

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**

**ESCUELA DE POSGRADO**



**UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA SALUD**

**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS**

**TESIS:**

**ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DEL  
CENTRO POBLADO MARCO LAGUNA – BAMBAMARCA 2023**

Para optar el Grado Académico de

**MAESTRO EN CIENCIAS**

**MENCIÓN: SALUD PÚBLICA**

Presentada por:

**VILMA PALMA CHUGDEN**

Asesora:

**M.Cs. MARÍA ELOÍSA TICLLA RAFAEL**

**Cajamarca, Perú**

**2024**

### CONSTANCIA DE INFORME DE ORIGINALIDAD

1. Investigador:  
Vilma Palma Chugden  
DNI: 43253632  
Escuela Profesional/Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Salud. Programa de Maestría en Ciencias, Mención: Salud Pública
2. Asesor: M.Cs. María Eloísa Ticlla Rafael
3. Grado académico o título profesional  
 Bachiller                       Título profesional                       Segunda especialidad  
 Maestro                       Doctor
4. Tipo de Investigación:  
 Tesis                       Trabajo de investigación                       Trabajo de suficiencia profesional  
 Trabajo académico
5. Título de Trabajo de Investigación:  
Estilos de Vida y Estado Nutricional en Adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023
6. Fecha de evaluación: 25/09/2024
7. Software antiplagio:         TURNITIN                       URKUND (OURIGINAL) (\*)
8. Porcentaje de Informe de Similitud: 11%
9. Código Documento: 3117:392701607
10. Resultado de la Evaluación de Similitud:  
 APROBADO         PARA LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES O DESAPROBADO

Fecha Emisión: 11/10/2024

<i>Firma y/o Sello Emisor Constancia</i>

M.Cs. María Eloísa Ticlla Rafael DNI: 27373754

\* En caso se realizó la evaluación hasta setiembre de 2023

COPYRIGHT © 2024 by  
**VILMA PALMA CHUGDÉN**  
Todos los derechos reservados



**Universidad Nacional de Cajamarca**  
LICENCIADA CON RESOLUCIÓN DE CONSEJO DIRECTIVO N° 080-2018-SUNEDU/CD  
**Escuela de Posgrado**  
CAJAMARCA - PERU



**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS**

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

Siendo las 10:00 horas del día 25 de setiembre de dos mil veinticuatro, reunidos en el Auditorio de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional de Cajamarca, el Jurado Evaluador presidido por la **Dra. SARA ELIZABETH PALACIOS SÁNCHEZ**, **Dra. ELENA SOLEDAD UGAZ BURGA**, **Mg. GLORIA AGRIPINA ROSAS ALARCÓN**, y en calidad de Asesora la **M.Cs. MARÍA ELOISA TICLLA RAFAEL**. Actuando de conformidad con el Reglamento Interno de la Escuela de Posgrado y la Directiva para la Sustentación de Proyectos de Tesis, Seminarios de Tesis, Sustentación de Tesis y Actualización de Marco Teórico de los Programas de Maestría y Doctorado, se dió inicio a la Sustentación de la Tesis titulada: **ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DEL CENTRO POBLADO MARCO LAGUNA – BAMBAMARCA 2023**; presentada por la **Bachiller en Enfermería, VILMA PALMA CHUGDEN**.

Realizada la exposición de la Tesis y absueltas las preguntas formuladas por el Jurado Evaluador, y luego de la deliberación, se acordó.... *Aprobar*... con la calificación de *17 (Diecisiete) - Excelente*... la mencionada Tesis; en tal virtud, la **Bachiller en Enfermería, VILMA PALMA CHUGDEN** está apta para recibir en ceremonia especial el Diploma que la acredita como **MAESTRO EN CIENCIAS**, de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Salud, con Mención en **SALUD PÚBLICA**.

Siendo las 11:30 horas del mismo día, se dio por concluido el acto.

M.Cs. María Eloisa Ticlla Rafael  
Asesora

Dra. Sara Elizabeth Palacios Sánchez  
Jurado Evaluador

Dra. Elena Soledad Ugaz Burga  
Jurado Evaluador

Mg. Gloria Agripina Rosas Alarcón  
Jurado Evaluador

## DEDICATORIA

A: **Eyner** mi amado esposo, mi hija **Daphne Valentina** e hijo **Abnı́ Hasán**, quienes son el motivo y fuente de inspiración en mi vida.

A: mis padres **Juan** y **Zoila** por inculcarme y educarme para ser una persona con valores.

A mis hermanos y hermanas por el apoyo incondicional durante el proceso de mi formación profesional.

## **AGRADECIMIENTO**

*A **Dios** por concederme la vida y la salud, además por guiarme cada momento para ser una persona de bien y así poder cumplir mis metas trazadas.*

*A la **Universidad Nacional de Cajamarca**, por permitir tener los programas de maestría y de este modo superarme como profesional.*

*A los **docentes de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional de Cajamarca** por sus conocimientos impartidos durante todo el proceso de maestría.*

*A los **adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna** por la participación en todo momento durante la recolección de datos para ver finalizado el presente trabajo de investigación.*

*A la M.Cs. **María Eloísa Ticlla Rafael**, por su asesoramiento y ser la guía en toda etapa del proceso de investigación.*

“Cuida tu cuerpo, es el único lugar que tienes para vivir”.

**Jim Rohn.**

# ÍNDICE GENERAL

	<b>Pág.</b>
AGRADECIMIENTO .....	vi
ÍNDICE GENERAL .....	viii
ÍNDICE DE TABLAS .....	x
LISTA DE ABREVIATURAS Y SIGLAS USADAS .....	xi
GLOSARIO O DEFINICIÓN DE TÉRMINOS .....	xii
RESUMEN .....	xiii
ABSTRACT .....	xiv
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	xv
1.1. Planteamiento del problema .....	1
1.1.1. Descripción del problema.....	1
1.1.2. Formulación del problema.....	4
1.2. Justificación e importancia.....	4
1.3. Limitaciones.....	6
1.4. Objetivos .....	6
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	8
2.1. Antecedentes de la investigación.....	8
2.2. Bases teóricas .....	12
2.3. Marco conceptual.....	17
2.4. Definición de términos básicos.....	30
CAPÍTULO III: PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS Y VARIABLES .....	31
3.1. Hipótesis.....	31
3.2. Variables.....	31
3.3. Operacionalización / categorización de los componentes de la hipótesis.....	32

CAPÍTULO IV: MARCO METODOLÓGICO .....	33
4.1. Ubicación geográfica. ....	33
4.2. Diseño y tipo de la investigación.....	33
4.3. Métodos de investigación.....	34
4.4. Población, muestra y unidad de análisis.....	34
4.5. Técnicas e instrumentos de recopilación de información .....	35
4.6. Técnicas para el procesamiento y análisis de información. ....	38
4.7. Criterios éticos .....	38
4.8. Matriz de consistencia metodológica. ....	40
CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	41
5.1. Presentación de resultados.....	41
5.2. Análisis, interpretación y discusión de resultados .....	47
5.3. Contrastación de hipótesis .....	53
CONCLUSIONES .....	55
RECOMENDACIONES .....	56
BIBLIOGRAFÍA .....	57
ANEXOS	

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Características sociodemográficas de los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023 .....	41
<b>Tabla 2.</b> Estilos de vida de los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023.....	42
<b>Tabla 3.</b> Estado nutricional de los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023.....	43
<b>Tabla 4.</b> Prueba de normalidad para los estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023 .....	44
<b>Tabla 5.</b> Relación entre estilos de vida y estado nutricional (IMC/edad) de los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023 .....	45
<b>Tabla 6.</b> Relación entre estilos de vida y estado nutricional (Talla/edad) de los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023 .....	46

## **LISTA DE ABREVIATURAS Y SIGLAS USADAS**

<b>AEP</b>	: Asociación Española de Pediatría
<b>AVAD</b>	: Vida Ajustados en Función de la Discapacidad
<b>DE</b>	: Desviación Estándar
<b>EV</b>	: Estilo de Vida
<b>IMC</b>	: Índice de Masa Corporal
<b>IPRESS</b>	: Institución Prestadora de Servicios de Salud
<b>MPS</b>	: Modelo de Promoción de Salud
<b>MINSA</b>	: Ministerio de Salud
<b>OMS</b>	: Organización Mundial de la Salud
<b>UNICEF</b>	: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

## GLOSARIO O DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **Adolescencia:** Etapa del desarrollo humano que se encuentra entre la infancia y la edad joven.
- **Centro poblado:** Entidad territorial que se encuentra por debajo de la categoría de municipio, pero que cuenta con una concentración de población y servicios que lo distingue de las áreas circundantes.
- **Estado nutricional:** Es la condición en la que se encuentra una persona en términos de los nutrientes que recibe y absorbe a través de la alimentación, en relación con sus necesidades fisiológicas.
- **Estilo de vida:** Es la manera en que una persona o un grupo de personas elige vivir.
- **Hábito alimenticio:** Son los patrones y comportamientos relacionados con la alimentación de una persona o una comunidad.

## RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre estilos de vida y estado nutricional en adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023; investigación con diseño no experimental de corte transversal, tipo descriptivo, nivel correlacional y método hipotético deductivo; la población fue de 154 adolescentes de 12 a 17 años con una muestra de 110 adolescentes, se empleó dos instrumentos un cuestionario de estilos de vida y una ficha de recolección de datos. Los resultados concerniente a las características sociodemográficas de la edad de los adolescentes el 52,7 % es de 12 a 14 años, 54,5 % de género masculino, todos los adolescentes estudian y son católicos con el 57,3 %; respecto a los estilos de vida el 56,4 % de adolescentes tuvieron estilos de vida no saludables, del mismo modo para las dimensiones de actividad física y deporte con el 71,8 %, y recreación y manejo de tiempo libre con el 91,8 %; respecto al estado nutricional se encontró un estado normal para el IMC/Edad y Talla/Edad con 78,2 % y 77,3 % respectivamente. Concluyendo que los estilos de vida no se relacionan con el estado nutricional de los adolescentes.

**Palabras clave:** Estilos, vida, estado, nutricional y adolescencia.

## **ABSTRACT**

The objective of the research was to determine the relationship between lifestyles and nutritional status in adolescents of the Marco Laguna - Bambamarca 2023 Population Center; research with a non-experimental cross-sectional design, descriptive type, correlational level and hypothetical deductive method; the population was 154 adolescents aged 12 to 17 years with a sample of 110 adolescents, two instruments were used, a lifestyle questionnaire and a data collection form. The results concerning the sociodemographic characteristics of the adolescents' age, 52,7 % were between 12 and 14 years old, 54,5 % were male, all the adolescents studied and 57,3 % were Catholics; With respect to lifestyles, 56,4 % of the adolescents had unhealthy lifestyles, the same for the dimensions of physical activity and sports with 71,8 %, and recreation and management of free time with 91,8 %; with respect to nutritional status, a normal status was found for BMI/age and height/age with 78,2 % and 77,3 % respectively. It was concluded that lifestyles were not related to the nutritional status of adolescents

**Key words:** Lifestyles, life, status, nutritional, and adolescence.

## INTRODUCCIÓN

La adolescencia es un curso de vida crucial en el desarrollo humano, caracterizado por rápidos cambios físicos, emocionales y sociales. Durante este período, los adolescentes experimentan una búsqueda de identidad y autonomía, lo que puede influir significativamente en sus estilos de vida (EV) y estado nutricional. Los EV adoptados durante la adolescencia pueden tener repercusiones a lo largo de toda la vida, afectando la salud y el bienestar en la edad adulta.

Los EV de los adolescentes, definido por sus patrones de comportamiento, actividades diarias y elecciones personales, desempeña un papel crucial en su estado nutricional. Factores como la influencia de los amigos, la presión social, la disponibilidad de alimentos y la información nutricional accesible contribuyen a la formación de hábitos alimenticios y, por ende, al bienestar nutricional.

En este contexto, es esencial abordar y comprender los diversos EV relacionados con el estado nutricional en adolescentes. Desde la adopción de dietas equilibradas hasta la participación en actividad física regular, pasando por la gestión del estrés y el manejo de las presiones sociales, estos elementos se entrelazan para influir en la salud y nutrición de los adolescentes.

En esta investigación, se exploró la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes resultando no ser significativa. Asimismo, es de suma importancia conocer los EV y el estado nutricional en los adolescentes debido a varios motivos ya que pueden impactar directamente en su salud y bienestar a corto y largo plazo.

Este estudio contribuirá a una comprensión más profunda de los estilos de vida y el estado nutricional de los adolescentes, proporcionando información valiosa para desarrollar intervenciones efectivas y mejorar la calidad de vida en esta etapa crucial del desarrollo humano.

# CAPÍTULO I

## EL PROBLEMA

### 1.1. Planteamiento del problema

#### 1.1.1. Descripción del problema

La adolescencia es el curso de vida comprendida desde la niñez hasta la juventud. Según el Ministerio de Salud (MINSA) refiere que abarca desde los 12 hasta los 17 años 11 meses y 29 días (1).

Actualmente a nivel mundial el 16% de la población es adolescente; sin embargo, en la región de las Américas este curso de vida forma parte del 21% de toda la población (2) y que el 12 al 16% están enfermos, el 20 a 30% en riesgo de enfermarse y el 60% está sano. Por lo que se consideran como un subconjunto saludable dejando de lado el estado de salud y estado nutricional de los adolescentes (3).

Datos según la Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que más de uno de cada seis adolescentes tenían sobrepeso hace cinco años y que esta prevalencia va en aumento según continente. En la región de Asia Sudoriental llegó al 10% (4); en España el estado nutricional en los adolescentes se ha convertido en un problema de salud pública grave por su alcance epidémico, tendencia a provocar una enfermedad crónica y sus graves repercusiones médicas y sociales, por la razón que el 25,59% de adolescentes varones españoles sufren sobrepeso y el 5,68% obesidad; en cambio las mujeres, el 19,13% padecen sobrepeso y el 3,08% obesidad (5).

Por otro lado, en el continente de las Américas este problema de sobrepeso alcanza el 30%, provocando en los adolescentes enfermedades y muertes prematuras; y que se ve incrementado en países con salarios bajos y medios (4). Estadísticas que coinciden porque tres de cada diez adolescentes viven con sobrepeso en esta parte del planeta (6).

En Perú, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) refiere que los adolescentes representan el 31% de toda la población (7). Y que el estado nutricional en los adolescentes en el indicador IMC para la edad, el sobrepeso alcanzó a 19,3%, la obesidad 5,5%, la delgadez a 0,3% y el estado normal a 74,9%. Así mismo, la situación de la talla baja fue de 17,4%, talla baja severa de 3,0%, alto 0,30% y normal de 79.3% (8). El problema de sobrepeso y obesidad más frecuente se acentúa en las zonas urbanas que rurales (9). Esta situación en la región Cajamarca se asemeja a la realidad nacional.

Siendo el estado nutricional definido según los descriptores de ciencias de la salud como la condición corporal que resulta de la ingestión, absorción, utilización de alimentos y de factores patológicos significativos. Asimismo, la comparación entre índice de masa corporal y talla según la edad (10). Y una de las razones que está relacionado con el estado nutricional son los EV.

Los EV son patrones de conducta de la vida diaria, que depende de los factores socioculturales y las características personales de los individuos. Que se pueden dar a través de la dieta y alimentación, actividad física, horarios de sueño, tiempo libre y descanso, consumo de sustancias legales e ilegales (11).

Los EV en adolescentes a nivel mundial según la OMS se ven afectados, dado que más del 80% no llevan EV saludables, siendo acentuado en el género femenino en la que alcanzó el 85% y en varones el 78% (12).

En la actualidad los EV juegan un papel fundamental en la población adolescente a nivel de todo el mundo, según Chacón-Acevedo K, et al pronostican que para el año 2050 el 33% presentará obesidad global y el 50% obesidad. El colesterol aumentará en 5 mg/dL, además, se producirán 204 966 nuevos casos de diabetes y 65 758 accidentes cerebrovasculares isquémicos. Por lo que los EV no saludables de los adolescentes llevarán a un mayor riesgo y aumento de presentar diabetes, hipertensión y cáncer en sus vidas (13)

En España según la Asociación Española de Pediatría (AEP), en su estudio refiere que solo el 21% de adolescentes cumple con las recomendaciones de la OMS de llevar EV saludable como realizar ejercicio físico, consumo de frutas y verduras y llevar un descanso y sueño saludable. También datos demuestran que más del 40% pasa al menos 3 horas diarias chateando, mientras que el 11% se dedican a jugar videojuegos. Esta información de EV que llevan los adolescentes hace que incremento el sobrepeso y obesidad, y que a posterior repercutirá en su estado de salud (14).

En la actualidad los EV no saludables como el sedentarismo, consumo de alimentos no saludables y los trastornos de salud mental están desplazando a otros problemas y que se convierte en una nueva preocupación de salud pública (15). Así mismo, en América Latina y el Caribe, 80 000 adolescentes entre 10 y 19 años mueren cada año a consecuencia de EV no saludables. Por otro lado, una de las causas de años de Vida Ajustados en Función de la Discapacidad (AVAD) es la malnutrición. Factores que se reflejan en los datos donde más de uno de cada cinco adolescentes tienen sobrepeso y actividad física en nivel regular (16), también el 50% de adolescentes obesos llegan en ese mismo estado a la etapa adulta; a consecuencia de los EV no saludables (17).

Estadísticas similares sobre los EV en los adolescentes está atravesando el Perú. En Cajamarca más del 50% de los adolescentes están desprotegidos ante una orientación y consejería en prácticas y EV saludables demostrando el poco interés hacia este curso de vida (18).

Finalmente, en el ámbito local la realidad es similar a lo descrito anteriormente, debido a que en la actualidad los adolescentes consumen golosinas, bebidas azucaradas, alcohol en eventos públicos y permanecen tiempos prolongados en el celular jugando en red. Estas condiciones estarían generando poca práctica de actividad física y por consecuencia a presentar un estado nutricional inadecuado como sobrepeso, obesidad y a futuro presentar enfermedades no transmisibles. Frente a la problemática expuesta se plantea el problema de investigación que a continuación se menciona.

### **1.1.2. Formulación del problema.**

¿Cuál es la relación entre estilos de vida y estado nutricional en adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023?

## **1.2. Justificación e importancia.**

### **1.2.1. Justificación científica.**

Conociendo que los EV en los adolescentes son comportamientos y actitudes que desarrollan y adoptan de manera colectiva o individual y pueden afectar o favorecer su salud. En tal sentido el presente estudio pretende determinar si los EV se relacionan con el estado nutricional. Tal como refiere el modelo de promoción de adaptación donde los adolescentes pueden aprender comportamientos que influyan es sus etilos de vida.

En ese sentido la finalidad del estudio es contribuir aspectos teóricos que aún en los adolescentes no están bien definidos y de este modo aportar en las teorías de EV de los adolescentes, ya que hoy en día los hábitos saludables en este curso de vida se ven deteriorados por el consumo de sustancias psicoactivas, alimentos no saludables e inactividad física.

### **1.2.2. Justificación técnica – práctica.**

La motivación para realizar la presente investigación fue debido a la poca atención e interés que se da a los adolescentes; así mismo, por el incremento de los malos EV que en la actualidad están llevando. En ese sentido, la relevancia social que tiene la investigación es que a través de los resultados la familia adopte pautas de orientación y crianza en los adolescentes con el fin de inculcar EV saludable, para reducir las enfermedades no transmisibles en el curso de vida adulto, que en la actualidad es culpable de millones de defunciones en la población.

