

**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**



ESCUELA DE POSGRADO

TESIS

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y ESTADO NUTRICIONAL EN
LOS ESTUDIANTES DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PRIVADA “SAN FERNANDO” DISTRITO DE SANTA
MARÍA - 2019**

PRESENTADO POR:

WILLYAM PORFIRIO SÁNCHEZ VALERIO

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN DOCENCIA
SUPERIOR E INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA**

ASESOR:

M(o). CÉSAR WILFREDO VÁSQUEZ TREJO

HUACHO - 2021

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y ESTADO NUTRICIONAL EN
LOS ESTUDIANTES DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PRIVADA “SAN FERNANDO” DISTRITO DE SANTA
MARÍA - 2019**

WILLYAM PORFIRIO SÁNCHEZ VALERIO

TESIS DE MAESTRÍA

ASESOR: M(°). CÉSAR WILFREDO VÁSQUEZ TREJO

**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRO EN DOCENCIA SUPERIOR E INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA
HUACHO
2021**

DEDICATORIA

A Dios, por estar a mi lado, brindándome fuerzas para perseverar en mis metas trazadas sin desfallecer.

A mi Madre que desde arriba guía mis pasos, que está siempre conmigo y aunque nos faltaron muchas cosas por vivir juntos, sé que este momento hubiera sido tan especial para ella como lo es para mí.

A mi Padre, por ser el pilar fundamental, por estar conmigo, por guiarme, por ser quien me inspira a seguir cumpliendo mis sueños.

Willyam Porfirio Sánchez Valerio

AGRADECIMIENTO

A Dios por ser la luz incondicional que ha guiado,
mi camino

A mi familia por darme impulso y soporte absoluto en la
consolidación de mis metas trazadas.

Willyam Porfirio Sánchez Valerio

ÍNDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE	v
ÍNDICE DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE FIGURAS	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Descripción de la realidad problemática	1
1.2 Formulación del problema	2
1.2.1 Problema general	2
1.2.2 Problemas específicos	2
1.3 Objetivos de la investigación	3
1.3.1 Objetivo general	3
1.3.2 Objetivos específicos	3
1.4 Justificación de la investigación	4
1.5 Delimitaciones del estudio	5
1.6 Viabilidad del estudio	6
CAPÍTULO II	7
MARCO TEÓRICO	7
2.1 Antecedentes de la investigación	7
2.1.1 Investigaciones internacionales	7
2.1.2 Investigaciones nacionales	10
2.2 Bases teóricas	12
2.3 Bases filosóficas	18
2.4 Definición de términos básicos	19
2.5 Hipótesis de investigación	20
2.5.1 Hipótesis general	20
2.5.2 Hipótesis específicas	21
2.6 Operacionalización de las variables	22
CAPÍTULO III	23
METODOLOGÍA	23

3.1	Diseño metodológico	23
3.2	Población y muestra	25
3.2.1	Población	25
3.2.2	Muestra	25
3.3	Técnicas de recolección de datos	25
3.4	Técnicas para el procesamiento de la información	30
CAPÍTULO IV		32
RESULTADOS		32
4.1	Análisis de resultados	32
4.2	Contrastación de hipótesis	46
CAPÍTULO V		54
DISCUSIÓN		54
5.1	Discusión de resultados	54
CAPÍTULO VI		56
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		56
6.1	Conclusiones	56
6.2	Recomendaciones	57
REFERENCIAS		58
7.1	Fuentes documentales	58
7.2	Fuentes bibliográficas	60
7.3	Fuentes hemerográficas	60
7.4	Fuentes electrónicas	60
ANEXOS		61

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Nivel de validez del instrumento según juicio de expertos</i>	28
Tabla 2 <i>Estadístico de fiabilidad</i>	29
Tabla 3 <i>Interpretación de la magnitud del coeficiente de confiabilidad</i>	29
Tabla 4 <i>Clasificación de la valoración nutricional según índice de masa corporal para la edad (IMC/Edad)</i>	31
Tabla 5 <i>Baremo de la variable estilos de vida</i>	32
Tabla 6 <i>Distribución de frecuencias y porcentajes según estilos de vida</i>	33
Tabla 7 <i>Distribución de frecuencias y porcentajes según hábitos alimentarios</i>	34
Tabla 8 <i>Distribución de frecuencias y porcentajes según actividad física y deportes</i>	35
Tabla 9 <i>Distribución de frecuencias y porcentajes según recreación y manejo del tiempo libre</i>	36
Tabla 10 <i>Distribución de frecuencias y porcentajes según descanso</i>	37
Tabla 11 <i>Distribución de frecuencias y porcentajes según estado nutricional</i>	38
Tabla 12. <i>Tabla de contingencia Estilos de Vida*Estado nutricional</i>	39
Tabla 13. <i>Tabla de contingencia Hábitos alimentarios*Estado nutricional</i>	40
Tabla 14 <i>Tabla de contingencia Actividad física y deportes*Estado nutricional</i>	42
Tabla 15. <i>Tabla de contingencia Recreación y manejo del tiempo libre*Estado nutricional</i>	43
Tabla 16 <i>Tabla de contingencia descanso*estado nutricional</i>	45
Tabla 17 <i>Prueba chi-cuadrado entre estilos de vida y estado nutricional</i>	47
Tabla 18 <i>Prueba chi-cuadrado ente hábitos alimentarios y estado nutricional</i>	48
Tabla 19. <i>Prueba Chi-cuadrado entre actividad física y deporte y estado nutricional</i>	50
Tabla 20. <i>Prueba chi-cuadrado entre recreación y manejo del tiempo libre y el estado nutricional</i>	51
Tabla 21. <i>Prueba chi-cuadrado entre el descanso y el estado nutricional</i>	53

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Distribución porcentual de los estilos de vida en los estudiantes de la I.E.P. San Fernando del Distrito de Santa María 2019.....	33
<i>Figura 2.</i> Hábitos alimentarios en los estudiantes de la I.E.P San Fernando del distrito de Santa María 2019.....	34
<i>Figura 3.</i> Actividad física y deportes en los estudiantes de la I.E.P. San Fernando del Distrito de Santa María 2019.....	35
<i>Figura 4.</i> Recreación y manejo del tiempo libre en los estudiantes de la I.E.P. San Fernando del Distrito de Santa María 2019.....	36
<i>Figura 5.</i> Distribución porcentual del estado nutricional de los estudiantes de la I.E.P. San Fernando del Distrito de Santa María 2019.....	39
<i>Figura 6.</i> Estado nutricional según estilos de vida.....	39
<i>Figura 7.</i> Estado nutricional según estilos de vida.....	41
<i>Figura 8.</i> Estado nutricional según actividad física y deporte	42
<i>Figura 9.</i> Estado nutricional según recreación y manejo del tiempo libre	44
<i>Figura 10.</i> Estado nutricional según adecuado descanso	45

RESUMEN

El objetivo general de la presente investigación fue determinar la asociación que existe entre los estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, Distrito de Santa María 2019.

La presente investigación fue de tipo cuantitativa transversal con diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 50 estudiantes, del V Ciclo (5° y 6° grado), a quienes se aplicó un cuestionario sobre estilos de vida que constó de 30 preguntas (dimensiones: hábitos alimentarios, actividad física y deporte, recreación y manejo del tiempo libre y descanso adecuado) y una ficha de valoración nutricional antropométrica. Para el contraste de hipótesis se ha utilizado la prueba estadística del Chi cuadrado que indica el grado de asociación entre los estilos de vida y estado nutricional. Se obtuvo como resultado que el 52% de los estudiantes no practican un estilo de vida saludable, presentando deficiencias en la dimensión hábitos alimentarios (40%), actividad física y deporte (46%), recreación y manejo del tiempo libre (54%), y descanso (34%). Con respecto al estado nutricional el 36% tienen un estado nutricional normal, el 24% presenta sobrepeso y el 40% obesidad. Se llegó entre otras a las siguientes conclusiones: Existe una asociación significativa entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019, debido a que el valor de $p=0.000$ del chi cuadrado de Pearson está por debajo del nivel de significancia. Es decir que el estilo de vida de los estudiantes en sus 4 dimensiones si influye en el estado nutricional.

Los resultados señalan la importancia de realizar acciones preventivas tales como políticas educativas, promoción de actividad física y concientización sobre el cuidado del estado nutricional de la comunidad educativa

Palabras clave: Estilos de vida saludable y estado nutricional

ABSTRACT

The general objective of the present investigation was to determine the association that exists between healthy lifestyles and nutritional status in the students of the V Cycle of the Private Educational Institution San Fernando, District of Santa María 2019.

The present investigation was of quantitative transversal type with correlational design. The sample consisted of 50 students, from the V Cycle (5th and 6th grade), to whom a questionnaire on lifestyles was applied that consisted of 30 questions (dimensions: eating habits, physical activity and sport, recreation and management of the free time and adequate rest) and an anthropometric nutritional assessment form. For the hypothesis test, the Chi-square statistical test that indicates the degree of association between lifestyles and nutritional status has been used. It was obtained as a result that 52% of students do not practice a healthy lifestyle, presenting deficiencies in the dimension of eating habits (40%), physical activity and sport (46%), recreation and leisure time management (54%) , and rest (34%). Regarding nutritional status, 36% have a normal nutritional status, 24% are overweight and 40% obese. Among others, the following conclusions were reached: There is a significant association between the healthy lifestyles and the nutritional status of the students of the V Cycle of the Private Educational Institution San Fernando, of the District of Santa María 2019, because the value of $p = 0.000$ of Pearson's chi square is below the level of significance. In other words, the lifestyle of students in its 4 dimensions does influence nutritional status.

The results indicate the importance of carrying out preventive actions such as educational policies, promotion of physical activity and awareness of the care of the nutritional status of the educational community

Keywords: Healthy lifestyles and nutritional status

INTRODUCCIÓN

La niñez se diferencia por el interés acelerado de nuevos saberes y habilidades que son fundamentales para el proceso de desarrollo que van adquiriendo. La integración del niño a la etapa escolar le ayuda a desarrollar y consolidar sus funciones cognitivas, afectuosas y el de relacionarse con los demás.

Los estilos de vida están basados en modelos de conductas reconocibles, determinados por características individuales, situaciones socioeconómicas y ambientales en que vive el ser humano. Durante la niñez se van aprendiendo costumbres los cuales repercuten en la salud y se van fortaleciendo en la adolescencia y son complejos de corregir en la etapa adulta. Desde esta perspectiva la enseñanza de estilos de vida saludables juega un rol muy trascendental en la niñez, es en ese periodo donde deben desarrollarse conductas, conocimientos y habilidades, que permitan la práctica de hábitos saludables.

Dicha investigación está justificada teniendo en cuenta que los estilos de vida saludable son procesos sociales, hábitos, conductas y costumbres del ser humano, es en la etapa de la niñez donde estos se van modificando debido a que los niños van obteniendo independencia para ejercer ciertas acciones concernientes a conductas, los cuales tienen una importante repercusión sobre su salud.

El estado nutricional se encuentra en equilibrio cuando el consumo de alimentos es igual al egreso de energía. De tal manera que una elevada ingesta alimentaria, hábitos alimentarios inadecuados y bajo nivel de actividad física (gasto energético) conllevan en el tiempo a una malnutrición por exceso debutando en sobrepeso y obesidad; por el contrario, una ingesta insuficiente aunada a un gasto energético elevado llevaría al individuo a una malnutrición por déficit.

Es así que surge la necesidad de evaluar el estado nutricional y de determinar si existe un grado importante de asociación con los hábitos alimentarios, nivel de actividad física y deporte, recreación y manejo del tiempo libre y el descanso adecuado de los estudiantes, con el fin de contribuir a mejorar los hábitos alimentarios, y de diseñar estrategias de educación nutricional dirigidas a lograr un estado nutricional óptimo de este grupo etario.

Considero, que el valor de esta investigación servirá para desarrollar estrategias de aprendizaje relacionados a la adopción de estilos de vida saludables, así mismo sensibilizar

a los padres de familia, en fortalecer su participación a nivel personal y familiar para la generación de comportamientos saludables relacionados con los estilos de vida. Es importante señalar que su figura como educadores facilitara la interacción familiar durante el horario principal de las comidas (desayuno, almuerzo y cena) y sea la oportunidad para conocer los cambios de hábitos que se van dando en sus hijos.

En esa perspectiva el trabajo de investigación se ha ejecutado con el objetivo de determinar la asociación que existe entre las variables Estilos de Vida Saludable y Estado Nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando del Distrito de Santa María.

En ese sentido el trabajo de investigación se ha distribuido en seis capítulos.

El Capítulo I, vislumbra el planteamiento del problema de investigación, su descripción de la realidad problemática, formulación del problema general: ¿Cómo se asocia los Estilos de Vida Saludable y Estado Nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando del Distrito de Santa María 2019?, propuesta de objetivos, su justificación, delimitaciones y viabilidad del trabajo de investigación.

El Capítulo II, consigna el marco teórico el que trata los antecedentes nacionales e internacionales, las bases teóricas en el cual se han citado los temas vinculadas con las variables en estudio tales como los Estilos de Vida Saludables y Estado Nutricional de los Estudiantes. Así mismo se ha establecido las bases filosóficas, la definición de términos básicos, la formulación de las hipótesis y la operacionalización de variables.

El Capítulo III, detalla la metodología de la investigación, en donde se describe el diseño, tipo, enfoque y nivel al que pertenece la investigación, así como la población y muestra de estudio, así mismo las herramientas de recopilación de datos, validez y confiabilidad del instrumento y técnicas para el procesamiento de la información.

El Capítulo IV, describe los resultados de la investigación, el cual fundamenta el método estadístico efectuando un razonamiento descriptivo e inferencial.

El Capítulo V, señala las discusiones establecidas en relación al marco teórico e investigaciones previas.

Finalmente el Capítulo VI, describe las conclusiones a las que se ha llegado como resultado de la investigación, asimismo las recomendaciones oportunas para el abordaje de la problemática descrita en la presente investigación.

En ese sentido, los resultados de la investigación intentan convertirse en fortalecimiento de capacidades que, aceptados por la comunidad educativa (Directores, docentes, estudiantes, personal administrativo y padres de familia), podrán establecerse en una herramienta ventajosa para corregir los estilos de vida y el estado nutricional de los estudiantes.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

La obesidad y el sobrepeso han aumentado progresivamente en todo los grupos etarios el cual afecta la salud y calidad de vida de la persona. Estos desordenes nutricionales son causadas por varios factores entre la que tenemos: disponibilidad de alimentos, socioeconómicos, culturales, hábitos alimentarios entre otros, quienes intervienen directamente en el estado nutricional de la persona, ocasionando en algunos casos secuelas que merman las capacidades físicas e intelectuales.

Esta realidad se extiende a los escolares, particularmente en la Institución Educativa Privada San Fernando, donde los estudiantes que cursan el V Ciclo muestran estilos de vida no saludable el cual repercute en su estado nutricional reflejándose en el incremento de la obesidad y sobrepeso.

Las indagaciones nos permiten conocer que dichos estudiantes no practican estilos de vida saludable y mucho menos son llevados al establecimiento de salud para su control del estado nutricional, como un medio para conocer el problema y poder afrontarlo.

No existe una política o programa educativo en las institución educativa que impulse la enseñanza de una nutrición adecuada como estrategia para ser usado en el proceso de enseñanza - aprendizaje en la curricula escolar, más aun no se ha abordado para discusión con la comunidad educativa acerca de las prácticas y entornos saludables, el cual debería de impulsarse en los estudiantes, contribuyendo de esta manera en la mejora del estado nutricional.

De seguir el incremento de las malas prácticas saludables entre los estudiantes, de no implementarse políticas públicas y de no enseñarse cursos de nutrición para la mejora del estado nutricional, se corre el riesgo de que aumente el número de estudiantes con sobrepeso y obesidad, y que a futuro se conviertan en adultos con patologías crónicas como presión arterial alta, problemas cardíacos, diabetes mellitus y ciertos tipos de cáncer que afectan la economía personal y familiar.

En esa perspectiva de superar esta situación, es necesario la implementación de políticas públicas en prácticas y entornos saludables y la inserción en la malla curricular de módulos y/o cursos sobre nutrición para mejorar el estado nutricional.

En tal razón se utilizó una ficha de encuesta para identificar los estilos de vida saludable en que se encuentran los estudiantes, así mismo se aplicó la toma de datos antropométricos para comprobar la asociación de los estilos de vida saludable y estado nutricional.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Qué asociación existe entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019?

1.2.2 Problemas específicos

P.E.1 ¿Qué asociación existe entre los hábitos alimentarios del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019?

P.E.2 ¿Qué asociación existe entre la actividad física y deporte del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019?

P.E.3 ¿Qué asociación existe entre la recreación y manejo del tiempo libre del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019?

P.E.4 ¿Qué asociación existe entre el adecuado descanso del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la asociación que existe entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019.

1.3.2 Objetivos específicos

O.E.1 Determinar la asociación que existe entre los hábitos alimentarios del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019?

O.E.2 Determinar la asociación que existe entre la actividad física y deporte del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019?

O.E.3 Determinar la asociación que existe entre la recreación y manejo del tiempo libre del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019?

O.E.4 Determinar la asociación que existe entre el adecuado descanso del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019?

