

**UNIVERSIDAD NACIONAL “SANTIAGO
ANTUNEZ DE MAYOLO”**

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA ACADÈMICA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



**“FACTORES ASOCIADOS AL SOBREPESO EN ESTUDIANTES
DE LA INSTITUCIÒN EDUCATIVA MARISCAL LUZURIAGA,
PISCOBAMBA – 2022”**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERIA

Bach. RAMIREZ BLANCO Sandra

ASESORA: Mag. PATRICIO AYALA Soledad Verónica

HUARAZ – PERÙ

2023



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Los miembros del jurado que suscriben, se reunieron en acto público para calificar la Tesis Titulada:

“Factores asociados al sobrepeso en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba-2022”.

Presentada por la Bachiller en Enfermería:

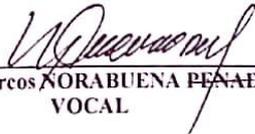
Sandra RAMIREZ BLANCO

Después de haber escuchado la sustentación y las respuestas a las preguntas formuladas, lo declaran aprobada con el calificativo de:..... *Licenciada*..... (16) en consecuencia, la sustentante queda en condición de recibir el Título Profesional de **LICENCIADA EN ENFERMERÍA**; otorgado por el Consejo Universitario de la UNASAM en conformidad a las normas Estatutarias y la Ley Universitaria.

Huaraz, 31 de mayo del 2023.


Dra. Silvia Elizabet REYES NARVÁEZ
PRESIDENTA


Dra. Julia Isabel ZAMBRANO GUIMARA
SECRETARIA


Dr. Rafael Marcos NORABUENA PEÑADILLO
VOCAL

Anexo de la R.C.U N° 126 -2022 -UNASAM
ANEXO 1
INFORME DE SIMILITUD.

El que suscribe (asesor) del trabajo de investigación titulado:

“FACTORES ASOCIADOS AL SOBREPESO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA MARISCAL LUZURIAG, PISCOBAMBA-2022”

Presentado por:

BACH. RAMIREZ BLANCO Sandra

con DNI N°:

para optar el Título Profesional de:

LICENCIADA EN ENFERMERIA

Informo que el documento del trabajo anteriormente indicado ha sido sometido a revisión, mediante la plataforma de evaluación de similitud, conforme al Artículo 11° del presente reglamento y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 20 % de similitud.

Evaluación y acciones del reporte de similitud de los trabajos de los estudiantes/ tesis de pre grado (Art. 11, inc. 1).

Porcentaje		Evaluación y acciones	Seleccione donde corresponda <input type="radio"/>
Trabajos de estudiantes	Tesis de pregrado		
Del 1 al 30%	Del 1 al 25%	Esta dentro del rango aceptable de similitud y podrá pasar al siguiente paso según sea el caso.	<input checked="" type="radio"/>
Del 31 al 50%	Del 26 al 50%	Se debe devolver al estudiante o egresado para las correcciones con las sugerencias que amerita y que se presente nuevamente el trabajo.	<input type="radio"/>
Mayores a 51%	Mayores a 51%	El docente o asesor que es el responsable de la revisión del documento emite un informe y el autor recibe una observación en un primer momento y si persistiese el trabajo es invalidado.	<input type="radio"/>

Por tanto, en mi condición de Asesor/ Jefe de Grados y Títulos de la EPG UNASAM/ Director o Editor responsable, firmo el presente informe en señal de conformidad y adjunto la primera hoja del reporte del software anti-plagio.

Huaraz, 01/06/2023

FIRMA

Apellidos y Nombres: PATRICIO AYALA Soledad Verónica

DNI N°: 42796261

Se adjunta:

1. Reporte completo Generado por la plataforma de evaluación de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

FACTORES ASOCIADOS AL SOBREPESO EN ESTUDIANTES
DE LA INSTITUCION EDUCATIVA MARISCAL LUZURIAGA,
PISCOBAMBA-2022

AUTOR

SANDRA

RECUENTO DE PALABRAS

9875 Words

RECUENTO DE CARACTERES

55104 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

67 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

10.3MB

FECHA DE ENTREGA

May 17, 2023 11:38 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

May 17, 2023 11:39 AM GMT-5

● 20% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 18% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 14% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

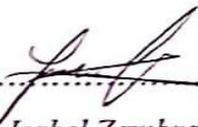
● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)

FIRMA DE LOS JURADOS



Dra. Silvia Elizabet Reyes Narváez
Presidente



Dra. Julia Isabel Zambrano Guimaray
Secretaria



Dr. Rafael Marcos Norabuena Penadillo
Vocal

FIRMA DEL ASESOR



Mag. Soledad Verónica Patricio Ayala

Asesora

DEDICATORIA

A mis padres Antonio ramirez ortega y Rufina blanco Yupanqui

A mis hermanas y hermanos Jorge, Jaime, freddy, miguel,

Cecilia, Liz, carla, Susan, yoselin

Por ser la fortaleza y apoyo en este proceso

A mi pareja Por sus consejos, apoyo incondicional

y por ser el motivo de superación

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento a la prestigiosa Universidad Nacional “Santiago Antúnez de Mayolo”, a la plana docente de la escuela profesional de enfermería, quienes con su conocimiento y sabiduría nos han guiado en este transcurso de mi vida universitaria sin ellos no habría sido posible la culminación satisfactoriamente y cumplido mis metas trazadas.

De igual forma, mi agradecimiento sincero a todo los director, Docentes y Estudiantes de la institución educativa Mariscal Luzuriaga, por su valiosa colaboración para poder culminar satisfactoriamente esta investigación.

ÍNDICE

RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
1.INTRODUCCIÓN.....	1
2. HIPOTESIS.....	5
2.1. VARIABLES	5
2.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	6
3. BASE TEORICA.....	7
3.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	7
3.2. BASE TEÓRICA	13
3.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS.....	25
4.MATERIALES Y METODOS.....	26
5. RESULTADOS.....	32
6. DISCUSIÓN.....	38
7. CONCLUSIÓN.....	41
8. RECOMENDACIONES.....	42
9. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	43
ANEXOS.....	50

RESUMEN

En la siguiente investigación se planteó el siguiente problema: ¿Cuáles son los principales factores asociados al sobrepeso en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba – 2022?, como objetivo general de identificar los principales factores asociados al sobrepeso en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba – 2022. Fue un estudio de enfoque cuantitativa correlacional, con una población de 310 estudiantes cuya muestra fue de 129 estudiantes. Se usó como instrumento un cuestionario y una tabla de valoración nutricional. Resultados: los estudiantes que presentan sobrepeso son: con dieta inadecuada el 38,8% los que no realizan actividad física 56.6%, los que usan tecnología 32,6% y la prevalencia de sobrepeso es de 62,8%. Se concluye que la dieta inadecuada, la inactividad física, y el uso tecnológico genera sobrepeso.

Palabras claves: Factores, sobrepeso, estudiantes, dieta, ejercicios.

ABSTRACT

In the following investigation, the following problem was raised: What are the main factors associated with overweight in students of the Mariscal Luzuriaga Educational Institution, ¿Piscobamba - 2022?, the general objective of identifying the main factors associated with overweight in students of the Mariscal Luzuriaga Educational Institution, Piscobamba - 2022. It was a study with a quantitative correlational approach, with a sample of 129 students. A questionnaire and a nutritional assessment table were used as instruments. Results: factors associated with general overweight are diet, physical activity and technological use, it was also found that 38.8% of students have an inadequate diet, 56.6% do not perform physical activity, 32.6% use technology and 62.8% of students are overweight. It was concluded that the inadequate diet, the non-practice of physical activity, and technological use generates overweight.

Keywords: Factors, overweight, students, diet, exercises.



1. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (2021) indica que el sobrepeso es la retención excesiva de grasas en el cuerpo que perjudica la salud de la persona. El Índice de Masa Corporal (IMC) es un indicador frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en personas mayores de 11 años de edad. ⁽¹⁾

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2021) afirma que en Centroamérica y Sudamérica aproximadamente el 30% de los niños y adolescentes entre 5 a 19 años de edad presentan sobrepeso. El fácil acceso a las comidas poco saludable y la falta de ejercicio fueron el origen para la acumulación de grasa en los niños y adolescentes, el problema a falta de accesos a los alimentos naturales y saludables debido a la pandemia fue un factor de incremento a la mala alimentación de los adolescentes. ⁽²⁾

La Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (2022) indica que hay un incremento de sobrepeso en adolescentes predominando en las mujeres en un 65.6% con sobrepeso frente a los varones que es de 59.5%, por eso se considera que el Perú tiene un incremento preocupante del 62.7% de sobrepeso a nivel nacional. Los especialistas recomiendan una alimentación adecuada y balanceada lo que incluye frutas, verduras, menestras y carne de origen animal que ayude a mejorar la salud, como también promocionar las caminatas, realizar las actividades físicas como por ejemplo jugar fútbol, vóley, etc. para tener una vida sana y libre del sedentarismo. ⁽³⁾

Según la Dirección Regional de Salud Ancash (2021) menciona que en niños y adolescentes de 5 a 17 años que se acercaron al establecimiento en el primer semestre 2021, Áncash tiene un 6% de adolescentes con sobrepeso que es una cifra preocupante. Siendo la prevención y promoción de la alimentación saludable una alternativa de solución. ⁽⁴⁾

Según el Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (2021), demostró que el sobrepeso y la obesidad afectan al 42,4% de los jóvenes peruanos, al 32,3% de los estudiantes, al 33,1% de los adultos y al 23,9% de adolescentes. ⁽⁵⁾

En el sistema de información diaria HIS-MINSA, los grupos etario de 12 a 17 años padecen de sobrepeso en un 67,0%, en el grupo etario de 18 a 29 años se obtuvo un porcentaje de 66, 9%, en las personas que padecen obesidad dieron un resultado de 39,2% que es un porcentaje menor que en el grupo etario de 12 a 17 años. ⁽⁶⁾

En la provincia Mariscal Luzuriaga, se observa en los resultados el incremento de sobrepeso en un 68,2% debido a los malos hábitos alimenticios y la poca actividad física y el uso tecnológico. Frente a lo manifestado se planteó lo siguiente.

Problema: ¿Cuáles son los principales factores asociados al sobrepeso en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba – 2022?, teniendo como **objetivo general** Identificar los principales factores asociados al sobrepeso en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba – 2022. Los **objetivos específicos** fueron: Demostrar si la Dieta inadecuada genera sobrepeso en los estudiantes de la Institución

Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba – 2022; Analizar si la actividad física influye en el sobrepeso de los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba – 2022, Analizar si el uso tecnológico tiene relación con el sobrepeso en los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba – 2022 y Analizar la prevalencia de sobrepeso en los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba – 2022.

Este trabajo de investigación consta de las seis partes. En la primera parte se presente las hipótesis propuestas, las variables y la operacionalización de variables; en la segunda parte, se expone las bases teóricas, antecedentes de la investigación en contexto internacional, nacional y regional; en la tercera parte, se describen los materiales y métodos utilizados en el proceso de recolección de datos, procesamiento y análisis de la información. En la cuarta parte, se expone los resultados obtenidos de la investigación de acuerdo al objetivo propuesto en el estudio; en la quinta parte, se orienta a la discusión de los puntos de diferentes autores. La sexta parte, se presenta las conclusiones y recomendaciones a lo que se llegó en esta investigación. En anexo se incluyó el instrumento utilizado con las informaciones relevantes.

Se justificó en el contexto actual ya que en los últimos años se evidencio el incremento de sobrepeso en escolares, los cuales van en aumento y están causando millones de enfermedades en edad adulta, producto de hábitos alimentarios poco saludables, la poca actividad física y el uso tecnológico inadecuada. Por ello fue conveniente realizar el presente estudio porque es de carácter trascendental e importante, ya que produce mucho interés por

conocer los factores asociados que causan el sobrepeso y asimismo evaluar que factor es más resaltante.

