN.....	X
ABSTRACT.....	XI
I. PLANEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	6
2.1. Antecedentes.....	6
2.2. Bases Teóricas de la investigación.....	9
2.3. Hipótesis.....	14
III. METODOLOGÍA.....	15
3.1. Nivel, tipo y diseño de investigación.....	15
3.2. Población y muestra.....	15
3.3. Variables. Definición y operacionalización.....	16
3.4. Técnica e instrumentos de recolección de información.....	17
3.5. Método de análisis de datos.....	19
3.6. Aspectos éticos.....	20
IV. RESULTADOS.....	22
4.1. Resultados.....	22
4.2. Discusión.....	26
V. CONCLUSIONES.....	36
VI. RECOMENDACIONES.....	37
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:.....	38
ANEXO.....	48
Anexo 01 Matriz de consistencia.....	48
Anexo 02 Instrumento de recolección de información.....	50
Anexo 03 Validez del instrumento.....	56
Anexo 04 Confiabilidad del instrumento.....	56
Anexo 05 Formato de Consentimiento informado.....	57

Anexo 06 Documento de aprobación para la recolección de la información.....	59
Anexo 07 Evidencias de ejecución (Declaración jurada, base de datos)	60

LISTA DE TABLAS

Pág.

TABLA 1: ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL 1 ER Y 2 DO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PARTICULAR LEONCIO AMAYA TUME_LA UNION_PIURA, 2022.....22

TABLA 2: ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 1 ER Y 2 DO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PARTICULAR LEONCIO AMAYA TUME_LA UNION_PIURA, 2022.....23

TABLA 3:ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 1 ER Y 2 DO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PARTICULAR LEONCIO AMAYA TUME_LA UNION_PIURA, 2022.....24

LISTAS DE FIGURAS

Pág.

FIGURA N° 1: ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 1 ER Y 2 DO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PARTICULAR LEONCIO AMAYA TUME_LA UNION_PIURA, 2022.....22

FIGURA N° 2: ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 1 ER Y 2 DO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PARTICULAR LEONCIO AMAYA TUME_LA UNION_ PIURA, 2022.....23

FIGURA N° 3: RELACIÓN ENTRE EL ESTILO DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 1 ER Y 2 DO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PARTICULAR LEONCIO AMAYA TUME_LA UNION_PIURA 2022.....25

RESUMEN

Hoy en día los estilos de vida en la salud de los adolescentes es un tema muy preocupante debido a que gran parte presentan un desequilibrio nutricional evidenciado muchas veces en el fisco, estos pueden ser por obesidad, anemia, sobrepeso. El presente informe de investigación titulado “Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria de la Institución Educativa Particular Leoncio Amaya Tume_La Unión_ Piura, 2022”. Fue de tipo cuantitativo descriptivo correlacional transversal no experimental de doble casilla. Tuvo como objetivo general: Determinar los estilos de vida y el estado nutricional de los estudiantes del 1er y 2do año de secundaria de la Institución Educativa Particular Leoncio Amaya Tume. Muestra de 100 estudiantes .Instrumentos: la escala de estilos de vida y la ficha de valoración nutricional de adolescente, utilizando la entrevista. Los se colocaron Microsoft Excel para luego ser exportados a una base datos Software SPSS Statistics versión 18.0.Se concluye: 100% (100) estudiantes encuestados, el 53 % (53) tienen estilo de vida saludable, y un 47 % (47) tienen estilo de vida no saludable. 100% de estudiantes el 46,5% (44) tuvo estado nutricional normal, el 16,9% (24) tienen delgadez, el 26,7 (18) sobrepeso, el 9,9 (14) obesidad. En cuanto la prueba del chi 2 con relación del estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes, se pudo visualizar que (X^2 4, 754 GL: 2 p: 0, 028 <0,05), dando relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y estado nutricional.

Palabras clave: estudiantes, estilo de vida, valoración nutricional.

ABSTRACT

Today the lifestyles in the health of adolescents is a very worrying issue because a large part have a nutritional imbalance evidenced many times in the treasury, these can be due to obesity, anemia, overweight. This research report entitled "Lifestyles and nutritional status in students of the 1st and 2nd year of secondary school of the Leoncio Amaya Tume_La Unión_ Piura Private Educational Institution, 2022". It was quantitative, descriptive, correlational, cross-sectional, non-experimental, with a double box. Its general objective was: To determine the lifestyles and nutritional status of the students of the 1st and 2nd year of secondary school of the Leoncio Amaya Tume Private Educational Institution. Sample of 100 students. Instruments: the lifestyle scale and the adolescent nutritional assessment sheet, using the interview. The data were placed in Microsoft Excel and then exported to a SPSS Statistics Software version 18.0 database. It is concluded: 100% (100) students surveyed, 53% (53) have a healthy lifestyle, and 47% (47) have an unhealthy lifestyle. 100% of students 46.5% (44) had normal nutritional status, 16.9% (24) are thin, 26.7 (18) overweight, 9.9 (14) obese. Regarding the chi 2 test in relation to the lifestyle and nutritional status of the students, it could be seen that (χ^2 4, 754 GL: 2 p: 0, 028 <0.05), giving a statistically significant relationship between lifestyle and nutritional status.

Key words: students, lifestyle, nutritional assessment.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A nivel internacional, en Estados Unidos en el año 2019, la inadecuada alimentación de manera desequilibrada está trayendo consecuencias tales como la obesidad, el sobrepeso y desnutrición siendo estos perjudiciales para la salud. Por ende una mala alimentación de manera descontrolada hacen que se cree un riesgo enorme en la salud de las personas es por eso que ante esta situación la organización mundial de la salud por lo que menciona que más de la mitad de la población de adolescentes y niños son los más perjudicados por morir esto por tener como consecuencia una desnutrición que muchas veces no se puede controlar. Es por ello que se aconseja a todos los adolescentes incluidos los padres de familia poner mayor énfasis en temas sobre alimentación saludable y poder tener un envejecimiento tranquilo (1).

Asimismo la Unicef (Fondo de las Naciones Unidas de la Infancia) en el año dos mil dieciocho, nos dice que entrar a esta etapa de la adolescencia es una etapa muy complicada ya que hay que tener que ver los cambios de comportamiento, los estilos de vida en donde incluye la alimentación, y además es de vital importancia que se detecten algunas enfermedades a tiempo y se puedan ir solucionando para que de ese modo no se puedan complicar más adelante como por ejemplo enfermedades metabólicas que pueden ser obesidad, desnutrición, prediabetes entre otros (2).

La adolescencia es muy importante en esta sociedad, ya que estos están considerados como la población más sana dentro de la población ya que muchos de estos hacen actividad física y es menos común que estos asistan a consultas médicas por lo que se puede decir que esta etapa es la que no se le da mucha importancia a las diferentes necesidades que conforman de vital importancia dentro de la vida. Es por eso que al llegar a la adultez llegan con más ánimos, con ganas de comerse por sí así se dice el mundo y por ende no se dan cuenta de cómo ir superando diferentes obstáculos. Tenemos que tener en cuenta que también existen muchos hábitos dañinos que pueden desencadenarse y poder traer resultados negativos a la vida e estos (3,4).

Por ese mismo motivo se hace mucho más dificultoso la crianza de los adolescentes y poder ayudarles al momento de convencer acerca de cómo llevar una buena alimentación y poder ponerla en práctica, algunas veces son presa fácil de

diferentes enfermedades no transmisibles como por ejemplo la adquisición del cáncer de pulmón , esto causado por el uso de tabaco, es por eso que se incentiva a los profesionales de salud, a los padres de familia que se debe hacer un esfuerzo máximo para poder atraer a los adolescentes a poder llevar una vida saludable y poder tener de ese modo un envejecimiento tranquilo. Esta etapa es considerada para la organización panamericana de la salud la etapa donde mayor énfasis y rigor hay que poner (5).

Según la encuesta nacional de salud y nutrición con respecto al Ecuador nos menciona que hay un quince por ciento de adolescentes escolares con talla baja , un veintinueve por ciento con sobrepeso y obesidad por lo cual son cifras muy preocupantes para el sector salud asimismo menciona que los que tienen retraso en lo que respecta al crecimiento son la población indígena .En lo que menciona sobre la raza mestiza o blanca nos dice que un treinta y seis por ciento presenta sobrepeso y obesidad es por ello que el instituto nacional de objetivos de desarrollo del milenio da a saber que su único objetivo es dar por terminado los malos hábitos alimenticios que comienzan desde la etapa infantil que luego empieza a desencadenarse en la adolescencia (6).

Con respecto a la encuesta demográfica de salud familiar realizada en el año dos mil veinte , nos menciona que muchas veces el retraso del crecimiento se da a partir de los doce años de edad cabe resaltar que Perú es uno de los países que está dentro de este problema por lo que es necesario que se ponga en marcha intervenciones que haga que estas cifras empiecen a bajar ya que esto afecta en diferentes ámbitos de la vida diaria , resaltamos que un adolescente sin una buena alimentación va a tener déficit al momento de concentrarse por lo que es necesario que la madre o el tutor que esté a cargo al momento de estar en casa ponga vigilancia y así poder tener adolescentes saludables (7,8).

Una mala alimentación hoy en día es un problema muy preocupante que la organización mundial de la salud está haciendo lo posible por disminuir , por lo que nos dice que a nivel mundial e diecinueve por ciento presenta desnutrición y problemas de obesidad .Con respecto a la desnutrición nos dice que esta viene afectando negativamente en la vida de los adolescentes esto a causa de que está abundando los pedidos de forma de delivery y se les hace más rápido a estos jóvenes comer de esa forma poniendo en riesgo su salud .Por lo que se ha propuesto para

poder lograr la meta de disminuir este porcentaje para el siguiente año 2024 se deberá fomentar el aumento de empleos , siendo esta una causa muy importante ya que el factor económico participa tanto negativa o positiva en la vida de estas personas, las charlas educativas en la cual se les explique la forma correcta de combinarse el fortalecimiento de las capacidades de recursos humanos en salud y la articulación de los diferentes niveles de Gobierno.(9).

En el Perú, en las dos últimas décadas se han presentado cambios sociales y económicos que influyen sobre las características epidemiológicas, demográficas y nutricionales de la población; siendo una de sus manifestaciones más notable la modificación de los padrones alimentarios en los adolescentes caracterizado por el 4 alto consumo de grasas, dulces, carbohidratos, alimentos procesados y una disminución del nivel de actividad física (10).

Por lo tanto en lo que respecta a la Organización mundial de la salud en el año 2022,tener malos hábitos alimenticios trae como consecuencia desnutrición, sobrepeso, obesidad en los adolescentes que consumen muchas veces comida chatarra en las calles dando una cifra de 13% en adolescentes en el departamento de Piura estas cifras son dadas por la oficina departamental de estadística e informática de Piura , estos fueron presentados a la escuela demográfica de salud familia . Asimismo en una investigación realizada en el colegio secundario de San Miguel de Piura se puede ver que más del cincuenta por ciento de los estudiantes que cursan la etapa de la adolescencia tiene como resultado un escaso estilo de vida por lo que se evidencia que no hay una buena lonchera saludable que los acompañe (11).

A partir de ello, se evidencia que la calidad de vida se ve alterada por la forma en que los adolescentes desarrollan sus estilos de vida, los cuales comprenden: actividad física, relaciones sociales, alimentación, la parte espiritual y aspectos psicoemocionales. La adolescencia es una etapa de la vida en la que el individuo establece y concreta su personalidad, sin embargo, es una transición en la que está cogiendo nuevos hábitos cotidianos que podrían ser o no ser saludables, según el reporte del Ministerio de Salud del Perú, el 19,8% de los escolares adolescentes tenían sobrepeso y el 3% de los mismos tenían obesidad (12).

Estas deficiencias mayormente son causadas por deficiencias en el patrón de comidas como por ejemplo salir apurados al colegio y por diversos motivos se olvidan de tomar o en el caso de que consuman estos consumen alimentos envasados

, en lo que respeta a recreación prefieren comer Pizzas o snack dejando de lado a las frutas y verduras esto hace que haya un déficit de nutrientes tales como el calcio , el hierro y vitaminas como la vitamina A Y D, además de causas la falta de energía en estos adolescentes (13).

Por otro lado cuando hablamos de estilos de vida se intenta decir que son aquellas acciones que tenemos al momento de consumir alimentos saludables, al realizar actividad física, a tener una estabilidad económica, para que de ese modo no pueda ver un desequilibrio y se pueda asumir el proceso de formación de cada persona , es por eso que la mayor parte que se tiene que cuidar es la alimentación , teniendo buenos hábitos alimenticios podemos decir que los adolescentes va a poder asumir sus actividades diarias sin ningún problema , tendrán un mejor rendimiento académico (14).

En la Institución educativa Particular Leoncio Amaya Tume se puede percatar que los estudiantes del 1 er y 2 do año del nivel secundario presentan buenos hábitos saludables ya que llevan buenos consejos alimentación , refieren que toman el desayuno a sus horas, realizan actividad física (ejercicios), llevan loncheras saludables para el momento de consumir a la hora de su break , pero a pesar de ello es importante informar a los profesionales de salud ofrecer programas de promoción y prevención de estilos de vida saludable en los adolescentes, para que ellos gocen de una mejor calidad de vida.

El presente trabajo de investigación tiene como justificación el campo de la salud de la Universidad católica los ángeles de Chimbote, esto permitirá que los adolescentes tengan mayor énfasis en tener buenos hábitos alimenticios y que conozcan que deficiencias pueden tener al no tenerlos, además esta investigación se realizó en función de que todo sistema de salud requiere por lo que se incita al personal de salud a que realice más charlas educativas en donde los estudiantes puedan poder realizar las mismas demostraciones en su vida diaria.