En este marco los favorecidos directos será la familia ya que reducirá el gasto económico y disminuirá la carga psicológica al presentar adolescentes sanos y fructíferos para la sociedad; por otro lado, el Estado reducirá el gasto económico y sobrecarga en el sistema de salud. Todo lo mencionado se reflejará con el desarrollo de talleres dirigidos a los familiares y adolescentes respecto a los productos alimenticios saludable y no saludables; además de promover las actividades de recreación y deporte. Finalmente, estos resultados permitirán reformular y modificar aspectos normativos debido a que el tema aún no se ha investigado a profundidad en zonas rurales.

### **1.2.3. Justificación institucional y personal**

La investigación servirá al Centro Poblado Marco Laguna ya que los resultados estarán a disponibilidad y servirán como una base de datos, para que los familiares y autoridades locales y regionales tomen acciones en beneficio de los adolescentes; Asimismo, a los adolescentes los resultados permitirán modificar o reforzar los EV que en la actualidad están llevando y así poder cambiarlo con mejores EV saludables lo cual repercutirá más adelante en un envejecimiento adecuado.

### **1.2.4. Delimitación de la investigación.**

El presente estudio fue realizado en la región Cajamarca, Provincia de Hualgayoc, distrito de Bambamarca y Centro Poblado Marco Laguna que tiene cinco comunidades en la zona rural como son: Cuñacales Llaucán, Marcopata, Mirador, Marco Laguna Alto y Marco Laguna Bajo. Está orientado a evaluar los estilos de vida y estado nutricional en los adolescentes de dicho centro poblado.

### **1.3. Limitaciones.**

Para el presente estudio se encontró limitaciones de búsqueda bibliográfica y poca disponibilidad de tiempo. Así mismo, debido a que el trabajo de investigación se realizó en un grupo etario vulnerable.

### **1.4. Objetivos**

#### **1.4.1. Objetivo general.**

Determinar la relación entre estilos de vida y estado nutricional en adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023.

#### **1.4.2. Objetivos específicos.**

- Caracterizar sociodemográficamente a los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023
- Identificar los estilos de vida de los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023
- Evaluar el estado nutricional de los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes de la investigación**

##### **A nivel internacional**

Poveda AC, et al (19) en Colombia en el año 2019, realizaron un estudio de investigación con el objetivo de describir según el sexo los estilos de vida y el estado nutricional de los adolescentes, la investigación fue descriptiva de corte transversal, con una muestra de 145 adolescentes. Los resultados encontrados fueron que el 53,79 % fue del sexo femenino, el 4,65 % en promedio tenían EV perjudicial; el 65,8 % presentaron un IMC/ Edad adecuado, al relacionar las variables de EV y sexo se encontró una significancia inferior a un p valor  $< 0,05$ .

Chinga PM (20), en Ecuador en el año 2020 realizó un estudio con el objetivo de determinar el estado nutricional de la población en estudio, el estudio es descriptivo transversal. Los resultados fueron que el 65,2 % fue del género femenino; el estado nutricional de acuerdo al IMC el 28,2 % presentó sobrepeso y 69,5 % fue normal; respecto a talla para la edad el 10,8 % presentó una talla baja severa y el 86,9 % presentó una talla para la edad normal.

Romero CT, et al (21) en Ecuador en el año 2021, realizaron una investigación con el objetivo de describir la relación entre los Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes”, investigación descriptiva de corte transversal y correlacional, estuvo conformado por una muestra de 180 estudiantes. Los resultados fueron que el 88,9 % de los adolescentes presentaron un IMC normal, el 3,3 % Obesidad tipo 1, el 2,2 % pre obesidad; respecto a los EV en la alimentación el 34,4 % fue buena y regular, en

actividad física el 47,8 % fue regular, el 42,8 % en el autocuidado fue malo, el 35,0 % del empleo del tiempo libre fue regular, el 53,9 % en sueño fue malo; concerniente a la correlación concluyeron que los EV se relacionaron con el estado nutricional.

Lema LV, et al (22) en Ecuador en el año 2021, en su investigación cuyo objetivo fue analizar el estado nutricional y estilo de vida en escolares, investigación con enfoque cuantitativa, correlacional de corte transversal. Los resultados fue que el 6,7 % presentaba delgadez, el 16,4 % baja talla, el 17,2 % sobrepeso y el 4,6 % obesidad; concerniente a los EV el 70,6 % fue no saludables; respecto a la relación entre variables resultó no ser significativas.

Catalá-Díaz Y, et al (23) en Cuba en el año 2023, realizaron un estudio cuyo objetivo fue identificar la frecuencia de malnutrición por exceso o defecto en adolescentes del 8<sup>vo</sup> grado de la Escuela Secundaria Básica Urbana Carlos Ulloa, investigación observacional, analítico y transversal. Los resultados fueron que, el género femenino predominó, el 35,6 % presentaron sobrepeso u obesidad, los hábitos alimentarios fueron inadecuados, por la omisión de consumo de frutas, vegetales y pescado.

### **A nivel nacional**

Sánchez VW (24) en Perú en el año 2019, en su investigación cuyo objetivo fue determinar la asociación que existe entre los EV saludable y estado nutricional en la población en estudio, la investigación fue cuantitativa transversal con diseño correlacional, tuvo una muestra de 50 estudiantes, aplicó un cuestionario como instrumento. Los resultados fueron que el 52 % no presentan estilos de EV; en la dimensión hábitos alimentarios el 60 % presento estilos de vida no saludable, actividad física y deporte 54 % fue saludable, recreación y manejo del tiempo libre el 54 % fue no saludable, y descanso el 64 % fue saludable; concerniente al estado nutricional el

36% presentó un estado nutricional normal, el 24 % sobrepeso y el 40 % obesidad; al realizar la asociación resultó ser significativa entre los EV saludable y el estado nutricional con un valor de  $p=0.000$ .

Becerra, VZ (25), en Perú en su investigación con el propósito de determinar la relación entre estilo de vida y estados nutricionales en escolares en las áreas urbano y rural en Lambayeque -2019, estudio cuantitativo, descriptivo trasversal y con diseño correlacional. Los resultados fue que los escolares de la zona urbana en un 76 % tienen un estilo de vida no saludable y en la zona rural el 58 % presentaron un estilo de vida suficiente; respecto al estado nutricional en la zona urbana el 7 % presentaron obesidad y el 15 % sobrepeso, mientras que en la zona rural el 20 % presentaron talla baja; concerniente a la relación entre variables resultó ser significativas.

Quispe HE (26), en Perú en el año 2019, en su investigación con el objetivo de determinar los estilos de vida de la población en estudio, el estudio fue descriptiva, observacional y trasversal, tuvo una población de 555 y una muestra de 80 adolescente. Los resultados fue que el 75 % de adolescentes presentan EV saludable; respecto a la dimensión alimentación y nutrición fue saludable con un 75,50 %; en la dimensión recreación y manejo del tiempo libre el 37,5 % fue poco saludable y el 53,7 % saludables; en sustancias nocivas el 58,7 % fue muy saludables; en la dimensión sueño y descanso el 68,7 % fue saludable; en la dimensión actividad física y deportes el 33,8 % fue muy saludables; en la dimensión autocuidado y salud el 51,2 % fue saludables; y en la dimensión relaciones interpersonales el 55,0 % fue muy saludable.

Rojas MA, et al (27) en Perú el año 2021, realizaron un estudio con el objetivo de determinar la relación entre los Estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes, la investigación fue aplicada, de nivel correlacional y diseño no experimental, contó con una muestra de 150 adolescentes. Los resultados fueron que, los EV en un 94,67

% fue saludable, de igual forma para el estado nutricional el 94,67 % tuvieron un normal IMC. Concluyeron que no hubo relación significativa entre variables con un p valor de 0,747.

Tarazona FS (28), en Perú en el año 2022, realizaron un estudio cuyo propósito fue determinar la relación entre el estado nutricional y estilo de vida en los adolescentes de una Institución Educativa Privada, Lima – 2022, estudio descriptivo, analítico, no experimental, correlacional. Los resultados fue que el 64,2 % de los adolescentes presentaron EV no saludable; en cuanto al estado nutricional el 42,9 % fue normal, el 30,0 % presentaron sobrepeso, el 21,4 % obesidad y el 4,8 % delgadez; concluyó que los EV no se relacionaron con el estado nutricional en los adolescentes.

### **A nivel regional y local**

Pérez CN (29) en Jaén el año 2020, realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre los EV y el estado nutricional en los adolescentes, la investigación fue descriptiva, correlacional de corte transversal, tuvo una muestra de 144 adolescentes. Los resultados fueron en los EV el 72,8 % fue saludable, y en el estado nutricional el 57,9 % normal. Concluyó que no existe relación entre la variable EV y estado nutricional con un p valor > de 0,05.

Carranza CR (30) en Chota el año 2019, en su investigación con el objetivo de determinar la relación entre los Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes, el estudio fue enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, nivel relacional y transversal; contó con una muestra de 480 estudiantes. Los resultados fueron que el 73,8 % de adolescentes presentaron un estado nutricional normal. Al realizar la relación entre variables resultó no existir una relación significativa con un p valor de 0,069.

Cotrina LV (31), en Cajamarca en el año 2022, realizó un estudio cuyo objetivo fue determinar la relación entre los estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes en la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022; estudio cuantitativo, descriptiva, transversal con diseño no experimental. Los resultados fueron que el 71 % eran mujeres, el 65,5 % tenían una edad entre 13 y 15 años; en cuanto a los EV el 94 % fue poco saludable, el 1 % saludable y el 5 % no saludable; respecto al estado nutricional el 58 % fue normal, el 15% sobrepeso y el 27 % obesidad; concluyó que no existe relación entre los EV y estado nutricional de los adolescentes.

## 2.2. Bases teóricas

Para la presente investigación se tendrá en cuenta el modelo de adaptación de Callista Roy, postula la promoción de la adaptación del individuo, en la que evalúa los comportamientos que influyen su adaptación en cuatro modos (autoimagen, fisiológico, interdependencia y función según los roles) y a intervenir modificando ciertos factores (contextuales, estímulos focales y residuales), con el propósito de elevar el estado de salud, la calidad de vida y los EV de los adolescentes (32). Este modelo maneja cinco conceptos claves:

- **Persona.** Que es un sistema adaptativo con procesos de convivencia interna con la finalidad de alcanzar sus objetivos personales y que incluyen a los grupos familiares, comunidades, organizaciones y sociedad (32); y que incluye dos elementos claves que son:

**Procesos adaptativos.** Que comprende la actividad del subsistema regulador que tiene que ver con los canales endocrinos y neuroquímicos por las que el adolescente responde al medio ambiente reacción casi automática e inconsciente, y del subsistema

cognitivo que procesa la información de juicios, aprendizaje, emociones y percepción, de tal manera que las motivaciones externas e internas son procesadas para que los adolescentes puedan realizar una respuesta (32).

***Modos de adaptación.*** Que son los mecanismos de expresión de los procesos adaptativos que tiene que ver con el proceso de:

- a. Fisiológicos, constituido por nueve componentes, cinco necesidades básicas pertenecientes al modo fisiológico (nutrición, oxigenación, descanso, actividad y eliminación) y cuatro componentes que se basan en el sistema regulador (electrolitos y fluidos, sentidos, funciones neuronales y las endocrinas) (32).
  - b. Auto concepto, necesidad subyacente del adolescente, es la integridad física o necesidad de conocer quien es uno mismo que incluye el yo personal (autoconciencia/ autoconsistencia), el yo físico (sensaciones corporales y la propia imagen), el yo moral, espiritual y ético y el yo ideal (32).
  - c. Función de rol, se da a través de la integración del adolescente a la sociedad, con el afán de conocerse quien es en relación con los otros(32).
  - d. Interdependencia, son las interacciones con la acción del dar y recibir respeto, amor y ánimo(32).
- **Medio ambiente.** Factores y circunstancias que rodean o afectan a los adolescentes en su desarrollo o comportamientos, tanto individuales o de grupos con consideraciones particulares de la mutualidad entre recursos naturales y personas, que comprende estímulos contextuales, estímulos residuales y estímulos focales (32).

- **Adaptación.** Logro y proceso por el cual los sentimientos y pensamientos de los adolescentes como personales y colectivos, son usados para la elección y percepción consciente para crear una integración humana y ambiental (32).
- **Salud.** Es el proceso y estado de llegar y ser a estar completo e integrad (32).
- **Enfermería.** Contempla al profesional del cuidado centrado en las situaciones y procesos del adolescente, especialmente en la promoción de la salud (32).

Por otro lado, el Modelo de Promoción de Salud (MPS) de Nola Pender, este modelo ofrece un amplio panorama de los modos de vida de las personas, sus perspectivas e inspiraciones hacia actividades que hagan avanzar el bienestar; se basa en dos teorías: La hipótesis del aprendizaje social de Albert Bandura y el modelo de valoración de supuestos de la inspiración humana de Feather (33).

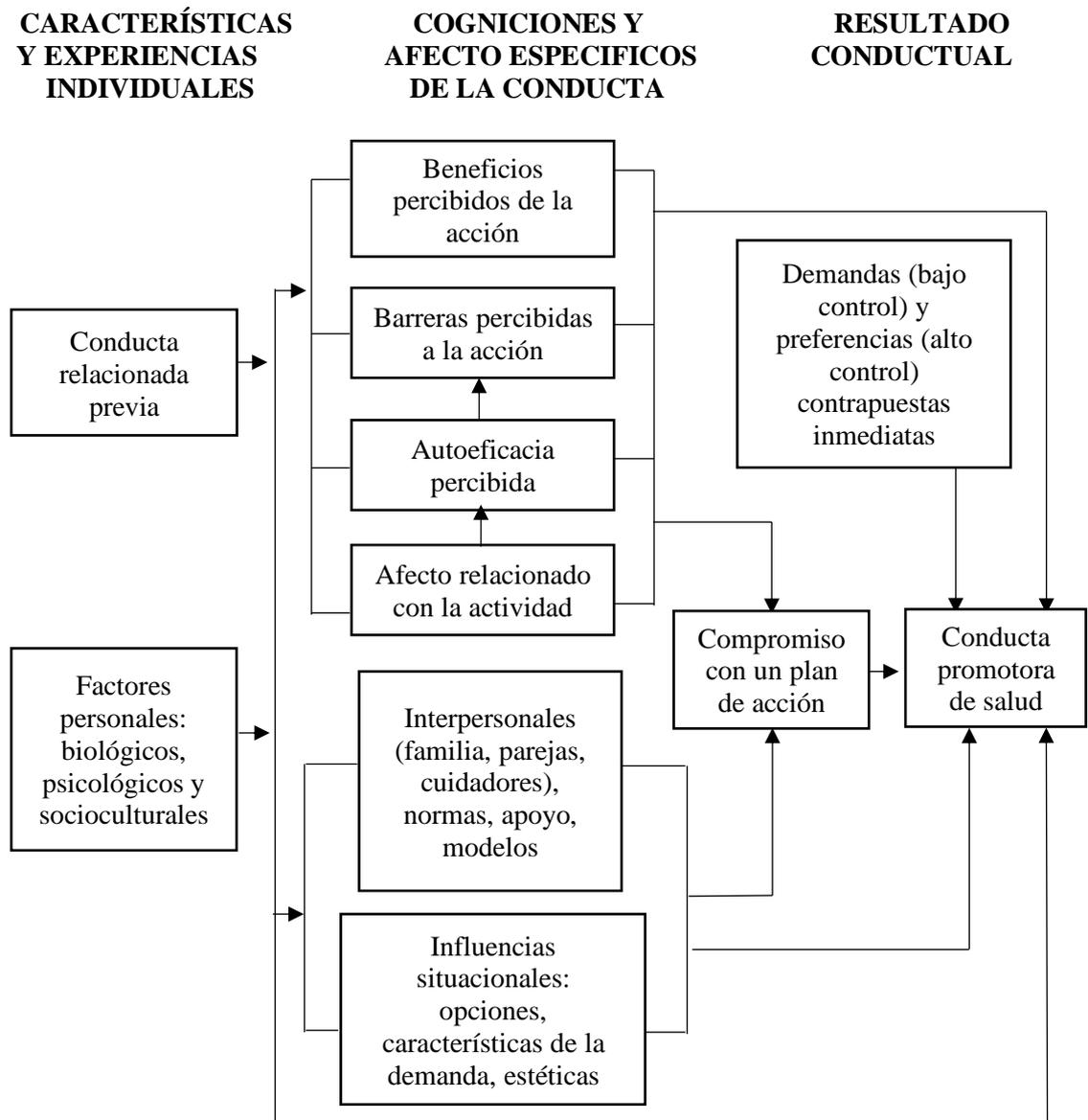
El principal marco doctrinal se presenta en el MPS (Ver gráfico 1). La parte principal se ocupa de las características y experiencias individuales de las personas e incluye dos ideas: La primera sección tiene que ver con los hábitos conductuales de los individuos y la segunda tiene que ver con los aprendizajes que ponen en práctica en su vida cotidiana. La segunda parte tiene que ver con las cogniciones y afectos específicos de la conducta de las personas. Y el tercer segmento comprende el punto de referencia para el producto final ideal, por ejemplo, para la forma de comportamiento que avanza en el bienestar, que puede igualmente ser afectado por las peticiones e inclinaciones contendientes prontas, en este caso el estado nutricional y salud de los adolescentes (34).

Es así que el Modelo de Promoción de la Salud estipula los siguientes supuestos:

- Individuos que intentan crear entornos cotidianos a través de los cuales puedan comunicar su potencial de bienestar humano.
- Individuos con el límite con respecto a la conciencia inteligente; también incluye la valoración de sus propias capacidades.
- Individuos que estiman el desarrollo y las partidas vistas como seguras, federando el esfuerzo en orden a lograr un equilibrio adecuado entre el cambio y la solidez.
- Personas con el intento de gestionar eficazmente su propia manera de comportarse.
- Individuos que cooperan con el clima teniendo en cuenta toda su complejidad biopsicosocial, cambiando dinámicamente el clima y siendo cambiados a lo largo del tiempo.

De esta manera, el Modelado de Promoción de la Salud tiene un efecto positivo en todos los aspectos del estilo de vida y la nutrición práctica de los adolescentes. Con esta herramienta, no solo se están evitando enfermedades y se promueven hábitos saludables. Sobre todo, derivará educación, recursos, política y ambiente resguardados que entusiasma a la adolescencia a elegir por sí mismos asegurados comportamientos saludables y continuos.

Gráfico 1: modelo de promoción de la salud



Fuente: Modelo de promoción de la salud revisado. (de Pender NJ, Murdaugh CL y Parson MA – 2002).

## **2.3. Marco conceptual.**

### **a. Estilos de vida**

#### **1. Definición**

Los EV son un conjunto de costumbres, hábitos individuales o grupales para mejorar y satisfacer el bienestar biopsicosocial del individuo (35).

Así mismo, la OMS define a los EV como:

*“Una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”*(36).

#### **2. Clasificación de estilos de vida**

La Secretaria de Salud de la Republica de Honduras clasifica a los EV en dos que son los EV saludable y los estilo de vida no saludable (37).

##### **- Estilo de vida saludable**

Los EV saludables son aquellas formas de comportamiento en las rutinas habituales y que enfáticamente influyen en una buena salud de los adolescentes. Esos hábitos son la alimentación, el descanso y el acto de trabajo activo debidamente organizado (38). Así mismo, las formas de vida sanas están pensadas como un conjunto de propensiones, formas de comportamiento y maneras de actuar que llevan a las personas a lograr un grado de prosperidad y la plena satisfacción de sus necesidades a lo largo de la vida cotidiana. También los EV en la adolescencia lo constituyen la higiene corporal, el lavado de manos y la adecuada limpieza bucal (39).