En cuanto a la importancia, este estudio tuvo trascendencia social porque se beneficiara a los escolares de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, ya que contribuyeron desde una perspectiva teórica en la toma de conciencia y sensibilización sobre las prácticas adecuadas en cuanto a la alimentación, realización de actividad física y uso tecnológico; de la misma manera ayuda a promover y fomentar actividades saludables en los estudiantes, con la finalidad de que ellos pongan en práctica y modifiquen su alimentación, realización de actividad física y disminuir el uso de tecnología para que tengan como resultado una mejor calidad de vida estudiantil. Además, en relación al valor práctico, permite mejorar la ingesta de alimentación, actividad física y uso tecnológico para así reducir los riesgos que puedan surgir en la salud de los estudiantes. Pero no solo fomentarla, sino también ponerlos en práctica como aspecto fundamental para la prevención de Enfermedades No Transmisibles u otras patologías durante la formación académica. Por ende, el presente estudio se justificó en el contexto práctico debido a que los resultados obtenidos serán elevados a las autoridades pertinentes y de esa manera permitan promover la implementación de actividades de promoción de la salud orientadas a promover la práctica deportiva, alimentación saludable y disminuir el exceso uso tecnológico. El aporte metodológico se realizó dentro de los lineamientos de investigación científica, los cuales nos permiten realizar estudios de manera sistemática, siguiendo un método científico. De igual manera, el presente estudio fue

viable y factible pues se dispuso de los recursos económicos, humanos y materiales para llevar a cabo la ejecución de esta investigación siendo el tiempo adecuado para la recolección minuciosa de los datos, los mismos que se encuentran en la presentación de los resultados finales. El presente trabajo de investigación se encuentra enmarcado dentro de las líneas de investigación de la Escuela Profesional de Enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, aprobado mediante Resolución de Consejo Universitario – Rector N° 004 – 2022-UNASAM, Huaraz 07 de enero 2022, pertenece a la línea de investigación: en el área de salud pública, sublínea de promoción y protección de la salud.

2. HIPÓTESIS

H_i. Existen factores estadísticamente significativos que están asociados al sobrepeso en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga Piscobamba en el año 2022.

H₀. No existen factores estadísticamente significativos que están asociados al sobrepeso en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga Piscobamba en el año 2022.

2.1. VARIABLES.

✓ **variable independiente**

Factores asociados

✓ **variable dependiente**

Sobrepeso

2.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE.

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORIAS	ESCALA DE MEDIDA
VARIABLE 1 Factores asociados	Se denomina a un elemento o situación que puede afectar el resultado del producto influyendo que se produzca una respuesta diferente, los factores tienen un nivel de influencia sobre un hecho. ⁽⁷⁾	A.1.DIETA	A.1.1. Dieta adecuada	Si No	NOMINAL
			A.1.2. Dieta inadecuada	Si No	
		A.2.ACTIVIDAD FISICA	A.2.1. Ejercicio	Si No	
			A.2.2. Practicar deporte	Si No	
VARIABLE 2 Sobrepeso	Se observa la acumulación de grasa en el cuerpo, por la mala alimentación que puede afectar gravemente la salud, se identifica por IMC, el cual se obtiene mediante la división del peso por la talla al cuadrado. ⁽⁸⁾	B.1.INDICE DE MASA CORPORAL	B.1.1. Peso	Normal Sobrepeso	ORDINAL
			B.1.2. talla		



2. ASES TEÓRICAS

3.1.ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN INTERNACIONAL

PEDRAZA Ana (2022). **Relación entre el uso de las TIC's, el sobrepeso y obesidad en adolescentes de secundaria. México.** Tesis posgrado. Cuyo objetivo fue Determinar la relación del uso de las TIC's con el sobrepeso y obesidad de los adolescentes de una secundaria del estado de Puebla. Tipo de estudio es de corte transversal, descriptivo, comparativo y correlacional, se realizó un muestreo por conveniencia, donde se alcanzó una muestra de 488 estudiantes de secundaria y como instrumento se utilizó la cédula de Datos Personales y Antropométricos como también el cuestionario UPNT. En los resultados al uso de las TIC's, 97.5% usa todos los días internet y 94.1% el celular, en un promedio de 7 horas. Concluyó que en los adolescentes de secundaria se encontró que a mayor uso de horas de celular al día existe sobrepeso y obesidad lo que evidencia el incremento del IMC. ⁽⁹⁾

CAMPOS, Adriana (2020). **Detección temprana de factores de riesgo y protectores asociados con el sobrepeso y la obesidad en escolares colombianos.** Bogotá Colombia Tesis de doctorado. Tuvo como objetivo detección temprana de los factores de riesgo y protectores asociados con el sobrepeso y la obesidad en escolares de colegios públicas de la ciudad de Bogotá – Colombia. El tipo de estudio es descriptivo transversal analítico. Cuya población es 857,038 estudiantes tomado como muestra 3, 393

estudiantes, donde se realizó una encuesta Mundial de Salud Escolar. Los resultados nos indica que los adolescentes con sobrepeso 24,94% fueron por mala alimentación, no realización de la actividad física y las pautas de sueño ineficientes. Se concluyó que el 68% de la población evaluada hace sus desplazamientos desde y hacia la escuela en bicicleta o caminando, y el 63% practica algún tipo de deporte en el tiempo libre.⁽¹⁰⁾

CHATTERJEE Ayan, GERDES Martin y MARTINEZ Santiago (2020). **Identificación de factores de riesgo asociados con la obesidad y el sobrepeso: descripción general del aprendizaje automático.** Noruega. Tesis de pregrado. Cuyo objetivo fue determinar los factores de riesgo relacionados con el sobrepeso/obesidad. Tipo de estudio cuantitativo y analítico, muestra estudiantes de “Google Scholar”, como instrumento se utilizó cuestionario y la antropometría. En los resultados que los estudiantes de dicha institución tienen un 66% de inadecuada dieta e inactividad física. Concluyó que el sobrepeso/obesidad por la inadecuada alimentación y la falta de actividad física en los escolares.⁽¹¹⁾

THANI Al, KHALIFA Se, ALYAFEI S. CHETACHI W. AL, VINODSON B. AKRAM H. (2018). **La prevalencia y las características del sobrepeso y la obesidad entre los estudiantes.** Qatar. Tesis posgrado. Estimar la prevalencia de sobrepeso y obesidad utilizando los puntos de corte del índice de masa corporal (IMC) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) entre los estudiantes de la población general que viven en Qatar en el período 2016

2017. Tipo de estudio transversal, el estudio incluye a 164.963 estudiantes de 5 a 19 años, instrumentó se utilizó las medidas antropométricas y se clasificó con el corte estándar de la IMC según OMS para categorizar. Resultado fue la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue del 44,8 % y el 40,4 % entre los estudiantes qataríes y no qataríes. Concluyo en una alta prevalencia de estudiantes obesos y con sobrepeso que viven en Qatar. ⁽¹²⁾

SAGBO Herbert, EKOUEVI Didier, RANJANDRIARISON Doland, NIANGORAN Serge, BAKAI Tchaa, AFANVI Agbelenko, et al. (2018). **Prevalencia y factores asociados al sobrepeso y la obesidad entre niños de escuelas primarias en áreas urbanas de Lomé.** Togo. Tesis pregrado. Cuyo objetivo fue Determinar las tasas de prevalencia de sobrepeso y obesidad entre los escolares togoleses de Lomé. Tipo de investigación correlacional, muestras de 634 estudiantes de 8 a 17 años instrumento encuesta transversal y entrevistas. Resultados donde el sobrepeso y la obesidad afectaron respectivamente al 1.9 % de los ven televisión (>4 h), 60% de inactividad física y 12% de dieta inadecuada. Se concluyo que la prevalencia de sobrepeso es por el comportamiento sedentario y la no optima alimentación. ⁽¹³⁾

NACIONAL

HUAMANI William (2022). **Factores asociados a sobrepeso y obesidad en menores de 15 años según ENDES 2020.** Lima. Tesis de pregrado. Cuyo objetivo fue determinar los factores asociados al sobrepeso y obesidad en

menores de 15 años según ENDES 2020. tipo de estudio observacional analítico, transversal de análisis, la muestra fueron 6418 niños menores de 15 años con sus respectivas madres y como instrumento titulada factores asociados al sobrepeso en niños. En los resultados de la presente investigación se evidencia que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los niños menores de 15 años es de 10.8% donde los factores asociados de manera estadísticamente significativa son: pertenecer al sexo femenino. Concluyó que los factores asociados a un mayor riesgo de prevalencia de sobrepeso y obesidad fueron pertenecer al sexo femenino.⁽¹⁴⁾

PALOMINO Sara y VILCAMICHE José (2021). **Factores asociados al sobrepeso y obesidad en el rango de edad 6 a 12 años, del distrito de Huancayo, 2020.** título de pregrado. Tuvo como objetivo identificar los factores asociados al sobrepeso y la obesidad, en el rango de edad de 6 a 12 años del distrito de Huancayo, en el año 2020. Tipo de estudio descriptivo, correlacional y no experimental, la población de niños comprendidos dentro del rango de edad (6 a 12 años) donde se obtuvo 103 muestras, se utilizó el siguiente instrumento denominado Cuestionario para los factores asociados al sobrepeso y obesidad. Los resultados encontrados que la prevalencia de sobrepeso y obesidad de los niños fue de 21,36% de los adolescentes que usan más de 2 horas tecnologías digitales. Se concluye que. Los factores asociados al sobrepeso y obesidad de los niños fueron de 21,36% de los niños que usan más de 2 horas tecnologías digitales.⁽¹⁵⁾

FAUPEL Rengifo. (2020). **Principales factores asociados a sobrepeso y obesidad en escolares de 8-12 años, Tarapoto, 2018-2019**. Título de pregrado. Tuvo como objetivo Conocer los principales factores asociados a sobrepeso y obesidad en escolares de Tarapoto - San Martín de 8-12 años atendidos en el Consultorio de Pediatría del Hospital II-2 Tarapoto, en el Periodo de Abril a agosto del 2019, el tipo de investigación utilizado fue no experimental, cuantitativo descriptivo de corte transversal, la población y muestra que fue 50 casos, el instrumento que se usó fue el cuestionario. Los resultados reflejan la prevalencia de sobrepeso, en el grupo etario de 10 a 12 años en un 64% (23), y el grupo etario de 8 a 9 años para Sobrepeso un 36% (13), ($p < 0,001$). Se llegó a una conclusión con respecto a los Hábitos Nutricionales, existe sobrepeso por hábitos inadecuados y por la no realización de actividad física ⁽¹⁶⁾

VÁSQUEZ María (2019). **Factores socioculturales asociados al sobrepeso - obesidad en los adolescentes de una institución educativa en la victoria Chiclayo, 2018**. Tesis de pregrado. Tuvo como objetivo determinar los factores socioculturales asociados al sobrepeso - obesidad en niños de 5to y 6to grado de la Institución Educativa “Juan Pablo Vizcardo y Guzmán Zea. Tipo de investigación cuantitativa, con un diseño descriptivo-correlacional, población que estuvo constituida por 304 alumnos matriculados en 5to grado de la Institución Educativa. “Juan Pablo Vizcardo y Guzmán Zea”. El instrumento fue la escala adaptada para la evaluación del nivel

socioeconómico validado en Lambayeque y el cuestionario sobre estilos de vida en escolares de 8 a 12 años de edad. Los resultados que el 61,4% de escolares presentan sobrepeso, el 28.9% presentan obesidad y solo el 9,6% presentan Índice de masa Corporal Normal. Concluyó que de los escolares que presentan sobrepeso, el 86.3% también tienen hábitos alimentarios y físicos deficientes. ⁽¹⁷⁾

MAMANI Roxana (2019). **Factores asociados al Sobrepeso de los alumnos del 2do de secundaria del C.E Fe y Alegría N0 25, febrero 2019.** Tesis de pregrado. Cuyo objetivo fue determinar el factor predominante que incide al desarrollo de sobrepeso en los alumnos de 2do secundaria del C.E Fe y alegría N0 25 febrero 2019. Tipo de estudio fue enfoque cuantitativo, nivel descriptivo, de corte transversal. Población: Estuvo conformada por 100 estudiantes; tuvo como instrumento el cuestionario. Cuyo resultado fue que el factor predominante que incide al desarrollo de sobrepeso en los alumnos de 2do secundaria del C.E Fe y alegría N 0 25 febrero 2019 se observa que el 55% presenta malos hábitos alimenticios, el 37% presenta sedentarismo y solo el 8% realiza actividad física. Se concluyó que el factor predominante en los estudiantes fue los malos hábitos alimenticios o dieta inadecuado. ⁽¹⁸⁾

REGIONALES Y/O LOCALES

Después de haber realizado la búsqueda exhaustiva y minuciosa en los repositorios de las universidades de la región, así como la revisión física realizada en las bibliotecas centrales y de postgrado de estas instituciones no se encontraron investigaciones actuales menores de 5 año.

