

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



T E S I S

**Estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5°
grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velásquez Macassi", Tarma –**

2024

Para optar el título profesional de:

Licenciada en Enfermería

Autores:

Bach. Silvana Coraima PALACIOS LAVADO

Bach. Patricia Milagros ORTEGA ATOC

Asesor:

Dr. Jheysen Luis BALDEÓN DIEGO

Cerro de Pasco – Perú - 2025

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**Estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5°
grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velásquez Macassi", Tarma –
2024**

Sustentada y aprobada ante los miembros del jurado:

Dr. Isaias Fausto MEDINA ESPINOZA
PRESIDENTE

Mg. Cesar Ivón TARAZONA MEJORADA
MIEMBRO

Mg. Johnny Gilberto RIVERA LEON
MIEMBRO



Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión
Facultad de Ciencias de la Salud
Unidad de Investigación

INFORME DE ORIGINALIDAD N° 043-2025

La Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión ha realizado el análisis con exclusiones en el Software Turnitin Similarity, que a continuación se detalla:

Presentado por:

PALACIOS LAVADO SILVANA CORAIMA
ORTEGA ATOC PATRICIA MILAGROS

Escuela de Formación Profesional

ENFERMERIA

Tesis

“Estilos de vida y Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velásquez Macassi", Tarma – 2024”

Asesor:

Dr. Jheysen Luis BALDEÓN DIEGO

Índice de Similitud: 15 %

Calificativo

APROBADO

Se adjunta al presente el informe y el reporte de evaluación del software similitud.

Cerro de Pasco, 09 de setiembre del 2025



Firmado digitalmente por
PAITA HUATA Elsa
Lourdes FAU
20154605046 soft
Motivo: Soy el autor del
documento Fecha:
09.09.2025 13:45:17 -
05:00

Dra. Elsa Lourdes PAITA HUATA
Directora de la Unidad de Investigación
Facultad de Ciencias de la Salud

DEDICATORIA

A Dios por darme la fuerza necesaria para no desistir de lograr mi objetivo, a mis padres Carlos y Diana que siempre me han brindado su amor y apoyo incondicional para poder cumplir todos mis objetivos personales y académicos. A mis hermanos Yomira, Mario y Fabiana que con su cariño y consejos me han impulsado siempre a perseguir mis metas y nunca abandonarlas.

S.C.P.L.

A Dios por darme la fuerza necesaria para no desistir de lograr este objetivo, a mi madre quien me enseñó el valor del esfuerzo y la perseverancia sin límites, por su amor incondicional. A mi hijo quien ha sido mi mayor motivación para nunca rendirme. Sin su apoyo y ejemplo, este logro no habría sido posible. Gracias por creer en mí, incluso cuando dudaba de mí mismo.

P.M.O.A

AGRADECIMIENTO

A las autoridades y docentes de la Universidad Daniel Alcides Carrión, especialmente a la Escuela Profesional de Enfermería, por las oportunidades que nos han brindado y habernos permitido formarnos académicamente. A nuestro asesor familia que me dio todo su apoyo para formación, gracias a mis docentes quienes me brindaron sus conocimientos para una buena formación académica, a nuestro asesor el Dr. Jheysen Luis BALDEÓN DIEGO que, gracias a su experiencia y conocimiento, nos brindó aportes importantes que el día de hoy se verá reflejado en el desarrollo y culminación de la investigación.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo: Determinar la relación de estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velázquez Macassi" Tarma - 2024. Metodología: Enfoque cuantitativo, de tipo observacional, Método deductivo, analítico y sintético. De diseño de investigación no experimental de tipo correlacional- transversal, con una población de estudiantes de Tarma, con una muestra de 63 sujetos, por muestreo aleatorio simple. Se empleo como técnica la encuesta y observación documental, siendo los instrumentos el cuestionario, Ficha clínica antropométrica y herramientas clínicas como la Balanza y Cinta métrica. Resultados: los sujetos investigados el estilo de vida en un 36,5% es saludable, ellos mismos tienen un estado nutricional de sobrepeso u obesidad, a diferencia del grupo con estilo de vida no saludable que presenta un 28.4%. Conclusión: El coeficiente de correlación " r " = -0,056, indica una correlación negativa moderada. El valor de significancia es 0,637, que es mayor a 0.05 requerido, entonces no existe correlación entre las variables estilos de vida según estado nutricional en los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velázquez Macassi" Tarma, por lo que no existe relación.

Palabras claves: Estilos de vida, Estado nutricional.

ABSTRACT

The present research work had the objective: To determine the relationship between lifestyles and nutritional status of students from 1st to 5th grade of secondary school at the I.E. "Hugo Velázquez Macassi" Tarma - 2024. Methodology: Quantitative approach, observational type, deductive, analytical and synthetic method. Non-experimental research design of correlational-cross-sectional type, with a population of students from Tarma, with a sample of 63 subjects, by simple random sampling. The survey and documentary observation technique was used, the instruments being the questionnaire, anthropometric clinical record and clinical tools such as the Scale and Tape measure. Results: The subjects investigated the lifestyle in 36.5% is healthy, they themselves have a nutritional status of overweight or obesity, unlike the group with an unhealthy lifestyle that presents 28.4%. Conclusion: The correlation coefficient " r " = - 0.056, indicates a moderate negative correlation. The significance level is 0.637, which is greater than the required 0.05. Therefore, there is no correlation between the lifestyle variables and nutritional status among students in grades 1 to 5 of secondary school at the I.E. "Hugo Velázquez Macassi" Tarma.

Keywords: Lifestyles, Nutritional status

INTRODUCCIÓN

El estado nutricional de los adolescentes es un aspecto fundamental para su desarrollo físico y cognitivo, influenciado directamente por sus estilos de vida. En la sierra peruana, factores como el acceso limitado a una alimentación equilibrada, la incorporación de productos ultraprocesados en la dieta, el nivel de actividad física y los hábitos de sueño juegan un papel determinante en la calidad de vida de los estudiantes de secundaria.

Diversos estudios han abordado esta relación desde distintas perspectivas. Lema et al. (2021) investigaron la asociación entre el estado nutricional y los estilos de vida en escolares ecuatorianos, sin hallar una correlación significativa (1). De manera similar, Romero et al. (2021) identificaron ciertos factores con influencia estadística, como el sueño y la actividad física, aunque la relación con el estado nutricional no fue uniforme (2). En Perú, estudios como el de Pérez (2021) y Mera (2019) han encontrado resultados contradictorios, algunos sin asociación significativa y otros con evidencia de correlación en poblaciones específicas (3), (4).

Desde el enfoque teórico, los estilos de vida saludables incluyen hábitos alimentarios adecuados, actividad física frecuente, un manejo del tiempo libre positivo y un descanso suficiente, los cuales contribuyen a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Sin embargo, la evidencia muestra que en adolescentes estos factores pueden verse influenciados por determinantes socioeconómicos y ambientales, dificultando su aplicación en la realidad (5). La valoración del estado nutricional en los adolescentes es primordial y sobre todo en los conjuntos que muestran peligros así sea por deficiencias o excesos, esto se desarrolla gracias a la evaluación antropométrica, debido a que si dividimos la masa del cuerpo sobre el cuadrado de la talla nos arroja como consecuencia el índice de masa del cuerpo, con este costo ya tenemos la posibilidad de clasificar el estado nutricional de los adolescentes.

Por lo tanto, se sustenta en el razonamiento de que la adolescencia siendo una fase compleja, pide más grande demanda nutricional que no se consigue llevar a cabo

gracias a la predominación del ámbito y los cambios en el estilo de vida.

El presente estudio tiene como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa “Hugo Velásquez Macassi”, en Tarma, 2024. A través de un análisis correlacional, se buscará esclarecer si las prácticas diarias de estos adolescentes tienen un impacto significativo en su estado nutricional y proporcionar evidencia que sustente la implementación de estrategias de promoción de la salud en entornos escolares.

El estudio de investigación se estructura con una sección preliminar que incluye dedicatoria, agradecimientos, resumen e introducción. En el **Capítulo I**, titulado *Problema de Investigación*, se aborda la identificación y delimitación del problema, formulación de objetivos y justificación del estudio. El **Capítulo II**, *Marco Teórico*, recopila antecedentes, fundamentos científicos, formulación de hipótesis y operacionalización de variables. El **Capítulo III**, *Metodología y Técnicas de Investigación*, define el enfoque metodológico, población, muestra, instrumentos de recolección y análisis de datos. Finalmente, el **Capítulo IV**, *Resultados y Discusión*, presenta la sistematización del trabajo de campo, interpretación de hallazgos y validación de hipótesis. Se concluye con las conclusiones recomendaciones, referencias bibliográficas y Anexos.

INDICE

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN	
INDICE	
INDICE DE TABLAS	
INDICE DE GRÁFICOS	

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. Identificación y determinación del problema	1
1.2. Delimitación de la investigación	3
1.3. Formulación del problema.....	4
1.3.1. Problema general	4
1.3.2. Problemas específicos.....	4
1.4. Formulación de objetivos	4
1.4.1. Objetivo general.....	4
1.4.2. Objetivos Específicos.....	4
1.5. Justificación de la investigación	5
1.6. Limitaciones de la investigación.....	6

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de estudio	8
2.2. Bases teóricas – científicas.....	11
2.3. Definición de términos básicos	16
2.4. Formulación de hipótesis	17
2.4.1. Hipótesis general.....	17

2.4.2. Hipótesis específicas	17
2.5. Identificación de variables.....	18
2.6. Definición Operacional de variables e indicadores.....	19

CAPITULO III

METODOLOGIA Y TECNICAS DE INVESTIGACION

3.1. Tipo de investigación	20
3.2. Nivel de investigación	20
3.3. Métodos de investigación	20
3.4. Diseño de investigación	20
3.5. Población y muestra	21
3.6. Técnicas e instrumento recolección de datos.....	22
3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación.	23
3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	23
3.9. Tratamiento estadístico.....	24
3.10. Orientación ética filosófica y epistémica.....	24

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Descripción del trabajo de campo	25
4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados.....	26
4.3. Prueba de hipótesis	31
4.4. Discusión de resultados.....	35

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estilos de Vida según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024	26
Tabla 2. Hábitos Alimentarios según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024	27
Tabla 3. Actividad Física según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024	28
Tabla 4. Recreación y Manejo del Tiempo Libre según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024.....	29
Tabla 5. Sueño según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024.	30
Tabla 6. Correlaciones entre Estilos de Vida según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024.....	32
Tabla 7. Correlaciones entre Hábitos Alimentarios según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024.....	32
Tabla 8. Correlaciones entre Actividad Física según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024.....	33
Tabla 9. Correlaciones entre Recreación y Manejo del Tiempo Libre según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024	34
Tabla 10. Correlaciones entre Sueño según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024	34

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Estilos de Vida según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma.	26
Gráfico 2. Hábitos Alimentarios según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma.	27
Gráfico 3. Actividad Física según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma.	28
Gráfico 4. Recreación y Manejo del Tiempo Libre según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma.	29
Gráfico 5. Sueño según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma.	31

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. Identificación y determinación del problema

En los últimos años, la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional ha ganado relevancia a nivel global debido a su impacto en la salud, con hábitos que suelen consolidarse durante la adolescencia. Según la OMS, esta etapa representa la transición de la infancia a la adultez, caracterizada por transformaciones fisiológicas, cognitivas y psicosociales, influenciadas por factores hormonales y sociales. (6).

El estilo de vida abarca diversos aspectos del comportamiento individual, especialmente aquellos hábitos y patrones de conducta mantenidos a lo largo del tiempo. Incluye actividades diarias como la alimentación, el descanso, la actividad física y otros factores del entorno en el que las personas se desarrollan (7).

Asimismo, el estado nutricional se refiere a la condición de salud y bienestar de un individuo o grupo, determinada por su alimentación. Dado que las personas tienen requerimientos nutricionales específicos, es fundamental que estos sean adecuadamente cubiertos para mantener un equilibrio saludable (8), el estado nutricional se evalúa mediante indicadores antropométricos como el peso, la talla y el índice de masa corporal (IMC). Estos permiten identificar si una

persona tiene un peso bajo, adecuado, sobrepeso u obesidad, reflejando si su ingesta energética ha sido insuficiente o excesiva.