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1. Justificación teórica

El resultado de la investigación servirá para desarrollar programas de educación nutricional, orientados a mejorar los estilos de vida saludable de los estudiantes y que ellos sean verdaderos agentes de cambio, en la promoción de prácticas saludables.

Contribuir en la mejora de los estilos de vida a través de diversas estrategias educacionales se convierte en una de las intervenciones más efectivos para prevenir la enfermedad.

1.4.2. Justificación práctica

Ejecutar el presente trabajo fue importante porque permitió analizar la asociación entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes, el cual tiene un impacto positivo en los hábitos saludables ya que ellos pueden actuar como agentes de cambio, suministrando al entorno familiar nueva información que mejore sus condiciones de vida.

La influencia de los estudiantes frente a los hábitos saludables está fuertemente relacionada con las propias prácticas adecuadas que pueda adoptar la familia, por lo tanto es la clave para corregir hábitos y/o costumbres.

1.4.3. Justificación social

El trabajo de investigación se justifica socialmente debido a que los resultados ofrecerán proponer la implementación de estrategias educacionales en la malla curricular, considerando que es el método más seguro para iniciar con la adopción de hábitos saludables y el medio adecuado para que la educación en salud favorezca a toda la población de la institución educativa privada San Fernando, independientemente de la clase social o nivel educativo logrado por los padres.

1.5 Delimitaciones del estudio

Luego de haber planteado la problemática relacionado con el tema, el trabajo comprende:

1.5.1. Delimitación espacial

La investigación se llevó a cabo en la Institución Educativa Privada San Fernando, jurisdicción de la UGEL N° 09, Distrito de Santa María, Provincia de Huaura, Departamento de Lima.

1.5.2. Delimitación temporal

El trabajo de investigación se ejecutó en el mes de julio del periodo académico 2019.

1.5.3. Delimitación temática

Se optaron por dos variables, la primera los estilos de vida saludable y la segunda el estado nutricional de los estudiantes; determinando la asociación entre ambas variables, y así coadyuvar a resolver los problemas de malnutrición.

1.6 Viabilidad del estudio

1.6.1. Viabilidad temática:

El estudio se realizó en el tiempo disponible, luego de la aprobación del proyecto de tesis por el Jurado Evaluador. Fue conducido con la metodología propuesta que permitió ofrecer respuesta al problema de investigación. No existió conflicto de interés ni impedimentos éticos morales en el desarrollo de la investigación.

1.6.2. Viabilidad económica:

La ejecución del proyecto fue autofinanciada y se asumió los gastos del personal de apoyo para la toma de datos antropométricos, así como para los materiales de escritorio.

1.6.3. Viabilidad técnica:

Las características y condiciones de la población beneficiaria permitieron el cumplimiento de los objetivos por ser pertinente, claro y coherente e institucional al contar con el permiso del director de la institución educativa, y de los estudiantes del V ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando del Distrito de Santa María.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

En relación a la problemática a investigar, subsisten diversos trabajos de investigación vinculados a niños y adolescentes, ejecutados en el ámbito internacional y nacional; los cuales se detallaran cronológicamente.

2.1.1 Investigaciones internacionales

Álvarez, Cordero, Vásquez, Altamirano, & Gualpa (2017) en su artículo científico titulado: *Hábitos alimentarios, y su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues*, Ecuador, cuyo objetivo fue determinar la asociación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional según indicadores antropométricos y dietéticos. En cuanto a la metodología utilizada realizaron un estudio descriptivo, transversal, con una muestra de 315 niños. Los instrumentos que utilizaron fueron un cuestionario de datos personales y antropométricas y el test nutricional Krece Plus para estimar hábitos alimentarios, llegando a los siguientes resultados: sobrepeso 20.3%; obesidad 17.8 % con una marcada diferencia en concordancia al género, $p=0.0241$ y malnutrición por pérdida 1.3 %. El 66.3% mostraron hábitos alimenticios con calidad media, el 25.4 % con calidad baja y el 8.3 % con alta calidad. Se comprobó la asociación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional con $p= 0001$. Al final concluyen que la obesidad y el sobrepeso tienen una estrecha correlación con los hábitos alimenticios y el estado nutricional, por lo tanto estos elementos deberán ser considerados para realizar políticas públicas de promoción de la salud que permitan el descenso en la prevalencia de estos problemas sanitarios.

Campo, y otros (2017) en su artículo científico: *Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes de Barranquilla*, cuyo objetivo fue describir los estilos de vida saludables. En relación a la metodología utilizada fue un estudio descriptivo transversal con una muestra de 991 niños, niñas y adolescentes provenientes de 16 escuelas públicas de Barranquilla. Los instrumentos de recolección de datos fueron: cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A) y para niños escolares (PAQ-C). Se empleó una ficha que midió los conocimientos y prácticas de los escolares sobre salud bucal, lavado de manos y consumo de frutas y verduras. Así mismo, se aplicó la lista de chequeo “Mi Vida en la Escuela”, que determina los índices de “bullying”. La inteligencia emocional se midió a través de la escala TMMS-24. Siendo los resultados: El 65,4% se categoriza como inmóviles físicamente. El 34,1 % reemplaza el cepillo dental cada 3 meses, y 48,4 % se cepilla los dientes entre 2 y 3 veces al día. El 16,6 % no se lava las manos antes y después de ir al baño y 9,4 % no lo hace antes y después de las comidas; el 17,5 % no tiene un buen consumo de verduras y frutas; y se halló un Índice de “bullying” en el 55,6 % de los participantes. La investigación llegó a las siguientes conclusiones: Los resultados encontrados exigen diseñar estrategias que aumenten las prácticas sanas en niños, niñas y adolescentes para lograr el cambio de comportamientos saludables involucrando a docentes, padres de familia y actores sociales presentes en cada ámbito.

González, Villanueva, Alcantar & Quintero (2015) en su artículo científico titulado: *Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes de escuelas de tiempo completo de Morelos, México*; cuyo objetivo fue conocer la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los estudiantes. En relación a la metodología utilizada fue un estudio de corte transversal prospectivo y descriptivo, con una población muestral de 30,966 estudiantes de 3 a 15 años de las 230 escuelas del Estado de Morelos. Los instrumentos utilizados para determinar estado nutricional fue el Índice de Masa Corporal. Se obtuvieron los siguientes resultados, la desnutrición global se acercó al 8%, en tanto que el sobrepeso y obesidad superaron el 25%. Las prevalencias de bajo peso, sobrepeso y obesidad, mostraron diferencias según la escolaridad; mientras el bajo peso fue más habitual en preescolares que en estudiantes de primaria y secundaria, el sobrepeso y la obesidad fueron superiores en estudiantes del nivel primaria y secundaria que en preescolares. Al final concluyen que uno de cada 12 escolares tiene bajo peso; uno de cada cuatro, sobrepeso y uno de cada nueve, obesidad. El género masculino es más sensible a sufrir secuelas por malnutrición.

Lorenzini, Betancur, Chel, Segura & Castellanos (2015) en su artículo científico titulado: *Estado nutricional en relación con el estilo de vida de estudiantes universitarios mexicanos*, La investigación tuvo como objetivo de establecer el efecto de la antropometría con los hábitos alimentarios, de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Yucatán. El tamaño de la muestra fue calculado a través de un pre muestreo empleando una población finita de 70 mujeres y 83 varones, el instrumento aplicado fue un cuestionario para determinar los estilos de vida, así mismo se empleó la antropometría (peso, talla para determinar el IMC). Los resultados del IMC según la OMS, evidencian un diagnóstico de sobrepeso, obesidad 1 y obesidad 2, del 48.87% del total, indicando más sobrepeso y obesidad en los hombres en relación con las mujeres. Al final concluyen que El IMC del 48.87% se encuentra en los rangos límites del sobrepeso y obesidad; observándose más sobrepeso y obesidad en varones. Estos datos reflejan entre otros a los malos hábitos alimentarios, al no consumo del desayuno en el horario establecido, así como destinarle poco tiempo al consumo de las comidas.

Vega, Álvarez, Bañuelos, Reyes & Hernández (2015) en su trabajo de investigación: *Estilos de vida y estado nutricional en escolares México*, el cual tuvo como objetivo principal de correlacionar el estilo de vida con el estado nutricional. La metodología utilizada fue un estudio de enfoque cuantitativo, correlacional – transversal. La muestra estuvo conformada por 260 niños de ambos sexos, entre 6-12 años de edad, la elección fue aleatoria, el tamaño muestral se estableció a través de la fórmula para poblaciones finitas con un nivel de confianza del 95%. Los instrumentos utilizados fueron un cuestionario elaborado por Martínez para evaluar los estilos de vida en la niñez, se realizaron medidas antropométricas (peso y talla), y la clasificación del estado nutricional a través del índice de masa corporal (IMC). Como resultados se encontró que el 64.6% presentaba peso normal y el 35.4% sobrepeso u obesidad. Según el estado nutricional de los niños por sexo, 6 de cada 10 niñas y 7 de cada 10 niños presentaron peso normal. Sin embargo, 2 de 10 niños y niñas presentaron sobrepeso y uno de 10 niños y niñas obesidad. En estilo de vida 7 de cada 10 en riesgo bajo y 2 de cada 10 en riesgo mediano. Llegando a las siguientes conclusiones: La mayoría de los niños presentaron un nivel de estilos de vida de riesgo bajo; sin embargo, el porcentaje de sobrepeso y obesidad fue mayor en este trabajo (35.4%) a lo reportado en la ENSANUT (34.4%). Por lo tanto no se halló relación entre los estilos de vida y su estado nutricional ($r_s = 0.038$, $p > 0.05$).

Zambrano, Colina, Valero, Herrera & Valero (2013) en su artículo científico: *Evaluación de hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de Caracas, Venezuela*. Siendo el objetivo determinar los hábitos alimentarios y su asociación con el estado nutricional de adolescentes de un colegio privado. En cuanto a la metodología utilizada fue de corte transversal. Con una población total de 80 adolescentes (64 varones y 16 mujeres) entre 13 y 18 años de edad. Los instrumentos que se utilizaron fue un cuestionario del recordatorio de 24 horas para determinar los hábitos alimentarios, así mismo se realizó una evaluación antropométrica (peso y estatura), para determinar el estado nutricional a través del IMC (kg/m²). Los resultados encontrados, según la clasificación del IMC por edad, se encontró que, las mujeres tenían valores de IMC normales, mientras que los varones, si bien más de 70% presentó un IMC normal, casi un 30% presentó sobrepeso. Al diferenciar los resultados por edad el sobrepeso se encontró en todas las edades, entre el 11% al 66%. Así mismo en cuanto al recordatorio de 24 horas los menús ofrecidos, se observó que el total de calorías consumidas estuvo en aproximadamente 1.971 Kcal/día. Llegando a la conclusión: Que un 30% de los adolescentes presentó sobrepeso en comparación a los reportados en un estudio nacional que fue del (15%), así mismo las calorías ingeridas por los adolescentes en sus hogares (desayuno y cena) no aportan las calorías suficientes para cubrir los requerimientos calóricos recomendados.

2.1.2 Investigaciones nacionales

Colca (2018) en su tesis titulada: “Relación entre Estilos de Vida y Estado Nutricional de Alumnas de 10 a 12 Años de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja” – Tacna, cuyo objetivo fue: Establecer la asociación entre los estilos de vida y estado de nutrición de las estudiantes de 10 a 12 años. El estudio se realizó en el periodo del mes de julio 2018. La metodología utilizada fue de nivel relacional, se consideró como universo a todas las alumnas de 10 a 12 años (5to y 6to grado). La muestra quedó conformada por 110 estudiantes mujeres, no se realizó muestreo. Se utilizaron como instrumentos para la variable Estilo de Vida fue el formulario de preguntas elaborado en forma específica e inédita y para la variable estado nutricional fue la ficha de observación antropométrica. Resultados: El 61.0% consume 4 comidas al día, el 45.7% lleva dinero y lonchera para su recreo, el 90.5% toma su desayuno en forma diaria. Existe una frecuencia de consumo de alimentos positiva, porque afirman nunca consumir alimentos nocivos, 11 mantienen frecuentemente un horario para comer, consumen frutas y verduras. Conclusiones: 1) En

cuanto a los estilos de vida las alumnas de 10 a 12 años poseen un nivel de conocimiento medio sobre alimentación saludable (84.8%), que sus hábitos alimentarios son regulares (81.9%) y que realizan actividad física en forma irregular, siendo clasificado como irregularmente activo (94.3%). 2) En cuanto al estado nutricional se encontró que un 51.4% presentan un estado nutricional normal, y el 48.6% tiene problemas de malnutrición (sobrepeso y obesidad), y 3) Bajo esas perspectivas no existe correlación estadísticamente significativa entre las variables del estilos de vida y el estado nutricional de las alumnas.

Chalco & Mamani (2014) en su artículo científico: *Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del 5° año del nivel secundario del Colegio José Antonio Encinas, Juliaca*. Siendo el objetivo relacionar los estilos de vida saludable y el estado nutricional en los estudiantes. En cuanto a la metodología utilizada fue un estudio no experimental transeccional, de tipo descriptivo correlacional. La población fue de 176 estudiantes del 5° año del nivel secundario. El instrumento fue el cuestionario perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender, y para determinar el estado nutricional, fue a través del IMC. Llegando a los siguientes resultados: El 64.2% de los estudiantes mostro un diagnóstico nutricional normal, el 21.0% sobrepeso y el 14.8% desnutrición; asimismo, el 57.5% presento un estilo de vida saludable, un 23,3%, un estilo de vida poco saludable y el 19.3%, un estilo de vida muy saludable. Llegando a la siguiente conclusión: Que si existe correlación entre las variables del estilo de vida y el estado nutricional (sig=.000).

Perea (2014) en su tesis presentada: *Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes del programa de atención integral del adolescente del hospital II de Vitarte Essalud*. Cuyo objetivo fue relacionar los hábitos alimentarios con el Índice de Masa Corporal (IMC) para la Edad en adolescente. La metodología utilizada fue corte transversal, correlacional y prospectivo. Se evaluó a una población de 100 adolescentes. Los instrumentos utilizados para determinar los hábitos alimentarios fue a través de un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, el estado nutricional a través del IMC por medio de la antropometría (peso y talla). Llegando a los siguientes resultados: Se halló que 59% presenta peso normal, 27% con sobrepeso, 11% obesos y 1% delgado. El exceso de peso 38%, sólo 6% presento retardo del crecimiento. Los alimentos más consumidos fueron: carnes y vísceras 67%; menestras 64%; lácteos 57% y huevos 51%, los menos 12 consumidos: frutas y verduras 26% y cereales 40%; más del 90% tomaron desayuno y consumieron entre 3 y 5 comidas diarias. El 39% indico tomar más de 1.5 litros de agua y

bebidas naturales por día con diferencias significativas a favor de las mujeres. Se encontró que el 71% tenían hábitos no saludables. El 60% se percibió con peso normal, el 33% con sobrepeso, y el 6% obeso; del total el 47,5% coincidió la PIC con su estado nutricional “real”. La investigación concluye que existe una correlación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes ($p=0.00\%$).

Vicente (2014) en su tesis titulada: *Hábitos Alimentarios y su relación con el Estado Nutricional de los Estudiantes del V Ciclo (5° Y 6° Grado) del Nivel Primaria de la Institución Educativa N° 106 Abraham Valdelomar, Santa Anita*, cuyo objetivo fue relacionar los hábitos alimentarios y el estado de nutrición de los estudiantes. En cuanto a la metodología utilizada realizó un estudio de enfoque descriptivo de tipo no experimental de nivel descriptivo-correlacional. Con una población de 250 estudiantes entre 9 y 14 años de edad., seleccionándose para ello con una muestra probabilística 148 estudiantes. Los instrumentos utilizados para la variable hábitos alimentarios fue un cuestionario y, para el estado nutricional se utilizó los datos antropométricos (peso y talla) para hallar el IMC. Llegando a los siguientes resultados: El 31.8% de los estudiantes presentan tienen un diagnóstico nutricional de delgadez, el 58.1% presentan un estado nutricional normal, el 8.8% presentan sobrepeso y el 1.4% obesidad. La investigación concluye que si existe relación entre los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal donde $r=0,54$ y el valor de significancia $p=0,00$, cumpliéndose que ($p<0,05$).

2.2 Bases teóricas

En el transcurso de la redacción de las bases teóricas para determinar la asociación de las variables: Estilos de vida saludable y estado nutricional de los estudiantes, fue indispensable referir preliminarmente, de modo conciso, la bibliografía base que permitió describir el marco teórico de algunas teorías que han influido directamente en el presente trabajo los que contribuirán a entender minuciosamente los fundamentos.

En lo sucesivo se expresan los conceptos teóricos que fundamentan el presente trabajo de investigación:

2.2.1. Estilos de vida saludable

Los estilos de vida saludable son un conjunto de conductas que realizamos en nuestra vida diaria, los cuales nos ayudan a mantenernos sanos. Palomares (2014), señala que la Organización Mundial de la Salud, lo define como la mejor forma de disminuir el riesgo de enfermarse, renovando la salud y permitiendo tener una calidad de vida para disfrutar por más tiempo de ella, porque la salud no es sólo la ausencia de enfermedad, es también física, mental y bienestar social. Cuando adoptamos conductas saludables nos convertimos en ejemplos positivos para nuestra familia, en especial para la niñez.