3.2. BASES TEÓRICAS

A. FACTORES ASOCIADOS AL SOBREPESO

Entre los factores que determinan el sobrepeso estudiantil podemos encontrar las siguientes: oferta excesiva de alimentos industrializados con exceso de grasa y azúcares; falta en actividad física; los horarios de alimentación; mayor tiempo dedicados a la inactividad los cuales se dedican a estar en las redes sociales y en el internet lo cual ocupan los adolescentes. Donde el aumento de la grasa y la mala alimentación puede llevar a una enfermedad más adelante. ⁽¹⁹⁾

A.1. Dieta

Una alimentación adecuada nos permite obtener suficientes nutrientes para nuestros organismos y mantenerlos saludable. Que para este pase debemos incluir en nuestra dieta diaria alimentos como: frutas, verduras, cereales, tubérculos, carne roja, pescados entre otros de acuerdo a la economía que uno tiene. Se debe procurar incluir estos productos en la alimentación y consumir los alimentos que aporten las cantidades suficientes nutrientes que cuerpo requiera, donde lo más recomendable es tener tres comidas principales a lo largo del día y dos refrigerios saludables entre las comidas principales. El consumo de agua es vital, ayuda a evitar enfermedades y mantener el peso ideal la forma de actuar es mediante el transporte de los nutrientes hacia las

células y eliminar los desechos y sustancias tóxicas del organismo a través de la orina y sudor. ⁽²⁰⁾

A.1.1. DIETA ADECUADA

Una dieta saludable es importante durante la adolescencia, ya que los cambios en el cuerpo durante este tiempo pueden afectar las necesidades dietéticas y nutricionales de una persona. Los adolescentes se vuelven más independientes y toman sus propias decisiones sobre la comida. Los adolescentes tienden a comer fuera con más frecuencia que los niños. La conveniencia de los alimentos es importante para muchos adolescentes porque pueden estar comiendo muchos alimentos inadecuados (como refrescos, comida chatarra o alimentos procesados). Esta etapa es bien difícil, porque tienen cambios de humor que puede ser malo para su organismo como ingerir demasiado las calorías como también disminuir la cantidad de comida, esto pasa por el adolescente empieza a sentir la presión del estereotipo. ⁽²¹⁾

Algunas consideraciones para la preparación de la comida para los adolescentes.

- ✓ Brindarles revistas o libros orientados sobre alimentación que apoye su interés en la salud, cocina y la nutrición.
- ✓ Aceptar las sugerencias, con respecto a las comidas que se preparan

- ✓ Preparar comidas diferentes y probar comidas de otras culturas.
- ✓ Tener algunos bocaditos saludables, como se sabe el adolescente come lo que se les acomode.
- ✓ Consideras cuando realice las compras, llevar alimentos que ellos puedan comer y no las comidas que ellos odien.

Ejemplo de un menú de adolescentes para la semana. ⁽²²⁾

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Cereales + yogur + frutas	Pan + tomate+ aceite de oliva + zumo de naranja	Tostada de pan integral + queso + fruta	Cereales + frutos secos + leche	Batido de leche y frutas + pan + mermelada
MEDIA MAÑANA	Pan + queso	Barra de cereales + yogur	Plátano + yogur	Pan + jamón curado+ tomate + aceite de olivo	Galleta + leche
ALMUERZO	Pasta + jamón + frutas	Arroz + pollo + fruta	Pasta + pavo + fruta	Arroz verduras + nata + fruta	Pasta + pollo + nata + fruta
MEDIA TARDE	Galleta + frutas + leche	Leche + plátano + pan + mermelada casera	Cereales + leche + fruta	Plátano + yogur + galleta	Pan + jamón + tomate + zumo de naranja
CENA	Arroz + verduras + ternera + yogurt	Pescado + papa+ verdura + yogur	Jamón + verduras + yogur	Ensalada + pollo + frutas	Huevo revuelto con tortilla de verduras + yogur

Fuente: salud alimentaria del adolescente

A.1.2. DIETA INADECUADA

La alimentación saludable es necesario para garantizar el correcto desarrollo físico y psicológico, el adolescente puede establecer hábitos alimentario saludables que permitirán prevenir algunos problemas de salud de la edad adulta. Además de los cambios físico en esta etapa, también hay un gran riesgo nutricional por varios factores, como al sentimiento de autonomía e independencia, problemas familiares, influencia de los amigos, redes sociales que a veces dan una mala información.⁽²³⁾

Hábitos alimentarios de riesgo:

- ✓ **Restricción o supresión de comida:** Los adolescentes tienden a tener un desayuno irregular e insuficiente que puede provocar dificultades en el aprendizaje y el rendimiento académico.
- ✓ **Abuso de las comidas rápidas:** Alimentos que se destaca por ser atractivos y baratos, que contiene un exceso de grasa saturada y carbohidratos, tienen escaso aporte de fibras, vitaminas y minerales. Este alimento tiene un exceso de yodo que puede producir acné y disfunción tiroidea.
- ✓ **Ingesta entre comidas:** Consumir dulces, snacks, refrescos, etc., entre comidas puede producir disminución del apetito y puede producir una alteración en los hábitos dietéticos.

- ✓ **Seguir dietas especiales y poco equilibradas:** Las populares dietas a base de vegetales pueden producir una carencia de nutrientes que puede afectar el desarrollo del adolescente.
- ✓ **Fumar:** Se menciona que fumar tabaco influye en la absorción de los nutrientes, es por eso que las personas que fuman necesitan el doble de vitamina c, betacarotenos, vitamina E y ácido fólico.

Consecuencias de la mala alimentación: las consecuencias es la carencia de los nutrientes necesarios para el correcto desarrollo físico y mental, en caso de que se lleve al extremo pueden ocasionar trastornos alimenticios que pueden producir enfermedades como: sobrepeso y obesidad (enfermedades cardiovasculares, problemas óseos, hipertensión, cáncer de colon entre otras), trastorno de conducta alimentaria (anorexia, bulimia y vigorexia).⁽²⁴⁾

Requerimiento nutricional

A medida que los adolescentes crecen, la alimentación tiene un impacto bien conocido en su desarrollo, por lo que una dieta saludable es fundamental para ellos y la prevención de enfermedades. Por lo tanto, se debe alentar a los adolescentes a comer de manera saludable, ya que la literatura establece que la ingesta diaria recomendada de calorías está determinada por dos

factores: el género y la actividad física. Las calorías que requiere el cuerpo al día se deben distribuir en: desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena. ⁽²⁵⁾

- ✓ Desayuno: 25 %
- ✓ Media mañana: el 25 %
- ✓ Almuerzo: el 30% a 35 %
- ✓ Media tarde: el 15 %
- ✓ Cena: el 25% a 30 %

A.2. Actividad física

La actividad física para los adolescentes es importante para una vida y estilo saludable, la falta de actividad física significa problemas de salud, como problemas cardíacos, es un ejemplo más común. La práctica de actividad física fomenta a crear hábitos de adherencia a realizarlo y no ser sedentarios. ⁽²⁶⁾

A.2.1. Ejercicios

El ejercicio es un sinónimo de buena salud, practicar algún tipo de ejercicios es beneficioso, para mejorar nuestra salud y aptitud física y bajar el riesgo a muchas enfermedades crónica, hay muchos tipos de ejercicios, pero está en cada uno escoger que sea acorde para mejorar su salud. ⁽²⁷⁾

Las siguientes actividades son un ejemplo:

- ✓ **La aeróbicas:** El incremento de respiración y la frecuencia cardíaca. Mantienen el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio sanos y mejoran su condición física general. Ejemplos incluyen caminar a paso ligero, trotar, nadar y andar en bicicleta
- ✓ **La fuerza:** En las siguientes actividades se puede fortalecer el musculo del cuerpo como por ejemplo el levantamiento de pesas y uso de banda elástica.
- ✓ **El de equilibrio:** Con estos ejercicios podemos ayudar al cuerpo a tener más equilibrio y así evitar algún accidente, para eso puedes practicar yoga, o estar parado de un solo pie.
- ✓ **El de flexibilidad:** Estos ejercicios ayudasen al cuerpo a estar más relajado, como el tai chi y así dar flexibilidad al cuerpo.

A.2.2. Prácticas de deportivas.

Debido al aumento significativo de la actividad física, el deporte ahora está siendo analizado cultural y científicamente desde muchos ángulos. Así se define al deporte con la sociología, filosofía y biomecánica, donde la historia engloba distintas de nuestra sociedad, donde la actividad física ayuda a los adolescentes en la recreación para ellos. Los bienes y servicios relacionados con aficiones

y, en general, actividades de ocio, físicas, competitivas o recreativas. ⁽²⁸⁾

Las clasificaciones del deporte según Bouet (1968). ⁽²³⁾

DEPORTE DE COMBATE	Con implemento	Existe contacto físico, el cuerpo como referencia
	Sin implemento	
DEPORTE DE BALON O PELOTA	Colectivos	El balón constituye el factor relacional del deporte
	Individuales	
DEPORTE ATLETICO Y GIMNASTICO	Atlético de medición objetivo	Referencia posibilidades de ser humano, gesto técnico importante
	Gimnásticos de medición subjetiva	
DEPORTE EN LA NATURALEZA	La referencia común que se realizan en el medio natural y conllevan un gran riesgo	
DEPORTE MECANICO	Se caracterizan por el empleo de máquinas, que es la que genera la energía. como en el gym	

Fuente: Página de deportes A.

A.3. USO DE LA TECNOLOGÍA CON EL SOBREPESO

La alteración de las horas, el estrés y el sedentarismo provocado en la pandemia como también el uso de la nuevas tecnológicas que actualmente tenemos es un factor del alce de peso en algunos estudiantes, por ejemplo, las clases virtuales durante la pandemia fue la forma de realizar estas actividades pero también fue el detonante del estrés que implicó el consumo alterado de la comida, sedentarismo y el uso las tecnologías que fue imposible detecta por las desventaja que tiene brindar dichas clases. ⁽²⁹⁾

Tecnologías distractoras

- ✓ Televisión
- ✓ Celular
- ✓ Computadoras
- ✓ Tablet

B. SOBREPESO EN ESTUDIANTES

El sobrepeso se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que es perjudicial para la salud, donde la causa subyacente del sobrepeso es un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y las calorías gastadas.⁽³⁰⁾

Las cuales son.

