



# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE BARRANCA**

Facultad ciencias de la salud

Escuela profesional de enfermería

## **TESIS**

ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES  
DEL COLEGIO VIRGEN DE FÁTIMA SUPE – 2022.

**PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE:**

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

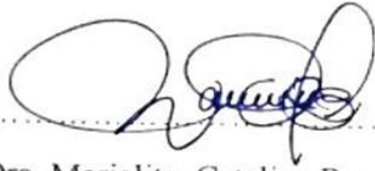
**PRESENTADO POR:**

BACH. ELIZABETH VANESSA BLAS ANDRES

BACH. TANIA ISABEL MENDOZA SOLIS

**BARRANCA - PERÚ**

**2022**



.....  
Dra. Marialita Catalina Ramirez Preciado

**PRESIDENTE**



.....  
Dr. Juan Hugo Romero Acevedo

**MIEMBRO**



.....  
Mg. Juan Dayid Toledo Figueroa

**MIEMBRO**



.....  
Mg. Enrique Daniel Gonzalez Ayala

**ASESOR**



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Barranca, 11 de enero de 2023

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Los integrantes del Jurado Evaluador

Presidente: Dra. MARIALITA CATALINA RAMIREZ PRECIADO
Miembro: Dr. JUAN HUGO ROMERO ACEVEDO
Miembro: Mg. JUAN DAVID TOLEDO FIGUEROA
Asesor: Mg. ENRIQUE DANIEL GONZALEZ AYALA

Se reúnen para evaluar la sustentación de la tesis titulada:

“ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO VIRGEN DE FÁTIMA SUPE-2022”

Presentado por el Graduado:

BLAS ANDRES, ELIZABETH VANESSA  
MENDOZA SOLIS, TANIA ISABEL


Para optar el Título Profesional de: LICENCIADO EN ENFERMERÍA

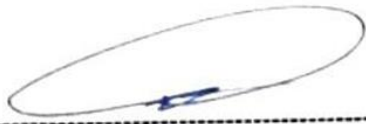
Luego de haber evaluado la sustentación de la tesis, concluye de manera unánime  por mayoría simple ( ) calificar a:

(Apellidos y Nombres) BLAS ANDRES, ELIZABETH VANESSA MENDOZA SOLIS, TANIA ISABEL			Nota:  15	
Sobresaliente ( )	Muy bueno ( )	Bueno (X)	Regular ( )	Desaprobado ( )

  
Dra. Marialita Catalina Ramirez Preciado  
Presidente

  
Dr. Juan Hugo Romero Acevedo  
Miembro

  
Mg. Juan David Toledo Figueroa  
Miembro

  
Mg. Enrique Daniel Gonzalez Ayala  
Asesor

## **DEDICATORIA**

A mis padres FELIX BLAS VILLANUEVA, CARMEN ANDRES ESPINOZA, y a mi hermana por darme palabras de aliento para seguir con esta hermosa profesión, por brindarme su apoyo en todo momento, por sus consejos, amor y comprensión para seguir adelante.

Al regalo más grande que Dios me supo dar, mi hija AMY VALENTINA, quien ha sido mi mayor motivación, la razón y la fuerza para nunca rendirme y llegar ser un ejemplo para ella.

A mi compañero de vida, por sus palabras y confianza, por brindarme el tiempo necesario para crecer profesionalmente.

**ELIZABETH**

A mis padres RICARDA SOLIS HUERTA, UBENCIO BARRETO RAMOS y a mi hermana por su apoyo incondicional en todo momento, quienes han sabido formarme con valores y actitudes positivas, por darme su amor y cariño para seguir adelante con mis metas.

Con mucho amor y cariño a mis tíos y abuelos que han estado presentes demostrándome su afecto siempre, por brindarme sus buenos consejos e impulsarme a ser mejor persona y por haberme apoyado en todo momento para lograr mis metas que me he propuesto en mi vida.

A mi tío ARTURO MENDOZA quien ha sido como un segundo padre para mí, por brindarme sus consejos en mis momentos buenos y malos que me ayudaron a fortalecerme día a día y por su apoyo incondicional.

**TANIA**

## **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar, a Dios Padre, por ser nuestra guía en cada paso que damos, por darnos la fortaleza para seguir adelante.

A la Universidad y a nuestros docentes de enfermería por estos 5 años de enseñanza para alcanzar nuestras metas y sueños de ser excelentes profesionales.

A nuestro asesor Mg. Enrique Daniel Gonzáles Ayala por dedicar su tiempo y por brindarnos sus conocimientos en el desarrollo de este proyecto.

Y los estudiantes del 6º grado, docentes y director del Colegio Virgen De Fátima, por brindarnos su tiempo y participación en esta investigación.

**ELIZABETH Y TANIA**

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Nosotras Blas Andres Elizabeth Vanessa y Mendoza Solis Tania Isabel, Bachilleres en Enfermería de la Universidad Nacional de Barranca, identificadas con DNI N° 48611473 y 76379573, autoras de la tesis que conlleva como título: **“Estilos de vida y Estado nutricional en los Estudiantes del colegio Virgen de Fátima Supe - 2022”**, presentada para obtener el grado académico de licenciada en Enfermería, declaro bajo juramento lo siguiente:

- La tesis presentada es de nuestra autoría
- Los documentos presentados son veraces y auténticos
- Además los datos presentados no han sido plagiados ni manipulados.

En caso se llegara a identificar algún fraude donde se presente datos falsos, plagio en la información, nosotras asumiremos las consecuencias de nuestras acciones a la que estamos sometidas, según la normatividad vigente de la directiva N° 07-2019 de la Universidad Nacional de Barranca.

Barranca 11 de enero de 2023

-----  
BLAS ANDRES ELIZABETH VANESSA

DNI: 48611473

-----  
MENDOZA SOLIS TANIA ISABEL

DNI: 76379573

## ÍNDICE

	Pág.
CONTRA CARATULA.....	ii
ACTA DE SUSTENTACIÓN .....	iii
PÁGINA DE DEDICATORIA.....	iv
PÁGINA DE AGRADECIMIENTO .....	vi
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD .....	vii
ÍNDICE .....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
I. INFORMACION GENERAL .....	1
1.1. Título del proyecto.....	1
1.2. Autores .....	1
1.3. Asesor .....	1
1.4. Tipo de investigación.....	1
1.5. Programa y línea de investigación .....	1
1.6. Duración del proyecto.....	1
1.7. Localización del proyecto .....	1
II. RESUMEN .....	2
ABSTRACT.....	3
III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	4
3.1. Situación del problema .....	4
3.2. Formulación del problema .....	7
IV. JUSTIFICACIÓN.....	8
V. ANTECEDENTES Y/O ESTADO DEL ARTE .....	9
5.1. Antecedentes internacionales .....	9
5.2. Antecedentes nacionales .....	9
5.3. Bases teóricas .....	12
VI. HIPÓTESIS Y VARIABLE DE ESTUDIO.....	21
6.1. Hipótesis .....	21
6.2. Variable de estudio.....	21

6.3.	Operacionalización de variable .....	22
VII.	OBJETIVOS .....	24
7.1.	Objetivos generales .....	24
7.2.	Objetivos específicos .....	24
VIII.	METODOLOGÍA.....	25
8.1.	Tipo y diseño de estudio .....	25
8.2.	Población y muestra .....	25
8.3.	Criterios .....	25
8.4.	Unidad de análisis .....	25
8.5.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	26
8.6.	Procedimientos de recolección de datos .....	27
8.7.	Análisis de datos.....	27
IX.	CONSIDERACIONES ÉTICAS .....	28
X.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	29
XI.	CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES .....	36
XII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	38
XIII.	ANEXOS .....	48

## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1.</b> Estilos de vida en los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022.....	29
<b>Tabla 2.</b> Estado nutricional en los estudiantes de Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022.....	30
<b>Tabla 3.</b> Relación entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022.....	31

# I. INFORMACIÓN GENERAL

## 1.1. Título del proyecto

- Estilos de Vida y Estado Nutricional en los Estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022.

## 1.2. Autores:

- Bach. Elizabeth Vanessa Blas Andres
- Bach. Tania Isabel Mendoza Solís

## 1.3. Asesor

- Mg. Enrique Daniel González Ayala

## 1.4. Tipo de investigación:

- Investigación básica

## 1.5. Programa y línea de investigación:

- **Línea de investigación:** Salud Publica

## 1.6. Duración del proyecto:

- **Fecha de inicio:** 20 de Mayo del 2022
- **Fecha de término:** 20 de Agosto del 2022

## 1.7. Localización del proyecto:

- Institución Educativa Virgen de Fátima en Leticia en el Distrito de Puerto Supe.

## II. RESUMEN

Los problemas nutricionales en estudiantes son un gran problema de salud pública que conduce a un aumento de las enfermedades crónicas. **Objetivo:** determinar la relación entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022. **Metodología:** Tipo de estudio descriptiva de correlación cuantitativa, no experimental; con una población de 51 estudiantes de sexto grado de primaria que asisten a la Institución Educativa y que hayan sido acreditados por sus padres para el llenado de encuesta. El estudio se realizó en el Colegio “Virgen de Fátima”, Leticia - Supe. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario elaborado por Becerra (2019) como instrumento de la variable Estilos de vida, con un coeficiente de 0.910 de Alfa de Cronbach, el instrumento es válido y confiable. Para la variable Estado nutricional se utilizó la tabla de valoración nutricional del Ministerio de Salud. **Resultados:** en relación a estilos de vida el 74,5% presentan estilos de vida no saludable, el 13,7% estilo de vida saludable y el 11,8% estilo de vida suficiente, con respecto al estado nutricional, el 56,9% presentan un nivel normal; el 37,3% sobrepeso y el 5,9% obesidad. **Conclusión:** Los estilos de vida se relacionan con el estado nutricional en los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022.

**Palabras claves:** Estilos de vida, estado nutricional, escolares.

## **ABSTRACT**

Nutritional problems in students are a major public health problem that leads to an increase in chronic diseases. Objective: to determine the relationship between lifestyles and nutritional status in the students of the Virgen de Fátima College, Supe - 2022. Methodology: Type of study descriptive of quantitative correlation, non-experimental; with a population of 51 sixth grade students who attend the Educational Institution and who have been accredited by their parents to fill out the survey. The study was carried out at the "Virgen de Fátima" College, Leticia - Supe. For data collection, a questionnaire prepared by Becerra (2019) was used as an instrument of the Lifestyles variable, with a Cronbach's Alpha coefficient of 0.910, the instrument is valid and reliable. For the nutritional status variable, the nutritional assessment table of the Ministry of Health was used. Results: in relation to lifestyles, 74.5% present unhealthy lifestyles, 13.7% healthy lifestyle and 11.8% sufficient lifestyle, with respect to nutritional status, 56.9 % present a normal level; 37.3% overweight and 5.9% obese. Conclusion: Lifestyles are related to nutritional status in the students of the Virgen de Fátima College, Supe - 2022.

Keywords: Lifestyles, nutritional status, schoolchildren.

### III. PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO

#### 3.1. Situación del problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un estilo de vida saludable como una forma general de vida basado en la interrelación entre circunstancias de la vida más amplias y comportamientos individuales que están determinados por una variedad de factores sociales, culturales y característicos<sup>1</sup>.

A nivel mundial, la cantidad de niños y adolescentes de cinco a diecinueve años que son obesos, se ha incrementado por 10 en todo el mundo durante las últimas cuatro décadas. Las investigaciones del Imperial College London y la OMS mencionan, que si las tendencias actuales continúan para el 2022 existirán más niños y adolescentes obesos que aquellos que tienen un peso moderadamente bajo o pesado<sup>2</sup>.

