



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

**“RELACION ENTRE EL ESTILO DE VIDA Y EL
SOBREPESO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL
SECUNDARIA DE LA I.E. SEBASTIAN BARRANCA,
CAMANA 2016”.**

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

BACHILLER: SUSY ROSANA, AMANCA LAURA

CAMANA – PERÚ

2017

**“RELACIÓN ENTRE EL ESTILO DE VIDA Y EL
SOBREPESO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL
SECUNDARIA DE LA I.E. SEBASTIÁN BARRANCA,
CAMANA 2016”**

RESUMEN

El objetivo del estudio fue determinar la relación entre el estilo de vida y el sobrepeso de los estudiantes del nivel secundario de la I.E. Sebastián Barranca, Camana 2016. Fue un estudio de tipo no experimental de nivel descriptiva y de diseño correlacional, cuya muestra fueron 135 estudiantes. Entre sus conclusiones están: Existe relación no significativa ya que solo un porcentaje de estudiantes tienen estilos de vida inadecuados y presentan sobrepeso.

En cuanto a la dimensión alimentación se puede apreciar que existe relación del grupo de estudiantes que presentan según IMC sobrepeso

En la dimensión sedentarismo y actividad física podemos ver que hay relación ya existe sobrepeso y los estudiantes no realizan actividades frecuentes pudiéndose pensar que llevan una vida algo sedentarias

Existe sobrepeso en el 32%(43) estudiantes de la I.E Sebastián Barranca – camaná, ya que según el IMC y sus medidas antropométricas (talla y Peso) se ubican en parámetros de sobrepeso.

Palabras claves: Sobrepeso, IMC y sedentarismo

ABSTRACT

The objective of the study was to determine the relationship between the lifestyle and the overweight of the students of the secondary level of the I.E. Sebastián Barranca, Camana 2016. It was a non-experimental study of descriptive level and correlational design, whose sample was 135 students. Among their conclusions are: There is a non-significant relationship since only a percentage of students have inadequate lifestyles and are overweight.

As for the food dimension, it can be seen that there is a relation of the group of students who presented according to BMI overweight

In the dimension of sedentarism and physical activity we can see that there is a relationship that is already overweight and students do not carry out frequent activities can be thought to lead a somewhat sedentary life

There is overweight in 32% (43) students of the I.E Sebastián Barranca - camana, since according to the BMI and its anthropometric measures (height and weight) are located in parameters of overweight.

Key words: Overweight, BMI and sedentary lifestyle

ÍNDICE

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESÚMEN	i
ABSTRAC	ii
ÍNDICE	iii
INTRODUCCIÓN	v
CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	4
1.3. Objetivos de la investigación	5
1.3.1. Objetivo general	5
1.3.2. Objetivos específicos	5
1.4. Justificación del estudios	5
1.5. Limitaciones	5
CAPITULOII: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes del estudio	8
2.2. Base teórica	11
2.3. Definición de términos	34
2.4. Hipótesis	35
2.5. Variables	35
2.5.1. Definición conceptual de las variables	35
2.5.2. Definición operacional de las variables	36
2.5.3. Operacionalización de la variable	37

CAPITULOIII: METODOLOGIA	
3.1. Tipo y nivel de investigación	38
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	39
3.3. Población y muestra	39
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	41
3.5. Plan de recolección y procesamiento de datos	42
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	43
CAPÍTULO V: DISCUSION	52
CONCLUSIONES	56
RECOMENDACIONES	57
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
ANEXOS	
Matriz	
Instrumento	

INTRODUCCIÓN

La elevada prevalencia de sobrepeso y obesidad constituye un problema de salud en muchos países y sumado a ello es la falta de orientación suficiente y la concientización del peligro latente que es estar presentando sobrepeso y obesidad. Esta situación es observada a muy temprana edad ya que niños, adolescentes presentan esta situación y los padres no hacen casi nada para cambiar esta realidad ya que son parte de inadecuada de estilos de vida entre ellas falta de actividad física, permanecer horas de televisión, juegos y los hábitos alimentarios muy entre los niños y adolescentes.

La nutrición ha sido catalogada por la organización mundial de la salud (OMS) como la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.¹.

Se considera a la familia como el principal agente de auto cuidado, y son el modelo de los niños y adolescentes por lo tanto, es necesario brindarle una adecuada alimentación.

El estudio presenta el Capítulo I relacionado a Problema de investigación, El Capítulo II, Marco teórico, Capítulo III, Metodología y Capítulo IV: Aspectos administrativos

CAPITULO: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La obesidad y el sobre pesos hoy en día son problemas de salud pública que está en aumento a nivel mundial tanto en niños como en adultos. En las últimas tres décadas la prevalencia de sobrepeso y la obesidad ha crecido continua y sustancialmente. La organización mundial de la salud (OMS) ha estimado que 170 millones de jóvenes menores de 18 años presentan exceso de peso y ha considerado a la obesidad como una epidemia a nivel mundial ⁽¹⁾.