Los estilos de vida saludable se van adquiriendo progresivamente a través de una serie de hábitos que se aprenden en los diferentes entornos en que se desarrolla el ser humano. Así los estilos de vida saludable son definidas como un constructo el cual involucra una serie de factores psicológicos, sociales, culturales y económicos que tienden a mantener un adecuado estado de salud física y mental (Grimaldo 2012). En esa perspectiva dicho constructo refleja la importancia que permitirá al ser humano sensibilizarse y practicar conductas saludables en su quehacer diario.

Los estilos de vida saludable son etapas en las que el ser humano aprende a decidir lo que es bueno para su salud. Maya (2003) señala que el estilo de vida saludable es un proceso social que involucra una serie de costumbres, hábitos y conductas de los individuos o grupos que conllevan la satisfacción de necesidades humanas para alcanzar el bienestar y una vida más satisfactoria. Estos procesos son establecidos por el entorno en que se desenvuelve la persona, los cuales son dinámicos.

2.2.1.1. Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son una serie de costumbres que van a determinar el comportamiento de la persona. Macías, Gordillo & Camacho (2012) refieren que el hábito alimentario son expresiones recurrentes de conductas personales y familiares en relación al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se adquieren directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales. En ese sentido son costumbres adquiridas a lo largo de la vida del ser humano en respuesta a los

cambios que se van dando, a la fabricación de nuevos alimentos y a la socialización con otras culturas.

Los hábitos alimentarios se instituyen en el seno familiar y se introducen como costumbres, y van cambiando por diversos factores que afectan la dinámica e interacción familiar siendo principalmente la parte económica el cual repercute sobre los patrones de consumo de toda la familia, la falta de tiempo para cocinar, ocasiona que las familias adquieran nuevas formas de preparar los alimentos y a la pérdida de autoridad por parte de los padres de familia, ha causado que algunos niños coman cuándo, cómo y lo que quieran.

En las escuelas se expenden en su mayoría alimentos no saludables el cual permite al niño a adquirir nuevas conductas alimentarias influenciadas por otros integrantes.

Así mismo, la publicidad televisiva tiene una fuerte influencia sobre los hábitos alimentarios, el cual ha ido relegando a la familia incentivando a la adquisición de alimentos no saludables, debido a que los niños son más susceptibles de ser influenciados, quienes están en un periodo de formación de su identidad, por lo que son fácilmente manejables por la difusión de propagandas que promocionan diferentes alimentos.

En esa perspectiva, las estrategias de promoción de la salud en la institución educativa deberían estar a cargo de la comunidad educativa (Directores, docentes y padres de familia) a través de la inserción en el plan anual de trabajo, en los cursos como ciencias y tecnología y los quioscos escolares en promover la adopción de comportamientos y entornos saludables desde un enfoque integral.

2.2.1.2. Actividad física y deporte

Actividad física

Fuentes (2011), con una percepción más holística define a la “actividad física como cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea” (p. 118)

La Organización Mundial de la Salud (2010), en su guía Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, señala que la actividad física es cualquier

movimiento corporal que dé lugar a un gasto de energía (quemar calorías). Por ejemplo: caminar, subir gradas, limpiar la casa, bañarse, etc. La actividad física está relacionada positivamente con la buena salud cardiorrespiratoria en niños, adolescentes y jóvenes, y pueden mejorar sus funciones cardiorrespiratorias con la práctica del ejercicio (p. 19).

El Ministerio de Salud del Uruguay (2015) en su Guía de Actividad Física, señala que el deporte es todo tipo de movimientos que, a través de una participación y el cumplimiento de ciertos reglamentos, tienen por propósito la mejora de la condición física o psicológica, el cual busca beneficios y resultados deportivos.

El deporte en la etapa escolar

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2004) en su informe señala que el deporte beneficia al desarrollo integral y no solo las capacidades intelectuales del estudiante. Así mismo, el deporte tiene la capacidad de promover la integración familiar en la educación.

2.2.1.3. Recreación y manejo del tiempo libre

Recreación

La recreación es la acción de divertirse, por medio de diversas actividades que nos distraen de las obligaciones cotidianas. El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2014) señala que es una forma de divertirnos y de salir del estrés de las múltiples responsabilidades que asumimos, así mismo cumple el propósito divertir y pasarla bien a través de una participación individual como grupal, y como estrategia para renovar energías.

A través de la recreación participamos de diferentes actividades que nos hacen olvidar por algunos momentos u horas del trabajo agotador. Bellido (2013) señala que es un conjunto de actividades de procesos libres en donde las personas participan en ambientes de característica neutras, el cual favorece el desarrollo integral del ser humano. En ese sentido la recreación es un estado transitorio, de reflexión y de goce entre la realidad psíquica interna y la externa, propicia para la libertad y la creatividad humana.

La recreación es diversión, felicidad, el cual se realiza con libertad sin estar sometido a presiones, en forma voluntaria, en momentos de desocupación, y que nos produce satisfacción y placer al hacerlo.

La recreación es un derecho fundamental, por la importancia que tiene en el desarrollo físico y psicológico. Salazar & Sarabia (2011) señalan que es un derecho básico que favorece al mejoramiento de la calidad de vida personal y grupal en interacción con su entorno. En esa perspectiva el estado, la sociedad y la familia deben defender y promover el derecho a la recreación, creando y conservando espacios de esparcimiento para así afianzar los vínculos familiares en las diferentes etapas de desarrollo de la persona.

La recreación posee las siguientes características: Ocurre principalmente en el tiempo libre, es voluntaria, provee goce y placer, ofrece satisfacción inmediata y directa, se expresa en forma espontánea. En ese sentido el participar en actividades recreativas, provee muchas ventajas para la salud, fomentar el desarrollo integral en los niños es una tarea muy importante para los padres, el cual puede resultar en un proceso divertido para ambas partes.

Manejo del tiempo libre

Son actividades de índole voluntario, en donde se evidencian entusiasmo y que no están condicionadas a obligaciones laborales y/o pedagógicas. Salazar & Sarabia (2011) manifiestan que el tiempo libre promueve la salud y el bienestar general, brindando una serie de oportunidades que otorga al individuo, elegir diversas actividades según su propia necesidad, interés y prioridad, es un derecho humano fundamental, tal como la educación, el trabajo y la salud, y nadie debiera ser impedido por razones de género, edad, raza, religión, estado de salud entre otros. En consecuencia, el tiempo libre es un cúmulo de acciones que realizamos para reposar, divertirnos, participar de reuniones sociales es libre y voluntaria.

2.2.1.4. Descanso adecuado

Es un periodo transitorio de sosiego, de paz, que realizamos para reparar fuerzas físicas, mentales y espirituales, el cual permite la renovación del cuerpo y mente. Bedregal (2017) manifiesta que aprovechar de un buen descanso es elemental para restaurar y recobrar energía necesaria para afrontar el día a día en situaciones adecuadas. El descanso adecuado implica hacer reposos en las actividades cotidianas, los cuales favorecen a pensar de manera más concreta y tranquila, por ende mejora el desempeño laboral, familiar y social.

2.2.2. Estado nutricional

Es el estado en la que se halla una persona en proporción con la ingesta y condiciones fisiológicas que se dan tras el ingreso de nutrientes contenida en los alimentos al organismo. Rubio (2015) señala que es el resultado del balance entre la ingesta y lo requerido de nutrientes (Proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales) en la dieta diaria de una persona en condiciones normales, para el correcto funcionamiento del organismo, obtenido por una oportuna alimentación y nutrición. Es así que permite conocer si la persona se encuentra en un adecuado estado nutricional.

El estado nutricional, es la condición física resultado del balance entre la ingestión de alimentos y su utilización por parte del organismo. Ros, y otros (2011) señalan que es la situación cuantitativa y cualitativa de los depósitos de macro y micronutrientes en el organismo. Durante la etapa infantil, el riesgo de que se desencadene una alteración nutricional es alto, ya que sostener un crecimiento y desarrollo adecuado, exige un mayor suministro de nutrientes de manera equitativa de acuerdo a sus requerimientos nutricionales.

Durante la niñez se producen grandes cambios de rápido crecimiento, en esta etapa vigilar el estado nutricional es muy importante ya que los problemas de malnutrición por déficit o exceso se ven afectados debido a desórdenes alimenticios, ocasionando problemas en el crecimiento y desarrollo, afectando la atención y el aprendizaje escolar.

El sólo hecho de que el niño vaya a la escuela, implica preocupación durante el año escolar, las comidas deben ser servidas según sus necesidades nutricionales y de acuerdo a un horario establecido, para mantener las funciones corporales, reparar y formar nuevos tejidos y posteriormente pueda realizar otras actividades que le van a permitir hacer un desgaste de energía.

2.2.2.1. Antropometría

La antropometría radica en un conjunto de mediciones técnicas sistematizadas que reflejan, cuantitativamente, las proporciones del cuerpo humano. Suverza & Haua, (2010) señalan que la antropometría constituye un indicador para evaluar las longitudes físicas y la composición corporal, en su aplicación es necesario tener en cuenta lo sensible que es su determinación. Debido a su validez que puedan tener tanto en la mediciones como en las evaluaciones teniendo en cuenta los diferentes grupos etarios.

2.2.2.2. Índice de Masa Corporal o Índice de Quetelet (IMC).

Quintana, Salas, & Cartín, (2014) señalan que el IMC es considerado como una poderosa herramienta para determinar problemas por malnutrición por exceso o déficit, es uno de los métodos más difundidos y recomendados para la evaluación antropométrica, tiene la ventaja de ser simple y de bajo costo (p. 180).

El índice de masa corporal (IMC) es un método seguro, bastante utilizado para evaluar el estado nutricional y considerado el parámetro más adecuado para la evaluación nutricional de diferentes grupos etarios.

Se calcula según la expresión matemática: $IMC = \text{Peso (Kg)} / (\text{Talla m})^2$

2.3 Bases filosóficas

La presente investigación tiene su fundamento epistemológico y filosófico en el neopositivismo.

En el pensamiento de toda óptica de precisión científica corresponde un preciso fundamento epistemológico el cual analiza, evalúa y critica el conjunto de problemas que se presenta en el proceso de realizar la investigación. Zamora (2003) afirma: “Que los únicos métodos válidos que garantizan en alguna medida razonable la verdad de conocimientos, son la demostración formal y la contrastación empírica, dicho de otro modo: el análisis riguroso e intersubjetivo de nuestros conceptos y de nuestras experiencias” (pp. 2-3).

El estilo de vida está establecido por condiciones socioeconómicas, pero a su vez las conductas que adopten los individuos influye e incluso determina su estatus social. Gómez (2005) señala que Marx Weber define al estilo de vida aquella como “Aquella constituida por la conducta el cual es determinada por las elecciones que realizan las personas en su comportamiento y las oportunidades las que constituyen la probabilidad de realizar tales elecciones en base a su condición socioeconómica” (p. 6).

El estado nutricional como resultado del proceso de combinación de fenómenos por los cuales el organismo recibe y utiliza los nutrientes que le llegan del exterior, para mantener sus funciones y para la formación y conservación de los tejidos.

2.4 Definición de términos básicos

a) Estilos de Vida Saludables:

Es el conjunto de acciones que adopta y realiza el ser humano de forma personal o grupal para satisfacer sus necesidades. Palomares (2014) refiere: “Que se adquiere a partir de preferencias básicas de cada persona, como resultado de la interacción entre componentes genéticos, neurobiológico, psicológicos, culturales, educativos, socioeconómicos y ambientales. El cual puede construirse desde la familia, escuela y los amigos” (p.27). Es la forma de vivir que tiene cada persona de acuerdo al entorno en que se desarrolla y los medios o moda adquirida que facilitan sus prácticas las cuales pueden ser saludables y otras perjudiciales para la salud.

Tipos de estilo de vida:

Estilos de vida no saludable: Conjunto de conducta que amenaza el bienestar físico y psíquico, las personas que no tiene una vida saludable son las que tienen más probabilidad de desarrollar enfermedades que afectan la calidad de vida.

Estilos de vida saludables Conductas y hábitos de cada persona para satisfacer sus necesidades para la mantener equilibrio físico como psicológico, el cual permite mejorar la calidad de vida y por ende disfrutar de más años.

b) Ejercicio físico:

Actividad planeada y organizada, cuyo fin es de conservar y mejorar nuestro aspecto físico permitiéndonos llevar a cabo nuestras actividades habituales, así mismo disminuyendo las enfermedades no transmisibles (Diabetes mellitus, hipertensión arterial, sobrepeso, obesidad, etc) derivadas por la falta de ejercicio físico. Gómez (2010), la define como "aquella actividad física planificada, estructurada y repetitiva, que tiene como objetivo intermedio o final la mejora o mantenimiento de la forma física"(p. 7).

c) Deporte:

Es una actividad regulada, normalmente de carácter competitivo y que puede mejorar el estado físico de quien lo realiza, así mismo tiene ciertas características que lo distinguen del juego. Gómez, (2010) señala: "Constituye una categoría del ejercicio físico que lleva implícita la competición con otras personas o con uno mismo"(p.6).

d) Estado Nutricional

Resultado de la ingesta de alimentos transformados en nutrientes y asimilados por el organismo y el gasto de energía que se da bajo ciertas características. Del Canto, Contreras & Vélchez, (2012) Definen "Como condición corporal en que se halla una persona con relación al consumo de alimentos y condiciones metabólicas, no solamente está determinado por la talla y peso, sino además por indicadores clínicos y bioquímicos" (p.3).

e) Antropometría:

Es el estudio de las medidas y dimensiones corporales del ser humano. Martínez & Pedrón, (2014) refieren: "Que permite valorar el tamaño (crecimiento) y la composición corporal de la persona, es muy útil siempre en cuando la técnica aplicada sea la correcta y se interpreten adecuadamente" (p.2). Permite diagnosticar desequilibrios relacionados al aporte energético y proteico; razón por la cual proporciona datos confiables sobre la historia nutricional pasada de la persona.

2.5 Hipótesis de investigación

2.5.1 Hipótesis general

Existe asociación significativa entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019.

2.5.2 Hipótesis específicas

H.E.1. Existe asociación significativa entre los hábitos alimentarios del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019?

H.E.2. Existe asociación significativa entre la actividad física y deporte del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019?

H.E.3. Existe asociación significativa entre la recreación y manejo del tiempo libre del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019?

H.E.4. Existe asociación significativa entre el descanso adecuado del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019?.

2.6 Operacionalización de las variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	PONDERACIÓN POR DIMENSIÓN	PONDERACIÓN TOTAL
V1 Estilos de vida saludable	La OMS define: Como un modo de vivir que reduce el riesgo de enfermarse o morir a temprana edad. La adquisición de conductas saludables nos permite ser modelos positivos para la familia, en especial para los niños (WHO. Healthy Living: What is a healthy lifestyle? WHO Regional for Europe, Copenhagen. 1999).	Cuestionario sobre estilos de vida saludable	Hábitos alimentarios	Selección de alimentos Preparación de alimentos Forma de consumo de alimentos	Del 1 al 15	No saludable (15-37) Saludable (38-60)	No saludable (30-74) Saludable (75-120)
			Actividad física y deporte	Tipo de actividad física Duración Frecuencia	Del 16 al 22	No saludable (6-14) Saludable (15-24)	
			Recreación y manejo del tiempo libre	Actividad deportiva Actividad cultural Actividad social	Del 22 al 25	No saludable (5-12) Saludable (13-20)	
			Adecuado descanso	Descanso	Del 26 al 30	No saludable (4-9) Saludable (10-16)	
V2 Estado nutricional	Condición física resultado del balance entre la ingestión de alimentos y su utilización por parte del organismo. Durante la etapa infantil, el riesgo de que se desencadene una alteración nutricional es alto, ya que sostener un crecimiento y desarrollo adecuado, exige un mayor suministro de nutrientes de manera equitativa de acuerdo a sus requerimientos nutricionales. (Ros Arnal, Herrero, Castell, López, Galera, Moráis (2011).	Ficha de resumen del estado nutricional	Antropometría (Peso, Talla, Edad)	- Índice de masa corporal	-	<-3DE a ≥ -3DE = Delgadez ≥ -2 DE a 1DE = Normal ≤2DE = Sobrepeso ≤3DE a >3DE = Obesidad	<-3DE a ≥ -3DE = Delgadez ≥ -2 DE a 1DE = Normal ≤2DE = Sobrepeso ≤3DE a >3DE = Obesidad

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

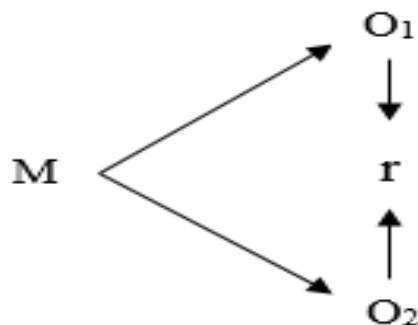
3.1 Diseño metodológico

Diseño de la investigación

Investigación No Experimental transversal según los siguientes considerandos:

El Diseño No Experimental Transversal involucra la observancia del hecho en su estado natural, sin influencia del experto. Sólo se detalla y se razona su ocurrencia e interrelación de las variables en un tiempo determinado. Hernández, Fernández & Baptista (2014) refieren que la recolección de los datos se realiza en un solo momento haciendo un corte en el tiempo y se evalúa en base a ello, sin evaluar la evolución futura del problema que pueda tener la relación entre las variables de estudio.