Una encuesta nacional de salud realizada en España en 2014, encontró que el 12,1% de los niños de cinco a catorce años no practicaban ninguna actividad física. En cuanto al sexo, el 8,2% de los hombres de 5 a 14 años no hacían ejercicio. Asimismo, en el grupo de 12 a 14 años, el 9,4% presentaban peso bajo, el 67,8% peso normal, el 19,2% sobrepeso y el 3,7% obesidad<sup>3</sup>.

Un estudio realizado en México en 2013, en estudiantes sobre el consumo de alimentos dentro y fuera del colegio, menciona que el 80% de los integrantes comían refrescos y jugos enlatados con alta regularidad y en cantidades significativas, así como lácteos industriales de alto valor calórico y bajo contenido de carbohidratos, bajo contenido de proteínas, además de comer menos alimentos de origen animal. Un 30% comen de 4 o 5 veces al día y el 10% come uno o dos veces. Los resultados se relacionan con las medidas antropométricas de los niños, del cual el 37,6% presentan sobrepeso u obesidad y el 12% peso bajo<sup>4</sup>.

En Colombia en el año 2014, en una investigación se demostró que dentro de la población investigada, un 80% manifestó que consumían desayuno, almuerzo y cena y que además mantenían buenos hábitos con respecto a los alimentos en un 72.4%; respecto a las actividades realizadas en los tiempos libres un 49.5% realizan deporte los fines de semana y el 18.6% lo realizan diariamente, de los que fumaban de forma habitual eran un 13.6%, de ellos iniciaron a los 14 años un 28.4%, el 88% refieren tener amigos confiables, y buenos el 32.7%<sup>5</sup>. Por otro lado, prevalece la malnutrición por déficit que, por exceso, edades de nueve a doce años y dieciséis a dieciocho años, un 30,3% y el 30,8% tienen riesgo de delgadez<sup>62</sup>.

En Ecuador en el año 2020, estudios realizados demuestran que el 20,6% tanto hombres como mujeres tenían talla baja y talla severa, y la incidencia de sobrepeso se halló un 6,8% y 6,5% respectivamente<sup>6</sup>.

En Brasil en el 2014, un estudio demuestra que la desnutrición fue del 3,6%, con un exceso de peso del 7,6% y 5,8% eran obesos. Se observó tendencia al sobrepeso en el 13,4% de los estudiantes<sup>7</sup>.

En Chile en el año 2013 un estudio realizado a 122 estudiantes de 9 a 11 años que fueron evaluados de ambos géneros, en caso de los hombres 23.1% fueron obesos y 35.4% tenían sobrepeso. En las mujeres 26.3% eran obesas y 15.8% tenían sobrepeso<sup>8</sup>.

En el Perú en el año 2012 - 2013, de acuerdo al Ministerio de Salud (MINSA) y el Instituto Nacional de Salud (INS), los niños y niñas de cinco a nueve años tienen sobrepeso 17,5% y obesidad 14,8%, y en niños y niñas de diez a diecinueve años el 18,5% presentaban sobrepeso y el 7,5% obesidad. Actualmente coexisten problemas nutricionales por carencia y sobrepeso, considerándose el exceso de peso y la obesidad como un problema de salud pública<sup>9</sup>.

Un estudio realizado en Cajamarca por Paredes, el 7,3% los estudiantes tenían sobrepeso, el 3,7% tenían obesidad, el 2,2% eran delgados y talla/edad el 71,1% dentro del rango normal, el 28,6% bajo para la edad y el 0,4% estatura alto<sup>10</sup>.

En Puno, según el estado nutricional, que el 24.7% de los niños se encontraron con sobrepeso y 3,1% obesos, no hubo estudiantes desnutridos, sino con mayor incidencia de exceso de peso y obesidad en el sexo masculino<sup>11</sup>.

Según el estudio de Huancavelica realizado por Loayza y Muñoz, el 27,78% de los escolares obtuvo estado nutricional de riesgo de sobrepeso y obesidad, solo el 3,33% de los estudiantes presentaban un estado nutricional normal y el 58,89% de los escolares presentaban un estilo de vida no saludable<sup>12</sup>.

En Lima en el año 2016 estudios realizados por Aparco, Olórtegui, Robilliard y Pillaca, se encontró que el 24% de los estudiantes tenían obesidad y el 22% tenían sobrepeso. Con respecto a la talla, el 5% tuvo talla baja y el 11,9% tenían anemia. La obesidad es un problema vigente, con mayor frecuencia que el sobrepeso y que juntos afectan a casi el 50% de los escolares, además el 28% de escolares eran sedentarios<sup>13</sup>.

Durante las experiencias de prácticas pre profesionales en el Asentamiento Humano Leticia, se observan que los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, consumen a diario alimentos no saludables como dulces, galletas, gaseosas y frituras durante el recreo.

A la hora de la salida, también se pudo observar que los niños consumían frituras, refrescos, entre otros con retorno a sus hogares, en la cual se observan niños aparentemente con sobrepeso y obesidad.

### **3.2. Formulación del problema**

¿Existe relación entre los Estilos de Vida y Estado Nutricional en los Estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022?

#### IV. JUSTIFICACIÓN

Este estudio se llevó a cabo con el fin de conocer la relación existente entre estilos de vida y el estado nutricional de los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, ya que hoy en día se han ido modificando con el transcurso del tiempo debido a la afluencia de alimentos industriales y la facilidad de compra de los estudiantes, ya sea en cafeterías o quioscos escolares; a consecuencia de esto, se han reportado problemas de salud como sobrepeso y obesidad debido a hábitos alimenticios desequilibrados y falta de ejercicios. Los resultados presentados en esta investigación servirán como guía, para formular estrategias y mejorar los estilos de vida y estos sean reforzados con el propósito de perfeccionar su calidad de vida y así prevenir enfermedades no transmisibles en los estudiantes como el sobrepeso, obesidad, diabetes, HTA, entre otros.

En el **aspecto social**, con los resultados de este estudio sabremos qué tipo de estilos de vida adoptan los estudiantes, para realizar estrategias con el fin de tener estudiantes con un mejor estilo de vida y un buen estado nutricional y rindan satisfactoriamente en sus estudios académicos.

En el **aspecto metodológico**, los resultados obtenidos podrán ser utilizados como datos o antecedentes para otras investigaciones que tienen relación con el tema en estudio para ayudar a la población y que por medio de la problemática puedan detectar a tiempo y así tener estudiantes sanos con buen rendimiento académico.

En el **aspecto práctico**, los estudiantes consumirán alimentos saludables que contengan proteínas y vitaminas para un buen crecimiento y desarrollo óptimo en todas las etapas de sus vidas, de igual forma realizarán actividades físicas tanto en el hogar como en la escuela, aprovecharán las horas de ocio junto a la familia, y a tener hábitos de higiene saludables para prevenir ciertas enfermedades como diarrea, neumonía, infecciones de la piel, etc.

## V. ANTECEDENTES Y/O ESTADO DEL ARTE

### **Antecedentes internacionales:**

Peral<sup>14</sup>, en el 2021, en Madrid, realizó un estudio cuyo objetivo fue determinar una asociación entre estilo de vida y la situación nutricional en escolares españoles. Su diseño fue observacional transversal, con una muestra de 364 niños. Resultados, el 38.2% se encuentran en situación de sobrepeso y obesidad, con respecto al estilo de vida solo el 15% de los estudiantes cumplían con duración del sueño entre 9 - 11 horas, tiempo de pantalla  $\leq 2$  h/día y una media de 60 min/día de actividad física moderada o vigorosa. En conclusión se muestran estilos de vida inactivo y sedentario con un alto porcentaje de sobrepeso y obesidad.

Gómez y Romero<sup>15</sup>, en el 2021, en Ecuador, presentaron un estudio con el objetivo de determinar el impacto del COVID-19 en el estilo de vida y estado nutricional en niños de 6 a 12 años. De diseño transversal observacional, con una muestra de 25 niños. Resultados, un 36% de estilo de vida bueno, 12% estilo de vida adecuada y solo el 4% tiene estilo de vida bajo. En cuanto al estado nutricional, tienen una incidencia de desnutrición a causa de una elevada ingesta de alimentos procesados, donde el 20% tienen sobrepeso y el 16% son obesos. En conclusión existe una tasa muy alta de malnutrición por la alta ingesta de golosinas, dulces, sodas y frituras.

Yaguachi<sup>16</sup>, et al., en el 2018, en Ecuador, realizaron una investigación con el objetivo de buscar una asociación entre estilo de vida y cambios antropométricos en los estudiantes. De diseño descriptivo de cohorte, con una muestra de 336 estudiantes. Resultados: entre el 2014 y 2017 se incrementó el sobrepeso y la obesidad de 25,6% a 31,9%. En conclusión, la población estudiantil estudiada tiene exceso de peso y grasa corporal aumentada, también resulta indispensable la identificación temprana de los estilos inadecuados de vida.

Delcid<sup>17</sup>, et al., en el año 2017, en Honduras, presentaron una investigación con el objetivo de establecer el estado nutricional en niños escolares de 6 a 12 años de edad que asisten a la escuela “Nuestra Señora la Merced”, la Paz, Honduras, durante el período de marzo - abril del 2016. De diseño descriptivo de corte transversal, considerando una muestra de 110 niños. Resultados: el 5% son obesos, el 13% están con sobrepeso, el 19% están con posible riesgo de sobrepeso y el 53% presentan un adecuado estado nutricional. Concluyendo que los trastornos nutricionales siguen presentes en los niños hondureños.

### **Antecedentes nacionales:**

Sánchez<sup>18</sup>, en el 2021, en Huacho, realizó un estudio con el objetivo de determinar la asociación que existe entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del 5° ciclo de la I.E San Fernando. Es un tipo transversal cuantitativo, diseño correlacional, con una muestra de 50 estudiantes. Resultados: el 52% no presentan estilo de vida salubre, mostrando un 40% deficiencias en hábitos alimentarios, un 46% actividad física y deporte, un 54% en recreación y organización del tiempo libre, y un 34% en descanso. En cuanto al estado de nutrición indica que el 36% presentan buen estado nutricional, el 24% sobrepeso y el 40% niños obesos. Llegando a la conclusión que si hay asociación entre estilos de vida saludable y estado nutricional.

Becerra<sup>19</sup>, en el 2019, en Lambayeque, realizó un estudio cuyo objetivo fue determinar la relación entre estilo de vida y estado nutricional en estudiantes en las áreas urbano y rural. Es de diseño descriptivo transversal cuantitativo, con una muestra de 383 estudiantes. Resultados: el 76% presentan estilo de vida no salubre y el 1% estilo de vida sano; y en zona rural el 58% estilos de vida suficiente. Sobre el estado de nutrición el 7% presentan obesidad, el 15% sobrepeso y el 14% desnutrición, mientras que la zona rural el 20% presentan desnutrición. Llegando a la conclusión que hay asociación entre estilo de vida y estado nutricional.

Mera<sup>20</sup>, en el 2019, en Trujillo, realizó el estudio con el objetivo de identificar y dar a conocer los estilos de vida y su relación sobre el estado nutricional de los estudiantes de la I.E. Marcial Acharan y Smith. Es de diseño descriptivo, presentando una muestra de 61 estudiantes. Resultados: 29.3% de los estudiantes lleva un estilo de vida poco salubre y el 24% lleva un estilo de vida saludable. Respecto al estado nutricional ninguno presenta desnutrición, el 50% están normal, el 25.9% con sobrepeso y el 8.6% obesidad; según talla/edad el 8.6% presentan talla baja. Se llegó a la conclusión que los estilos de vida si se relaciona con el estado nutricional.

