



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

TESIS

**“RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL EN
ADOLESCENTES DEL 5° AÑO DE LA I.E.P.G.P.E. TTE. CRL. ALFREDO
BONIFAZ, RIMAC, LIMA – PERÚ. 2016”**

**PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERIA**

PRESENTADO POR:

PAREDES VASQUEZ DORIS DEIDAMIA

ASESORA

Dra. ELIZABETH TERESA DIESTRA CUEVA

LIMA - PERU, 2018

**“RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL EN
ADOLESCENTES DEL 5° AÑO DE LA I.E.P.G.P.E. TTE. CRL. ALFREDO
BONIFAZ, RIMAC, LIMA – PERÚ. 2016”**

DEDICATORIA

A Dios mi familia porque siempre me brindaron su apoyo, me incentivaron a seguir adelante con optimismo y nunca doblegar ni abandonar mis sueños.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por darme la oportunidad de culminar mi profesión y tener una gran familia que me brinda su apoyo y amor.

A la Escuela de Enfermería de la universidad

Alas Peruanas y sobre todo a los docentes

RESUMEN

El estudio tenía como objetivo general determinar la relación entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes del 5° año de secundaria del colegio IEPGPE. "TTE. CRL. Alfredo Bonifaz". Rímac-Lima- 2016. Fue un estudio de tipo no experimental de nivel descriptivo y de diseño correlacional aplicado a una muestra de 60 estudiantes de 5to año de secundaria. Entre sus principales conclusiones están: No existe relación entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes del 5° año de secundaria del colegio I.E.P.G.P.E. "TTE. CRL. Alfredo Bonifaz, Rímac - Lima – Perú – 2016. Rechazando la Hipótesis alterna y aceptando la hipótesis nula.

El mayor porcentaje de estudiantes realizan actividad física moderada; el 8,3% (5 adolescentes) realizan actividad física intensa y actividad física ligera respectivamente

Predomina entre el sobrepeso en los adolescentes del 5° año de secundaria, seguido del 37%(22 adolescentes) que tienen peso normal y el 22% (13 adolescentes) tienen bajo peso.

Palabras Claves: Estado nutricional y sobrepeso

ABSTRACT

The general objective of the study was to determine the relationship between physical activity and nutritional status in adolescents in the fifth year of high school at the IEPGPE school. "TRL CRL Alfredo Bonifaz." Rímac-Lima- 2016. It was a non-experimental study of a descriptive level and of correlational design applied to a sample of 6 th grade students of high school, among its main conclusions are: relationship between physical activity and nutritional status in adolescents of the 5th year of high school IEPGPE school "TTE. CRL. Alfredo Bonifaz, Rímac - Lima - Perú - 2016. Rejecting the alternative hypothesis and accepting the null hypothesis.

The highest percentage of students perform moderate physical activity; 8.3% (5 adolescents) perform intense physical activity and light physical activity respectively

It predominates among the overweight in the adolescents of the 5th year of secondary school, followed by 37% (22 adolescents) who have normal weight and 22% (13 adolescents) are underweight.

Key Words: Nutritional status and overweight

INDICE

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	i
RESUMEN	ii
ABSTRAC	iii
ÍNDICE	v
INTRODUCCIÓN	
CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	4
1.2.1. Problema General	4
1.2.2. Problemas Específicos	4
1.3. Objetivos de la investigación	5
1.3.1. Objetivo general	5
1.3.2. Objetivos específicos	5
1.4. Justificación del estudio	6
1.5. Limitaciones de la investigación	6
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes del estudio	7
2.2. Base teórica	15
2.3. Definición de términos	23
2.4. Hipotesis	24
2.5. Variables	24
2.5.1. Definición conceptual de la variable	24
2.5.2. Definición operacional de la variable	25
2.5.3. Operacionalización de la variable	26

CAPITULO III: METODOLOGIA	
3.1. Tipo y nivel de investigación	27
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	28
3.3. Población y muestra	28
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	29
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	29
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	30
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	31
CAPÍTULO V: DISCUSION	38
CONCLUSIONES	39
RECOMENDACIONES	40
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
ANEXOS	
Matriz	
Instrumento	

INTRODUCCIÓN

La aptitud física definida como la capacidad de ejecutar actividades físicas con energía vigor sin exceso de fatiga, ha conducido a un menor riesgo de desarrollar enfermedades, en ese sentido, la importancia de la evaluación de la aptitud física en adolescentes se refleja en el hecho de que los valores de los componentes morfológicos y funcionales de aptitud física por encima de la media poblacional, indican una menor exposición a riesgos de varias enfermedades crónico degenerativas.

Así mismo, existe una fuerte asociación entre la práctica de actividad física y un mejor patrón de salud, por lo que se considera que una reducción en el nivel de actividad física realizada por los adolescentes ha provocado un descenso en el estado de la condición física, con la consiguiente influencia sobre la salud y calidad de vida.

La adolescencia es una etapa crucial, con alta prevalencia de trastornos nutricionales, que luego continúan durante la vida adulta y se asocian con complicaciones a corto y a largo plazo. ⁽¹⁾

Este estudio es una aproximación a la realidad y su propósito es obtener información cuantitativa, con el objetivo general: Determinar la relación que existe entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes del 5° año de secundaria.

El capítulo I “el Problema” trata sobre el planteamiento, delimitación y formulación del problema así como de los objetivos y la justificación. El capítulo II, marco bibliográfico teoriza calendario de vacunaciones. Del mismo modo, presenta cronológicamente el marco referencial de los antecedentes del estudio, las bases teóricas, definición de términos, las hipótesis, la definición conceptual de las variables, la definición operacional de las variables y la operacionalización de las variables. El Capítulo III: Material y Método, señala el tipo y nivel de investigación, descripción del ámbito de la investigación, población y muestra técnicas e instrumentos para la recolección de datos, validez y confiabilidad del instrumento, plan de recolección y procesamiento de

datos. Se agregan además, las referencias bibliográficas y en los anexos: la matriz de consistencia y el instrumento.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Hay que reconocer que las personas no están acostumbradas hacer actividades físicas e incluso muchos de ellas tienen una vida sedentaria y una alimentación inadecuada originando obesidad la cual constituye un problema de salud pública y según la Organización Mundial de la Salud (OMS)¹ la obesidad es un problema que se observa en los niños pequeños y adolescentes por ello se dice que es uno de los padecimientos epidémicos más graves del este siglo. La palabra obesidad deriva del latín obesus que quiere decir "persona que tiene gordura en demasía" y se caracteriza por la acumulación y almacenamiento excesivo de grasa, principalmente en el tejido adiposo.

El sobrepeso, indicador de riesgo y de alarma, es motivo de preocupación por parte de las políticas de salud. De modo que habitualmente se habla de exceso de peso, categoría que incluye tanto a las personas con sobrepeso como a las que presentan obesidad²

Si hacemos referencia específicamente a la obesidad infantil, podemos ver que en las últimas décadas ha aumentado de manera alarmante, considerándose uno de los principales problemas de salud en los niños. Cabe destacar que un niño que padece obesidad, tiene una mayor probabilidad de muerte a temprana edad y de padecer una discapacidad

en la edad adulta (OMS)³ Asimismo, aumentan las probabilidades de contraer diversas enfermedades asociadas a la obesidad. Se calcula que en 2015 había 43 millones de niños con sobrepeso en todo el mundo, de los cuales cerca de 35 millones viven en países en desarrollo (OMS)⁴

La OMS³ señala que hay una tendencia a la disminución de la actividad física debido al aumento de actividades sedentarias y un descenso de actividad física. Algunas de las causas de la modificación del comportamiento son atribuidos al cambio de los modos de transporte, como el menor uso de la bicicleta o la caminata para trasladarse y mayor uso de automóvil, entre otros, y la creciente urbanización que ha producido factores ambientales tales como mayor inseguridad, aumento del tránsito, disminución de espacios verdes, etc

En América Latina las cifras de sobrepeso y obesidad que se han encontrado son preocupantes. Los estudios realizados en distintos momentos en un mismo país permiten observar la misma tendencia de aumento que en los países desarrollados. La adolescencia es principalmente una época de cambios. Es la etapa que marca el proceso de transformación del niño en adulto, es un período de transición que tiene características peculiares. Es una etapa de descubrimiento de la propia identidad, así como la de autonomía individual.