Frente a lo expuesto se plantea el siguiente problema ¿Cuál es la relación entre estilo de vida y el estado nutricional de los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria de la institución educativa particular Leoncio Amaya Tume_La Unión_Piura, 2022

Para dar respuesta al problema se ha planteado el siguiente objetivo general:

- Determinar los estilos de vida y el estado nutricional de los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria de la Institución educativa particular Leoncio Amaya Tume_La Unión_Piura, 2022

Para dar respuesta a los objetivos específicos

- Identificar los estilos de vida de los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria de la Institución educativa particular Leoncio Amaya Tume_La Unión_Piura_2022
- Describir el estado nutricional de los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria de la Institución Educativa particular Leoncio Amaya Tume_La Unión_Piura, 2022
- Explicar la relación que existe entre el estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria de la institución educativa particular Leoncio Amaya Tume_La Unión_Piura, 2022

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Antecedentes Internacionales

García E. (15), en su investigación titulada: Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida saludables en adolescentes de la institución educativa Marsella. Bogotá; 2020. Tuvo como Objetivo. Determinar los hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida saludables en adolescentes de la institución educativa Marsella. Bogotá; 2020. Estudio descriptivo de corte transversal. Se concluyó que el 74.2% de adolescentes se clasificó en un IMC normal, y 17,1% en sobrepeso, se presentó un alto consumo de alcohol y un bajo porcentaje que realizan actividad física durante la semana y en su tiempo libre. El 77.1% de los estudiantes desayunan con una frecuencia diaria.

Castillo G. (16), en su investigación Evolución en el estado nutricional, consumo de alimentos y estilos de vida de estudiantes de la cohorte 1430 _Bogotá, 2019. Estudio tuvo como Objetivo, evaluar la evolución en el estado nutricional, consumo de alimentos y estilos de vida, de los neojaverianos de la cohorte 1430 _Bogotá. El estudio fue de tipo observacional analítico de cohorte. Según los resultados en cuanto al estado nutricional por IMC en el 2014 el 89% presentaban un estado nutricional normal en contraste con el 50% en el 2019 ($p=0.0014$). Se encontró un bajo consumo de frutas y verduras y un consumo de dos a tres veces por semana de gaseosas por el 50% de los estudiantes, y de comidas rápidas por el 58%, aumentando en un 65.5% con respecto a lo reportado en el 2014. El 72% de la población tienen un nivel de actividad física leve; el 30,7% fuma y el 46,6% consume alcohol los fines de semana.

Castañeda C. (17), en su estudio realizado titulado: Actividad física y percepción de salud de los estudiantes del colegio de Sevilla-Madrid, 2020. Tuvo como objetivo valorar la práctica de actividad física de los estudiantes del colegio de Sevilla-Madrid, 2020. El estudio de tipo transversal, se concluye que el 46.2% de los estudiantes práctica actividad física, aunque solo el 54.8% de los practicantes lo hace; el alumnado que practica actividad física mantiene una mejor percepción de salud que el alumnado no practicante. Así mismo, los hombres han señalado mejor percepción de salud que las mujeres.

Antecedentes Nacionales

Mera D. (18), en su investigación Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith – Trujillo, 2019. Tuvo como objetivo 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 – Trujillo. El tipo de estudio fue descriptivo, analítico, no experimental, correlacional simple. De acuerdo al diseño metodológico, para la identificación de los estilos de vida se utilizó el método descriptivo, Como resultados se tiene que los estilos de vida en general que presentaron los estudiantes fueron en su mayoría poco saludable y solo 24.1% lleva un estilo de vida saludable. Se concluye que los estilos de vida estudiados si se relaciona con el estado nutricional.

Horta B. (19), en su estudio de investigación “Estilo de vida y Estado nutricional de las alumnas del 5to de secundaria de la Institución Educativa Uriel García Cusco, 2019”, se realizó con el objetivo de Identificar el estilo de vida y estado nutricional de las alumnas del 5to de secundaria de la Institución Educativa Uriel García Cusco, 2019. El tipo de estudio fue descriptivo y transversal. Los resultados obtenidos fueron. El 82,1% de las alumnas tiene un estilo de vida saludable: el 56,8% siempre consume el desayuno durante la semana, 50,5% consume su cena diariamente en la semana.. En relación con el estado nutricional de acuerdo al Índice de masa Corporal para la edad, el 81,1% tienen un estado nutricional normal, el 2,1% esta con delgadez y el 2,1% con obesidad. A la evaluación del estado nutricional según Talla/Edad el 92,6% tienen Talla normal, el 7,4% tienen Talla baja.

Cerna J. (20), en su investigación Estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de educación básica regular de la institución educativa experimental Antonio Guillermo Urrelo - Cajamarca 2020. Tuvo como objetivo determinar los estilos de vida y el estado nutricional de los estudiantes de Educación Básica Regular de la I.E.E “Antonio Guillermo Urrelo”- Cajamarca 2020. El estudio fue observacional transversal, la muestra estuvo conformada por 136 estudiantes. Resultados: La proporción de estudiantes mujeres fue de 49.3% y el promedio de edad, 10 años. Respecto al estado nutricional, 22.1% tiene sobrepeso, 10.3%

obesidad y 2.2% presenta delgadez. Conclusiones: Un alto porcentaje de niños presentaron sobrepeso y obesidad; los estilos de vida saludables tienen porcentajes variados, tanto para los saludables como no saludables; siendo mayor en los no favorables.

Antecedentes Locales

Córdova C. (21), en su investigación Hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la I.E Elvira Castro de Quiroz de los Ejidos de Huan Piura-2019. Tuvo como objetivo establecer la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes del 4to Y 5to nivel secundario de la I.E Elvira Castro de Quiroz de dos Ejidos de Huan, Piura-2019. El tipo de investigación fue cuantitativo, correlacional y no experimental. Como resultado entre la relación de las variables de hábitos alimenticios y estado nutricional se mostró un valor de (0,162) lo cual indico una correlación positiva muy baja, por lo que se acepta la hipótesis nula y se acepta rechaza la hipótesis de general. Entonces concluimos diciendo que entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional existe una relación positiva muy baja y no existe una correlación estadística significativa.

Zapata A. (22), en su investigación Prevalencia de parásitos intestinales y su relación con el estado nutricional en niños de la institución educativa Juan Pablo II Paita, Piura, Perú; en los meses de abril – setiembre 2019. El objetivo fue determinar la prevalencia de parásitos intestinales y su relación con el estado nutricional de los niños de la I. E Juan Pablo II, Paita, Piura, Perú en los meses Abril – Setiembre 2019. Tipo de investigación Enfoque: Cualitativo - Diseño: Descriptivo. Resultados y conclusiones La prevalencia de parásitos fue del 53.07 % de los cuales 7.9 % son niños de 3 años, el 21.9% son niños de 4 años y el 23.3% son niños de 5 años de edad. Para encontrar la relación de la parasitosis con el estado nutricional se utilizó variables como peso y talla para la edad de cada niño, aplicando la fórmula para hallar IMC.

Mogollón F, Et al. (23), en su investigación Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado de la universidad Cesar Vallejo- Piura; 2020. Tuvo como objetivo determinar el nivel de estilos de vida saludables (por escuela profesional). Se empleó una metodología descriptiva, no experimental de corte transversal, la

muestra estuvo conformada por a 330 estudiantes se obtuvieron los siguientes hallazgos: en su mayoría los estudiantes presentan un nivel médano de cuidado en cuanto a sus hábitos de nutrición, solo presentan un nivel mediano y apenas el 1,5% un nivel alto. En conclusión, las escuelas de Administración y Turismo quienes globalmente manifiestan mejores estilos de vida.

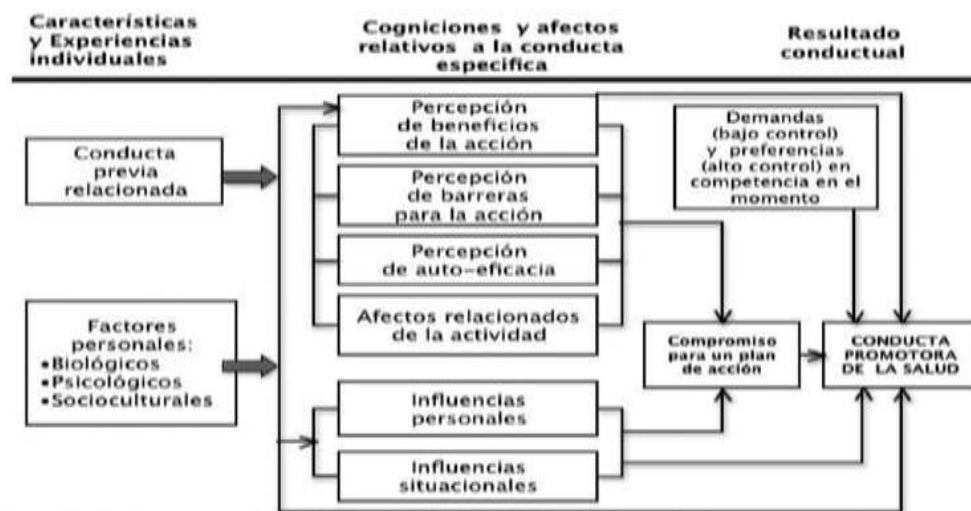
2.2. Bases teóricas de la investigación

La presente investigación se presenta en base a Nola Pender y Marc Lalonde:

Nola pender define al estilo de vida como un grupo de hábitos conductuales que guarda una estricta relación con la salud de una forma más extensa, es decir con aquel que brinde bienestar y desarrollo en el individuo. Los compartimentos de cada persona se transmiten por medio del núcleo de la familia que se origina mediante la percepción de salud y situaciones que se presenta en nuestra vida cotidiana, evidenciando el estilo de vida en distintas dimensiones .Con respecto a la teoría de la promoción de la salud de la teórica Nola Pender se puede decir que es la más utilizada por los profesionales del campo de la salud ya que por medio de esta teoría se puede llegar a comprender la manera en cómo se puede comportar una persona y de qué manera la podemos ayudar para poder tener estilos de vida saludable (24,25).

Con respecto a los procesos cognitivos en lo que respecta al cambio de conducta nos da a entender que en esta parte los sentimientos influyen tano positivamente como negativamente en la vida de las personas es por ello que para decir que tenemos buenos estilos de vida no solamente tenemos que demostrar comer saludable si no también , hacer actividad física, estar emocionalmente bien porque en esta etapa la depresión es muy recurrente en muchos jóvenes que se sienten que no los entienden ni los comprenden por lo que necesitan que sus padres los entiendan les den cariño, atención y además sientan el apoyo en decisiones que ellos puedan tener .En la tepria de Nola Pender nos hace saber cómo estas características y experiencias individuales llevan a los adolescentes a tener comportamientos que los ayude a tener estos estilos de vida (26).

FIGURA N°1: ESQUEMA DEL MODELO DE PROMOCION DE LA SALUD DE NOLA PENDER



Fuente: Modelo de promoción de la Salud de Pender 1996. En: Cid PH, Merino JE, Stjepovich JB³¹

Con respecto al cuarto componente tenemos al comportamiento relacionado con el afecto que reciben los adolescentes de parte de su entorno ya sean familiares o amigos, estos van a dar lugar a tener pensamientos positivos o negativos, asimismo encontramos al quinto componente aquí encontramos sobre cómo influyen las relaciones interpersonales lo cual es necesario que los adolescentes tengan esa responsabilidad de comprometerse a tener conductas promoción y prevención en salud asimismo existen también centros de ayuda que ayudan a que estos sean cumplidos, con respecto al último componente tenemos a las influencias situacionales que se dan en el medio que nos rodea las cuales pueden generar actitudes o comportamientos de manera negativa o positiva (27).

El modelo de Nola Pender también resalta que en el estilo de vida tenemos las siguientes dimensiones:

- **Dimensión actividad física:** Con esta dimensión podemos encontrar al ejercicio físico lo cual a través de esta permitirá que el adolescente pueda lograr tener hábitos saludables respecto a la actividad física. es importante que se empiece por ejercicios suaves, como por ejemplo caminatas, rotaciones entre otros (28).
- **Dimensión nutrición y alimentación:** Con respecto a esta dimensión debemos de tomar en cuenta descartar aquellos alimentos que son dañinos para la salud en este caso podrían ser azúcares, comida chatarra, demasiados carbohidratos,

recordando que todo en exceso es dañino es por ese motivo que se recomienda que todo adolescente lleve una dieta equilibrada (29).

- **Dimensión tabaco y dependencia:** En esta dimensión vamos a encontrar aquellos adolescentes que tienen como costumbre consumir tabaco o fumar en reuniones , muchas veces lo toman como un vicio y otras veces lo hacen por encajar ante la sociedad (30).
- **Dimensión alcohol:** Es necesario indicar que el consumo de alcohol en exceso es dañino por lo que es necesario vigilar este tipo de acción y ver si el adolescente se obsesiona o se pone violento entonces se tendría que tomar acciones para poder poner a tiempo fin esta adicción (31).
- **Dimensión sueño, estrés:** Por lo general los adolescentes van a tener la necesidad de dormir por las tardes muchas veces después del almuerzo por lo que se aconseja a tener actividades de distracción y así poder descansar más en las noches que es lo correcto y evitar de ese modo estresarse (32).
- **Dimensión introspección:** el adolescente fomenta pensamiento positivo frente a cualquier situación difícil, que se separe de la presión personal y social, y se mantenga activo para sentirse mejor consigo mismo; incluso, el adolescente busca un pasatiempo de su agrado y se involucra en otras actividades que le gusten, y así reduce el riesgo de depresión (33).
- **Dimensión control de salud y sexualidad:** Es importante que el adolescente recurra a ayuda en caso su salud sexual se vea involucrada , por ejemplo ante cualquier signo de alarma es necesario que el adolescente tenga confianza y poder ayudarlo , además de tener formas de actividades recreativas que ayuden a tener un equilibrio (34).

Hay factores que influyen mucho también en como tener estilos de vida saludable es por eso que estos ya forman parte de la naturaleza en lo cual el ser humano no posee el control y por ende esta propenso a adquirirlos en estos tenemos a la contaminación ambiental, la radiación , entre otros , es por eso que la teoría nos menciona que es necesario para tener estilos de vida saludable es necesario tener comportamientos saludables y decisiones que lo ayuden a ver que están ayudando de forma positiva en la salud de cada uno de ellos (35).