- ✓ Incremento del consumo de alimentos procesadas que se convierten en grasa.
- ✓ El incremento del sedentarismo en las actividades diarias como por ejemplo el uso de autobús para el traslado de un lugar a otro.
- ✓ Cambios emocionales que alteran en la alimentación.

B.1. Índice de masa corporal (IMC)

La valoración de IMC de una forma fácil es de la división de peso entre la talla al cuadrado y así categorizar y ver qué problemas puede traer a la salud de los adolescentes. El incremento de grasa en el organismo de los adolescentes puede traer graves consecuencias de salud como los es la obesidad que puede provocar un alza de la presión arterial entre otros, como también tener bajo peso afecta la salud. ⁽²⁸⁾

Tabla de Clasificación de la valoración nutricional según índice de masa corporal para la edad (IMC/E) ⁽¹¹⁾

DIAGNOSTICO	DE
delgado severo	< -3
Delgadez	<-2
Normal	≥ -2 y ≤ 1
Sobrepeso	>1
Obesidad	>2

Fuente: OMS talla de valoración nutricional antropométrica (5 a 17 años)

VALOR DEL IMC	CLASIFICACIÓN
< al valor de IMC correspondiente al P5	Delgadez
Esta entre los valores de IMC $\geq P5$ Y < P95	Normal
\geq al valor de IMC correspondiente al P95	Sobrepeso/Obesidad

P=percentil-<menor - \geq mayor o igual

Fuente: CDC: centro para el Control y prevención de enfermedades.

NORMA TÉCNICA 157 DE SALUD PARA LA ATENCION INTEGRAL DE SALUD ADOLESCENTES.

En la norma técnica de salud se basa en la salud de los adolescentes y como realizar la evaluación nutricional de ellos de acuerdo a su edad, y proceder a darte la atención necesaria para brindarle una vida saludable a cada uno de ellos.

Las tablas que se utilizan para evaluar a los adolescentes están en la tabla de valoración nutricional antropométrica- mujeres y varones de (5 a 17 años) donde como personal de salud se evalúa según sus parámetros que están establecidos anexo (5)

B.1.1. Peso

Un peso saludable se considera un peso que mantiene su salud y calidad de vida. Hay varias formas fiables de comprobar si su peso es el correcto. Por un lado, se determina IMC, que es la relación entre el peso y la altura de los adolescentes. Para calcular su IMC, necesita saber su peso y altura y usar una fórmula simple. Este índice proporciona una mejor estimación de la grasa corporal, no solo del peso corporal en kilogramos.

(29)

B.1.2. Talla

La talla es muy relativa en los adolescentes donde se realizan la medición de la estura de la cabeza a la punta de los pies,

donde podemos ver si el adolescente está creciendo adecuadamente para su edad, como también el crecimiento va depender de ámbito genético o de la manera como está siendo alimentado lo cual puede ser un factor para ver el adecuado crecimiento de ellos.

MODELO BETTY NEUMAN

En esta modelo es lo que describe que la adolescente está en una etapa de desarrollo tanto físico como mental del periodo de la niñez a la edad adulta, donde se va viendo los cambios que van pasando los jóvenes, como también el desarrollo biológico y espiritual, es una etapa donde dejan la niñez para llegar la etapa de la adultez. Por lo tanto, al realizar acciones dirigidas a los jóvenes, estas acciones deben tener un carácter integral, brindando enfoques profundos en cada área donde los jóvenes necesitan desarrollarse. ⁽³¹⁾

La atención de enfermería que se ofrece a los adolescentes, la teoría y modelo de una base sólida que brinda la enfermería el uso de modelos o teorías de enfermería. Donde la atención se basa a diferentes tipos y niveles de atención en las diferentes etapas del modelo de Niuman, que define diferentes conceptos en el modelo que sustenta el trabajo a realizar con adolescentes, ofrece una visión global de los factores socio fisiológicos que influirán en la salud de los adolescentes y cómo implementar las intervenciones necesarias según los resultados encontrados. ⁽³⁾

3.3. DEFINICIÓN DE TERMINOS

- a) **Factores asociados:** Se utiliza entonces en la región para denominar a los estudios que se realizan en paralelo a la aplicación de pruebas estandarizadas, normalmente mediante la aplicación de cuestionarios complementarios que recogen información sobre las características sociales de los alumnos.⁽³²⁾
- b) **Hábitos de alimentación:** Son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud. Esto incluye adoptar un patrón de consumo que incluya todos los grupos de alimentos, según lo enseñan las guías alimentarias para Costa Rica y además respetar horarios y tiempos de comida.⁽³³⁾
- c) **Actividad física:** Como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Los movimientos, que se realizan es considerado actividad física como una caminata al campo. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.⁽³⁴⁾
- d) **Dieta:** hábitos alimenticios humanos. Hay muchas dietas diferentes, algunas representan estilos de vida específicos, como la dieta mediterránea o el vegetarianismo.⁽³⁵⁾
- e) **Sobrepeso:** Significa pesar demasiado. Las personas con sobrepeso tienen un incremento de grasa en el organismo como también la

4. MATERIALES Y MÉTODOS

4.1. TIPO DE ESTUDIO

Según su finalidad el estudio fue descriptivo, porque ninguna de las variables que forman parte del estudio está influenciada. Según su carácter el estudio fue correlacional, ya que tuvo dos variables y se buscó una relación de ambos variables. Según su naturaleza el estudio fue cuantitativa, ya que se realizó un estudio analítico con datos estadísticos. ⁽³⁶⁾

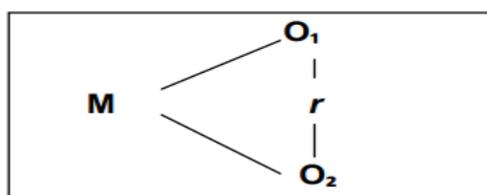
4.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Diseño del presente estudio fue no experimental porque no se manipuló la variable y el investigador observa la variable de estudio. Con un diseño correlacional ya que examina la relación de las variables estudiados. ⁽¹²⁾

Según su alcance temporal: transversal porque los datos se recolectaron en un solo momento en un tiempo único, correlacional porque se relacionaron las variables según el problema planteado

Cuyo esquema es:

Esquema:



Donde:

M = Muestra.

O₁ = Variable 1

O₂ = Variable 2.

r = Relación de las variables de estudio.

4.3. UNIVERSO O POBLACIÓN

Un conjunto de todos los casos que cumplen un conjunto de especificaciones donde es la totalidad del fenómeno en estudio caracterizado por la entidad de la población considerados y conducen a datos de investigación ⁽³⁷⁾

La población estudiada en esta investigación son los alumnos de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga Piscobamba en el año 2022, compuesta por 310 estudiantes.

a) Criterio de inclusión

- ✓ Adolescentes en el rango de edad de 12 a 17 años.
- ✓ Consentimiento firmado por el padre o tutor del menor (anexo2)
- ✓ Asentamiento firmado por el menor. (anexo 3)
- ✓ Adolescentes que viven en el distrito de Piscobamba.

b) Criterio de exclusión

- ✓ Adolescentes discapacitados que no puedan responder el cuestionario de manera efectiva
- ✓ Adolescentes que no quiere hacer el cuestionario
- ✓ Adolescentes que no viven en Piscobamba y que vienen de los alrededores.
- ✓ Consentimientos que no firmaron por el padre o tutor del menor

4.4. UNIDAD DE ANÁLISIS Y MUESTRA

4.4.1. UNIDAD DE ANÁLISIS:

La unidad de análisis es cada uno de los Estudiantes de la institución educativa Mariscal Luzuriaga.

4.4.2. MUESTRA:

En concordancia con el tipo de investigación, los objetivos y el alcance de las contribuciones que pretendió hacer el presente estudio, se usó muestreo probabilístico con una muestra por conglomerado para lo cual se determinó el número de casos con sobrepeso, mediante la aplicación de las siguientes formulas. ⁽³⁷⁾

La muestra que se va utilizó es 129 escolares.

- ✓ $N = 310$
- ✓ $e = 5\% \text{ ---- } 0.05$
- ✓ $P = 65.3\% \text{ ---- } 0.653$
- ✓ $Q = 1 - 65.3\% \text{ ---- } 34.7\% = 0.347$
- ✓ $1 - \infty = 95\%$
- ✓ $1 - \infty = 0.95$
- ✓ $Z = 1.96$

$$n = \frac{z^2 P Q N}{Z^2 P Q + e^2 (N - 1)}$$

$$n = \frac{(1.96)^2 * (0.653)(0.347)(310)}{(1.96)^2(0.653)(0.347) + (0.05)^2(310 - 1)}$$

$$n = 129$$

4.5. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOPIACIÓN DE DATOS.

4.5.1. Técnica

La técnica que se utilizó para la recolección de datos fue una encuesta.

4.5.2 Instrumento

Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario estructurado con respuestas dicotómicas (anexo 3)

Estuvo compuesto por lo siguiente:

A. FACTORES ASOCIADOS

- ✓ **Datos generales:** 2 preguntas: 1 (sexo); 2(edad)
- ✓ **Dieta adecuada:** 5 preguntas claves con dos alternativas de respuesta.
- ✓ **Dieta inadecuada:** 5 preguntas claves con dos alternativas de respuesta.
- ✓ **Actividad Física:** 2 preguntas claves y respuestas de la práctica deportiva que realizan
- ✓ **Uso tecnológico:** 1 pregunta con dos alternativas de respuesta.

B. SOBREPESO

Instrumento para evaluar el estado nutricional del estudiante mediante los datos obtenidos (peso y talla) con la medida antropométrica (anexo 4), se usó las tablas de valoración antropométrica de mujeres – varones (5 a 17 años) (anexo 5) para dicha clasificación.

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD: Se realizó el instrumento de los factores asociados.

La validez se sometió a la prueba de juicios de expertos para su validación (ver anexo 6), los cuales fueron conformados por una

enfermera especialista en el tema, un investigador especializado y un estadístico. La confiabilidad fue mediante la prueba piloto al 10% de la población que fueron evaluados por el Kuder Richardson 0.775 (ver anexo 7) que determinó que el instrumento es confiable, siendo importante que los estudiantes que participaron no integran la muestra final.

4.6. ANALISIS ESTADISTICO E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN.

Se procedió a realizar una evaluación y el estudio estadístico de los datos, para una buena interpretación donde se procederá a realizar las conclusiones que necesita el estudio.

a. Análisis descriptivo:

Los datos obtenidos, se procesaron en el programa Excel y IBM SPSS Statistics 26 ya que este programa permite realizar análisis estadístico con gran precisión, teniendo la base datos se procedió a realizar un análisis descriptivo como también se realizó cuadros bidimensionales y gráficos de frecuencia de acuerdo con las variables de investigación, para poder realizar la interpretación estadística se utilizó la rho de spearman.

b. Análisis inferencial:

Se realizó el análisis inferencial bivariante para determinar los factores asociados que influyen al sobrepeso en estudiantes. ⁽¹⁰⁾

4.7. ÈTICA DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación se rigió al código de ética de investigación ⁽³⁸⁾y código de Núremberg ⁽³⁹⁾

- ✓ Proteger los derechos, la integridad y el bienestar de las personas que participan en la investigación, tomando en consideración los protocolos correspondientes a las áreas de estudio
- ✓ Respetar la idiosincrasia y cosmovisión cultural de las personas participantes en el estudio.
- ✓ Se brindará una confidencialidad de sus datos de los participantes
- ✓ Cuando estés con los sujetos de investigación, explicarás la investigación y responderás las dudas que surjan, quienes deseen participar voluntariamente deberán dedicar 30 minutos a firmar un formulario de consentimiento informado, datos e instrumentos de medición.
- ✓ La información obtenida será transferida a una hoja de Excel para su correspondiente tabulación y análisis descriptivo.
- ✓ La investigación esta verificado por la plataforma de turnitin de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, para evitar plagio.