La nutrición ha sido catalogada por la organización mundial de la salud (OMS) como la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.².

La organización mundial de la salud (OMS) define “el sobrepeso y la obesidad como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso entre la talla al cuadrado (kg/m^2).

Además la OMS señala que un Índice de Masa Corporal (IMC) igual o superior a 25 determina sobrepeso. Un (IMC) igual o superior de 30 determina obesidad. El (IMC) proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, puesto que es la misma para ambos sexos y para adultos de todas las edades.” ⁽³⁾

La investigación realizada por el Instituto Nacional de Salud (INS) (2012) señala que: “los índices de sobrepeso y obesidad en el Perú se están

incrementando, el sobrepeso afecta a uno de cada tres adultos jóvenes, dos de cada cinco adultos y a uno de cada cinco adultos mayores el sobrepeso en adultos jóvenes fue similar entre hombres y mujeres, pero la obesidad fue mayor en las mujeres, teniendo como mayor prevalencias en lima metropolitana y la costa, donde existe más urbanización y menos pobreza, añade la investigación.

El exceso de peso afecta también a uno de cada cuatro niños entre cinco a nueve años de edad, teniendo como mayor prevalencia en lima metropolitana, la costa y zonas urbanas y menos pobres. En caso de los adolescentes, la obesidad es mayor en los hombres, y predomina en la zona urbana y aumenta a medida que disminuye el nivel de pobreza”. (2)

En conclusión el sobrepeso y obesidad es un problema de salud pública por el consumo excesivo de comidas con alto contenido de grasas saturadas azúcares, carbohidratos y fibras. Dejando de lado la práctica de actividad física. Además el sobrepeso y obesidad a futuro incrementan el riesgo desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes e hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares.

Por otro lado las personas tienen diferentes conceptos sobre el tamaño o figura corporal. Ya que algunas culturas interpretan el exceso de peso como un símbolo de belleza, salud y riqueza, mientras otros ven la delgadez extrema como bella y la consideran el cuerpo “ideal”; como también en algunas culturas la delgadez es considerada como un signo de enfermedad y debilidad.

Y es por ello que todos estos ideales pueden conllevar a una mala alimentación y en pobres hábitos alimenticios, ya que una buena salud para la mayor parte de las personas, se relaciona con un tamaño corporal término medio, debido a que tanto la gordura como la delgadez representan un riesgo para la salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (1986) define los estilos de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de

conducta determinados por factores socio culturales y características personales”⁽³⁾

La Dr. Tula Marque Canales indica que los “estilos de vida es la manera como el adolescente se comporta con respecto a la exposición a factores nocivos que representan un riesgo para la salud, se calcula que un tercio de las enfermedades en el mundo pueden prevenirse mediante cambios en el comportamiento.”⁽⁴⁾

Por otro lado la (OMS), cataloga “el sedentarismo como uno de los cuatro factores de mayor riesgo de muerte. Entre 1980 y el 2008 se duplicaron la tasa de sobrepeso y obesidad en el mundo los mayores niveles se registraron en el continente americano.

De acuerdo con la nutricionista, Marisa Brenes, comento que con el pasar del tiempo “nos hemos convertido” en personas sedentarias, lo que la OMS considera una “epidemia” “vivimos en confort, pasamos en la computadora, los niños no salen a jugar porque ya no es seguro y prácticamente todo lo hacemos sentados.

El centro para el control y prevención de enfermedades (CDC), de los estados unidos, realizo una investigación en el 2009 en donde indicaba que el ejercicio reduce entre un 30 y 50 % los riesgos de contraer ciertas enfermedades crónicas no transmisibles tales como las citadas anteriormente.⁽⁵⁾

El presidente de la sociedad peruana de endocrinología (SPE) J. Villena señala que “el sedentarismo y el consumo de alimentos ricos en grasa, sal y azúcares, pero pobre en vitaminas, minerales y otros micronutrientes son la principal causa del sobrepeso y obesidad en niños y adultos. A ello se suma la falta de actividad física y malos hábitos”.⁽⁶⁾

Un estudio de carga de enfermedad en el Perú realizado por el Ministerio de Salud (MINSA) encontró que las enfermedades no transmisibles ocupan el primer lugar como causa de muerte con un 58.5 por ciento. Según la sala situacional alimentaria nutricional, el sobrepeso y obesidad en el Perú es más alto en adultos y en mujeres de población urbana, en

zonas de la costa que provienen de estratos no pobres. Situación preocupante ya que según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) el 73.6 por ciento de peruanos y peruanas vive en zona urbana.