Por último es importante la asistencia sanitaria para poder tener efectos positivos en la salud es por eso que tomar medidas preventivas promocionales en la vida de los adolescentes es básica para lograr estilos de vida saludables que el adolescente tenga una buena alimentación, recreación en donde incluye actividad física, que se relacione con personas que lo ayuden a lograr metas esto ayudará a tener emociones o situaciones que levanten su autoestima y cualquier eventualidad donde esté a punto de causar un desequilibrio como la depresión lo ayude a superar con total tranquilidad por eso se dice que el entorno también juega un papel importante en la vida de los adolescentes , incluir una buena alimentación ayudara en este caso a evitar contraer enfermedades como hipertensión, diabetes, entre otros (36).

Existen diversas actividades tanto de promoción y prevención con respecto a las enfermedades en la adolescencia es por eso que cada vez que el personal de salud actué con estas intervenciones sean intervenciones entendibles y charlas con un vocabulario que sea entendible para que de ese modo se pueda lograr el objetivo de poder llevarse a cabo , es necesario que siempre que se hable con ellos también se tenga una pequeña charla con los padres o tutores que estén a cargo de estos adolescentes ya que ellos aún están a cargo y por ende aún están en supervisión de este modo vamos a lograr loncheras saludables y buenas practicas alimenticias tanto en la escuela como en casa evitando de este modo puedan contraer alguna enfermedad(37).

Por otro lado encontramos a Marc Lalonde que nació en 1929, abogado de profesión de Canadá también fue miembro de la asamblea legislativa es por eso que propone muchas propuestas buenas a la reforma del sistema de seguridad social , lo cual va en beneficio del sistema de salud por lo que menciona que las enfermedades también están relacionadas con algunos orígenes biológicos, los estilos de vida, el entorno , la atención sanitaria (38).

Lalonde nos menciona que tener estilos de vida saludable son esenciales dentro de la vida de las personas y por ende en este caso los adolescentes son los más propensos a poder contraer enfermedades en ellas encontramos a la biología humana, el medio el cual nos rodea, a atención de salud y el estilo de vida de cada individuo (39).

- **La biología humana:** Aquí vamos a encontrar a la herencia ocupando el primer lugar, estos son de manera irreversible ya que ya están dentro de nuestros genes, también vamos encontrar la relación física y mental llegando a tener gran influencia en la salud de cada individuo (40.)
- **Medio ambiente:** Aquí vamos a encontrar a todos los que no se pueden controlar tales son como la contaminación ambiental , psicosocial y la cultural , es por eso que se utilizan medidas preventivas para poder disminuir la manera de contagio (41).
- **La atención sanitaria:** Podemos encontrar al adolescente que forma parte de la atención en el establecimiento de salud mencionándole que existen programas preventivos promocionales que los ayuda a tener estilos de vida saludables (42).
- **Estilos de vida:** El adolescente tiene todo el derecho sobre cómo hacer que su vida lleve un ritmo saludable poniéndolo en riesgo muchas veces de tomar malas decisiones es por eso que hay muchas enfermedades que se desencadenan a temprana edad gracias a un descontrol que hace cada uno (43).

Bases conceptuales de la investigación:

- **Estilo de vida saludable:** Forma de vida que se da de acuerdo a las condiciones de vida en la que un individuo esta por lo que esto va a resultar positiva o negativamente en su vida es por eso que se debe incentivar a través de acciones que ayuden a tenerlos (44).
- **Estilo de vida no saludable:** En esta vamos a encontrar a ciertas acciones que no son agradables para poder llegar a tener estilos de vida saludable, aquí encontramos la comida chatarra, el consumo de alcohol, de tabaco, el sedentarismo es por eso que hoy en día el sobrepeso y la obesidad son muy frecuentes en los individuos.
- **Medidas antropométricas:** Son ciertas medidas que nos ayudan a ver el índice de masa corporal y ver si la persona se encuentra dentro del IMC adecuado y de ese modo llevar una dieta equilibrada.
- **Peso:** Es la masa que se mide por kilos en una persona y poder de ese modo ver su IMC.

Talla: Es la forma de calcular en centímetros la medida de nuestra estatura está a partir del vértice de la cabeza hasta la punta de los pies. Esta aumenta en un veinticinco por ciento en la etapa de la adolescencia por el mismo hecho de que en esta etapa hacen actividad física entre otras cosas.

Índice de masa corporal: Este método se utiliza para ver si el adolescente presenta problemas de obesidad, sobrepeso o muchas veces bajo peso los cuales son muy perjudiciales para la salud, el peso y la estatura van a ser medidas claves para poder sacar este resultado. Para poder hallar el IMC se realiza la siguiente fórmula de: $IMC = \text{peso (kg)} / (\text{talla (m)})^2$. (17)
Clasificación del índice de masa corporal (IMC).

Delgadez: Aquellos adolescentes que presenten un índice de masa corporal < -3 DE y ≥ -3 DE son aquellos que presentan delgadez, esto debido a una mala alimentación y combinación de estos, además de adquirir alimentos que al combinarlos no ayudan en la absorción y aquellos que presentan índice de masa corporal normal son aquellos que presentan ≥ -2 DE y 1 DE debido a que consumen alimentos ricos en vitaminas, minerales, entre otros además de hacer ejercicio manteniendo su buena salud.

Sobrepeso: Aquellos adolescentes que presenten un índice de masa corporal con estos valores ≤ 2 DE son denominados como personas que se encuentran en sobrepeso gracias a un alto consumo de calorías.

2.3. Hipótesis

Hi: Si existe asociación significativa entre los 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

Ho: No existe asociación significativa entre los 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

III. METODOLOGIA

3.1. Nivel, tipo y diseño de investigación

Esta investigación es denominada con nivel descriptiva correlacional transversal porque tuvo como objetivo describir de una manera más completa un fenómeno , situación de la cual se quiere investigar sin tener que obtener la causa o consecuencia que la origine, además se midió las características de cada una de esta situación en estudio (45).

Esta investigación es de tipo cuantitativa siendo una manera de analizar todos los datos obtenidos de las diferentes estrategias que fueron recopiladas, además de analizar información de distintas fuentes para llegar a compararlas luego .En conclusión trata de cuantificar el fenómeno a analizar y reconocer cual es el motivo por el cual está sucediendo a través de la búsqueda de resultados mencionados a un determinado grupo (46).

Con respecto al diseño de investigación se dice que fue de doble casilla, ya que esta investigación trabaja con un solo grupo, con la finalidad de obtener resultados diferentes a los que ya han encontrado al estudiar estudios similares (47).

3.2. Población y muestra

Población muestral: Estuvo conformada por 100 estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria de la I. E Leoncio Amaya Tume _ La Unión _ Piura, 2022

Unidad de análisis: Cada estudiante que forma parte de la población muestral y responderán a los criterios de la investigación.

Criterio de inclusión:

- Estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria que estudian en la I. E Leoncio Amaya Tume De La Unión _ Piura, 2022
- Estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria, ambos sexos.
- Estudiantes y padres de familia del 1 er y 2 do año de secundaria que estudian en la I. E Leoncio Amaya Tume que dieron su consentimiento informado.

Criterio de exclusión:

- Estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria que estudian en la I. E Leoncio Amaya Tume, que presenta algún trastorno mental.
- Estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria que estudian en la I. E Leoncio Amaya Tume que presenta algún problema de comunicación.

3.3. Variables. Definición y operacionalización

Determinantes de los estilos de vida

Definición Conceptual

Con respecto a los estilos de vida son todas las actividades de las cual el individuo hace para mantener de una forma positiva o negativa su salud , esto influye en la forma como se alimenta , al momento de combinar aquellos alimentos para poder conseguir una absorción de calidad y que sean absorbidos correctamente. En este grupo encontramos a las frutas , las verduras , la actividad física, el consumo de agua ,etec.El mal uso o exceso de estos genera que el individuo este propenso a tener múltiples enfermedades tales como el sobrepeso, la obesidad , la desnutrición, , ser adicto a diversas sustancias que dañan el organismo, incluso pueden llegar a ocasionar la muerte (48).

Definición Operacional

Se utilizó la escala nominal

Estilo de vida saludable: 75 - 100 puntos

Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos

Estado nutricional

Definición Conceptual:

Es el resultado del balance entre sus requerimientos y la alimentación que recibe diariamente el adulto mayor que tiene lugar después del ingreso de nutrientes y se valora a través de parámetros como son el peso y la talla (49).

Definición Operacional:

Se midió en escala nominal, considerando las siguientes Categorías:

- Delgadez (< -3 DE y ≥ -3 DE)
- Normal (≥ -2 DE y 1 DE)

- Sobrepeso (≤ 2 DE)
- Obesidad (≤ 3 DE y >3 DE)

3.4 Técnica e instrumentos de recolección de información

Debido a la coyuntura de emergencia por la covid 19, para la recolección de información se utilizaron como únicos medios las aplicaciones de Whatsapp y llamadas telefónicas (Anexo 2).

Instrumentos

En el presente informe de investigación se utilizó 2 instrumentos para la recolección de datos que se detallan a continuación:

INSTRUMENTO N° 01

ESTILOS DE VIDA

El instrumento tiene 6 sub escalas, y cuenta con 52 ítems, distribuidos en los siguientes:

En la sub escala Responsabilidad hacia la salud: **9 ítems**

En la sub escala Actividad física: **8 ítems**

En la sub escala nutrición: **9 ítems**

En la sub escala manejo de stress: **8 ítems**

En la sub escala relaciones interpersonales: **9 ítems**

En la sub escala Crecimiento Espiritual y Relaciones Interpersonales: **9 ítems**

Con respecto al instrumento de estilos de vida esta se deriva del cuestionario de Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II) de la versión original , esta elaborada con 52 ítems con una escala de 1 a 4 ptos esta va desde nunca hasta rutinariamente en 6 dimensiones las cuales son : Actividad física la cual consta de 8 ítems , el crecimiento espiritual que va de 9 ítems , el manejo del estrés que va de 8 ítems , la nutrición que va de 9 ítems, las relaciones interpersonales que va de 9 ítems , y la de responsabilidad hacia la salud que va desde 9 ítems .

Con respecto al instrumento validado por Serrano M, en la versión español mono que la validez se dio de constructo reportando laprueba de esfericidad de Bartlett y índice Kaiser Meyer- Olkin , estos indicaron la adecuación muestral (0.86) y de

datos para realizar un análisis factorial, seguido se utilizó el Análisis Factorial Exploratorio utilizando método Promin, reportando que de los 52 ítem se depuraron 4 ítem que reportaron tener una carga factorial menores a 0.3, y en solo 4 dimensiones:

Responsabilidad hacia la salud, Actividad física, Nutrición, CrecimientoEspiritual y Relaciones interpersonales. Asimismo, se realizó validez discriminante y concurrente para el instrumento HPLP – II mediante la correlación con otros instrumentos (MBI-GS, Autoeficacia, Satisfacción de vida y Engagement)

INSTRUMENTO N° 02

TABLAS DE VALORACIÓN NUTRICIONAL

Por otro lado cuando hablamos de las tablas de valoración antropométricas respecto al índice de masa corporal para los adolescentes podemos observar que estas tienen el peso, la talla y los respectivos puntos de corte de IMC recomendados para cada género ya sea femenino o masculino. Esta tiene una presentación como de una carta doblada con una superficie abierta en la parte del centro en donde se pueden visualizar los valores referenciales según el nivel de clasificación del IMC.

Control de calidad de los datos:

Validez externa:

Con respecto a la validez externa esta se es presentada a 4 expertos según el área que se quiere investigar y según sus sugerencias se puede decir que son mas confiables de mayor calidad y especificidad .Según las tablas de valoración nutricional están son únicas y cada cierto tiempo de actualizan ya que son de uso a nivel nacional supervisadas y autorizadas por el ministerio de salud.

Validez interna

Para la validez interna de la escala Estilo de Vida, se aplicó la formula r de Pearson en cada uno de los ítems. Se obtuvo un $r > 0.20$, lo cual indica que el instrumento es válido.

Confiabilidad

De un total de 29 encuestas realizadas a nivel piloto para medir la confiabilidad del instrumento se obtuvo para la escala total un índice de confiabilidad Alfa de Cronbach de 0.794, lo cual indica que la escala para medir el Estilo de Vida del adolescente es confiable.

3.5. Método de análisis de datos

Para la recolección de datos del presente trabajo de investigación se considerará los siguientes aspectos:

- Se pidió el permiso al director de la institución educativa por medio de un documento para que nos permita dar la autorización de ejecutar las encuestas en el estudiante del 1 er y 2 do año de secundaria de la I. E. Leoncio Amaya Tume_La Unión_ Piura, 2022
- Se informó y se pidió el consentimiento a los padres de familia de los estudiantes y a los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria de la I. E. Leoncio Amaya Tume_La Unión _ Piura, 2022, recordándoles que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación es confidencial.
- Se coordinó con el estudiante del 1 er y 2 do año de secundaria de la I. E. Leoncio Amaya Tume_La Unión_-Piura, 2022, su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación del instrumento.
- Se procedió a aplicar el instrumento al estudiante del 1 er y 2 do año de secundaria de la I. E. Leoncio Amaya Tume_ La Unión _ Piura, 2022
- Se brindó una encuesta virtual al estudiante del 1 er y 2 do año de secundaria de la I. E. Leoncio Amaya Tume_ La Unión _ Piura, 2022
- El instrumento se aplicó en un tiempo de 30 minutos, las respuestas serán marcadas de manera personal por estudiante del 1 er y 2 do año de secundaria I. E. Leoncio Amaya Tume_La Unión _ Piura, 2022

Análisis y procesamiento de los datos:

Terminada la recolección de datos se procedió al llenado en la base de datos utilizando el software estadístico SPSS v.23. Así mismo se procedió al

control de calidad consistencia de los datos), donde se realizó la depuración de acuerdo a la operacionalización de las variables y objetivos del estudio.