Cerna<sup>21</sup>, en el 2018, en Cajamarca, realizó el estudio cuyo objetivo fue determinar los estilos de vida y el estado nutricional de los estudiantes de la I.E. Antonio Guillermo Urrelo. Es de diseño observacional transversal, considerando una muestra de 136 estudiantes. Resultados: el 22.1% presentan sobrepeso, el 10.3% obesidad y el 2.2% delgadez. En los estilos de vida el 33.8% consumieron bebidas alcohólicas, el 55.8% consumen agua pura al día, el 77.9% consumen frutas, y el 55.9% consumen verduras, el 46.3% realizan actividad física, el 30.9% actividad física óptima. Concluyendo que hay un alto porcentaje de estudiantes con sobrepeso y obesidad; en cuanto a los estilos de vida tienen porcentajes variados.

## **ESTADO DEL ARTE**

### **Estilos de vida**

Según Casimiro y cols<sup>50</sup>, especifican estilos de vida como comportamientos de un individuo, ya sea desde un punto de vista personal como de sus relaciones de grupo, que se forman sobre una serie de patrones conductuales comunes.

Según Gutiérrez<sup>59</sup>, lo especifica como la manera de vivir que adopta un individuo o grupo, la forma de cómo ocupa su rato libre, el consumo, los hábitos alimentarios e higiénicos.

Mendoza<sup>60</sup>, lo define como conjunto o grupo de patrones de conductas que caracterizan la manera general de vivir de una persona o grupo.

Los estilos de vida son un grupo de conductas y actitudes que conforman factores de protección para el bienestar del individuo o factores de riesgo de enfermedades. Tienen como finalidad de reducir el riesgo de contraer enfermedades tales como: obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial, entre otros <sup>22</sup>.

Desde los primeros años de vida, las personas adquieren hábitos que forma un estilo de vida, lo cual es de suma importancia iniciar en cada etapa de la vida del ser humano, la adopción de hábitos que los lleven a formar estilos de vida saludables, en el que encontraremos: actividad física, organización del tiempo libre, autocuidado, alimentación saludable y sueño<sup>23</sup>.

Cada persona decide cómo quiere llevar su vida, son las cosas que cada individuo decide hacer; ya sea, la hora de levantarse, la hora de tomar un descanso, los tipos de alimentos que quiere consumir, el tipo de actividad que quiere realizar, etc.<sup>23</sup>.

## **Tipos:**

Existen 2 tipos:

- **Estilos de vida saludables:** Aquellos comportamientos y conductas que cada sujeto realiza para conseguir un mejor nivel de bienestar y satisfacción plena de sus necesidades en la vida, están identificados principalmente con la salud<sup>24</sup>.  
Está relacionado con ciertos aspectos: Dieta saludable, peso corporal adecuado, actividad física y abstención de consumo de bebidas alcohólicas y tabaco<sup>25</sup>.
- **Estilos de vida no saludable:** Aquellos comportamientos y conductas que afectan la salud y calidad de vida<sup>24</sup>.  
Está relacionado con los siguientes aspectos: Inactividad física, sedentarismo, falta de hidratación, falta de higiene personal, insomnio, estrés, consumo de alcohol y tabaco, entre otros<sup>25</sup>.

## **Beneficios que genera un estilo de vida saludable:**

- Nueva calidad de vida.
- Equilibrio tanto físico, psicológico como social.
- Buen rendimiento académico y laboral.
- Formación de hábitos y costumbres en beneficencia de la salud<sup>26</sup>.

## **Dimensiones de los estilos de vida:**

- **Actividad física:** Movimientos del cuerpo que da lugar a un gasto de energía como caminar, correr, bailar, saltar, etc. La actividad física debe facilitarse tanto en la casa, en el colegio como en los tiempos de ocio<sup>27</sup>.  
En el niño escolar estimula el desarrollo psicomotor, por eso, es importante que el niño realice actividad física por lo menos 30 minutos todos los días, ya que, le ayudará a conservar un peso apropiado y a tener una mejor calidad de vida en el presente y futuro<sup>28</sup>.
- **Uso de tiempo libre:** Es aquel tiempo del que se puede disponer con cierta libertad, es decir, no está relacionado a un trabajo, una obligación o a una necesidad; sino, al descanso y a la diversión que debe formar parte de la rutina diaria de las familias<sup>29</sup>.

- **Higiene corporal:** Hace referencia al cuidado y aseo del cuerpo para la conservación de la salud<sup>30</sup>.

La mala higiene puede provocar ciertos problemas de salud como: infecciones de la piel y diarreas por manipular alimentos con las manos sucias<sup>29</sup>.

Dentro de la higiene corporal incluye: ducha, higiene de cabello, cepillado dental, limpieza auditiva, higiene de manos e higiene de vestimenta<sup>30</sup>.

- **Alimentación saludable:** Es el consumo de nutrientes esenciales para el organismo, ayuda al cuerpo a estar sano y protegido<sup>31</sup>.

### **Clasificación de la valoración de los estilos de vida**

- Estilos de vida no saludable: < 170 puntos.
- Estilos de vida suficiente: 170 – 189 puntos.
- Estilos de vida saludable: 190 – 200 puntos<sup>19</sup>.

### **Características de una alimentación saludable:**

- **Variada:** Preparación de comidas con diferentes tipos de alimentos<sup>32</sup>.
- **Equilibrada:** Contener los nutrientes necesarios para el organismo<sup>32</sup>.
- **Proporcional:** Al día se debe tener 5 comidas como desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena<sup>32</sup>.

**Alimentación en el colegio:** En el recreo los niños suelen comer lo que traen en sus loncheras, otros simplemente se dirigen al cafetín o quiosco del colegio<sup>31</sup>.

- **Loncheras saludables:** Deben ser fácil de preparar, digerir, práctico de llevar; y además de ser ligera, nutritiva y económica. Debe prepararse a partir de una variedad de alimentos naturales nutritivos<sup>31</sup>.
- **Quioscos saludables:** Espacio físico donde se brindan la oferta de alimentos de alta calidad nutricional a los estudiantes según las normas sanitarias de calidad e higiene<sup>33</sup>.

**Alimentación en el hogar:** En el hogar, el niño suele recibir 3 comidas (desayuno, almuerzo y cena). Los alimentos y nutrientes que un niño debe encontrar en cada plato son<sup>32</sup>:

**Alimentos:**

- Cereales, tubérculos y derivados:  
En los cereales encontramos: trigo, arroz integral, avena, etc.  
En los tubérculos: papá, yuca, betarraga, etc.  
En sus derivados: Harina de trigo, fideos, etc.
- Frutas: Es importante ya que contienen vitamina A y C, minerales, agua y sobre todo fibra.
- Verduras: Son de origen vegetal, contienen agua, fibra y antioxidante.
- Leche y sus derivados: Aportan proteínas y minerales.  
Dentro de ello encontramos el yogur, queso, mantequilla, etc.
- Carnes y legumbres secas:  
En carnes encontramos: pollo, gallina, pescado, cerdo, etc.  
En legumbres secas: garbanzos, lentejas, alverjas secas, frijoles, etc.
- Azúcares: El consumo debe ser moderado porque aporta calorías y contienen gran cantidad de azúcares simples.
- Aceites o grasas: Contienen colesterol y ácidos grasos saturados, por lo tanto, se recomienda utilizar con moderación al momento de preparar las comidas<sup>32</sup>.

**Nutrientes:**

- **Hidratos de carbono:** Permiten a los niños un buen aprendizaje y desarrollo en todas sus actividades. Se debe consumir un 50% a 60% al día.
- **Proteínas:** Forma y repara las partes del organismo.
- **Grasas:** Proporcionan ácidos grasos esenciales para el organismo.
- **Vitaminas:** Regulan las funciones del organismo. Se recomienda consumir todos los días.
- **Minerales:** Son importantes para la formación de los huesos, dientes y sangre. Dentro de los minerales encontramos el calcio, hierro, yodo y zinc.
- **Fibras:** Disminuye el colesterol, el azúcar y los triglicéridos en sangre.
- **Agua:** Los niños suelen sudar mucho, por lo tanto, es fundamental hidratarse por lo menos 2 litros por día<sup>37</sup>.

## **Composición de los alimentos:**

- **Alimentos energéticos:** Estos alimentos brindan la energía que el organismo necesita. Dentro de ello encontramos:
  - Los carbohidratos, por ejemplo: pan, avena, trigo, arroz, etc.
  - Las grasas, por ejemplo: aceitunas, maní, palta, etc<sup>34</sup>.
- **Alimentos constructores:** Estos alimentos ayudan a la formación de tejidos y fluidos. Dentro de ello encontramos:
  - Proteínas de origen animal, por ejemplo: pescado, pollo, huevo, leche, etc.
  - Proteínas de origen vegetal, por ejemplo: brócoli, espinaca, etc<sup>35</sup>
- **Alimentos reguladores:** Estos alimentos fortalecen el sistema inmunológico para prevenir enfermedades. Dentro de ello encontramos: las vitaminas y minerales, por ejemplo: frutas y verduras<sup>35</sup>.
- **Líquidos:** Es fundamental para el organismo, se debe incluir en toda preparación natural jugos, infusiones<sup>36</sup>.

## **Estado nutricional**

Es un balance entre una cantidad de nutrientes esenciales para nuestro organismo de la persona con relación a las necesidades que determinan en función a su factor físico, genético, biológico, cultural, social, económico y ambiental.; en la cual pueden llegar a ser una ingestión excesiva o insuficiente de nutrientes lo cual puede impedir la absorción adecuada de los alimentos ingeridos<sup>38</sup>.

Según Gimeno<sup>39</sup>, definió también que la alimentación de la persona es el origen entre el aporte nutricional con relación a su demanda nutritiva con lo cual ayuda a mantener una reserva adecuada del organismo y compensar las pérdidas. Cuando un individuo ingiere menos cantidad de nutrientes de lo que necesita el cuerpo se torna más susceptible a descompensarse ya sea por una lesión o gérmenes. Por otro lado, cuando se ingiere más nutriente de lo normal, va ver más incremento de energía en nuestro organismo, primordialmente ubicadas en nuestro tejido adiposo. Por eso es importante tener un balance adecuada de alimentos para nuestro organismo.

## Nutrición

La alimentación es un procedimiento en el cual el organismo absorbe los nutrientes del alimento a fin de que el cuerpo y las células se mantengan vivas y tengan energías, también es esencial para prevenir los riesgos como el sobrepeso, obesidad entre otras enfermedades asociadas a ellas, en la cual va depender en función a su edad, actividad física, el peso, sexo etc<sup>40</sup>.

### Valoración del estado nutricional

Se realizan en cada etapa de la vida del individuo y a través de instrumentos como el tallímetro, la balanza, perímetro abdominal, con el cual identificaremos qué persona o grupo poblacional tiene una mala nutrición ya sea por exceso o defecto con relación a su alimentación. También son conjuntos de métodos que nos permite describir las características nutricionales del individuo<sup>41</sup>.