Frente a las situaciones planteadas se hace la siguiente interrogante

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre el estilo de vida y el sobrepeso de los estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Sebastián Barranca, Camana 2016?

1.2.2. Problema específico

- ¿De qué manera es el estilo de vida en la dimensión alimentación de los estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Sebastián Barranca?
- ¿De qué manera es el estilo de vida en la dimensión actividad física de los estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Sebastián Barranca?
- ¿Existirá sobrepeso en los estudiantes del nivel secundario de la I.E. Sebastián Barranca?

1.3.- OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el estilo de vida y el sobrepeso de los estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Sebastián Barranca, Camana 2016

1.3.2. Objetivos Específico

- Identificar el estilo de vida en la dimensión alimentación de los estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Sebastián Barranca.
- Reconocer el estilo de vida en la dimensión sedentarismo de los estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Sebastián Barranca
- Reconocer el estilo de vida en la dimensión actividad física de los estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Sebastián Barranca
- Identificar el sobrepeso en los estudiantes del nivel secundario de la I.E. Sebastián Barranca.

1.4. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo se realizó debido al incremento excesivo de la obesidad a nivel mundial tanto en niños, jóvenes y adultos y que está catalogado como uno de los problemas más importantes desde el punto de vista sanitario y de la salud pública, que está afectando negativamente la morbilidad y mortalidad en los países desarrollados como en vías de desarrollo.

Asimismo existen estudios que nos hace ver la importancia de realizar investigaciones en torno a la salud de los estudiantes en edad adolescentes, uno de los sustentos es lo indicado por expertos de la Dirección de Educación para la Salud del MINSA donde recomiendan una alimentación saludable y actividad física al menos 30 minutos diarios. La actividad física de intensidad moderada puede realizarse en tres series de 10 minutos o dos de 15; aunque los mayores beneficios se producen en una actividad física de intensidad vigorosa o realizando algún deporte.⁽⁷⁾

Esta tendencia ascendente, está provocada principalmente por los estilos de vida entre otras cabe citar la vida sedentaria y la falta de ejercicios. Además aportar a través del presente proyecto de investigación, a un mejor

conocimiento, sobre cómo debe ser nuestro estilo de vida, para poder evitar la obesidad, problemática actual del campo de la salud.

Por otra parte los estudiantes, suelen comer fuera de casa, ingieren alimentos en diferente horario y su forma de alimentación, y comer es responsabilidad de cada estudiante; pero es indiscutible este acto diario que parece sencillo, natural y que puede tener enormes repercusiones en la salud a corto y más aún a largo plazo.

La población estudiantil se encuentra generalmente en un rango de edad en donde se presenta una serie de cambios fisiológicos emocionales típico de la adolescencia, estos cambios suelen ir asociados a modificaciones los cuidados alimenticios, porque muchos pasan a ser quienes se encargan de elegir, comprar y preparar los alimentos y con ello determinan sus estilos de vida durante su vida estudiantil y en muchos casos permanecerá para toda la vida.

La pertinencia de este trabajo se da porque el profesional de enfermería ha desempeñado siempre un papel importante dentro de la comunidad, proporcionando el cuidado humano que implica la formación e los estilos de vida y el cuidado al paciente dando énfasis en el campo de la promoción y prevención.

“según cifras oficiales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) cerca de 35 millones de personas mueren cada año por enfermedades crónicas no transmisibles, que son ocasionados por alimentación inadecuada, además afirman que un aproximado de 5% de estas vidas podrían se salvadas, si solo consumieron de forma adecuada vegetales, hortalizas y frutas”.⁽⁸⁾

Este trabajo de investigación tiene trascendencia ya que la información que se obtenga podrá servir como guía para que realicen correcciones, así mismo mejorar los cuidados de los estilos de vida de los estudiantes para que planifiquen su tiempo con relación a la alimentación y tener un buen estilo de vida saludable.

El presente trabajo servirá para dar a conocer más y corregir los estilos de vida de los estudiantes de la I.E Sebastián Barranca donde el personal de enfermería debe brindar promoción respecto a los estilos de vida.

Estos hechos han motivado para que se realice este estudio que es de utilidad en las áreas de ciencia de la salud ya que servirán de motivación para que realicen otras investigaciones sobre este tema donde se da énfasis a las necesidades de los estilos de vida en los estudiantes por estar en una fase académica llena de necesidades.