3.6.-Aspectos éticos

El presente estudio de investigación fue aplicado bajo los principios éticos según la normativa de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, versión 002. Aprobado por acuerdo del Consejo Universitario con Resolución N^o 0973-2019. Toda actividad de investigación de investigación que se realizo fue guiada por los siguientes principios éticos (50):

Se puso en práctica la **Respeto y protección de los derechos**, en donde se trabajó con los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria se les informo que los datos iban hacer trabajados de manera anónima respetando la dignidad humana, la identidad, la diversidad, la confidencialidad y la privacidad, también se centró en la conformidad de los adultos mayores en aceptar ser parte de la investigación de manera segura.

También tenemos el principio de **Cuidado del medio ambiente**, respetando el entorno, protección de especies y preservación de la biodiversidad y naturaleza. inequívoca su voluntad libre y específica.

De igual manera tenemos el principio de **Difusión** responsable de la investigación con veracidad y justicia.

Por otro lado está el **Respeto y cumplimiento de normativa nacional e internacional**.

De igual forma se tiene el principio de **libre participación por voluntad propia y a estar informado**, los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria, mediante la aceptación de sus padres participaron de forma voluntaria pero antes se les informo los propósitos y finalidades de estudio esto se evidencio a partir del consentimiento informado (Anexo 05).

Así mismo se tiene el principio de **Busqueda de Beneficencia no maleficencia**, en donde como investigadora fue mi responsabilidad asegurar el bienestar de los adultos mayores que participaron, además de no causar daño, disminuir los posibles efectos adversos y maximizar los beneficios, con el fin de asegurar el bienestar de los adolescentes que participaron en la

investigación.

También se puso en práctica el principio de **Justicia**, a los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria se les brindo un trato equitativo y se les informo en que forman podrán tener acceso a los resultados de la investigación.

Por último, se tiene el principio de **Integridad científica**, este principio consistió en informar a los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria que su identidad será tratada de manera confidencial y anónima. También se les dio a conocer los procedimientos utilizados para el manejo y cuidado de la información, tiempo de almacenamiento, acceso y/o destrucción de la misma.

Y por último tenemos al **Rigor científico e integridad**,

IV. RESULTADOS

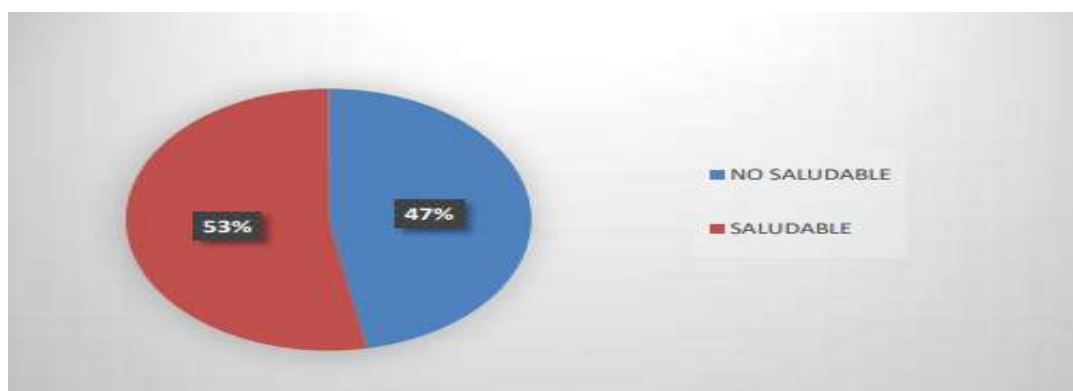
4.1. Resultados

TABLA 1.
ESTILO DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL 1 ER Y 2 DO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PARTICULAR LEONCIO AMAYA TUME_ LA UNION_PIURA, 2022

ESTILOS DE VIDA	N.º	%
Saludable	53	53,0
No saludable	47	47,0
Total	100	100,0

Fuente: Cuestionario de estilos de vida elaborado por los autores Serrano M, Boada J, Vigil A., & Gil C, (2016). Aplicada a los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria de la Institución educativa Leoncio Amaya Tume _La Unión_Piura, 2022

FIGURA DE LA TABLA 1.
ESTILO DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL 1 ER Y 2 DO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PARTICULAR LEONCIO AMAYA TUME _LA UNION_PIURA, 2022



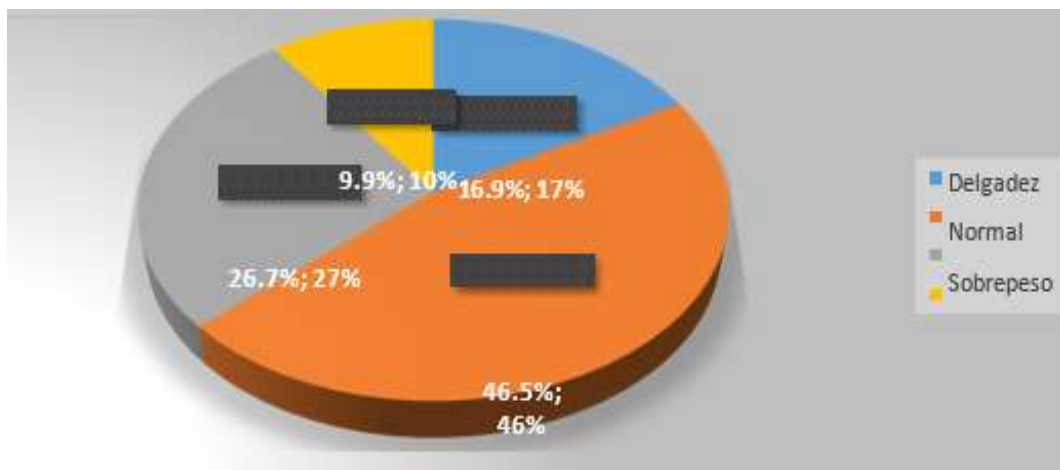
Fuente: Cuestionario de estilos de vida elaborado por los autores Serrano M, Boada J, VigilA., & Gil C, (2016). Aplicada a los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria de la Institución educativa Leoncio Amaya Tume _La Unión_Piura,2022

TABLA 2
ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL 1 ER Y 2 DO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PARTICULAR LEONCIO AMAYA TUME _LA UNION_PIURA, 2022

Estado nutricional	Frecuencia	Porcentaje
Delgadez	24	16,9
Normal	44	46,5
Sobrepeso	18	26,7
Obesidad	14	9,9
Total	100	100,0

Fuente: Tablas de valoración nutricional antropométricas, según índice de masa corporal para adolescentes elaborado por el Ministerio de Salud. Aplicada a los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria de la Institución educativa Leoncio Amaya Tume_La Unión_Piura,2022

FIGURA DE LA TABLA 2
ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL 1 ER Y 2 DO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PARTICULAR LEONCIO AMAYA TUME _LA UNION_PIURA, 2022



Fuente: Tablas de valoración nutricional antropométricas, según índice de masa corporal para adolescentes elaborado por el Ministerio de Salud. Aplicada a los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria de la Institución educativa Leoncio Amaya Tume_La Unión_Piura, 2022

TABLA 3

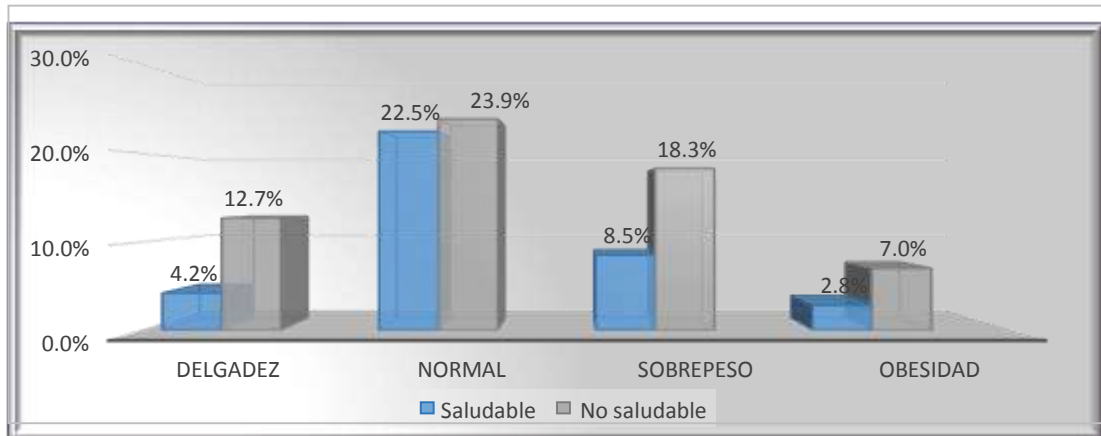
RELACIÓN ENTRE EL ESTILO DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PARTICULAR LEONCIO AMAYA TUME_LA UNION_PIURA ,2022

Estilo de Vida	Estado Nutricional								Total		X ² :4.754 gl:2 P:0,028
	Delgadez		Normal		Sobrepeso		Obesidad		n	%	
	N	%	N	%	N	%	N	%			
Saludable	6	4,2	32	22,5	12	8,5	4	2,8	34	38,0	Si existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el estado
No saludable	18	12,7	34	23,9	26	18,3	10	7,0	66	62,0	
Total	24	16,9	66	46,5	38	26,7	14	9,9	100	100,0	

Fuente: Cuestionario de asociación del estilo de vida desarrollado por Serrano-Fernández, M. Boada Grau, J., Vigil-Colet, A., & Gil- Ripoll, C, y las tablas de valoración nutricional antropométricas, según índice de masa corporal para adolescentes elaborado por el Ministerio de Salud; aplicado a los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria de la Institución educativa Leoncio Amaya Tume_la Unión_Piura, 2022

FIGURA DE LA TABLA 03

RELACIÓN ENTRE EL ESTILO DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PARTICULAR LEONCIO AMAYA TUME DEL DISTRITO DE LA UNION_PIURA 2022



Fuente: Cuestionario de asociación del estilo de vida desarrollado por Serrano-Fernández, M. Boada Grau, J., Vigil-Colet, A., & Gil- Ripoll, C, y las tablas de valoración nutricional antropométricas, según índice de masa corporal para adolescentes elaborado por el Ministerio de Salud; aplicado a los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria de la Institución educativa Leoncio Amaya Tume_la Unión-Piura, 2022

4.2 DISCUSIÓN:

TABLA 1:

En la tabla correspondiente muestra estilos de vida en los estudiantes del 1er y 2do año de secundaria de la institución educativa particular Leoncio Amaya Tume_La Unión Piura-2022. Donde se obtuvo que del 100% (100) estudiantes del 1er y 2do año de secundaria encuestados, el 53 % (53) tienen un estilo de vida saludable, y un 47 % (47) tienen un estilo de vida no saludable.

Existen estudios similares por Fernández G (51), en su investigación titulada “Estilo de vida y factores socioculturales en la adolescente gestante usuaria del centro de salud José Leonardo Ortiz, Chiclayo, 2019, quien tuvo como resultados que del 100% de los adolescentes el 89,8% (53) tiene un estilo de vida saludable y el 10,2% (6) presentaron un estilo de vida no saludable, por otro lado difiere con el estudio de Carrión D (60), quien señala en su investigación que el 15,9 (48) tienen un estilo de vida no saludable mientras que el 84,1 (254) tienen un estilo de vida saludable .

Resultado similar en su tesis de Rodríguez A, (52). “Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes en la escuela Miguel Andrade Vicuña-2020”, la cual tiene una muestra de 180 estudiantes y concluye que el 70% de los adolescentes encuestados presentan un estilo de vida saludable, mientras que el 30% llevan un estilo de vida no saludable.

Como resultado similar de Yaguachi R, (53). En su tesis titulada “Estilos de vida y estado nutricional y riesgo cardiovascular en adolescentes-2021”. Por lo cual es transversal y descriptiva, y concluye que la mayoría de adolescentes tienen adecuados estilos de vida evitando enfermedades cardiovasculares.

Los resultados de la investigación difieren a los encontrados por Escobar M, Pico M. (54) donde más de la mitad de los adolescentes presentan estilos de vida inadecuados y menos de la mitad presentan estilos de vida adecuados.

Los resultados difieren al estudio realizado por Orcasita L. Uribe A. et al, (55). En donde reporta que la mayoría de los adolescentes presentan un estilo de vida inadecuado y un mínimo porcentaje llevan un estilo de vida adecuado.

Por consiguiente en la presente investigación efectuada, se observa que la mayoría de los adolescentes tienen un estilo de vida saludable esto posiblemente se debe debido a que los adolescentes tienen conocimiento sobre como tener una alimentación adecuada y balanceada y realicen actividad física debido a que llevan una vida adecuada esto se da a que hoy en día no tienen clases presenciales no pueden salir de casas muy seguido y están bajo el cuidado de sus padres, se debe tener en cuenta que algunos de ellos aún no están vacunados contra la COVID-19 y tienen un riesgo de un posible contagio.

Por otro lado la organización mundial de la salud nos menciona que todo individuo tiene diferentes estilos de vida que hace que su vida sea diferente de manera positiva o negativa es por eso que se recomienda que para tener estilos de vida saludable es necesario consumir frutas verduras , alimentos ricos en hierro , vitaminas para proteger al organismo de diversas enfermedades , además hay alimentos que ayudan a estar más livianos ayudando mucho a controlar el estrés , esto tiene que ser acompañado por ejercicio , buena salud mental esto también es fundamental ya que te ayudara a mantenerte tranquila y relajada (56).

Asimismo podemos decir que tener buenos hábitos saludables ayuda más que todo a sentirte bien contigo mismo te ayuda a tener una elevada autoestima a ser mejor persona a poder relacionarte con los demás, asimismo a evitar contraer diferentes enfermedades como por ejemplo la hipertensión , la diabetes, el cáncer , enfermedades cardiovasculares , muchas veces las personas por andar trabajando se descuidan mucho de esta parte en donde caen a temprana edad con muchas enfermedades , además de padecer de constante estrés la cual no los ayuda a manejar sus situaciones diarias, se tiene que empezar a poner mayor énfasis en mejorar todos estos campos y poder tener buena salud.