El diseño de investigación se presenta en el siguiente diagrama:



Dónde:

M: muestra de investigación (Estudiantes de la IEPSF)

O1: Observación de la variable estilos de vida saludable

O2: Observación de la variable estado nutricional

r: Asociación entre variables

Tipo de investigación

La investigación por su naturaleza correspondió a una investigación de tipo básica por que se interesa en obtener información del contexto real para perfeccionar el conocimiento teórico científico.

Enfoque de la investigación

De acuerdo a las particulares de las variables, el presente trabajo de investigación se fundamentó en un enfoque cuantitativo, debido a que se utilizó la recopilación de datos para contrastar la hipótesis, en base a la medición numérica y el análisis estadístico, para comprobar patrones de comportamiento y demostrar teorías. Es decir, se trató de una investigación en que no se hizo variar de forma deliberada las variables independientes para ver su consecuencia sobre otras variables.

Nivel de investigación

El presente trabajo de investigación es de nivel correlacional el cual se fundamenta en determinar el grado de asociación entre el estilo de vida saludable que tiene el estudiante y su estado nutricional en la Institución Educativa Privada San Fernando, durante el año 2019.

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

El grupo objetivo quedo conformada por los estudiantes del V ciclo (5° y 6° grado) del nivel primaria de la Institución Educativa Privada San Fernando del distrito de Santa María, que hacen un total de 50 estudiantes entre varones y mujeres, distribuidos en 2 secciones.

3.2.2 Muestra

Por ser la población de estudio relativamente pequeño y controlable, se consideró al 100% de la población estudiantil.

Criterio de inclusión:

Todos los estudiantes del V ciclo (5° y 6° grado), del nivel primario matriculados en la Institución Educativa Privada San Fernando del Distrito de Santa María 2019.

3.3 Técnicas de recolección de datos

Técnicas

Las técnicas empleadas para la recolección de datos para el presente trabajo de investigación fueron las siguientes:

Encuesta: Se empleó esta técnica el cual nos permitió conseguir información empleando los cuestionarios en un periodo determinado.

Observación: En donde se registraron los valores antropométricos (peso y talla) en una ficha previamente confeccionada.

Descripción de los instrumentos

En la ejecución del presente trabajo de investigación utilizamos herramientas, aprobados por especialistas en la materia.

a) Para evaluar la variable estilos de vida saludable

Para medir la variable (estilos de vida saludable), se adecuo el cuestionario tipo Likert aprobado sobre Estilos de Vida Saludables tomado de Arrivillaga, Salazar y Gómez (2002), luego del ajuste, fue autorizado por juicio de expertos (Anexo 02).

El cuestionario adecuado sobre Estilos de Vida Saludables consto de un total de 30 items, y estuvo dividido en 4 dimensiones: Hábitos alimentarios (15 preguntas), actividad física y deporte (6 preguntas), recreación y manejo del tiempo libre (5 preguntas) y adecuado descanso (4 preguntas): Cada uno de estos ítems fueron medido utilizando la escala Likert con la siguiente valoración de uno y cuatro.

Siempre	(4)
Frecuentemente	(3)
Algunas veces	(2)
Nunca	(1)

Donde cada alternativa constituye el grado de valoración en que se halla el estudiante en relación a cada fundamento..

Las dimensiones que evalúa el cuestionario sobre comportamientos son las siguientes:

Hábitos alimentarios

Actividad física y deporte

Recreación y manejo del tiempo libre

Adecuado descanso

b) Recojo de datos antropométricos para determinar el estado nutricional.

Los medidas antropométricas (peso y talla) fueron recolectados en la ficha de resumen de datos para evaluar el estado nutricional utilizándose para ello una guía de valoración antropométrica (Anexo 03), para calcular el IMC y determinar el estado nutricional de los estudiantes (Normal, Sobrepeso y Obesidad)

Se utilizaron los equipos señalados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para evaluar las medidas antropométricas que permitieron la medición del Índice de Masa Corporal (IMC) que es una medida estándar a nivel internacional para realizar un diagnóstico nutricional en personas mayores de 5 años.

Instrumentos que se utilizaron:

Balanza Digital, marca “Soehnle” para medir la masa corporal (peso) con capacidad máxima de 150 kg con sensibilidad de 100 gr.

Tallímetro de Madera de 200 cm; certificado por el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición con precisión de 1 mm.

Validez y confiabilidad del instrumento

a) Validez del Instrumento:

Se comprende por validez según la definición dada por Hernández et. al. (2010) “Grado en que un instrumento en verdad mide la variable que se busca medir” (p. 201).

Para comprobar la validez del instrumento, (cuestionario) este se sometió a la evaluación de un panel de expertos con experiencia en el tema, a quienes se les proporcionó: La matriz de consistencia, la matriz de operacionalización de variables, el instrumento de investigación y la ficha de opinión de expertos. Antes de su aplicación para verificar si el contenido de instrumento, se ajusta al estudio planteado.

La revisión del instrumento (cuestionario) estuvo a cargo del siguiente panel de expertos:

J1: Dra. Farromeque Meza María del Rosario

J2: M(o) Manrique León Brunilda Edith

J3: M(o) Eufemio Macedo Barrera

Los expertos proporcionaron las siguientes opiniones de aplicabilidad:

Tabla 1
Nivel de validez del instrumento según juicio de expertos

Jueces	Opiniones de aplicabilidad
Juez 1	Aplicable
Juez 2	Aplicable
Juez 3	Aplicable

Nota: Calificación brindada por los expertos

De acuerdo a la tabla, la validez del instrumento otorgada por los jueces expertos es de opinión favorable, por lo que se aplicó a los estudiantes.

a) Confiabilidad del instrumento:

Para establecer el grado de confiabilidad del cuestionario, primero se efectuó una prueba piloto con un grupo de 10 estudiantes que no pertenecieron a la muestra de estudio, pero con características similares a la misma, con la finalidad de evaluar el instrumento en el momento de la obtención de datos para verificar la consistencia en el contenido.

En el presente trabajo de investigación para estimar la consistencia interna del cuestionario: “estilos de vida”, se aplicó la prueba de confiabilidad de Alfa de Cronbach, el cual mide si las puntuaciones alcanzadas en cada uno de los ítems se correlacionan entre ellos. Para tal fin, se utilizó la siguiente fórmula.

$$\alpha = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Dónde:

α : Coeficiente de confiabilidad de Cronbach

$\sum S_i^2$: Sumatoria de varianza de los ítems.

S_t^2 : Varianza de la suma de los ítems

K : El número de preguntas o ítems.

Tabla 2
Estadístico de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Nº de elementos
0,745	30

Nota: En base a los resultados de la prueba piloto

Tabla 3
Interpretación de la magnitud del coeficiente de confiabilidad

Valores	Niveles de confiabilidad
0,81 a 1,00	Muy Alta
0,61 a 0,80	Alta
0,41 a 0,60	Moderada
0,21 a 0,40	Baja
0,81 a 1,00	Muy Baja

Nota: Tomado de Ruiz Bolívar (2002) y Palleta y Martins (2003)

El resultado nos muestra un valor de 0.745 lo cual indica que el instrumento tiene un alto grado de confiabilidad: Por lo tanto, el cuestionario estilos de vida es confiable para la investigación.

3.4 Técnicas para el procesamiento de la información

Una vez recogido los datos a través del instrumento, estos fueron registrados, tabulados y codificados.

Para el procesamiento de la variable estilos de vida saludable

Se realizó el análisis de los datos con el programa estadístico SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versión 24, para organizar, presentar los datos e información recabada de los estudiantes del V Ciclo (5° y 6° grado) de la Institución Educativa Privada San Fernando. Así como el uso del Excel 2013 para la elaboración de tablas y gráficos estadísticos.

Para determinar los puntos de corte de la variable estilos de vida se utilizó la Técnica de Estaninos, según la siguiente fórmula: $\bar{X} \pm 0,75(S)$

Dónde:

\bar{X} : Media aritmética

S: Desviación estándar

Niveles de Estilos de Vida

No saludable:	30 - 74
Saludable:	75 – 120

Para el procesamiento del estado nutricional

Para la evaluación nutricional se consideró lo establecido por el Ministerio de Salud (2012), Tabla de valoración nutricional antropométrica para mujeres y varones (5-17 años), que permitieron calcular con los datos del peso y la talla, el Índice de Masa Corporal (IMC), el mismo que se expresa en Kilogramos por metro cuadrado. Para el diagnóstico de delgadez, normal, sobrepeso y obesidad se utilizaron las tablas de referencia de la OMS del año 2007 (Anexos 05, 06)

Tabla 4
Clasificación de la valoración nutricional según índice de masa corporal para la edad (IMC/Edad)

Clasificación	Puntos de corte (DE)
Obesidad	$\leq 3DE$ a $> 3DE$
Sobrepeso	$\leq 2DE$
Normal	$\geq -2 DE$ a $1DE$
Delgadez	$< -3DE$ a $\geq -3DE$

Nota: referencia de crecimiento OMS 2007

Tratamiento estadístico e interpretación de tablas y gráficos.

a) Estadística descriptiva.

- Representación tabular y gráfica.
- Medidas de tendencia central y de variabilidad.

b) Estadística Inferencial para Prueba de Hipótesis.

Para inferir o estimar la generalización o toma de decisiones sobre la base de la información, se sometió a prueba:

- La Hipótesis General
- Las Hipótesis Específicas

Para probar la hipótesis general y las hipótesis específicas se aplicó la prueba estadística inferencial (Chi cuadrado) para un nivel de significación de $P < 0,05$ que posibilitó establecer la asociación entre las variables en estudio.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 Análisis de resultados

Descripción de la variable estilos de vida

Para el análisis descriptivo de los resultados de la variable estilos de vida y sus dimensiones, se realizó la respectiva Baremación.

Tabla 5
Baremo de la variable estilos de vida

Dimensiones	Cantidad de ítems	Puntuación máxima	Intervalos	Categorías
Hábitos alimentarios	15	60	15 - 37	No saludable
			38 - 60	Saludable
Actividad física y deporte	6	24	6 - 14	No saludable
			15 - 24	Saludable
Recreación y manejo del tiempo libre	5	20	5 - 12	No saludable
			13 - 20	Saludable
Descanso	4	16	4 - 9	No saludable
			10 - 16	Saludable
Estilo de vida	30	120	30 - 74	No saludable
			75 - 120	Saludable

Nota: Puntuación según intervalos de las dimensiones de la variable estilos de vida

Tabla 6
Distribución de frecuencias y porcentajes según estilos de vida

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Saludable	24	48,0	48,0	48,0
	No saludable	26	52,0	52,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Nota: Datos obtenidos de la escala estilos de vida aplicado a los estudiantes de la I.E.P. San Fernando del Distrito de Santa María 2019.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

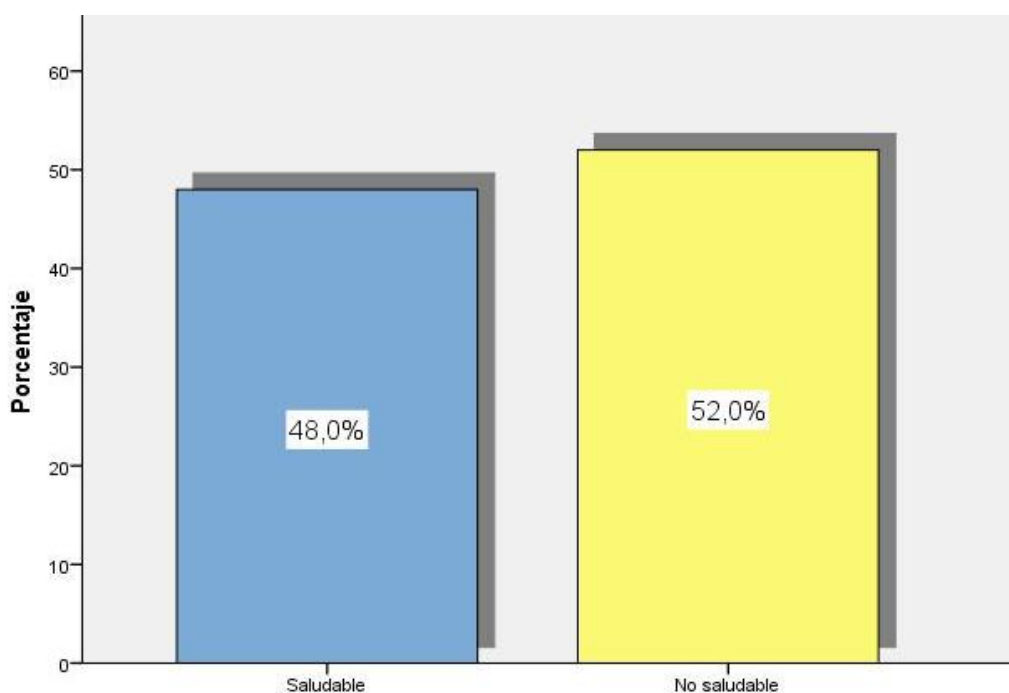


Figura 1. Distribución porcentual de los estilos de vida en los estudiantes de la I.E.P. San Fernando del Distrito de Santa María 2019.

De la tabla 6 y figura 1, se observa que de un total de 50 estudiantes encuestados de la institución educativa privada San Fernando del distrito de Santa María. El 52,0 % de ellos presentan un estilo de vida no saludable, mientras un 48,0 % evidencian un estilo de vida saludable.

Descripción de la dimensión Hábitos alimentarios

Tabla 7

Distribución de frecuencias y porcentajes según hábitos alimentarios

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Saludable	30	60,0	60,0	60,0
	No saludable	20	40,0	40,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Nota: Datos obtenidos de la escala estilos de vida aplicado a los estudiantes de la I.E.P. San Fernando del Distrito de Santa María 2019.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

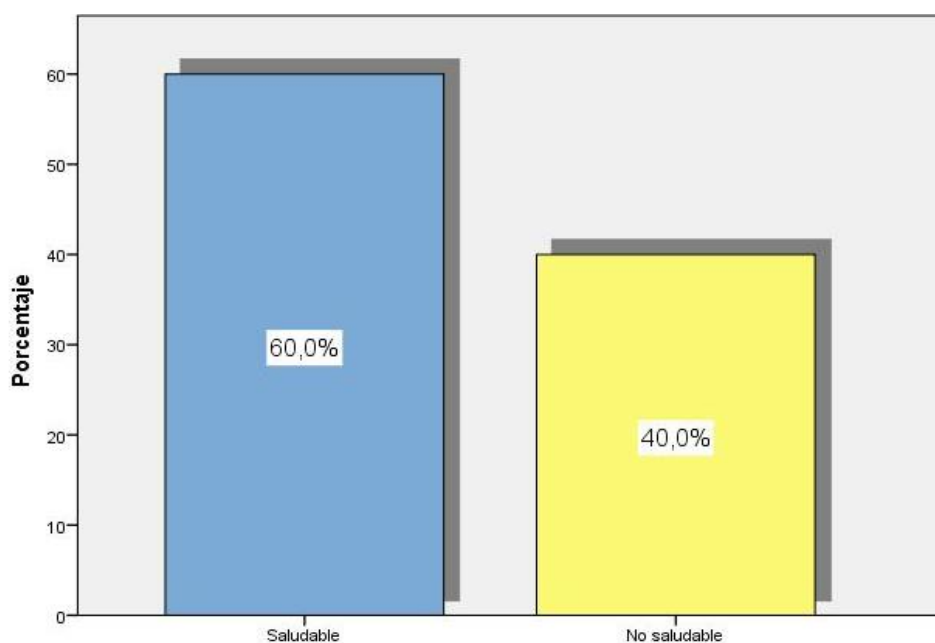


Figura 2. Hábitos alimentarios en los estudiantes de la I.E.P San Fernando del distrito de Santa María 2019.

De la tabla 7 y figura 2, se observa que de un total de 50 estudiantes encuestados de la institución educativa privada San Fernando del distrito de Santa María. El 60,0 % de ellos presentan un estilo de vida saludable en la dimensión hábitos alimentarios, mientras un 40,0 % evidencian un estilo de vida no saludable con respecto a la dimensión hábitos alimentarios.