El presente trabajo de investigación permitirá obtener el título profesional de licenciada en enfermería. Y Contribuir con este conocimiento, a la biblioteca de la universidad Alas peruanas y que sirva de consulta y de base para las futuras investigaciones de las estudiantes de enfermería, es original dado que se ha encontrado investigaciones relacionadas con el tema a investigar pero no existentes en la ciudad de Camaná.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN

2.1.1. Antecedentes Internacionales

VILLALOBOS CRUZ Tania Karina “Estilos de vida y factores de riesgo asociados al sobrepeso y obesidad Infantil en España – Madrid 2016)”

El objetivo de este estudio fue conocer la obesidad de los estudiantes de secundaria el diseño fue descriptivo y transversal.

La muestra estuvo constituida por 60 estudiantes, el muestreo fue por conglomerados. La recolección de datos se utilizó una cedula de identificación diseñado por los autores de la presente investigación. Se usó el paquete estadístico SPSS versión 9.0 para el análisis de los datos.

En conclusión el presente trabajo se encontró que la obesidad fue más predominante en el sexo masculino; aunque también en el sexo femenino se encontró alto riesgo de obesidad. El grupo de

edad que más prevaleció la obesidad fue de 12 a 13 años, y el grupo académico que más lo presentó fue el primer año.

Esto indica que la obesidad es un problema que ya pertenece a las tasas de morbilidad y mortalidad a etapas tempranas y que estos hallazgos coinciden con lo reportado en otros estudios. ⁽⁹⁾

AGUILAR Ana y CALDERÓN, Ibarra Xavier. “Estilos de vida y su relación con el sobrepeso en los estudiantes del ciclo básico del colegio de Tulcán de la ciudad de Tulcán, provincia del Carchi durante el periodo de enero a julio de la universidad técnica del norte Ecuador -2012” tuvo como objetivo analizar los estilos de vida y su relación con el sobrepeso

Este fue un estudio de campo de naturaleza descriptiva transversal cuya población lo conformaron 187 estudiantes, el instrumento utilizado fue un cuestionario de 15 preguntas abiertas y cerradas. Y se evaluó el sobrepeso y obesidad mediante la toma de peso y talla, calculando IMC, obteniendo los siguientes resultados, de las 187 estudiantes un 33% tienen sobrepeso y un 5% obesidad

En conclusión en el colegio existe un gran porcentaje de sobrepeso en las estudiantes debido a la falta de prácticas de actividad física, consumo de comida chatarra, y a esto también se le asocia la falta de control de los alimentos que se expenden en el bar del colegio.

Se recomienda fomentar acciones educativas en alimentación y estilos de vida adecuados dirigidas a estudiantes padres de familia y docentes, para así sensibilizar a toda la comunidad sobre la importancia de cuidar nuestra salud.⁽¹⁰⁾

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Burga Guzmán Diego Rafael y Sandoval Rubiños Judith Eliana ciudad de Chiclayo “El mundo adolescente: estilos de **vida de las adolescentes de una institución educativa- Chiclayo 2012**” tuvo como objetivo fue identificar y analizar y comprender sus estilos de vida

La muestra se obtuvo por criterio de saturación; así mismo se encuentra a 74 adolescentes delimitando la muestra por convivencia. La recolección de datos se realizó mediante la entrevista abierta a la profundidad. Además se hizo uso del diario de campo y la encuesta como instrumento de apoyo y fidelización de datos.

El estudio se realizó a través del método de análisis temático según Lupicino. Los resultados demostraron que al ser la adolescencia una etapa conflictiva, vulnerable a los ambos por influencia, estas tienden a tener una inclinación hacia los inadecuados estilos de vida con predominio en la alimentación y sedentarismo, haciéndolas más susceptibles a tener mayores problemas de salud.

Siendo la familia la primera fuente de influencia en, las adolescentes para la obtención de esos estilos de vida. ⁽¹¹⁾

R. Ramírez, G. (2013) departamento de Lma “**relación entre el índice de masa corporal y nivel de actividad física en adolescentes según infraestructura deportiva de sus instituciones educativas, lima de la universidad mayor de san marcos 2013**” tuvo por objetivo determinar la relación entre el índice de masa corporal y nivel de actividad física en adolescentes.

Se realizó un estudio descriptivo de asociación cruzada, observacional y transversal, en el cual participaron 460 alumnos de 3ro, 4to, 5to año de secundaria cuyas edades se encuentran entre 14 y 18 años. El instrumento aplicado fue un cuestionario internacional de actividad física (IPAQ versión corta) y el IMC.