La actividad física es esencial para el crecimiento, el desarrollo y la salud de los adolescentes. Mantenerse en movimiento regularmente, mejora la capacidad cardiovascular, la resistencia, la flexibilidad y la densidad ósea. Además de ayudar a mantener un peso saludable, la actividad física mejora la autoestima, el rendimiento escolar, el bienestar emocional y cognitivo. También ayuda a reducir algunos factores de riesgo para enfermedades como la hipertensión, problemas cardiovasculares, obesidad, diabetes y osteoporosis mediante la creación de buenos hábitos en la infancia y la adolescencia.⁽²⁾

Los problemas alimenticios comunes en los adolescentes pueden conducir a trastornos tales como la bulimia, anorexia nerviosa, desnutrición, sobrepeso y obesidad; estos trastornos pueden ser

causados por el sedentarismo, cambios en el estilo de vida y el autoconcepto que se refleja en la percepción errónea del cuerpo al querer parecerse a los arquetipos difundidos por los medios de comunicación. Otras causas se refieren a que este grupo de edad está sometido a horarios escolares rígidos y actividades extraacadémicas. Algunos jóvenes de nivel socioeconómico bajo emplean sus escasos recursos económicos para cubrir las necesidades mínimas familiares, lo cual en ocasiones genera la omisión de algunas comidas, especialmente el desayuno, situación que favorece la presencia de malos hábitos dietéticos.⁽³⁾

Según la Organización Mundial de Salud (OMS) 2016 La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.⁽⁴⁾

Un sistema alimentario que no proporciona una cantidad suficiente de alimentos de calidad puede ocasionar tanto un crecimiento insuficiente como un exceso de peso. Un niño deficientemente desarrollado en sus primeros años de vida puede convertirse en un adolescente bajo pero con sobrepeso y, ulteriormente, desarrollar enfermedades crónicas en su vida adulta.

Más del 75% de los niños con sobrepeso viven en países en desarrollo, y en África la prevalencia se ha casi duplicado en los últimos 20 años. Los niños obesos tienen más probabilidades de ser obesos en la edad adulta, lo que entraña un mayor riesgo de diabetes y otras enfermedades⁽⁴⁾

Según el Ministerio de Salud (MINSA) 2013, El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen

corporal", la sensación de bienestar y produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental. Su práctica demanda el aumento del gasto energético producido por el movimiento de los músculos del cuerpo y puede ser realizada dentro de lo cotidiano y en diversos momentos y lugares para cada una de las etapas de la vida. Incluye actividades utilitarias u ocupacionales así como las recreativas como deportes. En los adolescentes: fortalece los huesos, los músculos y da flexibilidad ⁽⁵⁾

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) A la mayoría les gusta hacer ejercicios: 88.5%M y 98%H .Razones para ejercitarse: mantenerse saludable, mantenerse en forma, diversión, razones sociales. Razones para no ejercitarse: por condición física y por actitudes negativas. Bajo conocimiento de instalaciones deportivas públicas (40%). Las mujeres conocen la mitad de lo que conocen los hombres (27 vs 54%). Insuficiente conocimiento de las oportunidades (67%). Las mujeres saben menos que los hombres (56 vs 79%.) ⁽⁶⁾

En la Institución Educativa "COLEGIO IEPGPE. "TTE. CRL. ALFREDO BONIFAZ" se ha observado a la mayoría de adolescentes que reflejan una situación de riesgo a diferentes enfermedades, el cual con este estudio profundizaremos con exactitud los estudios respecto a sus actividades físicas y nutrición, contribuyendo así a mejorar su salud con diferentes actividades.

Por lo expresado anteriormente se formula la siguiente interrogante.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1.- Problema General

¿Cuál es la relación entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes del 5° año de secundaria del colegio IEPGPE. "TTE. CRL. Alfredo Bonifaz, Rímac, Lima- 2016?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los adolescentes de 5° año de secundaria del colegio IEPGPE. "TTE. CRL. Alfredo Bonifaz". Rímac, Lima Perú.2016?

- ¿Cuál es el nivel de actividad física en adolescentes del 5° año de secundaria del colegio IEPGPE. "TTE. CRL. Alfredo Bonifaz". Rímac-Lima- 2016?

- ¿Cuál es el estado nutricional por índice de masa corporal en los adolescentes del 5° año de secundaria del colegio IEPGPE. "TTE. CRL. Alfredo Bonifaz". Rímac-Lima- 2016?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivos General

Determinar la relación entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes del 5° año de secundaria del colegio IEPGPE. "TTE. CRL. Alfredo Bonifaz". Rímac-Lima- 2016.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar las características sociodemográficas de los adolescentes de 5° año de secundaria del colegio IEPGPE. "TTE. CRL. Alfredo Bonifaz". Rímac, Lima Perú.2016

- Identificar el nivel de actividad física en adolescentes del 5° año de secundaria del colegio IEPGPE. "TTE. CRL. Alfredo Bonifaz". Rímac-Lima- 2016

- Evaluar el estado nutricional por índice de masa corporal en los adolescentes del 5° año de secundaria del colegio IEPGPE. "TTE. CRL. Alfredo Bonifaz". Rímac-Lima- 2016

1.4.- JUSTIFICACION.

Teniendo en cuenta la situación mencionada, y reconociendo el aumento de la población muy joven que padecen de sobrepeso y obesidad, se considera necesario indagar el estado nutricional de los adolescentes y los hábitos de actividad física dentro y fuera de la escuela, analizando y relacionando dichas variables el presente trabajo se realizará en el distrito del Rímac, - en el colegio IEPGPE. "TTE. CRL. Alfredo Bonifaz" Rímac-Lima-Perú. 2016 , con el fin de investigar la relación que existe entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes de 5° año de secundaria, porque es una etapa de cambios en la cual también hay una prevalencia creciente de riesgo a enfermedades relacionadas a los estilos de vida y hábitos de alimentación inadecuada, donde prevalece la falta de actividad física, motivo por el cual como estudiante de enfermería tengo un papel importante en diagnóstico nutricional del adolescente y su relación con la familia, para el éxito de este trabajo se debe analizar la información que poseen los alumnos y reforzar su educación mediante sesiones educativas y volantes de esta forma actuaré corrigiendo y/o reforzando dichos conocimientos que aporten los alumnos, los cuales son los beneficiarios.

1.5. LIMITACIONES

Entre las limitaciones que se identifican en el presente trabajo de investigación es:

- El poco presupuesto para llevar a cabo esta investigación.
- Falta de interés de los adolescentes referido al tema.
- Factores ambientales que intervienen en la concentración del adolescente para llevar a cabo el desarrollo de la investigación.

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

2.1.1 Antecedentes internacionales

Sepúlveda Valbuena Cindy Natalia estado nutricional antropométrico, práctica de actividad física y actividades sedentarias en adolescentes de 13-17 años de un colegio femenino privado perteneciente a la localidad de chapinero Bogotá D.C. 2011. Resumen :El siguiente estudio identifica la práctica de actividades físicas y sedentarias según el estado nutricional de las adolescentes entre los 13 y los 17 años estudiantes de un colegio femenino privado perteneciente a la Localidad de Chapinero- Bogotá D.C. Participaron 111 adolescentes, se realizó valoración nutricional antropométrica (peso y talla), se emplearon los estándares de crecimiento de la OMS y puntos de corte de la Resolución 2121 de 2010. Se utilizó el IPAQ para indagar sobre actividad física y se aplicó una encuesta para actividades sedentarias. Se realizó prueba X² y prueba exacta de Fisher para establecer asociación entre estado nutricional, práctica de actividad física y sedentaria. El 70.3% de las adolescente tienen un IMC adecuado para la edad, el 25.2%

presenta exceso de peso, según el indicador T/E el 78.4% tiene talla adecuada. El 45% de las adolescentes tiene un nivel leve de actividad física, el tiempo promedio de actividad física es de 252 minutos semanales. La actividad sedentaria que predomina es el uso del computador (40.5%), el 39.1% realizan actividades sedentarias por más de 2 horas diarias. No se encontró asociación entre nivel leve de actividad física y exceso de peso ($p=0.927$), no existe relación entre déficit de peso y nivel alto o moderado de actividad física ($p=0.465$), el exceso de peso no se encuentra asociado con realizar actividades sedentarias por más de 2 horas diariamente ($p=0.834$). Las actividades sedentarias se realizan diariamente y la frecuencia de práctica de actividad física es en promedio 3 veces por semana.⁷

Mele, Ayelén Magalí. Actividad Física y estado nutricional en escolares del nivel primario de la ciudad de La Plata- Argentina 2013Resumen Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los niños deberían acumular diariamente al menos 60 min. De AF para garantizar un desarrollo saludable. El objetivo es indagar sobre el tiempo dedicado a la AF (escolar y extraescolar) y su relación con el EN. Población y Métodos: 302 niños de 9 a 13 años. Estudio transversal, descriptivo y analítico, llevado a cabo en 3 escuelas de La Plata. Se evaluó el EN calculando en Índice de Masa Corporal. Los datos se obtuvieron a través de una encuesta ad hoc, anónima, autoadministrada con acompañamiento y fueron procesados con el SPSS. Resultados: El 49% de los niños tiene normopeso (N), el 25% Sobrepeso (S) y el 26% obesidad (O). El 84% participa “Siempre” de las clases de EF, y el 16% lo hace “A veces”. El 91% de los N y el 77% de los niños con S y O participan siempre ($p=0,006$). El 26% y el 18% de los niños con S y O respectivamente alegan razones negativas a al grado de participación en la clase de EF. Respecto de la AFEE, el 42% de los niños no acumula el tiempo de AF recomendado por la OMS. Al sumar la clase de EF a la AFEE este porcentaje decrece un 10%. Conclusiones: El S y O en niños es muy alto.