En el presente trabajo, el estilo de vida ha sido dividido en 4 escalas: Responsabilidad hacia su salud, actividad física, nutrición y crecimiento espiritual y relaciones interpersonales.

Con respecto a la responsabilidad que tienen los adolescentes sobre su salud con respecto a la utilización del seguro SIS cabe mencionar que no es utilizado frecuentemente ya que muchos adolescentes creen tener salud y curarse con cosas naturales por lo cual este servicio es muy bajo en su utilización , esto cambia al momento de que hay una emergencia ya que el seguro social cubre casi la totalidad de gastos es por eso que en casos de emergencias este seguro es muy importante tenerlo activado

Con respecto a la escala de actividad física nos menciona que existe un porcentaje de adolescentes que prefieren la actividad física como medio de distracción y que ayuda a que estos desarrollen sus capacidades tanto físicas como intelectuales muchas veces salen a correr a la cuadra , juegan futbol, salen a comer fruta a los parques , hacen charlas educativas entre otras actividades que ayudan a los jóvenes a motivarse , podemos decir que la actividad física es parte fundamental de la buena salud de esa manera vamos a disminuir el sobrepeso , la obesidad en los adolescentes.

Con respecto a la escala de nutrición también podemos decir que en esta escala se va a priorizar la forma de cómo podemos combinar los alimentos al momento de consumirlos ya que existen alimentos que son ricos en hierro que deben de ser combinados con cítricos para su buena absorción , además de beber abundante agua para que así el cuerpo vaya asimilando todo y pueda tener una buena hidratación , también nos dice que el exceso de chatarra en las comidas hace que estos jóvenes adquieran diferentes enfermedades es por eso que cada persona debe ser consiente al momento de saber cuál es su peso y poder así asumir la responsabilidad de mantener un peso normal.

Con respecto a la escala del crecimiento espiritual e interpersonal , se encontró que la mayoría de adolescentes manifiesta lo que siente , sienten confianza con sus padres y tratan de contarles todo lo que les sucede en la escuela ,

asimismo hay una cierta cantidad que no confía en sus padres por lo que se recomienda establecer mayor relación entre ellos para de esa forma fomentar la confianza y así resolver dudas o problemas que tengan en su vida facilitándole tener solución y de ese modo evitar la acumulación de estrés y puedan concentrarse en sus estudios.

Nola Pender en su Modelo de Promoción de la Salud, menciona que en la persona existen los factores cognitivos – perceptuales los cuales son dichas características ya sea personales e interpersonales como situacionales, las cuales pueden ser favorecedoras de su salud ya que son modificables dando como resultado óptimo cuando existe una pauta para la acción, en este caso, los adolescentes no tienen un adecuado estilo de vida, es ahí donde influye dicho modelo, ya que se basa en la educación de las personas en cómo saber cuidarse y/o llevar un estilo de vida saludable, es por ello, que se debe de promover una vida saludable puesto que es primordial para así evitar que los adolescentes se enfermen.

Como propuesta de mejora se recomienda que tanto los padres como los adolescentes tengan una alimentación balanceada que los ayude a mantenerse sanos, del mismo modo el personal de salud debe aplicar acciones preventivas promocionales para que de ese modo puedan llegar a tener buena salud además de mantener una vigilancia constante para que de ese modo se pueda evitar alguna enfermedad metabólica.

Como conclusión a estos resultados podemos decir que los adolescentes tienen la información suficiente de cómo llevar estilos de vida saludable , porque el personal de salud llega de vez en cuando a brindar asesoría sobre temas relacionados a la buena alimentación , además son conscientes de que eso los hará a mantener un buen físico que los ayudara a mantener una buena autoestima por lo que es necesario que estos se cumplan , ya que estos por estar en una etapa muy difícil muchas veces se ponen rebeldes.

TABLA 2

En la tabla correspondiente que el 100% (100) de estudiantes el 46,5% (44) tuvo estado nutricional normal, el 16,9% (24) tienen delgadez, el 26,7 (18) presenta sobrepeso, el 9,9 (14) tienen obesidad.

Resultados que se asemejan según Panduro L, (57). Manifiesta en su investigación “Factores asociados al estado nutricional de adolescentes atendidos en la ipress- Belén de Villa Belén 2021. Lo cual se halló que con respecto al estado nutricional tienen delgadez el 48,8%, estado nutricional normal un 22,3% con sobrepeso 19,1% tienen obesidad 9,8%.

Dichos resultados que se asemejan según Tudela L, (58). Tiene como investigación “Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes, lo cual se obtuvo que más de la mitad de estos presentan estado nutricional de manera inadecuada, obteniendo delgadez por lo cual alcanza más de la cuarta parte, como diferencia representa a la obesidad y sobrepeso.

Por otro lado, los datos obtenidos difieren con los resultados de Serrano M, (59) en su investigación “Estilo de vida y estado nutricional del adolescente de Villa La Caleta, 2020”. Donde se encontró que la mayoría presenta sobrepeso, más de la mitad presenta un estado nutricional normal y en mínimo porcentaje presentaron obesidad.

Con respecto a lo mencionado por algunas teoristas acerca del estado nutricional sobre cómo se debe de llevar una buena alimentación es necesario que los adolescentes muestren compromiso para que de esa manera puedan ponerlos en práctica y no causar desequilibrios innecesarios que ponga en riesgo su salud , existen muchos adolescentes que presentan bulimia o anorexia a causa o a raíz de una mala alimentación por causa de una mala información y la baja autoestima que presentan por eso es muy importante la figura de padres en esta etapa para que puedan ser orientados.

Con respecto a la delgadez la organización mundial de salud nos dice que es la falta de grasa en nuestro cuerpo lo cual hace que nuestras reservas vayan cogiendo lo almacenado esto cuando el cuerpo percibe que el individuo no tiene la

capacidad de suministrarla ,una pérdida de peso equivalente al 40% o 50% del peso real por sí mismo ya es incompatible con la vida (60).

El sobrepeso y la obesidad según MINSA es causada por una acumulación excesiva de grasa corporal, donde se visualiza que es la causa más frecuente de sufrir enfermedades cardiovasculares, donde los alimentos con abundante carbohidrato y grasa, son los suministros que predominan en el estilo de vida del adulto (61).

En el estudio realizado se pudo identificar que en un mínimo porcentaje tienen obesidad y sobrepeso, en cuanto a la alimentación lo hacen con carbohidratos y grasas saturadas, realizan poca actividad física, la familia no cuida la nutrición del adolescente, tienen desinterés en cambiar la alimentación hipercalórico por una alimentación balanceada, estos adolescentes refieren que tienen poca recreación, les es más satisfactorio no realizar ejercicios y consumir alimentos abundante en calorías porque es más fácil obtener un producto que no es muy costoso .

El estado nutricional normal según MINSA es la situación de salud de la persona adulta como resultado de su nutrición, régimen alimentario y estilo de vida que promuevan y protejan su salud optimo por la ingesta de nutrientes a través de los alimentos, en este caso el adulto presenta el más bajo riesgo de morbilidad y mortalidad (61).

Según el estudio realizado pudo observar que menos de la mitad tienen un estado nutricional normal, donde se puede decir que la nutrición del adulto es el adecuado, porque ellos consumen productos que los padres de los adolescentes cosechan en sus casas que son de gran valor nutricional, ellos gozan de forma oportuna al acceso económico, físico y social, refieren que tienen los alimentos que necesitan, tanto en cantidad y calidad para el consumo adecuado y de esta manera el adolescente se sienta satisfecho.

Teniendo como propuesta de conclusión que los profesionales de enfermería sean responsables en cuanto a programas de los adolescentes, desarrollando distintos programas de educación que desplieguen acciones

educativas para adoptar una conducta favorable sobre la nutrición, los factores que afectan la salud, divulgando y haciendo participe a los adolescentes en cuanto al consumo de frutas, verduras, dejando de lado las bebidas azucaradas, grasas saturadas, optando por ingerir agua durante todo el día y de esta manera mejorar la hidratación del organismo, porque es una responsabilidad para toda los padres y para el área de salud hacer el seguimiento de los adolescentes para mantener un buen estado nutricional, lo cual lleva a los adolescentes a no ser propensa de contraer alguna enfermedad.

Se puede concluir con respecto a los resultados obtenidos, los adolescentes poseen estilos de vida saludable incluyendo la alimentación y actividad física esto se da a que no están muy bien informados hay un porcentaje que le toma interés mientras otro porcentaje se presenta despreocupado, actualmente con la educación correcta y la promoción de la salud adecuada, se puede mejorar los estilos de vida de los adolescentes, así evitando la aparición de enfermedades motoras y mentales.

De lo mencionado y la realidad expuesta en la que se encuentran los adolescentes, como propuesta de mejora sería ampliar la información sobre los buenos hábitos alimenticios asimismo el cómo llevar una vida saludable la cual se podría brindar mediante folletos, charlas focalizadas por grupos pequeños debido a la pandemia que llevamos atravesando la cual no permite hacer reuniones con una mayor población, asimismo para los padres que tienen trabajo eventual, se podría pedir ayuda al alcalde del Distrito, para que así pueda brindar empleos para quienes no tienen trabajo cooperando así para que ellos puedan tener un mejor estado económico lo que vendría a mejorar también el estilo de vida que sus hijos adolescentes llevan previniendo algún tipo de enfermedades degenerativas.

TABLA 3

En cuanto la prueba del chi 2 con relación del estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes de la institución educativa particular Leoncio Amaya Tume, Distrito la unión, Piura, se pudo visualizar que (X^2 4, 754 GL: 2 p: 0, 028 <0,05), dando relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y estado nutricional.

En su estudio de Romero C, Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes en Cuenca, Ecuador 2021 (62). Lo cual menciona en sus resultados que media edad de 12,74 años, media de peso, talla 0,5 e IMC 2,58, edad mínima 11 años, peso mínimo 38,80 talla 1,32 metros.

Por otro lado, los datos obtenidos difieren con los resultados encontrados por García F, (63) En su investigación “Estilo de vida y estado nutricional del adolescente_Huarmey, 2020”. Donde se encontró que el 37,50% llevan una vida no saludable y 62,50% lleva una vida saludable. Así mismo se tiene un 36,25% estado nutricional normal, un 38,75% un estado de sobrepeso. Se procedió a calcular el chi cuadrado ($p=0.643$). Donde se concluye que si existe relación entre las dos variables.

También se encuentra semejanza con los obtenidos por López A, (64). En su investigación: “Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adolescente, Asentamiento Humano La Victoria, 2020”. En cuyos hallazgos concluye que existe relación entre el Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor.

Los datos extraídos se asemejan con los resultados encontrados por Estrada K, (65). En su estudio “Estilos de vida y estado nutricional del adolescente, Croata 2021”. Teniendo como resultado que el 63,03% presentaron un estilo de vida no saludable y el 36.97% estilo de vida saludable y referente al estado nutricional la mayoría se encuentran en estado nutricional alterado de los cuales el 30.3% presentan delgadez y el 12.45% sobrepeso y solo 54 personas presentan un estado nutricional normal. Demostrando con la prueba del Chi cuadrado ($p=0,0001$). Llegando a una conclusión que no existe relación significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional del adolescente.

En este sentido se asumen probables motivos donde se pueda explicar la relación de los estilos de vida saludable con el estado nutricional, considerando el determinante social (sexo, nivel educativo y condición socioeconómica) que influyen en el mantenimiento del estado nutricional óptimo. También pueden

influir otros factores como el acceso a los alimentos ya que con mayor recurso económico podrán seleccionar mejor sus alimentos (66).

El estilo de vida es el conjunto de decisiones que un individuo toma sobre su salud y tiene cierto control sobre ella , ya que las acciones del estilo de vida reflejaran el estado nutricional y por lo tanto evitaran muchas enfermedades relacionadas con el estilo de vida , estilo de vida no saludable , se concluye que una nutrición adecuada es una dieta balanceada que puede reducir la incidencia de algunas enfermedades en los estudiantes para que puedan vivir mejor en esta etapa manteniendo una nutrición adecuada, haciendo la vida as fácil, más productiva (67).

En el estudio de los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria, presentan un estilo de vida saludable con un estado nutricional normal porque ellos refieren que tres veces al día, tienen apoyo del personal de salud, consumen verduras, carnes, y realizan actividades físicas, lo que hace pensar que está en un estado nutricional normal.

Por otro lado tenemos el estado nutricional que es un indicador del estado de salud obtenido a partir del IMC, donde se puede evidenciar que existe una alta prevalencia de obesidad y bajo peso, es por esto que nos interesa ver que enfermedades son las más comunes de acuerdo con el nivel bajo de nutrientes que consumen y de esa forma evitar hacerlo (68).

Estos resultados detallan que existen adolescentes que tienen estilos de vida favorable, lo cual muestran un estado alimenticio normal, por lo cual han ido adquiriendo resultados positivos en su organismo, presentan bajos indicios de adquirir sobrepeso, delgadez y obesidad, por ende, los estilos de vida favorables son determinantes en el valor nutritivo de adolescentes y así dañar su estado de salud.

Por lo tanto, el estudio practicado en institución educativa Leoncio Amaya Tume, se visualizó hay concordancia estadística notoria entre las variables ya que cada variable depende de la otra, el estilo de vida son costumbres, que señala un individuo sobre su propia salud y a la vez da mejores condiciones para afrontar de

manera positiva o negativa, en cuanto al estado nutritivo es relevante destacar que la conducta alimentaria en esta edad es complicada de cambiar por diferentes motivos. Por último, podemos llegar a decir que los presentes resultados se notan al comentar que para lograr un estilo de vida saludable no necesariamente se procura tener un estado alimenticio favorable basta el individuo se dedique a tomar mayor responsabilidad de cambiar las conductas riesgosas para su salud y de tal modo lograr conductas generadoras de buena salud sin importan en la etapa de vida que uno se encuentre.