Las investigaciones han revelado que estos estudiantes no adoptan hábitos de vida saludables ni acuden al centro de salud para monitorear su estado nutricional, lo que impide identificar y abordar el problema de manera efectiva.

Como a evidencio en la investigación realizada por Ramírez D. (2020) en México, con el objetivo de identificar el impacto del estilo de vida sobre el estado nutricional en mujeres mexicanas. Utilizando I cuestionario llamado FANTASTIC a una muestra de 390 mujeres adscritas en la unidad de medicina familiar. Nos muestra en los resultados que existe una relación estadísticamente significativa, entre el estilo de vida y el estado nutricional, en donde las mujeres que dicen que llevaron un estilo de vida saludable, presentan un IMC de 12.86% más abajo respecto de aquellas que no lo practican. Aunque las cifras señalan que el 38.5% se encuentra en problemas de sobrepeso y el 34.1% en algún grado de obesidad (9). También en el Perú evidencio la investigación de Ramos G. (2018) sobre estilos de vida y su influencia en el estado nutricional de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Técnico Industrial San Miguel Achaya. Que 50 estudiantes (54%) llevan un estilo de vida saludable, 43 estudiantes (46%) presentan un estilo de vida poco saludable (10).

Y según Guillermina N. (2020) muestra que su investigación realizada en Tarma- Junín con el resultado respecto al estilo de vida, las puntuaciones obtenidas indican que los estudiantes universitarios llevan a cabo prácticas saludables en la totalidad de las dimensiones autocuidado para frenar el COVID-19 y las decisiones alimentarias, ya que el promedio de la calificación de fue diferente del punto medio de cada dimensión. En general, se obtuvo un valor promedio de estilos de vida de 81,5 (punto medio = 45,5) (11).

Los estudiantes de secundaria en Tarma enfrentan desafíos en su estado nutricional debido a sus estilos de vida, que están influenciados por factores socioeconómicos, culturales y geográficos. En muchas comunidades, el acceso limitado a una alimentación variada y equilibrada, junto con hábitos poco saludables como el bajo consumo de frutas y verduras y la falta de actividad física, contribuyen a problemas como la desnutrición y la anemia.

La salud preventiva y promocional en el primer nivel de atención de salud, se sustenta en la participación activa del sector salud y las instituciones involucradas, sector agricultura, educación, entre otras que hacen sostenible la salud de la población escolar.

1.2. Delimitación de la investigación

a. Delimitación conceptual

En este estudio se desarrollaron los contenidos teóricos de las variables:

- Estilos de vida
- Estado nutricional

b. Delimitación espacial

El estudio se efectuó en la I.E. “Hugo Velásquez Macassi” de Tarma, considerando a las madres de los estudiantes.

c. Delimitación temporal

El tiempo estimado para este estudio fue de 8 meses en promedio, desde el proyecto hasta la presentación de la tesis.

d. Delimitación social

Esta investigación beneficia directamente los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi” de Tarma.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Cómo se relaciona los estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024?

1.3.2. Problemas específicos

- a. ¿Cómo se relaciona estilos de vida en su dimensión hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024?
- b. ¿Cómo se relaciona estilos de vida en su dimensión actividad física y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024?
- c. ¿Cómo se relaciona estilos de vida en su dimensión recreación y manejo del tiempo libre y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024?
- d. ¿Cómo se relaciona estilos de vida en su dimensión sueño y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024?

1.4. Formulación de objetivos

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación de estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma- 2024

1.4.2. Objetivos Específicos

- a. Determinar la relación de estilos de vida en su dimensión hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado

de secundaria de la I.E. "Hugo Velásquez Macassi", Tarma- 2024.

- b. Determinar la relación de estilos de vida en su dimensión actividad física y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velásquez Macassi", Tarma- 2024.
- c. Determinar la relación de estilos de vida en su dimensión recreación y manejo del tiempo libre y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velásquez Macassi", Tarma- 2024.
- d. Determinar la relación de estilos de vida en su dimensión sueño y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velásquez Macassi", Tarma- 2024.

1.5. Justificación de la investigación

- **Justificación teórica**

En la actualidad los estilos de vida y el estado nutricional se han modificado descontroladamente, puesto que se ha dado por el ingreso desmesurado de productos industrializados y la facilidad de adquisición por parte de los escolares. Por ello en su enfoque en relación con la carrera de enfermería representa los estilos de vida saludable, y este se formula en esta investigación ya que está inmerso en nuestro quehacer profesional, tanto el de promocionar una calidad de vida óptima en el primer nivel de atención y para poder prevenir las enfermedades que se generan por una inadecuada nutrición. Estos resultados nos ayudaran a fortalecer las teorías de Nola Pender que nos da a conocer que el enfermero se constituye en el principal agente encargado de motivar a los usuarios para que mantengan sus salud personal, también existe la de Virginia Henderson donde nos menciona que las enfermera debe estar capacitada para hacer frente a las necesidades humanas, y por ultima Myra Estrin Leiven que nos formula el

rol que desempeña la enfermera, principalmente con la necesidad de alimentación es realizar anamnesis, exploración física para determinar si hay factores (placa dental, correcta masticación y deglución) que impiden al paciente alimentarse correctamente, es fundamental saber si se encuentra dentro del rango normal en las medidas antropométricas, de acuerdo a cada edad. Dando a que los adolescentes tengan un mejor estilo de vida y una buena nutrición.

- **Justificación práctica**

La investigación permitió tener conocimiento amplio sobre los estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”. El cual se manifiesta en los hábitos alimentarios, actividad física, recreación y sueño, estas prácticas si son realizadas pueden corregir estos hábitos y/o costumbres inadecuadas con la finalidad de una mejora en la salud del estudiante.

- **Justificación Metodológica**

La presente investigación logro obtener los resultados a través de la relación de las variables; estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes determinando que uno condiciona al otro y viceversa por lo que se propone la aplicación del cuestionario y la medición del peso, talla y IMC para así poder evidenciar los problemas que aquejan y a la vez realizar la actividad preventiva y acompañada de acciones promocionales que contribuyan a un estado de salud optima del estudiante.

1.6. Limitaciones de la investigación

a. Limitación teórica

Se estudiará los estilos de vida y cómo se manifiesta con el estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa “Hugo Velásquez Macassi”.

Los estilos de vida se determinaron a través del cuestionario tipo Likert, por estar validado por otros autores y el estado nutricional se determinaron mediante la utilización de los indicadores de peso, talla, índice de masa corporal (IMC).

b. Limitación temporal

Los datos que fueron considerados para la realización del proyecto de investigación propuestos serán enmarcados desde el mes de mayo hasta el mes de diciembre del 2023 considerando únicamente nuestro problema.

c. Limitación espacial

No se ha encontrado limitaciones de carácter espacial, por considerar su aplicación en la región Junín, provincia de Tarma, distrito de Tarma, específicamente en la Institución Educativa “Hugo Velásquez Macassi

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de estudio

a. Antecedentes internacionales

Lema V. et al (2021). Objetivo: analizar el estado nutricional y estilo de vida en escolares de 8 a 10 años de unidades educativas públicas y privadas del cantón Azogues, Ecuador. El estudio empleó un diseño no experimental, cuantitativo y correlacional, con un enfoque transversal. La muestra incluyó 238 escolares de cuatro instituciones educativas, y se utilizó el cuestionario sobre hábitos de alimentación y actividad física validado por Guerrero y colaboradores. Los resultados reflejan una prevalencia de 6,7% de bajo peso, 16,4% de baja talla, 17,2% de sobrepeso y 4,6% de obesidad. En cuanto al estilo de vida, el 70,6% de los participantes presentó hábitos poco saludables. Se concluyó que no hubo asociación significativa entre las variables analizadas, resaltando la importancia de evaluar el estado nutricional y el estilo de vida en la edad escolar. Se sugiere ampliar la muestra de escolares con malnutrición para futuras investigaciones (12).

Romero C. et al (2021). Objetivo: Determinar el estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes de octavo a décimo año de educación general básica de la escuela Miguel Andrade Vicuña de Cantón La Troncal. Método:

El estudio transversal y correlacional incluyó 180 estudiantes, evaluando estado nutricional con mediciones antropométricas y el test FANTASTIC en seis dimensiones. Se encontró que el 88,9% tenía IMC normal, mientras que 3,3% presentaba obesidad tipo 1 y 2,2% pre obesidad. En hábitos, 34,4% tenía alimentación entre buena y regular, 47,8% actividad física regular, pero 42,8% autocuidado deficiente. El análisis de Pearson evidenció relaciones significativas entre escolaridad, alimentación, actividad física y tiempo libre. Se concluye que, aunque la mayoría mantiene un peso normal, existen casos de sobrepeso y obesidad, y las dimensiones del test FANTASTIC fueron evaluadas como regulares o deficientes (13).

Vega. P. (2018). Objetivo: Relacionar el estilo de vida y el estado de nutrición en escolares. Método: El estudio correlacional incluyó 260 niños adscritos a la Clínica ISSSTE, seleccionados aleatoriamente. Se evaluaron estilos de vida, peso y talla, con aprobación de la Jefatura de Investigación. En el análisis de datos se utilizó estadística descriptiva e inferencial. Participaron 137 niños y 123 niñas de 6 a 12 años. Se encontró que 5 de cada 10 tenían peso normal, 2 de cada 10 sobrepeso y 1 de cada 10 obesidad o bajo peso. En cuanto al estilo de vida, 7 de cada 10 presentaban riesgo bajo y 2 de cada 10 riesgo mediano. No se halló relación significativa entre estilo de vida y estado nutricional ($r_s = 0.038$, $p > 0.05$), aunque los niños con peso normal o bajo peso mostraron mejores hábitos de sueño ($U = 3.79$, $p < 0.001$). Se sugiere profundizar en la dimensión psico corporal y uso del tiempo libre, dado su impacto en el riesgo de los escolares (14).

Salazar R (2020). Objetivo: Analizar el estado nutricional, las condiciones sociales, económicas y ambientales y los estilos de vida de escolares que residen en zonas rurales de Famaillá. Método: El estudio transversal en escolares de 10 a 15,9 años en zonas rurales de Famaillá, Tucumán reveló un consumo predominante de grasas saturadas, harinas

refinadas y azúcares, seguido por frutas, carnes y yogur. El 72,5% realizaba ejercicio semanal y el 67,7% no excedía 3 horas diarias frente a pantallas. Se concluyó que la desnutrición, especialmente el retraso del crecimiento, sigue siendo un problema, coexistiendo con el aumento de sobrepeso y obesidad en estas comunidades (15).

b. Antecedentes nacionales

Mera D (2019). Objetivo: Identificar y dar a conocer los estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith – Trujillo. El estudio descriptivo y correlacional incluyó 61 estudiantes de ambos sexos, evaluando estilos de vida y estado nutricional mediante entrevista y cuestionario. Se encontró que la mayoría tenía hábitos poco saludables, y solo 24.1% llevaba un estilo de vida adecuado. Respecto al IMC, 50% tenía peso normal, 25.9% sobrepeso y 8.6% obesidad, mientras que 8.6% presentó talla baja. Se concluyó que existe relación entre estilos de vida y estado nutricional en los adolescentes de la institución (16).

Moya E. (2022). Objetivo: Determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en estudiantes de la IES Esther Roberti Gamero, Abancay-2019. Método: Tiene como tipo de estudio: Descriptivo, explicativo, relacional de corte transversal. La muestra fue 150 estudiantes mujeres de 12-17 años. Utilizó encuestas y antropometría, aplicando técnicas como entrevista y observación directa. No se halló relación significativa entre hábitos alimentarios y estado nutricional, excepto con el consumo de manzana ($p = 0.045$). Respecto al riesgo cardiovascular, se encontró asociación con avena ($p = 0.036$), zanahoria ($p = 0.001$) y lechuga. No hubo relación significativa entre actividad física, estado nutricional y riesgo cardiovascular (17).