Los niños con exceso de peso participan con menos frecuencia de las clases de EF y alegan en mayor proporción, motivos negativos para fundamentar tal participación. La clase de EF incide en un incremento del 10% de casos que cumplen con el tiempo recomendado de actividad física.⁸

Díaz Sánchez María Elena, David Santana Jardón, Rodríguez Domínguez Lourdes realizaron la investigación titulada: Actividad física y estado nutricional en adolescentes. Una visión de género. Chile - 2014 La motivación por la actividad física está influenciada por múltiples factores, entre ellos las diferencias en la percepción entre los géneros. El trabajo pretende analizar las diferencias de género en la práctica de la actividad física en adolescentes, en correspondencia con su estado nutricional y la adopción de comportamientos de riesgo, considerando al sedentarismo como un indicador importante.

Se aplicó el cuestionario IPAQ para adolescentes a 486 estudiantes de secundaria básica, entre 13 y 15 años de edad y se realizaron mediciones antropométricas para evaluar el estado nutricional con los patrones cubanos.

Los resultados reiteran el dimorfismo sexual con mayor masa magra en varones y grasa corporal en muchachas; la prevalencia del sobrepeso y la obesidad es alrededor de un 20%. Conclusiones:

“La actividad física resultó insuficiente, con mayor frecuencia de adolescentes en torno al índice de ≥ 2 ; el uso continuo de televisión, videojuegos y computadora fue encima de 2 horas. Las muchachas fueron más sedentarias y mostraron una menor diversidad de actividades, siendo más representativas voleibol, caminar como ejercicio y baile, lo cual se atribuye a preferencias por género. Las clases de educación física reflejan una situación

diferenciada, donde los varones refieren estar más activos, contribuyendo a las inequidades”.⁽⁹⁾

García De la Montaña Francisco, Montserrat Míguez Bernardez y Montaña Miguélez Julia. Prevalencia de obesidad y nivel de actividad física en escolares adolescentes. España - 2012

La investigación fue cuantificar la prevalencia de sobrepeso y obesidad y su relación con el nivel de actividad física realizada en días lectivos en un grupo de estudiantes de Ourense (Galicia, Noroeste de España). Participaron 111 escolares de 5º y 6º curso de educación primaria, con una edad media de 11,3 años; el 42,3% eran niñas y el 57,7% niños. Se determinó el peso, la talla y el índice de masa corporal (IMC). Para la definición de la obesidad y el sobrepeso se utilizaron como puntos de corte los valores percentilados del IMC para la edad (IMC/E) Conclusiones: “El nivel de actividad física se determinó mediante un cuestionario-entrevista validado para su utilización en la población infantil española. El 38,7% de la población presentó sobrepeso u obesidad; aunque la prevalencia fue mayor en niñas no se encontraron diferencias significativas para el IMC entre sexos. El 61,2% de los escolares fueron inactivos o muy inactivos, siendo mayor este porcentaje entre las niñas, para las que el gasto energético medio (METS equivalente metabólico expresado en $\text{Kcal.kg}^{-1}\text{hora}^{-1}$) es significativamente menor que para los niños”.¹⁰⁾

Abelardo Gutierrez Juan,: Estado nutricional y presión arterial de adolescentes escolares. Argentina - 2012 Comparar los indicadores antropométricos y de presión arterial en función del estado nutricional, verificar la asociación entre el estado nutricional y la presión arterial, y determinar la prevalencia de hipertensión en función del estado nutricional de adolescentes de

ambos sexos. Métodos. Estudio descriptivo transversal en 499 escolares adolescentes de 11-15 años.

Se valoraron las medidas de peso, estatura, índice de masa corporal (IMC), porcentaje de grasa y presión arterial. Se utilizó el IMC para clasificar en categorías (normopeso, sobrepeso y obesos) y la prevalencia de hipertensión se determinó a través de valores superiores del percentilo 95. Resultados. De acuerdo con la clasificación según el IMC, el 81% de las mujeres y el 76,5% de los varones mostraron normopeso. El 15,7% de las mujeres y el 15,5% de los varones evidenciaron sobrepeso; y el 8% de los varones y el 3,3% de las mujeres presentaron obesidad. Según la clasificación de la presión arterial, se observó hipertensión en los varones (6,4%) y en las mujeres (9%). Hubo asociación entre el estado nutricional y la presión arterial (varones: $c^2 = 53,48$; y mujeres: $c^2 = 85,21$). Conclusiones:

“Se determinó que los adolescentes con sobrepeso y obesidad presentaron mayor adiposidad corporal y presión arterial que sus similares normopesos. A su vez, se verificó una asociación entre el estado nutricional y la presión arterial en ambos sexos. La prevalencia de hipertensión fue mayor a medida que aumentaba el IMC”.⁽¹¹⁾

2.1.2.- ANTECEDENTES NACIONALES

Arias Urviola, Jeniffer Nabila Relación del Estado Nutricional con los Hábitos Alimentarios, Adecuación de la Dieta y Actividad Física En Niños y Adolescentes Del Comedor San Antonio de Padua Puno, 2014

Resumen: La investigación “Relación del estado nutricional con hábitos Alimentarios, adecuación de la dieta y actividad Física de niños y adolescentes del comedor San Antonio de Padua Puno, 2014” tuvo como objetivo relacionar las variables operativas de

una muestra de inscritas en los hábitos alimentarios con el estado nutricional, adecuación de la dieta, y actividad física de niños y adolescentes del comedor San Antonio de Padua. En la ciudad de Puno. Los hábitos alimentarios se identificaron mediante una encuesta de 15 preguntas cada una con puntuaciones, una encuesta de Frecuencia de consumo y un formulario de adecuación de la dieta, una ficha de Actividad física diaria, evaluada como; Sedentaria, ligera, moderada, intensa. Siguiendo con una determinación del estado nutricional mediante el cálculo del índice de masa corporal para ambos grupos etarios. La metodología fue de tipo analítico, descriptivo, explicativo de corte transversal, en la que se aplicó el diseño estadístico de la Chi cuadrada para contrastar la hipótesis planteada y aceptar o rechazar las hipótesis estadísticas. Se obtuvo como resultados que existe una relación entre el estado nutricional con los hábitos alimentarios, No existe una relación del estado nutricional con adecuación de energía, proteínas y lípidos, sin embargo Si existe una relación del estado nutricional con la adecuación de carbohidratos, se determinó también que existe una relación entre el estado nutricional y la actividad Física. Concluyendo así que nuestras hipótesis estadísticas en su mayoría si tienen una relación con el estado nutricional, y que hay que tener en cuenta que solo se considera en investigación un tiempo de comida ¹²

Quispe Rodriguez y yeni Rocio, realizaron su investigación sobre: "Nivel De Actividad Física y su relación con sobrepeso y obesidad en escolares adolescentes del 5to grado de secundaria de la I.E. Alborada Francesa" - Comas 2014. Lima-Perú. Determina la relación entre el nivel de actividad física en el sobrepeso y la obesidad en los adolescentes de escuela secundaria Alborada francesa IE Comas 2014. Material y Método: escuela 5º grado: Estudio de enfoque cuantitativo descriptivo correlacional, transversal y prospectivo. La población estuvo constituida por 111 estudiantes de ambos sexos de 5º año de la escuela secundaria. La técnica utilizada fue la observación y la

entrevista y como instrumentos de un formulario de inscripción y un cuestionario para evaluar el nivel de actividad física en escolares adolescentes, cuya fiabilidad tiene un alfa de Cronbach de 0,97. Resultados: En relación con el nivel de actividad física 59.5% tenían un nivel moderado de actividad física, el 21,6% informó de bajo nivel de actividad física y el 18,9% un alto nivel de actividad física. Conclusiones:

“La relación entre el nivel de actividad física en el sobrepeso y la obesidad se encontró que las personas con baja actividad física sobrepeso 4,5% en relación a los adolescentes que presentan una actividad física moderada 11,7% tiene sobrepeso, seguido de 4,5% obesidad y adolescentes con alto la actividad física, el sobrepeso 2,7%, seguido de 1,8% que son obesos”.⁽¹³⁾