En resumen se puede demostrar que el estilo de vida de los estudiantes de 1° y 2° grado de secundaria puede convertirse en un problema o factor de protección de su salud. Porque será más probable que contraiga diferentes tipos de enfermedades, por ejemplo el tabaco, la actividad, el consumo inadecuado de alimentos, el alcoholismo y otras sustancias, además también depende de la genética en la que cada persona adquiere genes cuya información determina ciertos rasgos que conducen a una vida sana .Por otro lado los genes están regulados por interacciones con agentes ambientales donde una buena alimentación y ejercicio son fundamentales para los adolescentes.

Finalmente como sugerencia de mejora encontramos que es necesario involucrar a diferentes grupos multidisciplinarios , autoridades respectivas con capacitación para que puedan ayudar al jefe de hogar a mejorar la estabilidad de las decisiones económicas , los trabajadores de la salud , implementan la prevención y programas de prevención y promoción para mejorar el estado nutricional , desarrollar diferentes estrategias para que los jóvenes participen más activamente , tengan derecho a la educación para que tengan oportunidades y así tengan mejor acceso a los servicios de salud.

V. CONCLUSIONES

- Se identificó que más de la mitad de los alumnos del 1er y 2do año de secundaria de la Institución educativa Leoncio Amaya Tume_ la Unión_Piura, tienen estilos de vida saludable y menos de la mitad tienen estilos de vida no saludable. Esto se debe a que los estudiantes están cerca al establecimiento de salud de la Unión del mismo distrito por lo que se les brinda la información acerca de estilos de vida saludable y por eso es que tratan de ponerlo en práctica.
- Se identificó en cuanto al estado nutricional que menos de la mitad de los estudiantes del 1er y 2do año de secundaria de la Institución educativa Leoncio Amaya Tume_la Unión_Piura, tiene un estado nutricional normal, también se observa que la minoría tiene sobrepeso y delgadez y una minoría con obesidad. Esto se debe a que muchas veces los familiares no orientan a sus niños a consumir alimentos saludables o también los padres trabajan lo cual no hay una buena lonchera saludable y esto hace que los estudiantes presenten un descuido en su estado nutricional.
- Se estableció mediante la prueba del χ^2 en relación con el estilo de vida y el estado nutricional de los estudiantes del 1er y 2do año de secundaria de la institución educativa particular Leoncio Amaya Tume_la unión_Piura, que si existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional de los estudiantes.

VI. RECOMENDACIONES

- Comprometerse con las autoridades sanitarias regionales, los gobiernos locales y los establecimientos de salud para implementar estrategias y promover actividades de prevención , como programas de educación sobre estilos de vida saludable que permitan cambiar el estilo de vida de los adolescentes mediante la adopción de hábitos saludables y e esta manera prevenir enfermedades a largo plazo en los estudiantes de la institución educativa particular Leoncio Amaya Tume del distrito de la unión.
- En base a los resultados obtenidos se recomienda al Centro de salud de la Unión fortalecer las estrategias de atención integral de salud del adolescente, en donde el personal de salud esté capacitado y actualizado en conocimientos y poder ejecutar charlas y talleres educativas, con el fin de promover a que pongan en práctica los estilos de vida saludables y logren concientizar en la población la importancia de cuidar su salud.
- Se sugiere a los futuros profesionales en enfermería ejecutar más investigaciones, en base a los resultados del presente trabajo de investigación, utilizando otros factores relacionados con los estilos de vida, y al estado nutricional que contribuyan a explicar, entender y sobre todo actuar en la prevención de problemas sanitarios del adolescente, para que de esta manera podamos garantizar una mejor calidad de vida

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. (OMS) [Serie Internet]. 2018. Temas de salud. [Citado 26 de setiembre 2020]. Disponible en: <https://bit.ly/2sdwHyr>
2. Organización Mundial de la Salud (OMS). Aceleración mundial de las medidas para promover la salud de los adolescentes (Guía AA-HA!): Orientación para la aplicación en los países [Internet]. Ginebra: OMS; 2018 [citado el 10 de junio, 2023]. Disponible en: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/frameworkaccelerated-action/en/
3. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Jóvenes: opciones y cambios. Promoción de conductas saludables en la adolescencia [Internet]. Colombia.: OPS; 2018 [Citado el 30 de junio, 2022]. Disponible en: <http://iris.paho.org/xmlui/handle/123456789/708>
4. Estrategia mundial para la salud de la mujer, el niño y el adolescente (2018-2030) [Internet]. México; EWEC; 2018 [citado el 10 de junio, 2022]. Disponible en: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/estrategia-mundial-mujer-nino-adolescente-2018-2030.pdf
5. Sánchez E. Estilos de vida en adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo Palmer Ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018 [Internet]. Perú. 2018 [citado 16 octubre 2021]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/22723>
6. Tizeran Y. Estilos de vida de estudiantes, 5° año de Secundaria. Institución Educativa Inmaculada de la Merced, Chimbote 2018 LINK: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USPE_59c5a6a67df6c2693a76a79e1fed103a
7. Palacios S. Agresividad según género en adolescentes estudiantes de una institución educativa estatal de Trujillo 2020.LINK: REP_TOMMY.LEÓN_AGRESIVIDAD.SEGÚN.GENERO.pdf (upao.edu.pe)

8. Escuela demográfica de salud familiar. 2018 [Internet]. Peru. 2018. LINK: <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1656>
9. Promoción de la Salud. Enciclopedia Ilustrada del Perú. Alberto Tauro del Pino. El Comercio, PEISA y Saga Falabella. Tercera edición. Ancash, Perú. 2015. Disponible en: <https://elcomercio.pe/eldominical/hombre-ilustro-peru-noticia608037-noticia>
10. Perú. Ministerio de Salud. Dirección General de Promoción de la Salud; Organización Panamericana de la Salud - OPS. Lima; Organización Panamericana de la Salud - OPS; 2005. 68 p. (Cuadernos de Promoción de la Salud, 14). Disponible en: http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/813_MS-PROM-CPS14.pdf
11. Ministerio de salud. Guía alimentaria para la población peruana. Lima; 2019 [Consultado 18 de diciembre de 2019]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe>
12. Gonzales F. Situación de Salud de los Adolescentes y Jóvenes en el Perú [En Línea] Lima. Documento Técnico; 2018 [Citado 30 abril 2022] URL Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>
13. García E. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida saludables en adolescentes de la institución educativa Marsella. Bogotá; 2020. LINK: <Trabajo de grado Elizabeth Garcia.pdf> (javeriana.edu.co)
14. Rodríguez J. Estilos de vida de los adolescentes con sobrepeso y obesidad en Guatemala, 2020. LINK: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-nutricion-humana>
15. Villalobos T. Factores de riesgo relacionados con los estilos de vida en el entorno familiar, social y escolar en España 2019. LINK: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=129138>
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. LINK: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/36207>

17. García E. Estilo de vida y Estado nutricional de las alumnas del 5to de secundaria de la Institución Educativa Uriel García Cusco, 2019. LINK: <https://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/2029>
18. Castillo G. En su investigación Evolución en el estado nutricional, consumo de alimentos y estilos de vida de estudiantes de la cohorte 1430 _Bogotá, 2019.LINK: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3094199>
19. Castañeda C. Actividad física y percepción de salud de los estudiantes del colegio de Sevilla-Madrid,2020.LINK: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/53068>
20. Mera D. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith – Trujillo, 2019. Tesis para obtener el título profesional de licenciada en nutrición. [citado el 28 de setiembre del 2022]. Disponible: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36207/mera_vd.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Horta B. Estilo de vida y estado nutricional de las alumnas del 5to de secundaria, de la institución educativa Uriel García Cusco, 2018.Tesis Para optar al Título Profesional de Licenciada en Enfermería. [citado el 28 de setiembre del 2022]. Disponible en: <https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/2029/RESUMEN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
22. Cerna J. Estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de educación básica regular de la institución educativa experimental Antonio Guillermo Urrelo - Cajamarca 2020. LINK: <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/2867>
23. Córdova C. Hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la I.E Elvira Castro de Quiroz de los Ejidos de Huan Piura-2019. LINK: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/40343?locale-attribute=es>
24. Zapata A. Prevalencia de parásitos intestinales y su relación con el estado nutricional en niños de la institución educativa Juan Pablo II Paita, Piura, Perú; en

- los meses de abril – setiembre 2019. LINK: <https://repositorio.unp.edu.pe/handle/UNP/1436>
25. Mogollón F, Et al. Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado de la universidad cesar vallejo- Piura; 2020. LINK: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/44603?locale-attribute=es>
 26. Julcamoro B, Estilos De Vida Según La Teoría De Nola Pender En Los Estudiantes De Enfermería De La Universidad Nacional Federico Villarreal 2018 Tesis Para Optar El Título Profesional De Licenciada En Enfermería 99 Lima – Perú 2019, Disponible En: <http://repositorio.unfv.edu.pe/>
 27. Pender N, modelo de promoción de la salud. [Internet]. 2018. [citado el 8 de octubre del 2020]. Disponible en: <https://enfermeriacontigosiempre.wordpress.com/blog/>
 28. Sakraida J. Modelo de Promoción de la Salud. Nola J Pender. En: Maerriner TA, Rayle-Alligood M, editores. Modelos y teorías de enfermería, 6° ed. España: Elsevier-Mosby; 2018. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S166570632011000400003#:~:text=El%20Modelo%20de%20Promoci%C3%B3n%20de%20la%20Salud%20propuesto%20por%20Nola,la%20generaci%C3%B3n%20de%20conductas%20saludables.
 29. Hidalgo Guevara, E. (2021). Abordaje de enfermería basado en el modelo de Nola Pender. Revista Ene De Enfermería, 16(2). Consultado de <http://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/1322>
 30. Trejo MF. Aplicación del modelo de Nola Pender. Enfermería, 2018. 9(1):39-44. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
 31. Organización Mundial de la Salud. Tabaco. 2018. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

32. Ávila, I. Y., Cantillo, A. B., & Estrada, L. R. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2), 1-11. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie20-2.eaee>
33. Durán MR. Conductas promotoras de salud. Tesis Universidad de Venezuela [Internet] Caracas; 2018. [Consultado el 25 de marzo del 2018] Disponible en: <http://bit.ly/ymoZIV>
34. Vives A. Estilo de vida saludable: Puntos de vista para una opción actual y necesaria. *Revista Psicología Científica.com*. 2017, 9 (33):1-2. [citado el 28 de setiembre del 2020]. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/estilode-vida-saludable>
35. Pender N, modelo de promoción de la salud. [Internet]. 2018. [citado el 8 de octubre del 2020]. Disponible en: <https://enfermeriacontigosiempre.wordpress.com/blog/>
36. Durán MR. Conductas promotoras de salud. Tesis Universidad de Venezuela [Internet] Caracas; 2018. [Consultado el 25 de marzo del 2018] Disponible en: <http://bit.ly/ymoZIV>
37. Trejo MF. Aplicación del modelo de Nola Pender. *Enfermería*, 2018. 9(1):39-44. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
38. Córdova D. Factores del estilo de vida: las declaraciones de las conferencias mundiales. Girona: Documenta Universitaria; 2017. [Citado el 26 de abril del 2020]. Disponible en: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliocauladachsp/reader.action?docID=4945755&query=Declaracion+de+adelaida+en+salud>
39. Lalonde M. A new perspective on the health of Canadians. A working document. Ottawa: Government of Canada, 1974. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S17285917201100040011

40. Marc L. Reflexiones sobre el tema de las inequidades en salud. Documento presentado al curso Fundamentos de los Determinantes Sociales de la Salud. OPS: Washington; 2018. Disponible en: <http://iris.paho.org/xmlui/handle/123456789/6291> Estilos de Vida Saludable [Internet]. Doktuz. [citado el 2 de marzo del 2022]. Disponible en: <https://dokituz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
41. Alimentación y Salud [internet] Editorial Acribia, S.A. Zaragoza España [citado el 2 de marzo del 2022]URL Disponible en: http://www.unizar.es/med_naturista/Alimentacion%20y%20Salud.pdf
42. Concepto alimentación y nutrición [internet] 2014 [citado el 3 de marzo del 2022] disponible en: http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=114
43. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares [internet] Universidad de San Martín de Porres 2017 [citado el 5 de marzo del 2022] disponible en: http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2772/3/valdarrago_asi.pdf
44. Guía Técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. [Internet] Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2015. URLDisponibleen:https://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/doc_tec_norm/Gu%C3%ADa%20VNA%20Adolescente.pdf
45. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares [internet] Universidad de San Martín de Porres 2017 [citado el 24 de marzo del 2019] disponibleen:http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2772/3/valdarrago_asi.pd
46. Lescay R, Alonso Becerra A, Hernández González a. Antropometría. análisis comparativo de las tecnologías para la captación de las dimensiones antropométricas. Rev EIA [Internet]. 2017 [citado el 3 de agosto de 2022]; 13(26):47–59. Disponible en:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-12372016000200004

47. Pérez A. Investigación Cuantitativa. Qualtrics. [Online]; 2019. Acceso 13 de Marzo de 2022. Disponible en: <https://www.qualtrics.com/es/gestion-de-la-experiencia/investigacion/investigacion-cuantitativa/>
48. Marroquín R. Metodología de la Investigación. Universidad de Educación Enrique Guzmán y Valle. [Online]; 2012. Acceso 13 de Marzo de 2022. Disponible en: http://www.une.edu.pe/Sesion04Metodologia_de_la_investigacion.pdf
49. Dzul M. Asignatura de fundamentos de metodología. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. [Online]; 2018. Acceso 13 de Marzo de 2022. Disponible en: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES38.pdf
50. Romero C, Calle L, Vázquez A, Romero L, Ramírez A. Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes. prescientes [Internet]. 30 de septiembre de 2021 [citado 27 de septiembre de 2022];5(40):272-83. Disponible en: <https://journalprosciences.com/index.php/ps/article/view/435>
51. YAGUACHI R, TRONCOSO L, CORREA K, POVEDA C. Estilo de vida, estado nutricional y riesgo cardiovascular en adolescentes. Nutr Clín Diet Hosp [Internet]. 1 de septiembre de 2021 [citado 27 de septiembre de 2022];41(3). Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/145>
52. Salazar M, Icaza M, Alejo O. La ética en la investigación. Scielo. [Online]; 2020. Acceso 15 de marzo de 2022. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S221836202018000100305
53. Fernández G. Estilo de vida y factores socioculturales en la adolescente gestante usuaria del centro de salud José Leonardo Ortiz, Chiclayo, 2019. Tesis para optar el título de licenciada en enfermería. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6361/Diana%20Gaby%20Fernandez%20Portilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