Descripción de la dimensión actividad física y deportes

Tabla 8

Distribución de frecuencias y porcentajes según actividad física y deportes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Saludable	27	54,0	54,0	54,0
	No saludable	23	46,0	46,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Nota: Datos obtenidos de la escala estilos de vida aplicado a los estudiantes de la I.E.P. San Fernando del Distrito de Santa María 2019.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura

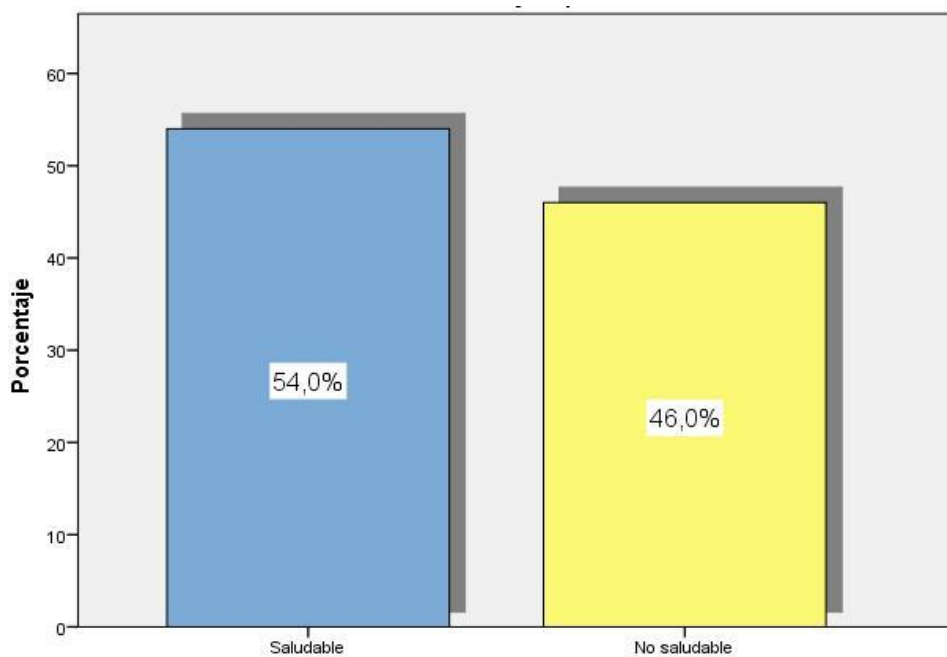


Figura 3. Actividad física y deportes en los estudiantes de la I.E.P. San Fernando del Distrito de Santa María 2019.

De la tabla 8 y figura 3, se observa que de un total de 50 estudiantes encuestados de la institución educativa privada San Fernando del distrito de Santa María. El 54,0 % de ellos presentan un estilo de vida saludable en la dimensión actividad física y deporte, mientras un 46,0 % evidencian un estilo de vida no saludable con respecto a la dimensión actividad física y deportes.

Descripción de la dimensión recreación y manejo del tiempo libre

Tabla 9

Distribución de frecuencias y porcentajes según recreación y manejo del tiempo libre

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Saludable	23	46,0	46,0	46,0
	No saludable	27	54,0	54,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Nota: 1 Datos obtenidos de la escala estilos de vida aplicado a los estudiantes de la I.E.P. San Fernando del Distrito de Santa María 2019.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

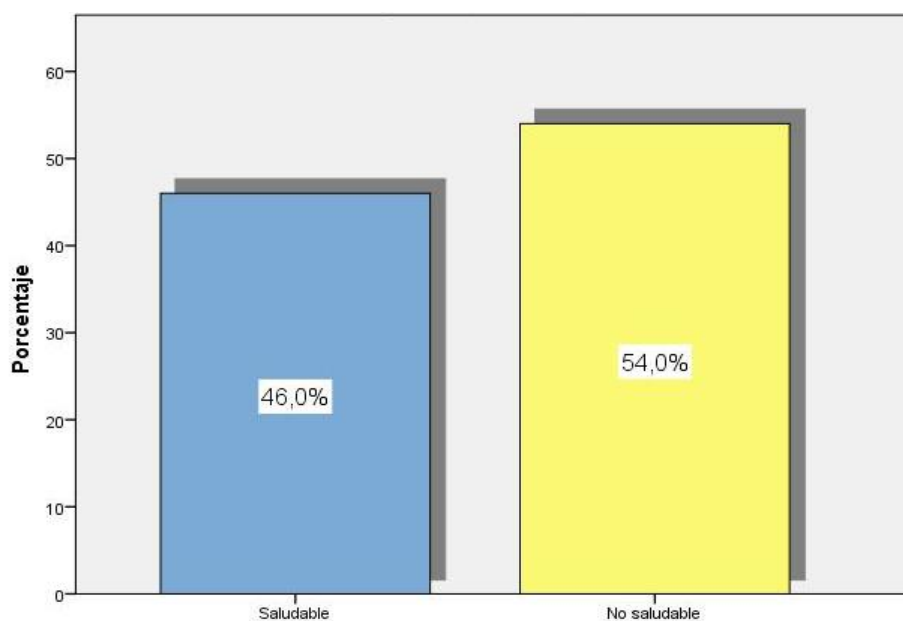


Figura 4. Recreación y manejo del tiempo libre en los estudiantes de la I.E.P. San Fernando del Distrito de Santa María 2019.

De la tabla 9 y figura 4, se observa que de un total de 50 estudiantes encuestados de la institución educativa privada San Fernando del distrito de Santa María. El 54,0 % de ellos presentan un estilo de vida no saludable en la dimensión recreación y manejo del tiempo libre, mientras un 46,0 % evidencian un estilo de vida saludable con respecto a la dimensión recreación y manejo del tiempo libre.

Descripción de la dimensión descanso Adecuado

Tabla 10
Distribución de frecuencias y porcentajes según descanso

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Saludable	33	66,0	66,0	66,0
	No saludable	17	34,0	34,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Nota: Datos obtenidos de la escala estilos de vida aplicado a los estudiantes de la I.E.P. San Fernando del Distrito de Santa María 2019.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

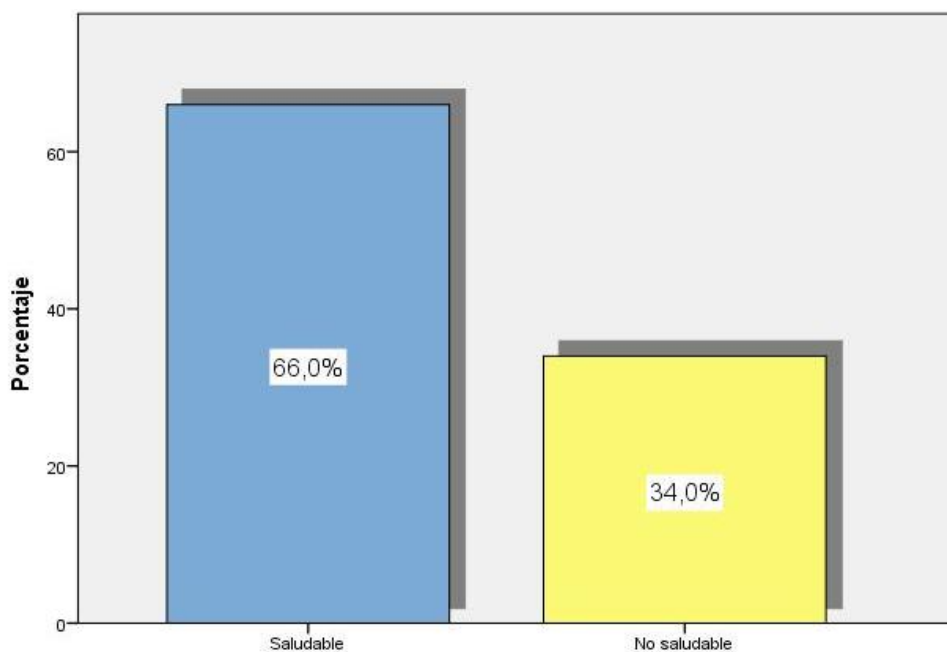


Figura 5. Distribución porcentual según descanso

De la tabla 10 y figura 5, se observa que de un total de 50 estudiantes encuestados de la institución educativa privada San Fernando del distrito de Santa María. El 66,0 % de ellos presentan un estilo de vida saludable en la dimensión descanso, mientras un 34,0 % evidencian un estilo de vida no saludable con respecto a la dimensión descanso.

Descripción de la variable estado nutricional

Para el análisis descriptivo de los resultados de la variable estado nutricional, se calculó el índice de masa corporal y luego se realizó la respectiva valoración.

Tabla 11

Distribución de frecuencias y porcentajes según estado nutricional

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Normal	18	36,0	36,0	36,0
	Obeso	20	40,0	40,0	76,0
	Sobrepeso	12	24,0	24,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Nota: Tabla de valoración del estado nutricional según índice de masa corporal (IMC) de los estudiantes del V Ciclo de la I.E.P. San Fernando del Distrito de Santa María 2019.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

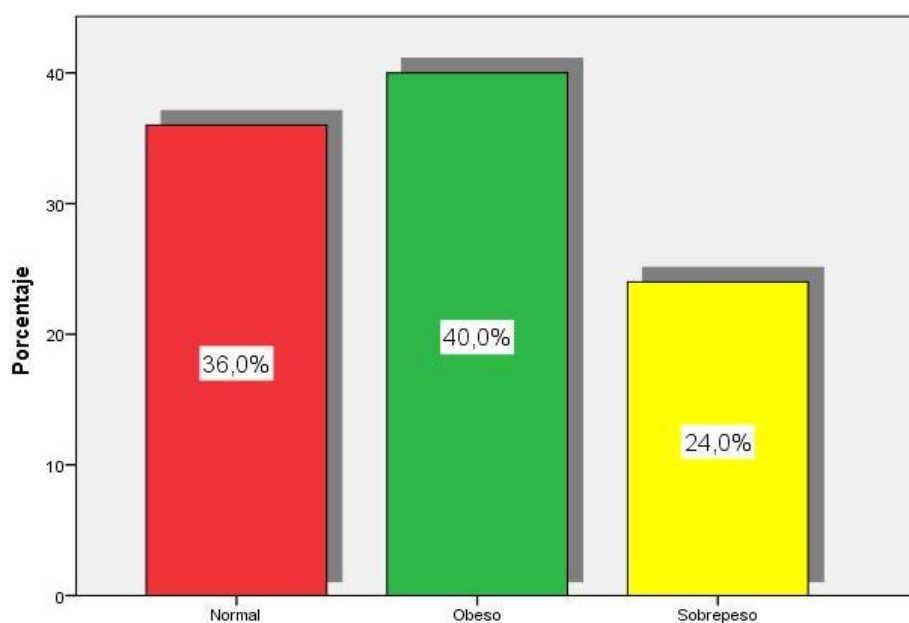


Figura 5. Distribución porcentual del estado nutricional de los estudiantes de la I.E.P. San Fernando del Distrito de Santa María 2019.

De la tabla 11 y figura 6, se observa que de un total de 50 estudiantes encuestados de la institución educativa privada San Fernando del distrito de Santa María. El 40,0 % de ellos presentan un estado nutricional obeso, mientras un 36,0 % presentan un estado nutricional normal y un 24 % presentan un estado nutricional de sobrepeso.

Niveles comparativos entre estilos de vida y estado nutricional

Tabla 12.

Tabla de contingencia Estilos de Vida*Estado nutricional

		Estado nutricional			Total
		Normal	Obeso	Sobrepeso	
Estilos de vida	Saludable	18 75,0%	3 12,5%	3 12,5%	24 100,0%
	No saludable	0 0,0%	17 65,4%	9 34,6%	26 100,0%
Total		18 36,0%	20 40,0%	12 24,0%	50 100,0%

Nota: Datos obtenidos de los estudiantes de la I.E.P. San Fernando del Distrito de Santa María 2019.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

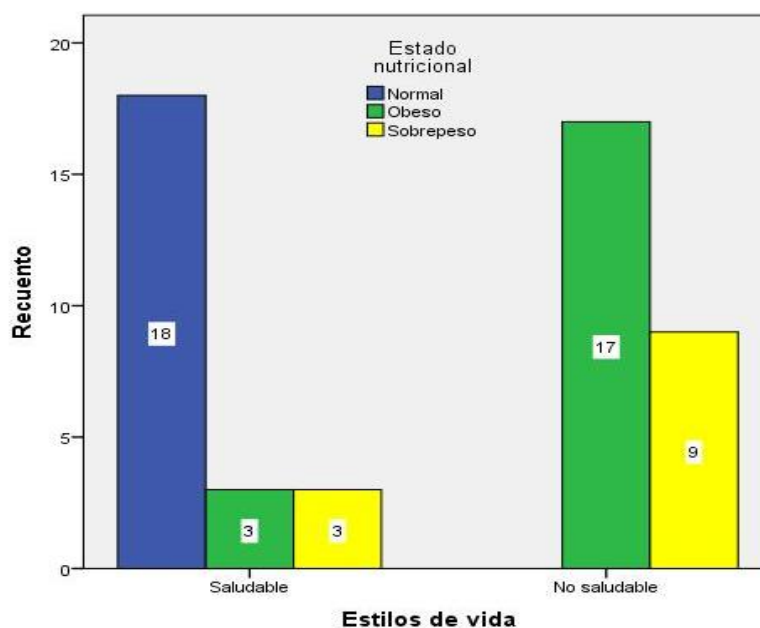


Figura 6. Estado nutricional según estilos de vida.

Interpretación:

De 24 estudiantes que presentan un estilo de vida saludable, el 75,0% evidencian un estado nutricional normal, un 12,5% muestran obesidad y el otro 12,5% se encuentran en sobrepeso.

De 26 estudiantes que presentan un estilo de vida no saludable, el 65,4% se encuentran en un estado nutricional de obesidad y un 34,6% muestran un sobrepeso.

Niveles comparativos entre hábitos alimentarios y estado nutricional

Tabla 13.

*Tabla de contingencia Hábitos alimentarios*Estado nutricional*

		Estado nutricional			
		Normal	Obeso	Sobrepeso	Total
Hábitos alimentarios	Saludable	16 53,3%	10 33,3%	4 13,3%	30 100,0%
	No saludable	2 10,0%	10 50,0%	8 40,0%	20 100,0%
	Total	18 36,0%	20 40,0%	12 24,0%	50 100,0%
	Total				

Nota: datos obtenidos de los estudiantes de la I.E.P. San Fernando del Distrito de Santa María 2019.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

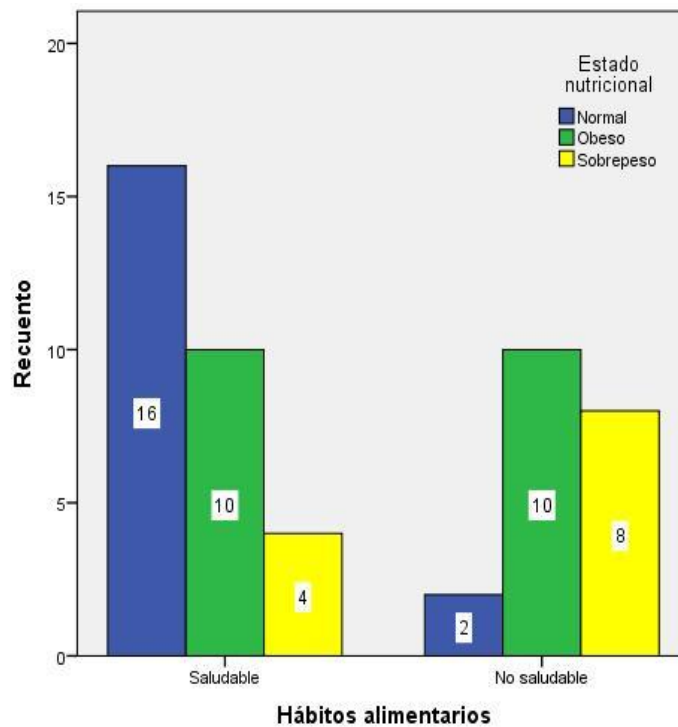


Figura 7. Estado nutricional según estilos de vida

Interpretación:

De 30 estudiantes que presentan un estilo de vida saludable, el 53,3% evidencian un estado nutricional normal, un 33,3% muestran una obesidad y un 13,3% se hallan en sobrepeso.

De 20 estudiantes que presentan un estilo de vida no saludable, el 50,0% se encuentran en un estado nutricional de obesidad, y un 34,6% muestran un sobrepeso.

Niveles comparativos entre actividad física y deportes y estado nutricional

Tabla 14

Tabla de contingencia Actividad física y deportes*Estado nutricional

		Estado nutricional			Total
		Normal	Obeso	Sobrepeso	
Actividad física y deporte	Saludable	17 63,0%	5 18,5%	5 18,5%	27 100,0%
	No saludable	1 4,3%	15 65,2%	7 30,4%	23 100,0%
Total		18 36,0%	20 40,0%	12 24,0%	50 100,0%

Nota: Datos obtenidos de los estudiantes de la I.E.P. San Fernando del Distrito de Santa María 2019.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

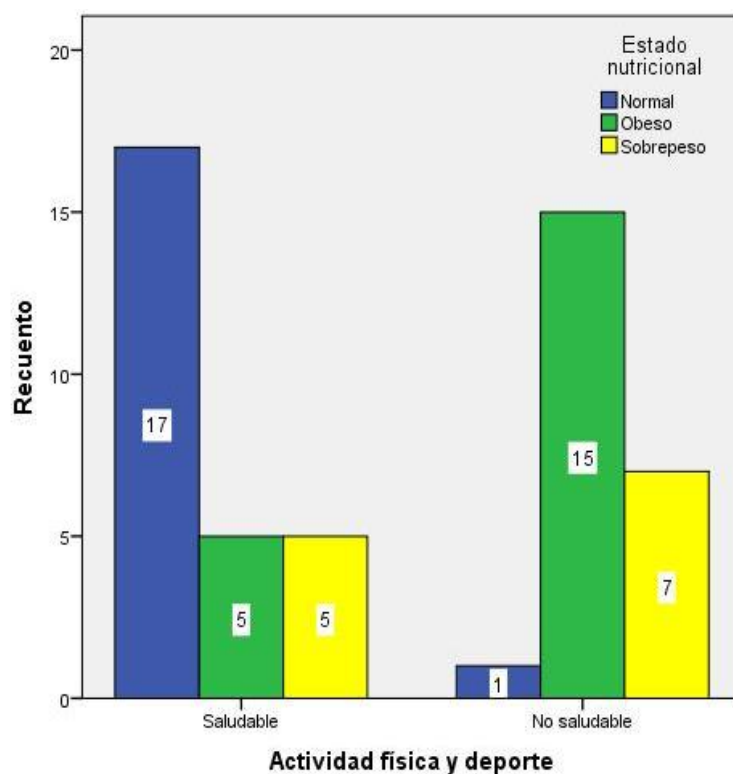


Figura 8. Estado nutricional según actividad física y deporte

Interpretación:

De 27 estudiantes que presentan un estilo de vida saludable, el 63,0% evidencian un estado nutricional normal, un 18,5% muestran una obesidad y un 18,5% se hallan en sobrepeso.