- **Estilo de vida no saludable**

Los EV no saludables son aquellos que causan daños a corto o largo plazo, o que ponen en peligro de contraer una enfermedad grave. Estos modos de vida indeseables incluyen el consumo de alimentos no saludables, la inactividad física y las malas prácticas en el descanso (40). Se caracteriza como las formas de comportamientos, propensiones o conductas que los individuos atentan contra su bienestar y de la mejora de su satisfacción personal o forma de vida, provocando la desintegración de organismo.

### **3. Dimensiones**

Para el presente estudio se tendrá en consideración las siguientes dimensiones consideradas en el estudio de Sánchez VW (24) que son: los hábitos alimenticios, la actividad física y deporte, la recreación y manejo del tiempo libre, y el adecuado descanso.

- **Hábitos alimenticios**

Son articulaciones repetitivas de los modos individuales y familiares de comportarse en función de qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, por qué y para qué se comen los alimentos y quién los devora, y que se procuran de forma directa e indirecta como un componente de las prácticas socioculturales. En este sentido, son costumbres que se adquieren a lo largo de la vida de la persona debido a las progresiones que se producen, a la producción de nuevas variedades de alimentos y a la socialización con diferentes sociedades (24).

Los hábitos dietéticos se inician en el seno de la familia y se presentan como costumbres, y van cambiando por diferentes elementos que influyen en los elementos y en la cooperación familiar, principalmente la parte económica que influye en los ejemplos de utilización de toda la familia, la ausencia de tiempo para cocinar, haciendo que las familias obtengan mejores enfoques para la planificación de los alimentos y la deficiencia de poder por parte de los tutores, ha hecho que algunos adolescentes presenten hábitos alimenticios inapropiados (24).

- **Actividad física y deporte**

Según diversos estudios realizados la OMS manifiesta que los adolescentes en todo el mundo no realizan esta actividad el tiempo recomendado y que se transmite en un peligro para su salud futura y actual. Ya que los beneficios de esta actividad mejoran y fortalecen la capacidad muscular y cardiorespiratorio, la salud cardiometabólica y ósea, y consecuencias positivas para el peso, además efectos positivos para la socialización y el desarrollo cognitivo. Para que se consiga estos beneficios, la OMS estipula que los adolescentes realicen a cabo actividad física entre intensa y moderada al día entre una hora o más (12).

La UNICEF “considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (p.5). Abarca el ejercicio pero también otras actividades que contengan movimiento como las tareas domésticas, tareas en agricultura entre otras (41).

- **Recreación y manejo de tiempo libre**

El modelo de sociedad en el que vivimos nos ha alejado ciertamente de una conexión característica entre el hombre y las cosas. La cultura moderna nos ha impuesto un plan inexorablemente estrecho para realizar un trabajo que, con frecuencia, carece de significado para el individuo que lo realiza. En este tipo de sociedad, que actualmente nos mina con la escasez de trabajo, con frecuencia impulsa a los individuos a poseerse con cosas de las que podrían prescindir. La utilización de la energía extra como tiempo de liberación adquiere una implicación sobrenatural que los instructores y tutores no pueden pasar por alto (42).

Las actividades recreativas ayudan a combinar a la gente en una reunión y ofrecen puertas abiertas al reconocimiento, las aportaciones y los nuevos encuentros. Así, crean un clima maravilloso, incrementan el interés, trabajan con la correspondencia, establecen algunas normas de reunión y fomentan la capacidad de iniciativa. La cultura moderna le da un cambio negativo a la importancia de la palabra recreación, relacionándola con vagancia. No obstante, estos días se impone a todas luces una reflexión sobre esta idea, empeñada en devolverle su crudo significado y de esta manera se espera que la energía sobrante se ocupe en un movimiento que merezca la pena (42).

- **Adecuado descanso**

El normal sueño juega un rol fundamental en el desarrollo de los adolescentes, de modo que el adecuado desarrollo de esta actividad neurovegetativa permite antecedentes invalorados para estimar los EV de

los adolescentes. En ese sentido, es conveniente tener en cuenta algunas características, como: a menor edad es mayor la profundidad de sueño; ya que, en el curso de vida adolescente, se requiere entre 9 a 10 horas al día, sea como fuere, en el caso de que se produzca un aplazamiento en el plan de descanso, esto también se refleja en la iluminación. En circunstancias típicas, las iluminaciones durante el descanso disminuyen esencialmente en la etapa prepuberal, en contraste con el inicio (43).

El descanso representa el 33 % de la esperanza de vida de un individuo; sin embargo, la mayoría de las veces minimizamos su importancia. En la actualidad, se sabe que el descanso es fundamental para la mejora ideal del sistema sensorial focal y para la ejecución de tareas mentales como la reflexión, el aprendizaje y la memoria. Además, en el entorno de vanguardia, los largos periodos de descanso han disminuido radicalmente en la población, influyendo especialmente en los jóvenes y adolescentes (44).

## **b. Estado nutricional**

Según el Ministerio de Salud (45) refiere que estado nutricional “es la situación de salud de la persona como resultado de su régimen alimentario, nutrición, estilo de vida, condiciones sociales y condiciones de salud” (p.11).

### **1. Mediciones antropométricas**

Las estimaciones antropométricas a tomar en adolescentes comprenderán la toma de peso, la estimación de la talla y la estimación del perímetro abdominal; es fundamental dar a entender al individuo y a su compañero el sistema a

realizar para las estimaciones antropométricas, en particular cuando se estudia el nivel de mejora puberal con las etapas de Tanner (45), en este estudio se considerará las medidas antropométricas de peso y talla.

### **Control de peso**

Se debe tener en cuenta las siguientes consideraciones:

Balanza mecánica de plataforma (sin tallímetro incorporado): es el instrumento para pesar personas, de cargas con mínimo de 100 g y con un límite equivalente o 140 kg. Debe ser alineado o calibrada (45).

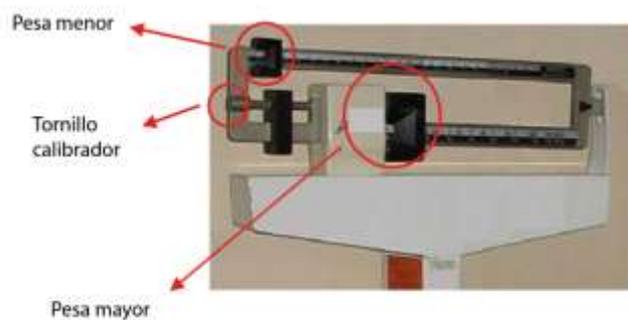
Kit de pesas patrones: son cargas planificadas para replicar cargas referidas que actúan como cargas de referencia para el ajuste de las balanzas. Se sugiere que cada organización de miniatura de bienestar tenga un paquete de cargas estándar de 5 kg (1 unidad) y 10 kg (seis unidades) (45).

Resolución de la balanza de plataforma: es el valor base cuantificable entre dos calidades secuenciales. En escalas escénicas el objetivo debe ser 100 g (45).

Ajuste diario y/o antes de cada pesada: es la actividad de llevar el equilibrio a una condición de actividad razonable para su uso. Fíjese en las directrices adjuntas (45).

- En el equilibrio de la etapa establecer las cargas mayores y menores a "0" (cero), el acabado normal de los polos debe mantenerse sin desarrollo en la pieza central de la apertura (Figura 1 y 2).
- Si el acabado normal de los polos no se mantiene en ese marco de la mente del lanzamiento de la barra de lugar correcto que lo sostiene, hacer cambios con el tornillo de la pinza hasta que la barra uniforme es estable en el punto focal de la apertura.

**Figura 1**  
Parte superior de una balanza  
de plataforma sin tallímetro



**Figura 2**  
Extremo común de las  
varillas



**Fuente:** MINSA. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente

Calibración mensual y/o cada vez que sea necesario: alude a la evaluación de la precisión del equilibrio contrastándolo ocasionalmente con la disposición de cargas estándar(45).

Procedimientos (45).

- Compruebe la superficie y el estado de la balanza. La balanza debe estar situada sobre una superficie lisa, plana y nivelada, sin inclinaciones ni presencia de ningún artículo extraño debajo de ella, y debe ser suficientemente luminosa.
- Explique al menor el método para tomar el peso y solicite su asentimiento y colaboración, con la aprobación previa de la persona que acompañe al joven adulto.
- Pedir al menor que se quite los zapatos y la ropa de abrigo.
- Ponga la báscula en "0" (cero) antes de tomar el peso.
- Solicite que el adolescente sustituya el punto focal del escenario de la balanza, en posición erguida y relajada, de frente al frente de la balanza,

con los brazos a lo largo de los bordes del cuerpo, las palmas de las manos apoyadas en los muslos, los talones algo separados y los dedos de los pies separados formando una "V" (Figura 3).

- Deslice la pesa más grande en relación a los kilogramos hacia un lado, hasta que el extremo normal de los dos polos no se mueva, entonces retroceda una proporción de diez kilogramos. La pesa más modesta en gramos debe situarse en el extremo izquierdo de la barra (figuras 1 y 2).
- Deslice el peso más modesto en relación a los gramos hacia un lado, hasta que el extremo normal de las dos barras se ajuste en la pieza focal de la inicial que lo contiene (Figura 2).
- Lea la carga en kilogramos y la división en gramos, y deduzca la pesadez de las prendas con las que se calibró al individuo.
- Registre el peso adquirido en kilogramos (kg), con un punto decimal relativo a 100 g, en el diseño comparativo, con caligrafía clara y legible (modelo: 49,3 kg).



**Figura 3**  
Control del peso en  
balanza de plataforma

**Fuente:** MINSA. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente

## Medición de talla

Se debe tener las consideraciones siguientes:

Tallímetro fijo de madera: instrumento para estimar el nivel en las personas, que debe colocarse sobre una superficie lisa y nivelada, prácticamente sin inclinaciones ni elementos desconocidos debajo, y con la tabla colocada sobre una superficie nivelada formando un punto recto con el suelo (Figura 4) (45).

La barra de estimación integrada en la báscula no se ajusta a las particularidades especializadas para una estimación satisfactoria; por lo tanto, no se sugiere su utilización (Figura 5) (45).

Revisión del equipo: el deslizamiento del tope portátil debe ser suave y sin vaivenes, la cinta de estimación debe estar pegada al tablero de la mesa y su numeración debe notarse de forma evidente. También debe comprobarse la solidez de la cinta (45).

**Figura 4**  
Tallímetro fijo



**Figura 5**  
No utilizar tallímetro  
incorporado a balanza



**Fuente:** MINSA. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente

#### Procedimientos (45).

- Compruebe la zona y el estado de la barra de estimación. Confirme que el tope móvil se desliza sin problemas y compruebe el estado de la cinta de estimación para darle una lectura correcta.
- Explique la metodología de estimación de nivel al joven y solicite su asentimiento y colaboración, con el aval previo de la persona que le acompañe.
- Pedir al joven que se quite los zapatos, el atuendo de abundancia y los extras u otros objetos en la cabeza que puedan dificultar la estimación.
- Enséñele a permanecer en el punto focal de la base de la barra de estimación, de espaldas a la mesa, en posición erguida, mirando al frente, con los brazos a lo largo de los bordes del cuerpo, las palmas de las manos apoyadas en los muslos, los talones juntos y las puntas de los pies algo separadas.
- Garantizar que los talones, las pantorrillas, el trasero, los hombros y la nuca estén en contacto con la mesa de estimación.
- Compruebe el "plano de Frankfurt" (línea uniforme inexistente desde el borde superior de la vía de agua audible exterior hasta la base de la fijación del ojo, que debe estar opuesta a la carga estimada hacia arriba). Véase la figura 6.
- Apunte la palma abierta de la mano izquierda sobre la mandíbula del individuo que se está estimando y, en ese momento, ciérrela tierna y continuamente sin taponar la boca, para garantizar el lugar correcto de la cabeza en la barra de estimación.

- Con la mano derecha, deslice el tapón versátil hasta que conecte con la superficie superior de la cabeza (vértice craneal), compactando marginalmente el cabello; entonces, en ese momento, deslice el tapón móvil hacia arriba. Esta técnica debe realizarse varias veces sucesivamente, acercando y alejando el tope móvil. Cada sistema tiene un valor en metros, centímetros y milímetros.
- Lea las tres estimaciones adquiridas, obtenga la normal y anótela en la historia clínica en centímetros con una aproximación de 0,1 cm. En caso de que la estimación se sitúe entre dos milímetros, debe registrarse el milímetro inferior.

**Figura 6**  
Plano de Frankfurt



**Figura 7**  
Medición de la talla



**Observación:**  
Si quien mide tiene menor talla que la persona, debe usar una escalera de dos peldaños para una adecuada medición.

**Fuente:** MINSA. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente

## 2. Determinación de la evaluación nutricional

- Según índice de masa corporal para la edad

El registro de peso por edad (IMC/edad) es el marcador que se obtiene al contrastar el IMC del menor y el IMC de referencia correspondiente a su edad; permite evaluar los grados de delgadez, normalidad, sobrepeso y gordura, según las referencias de desarrollo corporal de la OMS 2007. Para

su cálculo, debe tenerse en cuenta la siguiente receta:  $IMC = \text{Peso (kg)}/(\text{talla (m)})^2$  (45).

**Cuadro 1:** Clasificación de la evaluación nutricional del adolescente IMC/edad

Clasificación	Puntos de corte
Obesidad	>2 DE
Sobrepeso	>1 a 2 DE
Normal	1 a - 2 DE
Delgadez	< -2 a -3 DE
Delgadez severa	< - 3 DE

DE= Desviaciones estándar

- Según talla para la edad

El marcador de nivel por edad es el indicador que se obtiene al contrastar el nivel del adulto joven y el nivel de referencia en comparación con su edad, y permite evaluar el desarrollo directo alcanzado por el joven según las referencias de desarrollo corporal de la OMS 2007 (45).

**Cuadro 2:** Clasificación de la evaluación nutricional del adolescente talla/edad

Clasificación	Puntos de corte
Talla alta	>2 DE
Normal	+1 a - 2 DE
Talla Baja	< -2 a -3 DE
Talla baja severa	< - 3 DE

DE= Desviaciones estándar

### 3. Interpretación de la valoración nutricional antropométrica

#### – Valores de IMC/edad

**IMC < - 2 DE (delgadez).** Se considera que los adolescentes con un IMC < - 2 DE tienen una evaluación saludable de "delgadez", que es la carencia de sustento saludable, y tienen una comorbilidad generalmente segura para enfermedades no transmisibles. En cualquier caso, podrían estar en riesgo ampliado de estómago relacionados y enfermedades neumónicas, entre otros. Los jóvenes con un IMC < - 3 DE se agrupan con evaluación alimentaria de "delgadez extrema" (45).

**IMC  $\geq$  - 2 DE y  $\leq$  1 DE (normal).** Los jóvenes con un IMC  $\geq$  - 2 DE y < 1 DE se agrupan con una evaluación sanitaria "ordinaria", y éste es el IMC que debe mantener esta población de forma fiable (45).

**IMC > 1 DE a  $\leq$  2 DE (sobrepeso)** Los adolescentes con un IMC de  $\geq$  1 DE a < 2 DE se ordenan con una evaluación saludable de "sobrepeso", que es la falta de sustento saludable por sobreabundancia, descrita por admisión poco saludable, patrones dietéticos desafortunados, bajo trabajo activo, entre otros. Del mismo modo, podría significar que existe un riesgo de comorbilidad, fundamentalmente de infecciones constantes no transferibles, por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, entre otras (45).

**IMC > 2 DE (obesidad)** Los adolescentes con un IMC  $\geq$  2 DE se agrupan con una evaluación saludable de "gordura", que es falta de sustento saludable por sobreabundancia, y muestra que hay un alto riesgo de comorbilidad, predominantemente enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, entre otras (45).

– **Valores talla/edad**

**Nivel < - 2 DE (baja talla).** Los adolescentes con un nivel < - 2 DE se ordenan con una evaluación sanitaria de "baja estatura", que es la deficiencia falta de sustento saludable. A los jóvenes con un IMC < - 3 DE se les ordena una evaluación sanitaria de "talla baja grave" (45).

**Nivel  $\geq$  - 2 DE y  $\leq$  2 DE (normal).** A los jóvenes con un nivel  $\geq$  - 2 DE y  $\leq$  2 DE, se les ordena una evaluación saludable "típica", y es el nivel que debe mantener esta población, de forma fiable.

**Nivel > 2 SD (talla alto).** Los adolescentes con un nivel  $\geq$  2 SD se ordenan con una evaluación saludable de "nivel alto" (45).

#### **2.4. Definición de términos básicos.**

- **Adolescente.** Etapa de vida que comprende las edades de 12 a 17 años 11 meses y 29 días (1)
- **Centro poblado rural.** Es un campamento, aldea, unidad agropecuaria, cuyas características principales que tiene son sus viviendas dispersas. Las categorías de centro poblado rural son anexo, pueblos caserío o comunidad (46).
- **Estilos de vida.** Forma de vida de los adolescentes, cuyo conjunto de hábitos, patrones o conductas intervienen en el estado nutricional (47).
- **Estado nutricional.** Condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos (48).

## **CAPÍTULO III**

### **PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS Y VARIABLES**

#### **3.1. Hipótesis.**

Hi. La relación entre estilos de vida y estado nutricional es significativa en adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023.

Ha. La relación entre estilos de vida y estado nutricional no es significativa en adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023.

#### **3.2. Variables.**

**Variable de investigación 1:** Estilos de Vida

**Variable de investigación 2:** Estado nutricional en adolescentes

### 3.3. Operacionalización / categorización de los componentes de la hipótesis.

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Categorías	Ítems	Valor final por dimensión	Valor final global	Escala	
<b>Variable 1.</b> Estilos de Vida	Forma de vida que tienen los adolescentes basada en patrones de comportamiento (35).	Conjunto de actitudes y comportamientos que tienen los adolescentes que se empleará un cuestionario para medir los estilos de vida.	Hábitos alimentarios	- Selección de alimentos - Preparación de alimentos - Formas de consumo de alimentos	- Saludable - No saludables	1 -15	15 a 37 38 a 60	30 – 75 no saludable 76 – 120 saludable	Intervalo	
			Actividad física y deporte	- Tipo de actividad - Duración - Frecuencia	- Saludable - No saludables	16 - 21	6 a 15 16 a 24			
			Recreación y manejo de tiempo libre	- Actividad física - Actividad cultural - Actividad social	- Saludable - No saludables	21-26	6 a 15 16 a 24			
			Adecuado descanso	- Descanso	- Saludable - No saludables	27-30	4 a 10 11 a 16			
<b>Variable 2.</b> Estado nutricional	“Es el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, y secundariamente, de múltiples determinantes en un espacio dado, representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socio-económicos y ambientales” (49).	Es el resultado obtenido a través de calcular el IMC y la T/E que se empleará en las tablas de evaluación nutricional de la OMS	Valoración según índice de masa corporal para la edad	Obesidad: > 2 DE						Nominal
				Sobrepeso: > 1 a 2 DE						
				Normal: 1 a -2 DE						
				Delgadez: < -2 a -3 DE						
			Delgadez severa: < -3 DE							
			Valoración según talla para la edad	Talla alta: > 2 DE						
				Normal : +2 a -2 DE						
				Talla baja: < -2 a - 3 DE						
Talla baja severa: < -3DE										

## **CAPÍTULO IV**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **4.1. Ubicación geográfica.**

La presente investigación se desarrolló en el ámbito del Centro Poblado Marco Laguna que tiene cinco comunidades que son Marco Pata, Mirador, Marco Laguna Alto, Marco Laguna Bajo y Cuñacales Llaucan ubicadas en el distrito de Bambamarca, provincia de Hualgayoc y departamento de Cajamarca; a una distancia de 20 minutos de la zona urbana de Bambamarca a una latitud de -78.5024 y una longitud: -6.712022. Dicho centro poblado cuenta con una flora de aliso, eucalipto, sauce y romero y una fauna de porcinos, bovino, vacuno y equino.