Rivera A. y Callupe J. (2019). Objetivo: Determinar la relación entre actividad física (AF), hábitos alimentarios (HA) e índice de masa corporal (IMC) en adolescentes de 4° y 5° del nivel secundaria, en instituciones educativas de gestión pública y privada de Lima Este. Método: El estudio cuantitativo, de diseño no experimental y correlacional, incluyó 149 adolescentes con muestreo no probabilístico. Se evaluaron actividad física, hábitos alimentarios y composición corporal mediante cuestionarios y el IMC. Los resultados mostraron que 59.1% eran físicamente activos, 78.5% tenían hábitos alimentarios parcialmente inadecuados y 23.5% presentaban sobrepeso u obesidad. No se halló relación significativa entre actividad física e IMC ($p = 0.754$), pero sí entre hábitos alimentarios e IMC ($p = 0.016$), indicando su estrecha asociación (18).

2.2. Bases teóricas – científicas

I. Estilos de vida

1.1. Definición

También cabe mencionar que el estilo de vida (EV) es la forma de vida que se basa en patrones de comportamiento, determinados por la interacción entre las características personales, sociales y condiciones de vida. El estilo de vida se conforma a partir de preferencias e inclinaciones del ser humano, fruto de la interacción entre componentes genéticos, neurobiológico, psicológicos, socioculturales, educativos, económicos y medioambientales. De este modo, los EV son comportamientos que de alguna manera ayudan a la salud o producen enfermedad (19).

Los estilos de vida saludable se basan en un conjunto de opciones que traen beneficios a la salud de los individuos, estas posibilidades se presentan en los entornos donde las personas viven, trabajan, estudian y se recrean; se han considerado prácticas condicionadas por la interacción compleja entre lo biológico, psicológico y social (20).

1.2. Tipos

Se puede elaborar un listado de estilos de vida favorables o comportamientos saludables. Algunos factores protectores o estilos de vida favorable son:

- Definir un propósito de vida, establecer metas y planificar acciones.
- Fomentar la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad personal.
- Ejercer autonomía, autogestión y mantener el interés por el aprendizaje.
- Cultivar vínculos afectivos y fortalecer la integración social y familiar.
- Alcanzar satisfacción y bienestar en la vida.
- Promover valores como convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.
- Desarrollar habilidades de autocuidado.
- Garantizar acceso a seguridad social y prevención de riesgos como obesidad, sedentarismo, tabaquismo, alcoholismo, consumo indebido de medicamentos, estrés e enfermedades como hipertensión y diabetes.
- Aprovechar el tiempo libre con actividades recreativas.
- Fomentar la comunicación y la participación familiar y social.
- Facilitar el acceso a programas de bienestar en salud, educación, cultura y recreación.
- Asegurar estabilidad económica

Estilo de vida no saludable: Son los comportamientos hábitos o conductas que adoptan las personas en contra de su salud y en contra del mejoramiento de su calidad de vida y/o estilo de vida; deteriorando su aspecto biológico, psicológico y social. Entre estos tenemos:

- ✓ Una alimentación deficiente puede afectar la salud física y mental.
- ✓ Dormir menos de lo necesario puede generar alteraciones nerviosas.
- ✓ La inactividad física aumenta el riesgo de enfermedades crónicas.
- ✓ El consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias perjudica la salud.
- ✓ Las relaciones interpersonales inadecuadas dificultan el desarrollo personal (21).

1.3. Dimensiones de estilos de vida

Hábitos alimentarios

Forma en que la alimentación diaria influye directamente en la salud, y muchas enfermedades como diabetes, hipertensión y caries están ligadas a la dieta. Una nutrición adecuada requiere equilibrio en minerales, vitaminas y proteínas, evitando excesos y omisiones de comidas, como el desayuno. El consumo de comida chatarra contribuye a una alimentación deficiente, mientras que una dieta saludable reduce el riesgo de padecimientos relacionados con la nutrición (22).

Actividad física

La actividad física es el movimiento corporal que aumenta el gasto energético y forma parte de la vida cotidiana. Se clasifica en utilitaria, como subir escaleras o caminar al trabajo, y recreativa, como pasear, andar en bicicleta, bailar o practicar deportes (23).

Recreación y manejo del tiempo libre

La recreación es el tiempo destinado a actividades elegidas libremente, orientadas al descanso, diversión y desarrollo personal. Favorece el bienestar físico y social, contribuyendo a una mejor calidad de vida (24).

El manejo del tiempo libre implica actividades voluntarias y entusiastas, sin estar ligadas a obligaciones laborales o académicas.

Favorece la salud y el bienestar, permitiendo elegir actividades según intereses y prioridades. Es un derecho fundamental, sin restricciones por género, edad o condición, y comprende acciones para descansar, divertirse y socializar (25).

Sueño

El sueño es un proceso periódico esencial para la restauración de energía y el equilibrio del sistema nervioso central. Dormir adecuadamente permite una recuperación física y mental, favoreciendo el bienestar general. Los trastornos del sueño afectan diversos ámbitos de la vida, generando consecuencias como falta de atención y reacciones emocionales negativas. Para una salud óptima, los adultos deben dormir entre 6 y 8 horas, ya que el sueño, al igual que la nutrición y el ejercicio, es clave en un estilo de vida saludable (25).

II. Estado nutricional

2.1. Definición

El estado nutricional resulta del equilibrio entre la ingesta de alimentos y las necesidades del organismo. Su aprovechamiento depende de la calidad de la dieta, la combinación de alimentos y el funcionamiento del sistema digestivo. Según Lino, es producto de la interacción entre la alimentación y el metabolismo, influenciado por factores genéticos, biológicos, culturales, psicosociales, económicos y ambientales (26).

El estado nutricional es el resultado entre el aporte nutricional y sus demandas nutricionales, lo que permite la utilización de nutrientes, mantener las reservas y compensar las pérdidas (27).

2.2. Factores que afectan el Estado Nutricional

Los factores sociales contribuyen al aumento de la obesidad y los trastornos alimenticios en adolescentes, afectando su estado nutricional. Entre ellos, la influencia de los estereotipos impuestos por la sociedad juega

un papel determinante en los hábitos y percepciones sobre la alimentación (28)

Los factores culturales influyen en la alimentación, ya que la omisión de comidas y la preferencia por alimentos fuera del hogar, debido a exigencias laborales o académicas, afectan el estado nutricional. Además, el aumento de locales de comida rápida ha incrementado el consumo de carbohidratos refinados y bebidas no saludables (28).

Los factores biológicos de los adolescentes experimentan transformaciones físicas, psicológicas y sociales en su transición hacia la adultez. Durante esta etapa, sus requerimientos nutricionales aumentan debido a los cambios biológicos propios del desarrollo (28).

2.3. Valoración del estado nutricional

Según la OMS, la evaluación del estado nutricional consiste en interpretar los estudios bioquímicos, antropométricos, dietéticos y clínicos para identificar y abordar problemas nutricionales. Es clave tanto en el ámbito clínico como epidemiológico, porque permite detectar grupos en riesgo por deficiencias o excesos dietéticos, asociados a enfermedades crónicas. En adolescentes, se emplean mediciones dietéticas, biológicas y antropométricas, estas últimas esenciales para monitorear crecimiento y desarrollo, basadas en tablas de la OMS (29).

2.4. Dimensiones del estado nutricional

Medidas antropométricas

La antropometría es una técnica no invasiva, accesible y portátil, utilizada globalmente para evaluar tamaño, proporciones y composición corporal. Es clave en el análisis del crecimiento infantil y el estado nutricional en adultos, mediante mediciones simples como peso, talla, perímetros y circunferencias que permiten cuantificar los componentes del peso corporal.

- **Peso:** El peso es un indicador clave del crecimiento y está directamente

influenciado por la alimentación. Su precisión es fundamental para evaluar el estado nutricional, especialmente en niños.

- Talla: La talla y el peso son medidas corporales ampliamente utilizadas por su facilidad de registro. Deben considerarse en relación con la edad y el desarrollo puberal, ya que el crecimiento lineal es un indicador clave de una dieta adecuada y del estado nutricional a largo plazo.
- IMC: El estado nutricional se determina mediante el Índice de Quetelet, que relaciona peso y altura. Es una herramienta inicial para evaluar la condición corporal de una persona, calculándose como el peso dividido por la talla al cuadrado y su fórmula de cálculo es la siguiente:

$$IMC = \text{Peso (kg)} / \text{talla}^2 \text{ (m)}$$

Donde el peso se expresa en kilogramos y la estatura en metros, el valor obtenido no es constante, sino que varía con la edad, el sexo, las proporciones del tejido tanto muscular y adiposo (29).

2.3. Definición de términos básicos

1. Estilos de vida: Conducta relacionada con actividad física y deporte, uso del tiempo libre, autocuidado, hábitos alimentarios, consumo de sustancias psicoactivas y patrón de sueño en que los estilos de vida saludable se basan en un complejo opciones que benefician la salud de a personas viven, trabajan, aprenden y juegan.
2. Hábitos alimentarios: Forma en que las personas se alimentan diariamente.
3. Actividad física: Es el movimiento corporal que incrementa el gasto energético y es parte de la rutina diaria.
4. Recreación y manejo del tiempo libre: Es aquel tiempo que está conformado por las actividades y practicas libremente elegidas según las preferencias de cada individuo.
5. Sueño: Estado de reposo uniforme del organismo.
6. Estado nutricional: Es el estado de una persona determinado por su

alimentación y las adaptaciones fisiológicas de su organismo, expresado en estado nutricional es el resultado entre el aporte nutricional y sus demandas nutricionales.

7. Medidas antropométricas: Es la técnica más usada en la evaluación nutricional, proporciona información acerca de la suficiencia de aporte de macronutrientes.
8. Peso: El peso refleja el crecimiento ponderal del individuo siendo este afectado directamente por la alimentación.
9. Talla: Mide el tamaño del individuo desde la coronilla de la cabeza hasta los pies (talones), el niño se mide de pie (parado).
10. IMC: El índice de masa corporal (IMC) es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros.

2.4. Formulación de hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

Es significativa la relación entre estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024.

2.4.2. Hipótesis específicas

- a. Es significativa la relación entre estilos de vida en su dimensión hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024.
- b. Es significativa la relación entre estilos de vida en su dimensión actividad física y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024.
- c. Es significativa la relación entre estilos de vida en su dimensión recreación y manejo del tiempo libre con estado nutricional de los

estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”. Tarma – 2024.

- d. Es significativa la relación entre estilos de vida en su dimensión sueño y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma- 2024.

2.5. Identificación de variables

V1: Estilos de vida

- D1: Hábitos alimentarios
- D2: Actividad física
- D3: Recreación y manejo del tiempo libre
- D4: Sueño

V2: Estado Nutricional

- D1: Medidas antropométricas

2.6. Definición Operacional de variables e indicadores

Definición Operacional de variables e indicadores VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
VARIABLE 1: Estilos de vida	Los estilos de vida saludable se basan en un complejo opciones que benefician la salud de las personas viven, trabajan, aprenden y juegan (20).	En el estudio nos refiere que los estilos de vida se manifiestan en hábitos alimenticios, actividad física, recreación y sueño.	Hábitos alimentarios	Forma de consumo de alimentos
			Actividad física	Tipo de actividad
				Duración
				Frecuencia
			Recreación y manejo del tiempo libre	Actividad física
				Actividad cultural
				Actividad social
VARIABLE 2: Estado nutricional	El estado nutricional es el resultado entre el aporte nutricional y sus demandas nutricionales (27).	En el estudio se refiere a los resultados de las medidas antropométricas.	Sueño	Tiempo
				Calidad de sueño
			Medidas antropométricas	Peso en relación a la edad
				Talla en relación a la edad
				Peso en relación a la talla
				Índice de masa Corporal (IMC)

CAPITULO III

METODOLOGIA Y TECNICAS DE INVESTIGACION

3.1. Tipo de investigación

El presente estudio de investigación pertenece al enfoque cuantitativo, porque permitió hacer uso de instrumentos para la recolección de datos con el fin de medir los resultados numéricamente y utilizar técnicas estadísticas sobre la población estudiada para su análisis y su posterior conclusión respecto a la hipótesis planteada.