De 23 estudiantes que presentan un estilo de vida no saludable, el 65,2% se encuentran en un estado nutricional de obesidad un 30,4% se hallan en sobrepeso y un 4,3% muestran un estado nutricional normal.

Niveles comparativos entre recreación y manejo de tiempo libre y estado nutricional

Tabla 15.

*Tabla de contingencia Recreación y manejo del tiempo libre*Estado nutricional*

		Estado nutricional			Total
		Normal	Obeso	Sobrepeso	
Recreación y manejo del tiempo libre	Saludable	14 60,9%	5 21,7%	4 17,4%	23 100,0%
	No saludable	4 14,8%	15 55,6%	8 29,6%	27 100,0%
Total		18 36,0%	20 40,0%	12 24,0%	50 100,0%

Nota: Estado nutricional según recreación y manejo del tiempo libre obtenido de los estudiantes de la I.E.P. San Fernando del Distrito de Santa María 2019.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

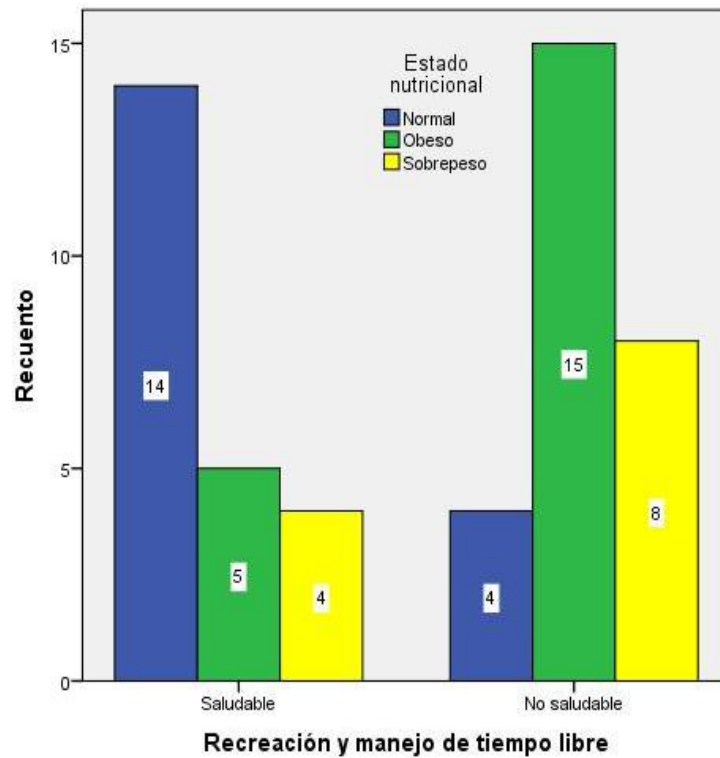


Figura 9. Estado nutricional según recreación y manejo del tiempo libre

Interpretación:

De 23 estudiantes que presentan un estilo de vida saludable, el 60,9% evidencian un estado nutricional normal, un 21,7% muestran obesidad y un 17,4% se encuentran en sobrepeso.

De 27 estudiantes que presentan un estilo de vida no saludable, el 55,6% se encuentran en un estado nutricional de obesidad, un 29,6% se encuentran en sobrepeso y un 14,8% muestran un estado nutricional normal.

Niveles comparativos entre descanso y estado nutricional

Tabla 16

*Tabla de contingencia descanso*estado nutricional*

		Estado nutricional			Total
		Normal	Obeso	Sobrepeso	
Adecuado descanso	Saludable	17 51,5%	10 30,3%	6 18,2%	33 100,0%
	No saludable	1 5,9%	10 58,8%	6 35,3%	17 100,0%
Total		18 36,0%	20 40,0%	12 24,0%	50 100,0%

Nota: Estado nutricional según adecuado descanso de los estudiantes de la I.E. P. San Fernando del Distrito de Santa María 2019

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

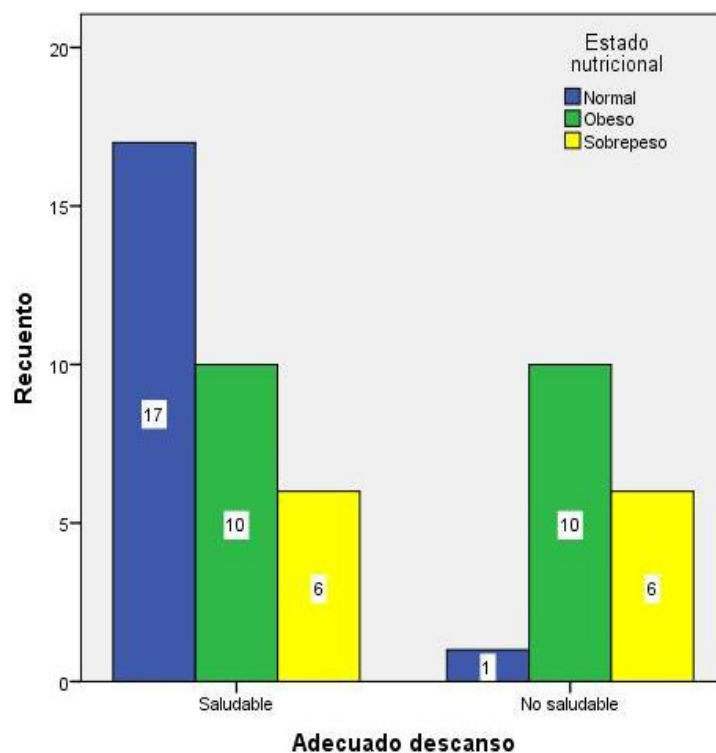


Figura 10. Estado nutricional según adecuado descanso

Interpretación:

De 33 estudiantes que presentan un estilo de vida saludable, el 51,5% evidencian un estado nutricional normal, un 30,3% muestran obesidad y un 18,2% se encuentran en sobrepeso.

De 17 estudiantes que presentan un estilo de vida no saludable, el 58,8% se encuentran en un estado nutricional de obesidad un 35,3% se hallan en sobrepeso y un 5,9% muestran un estado nutricional normal.

4.2 Contrastación de hipótesis

Hipótesis General:

Hipótesis Alterna (Ha): Existe asociación estadísticamente significativa entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019.

Hipótesis nula (H₀): No existe asociación estadísticamente significativa entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019.

. **Nivel de significación: $\alpha = 0,05$**

. **Estadístico de prueba:** Chi- cuadrado de independencia

$$\chi^2_{(F-1)(C-1)} = \sum_{i=1}^F \sum_{j=1}^C \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$$

Tabla 17
Prueba chi-cuadrado entre estilos de vida y estado nutricional

	Valor	gl	Sig. Asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	30,769 ^a	2	,000
Razón de verosimilitudes	38,830	2	,000
Asociación lineal por lineal	19,698	1	,000
N de casos válidos	50		

0 casillas (0,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 5,76.

Regla de decisión:

Si P-valor = Sig. asintótica (bilateral) \leq 0,05; se rechaza la hipótesis nula

Si P-valor = Sig. asintótica (bilateral) $>$ 0,05; se acepta la hipótesis nula

Conclusión:

Como se aprecia en la tabla 17, el valor Sig. asintótica (bilateral)= P-valor = 0,000 es menor que el nivel de significancia de 0,05; entonces se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que, existe una asociación significativa entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional en los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019.

Contrastación de las hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

Hipótesis Alternativa (Ha): Existe asociación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019.

Hipótesis nula (H0): No existe asociación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019.

. **Nivel de significación: $\alpha = 0,05$**

. **Estadístico de prueba:** Chi-cuadrado de independencia

$$\chi^2_{(F-1)(C-1)} = \sum_{i=1}^F \sum_{j=1}^C \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$$

Tabla 18

Prueba chi-cuadrado ente hábitos alimentarios y estado nutricional

	Valor	gl	Sig. Asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	10,648 ^a	2	,005
Razón de verosimilitudes	11,741	2	,003
Asociación lineal por lineal	9,840	1	,002
N de casos válidos	50		

a. 1 casillas (16,7%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 4,80.

Regla de decisión:

Si P-valor = Sig. asintótica (bilateral) $\leq 0,05$; se rechaza la hipótesis nula

Si P-valor = Sig. asintótica (bilateral) $> 0,05$; se acepta la hipótesis nula

Conclusión:

Como se aprecia en la tabla 18, el valor Sig. asintótica (bilateral)= P_valor = 0,005 es menor que el nivel de significancia de 0,05; entonces se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que, si existe una asociación significativa entre los hábitos alimentarios del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019.

Hipótesis específica 2

Hipótesis Alternativa (Ha): Existe asociación estadística significativa entre la actividad física y deporte del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019.

Hipótesis nula (H0): No existe asociación estadística significativa entre la actividad física y deporte del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019.

. **Nivel de significación: $\alpha = 0,05$**

. **Estadístico de prueba:** Chi-cuadrado de independencia

$$\chi^2_{(F-1)(C-1)} = \sum_{i=1}^F \sum_{j=1}^C \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$$

Tabla 19.

Prueba Chi-cuadrado entre actividad física y deporte y estado nutricional

	Valor	gl	Sig. Asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	19,359 ^a	2	,000
Razón de verosimilitudes	22,476	2	,000
Asociación lineal por lineal	10,340	1	,001
N de casos válidos	50		

a.0 casillas (0,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 5,52.

Regla de decisión:

Si P-valor = Sig. asintótica (bilateral) \leq 0,05; se rechaza la hipótesis nula

Si P-valor = Sig. asintótica (bilateral) $>$ 0,05; se acepta la hipótesis nula

Conclusión:

Como se aprecia en la tabla 19, el valor Sig. asintótica (bilateral)= P_valor = 0,000 es menor que el nivel de significancia de 0,05; entonces se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que, si existe una asociación significativa entre la actividad física y deporte del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019.

Hipótesis específica 3

Hipótesis Alterna (Ha): Existe asociación estadística significativa entre la recreación y manejo del tiempo libre del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019.

Hipótesis nula (H0): No existe asociación estadística significativa entre la recreación y manejo del tiempo libre del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019.

Nivel de significación: $\alpha = 0,05$

Estadístico de prueba: Chi-cuadrado de independencia

$$\chi^2_{(F-1)(C-1)} = \sum_{i=1}^F \sum_{j=1}^C \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$$

Tabla20.

Prueba chi-cuadrado entre recreación y manejo del tiempo libre y el estado nutricional

	Valor	gl	Sig. Asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	11,643 ^a	2	,003
Razón de verosimilitudes	12,155	2	,002
Asociación lineal por lineal	7,063	1	,008
N de casos válidos	50		

a.0 casillas (0,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 5,52.

Regla de decisión:

Si P-valor = Sig. asintótica (bilateral) $\leq 0,05$; se rechaza la hipótesis nula

Si P-valor = Sig. asintótica (bilateral) $> 0,05$; se acepta la hipótesis nula

Conclusión:

Como se aprecia en la tabla 20, el valor Sig. asintótica (bilateral)= P_valor = 0,003 es menor que el nivel de significancia de 0,05; entonces se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que, si existe una asociación significativa entre la recreación y manejo del tiempo libre del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019.

Hipótesis específica 4

Hipótesis Alterna (Ha): Existe asociación estadística significativa entre el descanso del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019.

Hipótesis nula (H0): No existe asociación estadística significativa entre el descanso del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019.

Nivel de significación: $\alpha = 0,05$

Estadístico de prueba: Chi-cuadrado de independencia

$$\chi^2_{(F-1)(C-1)} = \sum_{i=1}^F \sum_{j=1}^C \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$$

Tabla 21.
Prueba chi-cuadrado entre el descanso y el estado nutricional

	Valor	gl	Sig. Asintótica (bila)
Chi-cuadrado de Pearson	10,141 ^a	2	,006
Razón de verosimilitudes	12,018	2	,002
Asociación lineal por lineal	7,392	1	,007
N de casos válidos	50		

a.1 casillas (16,7%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 4,08.

Regla de decisión:

Si P-valor = Sig. asintótica (bilateral) \leq 0,05; se rechaza la hipótesis nula

Si P-valor = Sig. asintótica (bilateral) $>$ 0,05; se acepta la hipótesis nula

Conclusión:

Como se aprecia en la tabla 20, el valor Sig. asintótica (bilateral)= P_valor = 0,006 es menor que el nivel de significancia de 0,05; entonces se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que, si existe una asociación significativa entre el descanso adecuado del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

5.1 Discusión de resultados

La discusión de los resultados está en relación al marco teórico e investigaciones previas.

Después de los análisis realizados en la presente investigación se puede evidenciar que existe una asociación estadística significativa entre las variables Estilos de Vida Saludable y Estado Nutricional de los Estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María, es decir que los estilos de vida saludable guardan asociación con el estado nutricional.

En ese sentido, los resultados obtenidos coinciden con otras investigaciones como las de:

Álvarez, Cordero, Vásquez, Altamirano, & Gualpa, (2017) en su artículo científico titulado “Hábitos alimentarios, y su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues”, Ecuador, encontró: sobrepeso 20.3%; obesidad 17.8 %. El 66.3% mostraron hábitos alimenticios con calidad media, el 25.4 % con calidad baja y sólo un 8.3 % con alta calidad de hábitos. (Alto ≥ 9 , medio 6 a 8, y bajo ≤ 5 puntos). Como resultado de su estudio pudo llegar a la conclusión, de que el sobrepeso y la obesidad tienen una estrecha correlación con los hábitos alimenticios e índice de masa corporal, encontrándose una asociación significativa entre el nivel nutricional (hábitos alimentarios) y el estado nutricional.

Por lo tanto estos componentes deben ser considerados para realizar políticas públicas de prevención y promoción de la salud que permitan el descenso en la prevalencia de estos problemas sanitarios.

Así también coincide con lo encontrado por Chalco & Mamani, (2014), en su artículo científico “Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del 5° año del nivel secundario, Colegio José Antonio Encinas”, Juliaca, encontrando el 64.2% con estado nutricional normal, el 21.0% presentó sobrepeso y el 14.8% desnutrición; asimismo, el 57.5% evidenció un estilo de vida saludable, un 23,3%, un estilo de vida poco saludable y el 19.3%, un estilo de vida muy saludable. Llegando a la conclusión de que existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional, en sus seis dimensiones.

Por lo tanto los resultados encontrados precisan a plantear intervenciones que intensifiquen las prácticas saludables en niños, niñas y adolescentes para lograr cambios de comportamientos saludables involucrando a la comunidad educativa y actores sociales presentes en cada ámbito.

Contrario a la investigación realizada, otros autores difieren con los resultados obtenidos como las de:

Vega, Álvarez, Bañuelos, Reyes, & Hernández, (2015). En su artículo de investigación “Estilo de vida y estado de nutrición en niños escolares” México, Como resultado de su investigación obtuvo que el 64.6% tenía peso normal, 35.4% sobrepeso u obesidad. Con respecto al estilo de vida 7 de cada 10 en riesgo bajo y 2 de cada 10 en riesgo mediano. Llegando entre otras conclusiones que no existe relación entre el estilo de vida, difiriendo con nuestros resultados.

Así mismo Colca (2018) En su tesis titulada “Relación entre Estilos de Vida y Estado Nutricional de las Alumnas de 10 a 12 años de la Institución Educativa Primaria N° 42014 José Jiménez Borja – Tacna, llego a la conclusión que, no existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida (nivel de conocimiento, hábitos alimentarios y actividad física) y el estado nutricional de las alumnas. Dichos resultados no concuerdan con la presente investigación realizada.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

A partir de los datos obtenidos del estudio realizado y de su posterior análisis e interpretación se llegó a las siguientes conclusiones:

Primera: Existe asociación estadística significativa entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019, debido que el valor de $p=0.000 < 0.05$ del Chi cuadrado de Pearson está por debajo del nivel de significancia.

Segunda: Existe asociación estadística significativa entre los hábitos alimentarios del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019, debido a las pruebas de Chi- cuadrado ($p < 0.005$).

Tercera: Existe asociación estadística significativa entre la actividad física y deporte del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019, porque la prueba de Chi- cuadrado está por debajo de la significancia.

Cuarta: Existe asociación estadística significativa entre la recreación y manejo del tiempo libre del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019. El chi cuadrado devuelve un valor $p < 0.005$

Quinta: Existe asociación estadística significativa entre el descanso adecuado del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución

Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019, ya que la prueba de Chi-cuadrado es menor a 0.05.

6.2 Recomendaciones

Según los resultados del presente trabajo de investigación se expresan algunas recomendaciones a considerar para su aplicación a nivel de la Institución Educativa Privada San Fernando.