#### **4.2. Diseño y tipo de la investigación**

El diseño de la investigación fue no experimental de corte transversal, no experimental porque no se manipuló deliberadamente las variables en estudio (50), transversal porque se recolectaron los datos en un solo momento y en un tiempo único (51)

El tipo de investigación que se empleó en el estudio fue el descriptivo porque se mostró con precisión las dimensiones de los EV y el estado nutricional de los adolescentes del Centro Poblado Marco. Así mismo tuvo un nivel correlacional porque se relacionaron dos variables los EV y el estado nutricional de los adolescentes (51).

#### **4.3. Métodos de investigación.**

El método que se empleó en la investigación fue el hipotético deductivo porque se trata de una investigación con enfoque cuantitativo (52); así mismo, debido que se formuló hipótesis para corroborar evidencia a favor o en contra.

#### **4.4. Población, muestra y unidad de análisis.**

##### **Población.**

La población de la investigación estuvo constituida por 154 adolescentes de 12 a 17 años edades consideradas según el Ministerio de Salud. Que pertenecen al Centro Poblado Marco Laguna.

Así mismo, se consideró los criterios de inclusión y exclusión. Para la inclusión se tuvo en cuenta a la edad de la muestra que se encontraban entre 12 a 17 años 11 meses y 29 días, adolescentes que desearon participar voluntariamente en la investigación; y para los criterios de exclusión se tuvo en cuenta a adolescentes que no pertenezcan al Centro Poblado Marco Laguna y adolescentes que presenten alguna enfermedad congénita.

##### **Muestra**

Para conocer el tamaño de la muestra se empleó la fórmula que a continuación se detalla, considerando un margen de error de 5 % y un nivel de confianza de 95 %.

$$n = \frac{NZ^2PQ}{E^2(N-1) + Z^2PQ}$$

Dónde:

n= muestra

N= Universo o población conformado por los adolescentes

Z= 1,96 valor del coeficiente del 95 % de confiabilidad

P= 0,50 estimación hipotético del nivel bajo

Q= 0,50 estimación hipotético del nivel medio o alto

E= 0,05 error de tolerancia máximo en estimación de P

Aplicando la fórmula:

$$n = \frac{154(1.96)^2(0.50)(0.50)}{(0.05)^2(154-1) + (1.96)^2(0.50)(0.50)}$$

$$n = 110$$

### **Unidad de análisis**

La unidad de análisis estuvo constituida por cada uno de los adolescentes de las cinco comunidades del Centro Poblado Marco Laguna.

### **Unidad de Observación**

La unidad de observación fue los EV y el estado nutricional de los adolescentes del Centro Poblado de Marco Laguna.

## **4.5. Técnicas e instrumentos de recopilación de información**

La técnica que se empleó en la presente investigación fue la encuesta que se aplicó a los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna. Y los instrumentos que se utilizaron fueron un cuestionario de estilos de vida y una ficha de recolección de datos.

El cuestionario de estilos de vida fue tomado de Sánchez VW (2019), en la que tuvo una fiabilidad de 0,745 de alfa de Cronbach y una Valdez óptima según jueces. Dicho instrumento está constituido por 30 reactivos y 4 dimensiones: la primera dimensión pertenece a hábitos alimenticios constituida por 15 ítems, la segunda dimensión corresponde a actividad física y deporte conformada por 6 ítems, la tercera dimensión pertenece a recreación y manejo de tiempo libre conformada por 5 ítems y la última dimensión corresponde al adecuado descanso conformada por 4 ítems.

Cada ítem tiene una puntuación de 1 a 4 puntos en la que 1 vale nunca, 2 algunas veces, 3 frecuentemente y 4 siempre. El puntaje total del cuestionario se convierte en EV y para su obtención se realizó a través de baremos, cuando el puntaje es de 30 – 75 no saludable y de 76 – 120 saludable. De la misma manera para cada dimensión. Para hábitos alimenticios cuando el puntaje es de 15 a 37 no saludable y de 38 a 60 saludable, para actividad física y deporte cuando el puntaje es de 6 a 15 no saludable y de 16 a 24 saludable, para recreación y manejo de tiempo libre cuando el puntaje es de 6 a 15 no saludable y de 16 a 24 saludable y para adecuado descanso cuando el puntaje es de 4 a 10 no saludable y de 11 a 16 saludable. Para la aplicación de este instrumento en un inicio se citó a los padres conjuntamente con los adolescentes a la Institución Prestadora de Servicios de Salud (IPRESS) Marco Laguna para explicarlos sobre el motivo, además para que firmen el consentimiento informado (ver anexo 2) y posteriormente entrégales el cuestionario de estilos de vida para ser contestado por los adolescentes.

La ficha de recolección de datos estuvo compuesta por los datos antropométricos para obtener los indicadores nutricionales de índice de masa corporal para la edad y talla para la edad. Para obtener los datos antropométricos de la talla se empleó un Tallímetro estandarizado por el INS (Instituto Nacional de Salud) en la que se talló a los

adolescentes sin calzados y para el peso se utilizó una balanza de pie marca seca estandarizada para esta actividad los adolescentes tuvieron que retirarse los calzados y las prendas de vestir quedándose en ropa liviana.

Una vez obtenido los datos, para el diagnóstico de la evaluación nutricional se utilizó las tablas de índice de masa corporal para la edad y talla para la edad de la OMS 2007, las cuales fue por sexo, estas tablas tienen rangos de desviaciones estándares (DE) que van de  $-3$  a  $+3$ . Para el índice de masa corporal se aplicó la fórmula:  $IMC = \text{Peso (kg)} / (\text{talla (m)})^2$  cuando los valores de IMC estuvieron dentro de  $< -3$  DE indicó delgadez severa, en  $< -2$  a  $-3$  DE indicó delgadez, en  $1$  a  $-2$  DE normal, en  $> 1$  A  $2$  DE indicó sobrepeso y  $> 2$  DE indicó obesidad (ver anexo 4b). Para la talla para la edad se realizó la clasificación siguiente: cuando los valores de la talla se ubicaban en  $> 2$ DE se consideró talla alta, en  $+1$  a  $-2$  DE se consideró normal, en  $< -2$  a  $-3$  DE se consideró talla baja y cuando este en  $< -3$  DE se consideró talla baja severa (Ver anexo 4a).

Para la presente investigación el cuestionario de estilos de vida fue sometido a juicio de expertos para su validez, quienes fueron Asenjo AJ, Vásquez IE, Tapia BA, Carrasco IJ y Pérez AJ, luego fue calculado el coeficiente de validez con la V de Aiken arrojando un resultado de  $0,97$  dicho valor indica que posee una adecuada validez (Ver anexo 4). Y para la confiabilidad se realizó una prueba piloto en el Centro Poblado de Huangamarca lugar similar al estudio, en la que se procesó en el paquete estadístico SPSS v28 arrojando un valor de Alpha de Cronbrach de  $0,89$  indicando que es aceptable para su aplicación (ver anexo 5).

#### **4.6. Técnicas para el procesamiento y análisis de información.**

Una vez obtenido todos los datos fueron ingresados en una matriz del paquete estadístico SPSS v 28 los que se codificaron de acuerdo al criterio de la investigadora. Para el análisis de la información se empleó la estadística inferencial y descriptiva que se presentó en tablas simples y de doble entrada con sus respectivas frecuencias absolutas y relativas según correspondan. Para el análisis relacional de variables primeramente se realizó la prueba de normalidad para ver que prueba estadística utilizar y poder definir la significancia entre variables cuando el p valor es inferior a  $<0,050$ .

#### **4.7. Criterios éticos**

El presente estudio estuvo basado en los criterios éticos del código de ética y deontología que son:

**Autonomía:** Principio que se cumplió porque la participación de la población de estudio fue de carácter voluntaria, para garantizar que cualquier miembro pueda declinar su interés en cualquier momento, considerando de sus libertades fuese menoscabada.

**No maleficencia:** Este principio se cumple donde se tuvo en cuenta de no hacer daño a la población en estudio, debido que los datos recolectados fueron tratados únicamente por la investigadora.

**Justicia:** La población fue elegida por las normas de consideración y prohibición; en este estudio se trabajó con una muestra de adolescentes y todos fueron tratados de manera equitativa.

**Beneficencia:** Este principio permitirá tener el beneficio a los adolescentes y sus familiares para que a través de los resultados encontrados se implementen programas o normativas para mejorar sus EV.

#### 4.8. Matriz de consistencia metodológica.

Título: Estilos de vida y su relación con el estado nutricional en adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023									
Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Fuente de recolección de datos	Metodología	Población y muestra
¿Cuál es la relación entre estilos de vida y estado nutricional en adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023?	<p><b>General</b> Determinar la relación entre estilos de vida y estado nutricional en adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023</p> <p><b>Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caracterizar sociodemográficamente a los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023</li> <li>- Identificar los estilos de vida de los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023</li> <li>- Evaluar el estado nutricional de los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023</li> </ul>	<p>Hi. La relación entre estilos de vida y estado nutricional en adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023, es significativa.</p> <p>H0. La relación entre estilos de vida y estado nutricional en adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023, es significativa, no es significativa.</p>	Estilos de vida	Hábitos alimenticios	- Selección de alimentos - Preparación de alimentos - Formas de consumo de alimentos	1 -15	Cuestionario de estilos de vida	Diseño no experimental	N= 154 n= 110
				Actividad física y deporte	- Tipo de actividad - Duración - Frecuencia	16 - 21			
				Recreación y manejo de tiempo libre	- Actividad física - Actividad cultural - Actividad social	22-26			
				Adecuado descanso	- Descanso	27-30			
			Estado nutricional	Valoración según índice de masa corporal para la edad	Obesidad: > 2 DE	Ficha de recolección de datos	Método hipotético deductivo		
					Sobrepeso: > 1 a 2 DE				
					Normal: 1 a -2 DE				
					Delgadez: < -2 a -3 DE				
				Valoración según talla para la edad	Delgadez severa: < -3 DE		Tipo descriptivo		
					Talla alta: > 2 DE				
					Normal : +2 a -2 DE				
					Talla baja: < -2 a – 3 DE				
Talla baja severa: < -3DE	Nivel relacional								

## CAPÍTULO V

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 5.1. Presentación de resultados

**Tabla 1.** Características sociodemográficas de los adolescentes del Centro Poblado

Marco Laguna – Bambamarca 2023

Características sociodemográficas		n	%
<b>Edad (años)</b>	12 a 14 años	58	52,7
	15 a 17 años	52	47,3
<b>Género</b>	Masculino	60	54,5
	Femenino	50	45,5
<b>Lugar de residencia</b>	Marco Laguna Alto	52	47,3
	Marco Laguna Bajo	32	29,1
	Cuñacales LLaucán	11	10,0
	Marco Pata	8	7,3
	Mirador	7	6,4
<b>Grado de estudios</b>	Sexto primaria	14	12,7
	Primero secundaria	21	19,1
	Segundo secundaria	15	13,6
	Tercero secundaria	25	22,7
	Cuarto secundaria	16	14,5
<b>Religión</b>	Quinto secundaria	19	17,3
	Católica	63	57,3
	Evangélico	36	32,7
	Sin Religión	11	10,0
<b>Total</b>		<b>110</b>	<b>100,0</b>

En la tabla 1 se observa que, las características sociodemográficas de los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna en su mayoría tuvieron una edad de 12 a 14 años con el 52,7 %, de género masculino con el 54,5 %, la mayor concentración de adolescentes está en la comunidad de Marco Laguna Alto, se encuentran en Tercero de secundaria con el 22,7 % y la religión que profesan es la católica con el 57,3 %.

**Tabla 2.** Estilos de vida de los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna –  
Bambamarca 2023

Variable	Categorías			
	No saludable		Saludable	
	n	%	n	%
<b>Estilos de vida</b>	62	56,4	48	43,6
<b>Dimensiones:</b>				
- Hábitos alimenticios	55	50,0	55	50,0
- Actividad física y deporte	79	71,8	31	28,2
- Recreación y manejo de tiempo libre	101	91,8	9	8,2
- Adecuado descanso	47	42,7	63	53,3

En la tabla 2 se aprecia que, los EV de los adolescentes del Centro Poblado de Marco Laguna son no saludable con el 56,4 %; de igual manera para las dimensiones de actividad física y deporte y recreación y manejo de tiempo libre con el 71,8 % y 91,8 % respectivamente; sin embargo, la dimensión de adecuado descanso resultó ser saludable con el 53,3 %.

**Tabla 3.** Estado nutricional de los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna –  
Bambamarca 2023

<b>Estado nutricional</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>IMC/Edad</b>		
- Normal	86	78,2
- Sobrepeso	24	21,8
<b>Talla/Edad:</b>		
- Normal	85	77,3
- Talla baja	24	21,8
- Talla Alta	1	0,9
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100,0</b>

En la tabla 3, se puede observar que, el estado nutricional de los adolescentes del Centro Poblado de Marco Laguna concerniente al IMC/Edad fue normal con el 78,2 % y respecto a la talla/edad también fue normal con el 77,3 %.

**Tabla 4.** Prueba de normalidad para los estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023

Estilos de vida		Kolmogorov-Smirnov		
		Estadístico	gl	Sig.
IMC/Edad	Normal	,388	86	,000
	Sobrepeso	,358	24	,000
Talla/Edad <sup>b</sup>	Normal	,392	85	,000
	Talla baja	,379	24	,000

<sup>b</sup>Estilos de vida es constante cuando Talla/Edad talla alta solo existe una respuesta. Se ha omitido.

En la tabla 4 se deduce que, para la presente investigación se utilizó el test de Kolmogorov – Smirnov, debido a que la muestra fue mayor a 50. Asimismo, para la variable estilos de vida y la variable estado nutricional resultó tener una significancia  $< 0,05$  indicando que los datos tienen una distribución normal.

**Tabla 5.** Relación entre estilos de vida y estado nutricional (IMC/edad) de los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023

Estilos de vida		IMC/Edad		p-valor
		Normal	Sobrepeso	
		n (%)	n (%)	
<b>Estilos de vida</b>	No saludable	51 (82,3)	11 (17,7)	0,17 <sup>b</sup>
	Saludable	35 (72,9)	13 (27,1)	
<b>Dimensiones:</b>				
- Hábitos alimenticios	No saludable	44 (80,0)	11 (20,0)	0,40 <sup>b</sup>
	Saludable	42 (76,4)	13 (23,6)	
- Actividad física y deporte	No saludable	64 (81,0)	15 (19,0)	0,18 <sup>b</sup>
	Saludable	22 (71,0)	9 (29,0)	
- Recreación y manejo de tiempo libre	No saludable	78 (77,2)	23 (22,8)	0,37 <sup>a</sup>
	Saludable	8 (88,9)	1 (11,1)	
- Adecuado descanso	No saludable	36 (76,6)	11 (23,4)	0,45 <sup>b</sup>
	Saludable	50 (79,4)	13 (20,6)	
<b>Total</b>		<b>86 (100,0)</b>	<b>24 (100,0)</b>	

<sup>a</sup> Prueba exacta de Fisher.

<sup>b</sup> Chi cuadrado de Pearson.

En la tabla 5 se puede observar que, de los 110 adolescentes del Centro Poblado de Marco Laguna el 82,3 % que equivale a 51 adolescentes tuvieron un IMC/edad normal y un estilo de vida no saludable, resultando no existir una significancia entre variables con un p-valor de 0,17; similar sucede con las dimensiones de EV como es hábitos alimenticios, actividad física y deporte y recreación y manejo de tiempo libre en la que resultó en su mayoría de adolescentes tener EV no saludables y un IMC/edad normal; por otro lado, en la dimensión de adecuado descanso los adolescentes presentan un estilo de vida saludable y un IMC/edad Normal. Además, que no hay relación entre las dimensiones y estado nutricional.

**Tabla 6.** Relación entre estilos de vida y estado nutricional (Talla/edad) de los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023

Estilos de vida		Talla/Edad			p-valor
		Normal	Talla baja	Talla Alta	
		n (%)	n (%)	n (%)	
<b>Estilos de vida</b>	No saludable	51 (82,3)	10 (16,1)	1 (1,6)	1,88 <sup>b</sup>
	Saludable	34 (70,8)	14 (29,2)	--	
<b>Dimensiones:</b>					
- Hábitos alimenticios	No saludable	46 (83,6)	8 (14,5)	1 (1,8)	0,12 <sup>b</sup>
	Saludable	39 (70,9)	16 (29,1)	---	
- Actividad física y deporte	No saludable	64 (81,0)	14 (17,7)	1 (1,3)	0,21 <sup>b</sup>
	Saludable	21 (67,7)	10 (32,3)	--	
- Recreación y manejo de tiempo libre	No saludable	81 (80,2)	19 (18,8)	1 (1,0)	<b>0,03<sup>b*</sup></b>
	Saludable	4 (44,4)	5 (56,6)	---	
- Adecuado descanso	No saludable	41 (87,2)	6 (12,8)	--	0,08 <sup>b</sup>
	Saludable	44 (69,8)	18 (28,6)	1 (1,6)	
<b>Total</b>		<b>85 (100,0)</b>	<b>24 (100,0)</b>	<b>1 (100,0)</b>	

<sup>b</sup> Chi cuadrado de Pearson.

\* p-valor < 0,05

En la tabla 6 se puede interpretar que, de los 110 adolescentes del Centro Poblado de Marco Laguna el 82,3 % que equivale a 51 adolescentes tuvieron una talla/edad normal y un estilo de vida no saludable, resultando no existir una significancia entre variables con un p-valor de 1,88; similar sucede con todas las dimensiones de EV como es hábitos alimenticios, actividad física y deporte, recreación y manejo de tiempo libre, y adecuado descanso en la que los adolescentes presentaron un estilo de vida saludable y una talla/ edad normal. Además, que no hay relación entre las dimensiones y estado nutricional, a excepción de la dimensión recreación y manejo de tiempo libre con la talla/edad si existió relación significativa con un p-valor de 0,03.

## 5.2. Análisis, interpretación y discusión de resultados

Según los datos obtenidos en la presente investigación, en la tabla 1 se aprecia que, los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna tuvieron una edad de 12 a 14 años en un 52,7 %; asimismo, el 54,5 % fueron de género masculino, todos los adolescentes se encontraban cursando algún grado de estudios en el nivel primario o secundario, y que el 57,3 % son de religión católica.

Resultados similares a la investigación de Cotrina, LV (31), en que encontró que el 65,5% tenían una edad entre 13 y 15 años. Estos datos son similares debido a que los estudios fueron realizados en la misma región de Cajamarca.

Con respecto al género en diversos estudios difieren a los de esta investigación tal es el caso de las investigaciones de Poveda AC, et al (19) en donde el 53,79 % fue del sexo femenino y también con el estudio Chinga PM (20) en la que el 65,2% fue del género femenino dichos resultados se deben a que los estudios fueron realizados en otro país.

Si bien es cierto que la mayoría de adolescentes fueron del género masculino en este estudio datos que se pueden corroborar con la pirámide del Perú en la se aprecia que existe un mayor número de hombres que mujeres en el curso de vida adolescente (53). Esta situación de disparidad en la proporción de hombres y mujeres en ciertos lugares puede deberse a una combinación de factores sociales, culturales, económicos y biológicos tal es el caso que en el Centro Poblado de Marco Laguna este influenciado por los biológico ya que la tasa de natalidad es ligeramente sesgada hacia uno de los géneros en este caso el masculino.