Orellana Acosta, Karol Urrutia Manyari, Lorena, su investigación se basó en: Evaluación del estado nutricional, nivel de actividad física y conducta sedentaria en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Lima-Perú 2013 Con la presente investigación se evaluó la relación existente entre el Estilo de Vida, valorado por el nivel de actividad física y la conducta sedentaria, y el Estado Nutricional valorado mediante una evaluación antropométrica de los estudiantes de Medicina de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Es un estudio de tipo cuantitativo, transversal, descriptivo y analítico. La muestra final está conformada por 208 estudiantes donde el 55,29% son damas y 44,71% son varones. Los resultados muestran que el 19.13% de damas y 35.48% de varones se encuentra con sobrepeso y el 4.42% de damas y 8.61% de varones con obesidad. Se detalla un mayor riesgo cardiovascular en el sexo femenino según los dos indicadores evaluados: el perímetro de cintura (21.71%) y el índice de cintura- cadera (40%). Respecto al nivel de actividad física, la mayor parte de damas se encuentra en un nivel bajo (45.22%), mientras que la mayoría de varones en un nivel

moderado (45.16%) y la minoría en un nivel alto (20% de mujeres y 24.73% de varones. En cuanto a la conducta sedentaria, la media de minutos que pasan sentados los estudiantes de medicina fue de 505 minutos (8,4 horas) encontrándose en la clasificación de conducta sedentaria media. Tanto el riesgo cardiovascular de acuerdo al perímetro de cintura (PC) y al índice cintura- cadera (ICC) son variables dependientes de la conducta sedentaria ($p < 0.05$). Conclusiones:

“Evidenciando con esta investigación una correlación significativa entre el IMC y el riesgo cardiovascular de acuerdo al PC ($p < 0.05$), otra entre el nivel de actividad física y el riesgo cardiovascular de acuerdo al ICC ($p < 0.05$) y una última entre la conducta sedentaria y el riesgo cardiovascular tanto de acuerdo al PC como al ICC.”

(14)

Marín-Zegarra Karen , Olivares-Atahualpa Suzeth , Solano-Ysidro Paula Musayón-Oblitas Yesenia, su investigación se basó en : Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional. Perú - 2012

Determinaron el estado nutricional y los hábitos alimentarios en alumnos de nivel secundario de una institución educativa nacional del distrito de Independencia en Lima, Perú. Material y métodos: estudio de tipo descriptivo y de corte transversal, la población estuvo constituida por 672 alumnos, que luego de aplicar los criterios de selección quedó reducida a 525 alumnos entre 10 a 19 años de edad, de ambos sexos. El estado nutricional se evaluó a través del índice de masa corporal (IMC), según las tablas para niños, niñas y adolescentes del Centro de Control de Enfermedades (CDC). Los hábitos alimentarios se evaluaron utilizando una encuesta, se diseñó como instrumento un cuestionario de 30 preguntas de respuesta cerrada y de opción múltiple, validado a través del juicio de expertos y prueba piloto. Los datos recolectados fueron ingresados a la base de datos

Microsoft Excel, se utilizó la prueba chi cuadrado para analizar la asociación de variables. Resultados: el 71% presentó un estado normal, 16% sobrepeso, 11% obesidad y el 1,7% adelgazado. Con respecto a los hábitos alimentarios el 53% tiene hábito regular, el 25% hábito bueno y el 22% hábito deficiente.

Conclusiones: “El mayor porcentaje de alumnos presentaron estado nutricional normal y hábitos alimentarios que fueron de regular a bueno; se encontró asociación entre estado nutricional y hábitos alimentarios”.⁽¹⁵⁾

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Adolescencia

El vocablo “Adolescencia” proviene de la voz latina "adolescere" que significa “crecer”, “avanzar hacia la madurez”, esto implica un crecimiento tanto físico como el desarrollo cognoscitivo, psicológico, emocional y social. Desde el punto de vista psicosocial, la adolescencia es el período de transición entre la niñez dependiente y la edad adulta automática.

La etapa de vida adolescente es la población comprendida desde los 10 años de edad hasta los 19 años, 11 meses y 29 días.

A nivel mundial, las y los adolescentes representan el 20% de la población total, encontrándose el 85% en países en vías de desarrollo como el nuestro. En el Perú las y los adolescentes representan un poco más de la quinta parte de la población total (20.72%), superando el % de la población infantil. El 51.93% de la población adolescente tienen edades comprendidas entre los de 10 a 14 años.⁽¹⁶⁾

2.2.2 Adolescencia etapas

Adolescencia temprana: La principal preocupación en esta etapa es la de los rápidos cambios que surgen en la constitución física y va delineando la nueva silueta corporal. La calidad y expresión de los cambios físicos producen inquietud y dudas respecto de su índole normal o anormal. Surge también la curiosidad por su anatomía sexual. ⁽¹⁴⁾

Adolescencia media: La mayoría ha logrado la maduración la transformación completa de la silueta corporal. La preocupación del cuerpo no desaparece del todo y se observa el esfuerzo por reconocerse atractiva, así como el cuidado esmerado por estar a la moda, ocuparse del arreglo personal y escogen la ropa, el arreglo personal es la mejor carta de presentación por lo que se esfuerzan por ser los mejores. Legiones de jóvenes se obsesionan con el ejercicio físico, actitud obsesiva de poseer un cuerpo excepcional que les ayude a obtener reconocimiento. Los pares son parte importante de su medio por lo que pasan más tiempo entre amigos, relegando a la familia a un segundo plano. ⁽¹⁵⁾

Adolescencia tardía: La preocupación por el cuerpo y la apariencia física desaparece del plano de los grandes problemas. La autonomía personal e independencia están en vías de lograrse por completo. Hay conducta conciliatoria con los padres y adultos. El joven aprende con más acertividad a tomar decisiones, el pensamiento abstracto está desarrollado. Es capaz de auto imponerse e imponer limitaciones a sus relaciones y estilos de vida. ⁽¹⁵⁾

2.2.3 Actividad física

Según la OMS se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebro vascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas.
- Mejora la salud ósea y funcional.
- Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles se pueden consultar aquí.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea⁽¹⁶⁾

2.2.4 Tipos de actividad física

1- Actividad ligera:

Adolescentes que no practican deportes, no realizan ejercicio en forma regular o trabajan como oficinistas y pasan gran parte del día sentados.⁽¹⁷⁾

2- Actividad moderada:

Adolescentes que practican como fútbol, natación o atletismo por lo menos 3 veces a la semana, 2 horas diarias, o que caminan a paso rápido al menos una hora diaria. Jóvenes que trabajan como mecánicos, jardineros u actividades agrícolas.⁽¹⁷⁾

3- Actividad intensa:

Adolescentes que practican regularmente algún deporte de competencia, como fútbol, atletismo o aquel joven que realiza un trabajo que requiere un gran esfuerzo físico, como cargadores, leñadores, escaladores, etc. Los beneficios ejercicio son múltiples:

1-Favorece la pérdida de peso

2- Contribuye en la prevención de la obesidad..

3-Mejora el control metabólico.

4-Mejora el estado anímico, aumenta la autoestima.⁽¹⁷⁾

2.2.5 Estado nutricional

Resulta de la evaluación antropométrica y la evaluación alimentaria que son datos que nos sirven para determinar con mayor precisión el estado nutricional de una persona.

Con este resultado es posible fijar argumentos reales para establecer un tratamiento y estrategias a seguir para alcanzar los objetivos planteados de cada persona.⁽¹⁸⁾

2.2.6 Hábitos alimenticios

El hogar es la unidad básica donde se comparten los procesos de alimentación; en él se instauran con mayor fuerza la cultura alimentaria y los estilos de vida, también se encuentran situaciones relevantes que contribuyen a explicar por qué se ha llegado a la dualidad de la malnutrición que objetivamente se presenta hoy por la coexistencia de la desnutrición y las enfermedades infecciosas con la obesidad y las enfermedades crónicas.

La influencia que ejercen los padres en el estilo de vida de los hijos se hace presente, parece que, a medida que avanza la adolescencia, se produce un deterioro del estilo de vida saludable y un empeoramiento de las relaciones con la familia y con la escuela.⁽¹⁹⁾

2.2.7 Examen físico

El examen completo y cuidadoso (incluyendo desarrollo puberal) proporciona elementos valiosos para la evaluación nutricional. En algunos casos, el aspecto general del adolescente, la observación de las masas musculares y la estimación del pániculo adiposo, permiten formarse una impresión nutricional, pero ésta debe objetivarse con parámetros específicos. La importancia de esto radica en que hay adolescentes que a pesar de tener una edad cronológica establecida su desarrollo en los estadios de Tanner varían dando una apreciación a simple vista errada de la edad.⁽²⁰⁾

2.2.8 Antropometría

Es la técnica más usada en la evaluación nutricional, proporciona información fundamentalmente acerca de la suficiencia de aporte de micronutrientes. Las mediciones más utilizadas son el peso y

la talla. Las determinaciones del perímetro braquial y del grosor de pliegues cutáneos permiten estimar la composición corporal, y pueden ser de utilidad cuando se usan en conjunto con el peso y la talla, pero no tienen ventajas si se efectúan en forma aislada, salvo cuando los valores son extremos.