En conclusión en ambas instituciones educativas, se halló mayor proporción de adolescentes con normo peso (3 de cada 5 estudiantes) no se halló diferencia significativa entre índice de masa corporal y el tipo de infraestructura deportiva. Solo la institución pública, poseía una infraestructura deportiva adecuada, sin embargo sus estudiantes la usan con poca frecuencia. ⁽¹²⁾

2.2.- BASE TEORICA

2.2.1. ESTILOS DE VIDA

El concepto de estilos de vida Aparicio formalmente por primera vez en 1939, probablemente en las generaciones anteriores no era un concepto significativo, al ser las sociedades relativamente homogéneas. Pierre Bourdieu, quien fue uno de los sociólogos más importantes de la segunda mitad del siglo xx, centra su teoría en el concepto de hábitos, entendiendo este como esquemas de obrar, pensar y sentir asociados a la posición social, el hábitos hace que personas de un entorno social homogéneo tiendan a compartir estilos de vida parecidos.⁽¹⁴⁾

El término de estilos de vida tiene muchas definiciones en el área de la salud pública, algunos las definen como “patrones de conducta individual o hábitos incorporados por las personas”. De acuerdo a esta definición, los estilos de vida no estarían determinados por otros factores ajenos al individuo como el social, económico, cultural, geográfico, entre otros.

La OMS lo define como una forma de vida que se basa en patrones de comportamientos identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vidas socio-económicas y ambientales.

En este trabajo se interpretaran los estilos de vida como aquellos patrones de conducta individual que, con consistencia en el

tiempo y bajo condiciones más o menos constantes, pueden constituirse en factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad en la vida adulta. La frecuencia, tipo e intensidad del ejercicio físico, la ingesta de bebidas con contenido de alcohol, el consumo de tabaco y las características de alimentación, constituyen los estilos de vida más relacionados con las enfermedades crónicas citadas.⁽¹⁵⁾

La OMS define el estilo de vida como un conjunto de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en el individuo o en una sociedad determinada. Dicho estilo de vida resulta de las interacciones entre las características individuales, la interacción social y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental en que viven las personas. Algunos estilos de vida incluyen patrones de comportamiento específicos que miden el bienestar del individuo actuando como factores de protección o de riesgo.⁽¹⁶⁾

Rolando Arellano M. Nos dice que el estilo de vida es un patrón que cumple con dos funciones: caracterizar al individuo y dirigir su conducta⁽¹⁷⁾

Patrón que caracteriza al individuo: el estilo de vida sería aquel patrón más o menos consistente de comportamiento que caracteriza al individuo en forma de ser y expresarme. En cierta forma se asemeja mucho al concepto de personalidad, pues nos permite reconocer al individuo a través de conductas muy distintas.

El estilo de vida posibilita encontrar la unidad dentro de la diversidad proporcionando unidad y coherencia en el comportamiento de un sujeto o un grupo de sujetos.

Sin embargo el concepto de estilos de vida es más amplio que el de personalidad ya que engloba no solo elementos psicológicos sino también comportamientos y características externas los cuales son determinadas y a su vez determinan la manera de ser y actuar futura del individuo.

Patrón que dirige la conducta: el estilo de vida no solo caracteriza u organiza al individuo, también lo dirige. Este carácter instrumental fue subrayada por el psiquiatra vienes Alfred Adler quien acuño el termino desde un punto de vista centrado en el plan de vida del individuo para el los estilos de vida como patrón que dirige el comportamiento se corresponde con una perspectiva más dinámica de la conducta humana.

El estilo de vida integraría en su interior diferentes valores creencias, rasgos de la personalidad, afectos, comportamientos y otros rasgos que definen al individuo proporcionándole dirección y enfoque. En este sentido el estilo de vida estaría sumamente relacionado con el estudio de valores de los individuos. ⁽¹⁸⁾

2.2.2. TIPOS DE ESTILO DE VIDA

- **Estilos de vida favorables:** definición como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

Los estilos de vida son determinados por la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, para lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

En esta forma podemos elaborar un listado de estilos de vida favorables o comportamientos saludables, que al asumirlos responsablemente ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales, espirituales y mantener el bienestar para mejorar la calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano.

Alguno de estos factores protectores o estilos de vida favorables son:

- Salud y control de factores de riesgo como el sobrepeso y obesidad, vida sedentaria.

- Ocupación del tiempo libre y disfrute del ocio, el mantenerse activo, ayuda a sentirse vivo, y el disfrutar de un descanso después de haber cumplido las metas del día
- **Estilos de vida desfavorables:** son los comportamientos hábitos o conductas que adoptan las personas en contra de su salud y en contra del mejoramiento de su calidad de vida y/o estilos de vida. Son los estilos de vida los que conllevan a la persona al deterioro de su aspecto biológico, psicológico y social, llevándolo a pérdidas físicas y en sí de su integridad personal. Entre estos tenemos.
 - Mala alimentación, lo cual lleva a un deterioro físico mental.
 - Baja actividad física, hace que la salud se deteriore y así también hace a la persona propensa al cansancio continuo, no pudiendo desarrollar actividades de su vida diaria.(20)

Alimentación

Se define alimentación el conjunto de acciones que permiten introducir en el organismo humano los alimentos. O fuentes de la materias primas que precisa obtener, para llevar acabo sus funciones vitales. La alimentación incluye varias etapas; selección, preparación e ingestión de los alimentos. Consiste en un proceso voluntario. ⁽²¹⁾

La alimentación es el ingreso o aporte de los alimentos en el organismo humano. Es el proceso por el cual tomamos una serie de sustancias contenidas en los alimentos que componen la dieta. Estas sustancias o nutrientes son imprescindibles para completar la nutrición.