5. RESULTADOS

Tabla 1. Datos generales de los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba – 2022

SEXO		
	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	61	47,3
Masculino	68	52,7
Total	129	100,0

EDAD		
	Frecuencia	Porcentaje
12 a 13 años	51	39,5
14 a 15 años	64	49,6
16 a 17 años	14	10,9
Total	129	100,0

FUENTE: Elaborado por la investigadora

Con respecto a los datos generales de los estudiantes de la institución educativa Mariscal Luzuriaga, podemos mencionar que el 52,7% de estudiantes son de sexo masculino el 47,3% son del sexo femenino, 49,6% tienen edad de 14 a 15 años el 39,5% de la edad de 12 a 13 años el 10,9% de la edad de 16 a 17 años.

Tabla 2. Dieta y sobrepeso en los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba – 2022

Dieta	clasificación según IMC					
	Normal		Sobrepeso		Total	
	N	%	N	%	N	%
Dieta adecuada	13	10,1%	31	24,0%	44	34,1%
Dieta inadecuada	35	27,1%	50	38,8%	85	65,9%
Total	48	37,2%	81	62,8%	81	100,0%

FUENTE: Elaborado por la investigadora

$X^2=0,823$ $P=0,0000$

En la tabla, se observa la dieta y sobrepeso de los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga. Los estudiantes con una dieta inadecuada el 38,8% tiene sobrepeso según el IMC y el 27,1% peso normal; los estudiantes con una dieta adecuada, el 24,0% presentan sobrepeso y el 10,1% peso normal. Realizando el análisis estadístico con la prueba rho spearman se obtiene una significancia ($P >0.05$) llegando afirmar que las dietas inadecuadas generan sobrepeso.

Tabla 3. Actividad Física y sobrepeso en los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba – 2022

Actividad Física	clasificación según IMC					
	Normal		Sobrepeso		Total	
	N	%	N	%	N	%
Si	4	3,1%	8	6,2%	12	9,3%
No	44	34,1%	73	56,6%	117	90,7%
Total	48	37,2%	81	62,8%	129	100,0%

FUENTE: Elaborado por la investigadora

$$X^2 = 0,795$$

$$P = 0,0001$$

En la tabla, se observa la actividad física y sobrepeso de los estudiantes la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga. Los estudiantes que no realizan actividad física el 56,6% presentan sobrepeso según el IMC, el 34,1% presenta un peso normal; los estudiantes que si realizan actividad física el 6,2% presenta sobrepeso según el IMC y el 3,1% peso normal. Realizando el análisis estadístico con la prueba rho spearman se obtiene una significancia ($P > 0.05$) llegando a afirmar que la no realización de actividad física genera sobrepeso.

Tabla 4. Uso Tecnológico y sobrepeso en los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba – 2022

Uso Tecnológico	clasificación según IMC					
	Normal		Sobrepeso		Total	
	N	%	N	%	N	%
Si	30	23,2%	42	32,6%	72	55,8%
No	18	14,0%	39	30,2%	57	44,2%
Total	48	37,2%	81	62,8%	129	100,0%

FUENTE: Elaborado por la investigadora

$X^2=0,799$

$P=0,0001$

En la tabla 4, se observa el uso tecnológico y sobrepeso de los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga. Los estudiantes que si usan tecnología el 32,6% presentan sobrepeso según el IMC, el 23,2% peso normal; los estudiantes que no usan tecnología 30,2% presenta sobrepeso según el IMC y el 23,2% peso normal. Realizando el análisis estadístico con la prueba rho spearman se obtiene una significancia ($P >0.05$) llegando afirmar que el uso tecnológico genera sobrepeso

Tabla 5. El sobrepeso de los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba – 2022

Índice de Masa Corporal	Nº	%
Normal	48	37,2
Sobrepeso	81	62,8
Total	129	100,0

FUENTE: Elaborado por la investigadora

De la tabla, podemos observar que el sobrepeso en los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga. El 62,8% de estudiantes tienen sobrepeso. El 37,2% de estudiantes están con un Índice de Masa corporal normal.

Tabla 6. Factores asociados relacionados al sobrepeso en los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba – 2022

Factores Asociados		Clasificación según IMC					
		Normal		Sobrepeso		Total	
		N	%	N	%	N	%
Dieta	Adecuada	5	3,9%	12	9,3%	44	34,1%
	Inadecuada	9	7,0%	18	14,0%		
Actividad Física	Si	7	5,4%	6	4,7%	53	41,1%
	No	10	7,8%	30	23,3%		
Uso tecnológico	Si	9	6,9%	10	7,8%	32	24,8%
	No	8	6,2%	5	3,9%		
Total		48	37,2%	81	62,8%	129	100,0%

FUENTE: Elaborado por la investigadora

$$X^2=0,831 \quad P=0,00001$$

En la tabla, se observa los factores asociados relacionados al sobrepeso en los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga. Los estudiantes que no tienen actividad física el 23,3% presentan sobrepeso y el 5,4% si realizan actividad física presentan peso normal; los estudiantes con una dieta inadecuada el 14,0% presenta sobrepeso y el 3,9% con una dieta adecuada presenta peso normal; los estudiantes que si usan tecnología el 7,8% presentan sobrepeso y el 3,9% que no usa tecnología presenta sobrepeso. Realizando la prueba estadística de correlación de rho de spearman, se tiene una significancia de $P=0,00001$ ($p<0.05$) demostrando que existen factores estadísticamente significativos que están asociados al sobrepeso en estudiantes de la Institución.

6. DISCUSIÓN

En la presente investigación, después de presentar los resultados procedemos a realizar la discusión tomando referencia a las preguntas de investigación, los objetivos, la hipótesis y las referencias bibliográficas,

Con respecto al primer objetivo específico Demostrar si la dieta genera sobrepeso en los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba – 2022. En la (Tabla N°2), se observó que el mayor porcentaje es de 38,8% presenta una dieta inadecuada con una clasificación según Índice de Masa corporal con sobrepeso.

Estos resultados coinciden con las investigaciones realizadas por Faupel (2020) ⁽¹⁶⁾ realizada en Tarapoto, en donde tiene como resultado que el porcentaje mayor de 64% de sobrepeso de los estudiantes fue por un habito inadecuado de alimentación. Vásquez (2019) ⁽¹⁷⁾ realizado en Chiclayo, con 61,4% presenta sobrepeso por hábitos alimentarios deficientes, Mamani (2019) ⁽¹⁸⁾ realizado en lima, el 55% de estudiantes presentan sobrepeso por malos hábitos alimenticios. No coincide con la investigación de Sagbo, et.al (2018) ⁽¹³⁾ con 12% de sobrepeso por una dieta inadecuado.

Con respecto al segundo objetivo específico Analizar si la actividad física influye en el sobrepeso de los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba – 2022.Los resultados se presentan en la (Tabla N°3), se observa que el mayor porcentaje 56,6% no realizan actividad física con la clasificación según Índice de Masa Corporal con sobrepeso.

Concuerta con el estudio de Sagbo, et.al (2018) ⁽¹³⁾ con 60% presenta sobrepeso por inactividad física. No concuerda con el estudio realizado por Mamani (2019) ⁽¹⁸⁾

menciona que solo el 8% de estudiantes que tienen sobrepeso realizan actividad física.

Con respecto al tercer objetivo específico analizar el uso tecnológico tiene relación con el sobrepeso de los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba – 2022. Los resultados se presentan en la (Tabla N°4), se observa que el mayor porcentaje 32,6% hacen uso tecnológico con la clasificación según Índice de Masa Corporal con sobrepeso y el 30,2% no usan tecnología, pero tienen una clasificación según IMC sobrepeso.

Al respecto a este estudio hay una semejanza, el estudio de Pedraza (2022) ⁽⁹⁾ realizado en México, nos menciona que estudio que en los adolescentes de secundaria se encontró que a mayor uso de horas de celular al día existe sobrepeso. También tenemos la investigación de Palomino y Vilcamiche (2020) ⁽¹⁵⁾ realizado en Huancayo que concuerda, mencionando que el 21,36% presentan sobrepeso y usan más de 2 horas las tecnologías digitales

Con el cuarto objetivo específico analizar la prevalencia de sobrepeso de los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba – 2022 los resultados se presentan en la (Tabla 5), en el que se observa que la prevalencia de peso de los estudiantes el 62,8% su Índice de Masa Corporal con sobrepeso y 37,2% con un Índice de Masa Corporal normal.

La investigación que tiene una similitud fue de THANI Al et.al (2018) ⁽¹²⁾ realizado en Qatar, menciona que la prevalencia de sobrepeso fue de 44,8% 40,4% en estudiantes qataríes y no qataríes. No concuerda el estudio de Huamani (2022) ⁽¹⁴⁾

realizado en Lima, nos menciona que la prevalencia de 10,8% de sobrepeso en los menores de 15 años.

Con respecto a la tabla 6 sobre los factores asociados en relación al sobrepeso podemos mencionar que genera sobrepeso en un porcentaje 23,3% en que no realización de actividad física, 14,0% dieta inadecuada y 7,8% si usan tecnología.

Concuerda con el estudio de Campos (2020) ⁽¹⁰⁾ menciona que el adolescente con sobrepeso 24,94% fueron por mala alimentación, no realización de la actividad física y las pautas del sueño. No concuerdan con las siguientes investigaciones como de Chatterjee et. Al. (2020) ⁽¹¹⁾ 66% de estudiantes con sobrepeso fue por inadecuada dieta e inactividad física; también la investigación de Faupel (2020) ⁽¹⁶⁾ 64% de sobrepeso fue por hábitos inadecuados y la no realización de actividad física; como también no concuerda la investigación de Vásquez (2019) ⁽¹⁷⁾ 86,3% de sobrepeso en los adolescentes fueron por hábitos alimentarios y físicos deficientes.

7. CONCLUSIÒN

1. Existen factores estadísticamente significativos que están asociados al sobrepeso en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba en el año 2022.
2. Las dietas inadecuadas generan sobrepeso en los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba en el año 2022
3. La inactividad física de los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga genera sobrepeso, Piscobamba en el año 2022
4. El empleo exagerado del uso tecnológico genera sobrepeso en los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba en el año 2022
5. La prevalencia de sobrepeso es de 68,2% en los estudiantes de la institución educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba en el año 2022
6. Los principales factores de esta investigación fueron dieta inadecuado, inactividad física y uso tecnológico.