Deben ser efectuadas por personal calificado, usando instrumentos adecuados y ser interpretadas comparándolas con estándares de referencia. (Organización Mundial de la Salud recomienda el uso de las curvas de crecimiento elaboradas por el National Center for Health Statistics (NCHS), ya que los pesos y tallas de adolescentes provenientes de grupos socioeconómicos alto y medio de países subdesarrollados, son similares a los de adolescentes de países desarrollados con antecedentes comparables. En cambio, los referentes locales u otros de menor exigencia podrían estar describiendo el crecimiento de una población que no ha logrado expresar todo su potencial genético.⁽²¹⁾

2.2.9 Peso

El peso como parámetro aislado no tiene validez, debe expresarse en función de la edad y de la talla.⁽²²⁾

2.2.10 Talla

La estatura final de una persona viene determinada por los genes y su adecuada expresión depende del medio ambiente. La talla también debe expresarse en función de la edad y del desarrollo puberal. El crecimiento lineal continuo es el mejor indicador de dieta adecuada y de estado nutricional a largo plazo.⁽²²⁾

2.2.11 Índice de masa corporal

El índice de masa corporal (IMC) es considerado como el mejor indicador de estado nutricional en adolescentes.

El IMC es considerado el mejor indicador antropométrico para diagnosticar el sobrepeso y la obesidad en niños entre los 2 y los 18 años. Los puntos de corte definidos internacionalmente para clasificar el estado nutricional en adultos (IMC mayor a 30 para diagnosticar obesidad), no son aplicables para el adolescente que no ha completado su desarrollo puberal debido a la variabilidad de la composición corporal en el proceso de maduración.

El IMC es el indicador recomendado por la OMS para evaluar antropométricamente el estado nutricional de una población menor de 20 años, por su simpleza, bajo costo y adecuada correlación con la grasa corporal total $IMC = \text{peso}/\text{talla}^2$ La norma técnica propone como indicador para la evaluación del estado nutricional en escolares y adolescentes en el nivel primario de atención, la relación $IMC/\text{edad}^{(22)}$

2.2.12 Teóricas que dan sustento a la investigación

Nola pender: promoción de la salud

La comprensión de las teorías y modelos de enfermería llevan consigo un amplio recorrido de discusión que contribuye al crecimiento de la disciplina.

El Modelo de Promoción de la Salud propuesto por Nola Pender, es ampliamente utilizado por los profesionales de enfermería, ya que permite comprender comportamientos humanos relacionados con la salud, y a su vez, orienta hacia la generación de conductas saludables. El objetivo del presente trabajo fue realizar un análisis de los artículos originales publicados en torno a este modelo, durante el período 2000–2010, identificando los aspectos más

relevantes expresados en dichas publicaciones, así como las formas en que éste es interpretado y utilizado en la práctica.

Las investigaciones realizadas a partir de este modelo, en el periodo mencionado, predominan en Brasil, Estados Unidos de América y México. Los grupos de personas en las que más se hacen, son adolescentes y adultos, las temáticas más mencionadas son: actividad física, estilos de vida saludable, enfermedades crónicas y obesidad, la gran mayoría de los investigadores, utiliza la totalidad de conceptos expresados en el modelo para la interpretación del fenómeno estudiado.

El Modelo de Promoción de la Salud expone cómo las características y experiencias individuales así como los conocimientos y afectos específicos de la conducta llevan al individuo a participar o no en comportamientos de salud⁽²³⁾

Madeleine Leninger. La teoría de la transculturalidad aporte realizado por La enfermería transcultural nos dice que un área formal de estudio y trabajo centrado en el cuidado está basada en la cultura, creencias de la salud o enfermedad, valores y prácticas de las personas, para ayudarlos a mantener o recuperar su salud, hacer frente a sus discapacidades. En este caso el trabajo de investigación tiene en cuenta la teoría fundamentada en que debemos considerar el nivel cultural de los adultos adolescentes y con ello también tener en cuenta las características sociodemográfica de sus familias y que estas pueden ser adecuadas y/o erróneas, además aún considerar la edad de las personas.

Dorotea Orem. En su teoría del autocuidado, define a la salud como un estado que para la persona significa cosas diferentes en sus distintos componentes. Significa integridad física, estructural y funcional; ausencia de defecto que implique deterioro de la persona; desarrollo progresivo e integrado del ser humano como

una unidad individual, acercándose a niveles de integración cada vez más altos.

El hombre trata de conseguir la Salud utilizando sus facultades para llevar a cabo acciones que le permitan integridad física, estructural y de desarrollo.

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

Actividad física: cualquier movimiento corporal realizado mediante los músculos esqueléticos y que resulta en un gasto de energía.⁴⁹
Adolescente: Individuo que se encuentra en la etapa de rápido crecimiento posterior a la pubertad y anterior a la madurez.

Hábitos alimenticios: son la elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales.

Estado Nutricional: Es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. ... · Bueno M, Sarría A. Exploración general de la nutrición

La alimentación consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos.

Nutrición.- El proceso de consumo, absorción y utilización de los nutrientes necesarios □ para el crecimiento y desarrollo del cuerpo y para el mantenimiento de la vida. (Nutrientes: Sustancias químicas que se encuentran en los alimentos y que alimentan y nutren al cuerpo. (24)

2.4 HIPÓTESIS

2.4.1 Hipótesis general

Ha.-Existe relación significativa entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes 5° año de secundaria del colegio IEPGPE. "TTE. CRL. ALFREDO BONIFAZ", Rímac, Lima-Perú. 2016.

H°.-No existe relación significativa entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes 5° año de secundaria del colegio IEPGPE. "TTE. CRL. ALFREDO BONIFAZ", Rímac, Lima-Perú. 2016.

2.4.2 Hipótesis específica

- La actividad física que realizan los adolescentes es adecuado, del 5° año de secundaria del colegio IEPGPE. "TTE. CRL. ALFREDO BONIFAZ", Rímac, Lima-Perú. 2016.
- El estado nutricional en los adolescentes no es saludable del 5° año de secundaria del colegio IEPGPE. "TTE. CRL. ALFREDO BONIFAZ" . Rímac, Lima-Perú. 2016

2.5 VARIABLES

2.5.1 Definición conceptual de la variable

Actividad Física:

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar y las tareas domésticas y las actividades recreativas.

La expresión "actividad física" no se debería confundir con ejercicio, que es una sub categoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo

mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física tanto moderada como intensa es beneficiosa para la salud.

La OMS recomienda para niños y adolescentes: 60 minutos diarios de actividad moderada o intensa.(25)

Estado Nutricional:

Es el proceso de consumo, absorción y utilización de los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del cuerpo y para el mantenimiento de la vida. (Nutrientes: Sustancias químicas que se encuentran en los alimentos y que alimentan y nutren al cuerpo. Teniendo como niveles: sobrepeso, normal, delgadez.⁽²⁶⁾

La adolescencia

Es el período de la vida que se ubica entre la niñez y la adultez, si lo tenemos que ubicar temporalmente en una edad determinada, la adolescencia comprendería más o menos desde los 13/14 años hasta los 20 años aproximadamente.

Será en este momento de la vida en el cual el individuo comprenda acerca de su capacidad de reproducción, evolucione su psiquis y donde comience a planificar y pensar ciertamente en su futuro.

2.5.2 Definición operacional de la variable

Actividad física : este se medirá a través de un cuestionario que dará como resultado la diversas actividades de los adolescentes al realizan una actividad leve , moderado , intensa.

Estado nutricional: se evaluara a través de la tabla de valoración nutricional antropométrica, CENAM.(27)

2.5.3 Operacionalización de la variable

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
Actividad Física	Tipo de actividad física Frecuencia Duración Intensidad	Deportiva Recreativa Artística Diaria Semanal Mensual Menosde10 minutos Entre 10 y 30 minutos Más de 30 minutos Ligera Moderada Intensa
Estado Nutricional	ANTROPOMETRÍA IMC	Talla/Peso Edad/Talla

CAPITULO III. METODOLOGIA

3.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

Tipo de Investigación

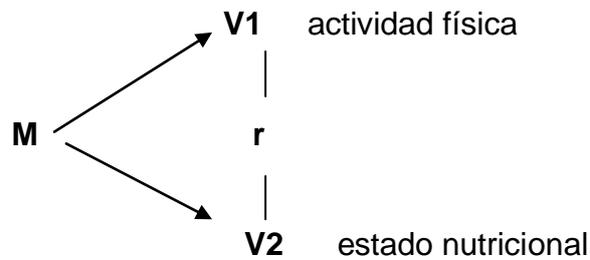
De tipo no experimental. Porque no se manipularán las variables de estudio.

Nivel de Investigación

De nivel descriptiva: Ya que está orientada al a describir una situación y/o un hecho en este caso y la actividad física y el estado nutricional de los adolescentes.