**Evaluación antropométrica:** Es una valoración nutricional de las personas, través del peso, talla, circunferencia de la cintura entre otras medidas antropométricas<sup>42</sup>:

- **Edad:** Es el tiempo que transcurre la vida de un ser vivo desde que nace hasta que muere<sup>43</sup>.
- **Peso corporal:** Es una masa o cantidad de peso de una persona que se mide en kilogramos<sup>44</sup>.
- **Talla:** Es la altura de una persona medida desde el pie (talón) hasta la parte superior de la cabeza, que se mide a la persona cuando esta de pie<sup>53</sup>.
- **Perímetro abdominal:** Es una medición a través del abdomen, con una cinta métrica flexible que se mide a nivel del ombligo<sup>42</sup>.
- **Índice de Masa Corporal:** Se considera un parámetro que determina el peso y la altura al cuadrado de un individuo. Asimismo, conocida como, Índice de Quetelet:  $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Altura (m}^2\text{)}$  <sup>45</sup>.
- **Índice de masa corporal para edad:** Es importante para identificar riesgos de delgadez, sobrepeso, obesidad o si se encuentra en un estado normal<sup>45</sup>.

## **Clasificación de la valoración nutricional antropométrica:**

### **Según IMC**

- **Delgadez:** Un estudiante con  $IMC < -2DE$  se clasifica con una nutrición de delgadez que es una malnutrición por falta de nutrientes y conlleva a presentar riesgos de enfermedades no transmisibles y una persona con  $IMC < -3DE$  se clasifica delgadez severa<sup>45</sup>.
- **Normal:** Un estudiante con  $IMC \geq -2 DE$  y  $< 1 DE$  se clasifican con una valoración nutricional adecuada, en el cual debe mantenerse de manera constante<sup>45</sup>.
- **Sobrepeso:** Un estudiante con  $IMC$  de  $\geq 1 DE$  a  $< 2 DE$  se clasifica como sobrepeso en la cual se caracteriza por cantidad alta de carbohidratos, los malos hábitos alimenticios, falta de actividad física. También existe riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2, etc<sup>45</sup>.
- **Obesidad:** Un estudiante con  $IMC \geq 2DE$  se clasifica como obesidad en el cual existe alto riesgo de morbilidad y riesgo de enfermedades no transmisibles<sup>45</sup>.

### **Según talla**

- **Talla baja:** Talla  $< -2 DE$  se clasifica como una valoración nutricional de talla baja lo cual contiene desnutrición por falta de nutrientes y los estudiantes con un  $IMC < -3 DE$  son clasificadas con valoración nutricional de “Talla Baja Severa”<sup>45</sup>.
- **Talla normal:** Talla  $\geq -2 DE$  y  $< 2DE$  se clasifica nutrición adecuada, que se debe mantener en una población de manera constante<sup>45</sup>.
- **Talla alta:** Talla  $\geq 2 DE$  se clasifica como evaluación nutricional de estatura alta<sup>45</sup>.

**Interpretación de los valores según riesgo nutricional:** Cada estudiante mantiene una velocidad de crecer, que se desea obtener en sentido ascendente. Por ello es importante conocer cuál ha sido su velocidad de crecimiento durante su niñez<sup>45</sup>:

### **Índice de masa corporal:**

- Riesgo de delgadez:  $IMC \geq -2DE$  a  $< -1DE$
- Sobrepeso:  $IMC \geq 1DE$  a  $< 2DE$
- $IMC$  entre  $< 2$  y  $1 DE$  debe ser una causa, para realizar una consejería nutricional, a fin de prevenir malnutrición<sup>45</sup>.

### **Talla:**

- Una talla baja: Talla  $\geq$  -2DE a -1DE
- Cualquier cambio que desfavorece al crecimiento de un control a otro y con un desarrollo  $<$  a 2,5 cm en seis meses es una causa para hacer una consejería nutricional.
- La talla baja depende del sexo del estudiante<sup>45</sup>.

### **Según perímetro abdominal para la edad en varones y mujeres.**

- **PAB  $<$  Percentil 75 (bajo):** Hay menor riesgo de tener problemas de salud como ENT, diabetes tipo II, presión alta, y otros<sup>45</sup>.
- **PAB  $\geq$  Percentil 75 y  $<$  Percentil 90 (alto):** Se considera una causa de alto riesgo de morbilidad como ENT, diabetes tipo II, cardiopatía, HTA, enfermedad coronaria y otros<sup>45</sup>.
- **PAB  $\geq$  Percentil 90 (muy alto):** Se considera un factor de riesgo muy elevado para comorbilidades como ENT, diabetes tipo II, enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial, enfermedad coronaria, etc<sup>45</sup>.

### **Alteraciones del estado nutricional**

- **Desnutrición:** Es causada por la ingesta crónica de requerimientos energéticos dietéticos insuficientes, así como por la mala absorción y/o biodisponibilidad de los nutrientes consumidos. Por lo general, reduce el peso corporal<sup>46</sup>.
- **Sobrepeso:** Es un aumento del peso que va acompañado con la acumulación de grasa corporal, debido a un exceso de alimentos no esenciales para el organismo y poca actividad física<sup>47</sup>.
- **Obesidad:** Es un trastorno que se caracteriza por niveles excesivas de grasa en el cuerpo<sup>48</sup>.

**Niño en edad escolar:** Según la OMS se consideran escolares de los 6 a los 11 años de edad<sup>49</sup>.

## **Teoría de enfermería de Nola Pender - Promoción de la salud.**

Pender explica, que la conducta está impulsada por el deseo de obtener una salud y potencial propio. Se propuso en crear un modelo que proporcionará respuestas sobre cómo la persona toma decisión sobre su cuidado de salud. En el cual ella habla como educar al individuo sobre cómo, cuidarse y vivir una vida saludable<sup>54</sup>.

Así, su objetivo es comprometer tanto a los enfermeros como a las personas a obtener comportamientos que promueve el bienestar físico, mental y social, en el cual la enfermera tiene que tener la iniciativa principal de motivar y promocionar la salud del individuo<sup>53</sup>. En este estudio si hablamos de estilos de vida y si no tenemos conductas adecuadas no se verán buenos resultados, igualmente será con el estado nutricional, si no se consumen alimentos saludables existe el riesgo de enfermarse, de obtener enfermedades no transmisibles que dañan su salud en el cual esto ocasionará un gasto económico tanto como la propia familia y el estado. En la cual la teoría brinda un dato importante que es cuidar su propia salud para que tengan un estilo de vida saludable y un estado nutricional normal con el propósito de obtener personas más saludables y sin riesgo de enfermar.

Esta teoría se relaciona con la investigación porque el modelo de enfermería se basa en enseñar a la persona sobre cómo cuidarse y llevar una vida sana, en el cual nos dicen que promover una vida saludable es un acto primordial porque de esta manera evitamos que menos personas se enfermen, utilizando menos recursos, las personas volviéndose autosuficientes y mejorando el futuro.

## VI. HIPÓTESIS Y VARIABLES DE ESTUDIO

### 6.1. Hipótesis

**Hipótesis alterna (H1):** Existe relación entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022.

**Hipótesis nula (H0):** No existe relación entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022.

### 6.2. Variables de estudio:

**Variable 1:**

Estilos de vida en los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima.

**Variable 2:**

Estado nutricional en los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima.

### 6.3. Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>Variable 1: Estilos de vida</b>	Son un grupo de patrones de conductas que conforman factores de protección para el bienestar del individuo o factores de riesgo de enfermedades.	Actividad física	Movimientos del cuerpo que da lugar a un gasto de energía.	<b>Estilos de vida no saludable:</b> < 170 puntos  <b>Estilos de vida suficiente:</b> 170 – 189 puntos  <b>Estilos de vida saludable:</b> 190 – 200 puntos	Cualitativa ordinal
		Uso de tiempo libre.	Tiempo del que se puede disponer con cierta libertad.		
		Higiene corporal.	Cuidado y aseo del cuerpo para la conservación de la salud.		
		Alimentación saludable.	Consumo de nutrientes esenciales para el organismo, ayuda al cuerpo a estar sano y protegido.		

VARIABLE	DEFINICION DE CONCEPTO	DIMENSIONES	DEFINICION OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<p><b>Variable 2:</b> <b>Estado nutricional</b></p>	<p>Es el equilibrio entre las necesidades de nutrientes y la ingesta, lo que es tan importante para una buena dieta.</p>	<p>Medidas antropométricas</p>	<p><b>Peso:</b> Es una medida global de la masa corporal y está fácilmente disponible.</p> <p><b>Talla:</b> Es la estatura de la persona que se mide desde los pies hasta la coronilla de la cabeza de forma parada de frente.</p> <p><b>IMC:</b> Es un parámetro para determinar la condición física de un individuo que es <math>IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Altura (m}^2\text{)}</math></p> <p><b>PA:</b> Constituye un índice aproximado entre grasa intra-abdominal y grasa corporal total.</p>	<p><b>IMC:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Obesidad</li> <li>- Sobrepeso</li> <li>- Normal</li> <li>- Delgadez</li> <li>- Delgadez severa</li> </ul>	<p>Cualitativa ordinal</p>

## **VII. OBJETIVOS**

### **7.1. Objetivo General**

- Determinar la relación entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022.

### **7.2. Objetivos Específicos**

- Identificar los estilos de vida en los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022.
- Identificar el estado nutricional en los estudiantes de Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022.
- Establecer la relación entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022.

## VIII. METODOLOGÍA

### 8.1. Tipo y diseño de estudio

**Tipo de investigación:** Según Hernández, Fernández y Baptista<sup>61</sup>, el estudio es descriptivo correlacional, porque pretenden medir o recolectar datos de forma independiente sobre las variables de estudio a los que se refieren, y cuantitativo porque es un método cuantificable para la utilización en el análisis estadístico.

**Diseño de estudio:** No experimental, porque no se utiliza ninguna de las variables y se obtiene tal cual es.

### 8.2. Población y muestra

**Población:** Constituida por los estudiantes del 6° A y 6° B de I.E. Virgen de Fátima, siendo 51 estudiantes matriculados del mes de marzo del 2022.

**Muestra:** No se utilizó fórmula estadística alguna, porque se trabajó con el 100% de la población quedando constituida por los 51 estudiantes.

### 8.3. Criterio

#### **Criterios de inclusión:**

- Los estudiantes matriculados en el 6° A y 6° B del Semestre 2022 en el Colegio Virgen de Fátima - Leticia.
- Los estudiantes matriculados en el del 6° A y 6° B que desearon participar voluntariamente con el permiso de sus padres.

#### **Criterios de exclusión:**

- Los estudiantes que no estén matriculados en el 6° A y 6° B del Semestre 2022 en el Colegio Virgen de Fátima – Leticia.
- Los estudiantes que no desean participar en el estudio.

### 8.4. Unidad de análisis

Integrado por cada uno estudiante del sexto grado del Colegio Virgen de Fátima, Leticia – Supe.

## 8.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Para la variable estilos de vida, se utilizó:

**Técnica:** Una encuesta.

### **Instrumento**

Se utilizó el cuestionario para estilos de vida (anexo 3) elaborado por Becerra<sup>19</sup> (2019), con una confiabilidad de 0.910 (Anexo 5), y una validación de 0.85 (Anexo 4).

El consta de 40 preguntas con varias alternativas que van del 1 al 5. Si en caso la respuesta fue favorable el puntaje máximo será 5 puntos, y si no es favorable el puntaje mínimo será 1.

- Nunca o menos de 1 vez por mes = 1 punto.
- 1 o 3 veces semanal = 2 puntos.
- 1 o 2 veces semanal = 3 puntos.
- 3 o 6 veces semanal = 4 puntos.
- Diariamente = 5 puntos.

El puntaje total mínimo 40 puntos y el puntaje total máximo 200 puntos.

Clasificación de los resultados:

- Estilos de vida no saludable = menor de 170 puntos.
- Estilos de vida suficiente = 170 – 189 puntos.
- Estilos de vida saludable = 190 – 200 puntos.