Es observacional porque no habrá intervención deliberada del investigador durante su desarrollo.

3.2. Nivel de investigación

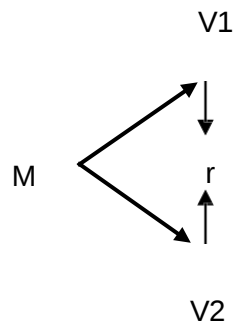
Para la presente investigación se opta por el nivel relacional, porque al evaluar la correlación que existe entre la variable estilos de vida con la variable estado nutricional se emplearon los estadísticos pertinentes.

3.3. Métodos de investigación

Se utilizó el método deductivo, analítico y sintético para arribar a las conclusiones del estudio.

3.4. Diseño de investigación

El estudio es no experimental de tipo correlacional, cuyo esquema es:



Donde:

M = Estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria.

V1= Estilos de vida.

V2 = Estado nutricional.

r = Relación de variables.

3.5. Población y muestra

Población:

Estuvo conformada por los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi” de Tarma que aproximadamente son: 74 estudiantes.

Muestra:

Para esta investigación se utilizó el muestreo aleatorio simple mediante el software SurveyMonkey que permite calcular el tamaño de muestra de la población de estudio, que según su aplicación nos indican que será de: 63 estudiantes.

Criterios para la inclusión

- Escolares matriculados en la I.E. “Hugo Velásquez Macassi” del 2024.
- Escolares de ambos sexos.
- Escolares que tengan el consentimiento informado.

Criterios para la exclusión

- Escolares que no tengan el consentimiento informado.

3.6. Técnicas e instrumento recolección de datos

Técnica

- Encuesta: A través de esta técnica se procederá a recoger la información que se indica en cada uno de los instrumentos de recolección de datos de cada uno de las unidades de análisis, previamente seleccionados, y se realizará de manera sincrónica.
- Observación: En donde se registraron los valores antropométricos (peso y talla) en una ficha previamente confeccionada.

Instrumento

- Cuestionario tipo Likert: Para evaluar la variable estilos de vida saludable, se adaptó el cuestionario Likert validado por Arrivillaga, Salazar y Gómez (2002), incorporando ajustes en su aplicación (30). El cuestionario consta de 32 ítems, distribuidos en 4 dimensiones: hábitos alimentarios (15 preguntas), actividad física (6), recreación y manejo del tiempo libre (5) y sueño (6). Se empleó la escala Likert, con valores de Siempre (3), Frecuentemente (2), Algunas veces (1) y Nunca (0).
- Ficha clínica antropométrica: Se registraron peso y talla en una ficha clínica, luego se evaluó el estado nutricional mediante una guía antropométrica para calcular el IMC, clasificando a los estudiantes en delgadez, normal, riesgo de sobrepeso, sobrepeso y obesidad. Se utilizaron equipos recomendados por la OMS (31), la evaluación antropométrica permitió calcular el Índice de Masa Corporal (IMC), estándar internacional para el diagnóstico nutricional en personas mayores de 5 años. Se emplearon balanza digital y cinta métrica como instrumentos complementarios.

3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación.

La selección de los instrumentos fue de acuerdo al objetivo de cada variable de estudio.

Una vez concluido con la elaboración de los instrumentos de recolección de datos, para su posterior validación con tres Profesionales de Enfermería (Mg. Ana R. Chero Bautista, Mg. Juan A. Gaspar Samaniego y Lic. Gustavo A. Jorge Ñaupari) con una puntuación promedio de **0.875**, considerado como ACETABLE. Luego se sometió a una prueba piloto de un porcentaje de la muestra en una población similar a la que se estudia en la investigación (15 sujetos). Para la confiabilidad del instrumento de medición se sometió al análisis, el coeficiente empleado en alternativas de respuestas politómicas se considera el coeficiente de confiabilidad de Alfa de Cronbach **0,736**, considerado CONFIABLE para el estudio.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.736	32

3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para el procesamiento de información se procedió a:

- Autorización por la dirección de la I.E. "Hugo Velásquez Macassi" de Tarma.
- Coordinación con el director, la secretaria y los docentes de la institución educativa el día y el horario para la aplicación de los instrumentos.
- Aplicación de los instrumentos de recolección de datos a los estudiantes, previo consentimiento informado.
- Registro de los datos según los ítems de los instrumentos de recolección de

datos.

- Para el análisis de los datos. Fueron los siguientes procedimientos:
- Elaboración de la matriz de datos en Software Excel con datos de variables
- Codificación para Software estadístico SPSS V27.
- Presentación de tablas y figuras estadísticas bivariadas

3.9. Tratamiento estadístico

- Se examinó en forma crítica cada uno de los instrumentos de recolección de datos; asimismo, se realizó el control de calidad a fin de hacer las correcciones necesarias.
- Se realizó la codificación en la etapa de recolección de datos, transformándose en códigos numéricos de acuerdo a las respuestas esperadas en los instrumentos de recolección de datos respectivos, según las variables del estudio.
- La clasificación de los datos se ejecutó de acuerdo a las variables de forma categórica, numérica y ordinal.
- Por el tipo de variables se procedió a realizar la prueba estadística de Pearson.

3.10. Orientación ética filosófica y epistémica

En el estudio, cada participante completó el consentimiento informado y les dimos a conocer el propósito y la finalidad del estudio. Los participantes también decidirán retirarse del estudio tan pronto como lo consideren oportuno, con el fin de que cada participante sea plenamente consciente de ello y acepte voluntariamente participar en el estudio.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Descripción del trabajo de campo

El trabajo de campo de la investigación fue enfocado en recopilar información clave sobre los hábitos alimenticios, actividades físicas, recreación y manejo del tiempo libre, además del sueño de los estudiantes. Para ello, se utilizaron encuestas estructuradas dirigidas a los padres de familia, con el objetivo de obtener una visión integral del estado nutricional. Además, se emplearon mediciones antropométricas, como peso, talla e índice de masa corporal (IMC) de cada estudiante.

Durante el trabajo de campo, se adoptó un enfoque observacional, permitiendo registrar datos de los estilos de vida del entorno del escolar con la participación de los padres. Todo esto permitió establecer correlaciones entre las variables.

Finalmente, los datos recolectados fueron organizados y analizados para entablar un procesamiento de datos, se espera generar información que contribuya al diseño de estrategias educativas y acciones institucionales orientadas a mejorar la calidad de vida de los alumnos de la I.E. 'Hugo Velásquez Macassi', Tarma. La investigación busca ser una herramienta valiosa para fortalecer la promoción de estilos de vida saludables dentro del contexto escolar.

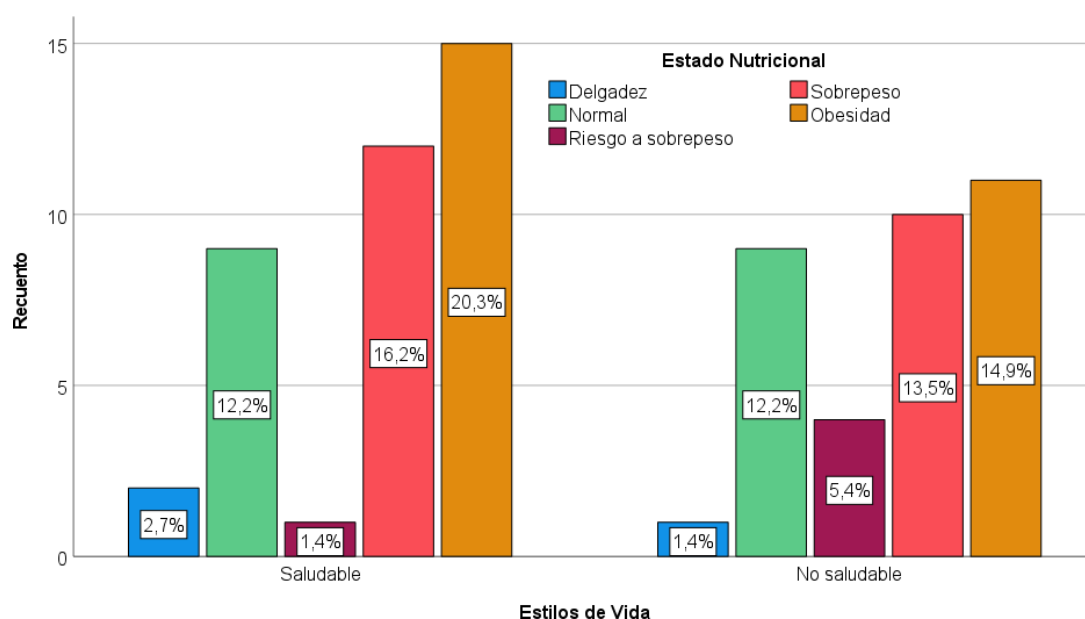
4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados

Tabla 1. Estilos de Vida según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024

			Estado Nutricional					Total
			Delgadez	Normal	Riesgo a sobrepeso	Sobrepeso	Obesidad	
Estilos de Vida	Saludable	N°	2	9	1	12	15	39
		%	2,7	12,2	1,4	16,2	20,3	52,7
	No saludable	N°	1	9	4	10	11	35
		%	1,4	12,2	5,4	13,5	14,9	47,3
Total		N°	3	18	5	22	26	74
		%	4,1	24,3	6,8	29,7	35,1	100,0

Fuente: Cuestionario estilos de vida y Ficha clínica

Gráfico 1. Estilos de Vida según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma.



Interpretación:

A pesar de llevar un estilo de vida saludable, un 36,5% de los sujetos investigados tiene sobrepeso u obesidad, a diferencia del grupo que presenta un 28,4%. Esto puede deberse a una percepción errónea del estilo de vida saludable, o bien a otros factores no considerados.

Sin embargo, el riesgo de sobrepeso es mayor 5,4% al grupo de estilos de vida saludable 1,4%, esto sugiere que, si bien actualmente algunos pueden no tener obesidad, hay una mayor propensión futura a desarrollarla.

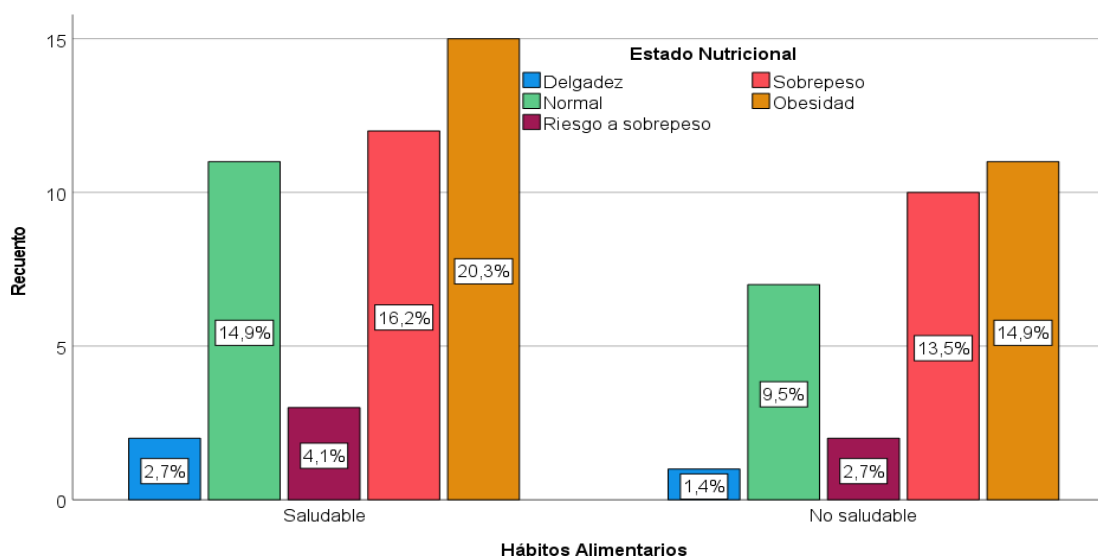
Y en ambos grupos el estado nutricional normal se mantiene en el 12.2%, pero la delgadez tiene una diferencia de 1.3% lo cual indica que hay pocos casos de malnutrición

Tabla 2. Hábitos Alimentarios según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024

			Estado Nutricional					Total
			Delgadez	Normal	Riesgo a sobrepeso	Sobrepeso	Obesidad	
Hábitos Alimentarios	Saludable	N°	2	11	3	12	15	43
		%	2,7	14,9	4,1	16,2	20,3	58,1
	No saludable	N°	1	7	2	10	11	31
		%	1,4	9,5	2,7	13,5	14,9	41,9
	Total	N°	3	18	5	22	26	74
		%	4,1	24,3	6,8	29,7	35,1	100,0

Fuente: Cuestionario estilos de vida y Ficha clínica

Gráfico 2. Hábitos Alimentarios según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma.