8. RECOMENDACIONES

1. Se sugiere a los docentes realizar capacitaciones de los temas de actividades física y alimentación saludable que sea dirigido a padres de familia y alumnos en general para fomentar un estilo de vida saludable.
2. Se sugiere realizar talleres educativos a padres y estudiantes sobre hábitos nutricionales para aplicar en su rutina diaria y llevar una vida saludable.
3. A los docentes encargados de educación física, fomentar la práctica de la actividad deportiva saludable.
4. Se le recomienda implementar diferente mecanismo de comunicación para difundir acerca de las consecuencias que conlleva, para el adolescente el sobrepeso.
5. Implementar un sistema de información a través de redes sociales, sobre la problemática del sobrepeso y obesidad y sus posibles complicaciones a futuras.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Organización mundial de la salud.obesidad y sobrepeso.lima peru 2021 [online]] marzo 2021 [citada: 12 agosto 2022];1(1): [26 pantallas]; Disponible en URL: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Sobrepeso en adolescentes [online] febrero 2022 [citada: 12 agosto 2022];1(13): [17 pantallas] Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/3-de-cada-10-ninos-ninas-y-adolescentes-en-america-latina-y-el-caribe-viven-consobrepeso#:~:text=CIUDAD%20DE%20PANAM%C3%81%2C%2013%20de,con%20sobrepeso%20en%20la%20regi%C3%B3n>.
3. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar. Sobrepeso estudiantil [online] marzo 2022 . [citada: 12 agosto 2022]106(1): [152 pantallas] .Disponible en: [https://andina.pe/agencia/noticia-627-personas-15-anos-a-mas-padece-exceso-peso-peru-896679.aspx#:~:text=16%3A27%20%7C%20Lima%2C%20jun,a%20los%20hombres%20\(59.5%20%25\)](https://andina.pe/agencia/noticia-627-personas-15-anos-a-mas-padece-exceso-peso-peru-896679.aspx#:~:text=16%3A27%20%7C%20Lima%2C%20jun,a%20los%20hombres%20(59.5%20%25)).
4. Dirección Regional de Salud Ancash. Sobrepeso [online] 2021. [citada: 12 agosto 2022]46(22): [52 pantallas] Disponible en URL:

5. [https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/informes/2020/Informe%20 Gerencial%20SIEN-HIS%202020%20FINAL.pdf](https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/informes/2020/Informe%20Gerencial%20SIEN-HIS%202020%20FINAL.pdf)
6. Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud. sobrepeso [2021]. [citada: 23 enero 2023]123(20): [42 pantallas] Disponible en URL: <https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/acerca-de-cenan/presentacion>.
7. sistema de información diaria HIS-MINSA. Sobrepeso y obesidad en el Perú. [2021]. [citada: 12 enero 2023]22(6): [22pantallas] Disponible en URL: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1830.pdf>
8. Plus M. sobrepeso. [sitio en internet] Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU.220; septiembre 14[citado : 2022 agosto 16] 2(2) Disponible en URL: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003101.htm>
9. Ravela P.comprender evaluaciones educativas fichas didacticas PREAL [sitio en internet] , [libro online]1999. [citado : 2022 agosto 16] Disponible en URL: <https://www.thedialogue.org/wp-content/uploads/2016/03/2006-Fichas-Didacticas-para-comprender-las-evaluaciones-educativas.pdf>
10. Pedraza A. Relación entre el uso de las TIC's, el sobrepeso y obesidad en adolescentes de secundaria. [tesis doctorado].Mexico: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla;2022
11. CAMPOS A. Detección temprana de factores de riesgo y protectores asociados con el sobrepeso y la obesidad en escolares colombianos [tesis doctorado]. colombia :universidad de navarra ;2020.

12. CHATTERJEE Ayan, GERDES Martin y MARTINEZ Santiago. Identifying Risk Factors Associated with Obesity and Overweight: Machine Learning Overview.2020.6255(3). university of Norway.
13. THANI Al, KHALIFA Se, ALYAFEI S. CHETACHI W. AL, VINODSON B. AKRAM H. The prevalence and characteristics of overweight and obesity among students.2018.651(22). nursing department
14. SAGBO Herbert, EKOUEVI Didier, RANJANDRIARISON Doland, NIANGORAN Serge, BAKAI Tchaa, AFANVI Agbelenko, et al. Prevalence and factors associated with overweight and obesity among primary school children in urban areas of Lomé.2018.232(23). west Africa university
15. HUAMANI W. Factores asociados a sobrepeso y obesidad en niños menores de 5 años según endes. [Tesis pregrado]. Lima : universidad ricardo palma. 2022.
16. Palomino S. y Vilcamiche J. pautas para la publicacion de articulos científicos.factores asociados al sobrepeso y obesidad en niños de 6 a 12 años, del distrito de huancayo. [Tesis pregado].Lima: universidad peruana de los andes. 2022.
17. FAUPEL R. Principales factores asociados a sobrepeso y obesidad en escolares de 8-12 años, Tarapoto, 2018-2019. [Tesis de pregrado]. Tarapoto: universidad nacional de san martin .2020

18. VASQUEZ M. Factores socioculturales asociados al sobrepeso - obesidad en niños de una institución educativa en la victoria chichlayo,2018. [tesis de pregrado].chichlayo : facultad de ciencias de la salud escuela académico profesional de enfermería. 2019
19. MAMANI R.factores asociados al sobrepeso de los alumnos del 2do de secundaria del C.E.Fe y A legria N° 2, febrero 2019. [Tesis para optar el Título pregrado]. Lima: universidad de cesar vallejo. 2019.
20. Plus M. Dieta y el sobrepeso [online] 2022 septiembre 14[citada: 12 agosto 2022]; 2(2) [12 pantallas] Disponible en URL: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003101.htm>.
21. Alba N. Nutrición en los niños de preescolar, escolar y adolescencia: actuaciones y orientaciones educativas para lograr y mejorar una buena alimentación. [south florida Journal] 2021; mayo 1. [citado : 2022 agosto 15] 2675(2). Disponible en URL: <https://www.analesdepediatría.org/es-pdf-13081721>
22. BONT Jeroen, DIAZ Yesika y CASAS Maribel. Tendencias temporales y factores sociodemográficos asociados al sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en España. [tesis pregrado]. España . universidad de españa .2020
23. Alba N. Nutrición en los niños de preescolar, escolar y adolescencia: actuaciones y orientaciones educativas para lograr y mejorar una buena alimentación. Revista cubana de medicina general 2022;124:2675-2

24. El Universo. Las mejores horas del día para comer [online] 2021; junio 6 [citado 22 agosto 2022]; 1(6): [6 pantallas]. Disponible en:<https://www.eluniverso.com/larevista/salud/las-mejores-horas-del-dia-para-comer-segun-la-ciencia-nota/>
25. Robles J. Abad M. y Gimenez F. Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. Revista digital de buenos aires 2009;2:138-2
26. Reyes S. Oyola M. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública y uso tecnologico. [Tesis pregado]. Chile: universidad de chile. 2020.
27. Rodriguez A. Rodriguez J. Guerrero H. Arias E. Paredes A. y Chavez V. Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. [Internet]2020 Revista cubana de medicina general]; enero 5[citado : 2022 agosto 15] 2(36). Disponible en URL: <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>
28. Plus M. peso. Revista digital de buenos aires 2020;3:45-1. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/exerciseandphysicalfitness.html>
29. Robles J. Abad M. y Gimenez F. Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. revista digital de buenos aires. [sitio en internet] 2009; 2(138). [citado : 2022 agosto 15] Disponible en URL: <https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.ht>

30. Perez A. Las mejores horas del uso tecnologico, [sitio en internet] revista el universo. 2021; marzo 23[citado : 2022 agosto 12] 1(6).
Disponibile en URL:<https://www.eluniverso.com/larevista/salud/las-mejores-horas-del-dia-para-comer-segun-la-ciencia-nota/>
31. Indice de masa muscular para niños y adolescentes centro para el control y la prevencion de enfermedades[online] 2021 Agosto 2 [citado agosto 16];1(1): [24 pantallas]. Disponible en URL: https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html
32. Bustamente C. atencion del o la adolescente basado en le modelo de sistemas de betty neuman . univestidad de concepcion 2014;25:124-2
33. Organización panamericana de la salud. Peso saludable. Revista OMS 2022; 7:24-1.
34. Hidalgo K. Hábitos alimentarios saludables [online] 2021 setiembre 24[citado agosto 17];21(24)24: [24 pantallas]. ;Disponibile en URL: <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>.
35. Salud Organización mundial de la salud actividad fisica [online] 2020 septiembre 2 [citado agosto 6];3(56): [56 pantallas]. Disponible en URL: <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who#:~:text=Las%20nuevas%20directrices%20recomiendan%20por,para%20los%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes>

36. Universo. Conoce la hora adecuada para consumir alimentos. [online] 2021 octubre 13 [citado agosto 12] 2(1) [5 pantallas] Disponible en URL: <https://mejorconsalud.as.com/conoce-hora-adecuada-consumir-alimentos/>.
37. Nicomedes E. tipo de investigación. Revista científica 2013;12:156-1.
38. Gonzales J. proyecto de tesis gonzales. editorial digital 2020;126:456-2.
39. UNASAM. Código de Ética de investigación. universidad Nacional Santiago Antunez de Mayolo [online] 2017 julio [citado setiembre 15];1(1): [24 pantalla]. Disponible en URL: https://investigacion.unasam.edu.pe/archivos/documentos/publicaciones/norma_17.pdf
40. CODIGO DE NUREMBERG. la investigación y el código de ética de los seres humanos. [online] 1947. [citado: 2022 setiembre 5] [Internet]. Finlandia: AMM; 2019 [citado 12 de agosto de 2022] Disponible en URL : <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos>.

ANEXOS



ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado padre/madre o tutor:

Solicito su autorización para que su hijo/a o familiar menor de edad participe en una encuesta de “Factores asociados al sobrepeso en los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba - 2022”.

Antes de decidir si permite su participación o no, debe conocer y comprender la siguiente información:

La encuesta consta de una serie de preguntas relacionadas con los patrones alimentarios y de ejercicio con una duración aproximada de 15-30 minutos.

Aclaraciones:

- Su decisión de participar en el estudio es completamente voluntaria y además podrá retirarse del estudio en el momento que desee.
- No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted, en caso de no aceptar la invitación a participar.
- No tendrá que hacer gasto alguno.
- No recibirá pago por su participación.
- La información obtenida en este estudio será confidencial y utilizada únicamente por los investigadores. En ningún caso está previsto recoger el nombre de los participantes.

Yo, _____ he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informado y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines académicos. Convengo en participar en esta investigación.

Firma



ANEXO 2

ASENTIMIENTO INFORMADO

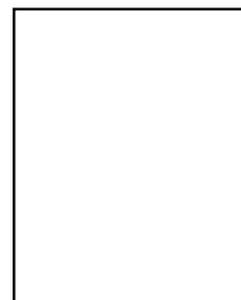
Estimados estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga les pido a participar en la investigación que lleva por título: “Factores asociados al sobrepeso en los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba - 2022” Desarrollado por bachiller RAMIREZ BLANCO Sandra.

Asimismo, me informo que:

- Cuidaran mi identidad anónima y todos mis datos sean usados con total confidencialidad.
- Brindo mi consentimiento que es voluntario
- En esta investigación en que participe no será perjudicial para mi salud, y vida diaria.

Doy fe que he sido informada sobre los principios éticos y que no será vulnerado mi información y que esta investigación servirá para las siguientes generaciones.

Huella del participante



ANEXO 3

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

“FACTORES ASOCIADOS AL SOBREPESO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA MARISCAL LUZURIAGA, PISCOBAMBA - 2022”

Selecciona con una (x) la alternativa que considere usted es la correcta, se pide que sea honesto con la respuesta ya que esta investigación aportara servirá como antecedente de otras que se realizaran en el futuro.

I. DATOS GENERALES

SEXO:

- a) Femenino
- b) masculino

EDAD:

..... años

II. VARIABLE: FACTORES ASOCIADOS

2.1. DIETA ADECUADA

¿Desayuna todos los días antes de ir al colegio?

- a. SI
- b. NO



¿Consumes las 5 alimentos diario (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena)

- a. SI
- b. NO

¿Consumes carne, pollo, pescado o legumbres por lo menos dos veces a la semana?

- a. SI
- b. NO

¿Consumes leche, yogur o queso durante el transcurso de la semana?

- a. SI
- b. NO

¿Consumes por lo menos una fruta diariamente?

- a. SI
- b. NO

2.2. Dieta inadecuada

¿Consumes snacks (papas fritas, chizitos, etc.) o frituras más de 4 veces por semana?

- a. SI
- b. NO

¿Consumes embutidos (hot - dog, jamonada, etc.) todos los días?

- a. SI
- b. NO

¿Consumes galletas dulces o productos de panadería (torta, pasteles) más 4 veces a la semana?