Para la variable estado nutricional

**Técnica:** Antropometría

### **Instrumento**

Se utilizó una guía técnica del Ministerio de Salud para la valoración del estado nutricional<sup>45</sup>, y una tabla de valoración nutricional antropométrica de la OMS<sup>57,58</sup> (Anexo 3). Para la medida de la talla se utilizó un tallímetro y para el peso una balanza de plataforma equilibrada.

## **8.6. Procedimiento de recolección de datos**

- Se comunicó con el director de la Institución Educativa. Virgen de Fátima.
- Se adquirió la autorización del director para la aplicación de los instrumentos a los estudiantes del sexto grado.
- Se entregó los consentimientos informados al director para luego ser entregados a cada padre de familia.
- Se coordinó las fechas para la recolección de datos.
- Se ubicó a los estudiantes del 6° grado A y B para invitarles que participen al cuestionario y a la toma de medidas antropométricas.
- Se explicó sobre el llenado del cuestionario “estilos de vida en estudiantes”, y para el estado nutricional, la realización de las medidas antropométricas (peso, talla y perímetro abdominal) a través del consentimiento informado.
- Se aplicó los instrumentos con previa autorización de los padres.

## **8.7. Análisis de datos**

- Para el análisis y procesamiento de datos se realizó la recolección de datos y se registró la información obtenida en Microsoft Excel 2010, luego fueron procesadas a través del programa estadístico SPSS Versión 25, donde se analizaron los resultados mediante tablas y gráficos de acuerdo a las 2 variables. Para la prueba de hipótesis se usó la prueba de Spearman para ver si existe relación entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes (P-valor < 0,05).

## IX. CONSIDERACIONES ÉTICAS

En este estudio se consideró los principios éticos de la investigación tomando en cuenta la normativa del Código de ética de la Universidad Nacional de Barranca<sup>56</sup> (anexo N° 8). Son los siguientes:

- **La beneficencia:** Se protegió el bienestar de los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, recibiendo la información detallada de forma voluntaria para la participación de la investigación<sup>56</sup>.
- **La no maleficencia:** Los estudiantes que participaron en el proyecto de investigación, no se incurrió ningún daño, ya sea físico o social, puesto que se conservó de forma anónima durante la aplicación de los instrumentos<sup>56</sup>.
- **La autonomía:** Los estudiantes son libres de elegir participar o no participar en la cual sus opiniones fueron respetadas y con el permiso de sus padres<sup>56</sup>.
- **La justicia:** Todos los estudiantes del sexto grado de ambos sexos tuvieron las mismas oportunidades sin discriminación alguna, siempre respetando sus derechos<sup>56</sup>.

## X. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### RESULTADOS:

**Tabla 1.** Estilos de vida en los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022.

<b>Categoría</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No saludable	38	74,5%
Suficiente	6	11,8%
Saludable	7	13,7%
<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100,0%</b>

En la Tabla 1, se aprecia que el 74,5% (38) de los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima tuvo estilo de vida no saludable, el 13,7% (7) estilo de vida saludable, mientras que el restante 11,8% (6) tuvo estilo de vida suficiente.

**Tabla 2.** Estado nutricional en los estudiantes de Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022.

<b>Categoría</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Delgadez	0	0,0%
Normal	29	56,9%
Sobrepeso	19	37,3%
Obesidad	3	5,9%
<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100,0%</b>

En la Tabla 2, de acuerdo al IMC de los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima se determinó que el 56,9% (29) tuvo nivel normal; el 37,3% (19) sobrepeso; mientras que el restante 5,9% (3) obesidad.

**Tabla 3.** Relación entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022.

Estilo de vida	Estado nutricional								Total	
	Delgadez		Normal		Sobrepeso		Obesidad			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
No saludable	0	0,0	16	31,4	19	37,3	3	5,9	<b>38</b>	<b>74,5</b>
Suficiente	0	0,0	6	11,8	0	0,0	0	0,0	<b>6</b>	<b>11,8</b>
Saludable	0	0,0	7	13,7	0	0,0	0	0,0	<b>7</b>	<b>13,7</b>
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>29</b>	<b>56,9</b>	<b>19</b>	<b>37,3</b>	<b>3</b>	<b>5,9</b>	<b>51</b>	<b>100,0</b>

Valor de Spearman = -0,495

Valor de P = 0,000

En la Tabla 3, se muestra que hubo un valor p de  $0,000 < a 0,05$ , por lo cual se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, existe relación entre estilos de vida y estado nutricional en estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022. A su vez el coeficiente Rho de Spearman dio un valor de -0,495. La relación es negativa y con intensidad media, lo cual se interpreta en que a menor estilo de vida, habrá sobrepeso y obesidad.

## **DISCUSIÓN:**

En el Perú, a través de los años el estado nutricional de los estudiantes ha venido tomando un cambio gradual, en donde prevalecen distintas formas de malnutrición como la delgadez, el sobrepeso y la obesidad, siendo estas dos últimas las que han ido en crecimiento progresivamente por los cambios drásticos en la dieta y los estilos de vida, ante ello, somos un país el cual tiene un problema oculto de sobrepeso y obesidad en nuestros adolescentes, situación que requiere ser abordada con suma urgencia en donde se establezcan criterios técnicos los cuales evalúen un diagnóstico nutricional actual.

**En la tabla 1**, se muestra que el 74,5% de los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima presentaron un estilo de vida no saludable. Los resultados son semejantes al estudio realizado por Becerra<sup>19</sup>, en Lambayeque en el 2019, donde el 76% de los estudiantes tienen un estilo de vida no saludable y solo el 1% lleva un buen estilo de vida. Asimismo, en el estudio elaborado por Sánchez<sup>18</sup>, en Huacho, el 2021, donde el 52% de los estudiantes no llevan un estilo de vida saludable.

Discrepan al estudio realizado por Mera<sup>20</sup>, en Trujillo, en el 2019, teniendo como resultado un porcentaje muy diferente en donde el 50% de los estudiantes de la I.E. Marcial, Acharan y Smith, tiene un estado nutricional normal. Esta situación es muy preocupante, cuando un niño tiene un estilo de vida no saludable se predispone a padecer enfermedades no transmisibles.

Cabe señalar que Nola Pender<sup>54</sup>, en su modelo “Promoción de la Salud”, semejante a nuestro estudio elaborado donde expresa que una conducta de cuidado personal está motivada y arraigada al deseo de conseguir el bienestar de la salud en el ser humano, el cual está ligada a educar y concientizar a los individuos de cómo debe de cuidarse y de cómo vivir una vida sana, modelo que da respuestas en la forma de cómo cada persona debe inferir en su cuidado y la conservación de su salud.

**En la tabla 2**, identificamos que el IMC de los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, el 56.9% tuvo un nivel normal, el 37,3 sobrepeso y el 5,9 obesidad. Semejante al estudio elaborado por Peral<sup>14</sup>, en Madrid en el 2021, donde el 38,2% de los escolares se encontró en situación de sobrepeso y obesidad, los cuales demuestran un estilo de vida inactivo. Igualmente en el estudio elaborado por Gómez y Romero<sup>15</sup>, en Ecuador en el 2021, donde el 20% de los niños tiene sobrepeso y el 16% son obesos. También, en el estudio elaborado por Yaguachi<sup>16</sup>, et al, en Ecuador en el 2018, donde se tiene que durante el año 2014 y 2016 se incrementó el sobrepeso y la obesidad de 25,6% a 31,9%.

Son los padres de familia quienes deben de llevar una actitud responsable el cual mejore el desarrollo y crecimiento de los niños, pues de lo contrario se tendrá niños con un estilo de vida poco saludable, quienes a futuro padecerán de enfermedades no transmisibles, tales como: obesidad, Hipertensión arterial, cáncer, diabetes, etc. A medida que aumenta los niveles de sobrepeso y obesidad, aumenta el riesgo de padecer enfermedades y problemas de salud.

**En la tabla 3**, se observa la comparación entre estilos de vida e IMC en el cual se evidencia que el 37,3% de los estudiantes tuvo sobrepeso y su estilo de vida no es saludable, también se evidencia que el 31,4% que tuvo un IMC normal con estilos de vida no saludable lo que demuestra que existe relación significativa con un valor de 0.000. Discrepan al estudio realizado por Delcid<sup>17</sup>, en Honduras, en el 2017, donde el 53% de los niños si presentan un adecuado estado nutricional. Sumando a ello, Cerna<sup>21</sup>, en sus resultados el 22,1% presenta sobrepeso y el 10.3% obesidad.

Como profesionales de la salud debemos gestionar estrategias de promoción y prevención de la salud, sensibilizando al director de la Institución Educativa, auxiliares y padres de familia para así disminuir las enfermedades no transmisibles en los estudiantes.

Asimismo, en la revista *The Lancet* de Imperial College London y la OMS en el 2017, se menciona que los adolescentes que tienen entre 5 y 19 años de edad, sufren de sobrepeso durante las cuatro décadas, en donde estas tendencias reflejan el impacto negativo de las políticas públicas y la venta de alimentos no saludables a nivel mundial, en donde han hecho que los alimentos saludables y nutritivos estén demasiado costosos para aquellas personas que viven del día a día, las cuales son desfavorecidas<sup>2</sup>.

En cuanto a la teoría de enfermería, conforme al modelo de “Promoción de Salud de Nola Pender”, esta describe naturalmente que los estilos de vida son aquellos comportamientos conductuales que tiene cualquier ser humano como hábito diario, siendo que el mismo puede ser beneficioso o nocivo para la salud, sin embargo no solo debe verse como un cuidado personal, sino también un cuidado frecuente que regule la actividad física y el manejo de sus relaciones interpersonales conforme a las responsabilidades de su salud, ya que una alimentación saludable es aquella que proporcionará nutrientes que el cuerpo necesita para mantener un buen y adecuado funcionamiento del organismo, es por ello que el presente trabajo de investigación indica la importancia de los estilos de vida y un adecuado estado nutricional en los estudiantes a través de una alimentación saludable, siendo relevante para el profesional de enfermería el cual debe transmitir a la comunidad y familia en sus distintos niveles de atención.

Es preciso que el estado peruano a través del MINSA, encuentre una solución para que en los hogares, colegios, familias y comunidades desfavorecidas puedan acceder a alimentos saludables y nutritivos los cuales protejan la integridad física e intelectual de los adolescentes que están en plena formación, para que el desarrollo de sus habilidades y capacidades pueda regularse de manera proporcional y efectiva.

En el Perú el estado nutricional de la población estudiantil, viene sufriendo cambios graduales en cuanto a las formas de malnutrición como la delgadez, el sobrepeso y la obesidad, siendo que estas dos últimas han ido aumentando de forma progresiva debido a los cambios en la dieta y los estilos de vida de los adolescentes, puesto que ello debe de ser abordado de manera inmediata por los padres, en donde se deba de tener un cuidado adecuado sobre la ingesta de alimentos saludables que ayuden a que el organismo obtenga una nutrición equilibrada.

**Entre las limitaciones que se presentaron fueron:**

- Falta de tiempo de las madres de familia para la entrega personal de los consentimientos informados.
- Recolección de datos una vez por semana.

## **XI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **Conclusiones:**

De acuerdo a los objetivo y resultados obtenidos de la investigación, se llegó a las siguientes conclusiones:

- Con respecto a los estilos de vida de los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, el 74,5% de los estudiantes presentan un estilo de vida no saludable, lo cual representa gran mayoría de la población participante.
  