Una buena alimentación implica no solamente ingerir los niveles apropiados de cada uno de los nutrientes, sino obtenerlos en un balance adecuado. ⁽²²⁾

Según el ministerio de salud, Alimentación Saludable es elegir una alimentación que aporte todo los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidrato de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

Por otro lado se ha demostrado que una buena alimentación previene enfermedades como la Obesidad, la Hipertensión, las enfermedades cardiovasculares etc., la alimentación saludable permite tener una mejor calidad de vida en todas las edades.

Se recomienda consumir una variedad de alimentos todo los días, porque nuestro cuerpo necesita diversos nutrientes y energía, que un solo alimento no es capaz de cubrir todo los requerimientos que el cuerpo necesita. ⁽²³⁾

➤ **Consumo de agua:**

El agua, es un nutriente esencial para nuestro organismo, basta con solo pensar que el agua constituye 50 a 75% del peso corporal, por sus características físicas y químicas, el agua tiene varias funciones dentro de nuestro cuerpo, entre las que se citan: el mantenimiento del volumen sanguíneo, el transporte de nutrientes y oxígeno. ⁽²⁴⁾

Por increíble que parezca, el agua es probablemente el catalizador más importante en la pérdida de peso. Aunque la mayoría de nosotros no apreciamos el agua, esta puede ser la única “poción mágica” para la perdida permanente de peso.

El agua suprime el apetito naturalmente y ayuda al cuerpo a metabolizar la grasa almacenada. Estudios han demostrado que al disminuir la cantidad de agua que tomamos, los depósitos de grasa aumentan, mientras que el incrementar la cantidad de agua que tomamos, los depósitos de grasa disminuyen. ⁽²⁵⁾

La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja que se tome a diario un litro por cada 35 kilos de peso. La edad, el clima

o la práctica deportiva pueden elevar esa cantidad. Cualquier tipo de agua que reúna los requisitos de potabilidad es suficiente para mantener la tasa de hidratación. ⁽²⁶⁾

➤ **Carbohidratos:**

Los carbohidratos, grasas y proteínas, son las principales fuentes de energía para el cuerpo porque proporcionan el combustible necesario para darle calor y trabajo al cuerpo; su fuerza potencial se expresa en calorías, un término que significa la cantidad de energía química que puede ser liberada como calor cuando la comida es metabolizada. ⁽²⁷⁾

Nunca se deben cortar por completo los hidratos de carbono y nunca sigas a ninguna especie de dieta sin ellos. Los carbohidratos proveen energía y otros nutrientes que el cuerpo necesita. El problema viene cuando se consumen demasiado del tipo equivocado.

Las frutas y verduras son una gran fuente de hidratos de carbono, así como algunos productos lácteos. Desgraciadamente, las personas consumen demasiados carbohidratos que tienen poco valor nutricional y demasiada grasa y azúcar (pasteles, refrescos, dulces, etc.) ⁽²⁸⁾

Los carbohidratos proporcionan la principal y más barata fuente de energía en la alimentación de la mayoría de los pueblos del mundo. En la actualidad existe controversia sobre la posible relación entre enfermedades basculares y consumo de carbohidratos.

Estudios epidemiológicos evidencian una mayor incidencia de diabetes, obesidad y colelitiasis en las poblaciones que incluyen en su alimentación una tasa elevada de azúcar y harinas refinadas. En los “países occidentales” los carbohidratos

representan el 50 % de los requerimientos energéticos totales y en los países tropicales pueden cubrir hasta el 90 % de la energía necesaria.