- a. SI
- b. NO

¿Consumes gaseosas, frugos, pulpa, etc.) todos los días?

- a. SI
- b. NO

¿Consumes más de un plato de cereal (arroz, fideos, pastas, papa) todos los días?

- a. SI
- b. NO

¿Consume más de 4 panes todos los días?

- a. SI
- b. NO

2.3. Actividad física

¿Realizas alguna actividad física (bajar y subir escaleras, bailar, andar en bicicleta) por día?

- a. SI
- b. NO

¿Practicas los siguientes deportes?

	SI	NO
Nadar		
Futbol		
Vóley		
Basquetbol		
Futsal		
No practica ningún deporte		

2.4.uso tecnológico

¿Utilizas las siguientes tecnologías como TV, celulares, laptop, videojuegos??

- a. SI
- b. NO

ANEXO 4

VARIABLE DEPENDIENTE

III. Instrumento para evaluar el sobre peso y obesidad

Indicadores antropométricos (Variable sobrepeso – obesidad). Evaluación con la tabla de valoración nutricional antropométrica de mujeres- varones (5 a 17 años)

Datos antropométricos	Datos	
Peso actual (kg)		
Estatura (cm)		
IMC		
RESULTADOS	NORMAL	SOBREPESO

ANEXO 5

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



ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) PARA EDAD

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

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

INSTRUCCIONES:

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

CUADRO 1 EDAD BIOLÓGICA

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

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

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

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

ESTADIOS TANNER

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

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



TALLA PARA EDAD TALLA (cm)

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN						
	Talla baja < -2 DE		NORMAL			Talla alta > 2 DE	
*	<-3DE	≥-3DE	≥-2 DE	-1DE	Med	1DE	≤2DE
**							≤3DE
***							>3 DE

>: mayor, <: menor, ≥: mayor o igual, ≤: menor o igual
 DE: Desviación estándar
 * Talla baja severa
 ** Alerta, evaluar riesgo de talla baja
 Cualquier cambio de columna de crecimiento en sentido desfavorable al crecimiento o el mantenimiento de su talla de un control a otro o crecimiento menor a 2,5 cm en 6 meses es motivo de consejería nutricional.

INSTRUCCIONES:

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

CUADRO 1 EDAD BIOLÓGICA

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

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

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



Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2015-17987
 2da edición (diciembre, 2015)
 Tiraje: 9000 ejemplares

© Ministerio de Salud, 2015
 Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú
 Teléfono: (511) 315-6600
 Página web: www.minsa.gob.pe

© Instituto Nacional de Salud, 2015
 Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú
 Teléfono: (511) 748-1111
 Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe
 Página web: www.ins.gob.pe

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición
 Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional
 Jr. Tizon y Bueno 276, Jesús María
 Teléfono: (511) 748-0000 Anexo 6625
 Lima, Perú, 2015. 2ª Edición

Elaboración: Lic. Mariela Contreras Rojas

MUJERES

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA PARA MUJERES DE 5 A 17 AÑOS

TALLA PARA EDAD									
EDAD (años y meses)	Talla (m)								
	Talla baja < -2 DE		NORMAL					Talla alta > 2 DE	
	* <-3DE	≥ -3DE	** ≥-2 DE	-1DE	Med	1DE	≤2DE	≤3DE	>3 DE
5a	95,3	100,1	104,8	109,6	114,4	119,1	123,9		
5a 3m	96,1	101,0	105,8	110,6	115,5	120,3	125,2		
5a 6m	97,4	102,3	107,2	112,2	117,1	122,0	127,0		
5a 9m	98,6	103,6	108,6	113,7	118,7	123,7	128,8		
6a	99,8	104,9	110,0	115,1	120,2	125,4	130,5		
6a 3m	100,9	106,1	111,3	116,6	121,8	127,0	132,2		
6a 6m	102,1	107,4	112,7	118,0	123,3	128,6	133,9		
6a 9m	103,2	108,6	114,0	119,4	124,8	130,2	135,5		
7a	104,4	109,9	115,3	120,8	126,3	131,7	137,2		
7a 3m	105,6	111,1	116,7	122,2	127,8	133,3	138,9		
7a 6m	106,8	112,4	118,0	123,7	129,3	134,9	140,6		
7a 9m	108,0	113,7	119,4	125,1	130,8	136,5	142,3		
8a	109,2	115,0	120,8	126,6	132,4	138,2	143,9		
8a 3m	110,4	116,3	122,1	128,0	133,9	139,8	145,7		
8a 6m	111,6	117,6	123,5	129,5	135,5	141,4	147,4		
8a 9m	112,9	118,9	125,0	131,0	137,0	143,1	149,1		
9a	114,2	120,3	126,4	132,5	138,6	144,7	150,8		
9a 3m	115,5	121,6	127,8	134,0	140,2	146,4	152,6		
9a 6m	116,8	123,0	129,3	135,5	141,8	148,1	154,3		
9a 9m	118,1	124,4	130,8	137,1	143,4	149,7	156,1		
10a	119,4	125,8	132,2	138,6	145,0	151,4	157,8		
10a 3m	120,8	127,3	133,7	140,2	146,7	153,1	159,6		
10a 6m	122,2	128,7	135,3	141,8	148,3	154,8	161,4		
10a 9m	123,6	130,2	136,8	143,4	150,0	156,6	163,1		
11a	125,1	131,7	138,3	145,0	151,6	158,3	164,9		
11a 3m	126,5	133,2	139,9	146,6	153,3	160,0	166,7		
11a 6m	127,9	134,7	141,4	148,2	154,9	161,7	168,4		
11a 9m	129,3	136,1	142,9	149,7	156,5	163,3	170,1		
12a	130,7	137,6	144,4	151,2	158,1	164,9	171,8		
12a 3m	132,0	138,9	145,8	152,7	159,5	166,4	173,3		
12a 6m	133,3	140,2	147,1	154,0	160,9	167,8	174,7		
12a 9m	134,5	141,4	148,3	155,2	162,2	169,1	176,0		
13a	135,6	142,5	149,4	156,4	163,3	170,3	177,2		
13a 3m	136,5	143,5	150,4	157,4	164,3	171,3	178,2		
13a 6m	137,4	144,4	151,3	158,3	165,3	172,2	179,2		
13a 9m	138,2	145,2	152,1	159,1	166,0	173,0	179,9		
14a	139,0	145,9	152,8	159,8	166,7	173,7	180,6		
14a 3m	139,6	146,5	153,5	160,4	167,3	174,2	181,2		
14a 6m	140,1	147,1	154,0	160,9	167,8	174,7	181,6		
14a 9m	140,6	147,5	154,4	161,3	168,2	175,1	182,0		
15a	141,0	147,9	154,8	161,7	168,5	175,4	182,3		
15a 3m	141,4	148,2	155,1	162,0	168,8	175,7	182,5		
15a 6m	141,7	148,5	155,4	162,2	169,0	175,9	182,7		
15a 9m	141,9	148,7	155,6	162,4	169,2	176,0	182,8		
16a	142,2	148,9	155,7	162,5	169,3	176,1	182,9		
16a 3m	142,3	149,1	155,9	162,6	169,4	176,2	182,9		
16a 6m	142,5	149,2	156,0	162,7	169,5	176,2	182,9		
16a 9m	142,6	149,4	156,1	162,8	169,5	176,2	182,9		
17a	142,8	149,5	156,2	162,9	169,5	176,2	182,9		
17a 3m	142,9	149,6	156,2	162,9	169,5	176,3	182,9		
17a 6m	143,0	149,7	156,3	163,0	169,6	176,3	182,9		
17a 9m	143,1	149,8	156,4	163,0	169,6	176,3	182,9		

Fuente: OMS 2007
 DE: Desviación estándar
http://www.who.int/growthref/hfa_girls_5_19years_z.pdf
 >: mayor, <: menor, ≥: mayor o igual, ≤: menor o igual
 * Talla baja severa.
 ** Alerta, evaluar riesgo de talla baja.

Impreso en los talleres gráficos de LANCE GRÁFICO SAC. Calle Mama Ocllo 1923. Lince, Lima. Teléfono 265-5205. Diciembre 2015.

MUJERES

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA PARA MUJERES DE 5 A 17 AÑOS

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

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

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



TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA - VARONES (5 a 19 años)



TALLA para EDAD

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN					
	BAJA	N O R M A L				ALTA
	< P5	≥ P5	≥ P10	≤ P90	≤ P95	> P95

INSTRUCCIONES:

1. Ubique en la columna de Edad, la edad del niño o adolescente. Si no coincide los meses, tomar la edad anterior*.
2. Compare la talla del niño o adolescente con los valores de Talla que aparecen en el recuadro adjunto y clasificar:

VALOR DE LA TALLA:	CLASIFICACIÓN
< al valor de Talla correspondiente al P5	TALLA BAJA
Está entre los valores de Talla de ≥ P5 y ≤ P95	TALLA NORMAL
> al valor de Talla correspondiente al P95	TALLA ALTA

P = Percentil < : menor ≥ : mayor o igual ≤ : menor o igual
Fuente: CDC Growth Charts, 2000
* Edad en años y por cada 3 meses

SIGNOS DE ALERTA:

- Velocidad de crecimiento menor a 2,5 cm en 6 meses.
- Velocidad de crecimiento mayor a 3,5 cm en 6 meses (descartar pubertad precoz).
- Descenso de canal de crecimiento hacia talla baja en dos controles.
- Talla/Edad entre P5 y P10.

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA - VARONES (5 a 19 años)



ÍNDICE DE MASA CORPORAL
(IMC) para EDAD

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN					
	DELGADEZ	N O R M A L				OBESIDAD
	< P5	≥ P5	≥ P10	< P85	≥ P85	≥ P95

INSTRUCCIONES:

1. Con los valores de peso y talla del niño o adolescente calcular el IMC, según fórmula:
 $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$
2. Ubique en la columna de Edad, la edad del niño o adolescente. Si no coincide, ubicarse en la edad anterior*.
3. Compare el IMC calculado, con los valores del IMC que aparecen en el recuadro adjunto y clasificar.