De Diseño Correlacional Porque el trabajo fue realizado en un tiempo y momento determinado

El diseño adecuado para esta investigación es de tipo descriptivo correlacional. El propósito es describir las variables y analizar su incidencia e interrelación. Cuyo diseño es el siguiente. Hernández et all (2005).



Corte Transversal; porque estudia las variables simultáneamente, en un determinado momento, haciendo un corte en el tiempo; en éste tipo de estudio el tiempo no es importante en relación con la forma en que se dan los fenómenos. Y se aplica sólo una vez el cuestionario.

3.2 DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN.

El presente estudio de investigación se realizó en la Institución Educativa Pública de Gestión Privada Tte. Crl Alfredo Bonifaz Fonseca, el actual director del plantel es el Crl. EP. Maldonado Dulanto Arturo Walter; el cual brindó todas las facilidades para realizar la investigación; la comunidad educativa consta (80 profesores, 10 auxiliares, tutores, psicóloga, asistente social, personal administrativo y de mantenimiento), además cuenta con 1650 alumnos en los tres niveles de educación: inicial, primaria y secundaria, con una infraestructura adecuada para la enseñanza de los alumnos.

Dirección: Jr. Morro de Arica Nro. 547 Urbanización: Ventura Rossi
 Distrito: Rímac feartamento: Lima, Perú

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

Población

La institución educativa cuenta con una gran alumnado en los tres niveles de educación inicial, primaria y secundaria ,la población de estudio estará constituida por 150 adolescentes ambos sexos de 5° año de secundaria, el cuan cuenta con cinco secciones de la sección A,B,C,D y E; cada aula cuenta con aproximadamente 30 alumnos.

Muestra

La muestra será de manera no probabilística ya que se trabajará con los 60 estudiantes del 5° Año de secundaria turno mañana de las secciones A y B.

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

La técnica que se utilizó fue la encuesta, la cual consiste en obtener información de los sujetos de estudio, proporcionados por ellos mismos.

Se utilizó dos instrumentos la cartilla del CENAM para medir la variable de estado nutricional y un cuestionario para medir la variable de actividad física.

La utilización de las cartillas del CENAM, Valoración Nutricional Antropométrica en la Etapa de Vida Adolescente Mujer y Varón. Las variables antropométricas obtenidas en la encuesta fueron el peso, la longitud o la estatura (según edad).

El segundo instrumento fue un cuestionario el cual contiene preguntas con alternativas de respuestas múltiples, esta consta de las siguientes partes: introducción, instrucciones y datos generales y contenido relacionado a las características de sus actividades físicas y el cual consta de 11 ítems, con diferentes alternativas.

3.5. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

La validez del instrumento se realizó a través de la opinión del juicio de 5 expertos, este proceso permitió la corrección de algunas preguntas.

La tabla de evaluación del instrumento arrojó como resultado 0,75; lo cual indica que el instrumento es válido, permitiendo ser aplicado al grupo de estudio.

3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN DE PROCEDIMIENTOS DE DATOS.

La recolección de datos se realizó previa autorización del director de la Institución Educativa adolescentes del 5° año de secundaria del colegio I.E.P.G.P.E. "TTE.

CRL.ALFREDO BONIFAZ", se presentó una solicitud, el cual aceptaron para realizar la investigación y se pasó a solicitar el permiso al docente del aula. Una vez obtenido el permiso se procedió a la recolección de datos. Una vez recolectados los datos, las fichas serán codificadas y luego digitadas. Dicha información, se presentará en gráficos y tablas, utilizando la estadística con el programa IBM - SPSS 22.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

TABLA 1

CARACTERISTICAS DEMOGRAFICAS DE LOS ADOLESCENTES DEL 5° DE SECUNDARIA SEXO Y EDAD, SECCIÓN A Y B DEL COLEGIO I.E.P.G.P.E. TTE. CRL. ALFREDO BNAZ, RÍMAC, LIMA – PERÚ. 2016.

AÑO Y SECCIÓN	N°	%
5° A	32	53
5° B	28	47
TOTAL	60	100
SEXO	N°	%
MASCULINO	36	60
FEMENINO	24	40
TOTAL	60	100
EDAD	N°	%
15 – 16	42	53
17 – 18	18	30
TOTAL	60	30

Interpretación: En la tabla 1 se encontró que el 53% (32) son adolescentes del 5° "A" año de secundaria, 47% (28 adolescentes) del 5° "B" año de secundaria. Con respecto al sexo, 60% (36) son de sexo masculino y el 40% (24) son de sexo femenino. El 70% (42) de los estudiantes adolescentes tienen entre 15 a 16 y el 30% (18) tienen entre 17 y 18 años.

TABLA: 2

- NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DEL 5° AÑO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO IEPGPE. "TTE. CRL. ALFREDO BONIFAZ". RÍMAC-LIMA- 2016

ACTIVIDAD FÍSICA	N°	%
LIGERO	5	8.3
MODERADO	50	83.3
INTENSO	5	8.3
TOTAL	60	100

Interpretación: Se observa que el 83,3 % (50 adolescentes) realizan actividad física moderada; el 8,3% (5 adolescentes) realizan actividad física intensa y actividad física ligera respectivamente

GRAFICO: 2

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DEL 5° AÑO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO IEPGPE. "TTE. CRL. ALFREDO BONIFAZ". RÍMAC-LIMA- 2016

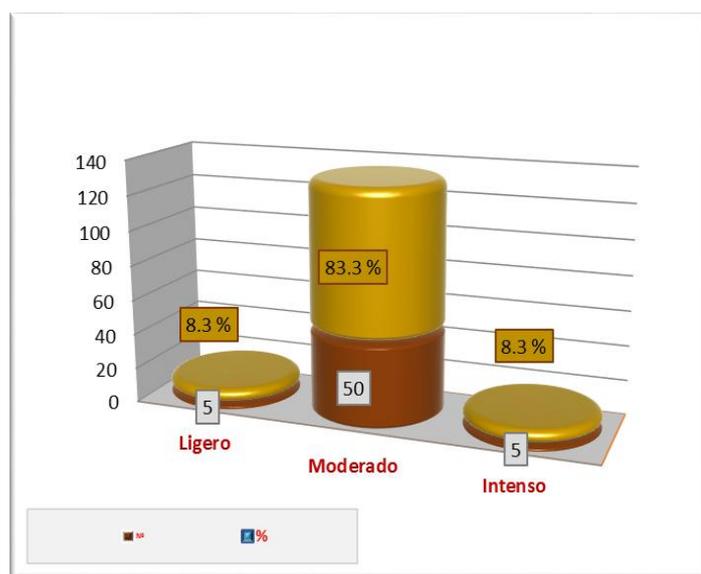


TABLA 3

**ESTADO NUTRICIONAL POR ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN LOS
ADOLESCENTES DEL 5° AÑO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO IEPGPE.
"TTE. CRL. ALFREDO BONIFAZ". RÍMAC-LIMA- 2016**

ACTIVIDAD FISICA	N°	%
Bajo Peso	13	22
Peso Normal	22	37
Sobre Peso	25	42
TOTAL	60	100

Interpretación: Se encuentra que el estado nutricional de los adolescentes del 5° año de secundaria, es de sobrepeso en el 42% (25 adolescentes) el 37%(22 adolescentes) tienen peso normal y el 22% (13 adolescentes) tienen bajo peso.

GRAFICO 3

ESTADO NUTRICIONAL POR ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN LOS ADOLESCENTES DEL 5° AÑO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO IEPGPE. "TTE. CRL. ALFREDO BONIFAZ". RÍMAC-LIMA- 2016

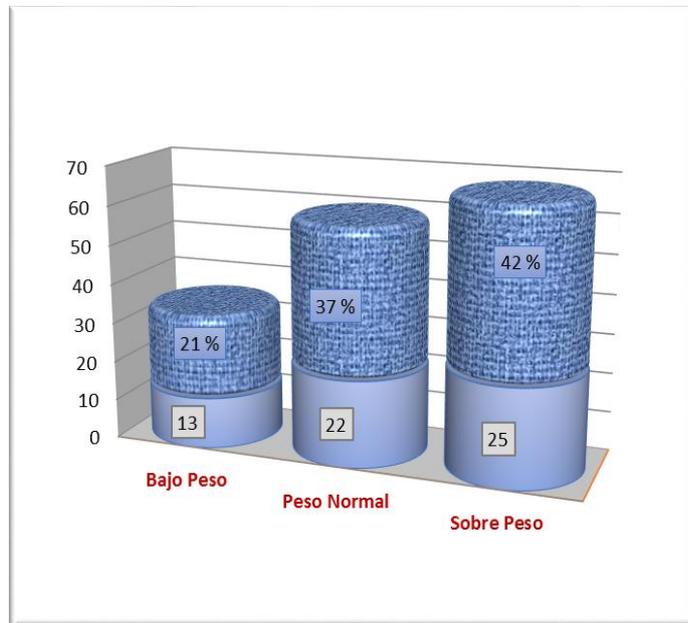


TABLA: 4

**RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN
LOS ADOLESCENTES DEL 5° AÑO DE SECUNDARIA**

ACTIVIDAD FÍSICA	ESTADO NUTRICIONAL						Total	
	Bajo Peso		Peso normal		Sobre peso		N	%
Escala	N	%	N	%	N	%		
Ligero			22	37			13	22
Moderado	13	22			--	--	22	37
Intenso	--	--	-	-	25	42	25	42
Total	51	20	175	71	22	9	60	100