- En cuanto al estado nutricional, el 56,9% de los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima se encuentran normal, el 37,3% con sobrepeso y el 5,9% con obesidad.
  
- Existe relación significativa entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe – 2022.

### **Recomendaciones:**

- Se recomienda a los profesionales de la salud del puesto de salud Leticia poder trabajar en conjunto con la institución educativa Virgen de Fátima para brindar información necesaria a los estudiantes y así puedan estar informado sobre cómo mantener un estilo de vida saludable.
- Acordar con el director, docentes y auxiliares de la Institución Educativa Virgen de Fátima a seguir creando diversas estrategias de educación preventiva, lo cual ayudará a mejorar los estilos de vida de los estudiantes y obtendremos niños saludables.
- También es importante reforzar de información a los padres de familia con la finalidad de brindarles distintas maneras de como proporcionar una alimentación saludable y así puedan brindar alimentos nutritivos a sus hijos.
- A los estudiantes de la Institución Educativa Virgen de Fátima, a que tomen conciencia, con respecto a un estilo de vida más saludable, porque de lo contrario, tienen más probabilidades de contraer problemas de salud como es la desnutrición, sobrepeso y obesidad que impiden un crecimiento y desarrollo adecuados. De esta manera es necesario fomentar buenos hábitos alimenticios y la realización de actividades físicas en los estudiantes.
- Incentivar a los docentes de la Universidad Nacional de Barranca que sigan financiando más proyectos de estudio en las Instituciones Educativas para el bienestar de los estudiantes del distrito de Puerto Supe – Leticia, donde realicen intervenciones en proyecciones sociales que conlleven a un estilo de vida adecuada.

## XII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Cerón Souza C. Universidad Salud [Internet]. diciembre de 2012 [Citado el 12 de abril de 2022]; 14(2): 115-115. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-71072012000200001&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001&lng=en).
2. Organización Mundial de la salud. La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios. Londres 2017. [Internet]. [Citado el 1 de mayo de 2022] Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>
3. Fernández J. Salud y estilos de vida en adolescentes. España. 2015. [Internet]. [Citado el 1 de mayo de 2022]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd216/salud-y-estilos-de-vida-enadolescentes.htm>
4. Alvear Galindo M, Yamamoto Kimura L, Moran Álvarez C. Actividad extraescolar y obesidad en los niños. Influencia del ámbito familiar y el vecindario. Rev. Med. Inst. Mex. Seguro Soc., 51 (4) (2013), pp. 450- 455.
5. Ferrel Ortega FR, Ortiz Gonzales AL, Forero Ortega LP, Herrera Ospino MI, Peña Serrano YP. Estilos de vida y factores sociodemográficos asociados en adolescentes escolarizados del distrito de Santa Marta, Colombia. Duazary [Internet]. 2014 [citado el 1 de mayo de 2022];11(2):105. Disponible en: <https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/817>
6. Adriana R, Alarcón Y, Luis C, Loor P, Maoly G, Mera T. Caracterización del estado nutricional de niños y adolescentes de zonas urbano-marginales de la ciudad de Guayaquil-Ecuador [Internet]. Renc.es. [citado el 14 de marzo de 2022]. Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2020\\_4\\_04.\\_-RENC\\_D-19-0039.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_4_04._-RENC_D-19-0039.pdf)

7. Lopez de Carvalho I, Magalhães Carneiro ML, Carvalho Reis T, de Pinho L. Estado nutricional de escolares da rede pública de ensino. Rev. René [Internet]. 2014;15(2):291–7. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=324031263014>
8. Martínez Cristián, Reinike Otto, Silva Héctor, Carrasco Vanessa, Collipal Erika, Jiménez Carlos. Composición Corporal y Estado Nutricional de una Muestra de Alumnos de 9 a 12 Años de Escuelas Municipales de la Comuna de Padre las Casas, Región de la Araucanía, Chile. Internacional J. Morphol. [Internet]. junio de 2013 [citado el 9 de noviembre de 2022]; 31(2): 425-431. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022013000200010&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022013000200010&script=sci_arttext&tlng=en)
9. Álvarez Dongo D, Tarqui Mamani C. Estado nutricional en el Perú por etapas de vida; 2012-2013. [Internet]. [Citado el 30 de abril de 2022] Disponible en: [https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia\\_poblacion/VIN\\_ENAHO\\_etapas\\_de\\_vida\\_2012-2013.pdf](https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia_poblacion/VIN_ENAHO_etapas_de_vida_2012-2013.pdf)
10. Paredes Mendo KL. Estado nutricional en los niños de educación básica regular de la institución educativa n° 82073 matara-cajamarca-2016. [Tesis]. Perú. Universidad Nacional de Cajamarca; 2017. Disponible en: [https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/1395/T016\\_70017360\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/1395/T016_70017360_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
11. Yana Huanca HE. Estado nutricional en relación al rendimiento académico en escolares de 6 a 12 años de la I.E.P. N° 70036 - Capachica, 2018[Tesis].Puno. Universidad Nacional del Altiplano; 2020. Disponible en: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13093/Yana\\_Huanca\\_Harrison\\_Eduardo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13093/Yana_Huanca_Harrison_Eduardo.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
12. Loayza Sánchez D, Muñoz Torre JA. Estilos de vida y Estado Nutricional en los Estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica-2017. [Tesis].Perú. Universidad Nacional de Huancavelica; 2017. Disponible en: <https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1376/TP%20-%20UNH.%20ENF.%2000099.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

13. Aparco JP, Bautista-Olórtegui W, Astete-Robilliard L, Pillaca J. Evaluación del estado nutricional, patrones de consumo alimentario y de actividad física en escolares del Cercado de Lima. Rev Peru Med Exp Salud Publica [Internet]. 2016 [citado el 11 de marzo de 2022];33(4):633. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342016000400005](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000400005)
14. Peral Suarez AL. Asociación entre estilo de vida y la situación nutricional en escolares españoles. [Tesis doctoral]. Madrid. Universidad complutense de Madrid; 2021. Disponible en: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/68979/1/T42887.pdf>
15. Gómez Moncayo LE, Romero Guajala BM. Impacto del COVID-19 en el estilo de vida y estado nutricional en niños de 6 a 12 años de la Urbanización Santa Inés de la Ciudad de Machala en el periodo noviembre 2020 a febrero. [Tesis].Ecuador. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2021. Disponible en: <http://201.159.223.180/bitstream/3317/15964/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-442.pdf>
16. Yaguachi Alarcón RA, Escuela Superior Politécnica del Litoral, Reyes López MF, Poveda Loo CL, Escuela Superior Politécnica del Litoral, Escuela Superior Politécnica del Litoral. Influencia de estilos de vida en el estado nutricional de estudiantes universitarios. Perspect Nutr Humana [Internet]. 2018 [citado el 27 de enero de 2022];20(2):145–56. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-41082018000200145](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082018000200145)
17. Delcid Morazá AF, Delcod Morazán LE, Barcan Batchvaroff ME, Leiva Molina FA, Barahona Andrade DS. Estado nutricional en escolares de primero a sexto grado en La Paz, Honduras. Rev cien Esc Univ Cienc Salud [Internet]. 2017 [citado el 26 de enero de 2022];27–33. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-883126>
18. Sánchez W. Estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del quinto ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, Distrito de Santa María [Tesis de maestría]. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2021. Disponible en:

<http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/4528/WILLYAM%20PORFIRIO%20S%20C%81NCHEZ%20VALERIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

19. Becerra Z. Estilo de vida y estado nutricional en escolares de las áreas urbano y rural en Lambayeque [Tesis de licenciatura]. Pimentel - Perú: Universidad Señor De Sipán; 2019. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6507/Zafira%20Becerra%20Vallejos.pdf?sequence=1>
20. Mera D. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith [Tesis de licenciatura]. Trujillo - Perú: Universidad César Vallejo; 2019. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36207/mera\\_vd.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36207/mera_vd.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
21. Cerna J. Estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de educación básica regular de la Institución Educativa Antonio Guillermo Urrello [Tesis de licenciatura]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2019. Disponible en: [https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/2867/T016\\_41395623\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/2867/T016_41395623_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
22. Véliz T. Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala [Tesis doctoral]. Barcelona: Universitat de Barcelona; 2017. Disponible en: [https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/454898/TPVE\\_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/454898/TPVE_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
23. Rivas L, Moya M, Bauce G. Estilos de vida saludables en niños de una Institución de Educación Inicial. Rev Digit Postgrado. 2020; 9(3): e234. Disponible en: <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/101/1011187008/html/index.html>

24. Campo L, Herazo Y, García F, Suárez M, Méndez O, Vásquez de la Hoz F. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. Salud Uninorte. 2017; 33(3): 419-428. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n3/2011-7531-sun-33-03-00419.pdf>
25. Gómez Z, Landeros P, Romero E, Troyo R. Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. RESPYN. 2016; 15(2): 9-14. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2016/spn162c.pdf>
26. Susanlove1992. Slideshare. [Internet]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2015; [Citado el 29 de enero del 2022]. Disponible en: <https://pt.slideshare.net/susanlove1992/estilos-de-vida-y-habilidades-sociales-en-el-escolar-y-adolescente-48567735>
27. Laguado E, Gómez M. Estilos de vida en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Rev. hacia la promoción de la salud. 2014; 19(1): 68-83. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309131703006.pdf>
28. Serrano E, Martínez A. Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria [Internet]. Familia y Salud; 2014 [Actualizado el 03 de enero del 2019; citado el 29 de enero del 2022]. Disponible en: <https://www.familiaysalud.es/crecemos/la-edad-escolar-6-11-anos/la-actividad-fisica-en-la-etapa-escolar-diversion-coordinacion>
29. Arroba M, Manzarbeitia P. El tiempo libre de los niños. Elsevier. 2009; 7(6): 376-379. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-articulo-el-tiempo-libre-ninos-S169628180973210X>
30. Ortín V y Villegas F. La higiene corporal y su aplicación didáctica a través de juegos. Rev Dig. 2010; 15(143). Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd143/la-higiene-corporal-y-su-aplicacion-didactica.htm>

31. Fructuoso X. Estilos de vidas saludables en escolares de un centro educativo estatal y un centro educativo particular [Tesis] Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2017. Disponible en: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5881/Fructuoso\\_cx.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5881/Fructuoso_cx.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
32. Félix J, Blasco D. Salud BLOGS MAPFRE [Internet]. 2020 [Citado el 3 de febrero del 2022]. Disponible en: <https://www.salud.mapfre.es/nutricion/dieta-y-salud/caracteristicas-de-una-dieta-saludable/>
33. Encalada R. El Peruano [Internet]. Perú; 2018 [Citado el 3 de febrero del 2022]. Disponible en: <https://busquedas.elperuano.pe/download/url/ordenanza-que-regula-quioscos-saludables-entornos-saludable-ordenanza-no-010-2018-mdmp-1680020-1>
34. Equilibrium en cuerpo y alma [Internet]. España; 2020. [Citado el 3 de febrero del 2022]. Disponible en: <https://equilibriumclub.com/alimentos-energeticos-para-los-ninos/>
35. Ministerio de Educación. Aprendo en casa [Internet]. Perú; 2021. [Citado el 3 de febrero del 2022]. Disponible en: <https://resources.aprendoencasa.pe/red/modality/abr/level/primaria/grade/2/speciality/0/sub-speciality/0/resources/s29-primaria-2-recursos-dia-2-final.pdf>
36. Normon. [Internet]. España; 2015. [Citado el 3 de febrero del 2022]. Disponible en: <https://www.normon.es/articulo-blog/la-hidratacion-y-su-importancia-para-nuestro-organismo>
37. García G. The Food Tech. [Internet]. 2021. [Citado el 43 de febrero del 2022]. Disponible en: <https://thefoodtech.com/nutricion-y-salud/nutrientes-que-apoyan-el-crecimiento-en-los-ninos/>
38. Pedraza DF. Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. Rev Salud Pública (Bogotá) [Internet]. 2004 [citado el 29 de enero de 2022];6(2):140–