Interpretación:

A pesar de tener hábitos alimentarios saludables, más del 36% presenta sobrepeso u obesidad. Esto puede reflejar que los hábitos alimentarios podrían no ser verdaderamente adecuados en la práctica para el estado nutricional.

Sin embargo, el grupo de hábitos alimentarios saludables tienen un mayor puntaje (14.9%) con sujetos con estado nutricional normal a diferencia

del otro grupo que posee un menor puntaje (9.5%), lo cual indica que los hábitos alimentarios saludables podrían favorecer una mayor prevalencia de estudiantes con un peso normal.

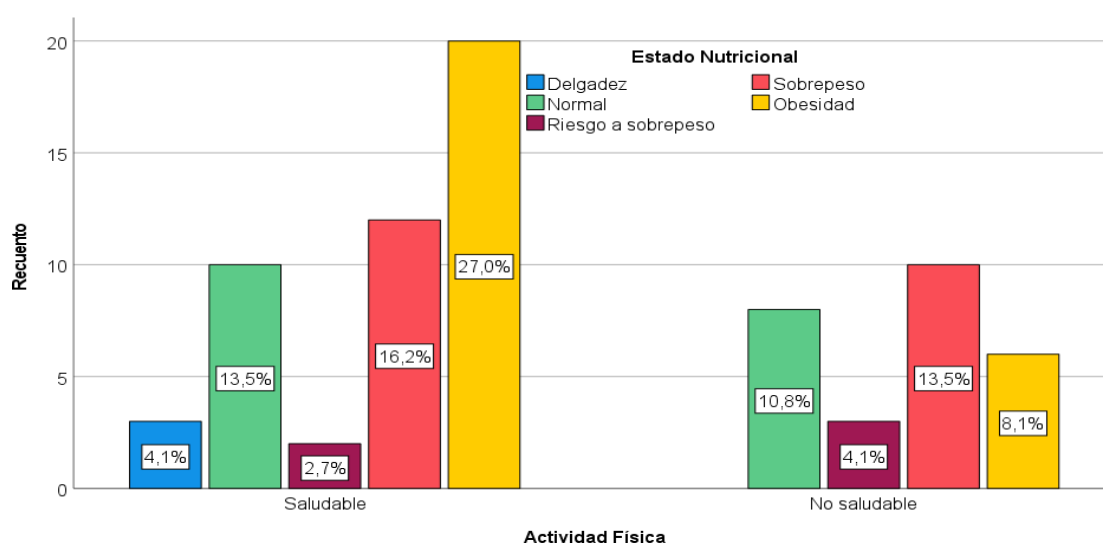
Y en ambos grupos la delgadez se mantiene en un porcentaje menor de 2.70% y 1.35%, lo cual no tiene mucha consideración en esta población.

Tabla 3. Actividad Física según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024

			Estado Nutricional					Total
			Delgadez	Normal	Riesgo a sobrepeso	Sobrepeso	Obesidad	
Actividad Física	Saludable	N°	3	10	2	12	20	47
		%	4,1	13,5	2,7	16,2	27,0	63,5
	No saludable	N°	0	8	3	10	6	27
		%	0,0	10,8	4,1	13,5	8,1	36,5
Total		N°	3	18	5	22	26	74
		%	4,1	24,3	6,8	29,7	35,1	100,0

Fuente: Cuestionario estilos de vida y Ficha clínica

Gráfico 3. Actividad Física según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma.



Interpretación:

A pesar de realizar actividad física de manera saludable el porcentaje de obesidad es la más alta (27%), pero esto no implica necesariamente un buen estado nutricional.

Igual con las personas con sobrepeso que llegan a un 16.2% a pesar de realizar actividad física saludable. Aunque no es mucha la diferencia con el grupo que no lo realiza ya que es un 13.5%.

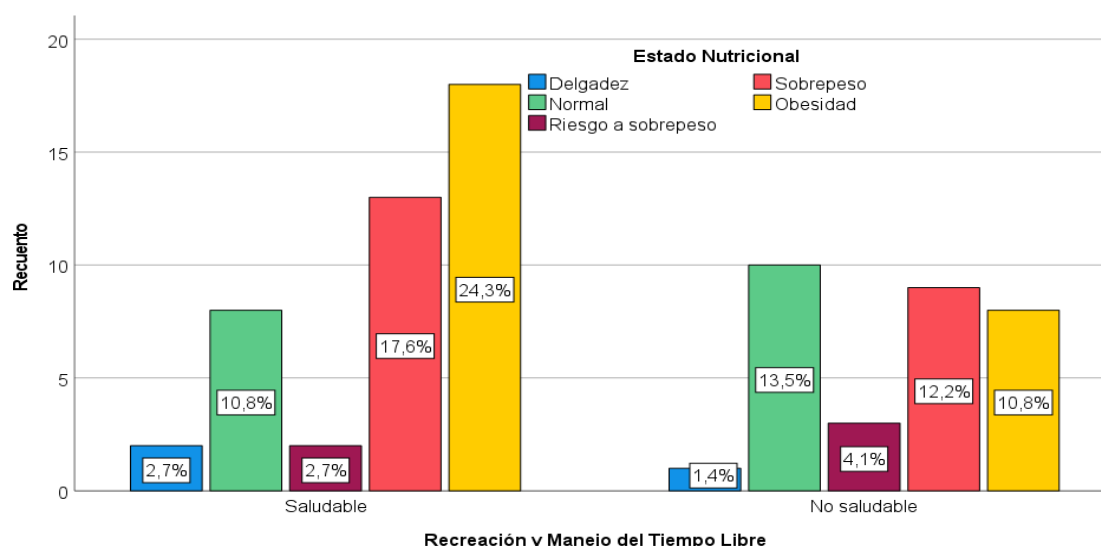
Esto puede sugerir que la actividad física saludable por sí sola no garantiza que la población estudiada presente probablemente otros factores que alteren su estado nutricional.

Tabla 4. *Recreación y Manejo del Tiempo Libre según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024*

			Estado Nutricional					Total
			Delgadez	Normal	Riesgo a sobrepeso	Sobrepeso	Obesidad	
Recreación y Manejo del Tiempo Libre	Saludable	N°	2	8	2	13	18	43
		%	2,7	10,8	2,7	17,6	24,3	58,1
	No saludable	N°	1	10	3	9	8	31
		%	1,4	13,5	4,1	12,2	10,8	41,9
	Total	N°	3	18	5	22	26	74
		%	4,1	24,3	6,8	29,7	35,1	100,0

Fuente: Cuestionario estilos de vida y Ficha clínica

Gráfico 4. *Recreación y Manejo del Tiempo Libre según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma.*



Interpretación

Los que tienen recreación y manejo del tiempo libre de manera saludable presentan un alto porcentaje de sobrepeso (17.6%) y obesidad (24.3%) en cambio los que no lo realizan sus porcentajes son menores. Esto sugiere que, aunque tengan hábitos recreativos considerados saludables, otros factores como la alimentación, el estrés o antecedentes familiares podrían condicionar más en su estado nutricional.

Pero el riesgo de sobrepeso es más alto (4.1%) cuando recreación y manejo del tiempo libre de manera no saludable que el del grupo saludable (2.7%).

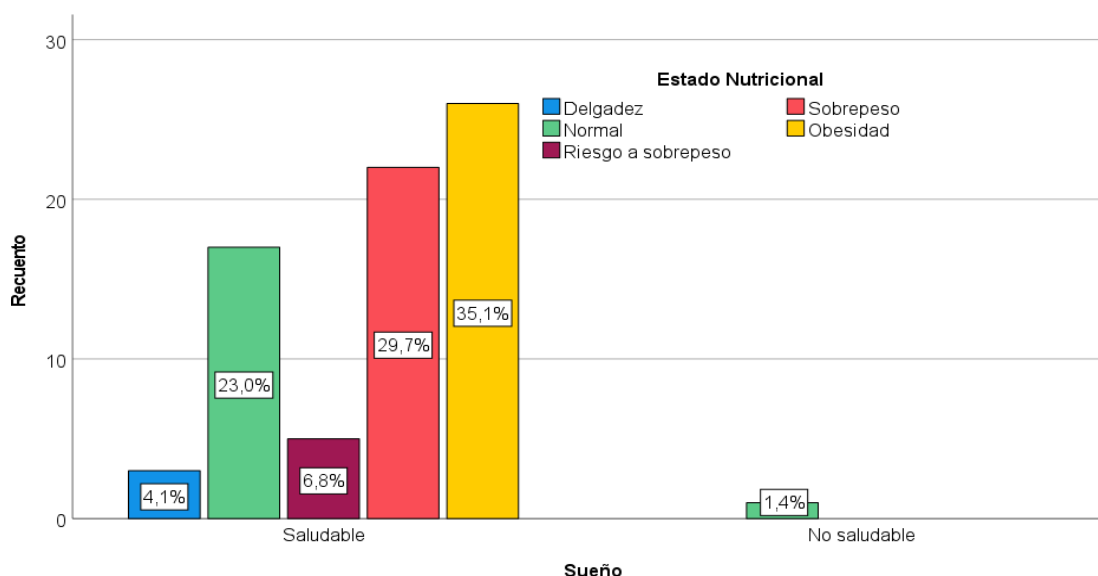
Y en ambos grupos solo el 10.8% del grupo de recreación y manejo del tiempo libre de manera saludable tiene un estado nutricional normal, frente al 13.5% en el grupo no saludable.

Tabla 5. Sueño según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024.

			Estado Nutricional					Total
			Delgadez	Normal	Riesgo a sobrepeso	Sobrepeso	Obesidad	
Sueño	Saludable	N°	3	17	5	22	26	73
		%	4,1	23,0	6,8	29,7	35,1	98,6
	No saludable	N°	0	1	0	0	0	1
		%	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	1,4
Total		N°	3	18	5	22	26	74
		%	4,1	24,3	6,8	29,7	35,1	100,0

Fuente: Cuestionario estilos de vida y Ficha clínica

Gráfico 5. Sueño según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma.



Interpretación:

El sueño como estilos de vida los rangos de porcentaje son los más elevados en todas las categorizaciones del estado nutricional, pero el rango mayor es de obesidad de 35.1%, la que le sigue es sobrepeso de 29.7%. Pero también mencionar que el rango normal es de 23% considerado el tercer porcentaje más alto. Por último, encontramos al riesgo de sobrepeso con un 6.6% y el de delgadez con un 4.1%.

4.3. Prueba de hipótesis

Hipótesis General

Es significativa la relación entre estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024.

Tabla 6. *Correlaciones entre Estilos de Vida según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024*

		Estilos de Vida	Estado Nutricional
Estilos de Vida	Correlación de Pearson	1	-,056
	Sig. (bilateral)		,637
	N	74	74
Estado Nutricional	Correlación de Pearson	-,056	1
	Sig. (bilateral)	,637	
	N	74	74

Fuente: Base de Datos

Interpretación:

En este caso se observa que el Coeficiente de correlación “r” de Pearson es de -0,056, es decir, existe una correlación negativa moderada. Sin embargo, el valor de significancia bilateral es de 0,637, que es superior al 0.05 requerido para validez de la correlación entre ambas variables de análisis. En conclusión, no existe relación.