Dentro de los hábitos y actitudes dietéticas del cubano se señala el excesivo consumo de azúcar (entre el 20 y 25 % de los requerimientos energéticos totales), si bien su sabor es agradable por su poder edulcorante y en correspondencia con nuestra cultura alimentaria, tal exceso puede ocasionar efectos deletéreos en la salud de la población ⁽²⁹⁾

➤ **Proteínas:**

Las

proteínas son macronutrientes fundamentales dentro de una dieta saludable. El ser humano necesita su aporte para el desarrollo y reparación de músculos y tejidos, así como para transportar algunas sustancias en la sangre, como lípidos o minerales. Las proteínas participan activamente también en el funcionamiento del sistema de defensas del organismo y generan sensación de saciedad, ayudando a controlar el peso

Las proteínas de origen animal son más completas que las vegetales puesto que, debido a las similitudes existentes entre nuestro código genético y el del resto de especies existentes, estas macromoléculas poseen todos los aminoácidos que nuestro cuerpo necesita. Dada la importancia que tienen para nuestra alimentación, hemos elaborado una lista para ayudarte a identificar los mejores alimentos ricos en proteínas.

Las carnes blancas son las más saludables puesto que apenas contienen grasa ni colesterol. Además, son ricas en vitamina A y vitaminas del grupo B, las cuales son imprescindibles para la correcta metabolización de los nutrientes. Pero, además, también ayudan a proteger el organismo de infecciones y son ricas en hierro, fósforo, magnesio, potasio y zinc.

El pavo y el pollo son las fuentes más conocidas de este tipo de carne y poseen hasta 25g de proteínas por cada 100 g. Por ello, suele recomendarse en dietas para perder peso y deportistas que desean mejorar su tono muscular. Además, son alimentos que podemos consumir frescos, en lonchas o también en lata. ⁽³⁰⁾

➤ **Lácteos**

Gracias a las características de los nutrimentos de la leche; organismos internacionales como la FAO y la UNESCO, la han recomendado como alimento indispensable para la nutrición humana, principalmente para los niños

La leche y sus derivados son alimentos de gran valor nutricional por lo que no pueden ser fácilmente desplazados ni sustituidos por otros productos en la alimentación diaria.

Son especialmente ricos en proteínas y calcio de fácil asimilación, nutrimentos muy importantes en las etapas de crecimiento y desarrollo, así como para el mantenimiento de la masa ósea y muscular y tienen un impacto muy importante en la promoción de la salud.

Beneficios de los Lácteos.

- Excelente aporte de proteínas.
- Fuente natural de calcio, ayudando a formar y mantener huesos y dientes sanos.
- Contienen fósforo que ayuda al calcio a la formación y mantenimiento de los huesos junto con la vitamina D.
- Magnesio el cual ayuda a mantener los huesos sanos y a la regulación sanguínea.
- Potasio que ayuda a regular el balance de líquidos en el organismo.
- Vitamina A, esencial para la vista, salud de la piel y el sistema inmune

El consumo de leche y sus derivados, ha sido asociado con la calidad de la dieta y adecuación de nutrimentos. El consumo de tres porciones diariamente de leche, queso y yogurt es una manera sencilla de obtener una gran variedad de nutrimentos, que ayudan a construir huesos fuertes y organismos saludables. Por ejemplo, un creciente cuerpo de evidencia científica sugiere que el consumo de tres porciones de lácteos por día como parte una dieta equilibrada puede ayudar a mantener un peso saludable y una presión arterial normal. ⁽³¹⁾

La leche y sus derivados son la principal fuente de calcio en las dietas occidentales y una ingesta adecuada de éstos durante la infancia y adolescencia se ha demostrado preventiva de la aparición de osteoporosis en edades tardías, al asegurar la adquisición de una masa ósea final adecuada que compense la pérdida ósea asociada a la edad.

También son una fuente importante de proteínas de alto valor biológico y de vitaminas del grupo B, además de aportar vitaminas A y D, grasas, carbohidratos, fósforo y magnesio. En España se ha observado un aumento en el consumo de productos lácteos desde los años 60 hasta 1980-81 con un pequeño descenso posterior debido a la caída en el consumo de la leche líquida, compensada, sólo parcialmente, por el aumento del de otros productos lácteos.

Aunque su ingesta por la población general permite un aporte adecuado de calcio según las recomendaciones españolas para la población medio (862 mg por persona y día), quizá el consumo en la infancia y adolescencia no cubra los requerimientos de estas edades, como algunos estudios realizados en niños han demostrado.

Los lácteos son una fuente de colesterol y grasa saturada y algunos estudios epidemiológicos han relacionado su consumo con la mayor incidencia de cardiopatía isquémica. Quizás debido a la difusión de estos datos y a las propias recomendaciones de comités de expertos, se observa en los últimos años ese descenso del consumo total de lácteos. ⁽³²⁾

➤ **Verduras**

Diana Ponce, Nutricionista del Hospital Nacional “Dos de Mayo” informa que los peruanos presentan un alto déficit de consumo de frutas y verduras en su dieta diaria. Alimentos que al contener antioxidantes, contribuyen a la prevención del cáncer

Seguro que actualmente el peruano consume en promedio solo la quinta parte de lo que debería consumir en verduras al día, y en la mayor de las veces no ingiere ninguna fruta. La especialista menciona que las personas deben de consumir, como mínimo dos porciones de verduras, tres frutas y beber como mínimo de seis a ocho vasos de agua al día. ⁽³³⁾

➤ **Frutas**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la ingesta de un mínimo de cinco porciones de frutas y verduras al día con el objetivo de prevenir enfermedades crónicas, afirmó Rosa Elena Cruz, nutricionista del Instituto Nacional de Salud (INS).