Por otro lado, en su mayoría de los adolescentes profesan la religión católica es la religión con más seguidores en todo el mundo, con un gran número de adeptos en

América, Europa y África. Por otro lado, el islam tiene una gran cantidad de seguidores en el Medio Oriente, Asia Central, el sudeste asiático y partes de África; si bien es cierto que las razones detrás de la prevalencia de una religión en una región específica son multifacéticas y están influenciadas por factores históricos, culturales, sociales y geográficos. Sin embargo, los hallazgos muestran que el 32,7 % de los adolescentes son evangélicos razón por la que se debe es que en el Centro Poblado Marco Laguna lugar donde se realizó el estudio los padres de los adolescentes son evangélicos y como los padres están al cuidado de los menores, también lo inculcan en su misma religión, en ese sentido la religión se estaría transmitiendo de generación a generación.

Concerniente a la tabla 2 sobre los EV en los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna se encontró que presentan EV no saludables en un 56,4 %, del mismo modo para las dimensiones de actividad física y deporte, y recreación y manejo de tiempo libre, a diferencia de la dimensión de adecuado descanso en la que fue saludable con el 53,3 %.

Estos datos se corroboran con los estudios internacionales de Poveda AC, et al (19) en un el 4,65 % en promedio tenían EV perjudicial; de igual manera con la investigación de Romero CT, et al (21) en la que encontró que el 42,8 % de EV en la dimensión autocuidado fue malo; de igual forma con la investigación de Lema LV, et al (22), en la que los EV en un 70,6 % fue no saludables; del mismo modo con el estudio de Catalá-Díaz Y, et al (23) donde lo hábitos alimentarios fue inadecuado; del mismo modo con el estudio.

De igual forma con los estudios nacionales y locales los resultados se asemejan tal es el caso con la investigación de Sánchez VW (24) en la que el 52 % no presentan EV saludable, en las dimensiones de recreación y manejo del tiempo libre el 54 % fue no

saludable, y descanso el 64 % fue saludable; también con el estudio de Tarazona FS (28) en la que el 64,2 % de los adolescentes presentaron EV no saludable y de igual forma con el estudio de Cotrina LV (31) en la que los EV el 94 % fue poco saludable. Estos datos encontrados pueden ser explicados con teórica de enfermería conocida por su modelo de adaptación. Su modelo se centra en cómo las personas se adaptan a su entorno para mantener un equilibrio en su salud; en este caso en el contexto de los adolescentes, el modelo de adaptación de Roy podría aplicarse considerando cómo los adolescentes se adaptan a los cambios físicos, emocionales, sociales y cognitivos que experimentan durante esta etapa de la vida. Ya que los adolescentes tienen un conjunto de modos adaptativos, como el modo fisiológico, el modo del yo, el modo del rol interdependiente y el modo del rol independiente (32).

Del mismo modo el modelo de promoción de salud (MPS) de Nola Pender, proporciona un marco integral que puede aplicarse para entender y promover EV saludables en diferentes grupos, incluidos los adolescentes. Al abordar los factores personales, las conductas específicas de la salud y los factores de cambio, se puede diseñar intervenciones efectivas para fomentar comportamientos saludables entre los adolescentes (33).

En ese parámetro los EV no saludables en los adolescentes pueden deberse a una combinación de factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales. Como por ejemplo la influencia de los padres, la presión social y cultural, falta de educación, factores familiares, cambios hormonales y la tecnología. Visto esa forma es muy importante abordar el problema de EV no saludables en los adolescentes desde una perspectiva holística, que involucre a la familia, la escuela, la comunidad y los propios adolescentes, fomentando hábitos de vida saludables y proporcionando la educación necesaria sobre nutrición, ejercicio y bienestar emocional.

Otro aspecto importante para que los adolescentes presenten EV no saludables puede ser porque el estudio fue en la zona rural ya que en este ámbito geográficos la alimentación es brindada a los adolescentes de acuerdo a la posibilidad de la familia, también en esta zona no dan mucha importancia a la actividad física y deporte de igual manera a la recreación y manejo de tiempo libre ya que los adolescentes conjuntamente con su familia están enfocados a las actividades de campo.

Respecto al estado nutricional de los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna, en la tabla 3 se puede observar que en ambos indicadores tando en IMC/Edad y Talla/Edad fue normal con 78,2 % y 77,3 % respectivamente.

Resultados que concuerdan con las investigaciones a nivel internacional de Poveda AC, et al (19) en la que el 65,8 % presentaron un IMC/Edad adecuado; del mismo modo con el estudio de Chinga PM (20) done el 69,5 % fue normal respecto al IMC/edad y el 86,9 % presentó una talla para la edad normal; de igual forma con el trabajo de Romero CT, et al (21) donde el 88,9 % de los adolescentes presentaron un IMC normal y también con la de Lema LV, et al (22) donde la mayoría de adolescentes el IMC y talla fue normal.

También los resultados guardan relación con los estudios a nivel nacional y regional con la de Rojas MA, et al (27) done el estado nutricional de IMC fue un normal CON el 94,67 %; del mismo modo con la investigación de Tarazona FS (28) en la que el 42,9% tuvieron un estado nutricional normal; similar a la de Pérez CN (29) donde el estado nutricional fue normal; también con la de Carranza CR (30) en la que el 73,8 % de adolescentes presentaron un estado nutricional normal y de igual forma con la de Cotrina LV (31) donde le estado nutricional fue normal en un 58 %.

Respecto a la teoría de Callista Roy en su modelo de adaptación, refiere que el modelo se compone de cuatro modos adaptativos: fisiológico, autoconcepto, rol y relación interdependiente; es así que este modelo se aplica al estado nutricional de adolescentes considerando varios aspectos como: Modo fisiológico, donde el organismo del adolescente se adapta a los cambios fisiológicos asociados con el crecimiento y desarrollo que tienen que ver los aspectos nutricionales básicos, como la ingesta de alimentos, la absorción de nutrientes y la utilización de energía; modo auto concepto, que explora la percepción que el adolescente tiene de su propio cuerpo y cómo afecta sus hábitos alimenticios; modo de rol, que examina cómo el estado nutricional afecta el papel del adolescente en su entorno, incluyendo su capacidad para realizar actividades diarias, participar en deportes y cumplir con responsabilidades académicas; y el modo de relación interdependiente, que se considera el apoyo o la influencia de amigos, familiares y otros miembros de la comunidad en las decisiones relacionadas con la nutrición (32).

Asimismo, el modelo de promoción de salud (MPS) de Nola Pender, que se centra en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, basándose en la idea de que el cambio de comportamiento está influenciado por factores personales, cognitivos y ambientales, y busca mejorar la calidad de vida a través de la adopción de comportamientos saludables. Los resultados encontrados de un estado normal en los adolescentes se pueden dar por la influencia de programas educativos, cambios en políticas alimentarias y la colaboración de diversos actores, como padres, educadores, profesionales de la salud y la comunidad en general (33).

Viendo los datos encontrados y además los factores que pueden influenciar en el estado nutricional de los adolescentes tal como menciona los dos modelos de adaptación y de promoción de la salud donde puedo dar algunas razones generales por las cuales el

estado nutricional de los adolescentes podría considerarse normal porque en este periodo el crecimiento y desarrollo de los adolescentes se dan con rapidez; también porque los adolescentes en la actualidad acuden a sus controles según cita a la IPRESS y acá se brinda los cuidados médicos según las guías, normas y protocolos vigentes.

En las tablas 5 y 6 sobre la relación de EV y estado nutricional de los adolescentes se observa que en ambas tablas los adolescentes presentaron un estado nutricional normal y EV no saludables. Además, que no existió relación significativa con un p-valor mayor a 0,05. A excepción de la dimensión de recreación y manejo de tiempo libre de los EV se relacionó significativamente con el estado nutricional en los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna.

Resultados que guardan relación con los estudios de Lema LV, et al (22) en la que la relación entre variables de EV y estado nutricional resultó no ser significativas; asimismo, con la investigación Rojas MA, et al (27) donde concluyeron que no hubo relación significativa entre la variable EV y estado nutricional; de igual manera con la investigación de Tarazona FS (28) donde los EV y el estado nutricional no se relacionaron, también con la investigación de Pérez CN (29) donde obtuvo un p-valor mayor a 0,05 entre la variable EV y estado nutricional; también con el estudio de Carranza CR (30) donde los hábitos alimentarios no se relacionaron con el estado nutricional y también el estudio de Cotrina LV (31) en la que concluyeron que los EV y el estado nutricional no existió relación.

Realizando una discusión sobre los resultados encontrados que no existe relación entre los EV y el estado nutricional en los adolescentes, ya que los modelos de adaptación de Roy y de promoción de la salud de Pender se centran en diferentes aspectos de la salud y el comportamiento humano que pueden influenciar positivamente o

negativamente en el estado de salud. Ambos modelos pueden ofrecer perspectivas valiosas, pero la falta de relación directa entre los EV y el estado nutricional en adolescentes puede deberse a la necesidad de considerar enfoques más holísticos que aborden múltiples dimensiones de la vida de los adolescentes. La interacción compleja de factores genéticos, sociales, económicos y culturales puede requerir modelos que integren estos elementos de manera más integral para comprender plenamente las elecciones alimenticias y el estado nutricional en este curso de vida.

La no relación entre estas variables es compleja y variada que se puede dar por diversos factores entre ellos los EV que llevan los adolescentes en la zona rural respecto a la alimentación es más saludable porque evaden consumo de harinas y productos procesados, también porque sus actividades físicas y de recreación son distintas porque se dedican a realizar actividades como apoyar en la chacra ayudar en los que haceres del hogar.

Finalmente, en resumen, la relación entre los EV y el estado nutricional en los adolescentes es multifacética y puede estar influenciada por una variedad de factores. La comprensión de estos factores y la promoción de EV saludables de manera holística son fundamentales para abordar la salud de los adolescentes de manera efectiva.

### **5.3. Contrastación de hipótesis**

Para comprobar la hipótesis planteada en la investigación se empleó la prueba de normalidad para verificar que prueba estadística se emplearía (ver tabla 4), al apreciarse que cuenta con una distribución normal la prueba a emplearse fue la no paramétricas en este caso la Chi Cuadrado de Pearson; asimismo, se consideró el cumplimiento de supuestos para utilizar la prueba de chi Cuadrado de Pearson, teniendo en cuenta que en algunos casos no se cumplió, debido a que más del 20% de

las frecuencias esperadas fueron menores a 5, asimismo se aceptó la hipótesis de investigación cuando el p-valor obtenido es menor a 0,05.

Sin embargo, al realizar todo este proceso resultó un p-valor entre la variable EV y estado nutricional (IMC/Edad) de 0,17 y los EV y el estado nutricional (Talla/Edad) de 1,88 (ver tablas 5 y 6); por lo tanto, se concluye que los EV no se relacionan con el estado nutricional de este modo se rechaza la hipótesis de investigación (La relación entre estilos de vida y estado nutricional es significativa en adolescentes del Centro poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023, es significativa) y se acepta la hipótesis nula (La relación entre estilos de vida y estado nutricional no es significativa en adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023).

## CONCLUSIONES

- Las características sociodemográficas de los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna en su mayoría tienen una edad de 12 a 14 años, mayormente de género masculino, se encuentran en tercero de secundaria y la mayoría profesan la religión católica.
- Los estilos de vida de los adolescentes del Centro Poblado Marco son no saludables, del mismo para las dimensiones actividad física y deporte, y recreación y manejo de tiempo libre; sin embargo, para la dimensión de adecuado descanso fue saludable.
- El estado nutricional de los adolescentes del Centro Poblado Marco fue normal tanto para el IMC/Edad y Talla/Edad. La quinta parte presentaron sobrepeso.
- La relación entre la variable estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes del Centro Poblado Marco resultó ser no significativa.

## RECOMENDACIONES

- A las autoridades del Centro Poblado Marco Laguna incentivar las actividades de recreación y manejo de tiempo libre para incrementar los estilos de vida saludables en los adolescentes.
- A las familias del Centro Poblado Marco Laguna incentivar la ingesta en los adolescentes de frutas, verduras, granos enteros y proteínas, asimismo, limitar el consumo de alimentos procesados, altos en grasas saturadas, azúcares y sodio.
- A los profesores de las instituciones educativas del Centro Poblado Marco Laguna realizar sesiones sobre la importancia de hábitos saludables como una nutrición equilibrada, actividad física regular y la importancia del sueño.
- Al personal de salud de la IPRESS Marco Laguna realizar talleres a los adolescentes sobre estilos de vida saludables.
- A los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna llevar estilos de vida saludable como realización de ejercicio físico y alimentación saludable.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Ministerio de Salud. Norma Técnica de salud para la atención integral de salud de los adolescentes [Internet]. Cuata Edic. Ministerio de Salud, editor. Lima, Perú; 2019 [citado 4 de febrero de 2023]. 17 p. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4942.pdf>
2. Giles H. Cifra de los adolescentes en el mundo [Internet]. 2023 [citado 9 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www.ioma.gba.gob.ar/index.php/servicios-y-prestaciones/programas/programa-adolescente/info-para-padres/cifras-de-los-adolescentes-en-el-mundo/>
3. Organización Panamericana de la Salud/ Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente [Internet]. 2022 [citado 3 de julio de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
4. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente y el joven adulto [Internet]. 2023 [citado 3 de junio de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
5. Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria. Malnutrición en la adolescencia [Internet]. 2021 [citado 9 de julio de 2021]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/diccionario/malnutricion-adolescencia.html>
6. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. 3 de cada 10 niños, niñas y adolescentes en América Latina y el Caribe viven con sobrepeso [Internet]. 2021 [citado 8 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/3-de-cada-10-ninos-ninas-y-adolescentes-en-america-latina-y-el-caribe-viven-con-sobrepeso>
7. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Niñas, niños y adolescentes en el Perú: Análisis de su situación al 2020 [Internet]. Primera. UNICEF, editor. Lima, Perú; 2021 [citado 4 de junio de 2022]. 80 p. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/media/12141/file/Resumen Ejecutivo: Situación de niñas, niños y adolescentes en el Perú .pdf>
8. Ministerio de Salud. Informe técnico: estado nutricional de adolescentes de 12 a 17 años y adultos mayores de 60 años a más - VIANEV 2017 – 2018 [Internet]. 2019 [citado 9 de julio de 2023]. Disponible en: [https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala\\_nutricional/sala\\_3/informe\\_estado\\_nutricional\\_adolescentes\\_12\\_17\\_adultos\\_mayores\\_mayores\\_60\\_anos.pdf](https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_3/informe_estado_nutricional_adolescentes_12_17_adultos_mayores_mayores_60_anos.pdf)

9. Ministerio de Salud. Somos el presente, somos el futuro, de todo el Perú depende ¿por qué debemos invertir en adolescentes? [Internet]. 2020 [citado 4 de junio de 2022]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2901.pdf>
10. Biblioteca Virtual de Salud. Estado Nutricional [Internet]. 2015 [citado 8 de julio de 2023]. Disponible en: <https://decs.bvsalud.org/es/ths/resource/?id=28466>
11. Macedo de la CL. Estilos de vida y salud [Internet]. 2021 [citado 9 de julio de 2023]. Disponible en: <https://tutoria.unam.mx/sites/default/files/2021-08/PIT- Estilo de vida Agosto 2021.pdf>
12. Organización Mundial de la Salud. Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura [Internet]. 2019 [citado 3 de junio de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
13. Chacón-Acevedo K, Castaño-Suárez D, Camacho-Rojas S, Cueto-Vigil E, Maldonado-Vargas N, Diaz-Cely A, et al. Factores de riesgo y enfermedades cardiometabólicas en Risaralda 2017 proyectada a 2050. Rev Méd Risaralda [Internet]. 2018 [citado 3 de junio de 2022];24(2):96-101. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rmri/v24n2/0122-0667-rmri-24-02-96.pdf>
14. Asociación Española de Pediatría. Los adolescentes españoles tienen una percepción muy “optimista” de su estado de salud, según la encuesta “te cuidas tanto como crees” [Internet]. 2020 [citado 3 de junio de 2022]. Disponible en: [https://www.aeped.es/sites/default/files/20201026\\_np\\_encuesta\\_adolescentes.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/20201026_np_encuesta_adolescentes.pdf)
15. Matt R. Es una cuestión de vida o muerte’: la crisis de salud mental de los adolescentes estadounidenses [Internet]. 2022 [citado 3 de junio de 2022]. Disponible en: <https://www.nytimes.com/es/2022/04/29/espanol/salud-mental-adolescentes.html>
16. Organización Panamericana de la Salud. La salud de los adolescentes y jóvenes en la Región de las Américas: la aplicación de la estrategia y el plan de acción regionales sobre la salud de los adolescentes y jóvenes (2010-2018). Informe resumido OPS/FPL/18-050 [Internet]. Washington; 2018 [citado 3 de junio de 2022]. Disponible en: [http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/La salud de los adolescentes y jóvenes en la Región de las Américas Resumen\\_0.pdf](http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/La salud de los adolescentes y jóvenes en la Región de las Américas Resumen_0.pdf)
17. Organización Panamericana de la Salud. Estilos de vida de los adolescentes de América Latina y el Caribe: desafíos y alcances [Internet]. 2012 [citado 3 de junio de 2022]. Disponible en: <https://www.uv.mx/msp/files/2012/11/JOVENESparte1.pdf>



Huancavelica; 2019 [citado 24 de junio de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/3024/TESIS-SEG-ESP-OBSTETRICIA-2019-TITO QUISPE DE HERRERA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

27. Rojas MA, Bacilio BO. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa José Ingenieros, Huancayo 2021 [Internet]. Universidad Nacional del Centro del Perú; Perú; 2021 [citado 24 de enero de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/7982>
28. Tarazona FS. Estado nutricional y estilo de vida en adolescentes de una institución educativa privada, Lima - 2022 [Tesis de Licenciatura]. Universidad Cesar Vallejo, Perú; 2022.
29. Perez CN. Estilos de vida y estado nutricional en los adolescentes del centro de desarrollo del niño mediante el patrocinio CDSP 314- Jaén, 2020 [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Universidad Nacional de Cajamarca, Perú; 2022. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/4649>
30. Carranza CR. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de zona rural y urbana. Chota – 2017 [Tesis de licenciatura] [Internet]. Universidad Nacional Autónoma de Chota; Perú; 2019 [citado 24 de enero de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unach.edu.pe/handle/20.500.14142/107>
31. Cotrina LV. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Asociación Civil Chibolito, Cajamarca- Perú 2022 [Tesis de Licenciatura]. Universidad César Vallejo, Perú; 2022.
32. Grupo CTO. Manual CTO de Enfermería. Tomo III. Sexta. CTO EDITORIAL SL 2013, editor. Madrid; 2013. 1308-1309 p.
33. Aristizábal HG, Blanco BD, Sánchez RA, Ostiguín MR. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Enfermería Univ [Internet]. 2011;8 (4):16-23. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
34. Raile AM, Marriner TA. Modelos y teorías en enfermería. Setima. Elsevier España SL, editor. Barcelona; 2011. 809 p.
35. Álvarez SL. Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. Rev Fac Nac Salud Pública [Internet]. 2012 [citado 12 de diciembre de 2021];30(1):95-101. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v30n1/v30n1a11.pdf>

36. Martín EM. Estilo de vida [Internet]. 2020 [citado 5 de junio de 2022]. Disponible en: <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>
37. Gobierno de la Republica de Honduras/ Secretaria de Salud. Guía de estilo de vida saludable en el trabajo [Internet]. Primera. Tegucigalpa; 2016. 85 p. Disponible en: [https://www.paho.org/hon/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=382-estilos-vida-saludable-actividad-fisica&category\\_slug=desarrollo-humano-sostenible-y-estilos-de-vida-sal&Itemid=211](https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_docman&view=download&alias=382-estilos-vida-saludable-actividad-fisica&category_slug=desarrollo-humano-sostenible-y-estilos-de-vida-sal&Itemid=211)
38. Velázquez CS. Unidad 3: salud física y emocional [Internet]. 2019 [citado 5 de junio de 2022]. Disponible en: [https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf)
39. Lilia CT. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. Rev Salud Uninorte [Internet]. 2017;33(3). Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-55522017000300419](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522017000300419)
40. Marí AS. Hábitos poco saludables [Internet]. 2010 [citado 6 de agosto de 2019]. Disponible en: <https://www.hola.com/salud/enciclopedia-salud/2010060645445/endocrinologia/generales/habitos-poco-saludables/>
41. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. La actividad física en niños, niñas y adolescentes para la vida [Internet]. Primera. Oficina Regional para América Latina y el Caribe, editor. Panamá; 2019 [citado 19 de enero de 2023]. 23 p. Disponible en: [https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La actividad física en niños, niñas y adolescentes.pdf](https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.pdf)
42. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. El derecho al tiempo libre en la infancia y adolescencia. Desafíos [Internet]. 2016 [citado 4 de febrero de 2023];19(1):1-12. Disponible en: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/40563/1/S1600862\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/40563/1/S1600862_es.pdf)
43. AM M, Sequeida Y, Ortiz C. Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. Rev Chil Pediatr [Internet]. 2013 [citado 4 de febrero de 2023];84(5):554-64. Disponible en: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v84n5/art12.pdf>
44. Acosta-Hernández M, García-García M, García-García F. La importancia de dormir en la infancia y en la adolescencia. Eduscientia [Internet]. 2018 [citado 4 de febrero de

2023];2018(1):2.