Hipótesis Específico 1

Es significativa la relación entre estilos de vida en su dimensión hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024.

Tabla 7. *Correlaciones entre Hábitos Alimentarios según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024*

		Hábitos Alimentarios	Estado Nutricional
Hábitos Alimentarios	Correlación de Pearson	1	,044
	Sig. (bilateral)		,711
	N	74	74
Estado Nutricional	Correlación de Pearson	,044	1
	Sig. (bilateral)	,711	
	N	74	74

Fuente: Base de datos

Interpretación:

En este caso se observa que el Coeficiente de correlación “r” de Pearson es de 0,044, es decir, existe una correlación positiva moderada. Sin embargo, el valor de significancia bilateral es de 0,711, que es superior al 0.05 requerido para validar la correlación entre ambas variables de análisis. En conclusión, no existe relación.

Hipótesis Específico 2

Es significativa la relación entre estilos de vida en su dimensión actividad física y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024.

Tabla 8. Correlaciones entre Actividad Física según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024

		Actividad Física	Estado Nutricional
Actividad Física	Correlación de Pearson	1	-,093
	Sig. (bilateral)		,432
	N	74	74
Estado Nutricional	Correlación de Pearson	-,093	1
	Sig. (bilateral)	,432	
	N	74	74

Fuente: Base de datos

Interpretación:

En este caso se observa que el Coeficiente de correlación “r” de Pearson es de -0,093, es decir, existe una correlación negativa muy alta. Sin embargo, el valor de significancia bilateral es de 0,432, que es superior al 0.05 requerido para validar la correlación entre ambas variables de análisis. En conclusión, no existe relación.

Hipótesis Específico 3

Es significativa la relación entre estilos de vida en su dimensión recreación y manejo del tiempo libre con estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”. Tarma – 2024.

Tabla 9. *Correlaciones entre Recreación y Manejo del Tiempo Libre según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024*

		Recreación y Manejo del Tiempo Libre	Estado Nutricional
Recreación y Manejo del Tiempo Libre	Correlación de Pearson	1	-,169
	Sig. (bilateral)		,149
	N	74	74
Estado Nutricional	Correlación de Pearson	-,169	1
	Sig. (bilateral)	,149	
	N	74	74

Fuente: Base de datos

Interpretación:

En este caso se observa que el Coeficiente de correlación “r” de Pearson es de -0,169, es decir, existe una correlación negativa muy baja. Sin embargo, el valor de significancia bilateral es de 0,149, que es superior al 0.05 requerido para validar la correlación entre ambas variables de análisis. En conclusión, no existe relación.

Hipótesis Específico 4

Es significativa la relación entre estilos de vida en su dimensión sueño y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E.

“Hugo Velásquez Macassi”, Tarma- 2024

Tabla 10. *Correlaciones entre Sueño según Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. “Hugo Velásquez Macassi”, Tarma – 2024*

		Sueño	Estado Nutricional
Sueño	Correlación de Pearson	1	-,153
	Sig. (bilateral)		,194
	N	74	74
Estado Nutricional	Correlación de Pearson	-,153	1
	Sig. (bilateral)	,194	
	N	74	74

Fuente: Base de datos

Interpretación:

En este caso se observa que el Coeficiente de correlación “r” de Pearson es de -0,153, es decir, existe una correlación negativa muy baja. Sin embargo, el valor de significancia bilateral es de 0,194, que es superior al 0.05 requerido para validar la correlación entre ambas variables de análisis. En conclusión, no existe relación.

4.4. Discusión de resultados

El estudio para determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los estudiantes de secundaria en la Institución Educativa “Hugo Velásquez Macassi” en Tarma. Para ello, se consideraron dimensiones clave como hábitos alimentarios, actividad física, recreación y manejo del tiempo libre, y sueño. A nivel internacional, investigaciones previas, como las de Lema et al. (2021) y Romero et al. (2021), han explorado esta relación, con hallazgos diversos que sugieren una falta de correlación estadísticamente significativa en varios estudios, aunque algunos factores específicos como el sueño y el IMC han mostrado influencia en determinadas poblaciones. Según bases teórico-científicas, los estilos de vida saludables impactan directamente en la calidad de vida y prevención de enfermedades, lo que los convierte en factores determinantes del bienestar nutricional. En los resultados obtenidos, la correlación de Pearson mostró valores que no alcanzan significancia estadística entre los estilos de vida y el estado nutricional. Por lo tanto, la conclusión general es que, en esta población, los estilos de vida no tienen una relación significativa con el estado nutricional. Respecto a los hábitos alimentarios, investigaciones como las de Rivera y Callupe (2019) evidencian una correlación significativa entre la alimentación y el índice de masa corporal, mientras que otros estudios, como el de Moya (2022), han encontrado que ciertos alimentos específicos, como la avena y la zanahoria, pueden influir en el riesgo cardiovascular. La teoría establece que una nutrición adecuada es fundamental para la prevención

de enfermedades, recomendando el consumo equilibrado de proteínas, frutas, verduras y cereales. Sin embargo, los resultados del estudio indican que, aunque los estudiantes con hábitos alimentarios saludables presentan un 36% de sobrepeso u obesidad, la correlación de Pearson ($r = 0,044$) y el valor de significancia ($p = 0,711$) indican que no hay una relación estadísticamente significativa. La conclusión sugiere que los hábitos alimentarios no determinan directamente el estado nutricional en esta población.

En cuanto a la actividad física, la literatura científica, como la de Salazar (2020), ha señalado que la práctica regular de ejercicio físico contribuye a la prevención de la obesidad y la mejora del metabolismo. Sin embargo, estudios como los de Rivera y Callupe (2019) no han encontrado correlación entre actividad física e IMC en adolescentes. Desde una perspectiva teórica, la actividad física es clave en el gasto energético y la salud cardiovascular. No obstante, los resultados del presente estudio muestran que, aunque los estudiantes practican actividad física saludable, la obesidad sigue presente en un 27%, con una correlación negativa alta ($r = -0,093$) pero sin significancia estadística ($p = 0,432$). En consecuencia, se concluye que la actividad física, aunque beneficiosa, no se relaciona significativamente con el estado nutricional en esta muestra.

El análisis de la recreación y el manejo del tiempo libre ha sido abordado por autores como Vega (2018), quienes han enfatizado su impacto en el bienestar psicológico y social. La teoría respalda la importancia de la recreación en la reducción del estrés y la mejora de la calidad de vida. Sin embargo, los resultados del estudio muestran que aquellos estudiantes que practican una recreación saludable tienen un alto porcentaje de sobrepeso (17.6%) y obesidad (24.3%), con una correlación negativa baja ($r = -0,169$) y un valor de significancia ($p = 0,149$) que confirma la falta de relación significativa. La conclusión es que la recreación y el manejo del tiempo libre no se asocian directamente con el

estado nutricional de los estudiantes. Por último, el sueño ha sido identificado en estudios como el de Mera (2019) como un factor crítico en el metabolismo y la regulación del peso. Teóricamente, el sueño adecuado contribuye a la homeostasis corporal y previene alteraciones hormonales vinculadas a la obesidad. En los resultados obtenidos, se observó que los estudiantes con mejores hábitos de sueño presentan porcentajes elevados de obesidad (35.1%), con una correlación negativa baja ($r = -0,153$) y un valor de significancia ($p = 0,194$), lo que indica la ausencia de una relación estadísticamente significativa. La conclusión es que el sueño, aunque esencial para la salud, no mostró una correlación clara con el estado nutricional en esta investigación.

Este análisis integral permite evidenciar que, en esta población específica, los estilos de vida no muestran una relación estadísticamente significativa con el estado nutricional, lo que concuerda con varios estudios previos. Sin embargo, estos resultados no descartan la importancia de fomentar hábitos saludables en la comunidad educativa para mejorar la salud en el largo plazo.

CONCLUSIONES

1. Al llevar un estilo de vida saludable, un 36,5% de los sujetos investigados tiene sobrepeso u obesidad, a diferencia del grupo que presenta un 28.4%. El coeficiente de correlación “r” de Pearson es de -0,056, es decir, existe una correlación negativa moderada. El valor de significancia es 0,637, siendo superior al 0.05 requerido para validar la correlación entre las variables estilos de vida según estado nutricional, por lo cual asumimos que no existe relación.
2. Al practicar hábitos alimentarios saludables, más del 36% presentan sobrepeso u obesidad. En coeficiente de correlación “r” de Pearson es de 0,044, es decir, existe una correlación positiva moderada. El valor de significancia es de 0,711, que es superior al 0.05 requerido para validar la correlación entre las variables hábitos alimentarios y estado nutricional, es así que concluimos que no existe relación.
3. A pesar de realizar actividad física saludable el porcentaje de obesidad es la más alta (27%), pero esto no implica necesariamente tener un buen estado nutricional. El coeficiente de correlación “r” de Pearson es de - 0,093, es decir, existe una correlación negativa muy alta. Sin embargo, el valor de significancia es de 0,432, que es superior al 0.05 requerido para validar la correlación entre las variables actividad física y estado nutricional, así concluimos que no existe relación.
4. Los que tienen recreación y manejo del tiempo libre de manera saludable presentan un alto porcentaje de sobrepeso (17.6%) y obesidad (24.3%) en cambio los que no lo realizan sus porcentajes son menores. Se observa que el coeficiente de correlación “r” de Pearson es de -0,169, es decir, existe una correlación negativa muy baja. Sin embargo, el valor de significancia es de 0,149, que es superior al 0.05 requerido para validar la correlación entre las variables recreación y manejo del tiempo libre con estado nutricional, se concluye que no existe relación.
5. El sueño como estilos de vida presenta rangos de porcentaje que son los más elevados en todas las categorizaciones del estado nutricional, pero el rango mayor es de obesidad de 35.1%. El coeficiente de correlación “r” de Pearson es de -0,153,

es decir, existe una correlación negativa muy baja. Sin embargo, el valor de significancia es de 0,194, que es superior al 0.05 requerido para validar la correlación entre las variables Sueño según Estado Nutricional, en conclusión, no existe relación.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda ampliar la muestra para mejorar la representatividad de los resultados, incorporando un mayor número de estudiantes de cada grado. Además, realizar un análisis estratificado que permite identificar patrones diferenciados de relación entre estilos de vida y estado nutricional.
2. Considerar factores adicionales como antecedentes familiares de enfermedades crónicas, nivel de conocimiento sobre nutrición y acceso a alimentos saludables. Dichos elementos pueden determinar que los hábitos de los estudiantes ayuden mejorar los hallazgos investigativos.
3. A partir de los resultados obtenidos, se sugiere fortalecer el marco teórico con estudios sobre la influencia de determinantes sociales y económicos en la adopción de estilos de vida saludables. Esto permite contextualizar la falta de relación estadística encontrada y aportar posibles explicaciones desde la literatura científica.
4. Se recomienda el empleo de cuestionarios validados internacionalmente con mayor capacidad para diferenciar hábitos específicos y su impacto en la salud. Esto mejora la precisión del análisis y posibilita comparaciones con estudios previos.
5. A pesar de no encontrar una relación estadísticamente significativa, se recomienda diseñar estrategias de intervención para mejorar los estilos de vida de los estudiantes. Estas pueden incluir programas educativos sobre nutrición, actividad física y hábitos de sueño, dirigidos a estudiantes, docentes y familias, con el fin de fomentar prácticas saludables de manera integral.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Lema, V. et al. Estado nutricional y estilos de vida en escolares de Ecuador: Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas.. 2021;23(4):567-75. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica. 2021; 40(4).
2. Romero, CT. et al. Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes. prosciencas. ProSciencas: Revista de Producción, Ciencias e Investigación. 2021; 5(40).
3. Pérez N. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes del centro de Desarrollo del niño mediante patrocinio CDSP 314 Jaén, 2020. Tesis profesional. Jaén-Perú: Universidad Nacional de Cajamarca.
4. Mera D. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith – Trujillo, 2019. Tesis profesional. Trujillo-Perú: Universidad César Vallejo.
5. Rivera, AS. y Callupe, JL. Actividad física, hábitos alimentarios e índice de masa corporal en adolescentes de 4º y 5º del nivel secundaria, en instituciones educativas de gestión pública y privada de Lima Este, 2019. Tesis profesional. Lima-Perú: Universidad Peruana Unión.
6. Organización Mundial de Salud-OMS. Salud del adolescente. [Online]; 2020. Acceso 06 de Juniode 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#:~:text=La%20adolescencia%20es%20la%20fase,bases%20de%20la%20buena%20salud>.
7. Organización Panamericana de la Salud-OPS. Las salud en las Americas. Publication PSaT, editor. Washington D.C.; 2002.
8. Wiki E. Estado nutricional. [Online]; 2014. Acceso 28 de enero de 2024. Disponible

en: https://wiki.elika.eus/index.php/Estado_nutricional.