155. Disponible en:  
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/94613>
39. Gimeno E. Medidas empleadas para evaluar el estado nutricional. Offfarm [Internet]. 2003 [citado el 26 de febrero de 2022];22(3):96–100. Disponible en:  
<https://www.elsevier.es/es-revista-offfarm-4-articulo-medidas-empleadas-evaluar-el-estado-13044456>
40. Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. Nutrición. [Internet]. Perú, 2020. [citado el 29 de enero de 2022]. Disponible en:  
<https://www.paho.org/es/temas/nutricion>
41. Rubio Alarcón WM. Desayunos escolares estado nutricional y el rendimiento académico de los escolares de la i.e.n°11039-chota, 2010-201. [Tesis]. Perú. Universidad Nacional de Cajamarca; 2015. Disponible en:  
<https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/1657/Tesis%20Rubio%20William.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
42. Aguilar Esenarro L, Contreras Rojas M, del Canto y Dorador J, Vílchez Dávila W. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. [Internet]. Perú, 2012. [Citado el 27 de febrero de 2022]. Disponible en:  
[https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/depridan/documentosNormativos/7\\_Gu%C3%ADa%20T%C3%A9cnica%20VNA%20Adulto.pdf](https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/depridan/documentosNormativos/7_Gu%C3%ADa%20T%C3%A9cnica%20VNA%20Adulto.pdf)
43. Navarro J. Definición ABC. Edad. 2014. [internet]. Perú, 2022 [Citado el 27 de febrero del 2022]. Disponible en:  
<https://www.definicionabc.com/general/edad.php>

44. Acero J. Conceptualización y Ámbito de la Biomecánica. Documento en progreso. Instituto de Investigaciones & Soluciones Biomecánicas, Cali. Colombia. [Internet].2013.[Citado el 27 de febrero del 2022]. Disponible en: <https://g-se.com/peso-corporal-bp-857cfb26e59136>
45. Aguilar Esenarro L, Contreras Rojas M, del Canto y Dorador J, Vílchez Dávila W. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. [Internet].2015. [Citado el 27 de febrero del 2022]. Disponible en: <https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/214/CENAN-0056.pdf;jsessionid=A186AE76922DDD93CC985D15E54AFB6F?sequence=1>
46. Mata C. Malnutrición, Desnutrición y Sobrealimentación. Revista Médica de Rosario. [Internet]. 74: 17 - 20, 2008. [Citado el 27 de febrero del 2022]. Disponible en: <http://www.circulomedicorosario.org/Upload/Directos/Revista/a47544Cristina%20de%20la%20Mata.pdf>
47. Secretaria de Marina. Sobrepeso. [Internet].2020. [Citado el 14 de marzo del 2022]. Disponible en: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/1013/sobrepeso.pdf>
48. Organización Panamericana de Salud, Organización Mundial de Salud. Prevención de la obesidad. [Internet].Perú. [Citado el 27 de febrero del 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
49. Heller Rouassant S, Flores Quijano ME. Niño pequeño, preescolar y escolar. Gac Med Mex [Internet]. 1:22-8.2016.[Citado el 14 de marzo del 2022]. Disponible en: [https://www.anmm.org.mx/GMM/2016/s1/GMM\\_152\\_2016\\_S1\\_022-028.pdf](https://www.anmm.org.mx/GMM/2016/s1/GMM_152_2016_S1_022-028.pdf)

50. Casimiro y cols. Estilo de vida. [Internet]. 1999. [Citado el 14 de marzo del 2022]. Disponible en: [https://www.um.es/innova/OCW/actividad\\_fisica\\_salud/contenidos/estilo\\_de\\_vida.html#:~:text=\(1999\)%20definen%20estilo%20de%20vida,serie%20de%20patrones%20conductuales%20comunes%22](https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/estilo_de_vida.html#:~:text=(1999)%20definen%20estilo%20de%20vida,serie%20de%20patrones%20conductuales%20comunes%22).
51. Salut al Quadrat. Alimentación equilibrada y saludable. [Internet].2020. [Citado el 14 de marzo del 2022]. Disponible en: <https://www.salutalquadrat.com/alimentacion-equilibrada-y-saludable/#:~:text=Nutrici%C3%B3n%3A%20Proceso%20involuntario%2C%20aut%C3%B3nomo%2C,y%20cumplir%20sus%20funciones%20vitales>.
52. Masalán P, Gonzales R. autocuidado en el ciclo vital. [Internet].2003. [Citado el 14 de marzo del 2022]. Disponible en: [http://www7.uc.cl/sw\\_educ/enferm/ciclo/html/grales/aut\\_frame.htm](http://www7.uc.cl/sw_educ/enferm/ciclo/html/grales/aut_frame.htm)
53. Diccionario médico. Talla. [Internet].2020. [Citado el 14 de marzo del 2022]. Disponible en:<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/talla#:~:text=f,el%20v%C3%A9rtice%20de%20la%20cabeza>
54. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. [Internet]. 2011. vol 8, año. 8, n<sup>o</sup> 4, Octubre - Diciembre. Citado el 15 de marzo del 2022. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
55. Meiriño J, Vásquez M, Simonetti C, Palacio M. El cuidado. [Internet].2012. [Citado el 15 de marzo del 2022] Disponible en: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>
56. Universidad Nacional de Barranca (UNAB). Resolución de Comisión Organizadora N° 582 - 2017 – CO – UNAB. Código de ética para la investigación. [Internet]. Barranca – Perú. 2017. Consultado el 11 de marzo del 2022. Disponible: [https://www.unab.edu.pe/web/2019/transparencia/cdgiodeeticocomite%20\(1\).pdf](https://www.unab.edu.pe/web/2019/transparencia/cdgiodeeticocomite%20(1).pdf)

57. Organización mundial de la salud. Tabla de valoración nutricional antropométrica: mujeres 5 a 19 años. [Internet].Lima, Perú, 2007.[Citado el 15 de marzo del 2022]. Disponible en: <https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/216/CENAN-0058.pdf;jsessionid=A6409FBCBF6C88B3C931D0AE72A531FD?sequence=1>
58. Organización mundial de la salud. Tabla de valoración nutricional antropométrica - hombres 5 a 17 años.[Internet].Lima, Perú,2007.[Citado el 15 de marzo del 2022]. Disponible en: <https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/217/CENAN-0059.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
59. Gutiérrez. Estilo de vida. [Internet]. 2000. [Citado el 11 de abril del 2022]. Disponible en: [https://www.um.es/innova/OCW/actividad\\_fisica\\_salud/contenidos/estilo\\_de\\_vida.html#:~:text=\(1999\)%20definen%20estilo%20de%20vida,serie%20de%20patrones%20conductuales%20comunes%22](https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/estilo_de_vida.html#:~:text=(1999)%20definen%20estilo%20de%20vida,serie%20de%20patrones%20conductuales%20comunes%22).
60. Mendoza. Estilo de vida. [Internet]. 1994. [Citado el 11 de abril del 2022]. Disponible en: [https://www.um.es/innova/OCW/actividad\\_fisica\\_salud/contenidos/estilo\\_de\\_vida.html#:~:text=\(1999\)%20definen%20estilo%20de%20vida,serie%20de%20patrones%20conductuales%20comunes%22](https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/estilo_de_vida.html#:~:text=(1999)%20definen%20estilo%20de%20vida,serie%20de%20patrones%20conductuales%20comunes%22).
61. Hernández, Fernández, Baptista. Metodología. [Internet].2003. [Citado el 1 de mayo del 2022]. Disponible en: <http://virtual.urbe.edu/tesispub/0075681/cap03.pdf>
62. Garavito M. Consumo de alimentos y estado nutricional en adolescentes de tres instituciones educativas públicas de Bogotá, Colombia. [Tesis]. Colombia. Pontificia Universidad Javeriana. 2018. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/34752>

### XIII. ANEXOS

#### ANEXO N° 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

#### ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO VIRGEN DE FÁTIMA SUPE-2022.

PROBLEMA	OBJETIVOS	JUSTIFICACIÓN	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES	MÉTODO
¿Existe relación entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022?	<p><b>Objetivo General</b> Determinar la relación entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022.</p> <p><b>Objetivos Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar los estilos de vida en los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022.</li> <li>- Identificar el estado nutricional en los estudiantes de Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022.</li> <li>- Establecer la relación entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022.</li> </ul>	<p>En el <b>aspecto social</b>, con los resultados de este estudio sabremos qué tipo de estilos de vida adoptan los estudiantes, para realizar estrategias con el fin de tener estudiantes con un mejor estilo de vida y un buen estado nutricional y así rindan satisfactoriamente en sus estudios académicos.</p> <p>En el <b>aspecto metodológico</b>, los resultados obtenidos podrán ser utilizados como datos o antecedentes para otras investigaciones que tienen relación con el tema en estudio para ayudar a la población y que por medio de la problemática puedan detectar a tiempo y así tener estudiantes sanos con buen rendimiento académico.</p> <p>En el <b>aspecto práctico</b>, los estudiantes consumirán alimentos saludables que contengan proteínas y vitaminas para un buen crecimiento y desarrollo óptimo en todas las etapas de sus vidas, de igual forma realizarán actividades físicas tanto en el hogar como en la escuela, aprovecharán las horas de ocio junto a la familia, y a tener hábitos de higiene saludables para prevenir ciertas enfermedades como diarrea, neumonía, infecciones de la piel, etc.</p>	<p><b>Hipótesis alterna</b> -Existe relación entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022.</p> <p><b>Hipótesis nula</b> -No existe relación entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022.</p>	<p><b>V1:</b> Estilos de vida. <b>Indicadores:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad física</li> <li>- Uso del tiempo libre.</li> <li>- Higiene corporal.</li> <li>- Alimentación saludable.</li> </ul> <p><b>V2:</b> Estado nutricional. <b>Indicadores:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medidas Antropométricas de peso, talla.</li> </ul> <p><b>IMC:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Obesidad</li> <li>- Sobrepeso</li> <li>- Normal</li> <li>- Delgadez</li> <li>- Delgadez severa</li> </ul>	<p><b>Tipo de investigación</b> Descriptivo correlacional y cuantitativo.</p> <p><b>Diseño de investigación</b> No experimental, porque no se utiliza ninguna de las variables y se va obtener tal cual es, de corte transversal porque se aplicaron en un solo momento, para luego analizarlo.</p> <p><b>Población:</b> Conformada por 51 estudiantes del sexto grado de la I.E. Virgen de Fátima.</p>



ANEXO N° 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo....., identificado con DNI:..... de acuerdo a lo expuesto en el actual documento, apruebo voluntariamente a que mi menor hijo participe en el estudio sobre “Estilos de Vida y Estado Nutricional en los Estudiantes del Colegio Virgen de Fátima Supe - 2022”, de los investigadores responsables:

- Bach. Blas Andrés Elizabeth Vanessa
- Bach. Mendoza Solís Tania Isabel.

Afirmo que he recibido la información de los objetivos, alcances y resultados deseados de esta investigación y de mi cooperación estrictamente confidencial y anónima.