54. Rodríguez A. Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes en la escuela Miguel Andrade Vicuña- 2020. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Disponible en : <https://repositorio.uladech.edu.pe/>
55. Yaguachi R. Estilos de vida y estado nutricional y riesgo cardiovascular en adolescentes-2021. Revista. Disponible en : <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/145>
56. Tasayco A, Contreras D, Mendoza J. “Nivel de Estilo de vida en los adolescentes del 2° y 3° año de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de Comas, 2019-II” Universidad Autónoma de Ica 2021 (Citado el 28 de Agosto del 2022) Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/127>
57. Panduro L Factores asociados al estado nutricional de adolescentes atendidos en la ipress- Belén de Villa Belén 2021. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. [citado 27 de Setiembre de 2022] Disponible en
58. La OMS y la Organización Panamericana de la Salud (OPS). La obesidad es un factor de riesgo y una responsabilidad compartida. [Sede web] Panamá, 2014. [citado el 16 de abril de 2021]. URL disponible en: <https://www.paho.org/pan/>
59. Serrano M. Estilo de vida y estado nutricional del adolescente de Villa La Caleta, 2020. Trabajo de suficiencia profesional. [citado 27 de Setiembre de 2022]. Disponible en: <http://repositorio.ucp.edu.pe/handle/UCP/1550?show=full>
60. Tudela L, Sánchez P, Quilca Y, Mamani H, Huanca. Estructura socioeconómica y hábitos alimentarios en el estado nutricional de los estudiantes del sur peruano. Desafíos [Internet]. 6 de junio de 2021 [citado 31 de diciembre de 2022];12(2):e361. Disponible en: <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/udh/article/view/361e>
61. Serrano M. “Estilo de Vida y Estado Nutricional del Adulto mayor del Centro de Salud Venezuela de la Ciudad de Machala Loja – Ecuador, 2018”. (citado el 1 de octubre del 2020) disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20628/1>

62. Organización Mundial de la Salud. [base de datos en línea]. Washington: Centro de información; 2021. [fecha de acceso 08 junio 2022]. Disponible en: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lar/dionne_e_mf/capitulo1.pdf
63. Lapo D , Quintana R. Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. AMC [Internet]. 2018 Dic [citado 2022 Dic 31] ; 22(6): 755-774. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552018000600755&lng=es.
64. Romero CT, Calle L, Vázquez A, Romero L, Ramírez A. Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes. prosciences [Internet]. 30 de septiembre de 2021 [citado 30 de diciembre de 2022];5(40):272-83. Disponible en: <https://journalprosciences.com/index.php/ps/article/view/435>
65. García F. Estilo de vida y estado nutricional del adolescente, Huarmey 2020. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. [citado 27 de Setiembre de 2022]Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/4649>
66. López A. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adolescente, Asentamiento Humano La Victoria, 2020.Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. [citado 27 de Setiembre de 2022]Disponible en: : <https://repositorio.uwiener.edu.pe/>
67. Estrada K. Estilos de vida y estado nutricional del adolescente, Croata 2021. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. [citado 27 de Setiembre de 2022]Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/>
68. Velandia M, Arenas J, Ortega N. Estilos de vida Rev. cienc. cuidad. [Internet]. 30 de junio de 2020 [citado 27 de Setiembre de 2022];12(1):27-39. Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/320>
69. Bastías E, Stiepovich J. una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. Cienc. enferm. [Internet]. 2020 Ago [citado 27 de Setiembre de 2022]; 20(2): 93-101. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000200010&lng=es

70. Más M, Alberti L, Espeso N. Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. Rev. Hum Med [Internet]. 2019 ago. [citado 2022 Sep. 28]; 5(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202005000200006&lng=es.

ANEXO



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

Anexo 01: Matriz de consistencia

Título: Estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria de la I. E Leoncio Amaya Tume de la Unión _ Piura, 2022

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación entre estilo de vida y el estado nutricional de los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria de la institución educativa particular Leoncio Amaya Tume_ La Unión_Piura, 2022?	General: Determinar los estilos de vida y el estado nutricional de los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria de la Institución educativa particular Leoncio Amaya Tume_La Unión_Piura, 2022	<ul style="list-style-type: none"> • Si existe asociación significativa entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria de la institución educativa particular Leoncio Amaya Tume_La unión_Piura, 2022 • No existe asociación significativa entre los estilos de vida y estado 	<ul style="list-style-type: none"> • Determinantes de los estilos de vida • Estado nutricional 	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo: -Cuantitativo • Nivel: -Correlacional - Transversal • Diseño: -No será experimental • Técnica:

	<p>Específicos:</p> <p>-Identificar los estilos de vida de los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria de la Institución educativa particular Leoncio Amaya Tume_La Unión_Piura, 2022</p> <p>-Describir el estado nutricional de los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria de la Institución Educativa particular Leoncio Amaya Tume_La Unión_Piura, 2022.</p> <p>-Explicar la relación que existe entre el estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria de la institución educativa particular Leoncio Amaya Tume_La Unión_2022</p>	<p>nutricional en los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria de la institución educativa particular Leoncio Amaya Tume_La unión_Piura,2022</p>		<p>-Entrevista</p> <p>• Instrumentos:</p> <p>Cuestionario</p>
--	---	---	--	--

ANEXO 02: Instrumento de recolección de información



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

Autores Serrano-Fernández, M. J., Boada-Grau, J., Vigil-Colet, A., & Gil- Ripoll, C.

(2016). Adaptación española de la escala HPLP-II con una muestra de empleados.

Universitas Psychologica, 15 (4). <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-4.aeem>

CONTENIDO DE ITEMS	NUNCA	AVECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE	
Matriz de saturaciones de los factores de la escala HPLP-II de la solución de cuatro factores F1. Responsabilidad hacia la salud F2. Actividad física F3. Nutrición F4. Crecimiento Espiritual y Relaciones Interpersonales					
1. Escojo una dieta baja en grasa, grasas saturadas y en colesterol.					
2. Informo a un doctor (a) a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.					
3. Sigo un programa de ejercicios planificados.					
4. Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.					
5. Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.					

6. Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces)					
7. Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.					
8. Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora)					
MATRIZ DE SATURACIONES DE LOS FACTORES DE LA ESCALA HPLP-II DE LA SOLUCIÓN DE CUATRO FACTORES.					
9. Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.					
10. Creo que mi vida tiene un propósito.					
11. Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.					
12. Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones.					
13. Acepto aquellas cosas de mi vida que yo no puedo cambiar.					
14. Miro adelante hacia al futuro.					

15. Paso tiempo con amigos íntimos.					
16. Como de 2 a 4 porciones de fruta todos los días.					
17. Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud.					
18. Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como: nadar, bailar, andar en bicicleta).					
19. Me siento satisfecho y en paz conmigo (a).					
20. Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.					
21. Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.					
22. Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.					
MATRIZ DE SATURACIONES DE LOS FACTORES DE LA ESCALA HPLP-II DE LA SOLUCIÓN DE CUATRO FACTORES.					
23. Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.					
24. Asisto a programas educativos					

sobre el cuidado de salud personal.					
25. Alcanzo mi pulso cardiaco objetivo cuando hago ejercicios.					
26. Mantengo un balance para prevenir el cansancio.					
27. Me siento unido(a) con una fuerza más grande que yo.					
28. Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo.					
29. Tomo desayuno.					
30. Busco orientación o consejo cuando es necesario.					
31. Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.					
32. Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas.					
33. Duermo lo suficiente.					
34. Como de 6 a 11 porciones de pan, cereales, arroz, o pastas (fideos) todos los días.					
35. Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces todos los días.					

Tablas de valoración nutricional de adolescentes



TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA - MUJERES (6 a 19 años)



INDICE DE MASA CORPORAL
IMC para EDAD

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN								
	Desviación Estándar	Desviación Estándar	aa	M	O	R	M	A	L
6	-1.3DE	± 3DE	2 - 2 DE	-1DE	Med	1 DE	± 2DE	± 3DE	+ 3 DE

DE: Desviación Estándar
* Edad en años y por cada 3 meses
** Alerta, evaluar riesgo de desnutrición
*** Evaluar riesgo de sobrepeso

INSTRUCCIONES:

- Con los valores de peso y talla de la niña o adolescente calcular el IMC, según fórmula:
IMC = peso (kg) / talla (m)²
- Ubique en la columna de EDAD, la edad del niño o adolescente. Si no coincide, ubíquese en la edad anterior.
- Compare el IMC calculado, con los valores del IMC que aparecen en el recuadro adjunto y clasificar según corresponda.

Valoración Secundaria

A las mujeres de 10 a 16 años se les calculará la edad biológica a través de los estadios Tanner. Se le explicará que debemos conocer su edad biológica a través de los estadios Tanner, se le mostrará las imágenes y se le solicitará a la adolescente indique el estadio en que se encuentra y determinar la edad biológica.
De encontrarse una diferencia mayor a un año entre la edad biológica y la edad cronológica se le evaluará con el IMC respecto de su edad biológica. Clasificar según corresponda.

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°

Ministerio de Salud
Av. Salaverry cuadra 8 s/n. Jesús María. Lima - Perú.

Instituto Nacional de Salud
Capac: Yupanqui 1400, Jesús María. Lima - Perú
Teléfono: 4719920 Fax: 4710170
Página Web: www.ins.gob.pe

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición
Área de Normas Técnicas
Jr. Tizón Y. Bueno 276. Jesús María
Teléfono 005 1-1-46003 16
Lima - Perú 2009

Elaboración: Lic. Mariela Contreras Rojas



TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA - MUJERES (6 a 19 años)



TALLA para EDAD
TALLA (cm)

EDAD (años y meses)	T. Baja	Talla	Talla	CLASIFICACIÓN					Talla Alta	Talla Alta
				M	O	R	M	A		
6	-1.3DE	± 3DE	2 - 2 DE	-1DE	Med	1 DE	± 2DE	± 3DE	+ 3 DE	

DE: Desviación Estándar
* Edad en años y por cada 3 meses
** Alerta, evaluar riesgo de talla baja

INSTRUCCIONES:

- Ubique en la columna de EDAD, la edad del niño o adolescente. Si no coincide los meses, tomar la edad anterior.
- Compare la talla del niño o adolescente con los valores de Talla que aparecen en el recuadro adjunto y clasificar según corresponda.

Valoración Secundaria

A las mujeres de 10 a 16 años se les calculará la edad biológica a través de los estadios Tanner. Se le explicará que debemos conocer su edad biológica a través de los estadios Tanner, se le mostrará las imágenes y se le solicitará a la adolescente indique el estadio en que se encuentra y determinar la edad biológica.
De encontrarse una diferencia mayor a un año entre la edad biológica y la edad cronológica se evaluará la talla respecto de su edad biológica. Clasificar según corresponda.

ESTADIOS TANNER

Características de la mama		Edad biológica (años y meses)
I	No hay cambios o ligera elevación del pezón	< 10 a y 6 m
II	Aparece el botón mamario. Crecimiento de la glándula	10 a y 6 m
III	Mama en forma de cono. Inicia el crecimiento del pezón	11 a
IV	Crecimiento de la areola y del pezón. Éste último,	12 a
V	Mama adulta. Sólo es prominente el pezón.	12 a 0m

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA - VARONES (5 a 17 años)



ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) PARA HOMBRES

EDAD (años)	CLASIFICACIÓN			
	Subnormal < 1.65	Normal 1.65 - 1.84	Superior 1.85 - 2.00	Obesidad > 2.00
5-6	15.7-16.4	16.5-17.7	17.8-18.8	19.0-20.0
7-8	15.7-16.4	16.5-17.7	17.8-18.8	19.0-20.0
9-10	15.7-16.4	16.5-17.7	17.8-18.8	19.0-20.0
11-12	15.7-16.4	16.5-17.7	17.8-18.8	19.0-20.0
13-14	15.7-16.4	16.5-17.7	17.8-18.8	19.0-20.0
15-16	15.7-16.4	16.5-17.7	17.8-18.8	19.0-20.0
17	15.7-16.4	16.5-17.7	17.8-18.8	19.0-20.0

El IMC se calcula dividiendo el peso (en kilogramos) por el cuadrado de la estatura (en metros).
 Fórmula: $IMC = \frac{Peso (kg)}{Estatura^2 (m^2)}$
 Clasificación de IMC para hombres de 5 a 17 años:
 - Subnormal: < 1.65
 - Normal: 1.65 - 1.84
 - Superior: 1.85 - 2.00
 - Obesidad: > 2.00

INSTRUCCIONES

1. Con los valores de peso y talla del niño obtener el IMC según fórmula: $IMC = \frac{Peso (kg)}{Talla^2 (m^2)}$
2. Ubicar en la columna de IMC, el valor del niño o adolescente. Si se encuentra, clasificarlo según el cuadro.
3. Comparar el IMC obtenido con los valores de IMC que aparecen en el cuadro y clasificarlo según el cuadro.

CLASIFICACIÓN SEGÚN IMC

El IMC se utiliza para evaluar el estado nutricional de los niños y adolescentes. Si el IMC es menor de 1.65, se considera que el niño o adolescente está subnutrido. Si el IMC es mayor de 2.00, se considera que el niño o adolescente está sobrenutrido.

Se debe considerar que la altura corporal a tener en cuenta debe ser la altura real, es decir, la altura sin zapatos y en los subtiles o zapatos al caminar que se usaron para la medición de la talla.