- **A la Institución Educativa Privada San Fernando**, insertar dentro de su Plan Estratégico Institucional (PEI) y/o Plan Anual de Trabajo (PAT), el Programa Promoción de la Salud a través de la Estrategia de Escuelas Promotoras de Salud, el cual promueve el cambio del paradigma de salud escolar tradicional (biomédico y centrado en la prevención de enfermedades y riesgos para la salud) a un enfoque integral de salud en el ámbito educativo alineados a cinco (5) componentes: 1) Políticas y Normativas Escolares Saludables, 2) Creación y Conservación de Entornos Saludables, 3) Educación para la Salud con Enfoque Integral, 4) Participación Comunitaria y 5) Articulación con los Servicios de Salud.

Fortalecer alianzas estratégicas con la Red de Salud Huaura-Oyón/DIRESA Lima, con la finalidad de promover comportamientos y entornos saludables (Fortalecimiento de capacidades e implementación del quiosco); así como favorecer espacios de recreación y realización de actividad física para los estudiantes que permitan apropiar factores protectores para la salud y establecer hábitos que perduren a lo largo de sus vidas.

- **A los padres de familia**, que asuman el compromiso de participar en la generación de comportamientos saludables desde la infancia relacionados con alimentación, actividad física, y no consumo de alimentos chatarras; fomentando el encuentro y enriquecimiento personal de ellos y sus hijos durante los momentos de la comida y de esta manera sea una buena oportunidad para que conozcan los cambios que se van dando en los hábitos de sus hijos.
- **A los docentes**, promover la vigilancia del estado nutricional de los estudiantes a través del monitoreo de la alimentación saludable, cautelando el consumo de alimentos con elevado contenido calórico en las loncheras poco saludables y el incremento de la actividad física como una rutina en el ambiente educativo y en el hogar.

REFERENCIAS

7.1 Fuentes documentales

- Aguilar, L., Del Canto, J., Contreras, M., & Vilchez, W. (2012). *Guía Técnica para la Valoración Nutricional Antropométrica de la Persona Adulta*.
- Álvarez, R., Cordero, G., Vásquez, M., Altamirano, L., & Gualpa, M. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Ciencias Médicas de Pinar del Rio*.
- Bedregal, M. E. (2017). *Influencia de los estilos de vida en el índice de masa corporal de los policías que se atienden en el hospital regional PNP Julio Pinto ManriqueVIDA EN EL INDICE DE MASA*. Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Peru.
- Bellido, G. (2013). La recreación infantil en la planificación urbana.
- Campo, Herazo, García, Suarez, Mendez, & Vásquez. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes de Barranquilla. *Revista Científica Salud Uninorte*.
- Chalco, & Mamani. (2014). Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del 5° año del nivel secundario, Colegio José Antonio Encinas, Juliaca. *Ciencias de la Salud*.
- Colca, D. (2018). *Relación entre estilos de vida y el estado nutricional de alumnas de 10 a 12 años de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jimenez Borja*. Trabajo de grado de Maestría, Universidad Católica de Santa María, Tacna, Perú.
- Fuentes, E. (2011). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludable en los escolares de primer ciclo de educación secundaria obligatoria de Jerez de la Frontera*. Tesis doctoral, Universidad de Granada, Granada, España.
- Gómez, M. (2005). *Operativización de los estilos de vida mediante la distribución del tiempo en personas mayores*. Tesis doctoral, Universidad de Granada, Granada, España.
- González, G., Villanueva, J., Alcantar, V., & Quintero, A. (2015). Sobre peso y obesidad en niños y adolescentes de escuelas de tiempo completo de Morelos, México. *Nutrición Hospitalaria*.
- Grimaldo. (2012). Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de ciencias de la salud. *Psicología y Salud*.
- Lorenzini, R., Betancur, D., Chel, L., Segura, M., & Castellanos, A. (2015). Estado nutricional en relación con el estilo de vida de estudiantes universitarios mexicanos. *Nutrición Hospitalaria*.
- Macias, Gordillo, & Camacho. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*.

- Martinez, C., & Pedron, C. (2014). Valoración del Estado Nutricional. *Protocolos, diagnóstico terapéuticos de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica*.
- Palomares, L. E. (2014). *Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud*. Trabajo de grado de maestría, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú.
- Perea, E. (2014). *Hábitos Alimentarios, Percepción de la Imagen Corporal y Estado Nutricional en Adolescentes del Programa de Atención Integral del Adolescente del Hospital II de Vitarte - ESSALUD*. Trabajo de grado de Maestría, Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Lima, Perú.
- Quintana, E., Salas, M., & Cartín, M. (2014). Índice de masa corporal y composición corporal en niños costarricenses. *Acta pediátrica*.
- Rodríguez, F., Palma, X., Romo, A., Escobar, D., Aragú, B., Espinoza, L., . . . Gálvez, J. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutrición Hospitalaria*.
- Ros, I., Herrero, M., Castell, M., López, E., Galera, R., & Moráis, A. (2011). Valoración sistemática del estado nutricional. *Revista de Nutrición Infantil*, 165-166.
- Rubio, W. (2015). *Desayunos Escolares Estado Nutricional y el Rendimiento Académico de los Escolares de la I.E. N° 11039-Chota*. Trabajo de grado de Maestría, Universidad Nacional de Cajamarca, Cajamarca, Perú.
- Salazar, E. H., & Sarabia, M. Y. (2011). *Incidencia del manejo del tiempo libre y jóvenes entre 7 y 14 años, en situación de riesgo por trabajo infantil del canton laticunga y la reinserción familiar*. Ecuador.
- Sánchez, R. (2017). *La alimentación como mediación comunicativa*. Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona, España.
- Vega, Álvarez, Bañuelos, Reyes, & Hernandez. (2015). Estilo de vida y estado de nutrición en niños escolares. *Enfermería Universitaria*.
- Vicente, I. (2014). *Hábitos Alimentarios y su Relación con el Estado Nutricional de los Estudiantes del V ciclo (5° y 6° grado) del Nivel Primaria de la Institución Educativa N° 106 Abraham Valdelomar, Santa Anita*. Trabajo de grado de Maestría, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Lima, Perú.
- Zambrano, R., Colina, J., Valero, Y., Herrera, H., & Valero, J. (2013). Evaluación de hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de Caracas, Venezuela. *Nutrición y Salud Pública*.

7.2 Fuentes bibliográficas

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Grawhill Interamericana Editores, S.A.

Suverza, A., & Haua, K. (2010). *El ABCD de la Evaluación del Estado de Nutrición*. México: McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S. A.

Zambrano, R., Colina, J., Valero, Y., Herrera, H., & Valero, J. (2013). Evaluación de hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de Caracas, Venezuela. *Nutrición y Salud Pública*.

7.3 Fuentes hemerográficas

Bellido, G. (2013). La recreación infantil en la planificación urbana.

Gómez, J. (2010). Estilos y Calidad de Vida.

Maya, L. (2003). Calidad de Vida: Estilos de Vida Saludables. *SENA*.

Salud, M. d. (2012). Tabla de valoración nutricional antropométrica (5-17 años).

7.4 Fuentes electrónicas

Familiar, I. C. (2014). *Ocio, recreación y tiempo libre*. Obtenido de http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/ContenidoBienestarEnFamiliaICBF/DescargaBienestarEnFamilia/GuiasDeFamiliaModulo1/M1_Guia13.pdf

Infancia, F. d. (2004). *Deporte, Recreación y Juego*. Obtenido de https://www.unicef.org/spanish/publications/index_23560.html

Salud, O. M. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Obtenido de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

Uruguay, M. d. (2015). *Guía de actividad física "A Moverse"*. Obtenido de <http://www.msp.gub.uy/programa/gu%C3%ADa-actividad-f%C3%ADsica>

ANEXOS
ANEXO 01

MATRIZ DE CONSISTENCIA. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL V CICLO D LA INSTITUCION EDUACTIVA PRIVADA SAN FERNANDO DEL DISTRITO DE SANTA AMRIA 2019

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES			METODOLOGÍA
			VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	
<p>PROBLEMA GENERAL ¿Qué asociación existe entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes de la V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS ¿Qué asociación existe entre los hábitos alimentarios del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019?</p> <p>¿Qué asociación existe entre la actividad física y deporte del estilo de vida saludable y el</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Determinar la asociación que existe entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS Determinar la asociación que existe entre los hábitos alimentarios del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019?</p> <p>Determinar la asociación que existe entre la actividad física y deporte del estilo de vida saludable y el estado</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL Existe asociación significativa entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019.</p> <p>HIPOTESIS ESPECÍFICAS Existe asociación significativa entre los hábitos alimentarios del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019?</p> <p>Existe asociación significativa entre la actividad física y deporte del estilo de vida saludable y el</p>	<p>Variable 1 Estilos de Vida Saludable</p> <p>Variable 2 Estado Nutricional</p>	<p>Hábitos Alimentarios</p> <p>Actividad Física y deporte</p> <p>Recreación y manejo del tiempo libre</p> <p>Descanso</p> <p>Antropometría (Peso, Talla y Edad)</p>	<p>Selección de alimentos Preparación de alimentos Forma de consumo de alimentos</p> <p>Tipo de actividad física Duración Frecuencia</p> <p>Actividad física Actividad cultural Actividad social</p> <p>Descanso</p> <p>Índice de Masa Corporal</p> <p><-3DE a ≥ -3DE = Delgadez ≥ -2 DE a 1DE = Normal</p>	<p>Tipo de investigación Básica o teórica</p> <p>Nivel de investigación Correlacional</p> <p>Diseño de investigación No experimental de corte transversal</p> <p>Esquema:</p> <pre> graph LR M --> O1 M --> O2 O1 <--> r O2 </pre> <p>M: muestra de estudiantes O1: Observación de la Variable 1 O2: Observación de la Variable 2</p>

<p>el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo del IV Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019?</p> <p>¿Qué asociación existe entre la recreación y manejo del tiempo libre del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019?</p> <p>¿Qué asociación existe entre el adecuado descanso del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019?</p>	<p>nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019?</p> <p>Determinar la asociación que existe entre la recreación y manejo del tiempo libre del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019?</p> <p>Determinar la asociación que existe entre el adecuado descanso del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019?</p>	<p>estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019?</p> <p>Existe asociación significativa entre la recreación y manejo del tiempo libre del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019?</p> <p>Existe asociación significativa entre el descanso adecuado del estilo de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019?</p>			<p>$\leq 2DE =$ Sobrepeso $\leq 3DE$ a $> 3DE =$ Obesidad</p>	<p>r: Correlación entre variables</p> <p>Población Todos los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, que son en total 50.</p> <p>Muestra Los 50 estudiantes</p>
---	--	---	--	--	--	---

ANEXO 02

CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

El presente cuestionario forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre los estilos de vida saludable de los estudiantes del V ciclo de la Institución Educativa Privada “San Fernando”, con el objetivo de determinar la relación entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional en los estudiantes.

Agradecemos por anticipado su colaboración considerando la honestidad en sus respuestas.

Instrucciones:

Por favor marca con una “X” la casilla que mejor describa tu comportamiento. Te pedimos contestar con mucha sinceridad. No pienses demasiado en responder y hazlo de acuerdo a lo que generalmente sueles hacer. Tienes 4 alternativas para cada pregunta. No existen respuestas ni buenas ni malas. Esta encuesta es totalmente anónima y confidencial.

		ESCALA			
		4	3	2	1
N°	ITEMS	SIEMPRE	FRECUENTEMENTE	ALGUNAS VECES	NUNCA
DIMENSIÓN: HÁBITOS ALIMENTARIOS					
Selección de alimentos					
1	¿Cuándo te dan propinas prefieres comprar alimentos nutritivos?				
2	¿Te gusta la propaganda sobre alimentos que pasan en la televisión?				
3	¿A menudo pasas hambre de forma voluntaria?				
4	¿Tus amistades eligen por ti a la hora de comer?				
Preparación de alimentos					
5	¿Te lavas las manos después de ir al baño?				
6	¿Te lavas las manos antes de comer tus alimentos?				
7	¿Lavas bien las frutas antes de consumirlos (Manzana, Uva, Pera, etc)				
Forma de consumo de alimentos					
8	¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?				
9	¿Consumes en tu refrigerio frutas, (naranja, mandarina, plátanos etc)?				
10	¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?				
11	¿Consumes verduras (en ensaladas, guisos, sopas) a diario?				
12	¿Consumes refrescos o jugos embotellados, golosinas, snacks, pasteles, gaseosas?				
13	¿El refrigerio (lonchera) que comes todos los días la compras en la escuela?				

14	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?				
15	¿Acostumbras consumir tus alimentos viendo un programa televisivo o video u otro similar?				
DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE					
Tipo de actividad física					
16	¿Practicas algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizas en la escuela los días de Educación Física?				
17	¿Realizas actividades físicas con tu familia?				
18	¿Juegas en el parque, jardín o patio con otros niños o compañeros?				
Duración					
19	¿Estas más tiempo en la computadora o videojuegos que haciendo algún deporte o actividad física?				
Frecuencia					
20	¿Utilizas algún medio de transporte para trasladarte a tu institución educativa (automóvil, moto taxi)?				
21	¿Qué tan a menudo sueles caminar por lo menos 15 minutos seguidos al día?				
DIMENSIÓN: RECREACION Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE					
Actividad deportiva					
22	¿Con qué frecuencia realizas actividades deportivas en tu tiempo libre?				
23	¿Tus padres participan activamente en actividades deportivas?				
Actividad cultural					
24	¿Destinas parte de tu tiempo libre para actividades académicas (reforzamiento de clases, academia)?				
25	¿Con qué frecuencia asistes o participas en eventos artísticos o culturales?				
Actividad social					
26	¿En tu tiempo libre realiza actividades de recreación (leer, pasear, cine)?				
DIMENSIÓN: ADECUADO DESCANSO					
Descanso					
27	¿Tienes horario para cenar e irte a la cama?				
28	¿Respetas tus horarios de sueño, (ej. No se trasnocha previamente a un examen o a la entrega de un trabajo)?				
29	¿Duermes bien y te levantas descansado?				
30	¿Tienes sueño durante el día?				

ANEXO 03

FICHA DE RESUMEN DEL ESTADO NUTRICIONAL

DATOS GENERALES:

Apellidos y Nombres:.....Genero:

Fecha de nacimiento:...../...../..... Edad:años Grado y sección:

Dirección actual:.....

Distrito:..... Provincia:.....

DATOS ANTROPOMETRICOS		INDICADORES NUTRICIONALES			
		TALLA/EDAD	RESULTADOS	IMC	RESULTADOS
EDAD (años y meses)		TALLA BAJA		DELGADEZ	
PESO (Kg)		NORMAL		NORMAL	
TALLA (Cm)		TALLA ALTA		SOBREPESO	
IMC (Kg/m ²)				OBESIDAD	

ANEXO 04

FICHA DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

I. DATOS GENERALES:

Apellidos y nombres del juez evaluador _____

DNI: _____ Especialidad del evaluador: _____

II. INSTRUCCIONES:

En el siguiente cuadro para cada ítem del contenido del instrumento que revisa, marque usted con un check (✓) o un aspa (X) en la opción SÍ o NO que elija según el criterio de PERTENENCIA, RELEVANCIA o CLARIDAD.

N°	DIMENSIONES/ITEMS	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
HÁBITOS ALIMENTARIOS								
1	¿Cuándo te dan propinas prefieres comprar alimentos nutritivos?							
2	¿Te gusta la propaganda sobre alimentos que pasan en la televisión?							
3	¿A menudo pasas hambre de forma voluntaria?							
4	¿Tus amistades eligen por ti a la hora de comer?							
5	¿Te lavas las manos después de ir al baño?							
6	¿Te lavas las manos antes de comer tus alimentos?							
7	¿Lavas bien las frutas antes de consumirlos (Manzana, Uva, Pera, etc)							
8	¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?							
9	¿Consumes en tu refrigerio frutas, (naranja, mandarina, plátanos etc)?							
10	¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?							
11	¿Consumes verduras (en ensaladas, guisos, sopas) a diario?							
12	¿Consumes refrescos o jugos embotellados, golosinas, snacks, pasteles, gaseosas?							

13	¿El refrigerio (lonchera) que comes todos los días la compras en la escuela?							
14	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?							
15	¿Acostumbras consumir tus alimentos viendo un programa televisivo o video u otro similar?							
ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE								
16	¿Practicas algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizas en la escuela los días de Educación Física?							
17	¿Realizas actividades físicas con tu familia?							
18	¿Juegas en el parque, jardín o patio con otros niños o compañeros?							
19	¿Estas más tiempo en la computadora o videojuegos que haciendo algún deporte o actividad física?							
20	¿Utilizas algún medio de transporte para trasladarte a tu institución educativa (automóvil, moto taxi)?							
21	¿Qué tan a menudo sueles caminar por lo menos 15 minutos seguidos al día?							
RECREACION Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE								
22	¿Con qué frecuencia realizas actividades deportivas en tu tiempo libre?							
23	¿Tus padres participan activamente en actividades deportivas?							
24	Destina parte de tu tiempo libre para actividades académicas (reforzamiento de clases, academia)							
25	¿Con qué frecuencia asistes o participas en eventos artísticos o culturales?							
26	En tu tiempo libre realiza actividades de recreación (leer, pasear, cine)							
ADECUADO DESCANSO								
27	Tienes horario para cenar e irte a la cama							
28	Respetas tus horarios de sueño, (ej. No se trasnocha previamente a un examen o a la entrega de un trabajo)							

29	Duermes bien y te levantas descansado							
30	¿Tienes sueño durante el día?							

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma

ANEXO 05



Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

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



ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) PARA EDAD

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN								
	Delgadez < -2 DE		NORMAL			Sobrepeso		Obesidad > 2 DE	
	* <-3DE	≥-3DE	** ≥-2 DE	1DE	Med	*** 1DE	≤2DE	≤3DE	>3 DE

>: mayor, <: menor, ≥: mayor o igual, ≤: menor o igual
 DE: Desviación estándar
 * Delgadez severa
 ** Alerta, evaluar riesgo de delgadez
 *** Alerta, evaluar riesgo de sobrepeso.
 Cualquier cambio de columna de IMC entre -2 y 1 DE debe ser motivo de consejería nutricional, a fin de prevenir malnutrición.