Entiendo que una copia de este documento de consentimiento me será entregada. Para esto, puedo contactar a las investigadoras responsables del proyecto al correo electrónico, [eblasa132@unab.edu.pe](mailto:eblasa132@unab.edu.pe), [tmendozas142@unab.edu.pe](mailto:tmendozas142@unab.edu.pe), o a los celulares 934852146 - 901249754.

Barranca..... de ..... del .....

.....	<input type="text"/>	.....	<input type="text"/>
Firma del participante	Huella	Firma del investigador	Huella

### ANEXO N° 3

#### INSTRUMENTO N°1: CUESTIONARIO “ESTILOS DE VIDA PARA ESCOLARES DE 9 A 12 AÑOS”

Estimados estudiantes, con el fin de realizar este trabajo de investigación que tiene como título “Estilos de vida y Estado nutricional en los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima” marque con una “X” la alternativa que se identifique con su estilo de vida habitual. Le pedimos contestar con total confianza y libertad.

N°	ASPECTOS	RESPUESTAS				
		Nunca ó menos de 1 vez por mes	1 ó 3 veces por sem.	1 ó 2 veces por sem.	3 ó 6 veces por sem.	Diariamente
1	Hago actividades físicas y/o deportivas con mi familia					
2	Tomo gaseosas o frugos					
3	Tomo leches saborizadas: chocolate, fresa.					
4	Estoy más tiempo en la computadora o videojuegos que jugando fútbol u otro deporte o actividad física					
5	Como al menos dos raciones de fruta al día.					
6	Comes al menos tres raciones de verdura al día como: lechuga, tomate, brócoli o zanahoria					
7	Me paso 2 horas o más viendo programas de televisión					
8	Como pizzas o hamburguesas					
9	Como más de 4 panes en el día					
10	Juego en el parque, jardín o patio con otros niños					
11	Si estoy aburrido o triste me da por comer					
12	Consumo 5 comidas al día (desayuno, lonchera, almuerzo, tarde y cena).					
13	A la hora de recreo hago algún deporte o actividad física					
14	Como algunas golosinas como: chicles, caramelos, papas de bolsa.					
15	Consumo frituras					
16	Cuando tengo sed tomo agua sola					
17	Practico algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizo en la escuela los días de Educación Física					

18	Sigo comiendo, aunque no tenga hambre, solo por acabar mi plato.					
19	Como al menos 2 frutas al día.					
20	Camino por lo menos 30 minutos por día					
21	Cuando veo la televisión como golosinas o frituras					
22	¿La lonchera que como todos los días es preparada en casa?					
23	Me paso más de 1 hora acostado durante la mañana o tarde.					
24	Si tengo hambre entre comidas, como una fruta					
25	A la hora de comer veo la televisión					
26	Me quedo en casa sentado/acostado, en vez de jugar o hacer deporte					
27	Como al menos 2 verduras al día					
28	Consumo helados, malteadas, café o chocolate, manjar o chocolate.					
29	¿Desayunas antes de ir a la escuela?					
30	¿Consumes 4 a 6 vasos de agua sola al día?					
31	Después de las comidas se lava los dientes por 1-3 minutos					
32	¿Usas pasta dental?					
33	¿Revisas si tu cepillo dental aún está en buenas condiciones?					
34	¿Te enseñan la manera correcta de cómo cuidar tus dientes?					
35	¿Te lavas las manos antes y después de ir al baño?					
36	¿Cada cuánto tiempo te bañas?					
37	¿Te lavas las manos antes y después de ir a comer?					
38	¿Revisas si tus uñas de tus manos o pies están limpias y cortas?					
39	¿Te lavas las manos después de jugar, coger objetos contaminados y después de tocar las mascotas?					
40	¿Con que frecuencia usas ropa limpia?					

**Fuente:** Realizado por Zafira Becerra Vallejos, en su trabajo de investigación titulado: “Estilo de vida y Estado nutricional en Escolares de las áreas urbano y rural en Lambayeque - 2019”

**Nombres y Apellidos:** .....

**Grado y Sección:** .....

El cuestionario consta de 40 preguntas con varias alternativas que van del 1 al 5. Si la respuesta fue favorable el puntaje máximo será 5 puntos, y si no es favorable el puntaje mínimo será 1.

<b>Respuestas</b>	Nunca ó menos de 1 vez por mes.	1 ó 3 veces por semana.	1 ó 2 veces por semana.	3 ó 6 veces por semana.	Diariamente
<b>Puntos</b>	1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos	5 puntos

Donde se interpretó de la siguiente manera:

<b>Estilo de vida</b>	<b>Puntaje</b>
Estilos de vida no saludable	< de 170 puntos
Estilos de vida suficientes	170 – 189 puntos
Estilo de vida saludable	190 – 200 puntos

**Fuente:** Realizado por Zafira Becerra Vallejos, en su trabajo de investigación titulado: “Estilo de vida y Estado nutricional en Escolares de las áreas urbano y rural en Lambayeque - 2019”.

**INSTRUMENTO N°2: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS PARA EL ESTADO NUTRICIONAL**

**CUADRO DE REGISTRO PARA MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS**

N°	Apellidos y nombres	Edad	Sexo	Peso		Talla	Perímetro abdominal	Diagnóstico del estado nutricional
				M	F			

**La tabla de valoración nutricional antropométrica que evalúa de 5 a 17 años**

Es una clasificación en el cual se valora el peso y talla del escolar, para esto se utilizará una fórmula lo cual es  $IMC = \frac{\text{Peso}}{\text{Talla}^2}$ . Esta fórmula se podrá evaluar los riesgos de delgadez, riesgo de sobrepeso, riesgo de obesidad y riesgo de talla baja. Obteniendo los datos se ubica en la columna de edad, la edad del estudiante, si no coincide, se ubicará en la edad anterior. Luego de eso se va comparar el índice de masa corporal calculado, con los valores del IMC que aparecen en el recuadro y clasifique según corresponda.

De igual modo se hará para la talla en el cual se ubicará en la columna de edad, la edad del escolar. Si no coinciden los meses, tomar la edad anterior. Luego se compara la talla del estudiante con los valores de talla que aparecen en el recuadro y clasifique según corresponda. En el cual habrá dos cuadros según el género masculino y femenino.

## ANEXO N° 4

### VALIDEZ DEL CUESTIONARIO “ESTILOS DE VIDA PARA ESCOLARES DE 9 A 12 AÑOS”

#### Coeficiente de Validación de Contenido (CVC)

Procesamiento mediante la valoración de 1 al 5.

Ítem	N° Jueces (J)					$\sum x_{ij}$	Promedio ( $Mx$ )	$Cvc_i = \frac{Mx}{V_{max}}$	$Pe_i = \left(\frac{1}{j}\right)^j$	$Cvc_{ic} = Cvc_i - Pe_i$
	1	2	3	4	5					
1	4	5	4	4	4	21	4.2	0.84	0.00032	0.8397
2	4	5	5	5	3	22	4.4	0.88	0.00032	0.8797
3	4	5	5	5	3	22	4.4	0.88	0.00032	0.8797
4	3	4	4	3	3	17	3.4	0.68	0.00032	0.6797
5	4	5	5	5	4	23	4.6	0.92	0.00032	0.9197
6	5	5	5	4	4	23	4.6	0.92	0.00032	0.9197
7	4	5	5	4	3	21	4.2	0.84	0.00032	0.8397
<b>Tota</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>24</b>				$\Sigma$	<b>5.9578</b>

$$Cvc_t = \sum Cvc_{ic} = 5.9578 = 0.85111$$

$$Cvc_{ic} = Cvc_t - Pe = Cvc_t - \left(\frac{1}{J}\right)^J$$

$$Cvc_{ic} = 0.85111 - 0.00032$$

$$Cvc_{ic} = 0.85$$

El resultado es mayor a 0,85, y se obtuvo como interpretación de la validación Bueno.

#### Interpretación del cálculo del Coeficiente de Validez de Contenido (CVC):

Valor del CVC	Interpretación de la validación y concordancia
De 0 a 0,60	Inaceptable
Mayor a 0,60 y menor o igual a 0,70	Deficiente
Mayor a 0,70 y menor o igual a 0,80	Aceptable
Mayor a 0,80 y menor o igual a 0,90	Buena
Mayor a 0,90	Excelente

**Fuente:** Hernández – Nieto (2011).

## ANEXO N°5

### CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO:

#### ESTILO DE VIDA PARA ESCOLARES DE 9 A 12 AÑOS

El desarrollo de confiabilidad del cuestionario “Estilos de vida para escolares de 9 a 12 años” fue aplicado por Becerra (2019), que consiste de 40 preguntas con 4 dimensiones.

Se consiguió la confiabilidad del instrumento mediante la prueba estadística del Coeficiente Alpha de Cronbach, adquiriendo una confiabilidad de 0.910 en lo cual muestra que el instrumento es excelente.

#### Resumen del procesamiento de los casos

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procesamiento.

Estadísticos de Fiabilidad

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0,910	40

#### Criterio para evaluar al coeficiente alfa de cronbach

Rangos	Magnitud
Mayor a 0,9	Excelente
mayor a 0,8 y menor a 0,9	Bueno
mayor a 0,7 y menor a 0,8	Aceptable
mayor a 0,6 y menor a 0,7	Cuestionable
mayor a 0,5 y menor a 0,6	Pobre
menor a 0,5	Inaceptable

## ANEXO N°6

### Hipótesis general

**H1:** Existe relación entre estilos de vida y estado nutricional en estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022.

**H0:** No existe relación entre estilos de vida y estado nutricional en estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022.

### Nivel de significancia

0,05

### Prueba estadística

Se empleó la prueba de Rho de Spearman al tener variables cualitativas.

**Tabla.** Prueba de Rho de Spearman para establecer la relación entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022.

Correlaciones			
		Estilos de vida	Estado nutricional
Rh de Spearman	Estilos de vida	Coefficiente de correlación	1,000
		Significancia (bilateral)	. ,000
		N	51
	Estado nutricional	Coefficiente de correlación	-0,495**
		Significancia (bilateral)	,000
		N	51

La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla, se aprecia que hubo un valor p de 0,000 menor a 0,05, es decir se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna, con una relación negativa e intensidad media de -0,495, Por lo tanto, existe relación entre estilos de vida y estado nutricional en estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe – 2022. Lo cual se interpreta en que menor estilo de vida, habrá sobrepeso y obesidad.

## ANEXO N° 7

### RESULTADOS

**Tabla 4:** Edad de los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022

<b>Categoría</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
11 años	37	72,5%
12 años	12	23,5%
13 años	2	3,9%
<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100,0%</b>

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe.*

**Tabla 5:** Sexo de los estudiantes del colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022

<b>Categoría</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Femenino	32	62,7%
Masculino	19	37,3%
<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100,0%</b>

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe.*

**Tabla 6:** Estadísticos descriptivos sobre el peso y la talla de los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe - 2022.

<b>Estadísticos descriptivos</b>	<b>Peso (kg)</b>	<b>Talla (m)</b>
Media	47,59	1,47
Desviación estándar	11,93	0,06
Mínimo	27,70	1,35
Máximo	75,50	1,64

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe.*

**Tabla 7:** Perímetro abdominal de los estudiantes del colegio Virgen de Fátima, Supe – 2022.

<b>Categoría</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	33	64,7%
Alto	14	27,5%
Muy alto	4	7,8%
<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100,0%</b>

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe.*

**Tabla 8:** Talla de los estudiantes del colegio Virgen de Fátima, Supe – 2022.

<b>Categoría</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	1	2,0%
Normal	48	94,1%
Alta	2	3,9%
<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100,0%</b>

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe.*