VALOR DEL IMC:	CLASIFICACIÓN
< al valor de IMC correspondiente al P5	DELGADEZ
Está entre los valores de IMC de ≥ P5 y < P95	NORMAL
≥ al valor de IMC correspondiente al P95	OBESIDAD

P = Percentil < : menor ≥ : mayor o igual
Fuente: CDC Growth Charts, 2000
* Edad en años y por cada 3 meses

SIGNOS DE ALERTA:

- Cambio de canal de crecimiento en sentido opuesto a la normalidad: hacia obesidad o hacia delgadez.
- Incremento del IMC en 1,5 puntos o más entre dos controles.
- IMC entre P85 y < P95
- IMC entre P5 y < P10

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2007-11741

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

© Instituto Nacional de Salud
Cajac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú
Tel. 0051-1-471-9920 Fax 0051-1-471-0179
Página Web: www.ins.gob.pe

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición
Área de Normas Técnicas
Jr. Tizon y Bueno 276 Jesús María,
Teléfono 0051-1-480-0316 Fax 0051-1-4639617
Lima, Perú, 2007. 1ª Edición

ELaboración. Lic. Mariela Contreras Rojas

VARONES DE 5 A 19 AÑOS

EDAD (años y meses)	TALLA para EDAD					
	TALLA (cm)					
	BAJA	N O R M A L				ALTA
	< P5	≥ P5	≥ P10	≤ P90	≤ P95	> P95
5a		101,4	103,1	115,0	116,7	
5a 3m		102,9	104,6	116,8	118,5	
5a 6m		104,3	106,1	118,6	120,3	
5a 9m		105,8	107,6	120,3	122,1	
6a		107,3	109,1	122,1	123,9	
6a 3m		108,7	110,6	123,8	125,7	
6a 6m		110,2	112,1	125,5	127,4	
6a 9m		111,7	113,6	127,3	129,2	
7a		113,1	115,1	129,0	131,0	
7a 3m		114,6	116,5	130,7	132,7	
7a 6m		116,0	118,0	132,3	134,4	
7a 9m		117,4	119,4	134,0	136,1	
8a		118,8	120,8	135,6	137,8	
8a 3m		120,1	122,1	137,2	139,4	
8a 6m		121,3	123,4	138,7	141,0	
8a 9m		122,6	124,7	140,3	142,6	
9a		123,7	125,9	141,7	144,1	
9a 3m		124,9	127,1	143,2	145,6	
9a 6m		126,0	128,2	144,6	147,0	
9a 9m		127,1	129,3	146,0	148,4	
10a		128,1	130,4	147,4	149,9	
10a 3m		129,2	131,5	148,7	151,3	
10a 6m		130,2	132,6	150,1	152,6	
10a 9m		131,3	133,7	151,4	154,1	
11a		132,3	134,8	152,8	155,5	
11a 3m		133,5	136,0	154,3	157,0	
11a 6m		134,7	137,2	155,8	158,5	
11a 9m		135,9	138,5	157,3	160,1	
12a		137,3	139,9	159,0	161,8	
12a 3m		138,7	141,4	160,7	163,6	
12a 6m		140,2	142,9	162,6	165,5	
12a 9m		141,8	144,6	164,5	167,4	
13a		143,5	146,3	166,5	169,4	
13a 3m		145,2	148,1	168,5	171,4	
13a 6m		147,0	150,0	170,5	173,3	
13a 9m		148,8	151,8	172,4	175,2	
14a		150,5	153,6	174,2	177,0	
14a 3m		152,2	155,3	175,8	178,6	
14a 6m		153,8	156,9	177,3	180,0	
14a 9m		155,2	158,4	178,6	181,3	
15a		156,6	159,7	179,8	182,4	
15a 3m		157,8	160,9	180,7	183,3	
15a 6m		158,9	162,0	181,6	184,1	
15a 9m		159,9	162,9	182,3	184,8	
16a		160,7	163,7	182,9	185,4	
16a 3m		161,5	164,3	183,4	185,9	
16a 6m		162,1	164,9	183,8	186,3	
16a 9m		162,6	165,4	184,1	186,7	
17a		163,0	165,8	184,4	187,0	
17a 3m		163,4	166,1	184,7	187,2	
17a 6m		163,7	166,4	184,9	187,4	
17a 9m		164,0	166,7	185,1	187,6	
18a		164,2	166,9	185,2	187,8	
18a 3m		164,4	167,0	185,4	187,9	
18a 6m		164,5	167,2	185,5	188,0	
18a 9m		164,6	167,3	185,6	188,1	
19a		164,7	167,4	185,7	188,2	
19a 3m		164,8	167,4	185,7	188,3	
19a 6m		164,9	167,5	185,8	188,4	
19a 9m		164,9	167,6	185,9	188,4	
19a11m		165,0	167,6	185,9	188,5	

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA DE VARONES DE 5 a 19 años

Fuente: CDC Growth Charts, 2000

VARONES DE 5 A 19 AÑOS

EDAD (años y meses)	ÍNDICE DE MASA CORPORAL					
	IMC = Peso (Kg) / Talla (m)/talla (m)					
	DELGADEZ	N O R M A L				OBESIDAD
	< P5	≥ P5	≥ P10	< P85*	≥ P85	≥ P95
5a		13,8	14,1	16,7	16,8	17,9
5a 3m		13,8	14,1	16,7	16,8	18,0
5a 6m		13,7	14,0	16,7	16,8	18,1
5a 9m		13,7	14,0	16,8	16,9	18,2
6a		13,7	14,0	16,9	17,0	18,4
6a 3m		13,7	14,0	16,9	17,0	18,5
6a 6m		13,7	14,0	17,0	17,1	18,7
6a 9m		13,7	14,0	17,1	17,2	18,9
7a		13,7	14,0	17,3	17,4	19,1
7a 3m		13,7	14,0	17,4	17,5	19,3
7a 6m		13,7	14,0	17,5	17,6	19,5
7a 9m		13,7	14,1	17,7	17,8	19,8
8a		13,7	14,1	17,8	17,9	20,0
8a 3m		13,8	14,1	18,0	18,1	20,3
8a 6m		13,8	14,2	18,1	18,2	20,5
8a 9m		13,9	14,2	18,3	18,4	20,8
9a		13,9	14,3	18,5	18,6	21,0
9a 3m		14,0	14,4	18,7	18,8	21,3
9a 6m		14,0	14,4	18,9	19,0	21,6
9a 9m		14,1	14,5	19,0	19,1	21,8
10a		14,2	14,6	19,2	19,3	22,1
10a 3m		14,2	14,7	19,4	19,5	22,4
10a 6m		14,3	14,8	19,6	19,7	22,6
10a 9m		14,4	14,9	19,8	19,9	22,9
11a		14,5	15,0	20,0	20,1	23,2
11a 3m		14,6	15,1	20,3	20,4	23,4
11a 6m		14,7	15,2	20,5	20,6	23,7
11a 9m		14,8	15,3	20,7	20,8	23,9
12a		14,9	15,4	20,9	21,0	24,2
12a 3m		15,0	15,5	21,1	21,2	24,4
12a 6m		15,2	15,7	21,3	21,4	24,7
12a 9m		15,3	15,8	21,5	21,6	24,9
13a		15,4	15,9	21,7	21,8	25,1
13a 3m		15,5	16,1	21,9	22,0	25,4
13a 6m		15,7	16,2	22,1	22,2	25,6
13a 9m		15,8	16,4	22,3	22,4	25,8
14a		15,9	16,5	22,5	22,6	26,0
14a 3m		16,1	16,6	22,7	22,8	26,2
14a 6m		16,2	16,8	22,9	23,0	26,4
14a 9m		16,4	16,9	23,1	23,2	26,6
15a		16,5	17,1	23,3	23,4	26,8
15a 3m		16,6	17,2	23,5	23,6	27,0
15a 6m		16,8	17,4	23,7	23,8	27,2
15a 9m		16,9	17,5	23,9	24,0	27,3
16a		17,1	17,7	24,1	24,2	27,5
16a 3m		17,2	17,8	24,2	24,3	27,7
16a 6m		17,4	18,0	24,4	24,5	27,9
16a 9m		17,5	18,1	24,6	24,7	28,0
17a		17,7	18,3	24,8	24,9	28,2
17a 3m		17,8	18,4	25,0	25,1	28,4
17a 6m		17,9	18,6	25,2	25,3	28,6
17a 9m		18,1	18,7	25,3	25,4	28,7
18a		18,2	18,8	25,5	25,6	28,9
18a 3m		18,3	19,0	25,7	25,8	29,1
18a 6m		18,4	19,1	25,9	26,0	29,3
18a 9m		18,6	19,2	26,0	26,1	29,5
19a		18,7	19,4	26,2	26,3	29,7
19a 3m		18,8	19,5	26,4	26,5	29,9
19a 6m		18,9	19,6	26,6	26,7	30,1
19a 9m		19,0	19,7	26,7	26,8	30,3
19a11m		19,1	19,8	26,9	27,0	30,5

Elaboración: Lic. Mariela Contreras Rojas, Área de Normas Técnicas. CEMAM - www.ins.gob.pe Jr. Tristán y Buena 276, Jesús María. Teléfono 0051-1-4600316. 1ª Edición 2007.

Fuente: CDC Growth Charts, 2000

Valor de IMC con el primer decimal sin redondear

* < P85: Valores de IMC obtenidos de la resta del valor P85 - 0,1





ANEXO 6

UNIVERSIDAD NACIONAL "SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO"

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA

FORMATO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS POR JUICIO DE EXPERTOS

A continuación, le presentamos ocho aspectos relacionados al proyecto, en él se clasificará con la puntuación de cero (0) a uno (1) de acuerdo a su criterio.

1. El instrumento persigue los fines del objetivo general	(1)	(1)	(1)
2. El instrumento persigue los fines de los objetivos específicos	(1)	(1)	(1)
3. La hipótesis es atingente al problema y los objetivos planteados	(1)	(1)	(1)
4. El número de los ítems que cubre cada dimensión es el correcto	(1)	(1)	(1)
5. Los ítems están redactados correctamente	(1)	(1)	(1)
6. Los ítems despiertan ambigüedades en el encuestado	(0)	(1)	(1)
7. El instrumento a aplicarse a la comprobación de la hipótesis	(1)	(1)	(1)
8. La hipótesis está formulada correctamente	(1)	(1)	(1)

LEYENDA:

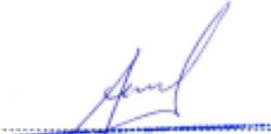
Puntuación

DA : De Acuerdo. 1

ED : En Desacuerdo 0

JUEZ	Ítem 1	Ítem 2	Ítem 3	Ítem 4	Ítem 5	Ítem 6	Ítem 7	Ítem 8	TOTAL
I	1	1	1	1	1	1	0	1	7
II	1	1	1	1	1	1	1	1	8
III	1	1	1	1	1	1	1	1	8
TOTAL									23

observaciones: el instrumento es aplicable para el estudio


 Mg. Anibal E. Mínguez Serna
 FIRMA DE EXPERTO



Mag. Jaimes Neglia Kárin


 Dr. Jesús V. Zúñiga Huerta

FIRMA DE EXPERTO



ANEXO 7

FIABILIDAD

VARIABLE INDEPENDIENTE: Factores asociados

Casos	N	%
Validos	13	100.0
Excluidos	0	0
Total	13	100,0

según kuder-Richarson

$$KR-20 = \left(\frac{k}{k-1} \right) * \left(1 - \frac{\sum p.q}{Vt} \right)$$

- KR-20 = Coeficiente de Confiabilidad (Kuder-Richardson)
- k = Número total ítems en el instrumento.
- Vt: Varianza total.
- Sp.q = Sumatoria de la varianza de los ítems.
- p = TRC / N; Total de Respuestas Correctas (TRC) entre el Número de sujetos participantes (N)
- q = 1 - p

$$KR = 0,775$$

Kuder- Richardson	N de elementos
,775	13

ANEXO 8

MATRIZ DE CONSISTENCIAS

VARIABLES	OBJETIVOS	PROBLEMA	HIPÓTESIS	METODOLOGIA
<p>VARIABLE INDEPENDIENTE Factores asociados</p> <p>VARIABLE DEPENDIENTE Sobrepeso</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Identificar los principales factores asociados al sobrepeso en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba – 2022.</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Demostrar si Dieta genera sobrepeso en los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba – 2022. ✓ Analizar si la actividad física influye en el sobrepeso de los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba – 2022. ✓ Analizar si el uso tecnológico tiene relación con el sobrepeso en los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba – 2022 ✓ Analizar prevalencia de sobrepeso en los estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba – 2022. 	<p>¿Cuáles son los principales factores asociados al sobrepeso en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba – 2022?</p>	<p>Hi. Existen factores estadísticamente significativos que están asociados al sobrepeso en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga Piscobamba en el año 2022.</p> <p>H₀. No existen factores estadísticamente significativos que están asociados al sobrepeso en estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga Piscobamba en el año 2022.</p>	<p>TIPO DE ESTUDIO Cuantitativo, correlacional, transversal</p> <p>DISEÑO DE INESTIGACION No experimental</p> <p>POBLACION: La población está conformada por 310 estudiantes de la institución de Piscobamba</p> <p>MUESTRA: Para el presente estudio se consideró 129 estudiantes de la institución educativa de Piscobamba.</p> <p>TECNICA E INSTRUMENTO Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario</p>