Interpretación: Se observa que no existe relación en las variables de estudio ya que en el 42%(25) estudiantes que hacen o tienen actividad física intensa existe sobrepeso, en el 37%(22) que su actividad física es ligera tienen peso normal y el 22%(13) que tiene bajo peso la actividad física es moderada

Se confirma con la prueba estadística no paramétrica de libre distribución Chi-cuadrada, cuyo valor fue $p = 1.000$ ($p > 0,05$), quedando demostrada la hipótesis nula planteada: “No existe relación entre la Actividad física y el Estado Nutricional en adolescentes del 5° año de secundaria del colegio I.E.P.G.P.E. “TTE. CRL. Alfredo Bonifaz”, Rímac, Lima – Perú. 2016

CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS:

Prueba de la Hipótesis General:

➤ **H₀: Hipótesis Nula.**

No existe relación entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes del 5° año de secundaria del colegio I.E.P.G.P.E. "TTE. CRL. Alfredo Bonifaz, Rímac - Lima – Perú – 2016.

➤ **H_a: Hipótesis Alternativa.**

Existe relación entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes del 5° año de secundaria del colegio I.E.P.G.P.E. "TTE. CRL. Alfredo Bonifaz, Rímac - Lima – Perú – 2016.

□ **Nivel de Significancia:**

□ **($p = 0,05$); donde “p” es llamado p valor.**

□ **Toma de decisión:**

- Si el ($p < 0,05$), rechazamos la hipótesis nula; nos quedamos con la hipótesis alternativa.
- Si el ($p > 0,05$), rechazamos la hipótesis alternativa; nos quedamos con la hipótesis nula.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los parámetros del crecimiento físico analizados a partir de las variables antropométricas del peso corporal y la talla, nos evidencian valores similares entre los adolescentes del estudio y las curvas referenciales factores de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles, como en términos de desnutrición respectivamente. Por otro lado, respecto a la prevalencia del sobrepeso y obesidad, se considera que es un problema de salud pública que se presenta tanto en países desarrollados como en países en vías de desarrollo. De hecho, los adolescentes del estudio no son ajenos a esta problemática, dado que los resultados evidencian mayores porcentajes de estudiantes con sobrepeso en los adolescentes de ambos sexos en general, los resultados del estudio describen mayor porcentaje de sobrepeso. Además, la fundamentación de investigaciones nos dice que conforme la edad avanza, el sobrepeso y la obesidad disminuyen y estos hallazgos hacen suponer que es posible que en edades avanzadas antes de llegar a la adultez esto puede ocurrir pero no asegura que se adquiera enfermedades nutricionales por exceso o carencia; este sustento guarda cierta relación con el estudio realizado en los adolescentes ya que se encuentra que el estado nutricional de los adolescentes del 5° año de secundaria, es de sobrepeso en el 42% (25 adolescentes) el 37%(22 adolescentes) tienen peso normal y el 22% (13 adolescentes) tienen bajo peso y reconociendo la actividad.

El 83,3 % (50 adolescentes) realizan actividad física moderada; el 8,3% (5 adolescentes) realizan actividad física intensa y actividad física ligera respectivamente, analizando los datos encontrados entorno al estado nutricional y la actividad física que realizan los estudiantes podemos decir que no existe relación entre las variables de estudio.

CONCLUSIONES

- No existe relación entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes del 5° año de secundaria del colegio I.E.P.G.P.E. "TTE. CRL. Alfredo Bonifaz, Rímac - Lima – Perú – 2016. Rechazando la Hipótesis alterna y aceptando la hipótesis nula.
- El mayor porcentaje de estudiantes realizan actividad física moderada; el 8,3% (5 adolescentes) realizan actividad física intensa y actividad física ligera respectivamente
- Predomina entre el sobrepeso en los adolescentes del 5° año de secundaria, seguido del 37%(22 adolescentes) que tienen peso normal y el 22% (13 adolescentes) tienen bajo peso.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda coordinar con el director y todo el equipo de profesionales que laboran en la institución para realizar, sesiones educativas para reforzar e informar la prevención y promoción de la salud entorno a la nutrición y la importancia de la actividad física mediante la práctica del ejercicio y el deporte en la escuela y en el hogar.
- Realizar estudios con los padres de los adolescentes pues constituye la principal influencia socializadora sobre el adolescente, ya que por medio de la palabra y el ejemplo, los padres moldean la personalidad del adolescente.
- Brindar información y consejería al adolescente o grupos juveniles de la localidad sobre el ejercicio, deporte y la adecuada alimentación, enfatizando el beneficio de éstas sobre la salud.
- Fomentar entre los padres de familia la realización de actividades recreativas y de ejercicio de manera regular con participación del adolescente.
- Estimular en los profesores del colegio la consejería e información para los adolescentes sobre la práctica del deporte, el ejercicio físico y estilos de vida saludable, mediante la promoción de las cafeterías y quioscos saludables dentro de la institución educativa.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Vidaillet ec, rod ríguez g, carnot j. Antropometría en la evaluación nutricional de adolescentes del sexo femenino. Rev cubana pediatr.;74(1):23-32. 2002
2. Pitanga, ffg. Epidemiología da atividade física. 1. Rev bras cien mov. 10(3):49-54. 2002
3. Garbayo s, craviotto r, abell  m, gómez c, oliver metal. Consumo de nutrientes y hábitos alimentarios de adolescentes de balaguer. Rev ped de aten primaria ; 2 (7): 47-53. 2000
4. Organización mundial de la salud. Oms.

[Http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es)
5. Ministerio de salud. Minsa. Lima-perú.

[ttp://www.minsa.gob.pe/portada/especiales/2013/activate/actividadfisica.html](http://www.minsa.gob.pe/portada/especiales/2013/activate/actividadfisica.html)
6. Organización panamericana de la salud (ops).

[Www.who.int/topics/adolescent_health/es/](http://www.who.int/topics/adolescent_health/es/)
- 7 Abarca-sos, a., zaragoza casterad, j., generelo lanaspa, e. Y julián clemente, j.a., 2010, comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en adolescentes. Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte, 10, 39, 410-27
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista39/artcomportamientos170.htm>
8. egea gmm. Obesidad, marcadores inflamatorios y síndrome metabólico en niños de la zona de Úbeda (jaén). Tesis doctoral universidad de granada.2008.

9. Sigulem dm, devincenzi mu, lessa ac. Diagnóstico do estado nutricional da criança e do adolescente. J pediatr (rio j.) 2000;76 (supl.3):s275-84.
10. Castañeda o, rocha j, ramos m. Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de sonora, méxico. Revista medicina familiar.
2008 enero – marzo.
[http://www.medigraphic.com/pdfs/medfam/amf-2008/ amf081c.pdf](http://www.medigraphic.com/pdfs/medfam/amf-2008/amf081c.pdf)
11. Thesis; info:eu-repo/semantics/bachelorthesis; tesis -- licenciada en nutrición y dietética, upc, facultad de ciencias de la salud, carrera de nutrición y dietética, 2013.
12. Usm.2013
<http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/handle/usmp/1569>
13. Ministerio de educación (minedu)- “guía de educación familiar y sexual” para docentes y padres de familia - primera guía a educación – 1996.
14. One tough job.org - apoyo para padres en línea., lic.sunindia bhalla, y children’s trust.-2008.
15. Ulloa barrientos natacha, niveles de autoestima en Adolescentes institucionalizados. Hogar de menores: fundación Niño y patria, chile, 2003.
16. Organización mundial de la salud. Actividad física.- 2016

Http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es
17. Meneses, m.: el ejercicio físico y la salud. En: revista costarricense de salud pública, 8:23-31, 1996.