Disponible

en:

<https://www.eduscientia.com/index.php/journal/article/download/30/24>

45. Ministerio de salud / Instituto Nacional de Salud. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente [Internet]. Primera. Ministerio de salud / Instituto Nacional de Salud, editor. Lima, Perú; 2015 [citado 4 de febrero de 2023]. 50 p. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/390257/guia-tecnica-para-la-valoracion-nutricional-antropometrica-de-la-persona-adolescente.pdf?v=1571242432>
46. Instituto nacional de estadística (INEI). Glosario de Términos: Centro poblado rural [Internet]. 2019 [citado 4 de febrero de 2023]. Disponible en: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1383/anexo02.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1383/anexo02.pdf)
47. Ministerio de Salud. Documento técnico: Manual de implementación del modelo de cuidado integral de salud por curso de vida para la persona, familia y comunidad (MCI) [Internet]. Primera Ed. Lima, Perú; 2021 [citado 4 de febrero de 2023]. 46 p. Disponible en: [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1675027/Documento Técnico%3AManual de Implementación del Modelo de Cuidado Integral de Salud por Curso de Vida para la Persona%2C Familia y Comunidad.pdf?v=1](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1675027/Documento_Técnico%3AManual de Implementación del Modelo de Cuidado Integral de Salud por Curso de Vida para la Persona%2C Familia y Comunidad.pdf?v=1)
48. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Glosario de Términos: Estado nutricional [Internet]. 2018 [citado 4 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
49. Figueroa PD. Estado como factor nutricional y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. Rev salud pública [Internet]. 2004 [citado 29 de julio de 2023];6(2):140-55. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-00642004000200002#:~:text=El estado nutricional es el,-socio-económicos y ambientales.](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642004000200002#:~:text=El estado nutricional es el,-socio-económicos y ambientales.)
50. Valderrama MS. Pasos para elaborar proyectos y tesis de investigación. Primera. San Marcos, editor. Lima; 2013. 987 p.
51. Hernández SR, Fernández CC, Baptista LM. Metodología de la investigación. Sexta. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES SADCV, editor. México; 2014. 634 p.
52. Lorenzano JC. Concepción estructural del conocimiento científico, metodología de los programas investigativos y criterios para formular políticas de investigación.

Electroneurobiología [Internet]. 2010 [citado 14 de junio de 2022];18(1):3-254. Disponible en: [http://electroneubio.secyt.gov.ar/Lorenzano\\_Estructura\\_conocimiento\\_cientifico.pdf](http://electroneubio.secyt.gov.ar/Lorenzano_Estructura_conocimiento_cientifico.pdf)

53. Datosmacro. Perú - Piramide de población [Internet]. 2024 [citado 25 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://datosmacro.expansion.com/demografia/estructura-poblacion/peru>

# ANEXOS

**ANEXO 1**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo....., identificado (a) con DNI N°  
....., padre del adolescente .....  
..... a través del presente documento expreso mi voluntad de  
que mi menor hijo (a) participe en la investigación titulada: “Estilos de vida y su relación  
con el estado nutricional en adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca  
2023”. Teniendo la plena confianza de que la información que se vierte en el instrumento  
será sólo exclusivamente para fines de la investigación en mención.

....., ..... de .....del 2023

.....

**Firma**

## ANEXO 2

### CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA (Tomado de Sánchez 2019)

**INTRODUCCIÓN:** Esta escala forma parte del trabajo de investigación: " Estilos de vida y su relación con el estado nutricional en adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023 ". Que permitirá recolectar información sobre sus estilos de vida, la cual será confidencial.

**Instrucciones:** A continuación, se presenta una serie de enunciados que deberá leer y responder escribiendo o marcando con un aspa (X) la respuesta que Ud. considere la adecuada.

#### DATOS GENERALES

- ¿Cuál es su nombre y apellidos?:.....
- ¿Qué edad (años) tiene?: .....
- ¿Cuál es su género?: masculino  femenino
- ¿En qué comunidad vive?:.....
- ¿En qué grado se encuentra estudiando?: .....
- ¿Cuál es su religión?:.....

#### DATOS ESPECÍFICOS

Para cada una de las siguientes preguntas responda marcando en el recuadro con un aspa (x) según la opción que mejor describa su situación, según la siguiente escala.

1= Nunca      2= Algunas Veces      3= Frecuentemente      4= Siempre

Nº	ÍTEMS	Siempre (4)	Frecuentemente (3)	Algunas veces (2)	Nunca (1)
<b>DIMENSIÓN: HÁBITOS ALIMENTICIOS</b>					
<b>Selección de alimentos</b>					
1.	¿Cuándo te dan propinas prefieres comprar alimentos nutritivos?	4	3	2	1
2.	¿ Consumes alimentos que se transmiten en las propagandas de la televisión?	4	3	2	1
3.	¿A menudo pasas hambre de forma voluntaria?	4	3	2	1
4.	¿Tus amistades eligen por ti a la hora de comer?	4	3	2	1
<b>Preparación de alimentos</b>					
5.	¿Te lavas las manos después de ir al baño?	4	3	2	1

6.	¿Te lavas las manos antes de comer tus alimentos?	4	3	2	1
7.	¿Lavas bien las frutas antes de consumirlos (Manzana, Uva, Pera, etc)	4	3	2	1
<b>Forma de consumo de alimentos</b>					
8.	¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?	4	3	2	1
9.	¿Consumes en tu refrigerio frutas, (naranja, mandarina, plátanos etc.)?	4	3	2	1
10.	¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación? consume sus 5 alimentos( 3comidas principales + 2 adicionales)	4	3	2	1
11.	¿Consumes verduras (en ensaladas, guisos, sopas) a diario?	4	3	2	1
12.	¿Consumes refrescos embotellados, golosinas, snacks, pasteles, gaseosas?	4	3	2	1
13.	¿El refrigerio (lonchera) que comes todos los días la compras en el colegio?	4	3	2	1
14.	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	4	3	2	1
15.	¿Acostumbras consumir tus alimentos viendo un programa televisivo o video u otro similar?	4	3	2	1
<b>DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE</b>		Siempre (4)	Frecuentemente (3)	Algunas veces (2)	Nunca (1)
<b>Tipo de actividad</b>					
16.	¿Practicas algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizas en el colegio los días de Educación Física?	4	3	2	1
17.	¿Realizas actividades físicas con tu familia?	4	3	2	1
18.	¿Juegas en el parque, jardín o patio con otros niños o compañeros?	4	3	2	1
<b>Duración</b>					
19.	¿Estas más tiempo en la computadora o videojuegos que haciendo algún deporte o actividad física?	4	3	2	1
<b>Frecuencia</b>					
20.	¿Utilizas algún medio de transporte para trasladarte a tu institución educativa (automóvil, moto taxi, bicicleta)?	4	3	2	1
21.	¿Qué tan a menudo sueles caminar por lo menos 15 minutos seguidos al día?	4	3	2	1

<b>DIMENSIÓN: RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE</b>		Siempre (4)	Frecuentemente (3)	Algunas veces (2)	Nunca (1)
<b>Actividad física</b>					
22.	¿Con qué frecuencia realizas actividades deportivas en tu tiempo libre?	4	3	2	1
23.	¿ Participas conjuntamente con tus padres en actividades deportivas?	4	3	2	1
<b>Actividad cultural</b>					
24.	Destinas parte de tu tiempo libre para actividades académicas (reforzamiento de clases, academia)?	4	3	2	1
25.	¿Con qué frecuencia asistes o participas en eventos artísticos o culturales?	4	3	2	1
<b>Actividad social</b>					
26.	¿En tu tiempo libre realiza actividades de recreación (leer y pasear)?	4	3	2	1
<b>DIMENSIÓN: ADECUADO DESCANSO</b>		Siempre (4)	Frecuentemente (3)	Algunas veces (2)	Nunca (1)
<b>Descanso</b>					
27.	¿Tienes horario para cenar e irte a la cama?	4	3	2	1
28.	¿Respetas tus horarios de sueño, (ej. No se trasnocha previamente a un examen o a la entrega de un trabajo)?	4	3	2	1
29.	¿Duermes bien y te levantas descansado?	4	3	2	1
30.	¿Duermes 8 horas diarias?	4	3	2	1

**ANEXO 3**

**FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

<b>N°</b>	<b>PESO</b>	<b>TALLA</b>	<b>IMC</b>	<b>DIAGNOSTICO IMC</b>	<b>DIAGNOSTICO TALLA PARA LA EDAD</b>

## ANEXO 4

### a. TABLA PARA DIAGNOSTICAR TALLA PARA LA EDAD

MUJERES								VARONES							
EDAD	- 3DE	- 2 DE	- 1DE	Med	1 DE	2 DE	3 DE	EDAD	- 3DE	- 2 DE	- 1DE	Med	1 DE	2 DE	3 DE
12a	130,7	137,6	144,4	151,2	158,1	164,9	171,8	12a	127,8	134,9	142,0	149,1	156,2	163,3	170,3
12a 3m	132,0	138,9	145,8	152,7	159,5	166,4	173,3	12a 3m	129,2	136,4	143,6	150,7	157,9	165,1	172,2
12a 6m	133,3	140,2	147,1	154,0	160,9	167,8	174,7	12a 6m	130,7	137,9	145,2	152,4	159,7	167,0	174,2
12a 9m	134,5	141,4	148,3	155,2	162,2	169,1	176,0	12a 9m	132,2	139,5	146,9	154,2	161,6	168,9	176,3
13a	135,6	142,5	149,4	156,4	163,3	170,3	177,2	13a	133,8	141,2	148,6	156,0	163,5	170,9	178,3
13a 3m	136,5	143,5	150,4	157,4	164,3	171,3	178,2	13a 3m	135,4	142,9	150,4	157,9	165,4	172,9	180,4
13a 6m	137,4	144,4	151,3	158,3	165,3	172,2	179,2	13a 6m	137,0	144,5	152,1	159,7	167,3	174,8	182,4
13a 9m	138,2	145,2	152,1	159,1	166,0	173,0	179,9	13a 9m	138,6	146,2	153,8	161,5	169,1	176,7	184,4
14a	139,0	145,9	152,8	159,8	166,7	173,7	180,6	14a	140,1	147,8	155,5	163,2	170,9	178,6	186,3
14a 3m	139,6	146,5	153,5	160,4	167,3	174,2	181,2	14a 3m	141,6	149,3	157,1	164,8	172,5	180,3	188,0
14a 6m	140,1	147,1	154,0	160,9	167,8	174,7	181,6	14a 6m	143,0	150,8	158,5	166,3	174,1	181,8	189,6
14a 9m	140,6	147,5	154,4	161,3	168,2	175,1	182,0	14a 9m	144,3	152,1	159,9	167,7	175,5	183,3	191,1
15a	141,0	147,9	154,8	161,7	168,5	175,4	182,3	15a	145,5	153,4	161,2	169,0	176,8	184,6	192,4
15a 3m	141,4	148,2	155,1	162,0	168,8	175,7	182,5	15a 3m	146,7	154,5	162,3	170,1	177,9	185,7	193,5
15a 6m	141,7	148,5	155,4	162,2	169,0	175,9	182,7	15a 6m	147,7	155,5	163,3	171,1	178,9	186,8	194,6
15a 9m	141,9	148,7	155,6	162,4	169,2	176,0	182,8	15a 9m	148,7	156,5	164,3	172,1	179,9	187,7	195,4
16a	142,2	148,9	155,7	162,5	169,3	176,1	182,9	16a	149,6	157,4	165,1	172,9	180,7	188,4	196,2
16a 3m	142,3	149,1	155,9	162,6	169,4	176,2	182,9	16a 3m	150,4	158,1	165,9	173,6	181,4	189,1	196,9
16a 6m	142,5	149,2	156,0	162,7	169,5	176,2	182,9	16a 6m	151,1	158,8	166,5	174,2	181,9	189,7	197,4
16a 9m	142,6	149,4	156,1	162,8	169,5	176,2	182,9	16a 9m	151,7	159,4	167,1	174,7	182,4	190,1	197,8
17a	142,8	149,5	156,2	162,9	169,5	176,2	182,9	17a	152,2	159,9	167,5	175,2	182,8	190,4	198,1
17a 3m	142,9	149,6	156,2	162,9	169,6	176,3	182,9	17a 3m	152,7	160,3	167,9	175,5	183,1	190,7	198,3
17a 6m	143,0	149,7	156,3	163,0	169,6	176,3	182,9	17a 6m	153,1	160,6	168,2	175,8	183,3	190,9	198,4
17a 9m	143,1	149,8	156,4	163,0	169,6	176,3	182,9	17a 9m	153,4	160,9	168,5	176,0	183,5	191,0	198,5

**b. TABLA PARA DIAGNOSTICAR EL INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) PARA LA EDAD**

MUJERES								VARONES							
EDAD	-3DE	-2DE	-1DE	Med	1 DE	2 DE	3 DE	EDAD	-3DE	-2DE	-1DE	Med	1 DE	2 DE	3 DE
12a	13,2	14,4	16,0	18,0	20,8	25,0	31,9	12a	13,4	14,5	15,8	17,5	19,9	23,6	30,0
12a 3m	13,3	14,5	16,1	18,2	21,1	25,3	32,3	12a 3m	13,5	14,6	15,9	17,7	20,2	23,9	30,4
12a 6m	13,4	14,7	16,3	18,4	21,3	25,6	32,7	12a 6m	13,6	14,7	16,1	17,9	20,4	24,2	30,9
12a 9m	13,5	14,8	16,4	18,6	21,6	25,9	33,1	12a 9m	13,7	14,8	16,2	18,0	20,6	24,5	31,3
13a	13,6	14,9	16,6	18,8	21,8	26,2	33,4	13a	13,8	14,9	16,4	18,2	20,8	24,8	31,7
13a 3m	13,7	15,1	16,8	19,0	22,0	26,5	33,8	13a 3m	13,9	15,1	16,5	18,4	21,1	25,1	32,1
13a 6m	13,8	15,2	16,9	19,2	22,3	26,8	34,1	13a 6m	14,0	15,2	16,7	18,6	21,3	25,3	32,4
13a 9m	13,9	15,3	17,1	19,4	22,5	27,1	34,4	13a 9m	14,1	15,3	16,8	18,8	21,5	25,6	32,8
14a	14,0	15,4	17,2	19,6	22,7	27,3	34,7	14a	14,3	15,5	17,0	19,0	21,8	25,9	33,1
14a 3m	14,1	15,6	17,4	19,7	22,9	27,6	34,9	14a 3m	14,4	15,6	17,2	19,2	22,0	26,2	33,4
14a 6m	14,2	15,7	17,5	19,9	23,1	27,8	35,1	14a 6m	14,5	15,7	17,3	19,4	22,2	26,5	33,6
14a 9m	14,3	15,8	17,6	20,1	23,3	28,0	35,4	14a 9m	14,6	15,9	17,5	19,6	22,5	26,7	33,9
15a	14,4	15,9	17,8	20,2	23,5	28,2	35,5	15a	14,7	16,0	17,6	19,8	22,7	27,0	34,1
15a 3m	14,4	16,0	17,9	20,4	23,7	28,4	35,7	15a 3m	14,8	16,1	17,8	20,0	22,9	27,2	34,3
15a 6m	14,5	16,0	18,0	20,5	23,8	28,6	35,8	15a 6m	14,9	16,3	18,0	20,1	23,1	27,4	34,5
15a 9m	14,5	16,1	18,1	20,6	24,0	28,7	36,0	15a 9m	15,0	16,4	18,1	20,3	23,3	27,7	34,6
16a	14,6	16,2	18,2	20,7	24,1	28,9	36,1	16a	15,1	16,5	18,2	20,5	23,5	27,9	34,8
16a 3m	14,6	16,2	18,2	20,8	24,2	29,0	36,1	16a 3m	15,2	16,6	18,4	20,7	23,7	28,1	34,9
16a 6m	14,7	16,3	18,3	20,9	24,3	29,1	36,2	16a 6m	15,3	16,7	18,5	20,8	23,9	28,3	35,0
16a 9m	14,7	16,3	18,4	21,0	24,4	29,2	36,3	16a 9m	15,4	16,8	18,7	21,0	24,1	28,5	35,1
17a	14,7	16,4	18,4	21,0	24,5	29,3	36,3	17a	15,4	16,9	18,8	21,1	24,3	28,6	35,2
17a 3m	14,7	16,4	18,5	21,1	24,6	29,4	36,3	17a 3m	15,5	17,0	18,9	21,3	24,4	28,8	35,3
17a 6m	14,7	16,4	18,5	21,2	24,6	29,4	36,3	17a 6m	15,6	17,1	19,0	21,4	24,6	29,0	35,3
17a 9m	14,7	16,4	18,5	21,2	24,7	29,5	36,3	17a 9m	15,6	17,2	19,1	21,6	24,8	29,1	35,4

## ANEXO DE 5

### VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

#### CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

##### a. Presentación

Es un honor dirigirme a usted para expresarle un afectuoso saludo y a la vez hacerle de conocimiento que estoy cursando estudios de maestría en mención Salud Pública de la Universidad Nacional de Cajamarca, y para obtener el grado es requisito sustentar el informe de tesis por lo que una etapa para realizar dicho informe es realizar la validación de instrumentos por jueces, en ese sentido, <solicito su colaboración para dicho fin.

##### b. Datos generales

**Título del Proyecto:** Estilos de vida y su relación con el estado nutricional en adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023.

**Autor del Proyecto:** Vilma Palma Chugdén

**Formulación del problema:** ¿Cuál es la relación entre estilos de vida y estado nutricional en adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023?

**Objetivo principal:** Determinar la relación entre estilos de vida y estado nutricional en adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023.

##### **Objetivos específicos:**

- Caracterizar socio demográficamente a los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023.
- Identificar los estilos de vida de los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023.
- Evaluar el estado nutricional de los adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023.

##### **Hipótesis**

Hi. La relación entre estilos de vida y estado nutricional es significativa en adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023, es significativa.

H0. La relación entre estilos de vida y estado nutricional, no es significativa en adolescentes del Centro Poblado Marco Laguna – Bambamarca 2023.