9. Morales-Ramírez D, Sánchez-Hernández N. El estilo de vida y su impacto sobre el estado nutricional en mujeres mexicanas: una aplicación del cuestionario FANTASTIC. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional. 2020; 30(55).
10. Ramos Huamán G. Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya. Tesis profesional. Puno:Universidad Nacional del Altiplano.
11. Veramendi Villavicencios, Guillermina; Portocarero Merino, Ewer; Espinoza Ramos, Francisco Elí. Revista Universidad y Sociedad. Revista Universidad y Sociedad. 2020; 12(6).
12. Lema Lema V. et al. Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas. Nutritional status and lifestyle in school children. 2021; 6(4).
13. Romero CT., Calle L., Vásquez, A., Romero L. Estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes de octavo a décimo año de educación general básica de la escuela Miguel Andrade Vicuña de Cantón La Troncal. Pro Sciences Revista de Producción Ciencias e Investigación. 2021; 5(40).
14. Vega Rodríguez, P. et al. Estilo de vida y estado de nutrición en niños escolares. Enfermera Universitaria. 2018; 12(4).
15. Salazar-Burgos RJ. Estado nutricional y condiciones de vida de escolares rurales de Tucumán. [Online]; 2020. Acceso 23 de Mayo de 2022. Disponible en: http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/124228/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
16. Visconde Mera D. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith – Trujillo, 2019. Tesis profesional. Trujillo - Perú: Universidad César Vallejo.

17. Moya Carbajal E. Relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en estudiantes de la IES Esther Roberti Gamero, Abancay- 2019. Tesis profesional. Puno - Perú: Universidad Nacional del Altiplano.
18. Rivera Rodríguez, AS. y Callupe Díaz, JL. Actividad física (AF), hábitos alimentarios (HA) e índice de masa corporal (IMC) en adolescentes de 4° y 5° del nivel secundaria, en instituciones educativas de gestión pública y privada de Lima Este, 2019. Tesis profesional. Lima:Universidad Peruana Unión.
19. Huanca Mamani GS. Universidad Nacional del Altiplano. [Online]; 2017. Acceso 20 de Juniode 2022. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3610/Huanca_Mamani_Gaby_Sharon.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
20. Beltran Y, Nuñez N, Sánchez L, Vásquez F, Lozano A, Torres E, Valdelamar A. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. Retos. 2020; 38(2).
21. Helena ML. Estilos de Vida Saludables: Componente de la Calidad de Vida. [Online]; 2015. Acceso 20 de Juniode 2022. Disponible en: <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>.
22. Alapasa. La Promoción de Estilos de Vida Saludables. [Online]; 2015. Acceso 23 de Juniode 2022. Disponible en: <http://www.alapsa.org/detalle/05/5.HTM>.
23. OMS. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. [Online]; 2010. Acceso 20 de Juniode 2022. Disponible en: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977spa.pdf>.
24. Mariela OSJ. Práctica de Estilo de Vida saludable en el profesional de enfermería del Servicio de Emergencia del Hospital Carlos Lanfranco La Hoz de Puente Piedra. [Online]; 2013. Acceso 20 de Juniode 2022. Disponible en: http://ateneo.unmsm.edu.pe/ateneo/bitstream/123456789/3162/1/Ortega_Sanc_hez_Judith_Mariela_2013.pdf.

25. Salazar, E. H., & Sarabia, M. Y. Incidencia del manejo del tiempo libre y juvenes entre 7 y 14 años, en situación de riesgo por trabajo infantil del canton Iatacunga y la reinserción familiar. Ecuador. 2011.
26. Altamirano Bautista M CCW. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de los colegios secundarios. Chuyabamba y Chota, 2013. [Online]; 2014. Acceso 20 de Junio de 2022. Disponible en: <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/UNC/691>.
27. Lapo D y Quintana M. Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. Revista Archivos Medicina Camagüey. 2018; 22(6).
28. Ramón Siguenza JB RPARNC. valoración del Estado Nutricional en adolescentes de 15 a 18 años que asisten al Colegio Manuela Garaicoa de Calderón del cantón Cuenca en el año 2010. [Online]; 2010. Acceso 20 de Junio de 2022. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/4033/1/MED50.pdf>.
29. Arias Urviola J. Relación del estado nutricional con los hábitos alimentarios, adecuación de la dieta y actividad física en niños y adolescentes del comedor San Antonio de Padua Puno. [Online]; 2014. Acceso 20 de Junio de 2022. Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/1804>.
30. Arrivillaga, M.; Salazar, I.C. y Gómez, I. Studocu. [Online].; 2002. Acceso 22 de octubre de 2024. Disponible en: <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-privada-de-tacna/gerencia-operaciones/cuestionario-01-estilos-de-vida-v01/98497237>.
31. Organización Mundial de la Salud. Datos de referencia de crecimiento durante 5 a 19 años. [Online]; 2024. Acceso 12 de enero de 2025. Disponible en: <https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years>.
32. Bacilio Borja, OK y Rojas Mallqui, AM. Estilos de vida y el estado nutricional en los adolescentes de Institución Educativa Privada “José Ingenieros”, Huancayo 2021. Ttulo profesional. Huancayo - Perú: Universidad nacional del Centro del Perú.

33. OMS. OMS. [Online]; 2020. Acceso 20 de Juniode 2022. Disponible en:
<https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>.
34. OMS. OMS. [Online]; 2020. Acceso 20 de Juniode 2022. Disponible en:
<https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>.
35. Ruiz Aquino M ea. Prácticas de estilos de vida y estado nutricional de los
estudiantes de la universidad de Huánuco. [Online]; 2014. Acceso 20 de Juniode
2022. Disponible en:
[http://sgc.udhvirtual.com/enfermeria/doc_enf/PROYECTO+MODELO+D
E+INVESTIGACION+DOCENTE-ESTUDIENTE.pdf](http://sgc.udhvirtual.com/enfermeria/doc_enf/PROYECTO+MODELO+D
E+INVESTIGACION+DOCENTE-ESTUDIENTE.pdf).
36. Vives Iglesia AE. Estilo de Vida Saludable. [Online]; 2015. Acceso 20 de Juniode
2022. Disponible en: [http://www.psicologiacientifica.com/estilo-
de-vida-saludable/](http://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable/).
37. Iris. Q. Estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros..
[Online]; 2009. Acceso 20 de Juniode 2022. Disponible en:
bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/149/tesis3781-estilos.pdf.

ANEXOS

Anexo 1: Instrumentos de recolección de datos



UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE VIDA

I. Introducción

Reciba el cordial saludo, somos estudiantes del VIII semestre de la Escuela De Formación Profesional De Enfermería de la UNDAC, y se le brinda el siguiente cuestionario realizado para obtener información sobre su estilo de vida que nos ayudará en nuestra investigación.

II. Datos referenciales

- Edad:
- Sexo:
- Grado:

III. Instrucciones

- Estimado estudiante lea atentamente cada una de las Interrogantes y marque con un aspa (x) la casilla que mejor describa tu comportamiento.
- Te pedimos contestar con mucha sinceridad, ya que el cuestionario es totalmente confidencial y anónimo.
- No pienses demasiado en responder y hazlo de acuerdo con lo que generalmente sueles hacer.
- No existen respuestas correcta e incorrecta, asegúrese de marcar todas las casillas.
- Las alternativas son: Siempre (3), Frecuentemente (2), Algunas veces (1) y Nunca (0).

IV. Datos específicos

Preguntas	Puntos			
	0	1	2	3
Hábitos alimentarios				
1. ¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?				
2. ¿Añades sal a las comidas en exceso?				
3. ¿Consumes más de 1 vaso de gaseosa al día?				
4. ¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?				
5. ¿Comes frutas y verduras en el día?				
6. ¿Consumes 3 comidas al día (Desayuno, almuerzo y cena)?				
7. ¿Comes en tu refrigerio cereales, frutos secos o yogurt?				
8. ¿Comes pescado al menos 1 o 2 veces a la semana?				
9. ¿Consumes embutidos (jamónada, mortadela, jamón, salchicha)?				
10. ¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?				
11. ¿Consumes alimentos en alto contenido de grasa?				
12. ¿Comes frente al televisor, computadora o celular?				
13. ¿Cuándo estas en la calle consumes comida frita?				
14. ¿Desayunas todos los días?				
15. ¿Revisas los empaques de los alimentos que consumes?				
Actividad física				
1. Practicas ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación auto dirigida, taichí, kun fu, danza)				
2. Utilizas bicicleta, mototaxi, auto u otro automóvil para trasladarte a tu institución educativa.				
3. Haces ejercicio o prácticas algún deporte, caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas, bailas, o haces aeróbicos				
4. Realizas ejercicio por un tiempo mínimo de 15 a 30 minutos durante la semana				
5. Realizas actividad física tres veces a la semana.				
6. Mantienes un horario adecuado para realizar alguna actividad física.				
Recreación y manejo del tiempo libre				
1. Practicas actividades físicas de recreación (juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación, patinaje, baile)				
2. Compartes con tu familia en reuniones o eventos familiares.				
3. Compartes tiempo con tus amigos mediante juegos, reuniones, almuerzos, etc.				
4. Aprovechas parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales.				
5. En tus tiempos libres dibujas, pintas o realizas manualidades.				
Sueño				
1. ¿Duermes al menos 7 horas diarias?				
2. ¿Te quedas despierto durante toda la noche por tareas o actividades?				
3. ¿Duermes bien y te levantas con energía?				
4. ¿Te es difícil conciliar el sueño?				
5. ¿Tienes sueño durante el día?				
6. ¿Tomas pastillas para dormir?				

Fuente: Aptado de Arrivillaga, Salazar y Gómez (2002)

Puntaje total: Categorización:

Estilo de vida no saludable	Estilo de vida saludable
0-48 puntos	49 - 96 puntos
1	2



FICHA DEL ESTADO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO

I. Introducción

Somos estudiantes del VII semestre de la Escuela De Formación Profesional De Enfermería, y le proporcionamos esta ficha realizada para evaluar su estado nutricional a través de varios parámetros.

Para ello deberá rellenar las siguientes preguntas con sinceridad. (Los datos rellenados son totalmente confidencial)

II. Datos

- Edad:
- Sexo:

Datos antropométricos	Valor de evaluación antropométrica
Peso (kg.)	
Talla (cm.)	
Índice de masa corporal (IMC)	

III. Categorización

- Normal IMC entre 15.5 – 20.0kg/m².
- Delgadez IMC entre 14.5 - 15.5 kg/m²
- Riesgo a Sobrepeso IMC entre 20-21 kg/m²
- Sobrepeso IMC entre 20.1- 23.2 kg/m²
- Obesidad IMC > 23.3



UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



CONSENTIMIENTO INFORMADO

A través del presente documento expreso mi voluntad de participación en la investigación titulada “ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE 1° A 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E. "HUGO VELÁZQUEZ MACASSI" TARMA - 2024.”, habiendo sido informada (o) por los investigadores estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, del propósito de la misma así, como de los objetivos, y teniendo la confianza plena de que información que en el instrumento vierta será solo y exclusivamente para fines de la investigación en mención además confió en que la investigación utilizará adecuadamente dicha información asegurándome la máxima confidencialidad.