Si la edad cronológica y la edad biológica difieren en más de 2 años, utilizar la edad biológica para evaluar el estado nutricional del niño o adolescente. Para obtener más información sobre el estado nutricional de los niños y adolescentes, consulte el manual de procedimientos de evaluación de estado nutricional de los niños y adolescentes, disponible en el sitio web de la Dirección Nacional de Salud: www.dinaseg.gub.uy

SÍMBOLOS

Índice	Características de los gestos	Valor numérico
I	Se ve normal	+10%
II	Se ve un poco delgado	0%
III	Se ve un poco gordo	+10%
IV	Se ve gordo	+20%
V	Se ve muy gordo	+30%

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA - VARONES (5 a 17 años)



TALLA PARA EDAD TALLA (cm)

EDAD (años)	CLASIFICACIÓN			
	Talla baja < 1.10	Normal 1.10 - 1.35	Superior 1.35 - 1.50	Talla alta > 1.50
5-6	105-110	110-115	115-120	120-125
7-8	110-115	115-120	120-125	125-130
9-10	115-120	120-125	125-130	130-135
11-12	120-125	125-130	130-135	135-140
13-14	125-130	130-135	135-140	140-145
15-16	130-135	135-140	140-145	145-150
17	135-140	140-145	145-150	150-155

La talla se mide al niño o adolescente en posición erguida.
 El niño o adolescente debe estar descalzo.
 La medición debe ser realizada por personal capacitado.

INSTRUCCIONES

1. Ubicar en la columna de TALLA, el valor de talla del niño o adolescente. Si se encuentra, clasificarlo según el cuadro.
2. Comparar el valor de talla del niño o adolescente con los valores de talla que aparecen en el cuadro y clasificarlo según el cuadro.

CLASIFICACIÓN SEGÚN TALLA

La clasificación de la talla se realiza de acuerdo a los valores de talla que aparecen en el cuadro. Si el valor de talla del niño o adolescente es menor de 1.10, se considera que el niño o adolescente está subnutrido. Si el valor de talla del niño o adolescente es mayor de 1.50, se considera que el niño o adolescente está sobrenutrido.

Si la edad cronológica y la edad biológica difieren en más de 2 años, utilizar la edad biológica para evaluar el estado nutricional del niño o adolescente. Para obtener más información sobre el estado nutricional de los niños y adolescentes, consulte el manual de procedimientos de evaluación de estado nutricional de los niños y adolescentes, disponible en el sitio web de la Dirección Nacional de Salud: www.dinaseg.gub.uy



INSTITUTO DE DIAGNÓSTICO Y REFERENCIA EPIDEMIOLÓGICA
 DIRECCIÓN NACIONAL DE SALUD
 INSTITUTO DE DIAGNÓSTICO Y REFERENCIA EPIDEMIOLÓGICA

© Instituto de Salud PEVA
 PEVA es un programa de salud pública
 PEVA es un programa de salud pública

Dirección Nacional de Salud, PEVA
 Calle Uruguay 100, Montevideo, Uruguay
 Teléfono: 9111 1111
 Sitio web: www.dinaseg.gub.uy

INSTITUTO DE DIAGNÓSTICO Y REFERENCIA EPIDEMIOLÓGICA
 Calle Uruguay 100, Montevideo, Uruguay
 Teléfono: 9111 1111
 Sitio web: www.dinaseg.gub.uy

E-mail: peva@dinaseg.gub.uy

ANEXO 03: Validez del instrumento

VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA ESTILO DE VIDA

Para la validez de la Escala del Estilo de Vida, se aplicó la fórmula R de Pearson en cada uno de los ítems; obteniéndose.

$$r = \frac{N\sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{N\sum x^2 - (\sum x)^2 \cdot N\sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido por su importancia en el estudio

ANEXO 04: Confiabilidad del instrumento

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

Casos	N	%
• Validos	27	93.1
• Excluidos(a)	2	6.9
• Total	29	100.0

Estadístico de Probabilidad:

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	25

ANEXO 05: Formato de Consentimiento informado



PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN – PADRES

Título del estudio: **Estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria de la Institución Educativa Leoncio Amaya Tume _ la Unión- Piura, 2022**

Investigador (a): **Angie Elizabeth Sernaque Vega**

Propósito del estudio

Estamos invitando a su hijo(a) a participar en un trabajo de investigación titulado: **Estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria de la Institución Educativa Leoncio Amaya Tume _La Unión_ Piura, 2022**

Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El cual tiene como objetivo: Determinar la relación entre el estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes de la I.E Leoncio Amaya Tume de la Unión. Piura, 2022.

Procedimientos

Si usted acepta que su hijo (a) participe y su hijo (a) decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se informará sobre los procesos a seguir, el tema de la investigación y por qué se va a realizar.
2. Se firmará tanto el asentimiento de encuestas como el consentimiento informado donde se autoriza la participación del menor.
3. Se procederá a desarrollar las preguntas relacionadas a los estilos de vida y estado nutricional del menor.

Riesgos (Si aplica)

No existirán riesgos debido a que se está trabajando de manera online por lo cual no habrá contacto físico respetando así la medida des de bioseguridad por motivos de la pandemia.

Beneficios

Conocer cómo influyen los estilos de vida y el estado nutricional en los estudiantes, así mismo se llegará a la conclusión si el estilo de vida es saludable o no.

Costos y/o compensación (si el investigador crea conveniente)

Confidencialidad

Nosotros guardaremos la información de su hijo(a) sin nombre alguno. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de su hijo(a) o de otros participantes del estudio.

Derechos del participante

Si usted decide que su hijo(a) participe en el estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio o llame al número telefónico 987467640.

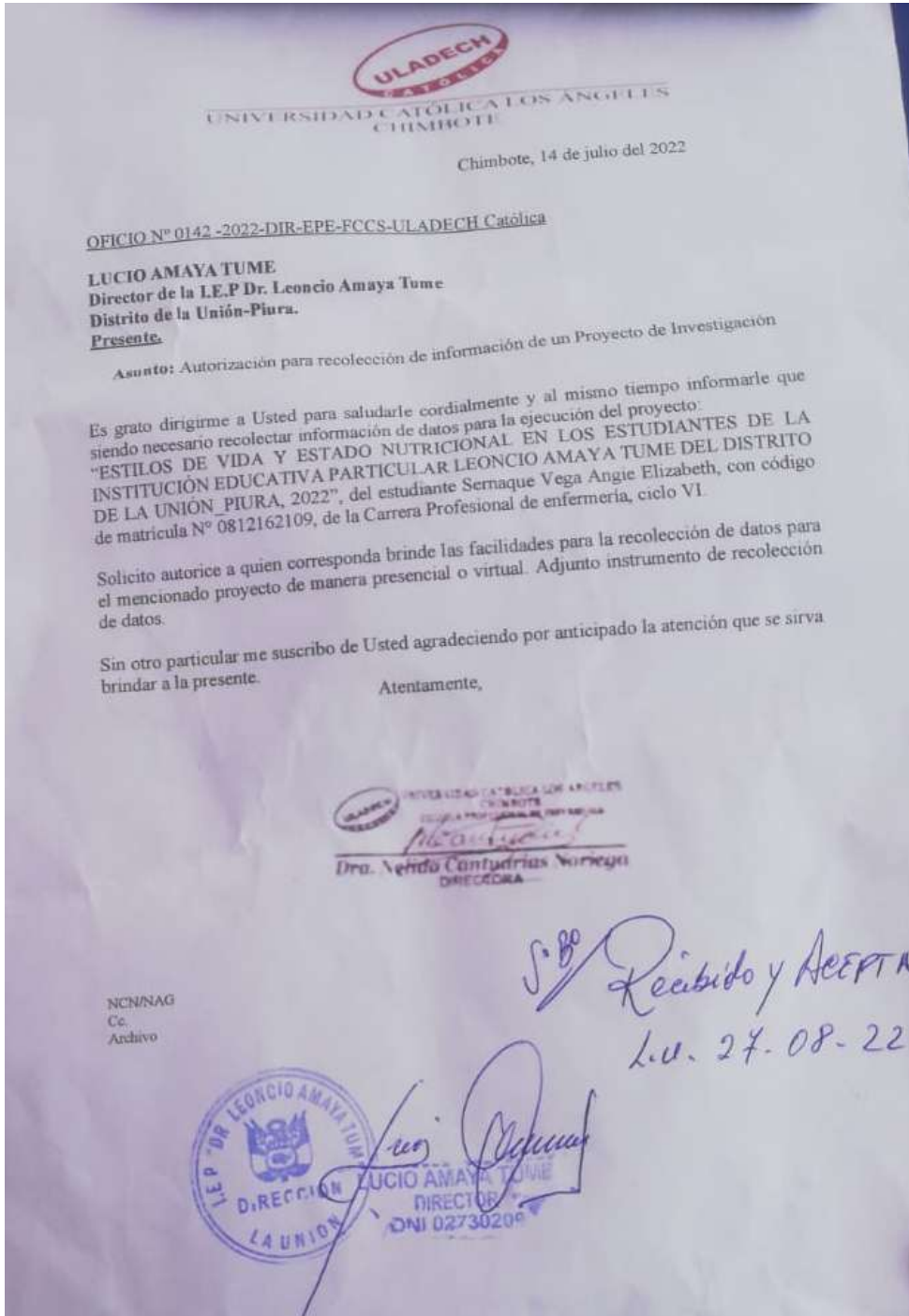
Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que su hijo(a) ha sido tratado injustamente puede contactar con el Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, correo ANGIEELIZABETH109@GMAIL.COM una copia de este consentimiento informado le será entregada.

Declaración y/o Consentimiento

Acepto voluntariamente que mi hijo(a) participe en este estudio, comprendo de las actividades en las que participará si ingresa al trabajo de investigación, también entiendo que mi hijo(a) puede decidir no participar y que puede retirarse del estudio en cualquier momento.

Firma

ANEXO 06: Documento de aprobación para la recolección de la información



ANEXO 07 : Evidencias de ejecución (Declaración Jurada , Base de datos)

DECLARACIÓN JURADA

Yo, **Angie Elizabeth Sernaque Vega** identificado (a) con DNI : 75445115, con domicilio real en (Calle, Av. Jr.) –Calle Moquegua 156, Distrito La Arena, Provincia Piura, Departamento Piura

DECLARO BAJO JURAMENTO,

En mi condición de (estudiante/bachiller) Bachiller con código de estudiante 0812162109 de la Escuela Profesional de Enfermería- Facultad de Ciencias de la salud de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, semestre académico 2023-1:

1. Que los datos consignados en la tesis titulada: **Estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes del 1 er y 2 do año de secundaria de la Institución Educativa Leoncio Amaya Tume _La Unión_Piura, 2022**
2. Corresponden a la ejecución de la recolección de datos, realizado por mi persona.

Doy fe que esta declaración corresponde a la verdad

03de Julio de 2023



Firma del estudiante/bachiller

DNI: 75445115

BASE DE DATOS

QUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21
1	1	1	4	3	1	1	3	3	3	2	3	2	4	2	4	3	2	3	3	4	4
2	2	4	3	4	2	1	1	4	4	2	4	4	4	2	4	3	1	4	4	4	4
3	3	4	3	4	2	2	2	4	3	3	4	4	3	2	4	3	1	4	4	4	4
4	2	4	3	4	2	1	1	4	4	2	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4
5	1	1	4	3	3	1	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	1	4	1	4	4
6	4	1	4	4	2	1	2	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4
7	3	2	3	4	1	1	4	4	4	1	4	4	4	2	4	1	2	4	1	4	4
8	4	2	3	3	4	1	3	4	4	4	4	4	3	2	4	2	2	4	4	1	4
9	4	2	3	3	4	1	3	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	4	4	1	4
10	4	2	3	3	4	1	3	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	4	4	1	4
11	4	2	3	3	4	1	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	1	4	4	1	4
12	3	3	2	4	1	2	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	1	4	4	1	4
13	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	1	4	4	4	4
14	2	1	4	3	4	1	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	1	4	4	4	4
15	2	2	4	2	2	2	4	3	4	1	4	4	3	2	4	4	1	3	2	1	1
16	2	1	4	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	2	2	4
17	3	2	4	4	2	2	1	3	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	2	2	3
18	4	2	4	3	2	1	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	3	4
19	1	1	3	1	2	3	3	4	3	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	3	4
20	2	4	3	3	3	4	3	1	4	2	4	2	3	2	3	3	4	4	4	4	4
21	1	3	3	4	1	1	4	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	3	4	3	4
22	3	4	4	4	2	2	2	2	4	2	4	2	3	4	3	2	4	4	4	1	4
23	2	4	3	3	1	1	1	3	4	4	3	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4
24	1	1	4	4	2	2	3	4	4	2	3	2	4	4	3	3	1	4	4	4	4
25	4	1	3	2	2	1	2	3	4	2	4	2	4	2	4	3	4	3	4	4	4
26	3	1	4	3	3	1	1	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	1	4
27	4	2	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	1	4	1	3	2	4	4	4	1
28	4	2	4	4	1	1	2	4	4	4	3	4	1	4	1	4	1	3	4	4	4
29	1	3	3	3	4	1	4	4	4	1	4	4	4	1	4	2	4	4	1	4	4
30	1	4	3	3	2	1	3	3	4	1	4	4	3	1	4	3	2	4	1	4	4
31	2	1	3	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	1	1	1
32	2	2	4	2	2	1	4	3	4	4	3	3	1	4	1	2	3	1	4	1	4
33	2	3	3	3	4	1	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	1	2	4	3	3
34	3	4	4	2	2	2	3	3	4	2	4	1	4	3	4	4	2	1	2	2	2
35	4	4	3	4	1	2	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	3	1	4	4	4
36	1	1	4	4	2	1	1	4	4	1	4	4	3	4	1	2	4	4	4	4	4
37	2	1	3	3	2	2	1	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4
38	1	2	4	1	2	1	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	4
39	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	4	4
40	3	2	3	4	1	1	3	4	3	4	3	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4

EMPASTADO

INFORME DE ORIGINALIDAD

15%

INDICE DE SIMILITUD

15%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

0%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.uladech.edu.pe

Fuente de Internet

15%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 4%

Excluir bibliografía

Activo