**Instrumento: Cuestionario de estilos de vida;** fue adoptado de Sánchez VW (2019). Constituido por 30 ítems, distribuido en 4 dimensiones de la siguiente manera: Hábitos alimenticios 15 ítems), actividad física y deporte (6 ítems), recreación y manejo de tiempo libre (5 ítems) y adecuado descanso (4 ítems). Cada posible respuesta de ítem tiene 4 alternativas de respuesta 1 (nunca), 2 (algunas veces), 3 (frecuentemente) y 4 (siempre); así mismo, el puntaje general del cuestionario se convierte en estilos de vida no saludable y saludable, y de esta misma manera para cada dimensión.

DIMENSIONES/ Ítems	Criterios de validación *										Modificación/ opinión
	Adecuación		Suficiencia		Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN: HÁBITOS ALIMENTICIOS</b>											
1. ¿Cuándo te dan propinas prefieres comprar alimentos nutritivos?											
2. ¿Consumes alimentos que se transmiten en las propagandas de la televisión?											
3. ¿A menudo pasas hambre de forma voluntaria?											
4. ¿Tus amistades eligen por ti a la hora de comer?											
5. ¿Te lavas las manos después de ir al baño?											
6. ¿Te lavas las manos antes de comer tus alimentos?											
7. ¿Lavas bien las frutas antes de consumirlos (Manzana, Uva, Pera, etc)											
8. ¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?											
9. ¿Consumes en tu refrigerio frutas, (naranja, mandarina, plátanos etc.)?											
10. ¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación en el desayuno, almuerzo y cena?											
11. ¿Consumes verduras (en ensaladas, guisos, sopas) a diario?											

12. ¿Consumes refrescos embotellados, golosinas, snacks, pasteles, gaseosas?												
13. ¿El refrigerio (lonchera) que comes todos los días la compras en el colegio?												
14. ¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?												
15. ¿Acostumbas consumir tus alimentos viendo un programa televisivo o video u otro similar?												
<b>DIMESIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE</b>												
16. ¿Practicas algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizas en el colegio los días de Educación Física?												
17. ¿Realizas actividades físicas con tu familia?												
18. ¿Juegas en el parque, jardín o patio con otros niños o compañeros?												
19. ¿Estas más tiempo en la computadora o videojuegos que haciendo algún deporte o actividad física?												
20. ¿Utilizas algún medio de transporte para trasladarte a tu institución educativa (automóvil, moto taxi, bicicleta)?												
21. ¿Qué tan a menudo sueles caminar por lo menos 15 minutos seguidos al día?												
<b>DIMENSIÓN: RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE</b>												
22. ¿Con qué frecuencia realizas actividades deportivas en tu tiempo libre?												
23. ¿ Participas conjuntamente con tus padres en actividades deportivas?												
24. Destinas parte de tu tiempo libre para actividades académicas (reforzamiento de clases, academia)?												
25. ¿Con qué frecuencia asistes o participas en eventos artísticos o culturales?												
26. ¿En tu tiempo libre realiza actividades de recreación (leer y pasear)?												

<b>DIMENSIÓN: ADECUADO DESCANSO</b>											
27. ¿Tienes horario para cenar e irte a la cama?											
28. ¿Respetas tus horarios de sueño, (ej. No se trasnocha previamente a un examen o a la entrega de un trabajo)?											
29. ¿Duermes bien y te levantas descansado?											
30. ¿Duermes 8 horas diarias?											

\* 1 = Si, 0 = No

- **Adecuación:** El ítem es adecuado para la población a la que se dirige.
- **Suficiencia:** El ítem es suficiente para la dimensión de la variable en estudio.
- **Pertinencia:** El ítem pertenece a la dimensión de la variable en estudio.
- **Relevancia:** El ítem contribuye significativamente para medir la dimensión de la variable de estudio.
- **Claridad:** El ítem es entendible y comprensible por la población a la que se dirige.

**c. Datos del juez**

- **Apellidos y Nombres** :
  
- **Institución laboral** :
  
- **Profesión/Grado Académico** :
  
- **Área de desempeño** :
  
- **Número de contacto** :

**d. Veredicto de aplicabilidad**

**LUGAR Y FECHA:**

Bambamarca de Julio. del 2023

.....

**FIRMA DEL JUEZ**

**DNI:**

## JUEZ 1

**Instrumento:** *Cuestionario de estilos de vida*; fue adoptado de Sánchez VW (2019). Constituido por 30 ítems, distribuido en 4 dimensiones de la siguiente manera: Hábitos alimenticios (15 ítems), actividad física y deporte (6 ítems), recreación y manejo de tiempo libre (5 ítems) y adecuado descanso (4 ítems). Cada posible respuesta de ítem tiene 4 alternativas de respuesta 1 (nunca), 2 (algunas veces), 3 (frecuentemente) y 4 (siempre); así mismo, el puntaje general del cuestionario se convierte **calidad de vida** no saludable y saludable, y de esta misma manera para cada dimensión.

DIMENSIONES/ Ítems	Criterios de validación *										Modificación/ opinión
	Adecuación		Suficiencia		Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN: HÁBITOS ALIMENTICIOS</b>											
1. ¿Cuándo te dan propinas <b>prefieres comprar</b> alimentos nutritivos?	x		x		x		x			x	Puede sustituir por: <b>compras que se publicitan</b>
2. ¿Consumes alimentos <b>que se transmiten</b> en las propagandas de la televisión?	x		x		x		x			x	
3. ¿A menudo pasas hambre de forma voluntaria?	x		x		x		x		x		
4. ¿Tus <b>amistades</b> eligen por ti a la hora de comer?	x		x		x		x			x	<b>amigos</b>
5. ¿Te lavas las manos después de ir al baño?	x		x		x		x		x		
6. ¿Te lavas las manos antes de comer tus alimentos?	x		x		x		x		x		
7. ¿Lavas bien las frutas antes de consumirlos (Manzana, Uva, Pera, etc)	x		x		x		x		x		<b>a</b>
8. ¿Consumes entre 6 y 8 vasos <b>de</b> agua al día?	x		x		x		x		x		<b>con</b>
9. ¿Consumes en tu refrigerio frutas, (naranja, mandarina, plátanos etc.)?	x		x		x		x		x		
10. ¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación? <b>consume</b> sus 5 alimentos( 3comidas principales + 2 adicionales)	x		x		x		x		x		<b>consume</b>
11. ¿Consumes verduras (en ensaladas, guisos, sopas) a diario?	x		x		x		x		x		
12. ¿Consumes refrescos embotellados, golosinas, snacks, pasteles, gaseosas?	x		x		x		x		x		<b>debe indicarse la frecuencia</b>
13. ¿El refrigerio (lonchera) que comes todos los días la compras en la <b>escuela</b> ?		x	x		x		x		x		<b>Debe ser colegio, por ser adolescentes</b>
14. ¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	x		x		x		x		x		
15. ¿Acostumbra consumir tus alimentos viendo un programa televisivo o video u otro similar?	x		x		x		x		x		

DIMENSION: ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE										
16. ¿Practicas algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizas en la <b>escuela</b> los días de Educación Física?		x	x		x		x		x	colegio
17. ¿Realizas actividades físicas con tu familia?	x		x		x		x		x	
18. ¿Juegas en el parque, jardín o patio con otros <b>niños</b> o compañeros?		x	x		x		x		x	Son adolescentes ?
19. ¿Estas más tiempo en la computadora o videojuegos que haciendo algún deporte o actividad física?	x		x		x		x		x	
20. ¿Utilizas algún medio de transporte para trasladarte a tu institución educativa (automóvil, moto taxi, bicicleta)?	x		x		x		x		x	
21. ¿Qué tan a menudo sueles caminar por lo menos 15 minutos seguidos al día?	x		x		x		x		x	
DIMENSION: RECREACION Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE										
22. ¿Con qué frecuencia realizas actividades deportivas en tu tiempo libre?	x		x		x		x		x	
23. ¿ Participas conjuntamente con tus padres en actividades deportivas?	x		x		x		x		x	
24. Destinas parte de tu tiempo libre para actividades académicas (reforzamiento de clases, academia)?	x		x		x		x		x	
25. ¿Con qué frecuencia asistes o participas en eventos artísticos o culturales?	x		x		x		x		x	
26. ¿En tu tiempo libre realizas actividades de recreación (leer, pasear, cine)?	x		x		x		x		x	Puedes adicionar actividades propias de la zona
DIMENSION: ADECUADO DESCANSO										
27. ¿Tienes horario para cenar e irte a la cama?	x		x		x		x		x	
28. ¿Respetas tus horarios de sueño, (ej. No <b>se</b> traspasa previamente a un examen o a la entrega de un trabajo)?	x		x		x		x		x	Utilizar el mismo tipo de pronombre en todos los ítems
29. ¿Duermes bien y te levantas descansado?	x		x		x		x		x	
30. ¿Duermes 8 horas diarias?	x		x		x		x		x	

\* 1 = Si, 0 = No

- **Adecuación:** El ítem es adecuado para la población a la que se dirige.
- **Suficiencia:** El ítem es suficiente para la dimensión de la variable en estudio.
- **Pertinencia:** El ítem pertenece a la dimensión de la variable en estudio.
  
- **Relevancia:** El ítem contribuye significativamente para medir la dimensión de la variable de estudio.
- **Claridad:** El ítem es entendible y comprensible por la población a la que se dirige.

**c. Datos del juez**

- **Apellidos y Nombres** : Asenjo Alarcón José Ander
- **Institución laboral** : Universidad Nacional Autónoma de Chota
- **Profesión/Grado Académico** : Licenciado en Enfermería / Doctor en Ciencias de la Salud
- **Área de desempeño** : Docencia e investigación
- **Número de contacto** : + 51 976000291

**d. Veredicto de aplicabilidad**

Es aplicable adecuando los ítems del cuestionario que se indican, a la población a la que se dirige que son los adolescentes, así mismo algunos términos y prácticas que correspondan a la zona y contexto de estudio.

**LUGAR Y FECHA:**

Chota, 07 de julio del 2023

  
.....  
**FIRMA DEL JUEZ**  
DNI: 43514843

JUEZ 2

**Instrumento:** *Cuestionario de estilos de vida*; fue adoptado de Sánchez VW (2019). Constituido por 30 ítems, distribuido en 4 dimensiones de la siguiente manera: Hábitos alimenticios 15 ítems), actividad física y deporte (6 ítems), recreación y manejo de tiempo libre (5 ítems) y adecuado descanso (4 ítems). Cada posible respuesta de ítem tiene 4 alternativas de respuesta 1 (nunca), 2 (algunas veces), 3 (frecuentemente) y 4 (siempre); así mismo, el puntaje general del cuestionario se convierte **calidad** de vida no saludable y saludable, y de esta misma manera para cada dimensión.

⊕

DIMENSIONES/ Ítems	Criterios de validación *										Modificación/ opinión
	Adecuación		Suficiencia		Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN: HÁBITOS ALIMENTICIOS</b>											
1. ¿Cuándo te dan propinas <b>prefieres comprar</b> alimentos nutritivos?	1		1		1		1			0	Reemplazar por compras
2. ¿Consumes alimentos que se transmiten en las propagandas de la televisión?	1		1		1		1		1		
3. ¿A menudo pasas hambre de forma voluntaria?	1		1		1		1		1		
4. ¿Tus amistades eligen por ti a la hora de comer?	1		1		1		1		1		
5. ¿Te lavas las manos después de ir al baño?	1		1		1		1		1		
6. ¿Te lavas las manos antes de comer tus alimentos?	1		1		1		1		1		
7. ¿Lavas bien las frutas antes de consumirlos (Manzana, Uva, Pera, etc)	1		1		1		1		1		Sustituir por a
8. ¿Consumes entre 6 y 8 vasos <b>de</b> agua al día?	1		1		1		1		1		Reemplazar con
9. ¿Consumes en tu refrigerio frutas, (naranja, mandarina, plátanos etc.)?	1		1		1		1		1		
10. ¿Mantienes horarios ordenados para <b>tu alimentación en el desayuno, almuerzo y cena?</b>		0	1		1		1		1		Sustituir parte del ítem como está redactado
11. ¿Consumes verduras (en ensaladas, guisos, sopas) a diario?	1		1		1		1		1		
12. ¿Consumes refrescos embotellados, golosinas, snacks, pasteles, gaseosas?	1		1		1		1		1		
13. ¿El refrigerio (lonchera) que comes todos los días la compras en el <b>escuela?</b>		0	1		1		1		1		Debe ser colegio, tratarse de población adolescente
14. ¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	1		1		1		1		1		
15. ¿Acostumbas consumir tus alimentos viendo un programa televisivo o video u otro similar?	1		1		1		1		1		

<b>DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE</b>										
16. ¿Practicas algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizas en el <b>escuela</b> los días de Educación Física?	1		1		1		1		1	Colegio
17. ¿Realizas actividades físicas con tu familia?	1		1		1		1		1	
18. ¿Juegas en el parque, jardín o patio con otros <b>niños</b> o compañeros?		0	1		1		1		1	Reemplazar por amigos
19. ¿Estas más tiempo en la computadora o videojuegos que haciendo algún deporte o actividad física?	1		1		1		1		1	
20. ¿Utilizas algún medio de transporte para trasladarte a tu institución educativa (automóvil, moto taxi, bicicleta)?	1		1		1		1		1	
21. ¿Qué tan a menudo sueles caminar por lo menos 15 minutos seguidos al día?	1		1		1		1		1	
<b>DIMENSIÓN: RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE</b>										
22. ¿Con qué frecuencia realizas actividades deportivas en tu tiempo libre?	1		1		1		1		1	
23. ¿Participas conjuntamente con tus padres en actividades deportivas?	1		1		1		1		1	
24. Destinas parte de tu tiempo libre para actividades académicas (reforzamiento de clases, academia)?	1		1		1		1		1	
25. ¿Con qué frecuencia asistes o participas en eventos artísticos o culturales?	1		1		1		1		1	
26. ¿En tu tiempo libre realiza actividades de recreación (leer, pasear, <b>cine</b> )?	1		1		1		1		1	Eliminar término o reemplazar, por ser centro poblado
<b>DIMENSIÓN: ADECUADO DESCANSO</b>										
27. ¿Tienes horario para cenar e irte a la cama?	1		1		1		1		1	
28. ¿Respetas tus horarios de sueño, (ej. No se trasnocha previamente a un examen o a la entrega de un trabajo)?	1		1		1		1		1	
29. ¿Duermes bien y te levantas descansado?	1		1		1		1		1	
30. ¿Duermes 8 horas diarias?	1		1		1		1		1	

\* 1 = Sí, 0 = No

- **Adecuación:** El ítem es adecuado para la población a la que se dirige.
  - **Suficiencia:** El ítem es suficiente para la dimensión de la variable en estudio.
  - **Pertinencia:** El ítem pertenece a la dimensión de la variable en estudio.
  - **Relevancia:** El ítem contribuye significativamente para medir la dimensión de la variable de estudio.
- 
- **Claridad:** El ítem es entendible y comprensible por la población a la que se dirige.

**c. Datos del juez**

- **Apellidos y Nombres** : **Vásquez Idrogo Eyner**
- **Institución laboral** : **C.S. Virgen del Carmen**
- **Profesión/Grado Académico** : **Licenciado en Enfermería/Segunda especialidad en Gestión Pública y Gobernabilidad/ Maestro en Ciencias**
- **Área de desempeño** : **Gerente de Microred**
- **Número de contacto** : **990525024**

**d. Veredicto de aplicabilidad**

Corregir los puntos señalados en los items del cuestionario, y de este modo será aplicable teniendo en cuenta a la población que se esta dirigiendo

**LUGAR Y FECHA:**

Bambamarca, 08 de Julio del 2023

  
.....  
FIRMA DEL JUEZ  
DNI: 43929424

### JUEZ 3

**Instrumento:** *Cuestionario de estilos de vida*; fue adoptado de Sánchez VW (2019). Constituido por 30 ítems, distribuido en 4 dimensiones de la siguiente manera: Hábitos alimenticios 15 ítems), actividad física y deporte (6 ítems), recreación y manejo de tiempo libre (5 ítems) y adecuado descanso (4 ítems). Cada posible respuesta de ítem tiene 4 alternativas de respuesta 1 (nunca), 2 (algunas veces), 3 (frecuentemente) y 4 (siempre); así mismo, el puntaje general del cuestionario se convierte calidad de vida no saludable y saludable, y de esta misma manera para cada dimensión.

DIMENSIONES/ Ítems	Criterios de validación *										Modificación/ opinión
	Adecuación		Suficiencia		Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN: HÁBITOS ALIMENTICIOS</b>											
1. ¿Cuándo te dan propinas <b>prefieres comprar</b> alimentos nutritivos?	1		1		1		1			0	Reemplazar <b>por compras</b>
2. ¿Consumes alimentos que se transmiten en las propagandas de la televisión?	1		1		1		1		1		
3. ¿A menudo pasas hambre de forma voluntaria?	1		1		1		1		1		
4. ¿Tus amistades eligen por ti a la hora de comer?	1		1		1		1		1		
5. ¿Te lavas las manos después de ir al baño?	1		1		1		1		1		
6. ¿Te lavas las manos antes de comer tus alimentos?	1		1		1		1		1		
7. ¿Lavas bien las frutas antes de consumirlos (Manzana, Uva, Pera, etc)	1		1		1		1		1		cambiar por a
8. ¿Consumes entre 6 y 8 vasos <b>de</b> agua al día?	1		1		1		1		1		Reemplazar con
9. ¿Consumes en tu refrigerio frutas, (naranja, mandarina, plátanos etc.)?	1		1		1		1		1		
10. ¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación en el desayuno, almuerzo y cena?	1		1		1		1		1		
11. ¿Consumes verduras (en ensaladas, guisos, sopas) a diario?	1		1		1		1		1		
12. ¿Consumes refrescos embotellados, golosinas, snacks, pasteles, gaseosas?	1		1		1		1		1		
13. ¿El refrigerio (lonchera) que comes todos los días la compras en el <b>escuela</b> ?		0	1		1		1		1		Debe ser colegio
14. ¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	1		1		1		1		1		
15. ¿Acostumbas consumir tus alimentos viendo un programa televisivo o video u otro similar?	1		1		1		1		1		

<b>DIMENSION: ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE</b>										
16. ¿Practicas algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizas en el <b>escuela</b> los días de Educación Física?	1		1		1		1		1	Reemplazar por colegio
17. ¿Realizas actividades físicas con tu familia?	1		1		1		1		1	
18. ¿Juegas en el parque, jardín o patio con otros <b>niños</b> o compañeros?		0	1		1		1		1	Reemplazar con amigos
19. ¿Estas más tiempo en la computadora o videojuegos que haciendo algún deporte o actividad física?	1		1		1		1		1	
20. ¿Utilizas algún medio de transporte para trasladarte a tu institución educativa (automóvil, moto taxi, bicicleta)?	1		1		1		1		1	
21. ¿Qué tan a menudo sueles caminar por lo menos 15 minutos seguidos al día?	1		1		1		1		1	
<b>DIMENSION: RECREACION Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE</b>										
22. ¿Con qué frecuencia realizas actividades deportivas en tu tiempo libre?	1		1		1		1		1	
23. ¿Participas conjuntamente con tus padres en actividades deportivas?	1		1		1		1		1	
24. Destinas parte de tu tiempo libre para actividades académicas (reforzamiento de clases, academia)?	1		1		1		1		1	
25. ¿Con qué frecuencia asistes o participas en eventos artísticos o culturales?	1		1		1		1		1	
26. ¿En tu tiempo libre realiza actividades de recreación (leer, pasear, cine)?	1		1		1		1		1	Eliminar término cine
<b>DIMENSION: ADECUADO DESCANSO</b>										
27. ¿Tienes horario para cenar e irte a la cama?	1		1		1		1		1	
28. ¿Respetas tus horarios de sueño, (ej. No se trasnocha previamente a un examen o a la entrega de un trabajo)?	1		1		1		1		1	
29. ¿Duermes bien y te levantas descansado?	1		1		1		1		1	
30. ¿Duermes 8 horas diarias?	1		1		1		1		1	

\* 1 = Si, 0 = No

- **Adecuación:** El ítem es adecuado para la población a la que se dirige.
- **Suficiencia:** El ítem es suficiente para la dimensión de la variable en estudio.
- **Pertinencia:** El ítem pertenece a la dimensión de la variable en estudio.
- **Relevancia:** El ítem contribuye significativamente para medir la dimensión de la variable de estudio.
- **Claridad:** El ítem es entendible y comprensible por la población a la que se dirige.