Firma del entrevistado

Anexo 2: Validez y confiabilidad de los Instrumentos de recolección de datos

VALIDEZ

OPINION DE JUICIO DE EXPERTOS DE INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

- I. DATOS PERSONALES:
Apellidos y nombres del informante: Ana Rosa Chero Bautista
Grado académico: Mg. Salud Pública y Comunitaria-Gerencia en Salud
Profesión: Enfermera
Instrumento motivo de evaluación: Estilos de vida
Autoras del instrumento:
• Silvana Coraima PALACIOS LAVADO
• Patricia Milagros ORTEGA ATOC
Titulo de Estudio "Estilos de vida y Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velásquez Macassi", Tarma – 2024"

II. ASPECTOS DE VALIDACION

CRITERIOS	DEFINICIONES	DEFICIENTE 0-20	BAJA 21-40	REGULAR 41-60	BUENA 61-80	MUY BUENA 81-100
CLARIDAD	Es formulado con lenguaje claro y apropiado				70	
OBJETIVIDAD	Está expresado en el propósito del estudio					92
ACTUALIZACIÓN	Está adecuado a los objetivos del estudio			55		
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica				78	
SUFICIENCIA	Comprende aspectos cualitativos y cuantitativos					82
INTENCIONALIDAD	Los ítems miden lo que deben medir				80	
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos y científicos					85
COHERENCIA	Entre variable, dimensiones e indicadores					84
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del estudio					82
PERTINENCIA	Es útil y adecuado para el estudio					84
SUMATORIA PARCIAL				55	228	509
TOTAL GENERAL				792		

III. OPINION DE APLICABILIDAD: APLICABLE

- IV. PROMEDIO DE VALORACION: 0.792

Lugar y fecha: 10-03-2025

REPUBLICA PERUANA DE SALUD JUNIN
ANEXO 2 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS
Firma y sello
Firma y sello

OPINION DE JUICIO DE EXPERTOS DE INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

I. DATOS PERSONALES:

Apellidos y nombres del informante: Juan Anibal Gaspar Samaniego

Grado académico: Mg. Salud Pública y Comunitaria-Gerencia en Salud

Profesión: Enfermero

Instrumento motivo de evaluación: Estilos de vida

Autores del instrumento:

• Silvana Coraima PALACIOS LAVADO

• Patricia Milagros ORTEGA ATOC

Título de Estudio "Estilos de vida y Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velásquez Macassi", Tarma – 2024"

II. ASPECTOS DE VALIDACION

CRITERIOS	DEFINICIONES	DEFICIENTE 0-20	BAJA 21-40	REGULAR 41-60	BUENA 61-80	MUY BUENA 81-100
CLARIDAD	Es formulado con lenguaje claro y apropiado					88
OBJETIVIDAD	Está expresado en el propósito del estudio				78	
ACTUALIZACIÓN	Está adecuado a los objetivos del estudio					82
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica				72	
SUFICIENCIA	Comprende aspectos cualitativos y cuantitativos					84
INTENCIONALIDAD	Los ítems miden lo que deben medir					94
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos y científicos				80	
COHERENCIA	Entre variable, dimensiones e indicadores					92
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del estudio					90
PERTINENCIA	Es útil y adecuado para el estudio					92
SUMATORIA PARCIAL					230	706
TOTAL GENERAL				939		

III. OPINION DE APLICABILIDAD: PALICABLE

IV. PROMEDIO DE VALORACION:

0.939

Lugar y fecha: 15-03-2025

GOBIERNO REGIONAL DE JUNIN
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD
UNIDAD EJECUTIVA DE SALUD JUNIN
JUAN A. GASPAR SAMANIEGO
JEFE DEPARTAMENTO ENF.
C.E.P. 15197

Firma y sello

OPINION DE JUICIO DE EXPERTOS DE INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

- V. DATOS PERSONALES:**
Apellidos y nombres del informante: Gustavo Adolfo Jorge Ñaupari
Grado académico: Bachiller en Enfermería
Profesión: Licenciado Enfermero
Instrumento motivo de evaluación: Estilos de vida
Autores del instrumento:
• Silvana Coraima PALACIOS LAVADO
• Patricia Milagros ORTEGA ATOC
Título de Estudio "Estilos de vida y Estado Nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velásquez Macassi", Tarma – 2024"

VI. ASPECTOS DE VALIDACION

CRITERIOS	DEFINICIONES	DEFICIENTE 0-20	BAJA 21-40	REGULAR 41-60	BUENA 61-80	MUY BUENA 81-100
CLARIDAD	Es formulado con lenguaje claro y apropiado					82
OBJETIVIDAD	Está expresado en el propósito del estudio				80	
ACTUALIZACIÓN	Está adecuado a los objetivos del estudio					88
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica					84
SUFICIENCIA	Comprende aspectos cualitativos y cuantitativos				80	
INTENCIONALIDAD	Los ítems miden lo que deben medir					98
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos y científicos					92
COHERENCIA	Entre variable, dimensiones e indicadores				80	
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del estudio				80	
PERTINENCIA	Es útil y adecuado para el estudio					90
SUMATORIA PARCIAL					360	534
TOTAL GENERAL		894				

VII. OPINION DE APLICABILIDAD: _____APLICABLE_____

VIII. PROMEDIO DE VALORACION:

0.894

Lugar y fecha: 17-03-2025


Firma y sello

CONFIABILIDAD

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
11	P11	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
12	P12	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
13	P13	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
14	P14	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
15	P15	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
16	P16	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
17	P17	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
18	P18	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
19	P19	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
20	P20	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
21	P21	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
22	P22	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
23	P23	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
24	P24	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
25	P25	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
26	P26	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
27	P27	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
28	P28	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
29	P29	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
30	P30	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
31	P31	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
32	P32	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada



```

/VARIABLES=P1 P2 P3 P4 P5 P6 P7 P8 P9 P10 P11 P12 P13 P14 P15 P16 P17 P
18 P19 P20 P21 P22 P23 P24
P25 P26 P27 P28 P29 P30 P31 P32
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
  
```

Fiabilidad

➔ Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	15	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	15	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,736	32

Anexo 3: Matriz de consistencia y operacionalización de variables

Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES / DIMENSIONES	METODOLOGÍA
Problema general ¿Cómo se relaciona los estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velázquez Macassi", Tarma - 2024? Problemas específicos 1. ¿Cómo se relaciona estilos de vida en su dimensión hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velázquez Macassi", Tarma - 2024? 2. ¿Cómo se relaciona estilos de vida en su dimensión actividad física y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velázquez Macassi", Tarma - 2024? 3. ¿Cómo se relaciona estilos de vida en su dimensión recreación y manejo del tiempo libre y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velázquez Macassi", Tarma - 2024?	Objetivo general Determinar la relación de estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velázquez Macassi" Tarma - 2024. Objetivos específicos 1. Determinar la relación de estilos de vida en su dimensión hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velázquez Macassi", Tarma - 2024. 2. Determinar la relación de estilos de vida en su dimensión actividad física y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velázquez Macassi", Tarma - 2024. 3. Determinar la relación de estilos de vida en su dimensión recreación y manejo del tiempo libre y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velázquez Macassi", Tarma - 2024.	Hipótesis general Es significativa la relación entre estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velázquez Macassi", Tarma - 2024. Hipótesis específicas 1. Es significativa la relación entre estilos de vida en su dimensión hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velázquez Macassi", Tarma - 2024. 2. Es significativa la relación entre estilos de vida en su dimensión actividad física y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velázquez Macassi", Tarma - 2024. 3. Es significativa la relación entre estilos de vida en su dimensión recreación y manejo del tiempo libre con estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velázquez Macassi", Tarma - 2024. 4. Es significativa la relación entre	VARIABLE 1: Estilos de vida Dimensiones: • Hábitos alimentarios • Actividad física • Recreación y manejo del tiempo libre • Sueño VARIABLE 2: Estado Nutricional Dimensión: • Medidas antropométricas	Tipo de investigación: Enfoque cuantitativo, de tipo observacional que enmarca dos variables Estilos de Vida y Estado Nutricional. Métodos de investigación: Deductivo, analítico y sintético para arribar a las conclusiones del estudio. Diseño de investigación: No experimental de tipo correlacional transversal Población: Estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velázquez Macassi" de Tarma, aproximadamente son: 74 estudiantes. Muestra: Aleatorio simple utiliza el software SurveyMonkey, el tamaño de muestra: 63, con criterios de inclusión y exclusión. Técnicas: • Encuesta • Observación

4. ¿Cómo se relaciona estilos de vida en su dimensión sueño y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velázquez Macassi", Tarma - 2024?	4. Determinar la relación de estilos de vida en su dimensión sueño y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velázquez Macassi", Tarma - 2024.	estilos de vida en su dimensión sueño y estado nutricional de los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la I.E. "Hugo Velázquez Macassi", Tarma - 2024.		Instrumento: • Cuestionario • Ficha clínica antropométrica • Balanza y Cinta métrica
---	--	---	--	---

Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
V1: Estilos de vida	Los estilos de vida saludable se basan en un complejo opciones que benefician la salud de las personas viven, trabajan, aprenden y juegan (20).	En el estudio nos refiere que los estilos de vida se manifiestan en hábitos alimenticios, actividad física, recreación y sueño.	Hábitos alimentarios	Forma de consumo de alimentos	✓ ¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día? ✓ ¿Añades sal a las comidas en exceso? ✓ ¿Consumes más de 1 vaso de gaseosa al día? ✓ ¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana? ✓ ¿Comes frutas y verduras en el día? ✓ ¿Consumes 3 comidas al día (Desayuno, almuerzo y cena)? ✓ ¿Comes en tu refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogurt? ✓ ¿Comes pescado al menos 1 o 2 veces a la semana? ✓ ¿Consumes embutidos (jamonada, mortadela, jamón, salchicha)? ✓ ¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos? ✓ ¿Consumes alimentos en alto contenido de grasa? ✓ ¿Comes frente al televisor, computadora o celular? ✓ ¿Cuándo estas en la calle consumes comida frita? ✓ ¿Desayunas todos los días? ✓ ¿Revisas los empaques de los alimentos que consumes?
			Actividad física	Tipo de actividad física	✓ Practicas ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación auto dirigida, taichí, kun fu, danza) ✓ Utilizas bicicleta, mototaxi, auto u otro automóvil para trasladarte a tu institución educativa. ✓ Haces ejercicio o prácticas algún deporte, caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas, bailas, o haces aeróbicos
				Duración (Tiempo)	✓ Realizas ejercicio por un tiempo mínimo de 15 a 30 minutos durante la semana.

			Recreación y manejo del tiempo libre	Frecuencia (Veces)	✓ Realizas actividad física tres veces a la semana. ✓ Mantienes un horario adecuado para realizar alguna actividad física.	
				Actividad física	✓ Practicas actividades físicas de recreación (juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación, patinaje, baile)	
					Actividad cultural	✓ Aprovechas parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales. ✓ En tus tiempos libres dibujas, pintas o realizas manualidades.
					Actividad social	✓ Compartes con tu familia en reuniones o eventos familiares. ✓ Compartes tiempo con tus amigos mediante juegos, reuniones, almuerzos, etc.
			Sueño	Tiempo	✓ ¿Duermes al menos 7 horas diarias? ✓ ¿Te quedas despierto durante toda la noche por tareas o actividades?	
				Calidad de sueño	✓ ¿Duermes bien y levantas con energía? ✓ ¿Te es difícil conciliar el sueño? ✓ ¿Tienes sueño durante el día? ✓ ¿Tomas pastillas para dormir?	
			V2: Estado nutricional	El estado nutricional es el resultado entre el aporte nutricional y sus demandas nutricionales (27).	En el estudio se refiere a los resultados de las medidas antropométricas.	Medidas antropométricas
Talla en relación a la edad						
Peso en relación a la talla						
Índice de Masa Corporal (IMC)						