INSTRUCCIONES:

- Con los valores de peso y talla del niño o adolescente calcular el IMC, según fórmula:
 $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla (m)} / \text{talla (m)}$
- 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 y clasifique según corresponda.

CUADRO 1 EDAD BIOLÓGICA

A los varones de 10 a 16 años se les calculará la edad biológica a través de los estadios de Tanner.

Se les explicará que debemos conocer su edad biológica a través de los estadios Tanner, se les mostrará las imágenes y se les solicitará indiquen el estadio en que se encuentran, para luego determinar su edad biológica.

Si la edad cronológica y la edad biológica difieren en un año o más, utilizar la edad biológica para evaluar el estado nutricional según IMC/Edad y Talla/Edad.

Nota: esta evaluación debe ser realizada por el profesional de salud capacitado y especializado en la aplicación de esta prueba, y debe contar con la autorización y presencia del padre, madre o tutor(a) previamente informado(a)s, o de otro personal de salud del mismo sexo que el o la evaluada.

ESTADIOS TANNER		
Estadio	Características de los genitales	Edad biológica (años y meses)
I	 No hay cambios	< 12 a
II	 Escroto y testículos aumentan ligeramente de tamaño.	12 a
III	 Crece el pene ligeramente, sobre todo en longitud.	12 a- 6 m
IV	 Engrosamiento del pene y desarrollo de testículos y escroto.	13 a- 6 m
V	 Genitales adultos.	14 a- 6 m

VARONES

ÍNDICE DE MASA CORPORAL PARA EDAD

IMC = Peso (Kg) / Talla (m) / Talla (m)

EDAD (años y meses)	Delgadez < -2 DE		NORMAL				Sobrepeso		Obesidad > 2 DE
	* <-3DE	≥-3DE	** ≥-2 DE	-1DE	Med	1DE	*** ≤2DE	≤3DE	>3 DE
	5a	12,1	13,0	14,1	15,3	16,6	18,3	20,2	
5a 3m	12,1	13,0	14,1	15,3	16,7	18,3	20,2		
5a 6m	12,1	13,0	14,1	15,3	16,7	18,4	20,4		
5a 9m	12,1	13,0	14,1	15,3	16,7	18,4	20,5		
6a	12,1	13,0	14,1	15,3	16,8	18,5	20,7		
6a 3m	12,2	13,1	14,1	15,3	16,8	18,6	20,9		
6a 6m	12,2	13,1	14,1	15,4	16,9	18,7	21,1		
6a 9m	12,2	13,1	14,2	15,4	17,0	18,9	21,3		
7a	12,3	13,1	14,2	15,5	17,0	19,0	21,6		
7a 3m	12,3	13,2	14,3	15,5	17,1	19,2	21,9		
7a 6m	12,3	13,2	14,3	15,6	17,2	19,3	22,1		
7a 9m	12,4	13,3	14,3	15,7	17,3	19,5	22,5		
8a	12,4	13,3	14,4	15,7	17,4	19,7	22,8		
8a 3m	12,4	13,3	14,4	15,8	17,5	19,9	23,1		
8a 6m	12,5	13,4	14,5	15,9	17,7	20,1	23,5		
8a 9m	12,5	13,4	14,6	16,0	17,8	20,3	23,9		
9a	12,6	13,5	14,6	16,0	17,9	20,5	24,3		
9a 3m	12,6	13,5	14,7	16,1	18,0	20,7	24,7		
9a 6m	12,7	13,6	14,8	16,2	18,2	20,9	25,1		
9a 9m	12,7	13,7	14,8	16,3	18,3	21,2	25,6		
10a	12,8	13,7	14,9	16,4	18,5	21,4	26,1		
10a 3m	12,8	13,8	15,0	16,6	18,6	21,7	26,6		
10a 6m	12,9	13,9	15,1	16,7	18,8	21,9	27,0		
10a 9m	13,0	14,0	15,2	16,8	19,0	22,2	27,5		
11a	13,1	14,1	15,3	16,9	19,2	22,5	28,0		
11a 3m	13,1	14,1	15,4	17,1	19,3	22,7	28,5		
11a 6m	13,2	14,2	15,5	17,2	19,5	23,0	29,0		
11a 9m	13,3	14,3	15,7	17,4	19,7	23,3	29,5		
12a	13,4	14,5	15,8	17,5	19,9	23,6	30,0		
12a 3m	13,5	14,6	15,9	17,7	20,2	23,9	30,4		
12a 6m	13,6	14,7	16,1	17,9	20,4	24,2	30,9		
12a 9m	13,7	14,8	16,2	18,0	20,6	24,5	31,3		
13a	13,8	14,9	16,4	18,2	20,8	24,8	31,7		
13a 3m	13,9	15,1	16,5	18,4	21,1	25,1	32,1		
13a 6m	14,0	15,2	16,7	18,6	21,3	25,3	32,4		
13a 9m	14,1	15,3	16,8	18,8	21,5	25,6	32,8		
14a	14,3	15,5	17,0	19,0	21,8	25,9	33,1		
14a 3m	14,4	15,6	17,2	19,2	22,0	26,2	33,4		
14a 6m	14,5	15,7	17,3	19,4	22,2	26,5	33,6		
14a 9m	14,6	15,9	17,5	19,6	22,5	26,7	33,9		
15a	14,7	16,0	17,6	19,8	22,7	27,0	34,1		
15a 3m	14,8	16,1	17,8	20,0	22,9	27,2	34,3		
15a 6m	14,9	16,3	18,0	20,1	23,1	27,4	34,5		
15a 9m	15,0	16,4	18,1	20,3	23,3	27,7	34,6		
16a	15,1	16,5	18,2	20,5	23,5	27,9	34,8		
16a 3m	15,2	16,6	18,4	20,7	23,7	28,1	34,9		
16a 6m	15,3	16,7	18,5	20,8	23,9	28,3	35,0		
16a 9m	15,4	16,8	18,7	21,0	24,1	28,5	35,1		
17a	15,4	16,9	18,8	21,1	24,3	28,6	35,2		
17a 3m	15,5	17,0	18,9	21,3	24,4	28,8	35,3		
17a 6m	15,6	17,1	19,0	21,4	24,6	29,0	35,3		
17a 9m	15,6	17,2	19,1	21,6	24,8	29,1	35,4		

Fuente: OMS 2007
 DE: Desviación estándar
http://www.who.int/growthref/bmifa_boys_5_19years_z.pdf
 >: mayor, <: menor, ≥: mayor o igual, ≤: menor o igual
 * Delgadez severa.
 ** Alerta, evaluar riesgo de delgadez.
 *** Alerta, evaluar riesgo de sobrepeso.

Elaboración: Lic. Mariela Contreras Rojas. DEPRYDAN/CENAN. www.ins.gob.pe Jr. Tizón y Bueno 276, Jesús María. Teléfono: (511) 748-0000. 2.ª edición 2015.

ANEXO 06

PERÚ Ministerio de Salud Instituto Nacional de Salud Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

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

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) PARA EDAD

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN								
	Delgadez < -2 DE		NORMAL			Sobrepeso	Obesidad > 2 DE		
	* <-3DE	≥-3DE	** ≥-2 DE	-1DE	Med	*** 1DE	≤2DE	≤3DE	>3 DE

* Mayor, < menor, ≥ mayor o igual, ≤ menor o igual
 DE: Desviación estándar
 * Delgadez severa
 ** Alerta, evaluar riesgo de delgadez
 *** Alerta, evaluar riesgo de sobrepeso.
 Cualquier cambio de columna de IMC entre -2 y 1 DE debe ser motivo de consejería nutricional, a fin de prevenir malnutrición.

INSTRUCCIONES:

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

CUADRO 1 EDAD BIOLÓGICA

A las mujeres de 10 a 16 años se les calculará la edad biológica a través de los estadios de Tanner.

Se les explicará que debemos conocer su edad biológica a través de los estadios Tanner, se les mostrará las imágenes y se les solicitará indiquen el estadio en que se encuentran, para luego determinar su edad biológica.

Si la edad cronológica y la edad biológica difieren en un año o más, utilizar la edad biológica para evaluar el estado nutricional según IMC/Edad y Talla/Edad.

Nota: esta evaluación debe ser realizada por el profesional de salud capacitado y especializado en la aplicación de esta prueba, y debe contar con la autorización y presencia del padre, madre o tutor(a) previamente informado(a)s, o de otro personal de salud del mismo sexo que el o la evaluada.

ESTADIOS TANNER			
Estadio	Características de la mama		Edad biológica (años y meses)
I		No hay cambios o ligera elevación del pezón.	< 10 a 6 m
II		Aparece el botón mamario. Crecimiento de la glándula.	10 a 6 m
III		Mama en forma de cono. Inicia el crecimiento del pezón.	11 a
IV		Crecimiento de la areola y del pezón. Doble contorno.	12 a
V		Mama adulta: solo es prominente el pezón.	12 a 8 m

MUJERES

ÍNDICE DE MASA CORPORAL PARA EDAD

IMC = Peso (Kg) / Talla (m) / Talla (m)

EDAD (años y meses)	IMC = Peso (Kg) / Talla (m) / Talla (m)								
	Delgadez < -2 DE		NORMAL			Sobrepeso	Obesidad > 2 DE		
	* <-3DE	≥-3DE	** ≥-2 DE	-1DE	Med	*** 1DE	≤2DE	≤3DE	>3 DE
5a	11,8	12,7	13,9	15,2	16,9	18,9	21,3		
5a 3m	11,8	12,7	13,9	15,2	16,9	18,9	21,5		
5a 6m	11,7	12,7	13,9	15,2	16,9	19,0	21,7		
5a 9m	11,7	12,7	13,9	15,3	17,0	19,1	21,9		
6a	11,7	12,7	13,9	15,3	17,0	19,2	22,1		
6a 3m	11,7	12,7	13,9	15,3	17,1	19,3	22,4		
6a 6m	11,7	12,7	13,9	15,3	17,1	19,5	22,7		
6a 9m	11,7	12,7	13,9	15,4	17,2	19,6	23,0		
7a	11,8	12,7	13,9	15,4	17,3	19,8	23,3		
7a 3m	11,8	12,8	14,0	15,5	17,4	20,0	23,6		
7a 6m	11,8	12,8	14,0	15,5	17,5	20,1	24,0		
7a 9m	11,8	12,8	14,1	15,6	17,6	20,3	24,4		
8a	11,9	12,9	14,1	15,7	17,7	20,6	24,8		
8a 3m	11,9	12,9	14,2	15,8	17,9	20,8	25,2		
8a 6m	12,0	13,0	14,3	15,9	18,0	21,0	25,6		
8a 9m	12,0	13,1	14,3	16,0	18,2	21,3	26,1		
9a	12,1	13,1	14,4	16,1	18,3	21,5	26,5		
9a 3m	12,2	13,2	14,5	16,2	18,5	21,8	27,0		
9a 6m	12,2	13,3	14,6	16,3	18,7	22,0	27,5		
9a 9m	12,3	13,4	14,7	16,5	18,8	22,3	27,9		
10a	12,4	13,5	14,8	16,6	19,0	22,6	28,4		
10a 3m	12,5	13,6	15,0	16,8	19,2	22,8	28,8		
10a 6m	12,5	13,7	15,1	16,9	19,4	23,1	29,3		
10a 9m	12,6	13,8	15,2	17,1	19,6	23,4	29,7		
11a	12,7	13,9	15,3	17,2	19,9	23,7	30,2		
11a 3m	12,8	14,0	15,5	17,4	20,1	24,0	30,6		
11a 6m	12,9	14,1	15,6	17,6	20,3	24,3	31,1		
11a 9m	13,0	14,3	15,8	17,8	20,6	24,7	31,5		
12a	13,2	14,4	16,0	18,0	20,8	25,0	31,9		
12a 3m	13,3	14,5	16,1	18,2	21,1	25,3	32,3		
12a 6m	13,4	14,7	16,3	18,4	21,3	25,6	32,7		
12a 9m	13,5	14,8	16,4	18,6	21,6	25,9	33,1		
13a	13,6	14,9	16,6	18,8	21,8	26,2	33,4		
13a 3m	13,7	15,1	16,8	19,0	22,0	26,5	33,8		
13a 6m	13,8	15,2	16,9	19,2	22,3	26,8	34,1		
13a 9m	13,9	15,3	17,1	19,4	22,5	27,1	34,4		
14a	14,0	15,4	17,2	19,6	22,7	27,3	34,7		
14a 3m	14,1	15,6	17,4	19,7	22,9	27,6	34,9		
14a 6m	14,2	15,7	17,5	19,9	23,1	27,8	35,1		
14a 9m	14,3	15,8	17,6	20,1	23,3	28,0	35,4		
15a	14,4	15,9	17,8	20,2	23,5	28,2	35,5		
15a 3m	14,4	16,0	17,9	20,4	23,7	28,4	35,7		
15a 6m	14,5	16,0	18,0	20,5	23,8	28,6	35,8		
15a 9m	14,5	16,1	18,1	20,6	24,0	28,7	36,0		
16a	14,6	16,2	18,2	20,7	24,1	28,9	36,1		
16a 3m	14,6	16,2	18,2	20,8	24,2	29,0	36,1		
16a 6m	14,7	16,3	18,3	20,9	24,3	29,1	36,2		
16a 9m	14,7	16,3	18,4	21,0	24,4	29,2	36,3		
17a	14,7	16,4	18,4	21,0	24,5	29,3	36,3		
17a 3m	14,7	16,4	18,5	21,1	24,6	29,4	36,3		
17a 6m	14,7	16,4	18,5	21,2	24,6	29,4	36,3		
17a 9m	14,7	16,4	18,5	21,2	24,7	29,5	36,3		

Fuente: OMS 2007
 DE: Desviación estándar
http://www.who.int/growthref/bmifa_girls_5_19years_z.pdf
 >: mayor, < menor, ≥ mayor o igual, ≤ menor o igual
 * Delgadez severa.
 ** Alerta, evaluar riesgo de delgadez.
 *** Alerta, evaluar riesgo de sobrepeso.

ANEXO 07

SPSSWILLIAM-FINAL (1).sav [Conjunto de Datos] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	Id	Numérico	8	0	Identificador del...	Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Escala	Entrada
2	Edad	Cadena	8	0	Edad del estudi...	Ninguno	Ninguno	8	Izquierda	Nominal	Entrada
3	Peso_kg	Numérico	8	1	Peso del estudi...	Ninguno	Ninguno	6	Derecha	Ordinal	Entrada
4	Talla_m	Numérico	8	2	Talla (m)	Ninguno	Ninguno	6	Derecha	Escala	Entrada
5	Género	Numérico	8	0	Género del est...	{1, Mujer}...	Ninguno	7	Derecha	Nominal	Entrada
6	IMC	Numérico	8	2	Índice de Masa...	Ninguno	Ninguno	6	Derecha	Escala	Entrada
7	Estilovida	Numérico	8	0	Estilos de vida	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
8	S1	Numérico	8	0	Hábitos aliment...	Ninguno	Ninguno	4	Derecha	Escala	Entrada
9	S2	Numérico	8	0	Actividad física ...	Ninguno	Ninguno	4	Derecha	Escala	Entrada
10	S3	Numérico	8	0	recreación y m...	Ninguno	Ninguno	4	Derecha	Escala	Entrada
11	S4	Numérico	8	0	Adecuado desc...	Ninguno	Ninguno	4	Derecha	Escala	Entrada
12	EstadoNutri	Numérico	9	0	Estado nutricio...	{1, Delgade...	Ninguno	11	Derecha	Nominal	Entrada
13	V1	Numérico	8	0	Estilos de vida	{1, Saludabl...	Ninguno	11	Derecha	Nominal	Entrada
14	D1	Numérico	8	0	Hábitos aliment...	{1, Saludabl...	Ninguno	11	Derecha	Nominal	Entrada
15	D2	Numérico	8	0	Actividad física ...	{1, Saludabl...	Ninguno	11	Derecha	Nominal	Entrada
16	D3	Numérico	8	0	Recreación y m...	{1, Saludabl...	Ninguno	11	Derecha	Nominal	Entrada
17	D4	Numérico	8	0	Adecuado desc...	{1, Saludabl...	Ninguno	11	Derecha	Nominal	Entrada
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											

Vista de datos Vista de variables

César Wilfredo Vásquez Trejo
ASESOR

Abraham William García Chapoñan
PRESIDENTE

Luz Gasdaly Paico Panta
SECRETARIO

César Armando Díaz Valladares
VOCAL