**c. Datos del juez**

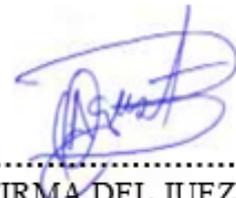
- **Apellidos y Nombres** : Agustín Tapia Barboza
- **Institución laboral** : Unidad Ejecutora Salud Hualgayoc  
Bambamarca.
- **Profesión/Grado Académico** : Enfermero, Magister en gestión de los  
servicios de la salud y Especialista en Salud Familiar y Comunitaria
- **Área de desempeño** : Epidemiología
- **Número de contacto** : 969913355

**d. Veredicto de aplicabilidad**

De acuerdo a mi criterio considero que es procedente el instrumento para aplicarse en los fines en estudio.

**LUGAR Y FECHA:**

Bambamarca, 05 de Julio del 2023



.....  
FIRMA DEL JUEZ.

DNI: 41298084

JUEZ 4

**Instrumento:** *Cuestionario de estilos de vida*; fue adoptado de Sánchez VW (2019). Constituido por 30 ítems, distribuido en 4 dimensiones de la siguiente manera: Hábitos alimenticios 15 ítems), actividad física y deporte (6 ítems), recreación y manejo de tiempo libre (5 ítems) y adecuado descanso (4 ítems). Cada posible respuesta de ítem tiene 4 alternativas de respuesta 1 (nunca), 2 (algunas veces), 3 (frecuentemente) y 4 (siempre); así mismo, el puntaje general del cuestionario se convierte calidad de vida no saludable y saludable, y de esta misma manera para cada dimensión.

DIMENSIONES/ Ítems	Criterios de validación *										Modificación/ opinión
	Adecuación		Suficiencia		Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN: HÁBITOS ALIMENTICIOS</b>											
1. ¿Cuándo te dan propinas prefieres comprar alimentos nutritivos?	1		1		1		1		1		
2. ¿Consumes alimentos que se transmiten en las propagandas de la televisión?	1		1		1		1		1		
3. ¿A menudo pasas hambre de forma voluntaria?	1		1		1		1		1		
4. ¿Tus amistades eligen por ti a la hora de comer?	1		1		1		1		1		
5. ¿Te lavas las manos después de ir al baño?	1		1		1		1		1		
6. ¿Te lavas las manos antes de comer tus alimentos?	1		1		1		1		1		
7. ¿Lavas bien las frutas antes de consumirlos (Manzana, Uva, Pera, etc)	1		1		1		1		1		Cambiar o por a
8. ¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?	1		1		1		1		1		Cambiar de por con
9. ¿Consumes en tu refrigerio frutas, (naranja, mandarina, plátanos etc.)?	1		1		1		1		1		
10. ¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación? consume sus 5 alimentos (3comidas principales + 2 adicionales)		0	1		1			0	1		Mejorar redacción
11. ¿Consumes verduras (en ensaladas, guisos, sopas) a diario?	1		1		1		1		1		
12. ¿Consumes refrescos embotellados, golosinas, snacks, pasteles, gaseosas?	1		1		1		1		1		
13. ¿El refrigerio (lonchera) que comes todos los días la compras en el escuela?	1		1		1		1			0	Cambiar escuela por colegio
14. ¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	1		1		1		1		1		
15. ¿Acostumbas consumir tus alimentos viendo un programa televisivo o video u otro similar?	1		1		1		1		1		
<b>DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE</b>											
16. ¿Practicas algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizas en el escuela los días de Educación Física?	1		1		1		1		1		Cambiar escuela por colegio

17. ¿Realizas actividades físicas con tu familia?	1		1		1		1		1	
18. ¿Juegas en el parque, jardín o patio con otros niños o compañeros?		0	1		1		1		1	Cambiar niños por adolescentes
19. ¿Estas más tiempo en la computadora o videojuegos que haciendo algún deporte o actividad física?	1		1		1		1		1	
20. ¿Utilizas algún medio de transporte para trasladarte a tu institución educativa (automóvil, moto taxi, bicicleta)?	1		1		1		1		1	
21. ¿Qué tan a menudo sueles caminar por lo menos 15 minutos seguidos al día?	1		1		1		1		1	
<b>DIMENSION: RECREACION Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE</b>										
22. ¿Con qué frecuencia realizas actividades deportivas en tu tiempo libre?	1		1		1		1		1	
23. ¿Participas conjuntamente con tus padres en actividades deportivas?	1		1		1		1		1	
24. Destinas parte de tu tiempo libre para actividades académicas (reforzamiento de clases, academia)?	1		1		1		1		1	
25. ¿Con qué frecuencia asistes o participas en eventos artísticos o culturales?	1		1		1		1		1	
26. ¿En tu tiempo libre realiza actividades de recreación (leer, pasear, cine)?	1		1		1		1		1	Cine no existe en centros poblados
<b>DIMENSION: ADECUADO DESCANSO</b>										
27. ¿Tienes horario para cenar e irte a la cama?	1		1		1		1		1	
28. ¿Respetas tus horarios de sueño, (ej. No se trasnocha previamente a un examen o a la entrega de un trabajo)?	1		1		1		1		1	
29. ¿Duermes bien y te levantas descansado?	1		1		1		1		1	
30. ¿Duermes 8 horas diarias?	1		1		1		1		1	

\* 1 = Si, 0 = No

- **Adecuación:** El ítem es adecuado para la población a la que se dirige.
- **Suficiencia:** El ítem es suficiente para la dimensión de la variable en estudio.
- **Pertinencia:** El ítem pertenece a la dimensión de la variable en estudio.
- **Relevancia:** El ítem contribuye significativamente para medir la dimensión de la variable de estudio.
- **Claridad:** El ítem es entendible y comprensible por la población a la que se dirige.

JUEZ 4

**Instrumento:** *Cuestionario de estilos de vida*; fue adoptado de Sánchez VW (2019). Constituido por 30 ítems, distribuido en 4 dimensiones de la siguiente manera: Hábitos alimenticios (15 ítems), actividad física y deporte (6 ítems), recreación y manejo de tiempo libre (5 ítems) y adecuado descanso (4 ítems). Cada posible respuesta de ítem tiene 4 alternativas de respuesta 1 (nunca), 2 (algunas veces), 3 (frecuentemente) y 4 (siempre); así mismo, el puntaje general del cuestionario se convierte calidad de vida no saludable y saludable, y de esta misma manera para cada dimensión.

DIMENSIONES/ Ítems	Criterios de validación *										Modificación/ opinión
	Adecuación		Suficiencia		Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN: HÁBITOS ALIMENTICIOS</b>											
1. ¿Cuándo te dan propinas prefieres comprar alimentos nutritivos?	1		1		1		1		1		
2. ¿Consumes alimentos que se transmiten en las propagandas de la televisión?	1		1		1		1		1		
3. ¿A menudo pasas hambre de forma voluntaria?	1		1		1		1		1		
4. ¿Tus amistades eligen por ti a la hora de comer?	1		1		1		1		1		
5. ¿Te lavas las manos después de ir al baño?	1		1		1		1		1		
6. ¿Te lavas las manos antes de comer tus alimentos?	1		1		1		1		1		
7. ¿Lavas bien las frutas antes de consumirlos (Manzana, Uva, Pera, etc)	1		1		1		1		1		Cambiar o por a
8. ¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?	1		1		1		1		1		Cambiar de por con
9. ¿Consumes en tu refrigerio frutas, (naranja, mandarina, plátanos etc.)?	1		1		1		1		1		
10. ¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación? consume sus 5 alimentos (3comidas principales + 2 adicionales)		0	1		1			0	1		Mejorar redacción
11. ¿Consumes verduras (en ensaladas, guisos, sopas) a diario?	1		1		1		1		1		
12. ¿Consumes refrescos embotellados, golosinas, snacks, pasteles, gaseosas?	1		1		1		1		1		
13. ¿El refrigerio (lonchera) que comes todos los días la compras en el escuela?	1		1		1		1			0	Cambiar escuela por colegio
14. ¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	1		1		1		1		1		
15. ¿Acostumbas consumir tus alimentos viendo un programa televisivo o video u otro similar?	1		1		1		1		1		
<b>DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE</b>											
16. ¿Practicas algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizas en el escuela los días de Educación Física?	1		1		1		1		1		Cambiar escuela por colegio

17. ¿Realizas actividades físicas con tu familia?	1		1		1		1		1	
18. ¿Juegas en el parque, jardín o patio con otros niños o compañeros?		0	1		1		1		1	Cambiar niños por adolescentes
19. ¿Estas más tiempo en la computadora o videojuegos que haciendo algún deporte o actividad física?	1		1		1		1		1	
20. ¿Utilizas algún medio de transporte para trasladarte a tu institución educativa (automóvil, moto taxi, bicicleta)?	1		1		1		1		1	
21. ¿Qué tan a menudo sueles caminar por lo menos 15 minutos seguidos al día?	1		1		1		1		1	
<b>DIMENSIÓN: RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE</b>										
22. ¿Con qué frecuencia realizas actividades deportivas en tu tiempo libre?	1		1		1		1		1	
23. ¿Participas conjuntamente con tus padres en actividades deportivas?	1		1		1		1		1	
24. Destinas parte de tu tiempo libre para actividades académicas (reforzamiento de clases, academia)?	1		1		1		1		1	
25. ¿Con qué frecuencia asistes o participas en eventos artísticos o culturales?	1		1		1		1		1	
26. ¿En tu tiempo libre realiza actividades de recreación (leer, pasear, cine)?	1		1		1		1		1	Cine no existe en centros poblados
<b>DIMENSIÓN: ADECUADO DESCANSO</b>										
27. ¿Tienes horario para cenar e irte a la cama?	1		1		1		1		1	
28. ¿Respetas tus horarios de sueño, (ej. No se trasnocha previamente a un examen o a la entrega de un trabajo)?	1		1		1		1		1	
29. ¿Duermes bien y te levantas descansado?	1		1		1		1		1	
30. ¿Duermes 8 horas diarias?	1		1		1		1		1	

\* 1 = Sí, 0 = No

- **Adecuación:** El ítem es adecuado para la población a la que se dirige.
- **Suficiencia:** El ítem es suficiente para la dimensión de la variable en estudio.
- **Pertinencia:** El ítem pertenece a la dimensión de la variable en estudio.
- **Relevancia:** El ítem contribuye significativamente para medir la dimensión de la variable de estudio.
- **Claridad:** El ítem es entendible y comprensible por la población a la que se dirige.

**c. Datos del juez**

- **Apellidos y Nombres** : Carrasco Idrogo Jaime
- **Institución laboral** : Unidad Ejecutora Salud Hualgayoc  
Bambamarca
- **Profesión/Grado Académico** : Licenciado en Enfermería/ Maestro en  
Ciencias
- **Área de desempeño** : Director de Salud de las Personas
- **Número de contacto** : 961045940

**d. Veredicto de aplicabilidad**

El instrumento esta aceptado para su aplicación

**LUGAR Y FECHA:**

Bambamarca, 07 de Julio del 2023

  
.....  
FIRMA DEL JUEZ  
DNI: 40677792

JUEZ 5

**Instrumento:** *Cuestionario de estilos de vida*; fue adoptado de Sánchez VW (2019). Constituido por 30 ítems, distribuido en 4 dimensiones de la siguiente manera: Hábitos alimenticios (15 ítems), actividad física y deporte (6 ítems), recreación y manejo de tiempo libre (5 ítems) y adecuado descanso (4 ítems). Cada posible respuesta de ítem tiene 4 alternativas de respuesta 1 (nunca), 2 (algunas veces), 3 (frecuentemente) y 4 (siempre); así mismo, el puntaje general del cuestionario se convierte calidad de vida no saludable y saludable, y de esta misma manera para cada dimensión.

DIMENSIONES/ Ítems	Criterios de validación *										Modificación/ opinión
	Adecuación		Suficiencia		Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN: HÁBITOS ALIMENTICIOS</b>											
1. ¿Cuándo te dan propinas prefieres comprar alimentos nutritivos?	1		1		1		1		1		
2. ¿Consumes alimentos que se transmiten en las propagandas de la televisión?	1		1		1		1		1		
3. ¿A menudo pasas hambre de forma voluntaria?	1		1		1		1		1		
4. ¿Tus amistades eligen por ti a la hora de comer?	1		1		1		1		1		
5. ¿Te lavas las manos después de ir al baño?	1		1		1		1		1		
6. ¿Te lavas las manos antes de comer tus alimentos?	1		1		1		1		1		
7. ¿Lavas bien las frutas antes de consumirlos (Manzana, Uva, Pera, etc)	1		1		1		1		1		Reemplazar o por a
8. ¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?	1		1		1		1		1		Reemplazar de por con
9. ¿Consumes en tu refrigerio frutas, (naranja, mandarina, plátanos etc.)?	1		1		1		1		1		
10. ¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación? consume sus 5 alimentos (3comidas principales + 2 adicionales)		0	1		1			0	1		Cambiar sentido de la pregunta
11. ¿Consumes verduras (en ensaladas, guisos, sopas) a diario?	1		1		1		1		1		
12. ¿Consumes refrescos embotellados, golosinas, snacks, pasteles, gaseosas?	1		1		1		1		1		
13. ¿El refrigerio (lonchera) que comes todos los días la compras en el escuela?	1		1		1		1			0	Reemplazar escuela por colegio
14. ¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	1		1		1		1		1		
15. ¿Acostumbra consumir tus alimentos viendo un programa televisivo o video u otro similar?	1		1		1		1		1		
<b>DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE</b>											
16. ¿Practicas algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizas en el escuela los días de Educación Física?	1		1		1		1		1		Reemplazar escuela por colegio

17. ¿Realizas actividades físicas con tu familia?	1		1		1		1		1		
18. ¿Juegas en el parque, jardín o patio con otros niños o compañeros?	1		1		1		1			0	Cambiar la palabra niños
19. ¿Estas más tiempo en la computadora o videojuegos que haciendo algún deporte o actividad física?	1		1		1		1		1		
20. ¿Utilizas algún medio de transporte para trasladarte a tu institución educativa (automóvil, moto taxi, bicicleta)?	1		1		1		1		1		
21. ¿Qué tan a menudo sueles caminar por lo menos 15 minutos seguidos al día?	1		1		1		1		1		
<b>DIMENSION: RECREACION Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE</b>											
22. ¿Con qué frecuencia realizas actividades deportivas en tu tiempo libre?	1		1		1		1		1		
23. ¿Participas conjuntamente con tus padres en actividades deportivas?	1		1		1		1		1		
24. Destinas parte de tu tiempo libre para actividades académicas (reforzamiento de clases, academia)?	1		1		1		1		1		
25. ¿Con qué frecuencia asistes o participas en eventos artísticos o culturales?	1		1		1		1		1		
26. ¿En tu tiempo libre realiza actividades de recreación (leer, pasear, cine)?		0	1		1		1		1		Eliminar palabra cine
<b>DIMENSION: ADECUADO DESCANSO</b>											
27. ¿Tienes horario para cenar e irte a la cama?	1		1		1		1		1		
28. ¿Respetas tus horarios de sueño, (ej. No se trasnocha previamente a un examen o a la entrega de un trabajo)?	1		1		1		1		1		
29. ¿Duermes bien y te levantas descansado?	1		1		1		1		1		
30. ¿Duermes 8 horas diarias?	1		1		1		1		1		

\* 1 = Si, 0 = No

- **Adecuación:** El ítem es adecuado para la población a la que se dirige.
- **Suficiencia:** El ítem es suficiente para la dimensión de la variable en estudio.
- **Pertinencia:** El ítem pertenece a la dimensión de la variable en estudio.
- **Relevancia:** El ítem contribuye significativamente para medir la dimensión de la variable de estudio.
- **Claridad:** El ítem es entendible y comprensible por la población a la que se dirige.

**c. Datos del juez**

- **Apellidos y Nombres** : Pérez Agip José Wilder
- **Institución laboral** : Unidad Ejecutora Salud Hualgayoc  
Bambamarca
- **Profesión/Grado Académico** : Licenciado en Enfermería/ Dr. En Gestión  
Pública y Gobernabilidad
- **Área de desempeño** : Director de Servicios de Salud
- **Número de contacto** : 975001511

**d. Veredicto de aplicabilidad**

El instrumento esta validado para su aplicación

**LUGAR Y FECHA:**

Bambamarca, 07 de Julio del 2023



.....  
FIRMA DEL JUEZ  
DNI: 27438020

## RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

Ítems	Adecuación							Suficiencia							Pertinencia							Relvancia							Calidad						
	J1	J2	J3	J4	J5	Suma	V	J1	J2	J3	J4	J5	Suma	V	J1	J2	J3	J4	J5	Suma	V	J1	J2	J3	J4	J5	Suma	V	J1	J2	J3	J4	J5	Suma	V
Ítem1	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	0	0	0	1	1	2	0.40
Ítem2	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	0	1	1	1	1	4	0.80
Ítem3	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00
Ítem4	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	0	1	1	1	1	4	0.80
Ítem5	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00
Ítem6	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00
Ítem7	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00
Ítem8	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00
Ítem9	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00
Ítem10	1	0	1	0	0	2	0.40	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	0	0	3	0.60	1	1	1	1	1	5	1.00
Ítem11	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00
Ítem12	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00
Ítem13	1	0	1	1	1	4	0.80	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00		1	1	0	0	2	0.40
Ítem14	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00
Ítem15	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00
Ítem16	0	1	1	1	1	4	0.80	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00
Ítem17	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00
Ítem18	0	0	0	0	1	1	0.20	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	0	4	0.80
Ítem19	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00
Ítem20	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00
Ítem21	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00
Ítem22	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00
Ítem23	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00
Ítem24	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00
Ítem25	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00
Ítem26	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00
Ítem27	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00
Ítem28	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00
Ítem29	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00
Ítem30	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00	1	1	1	1	1	5	1.00
							0.94						1.00							1.00							0.99							0.94	
TOTAL V	0.97																																		

## ANEXO DE 6

### CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

- De forma global

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,897	30

- Por elemento

Estadísticas de elemento			
	Media	Desv. Desviación	N
ITEM1	3,27	,905	11
ITEM2	1,91	,701	11
ITEM3	2,82	,751	11
ITEM4	3,27	,786	11
ITEM5	2,27	,786	11
ITEM6	3,36	,809	11
ITEM7	2,18	,751	11
ITEM8	3,36	,809	11
TEM9	3,73	,905	11
ITEM10	2,09	,831	11
ITEM11	3,27	,786	11
TEM12	3,27	,786	11
TEM13	3,27	,905	11
ITEM14	3,64	,809	11
ITEM15	3,27	,786	11
ITEM16	3,09	,701	11
ITEM17	3,09	,831	11
ITEM18	3,36	,809	11
ITEM19	2,91	,831	11
ITEM20	3,36	,924	11
ITEM21	3,27	,786	11
ITEM22	3,18	,751	11
ITEM23	3,27	,905	11
ITEM24	2,91	,831	11
ITEM25	3,36	,924	11
ITEM26	3,27	,905	11
ITEM27	2,91	,831	11
ITEM28	3,18	,751	11
ITEM29	3,36	,809	11
ITEM30	3,09	,701	11