18. Wendy valdés gómez,graciél leyva álvarez de la campa estado nutricional en adolescentes, exceso de peso corporal y factores asociados. Cuba 2011.
19. Amelia rodríguez martín, josé manuel martínez nieto, ejercicio físico y hábitos alimentarios: un estudio en adolescentes de cádiz.españa- 1999.
20. MINSA. Lineamientos de política de Salud de los y las adolescentes.Lima2005.
21. MINSA / INS - CENAM. v.01 norma técnica de salud para la valoración nutricional antropométrica en la etapa de vida adolescente mujer y varón.perú2002.
22. Organización mundial de la salud. Patrones de crecimiento. 2010.
http://www.who.int/childgrowth/standards/imc_para_edad/es/
23. Sakraida J. Modelo de Promoción de la Salud. Nola J Pender. En: Maerriner TA, Rayle-Alligood M, editores. Modelos y teorías de enfermería, 6° ed. España: ElsevierMosby; 2007.
24. Hernández J, Gracia-Arnáiz M. Alimentación y cultura: perspectivas. Barcelona: Ariel, 2005.
25. Organización mundial de la salud. Actividad física.
<Http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet.-2016>
26. Wendy Valdés Gómez, Graciél Leyva Álvarez de la Campa Estado nutricional en adolescentes, exceso de peso corporal y factores asociados. Cuba.2011.
27. MINSA / INS - CENAN. V.01 Norma Técnica de salud para la valoración nutricional antropométrica en la etapa de vida adolescente mujer y varón.Perú2002.

28. BERGANZA, M.R. y RUIZ J.A. (coord.) Investigar en Comunicación. Guía práctica de métodos y técnicas de investigación social en comunicación Madrid. McGrawHill.2005.

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DEL 5° AÑO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO IEPGPE. "TTE. CRL.ALFREDO BONIFAZ RÍMAC-LIMA-PERÚ 2016

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES
¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes del 5° año de secundaria del colegio IEPGPE. "TTE. CRL.ALFREDO BONIFAZ Rímac-Lima-Perú. 2016 ?	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación que existe entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes del 5° año de secundaria del colegio IEPGPE. "TTE. CRL. ALFREDO BONIFAZ" . Rímac Lima- Perú. 2016.</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL: Existe relación significativa entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes 5° año de secundaria del colegio IEPGPE. "TTE. CRL. ALFREDO BONIFAZ" . Rímac-Lima- Perú. 2016.</p>	ACTIVIDAD FÍSICA	Tipo de actividad física. Frecuencia Duración Intensidad
	<p>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar las características sociodemográficas de los adolescentes de 5° año de secundaria del colegio IEPGPE. "TTE. CRL. Alfredo Bonifaz". Rímac, Lima Perú.2016 	<p>No existe relación significativa entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes 5° año de secundaria del colegio IEPGPE. "TTE. CRL. ALFREDO BONIFAZ" . Rímac-Lima- Perú. 2016.</p>	ESTADO NUTRICIONAL	Antropometría IMC

	<p>- Identificar el nivel de actividad física en adolescentes del 5° año de secundaria del colegio IEPGPE. "TTE. CRL. Alfredo Bonifaz". Rímac-Lima- 2016</p> <p>-Evaluar el estado nutricional según masa corporal en los adolescentes del 5° año de secundaria del colegio IEPGPE. "TTE. CRL. Alfredo Bonifaz". Rímac-Lima- 2016</p>	<p>HIPÓTESIS ESPECÍFICA</p> <p>La actividad física que realizan los adolescentes es adecuado, del 5° año de secundaria del colegio IEPGPE. "TTE. CRL. ALFREDO BONIFAZ" . Rímac-Lima- Perú. 2016.</p>		
--	---	---	--	--

	<p>Evaluar el estado nutricional de los adolescentes de 5° año de secundaria del colegio IEPGPE. "TTE. CRL. ALFREDO BONIFAZ" . RímacLima- Perú. 2016.</p>	<p>El estado nutricional en los adolescentes no es saludable, del 5° año de secundaria del colegio IEPGPE. "TTE. CRL. ALFREDO BONIFAZ" . Rímac-Lima- Perú2016.</p>		
--	---	--	--	--

3.- ¿Realizas tú algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?

- a) Desplazamiento rápido en bicicleta
- b) Tareas domésticas
- c) Bailar

4.- ¿Cómo acostumbras tú a ocupar tu tiempo libre fuera del horario escolar?

- a) Mirando televisión, internet (Facebook, chat, messenger)
- b) Actividad de ejercicio moderado (paseo en bicicleta, caminatas, paseos)
- c) Actividad de ejercicio vigoroso (futbol, básquet)

5.-¿Realizas tú alguna actividad física durante el receso (recreo escolar)?

- a) Práctica de deportes como el futbol, vóley, básquet, balonmano
- b) Juegos recreativos
- c) Actividades como la música, pintura

6.-¿ Si realizas tu deporte favorito cuanto tiempo minutos le dedicas?

- a) De 10 a 30 minutos
- b) De 30 a 40 minutos
- c) De 40 a más

7.- En las vacaciones realizas alguna actividad física

- a) Danza
- b) Deporte (futbol, vóley, balonmano, natación)
- c) Paseos bicicleta, patines

8.- ¿Con qué frecuencia realizas tú actividad física en las vacaciones?

- a) Solo fines de semana
- b) 2 veces por semana
- c) 3 Veces por semana

9.- ¿Participas en las actividades escolares?

- a) Olimpiadas
- b) Aniversarios
- c) Ginkana

10.-¿Realizas las clases de educación física?

- a) Mucho
- b) Bastante
- c) Poco

11.- ¿Qué medio de transporte utilizas para ir a tu colegio?

- a) Movilidad transporte urbano, escolar o particular
- b) Bicicleta
- c) A pie

12.- ¿Cuánto tiempo te toma en llegar?

- a) De 15 a 35 minutos
- b) De 20 a 30 minutos
- c) De 30 a 35 minutos

13.- ¿Cuáles de estas actividades realizas los fines de semana?

- a) Baile o jugar
- b) Deportes
- c) Juegos en los que estuviste muy activo.

14.- ¿Realiza actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar en tus ratos libre?

- a) Solo fines de semana
- b) 2 veces por semana
- c) 3 Veces por semana
- d)

15.- ¿Realiza actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta en tus ratos libres?

- a) Solo fines de semana
- b) 2 veces por semana
- c) 3 Veces por semana

16.- ¿Qué te gustaría hacer en tu tiempo libre?

- a) Hacer deporte.
- b) Leer un libro, pasear, escuchar música, la televisión, conectarme a internet, estar con la familia.
- c) Ir a bailar, otros

ANEXO 3: VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

PRUEBA DE CONCORDANCIA MEDIANTE EL JUICIO DE EXPERTOS

CRITERIOS

	1	2	3	4	5	TOTAL
1	0.85	0.7	0.75	0.9	0.85	4.05
2	0.70	0.7	0.75	0.9	0.75	3.8
3	0.85	0.7	0.85	0.9	0.65	3.95
4	0.80	0.6	0.85	0.9	0.6	4.05
5	0.80	0.6	0.60	0.9	0.75	3.15
6	0.75	0.6	0.75	0.85	0.8	3.15
7	0.75	0.8	0.75	0.85	0.8	3.85
8	0.80	0.8	0.8	0.80	0.65	3.85
9	0.80	0.8	0.8	0.85	0.8	4.05
	7.1	6.3	6.9	7.9	6.85	33.9

Total= 33.9/ 45= 0,75 >0,60

El Instrumento es Válido siempre que p>0,60

Los criterios de cada jurado se ha puesto con decimales cada uno después se suma total por columna y fila

33.9 = suma total, 45 es la multiplicación de los jueces 5 por 9 criterios = 45

ANEXO 4: CARTA DE ACEPTACIÓN



IEPGPE TTE. CRL. "ALFREDO BONIFAZ FONSECA"

Jirón Morro de Arica N° 547 - UGEL 02

Teléfono 4819883

"AÑO DE LA CONSOLIDACIÓN DEL MAR DE GRAÚ"

RIMAC ,22 de Abril del 2016.

OFICIO N° 589 - 2016 "IEPGPE TTE. CRL. "ALFREDO BONIFAZ F." - UGEL 02

DRA. FERNANDA GALLEGOS DE BERNAOLA.

DIRECTORA DE LA ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
UAP.

Presente.-

ASUNTO: ACEPTACIÓN DE LA BACHILLER
PAREDES VASQUEZ DORIS
DEIDAMIA EN LA IEPGPE TTE. CRL.
"ALFREDO BONIFAZ F."

DE MI MAYOR CONSIDERACION

Tengo el agrado de dirigirme a Usted ,
para saludarla muy cordialmente en nombre de la IEPGPE TTE. CRL. "ALFREDO BONIFAZ
F."_que dirijo , así mismo informarle que la Bachiller DORIS DEIDAMIA PAREDES
VASQUEZ , identificada con código 2013145875, estudiante de la escuela profesional de
enfermería de la Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud de la Universidad
Alas Peruanas , ha sido aceptada en nuestra I.E. para que aplique un cuestionario de su
trabajo de investigación en las aulas A y B del 5º de secundaria.

Es propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial
consideración y estima personal.

Atentamente,



O 2901988684 +0
ARTURO MALDONADO DULANTO
Colonel EP.
Director IEPGPE Tte Col. Alfredo Bonifaz