La especialista sostuvo que solo el 10% de la población peruana adulta consume la cantidad de frutas y verduras que recomienda la OMS.

"En el Perú de 10 personas, nueve no llegan a la meta. Solamente en el país una se está protegiendo del cáncer intestinal y de las enfermedades crónicas no transmisibles", manifestó.

Señaló que la ingesta de frutas y verduras garantiza un consumo suficiente de nutrientes, vitaminas y fibra. Asimismo, dijo que es recomendable que el estómago esté vacío para absorber los nutrientes de las frutas y verduras. ⁽³⁴⁾ "Las frutas son una importante fuente de vitaminas y minerales necesarios para que el organismo mantenga un adecuado equilibrio; además, muchas frutas son fuente importante de líquidos, por ello deben estar presente diariamente en la alimentación de los niños", dijo el nutricionista Paul Lucich, Asesor de Monitoreo y Evaluación del Programa de Nutrición y Seguridad Alimentaria de Care Perú.

El especialista brindó las siguientes recomendaciones:

- De acuerdo a la edad del niño, pueden consumir entre dos y cuatro porciones de fruta
- Si bien todas las frutas son muy nutritivas, durante el verano es recomendable consumir aquellas que tienen alto contenido hídrico: sandía, melón, papaya y cítricos
- Las frutas pueden colocarse en el refrigerador y son una opción excelente como postre o merienda fría
- Es mejor consumir las frutas en estado natural porque esto favorece la digestión. ⁽³⁵⁾

Sedentarismo

Se define generalmente como la "falta de actividad física o inactividad física". Con esta definición se describe ms bien una conducta o un estilo de vida. Produce una disminución en la

eficacia del sistema cardiovascular (corazón y circulación sanguínea), una disminución y pérdida de masa ósea y muscular, aumento de peso, aumento de frecuencia cardíaca y presión arterial. ⁽³⁶⁾

Es de suma importancia conocer que uno de los efectos que trae el sedentarismo es la disminución de la longevidad, la cual perjudica la salud física, mental y social; la vida actual se ha tornado mucho más fácil resultando complicado encontrar el tiempo y motivación suficiente para mantenerse en forma física de una manera aceptable, aumentando el procedimiento de enfermedades crónicas si esto no se lo combate tempranamente.

En los últimos años se han elaborado numerosas investigaciones donde se relaciona al sedentarismo como causa de riesgo que inicie en la disminución de la salud de los jóvenes, muchos países en todo el mundo actualmente están viendo con intranquilidad el problema del sedentarismo, realizando estudios y controles del mismo en la población para adoptar medidas preventivas adecuadas.

La etapa del sedentarismo ocurre cuando se realiza menos de 30 minutos de actividad física provocando enfermedades cardíacas, pulmonares, musculares y cardiovasculares. El cuerpo empieza volverse menos elástico y pesado, existe un decremento de la fuerza, se pierde tono muscular y los dolores lumbares se hacen más intensos, disminuye la concentración dando una sensación de cansancio, desánimo y malestar.

Actualmente se puede apreciar como los adolescentes pasan más tiempo en la televisión y en dispositivos electrónicos, haciendo que su actividad física se vea reducida y su salud empiece complicarse. Los medios de comunicación también son un factor determinante ya que no incentivan a la juventud a tener una vida

activa y sana, lanzando publicidades y programaciones que hacen que los jóvenes presten más atención a la televisión, que a tener y conocer los beneficios de la actividad física.

El sedentarismo se ha tornado parte de nuestra cultura, transmitiendo a nuestros hijos desde nuestros hogares, obsequian dispositivos para su diversión dejando a un lado el desarrollo corporal, dejan de realizar caminatas, abandonan todo lo que implique actividad física, convirtiendo al sedentarismo como su nueva costumbre, una costumbre que sigue establecida hasta el día de hoy y que se pretende por medio de la información adecuada, erradicarlo para que deje de ser una de las principales causas de muerte en el mundo.

Se pretende generar en las personas una imagen de su apariencia en un futuro si continúan en el estado sedentario, lograr que reflexionen sobre su situación y realicen un cambio, el cual además de mejorar su salud, mejorara su aspecto psicológico, observando cómo va adquiriendo agilidad y una mejor apariencia física⁽³⁷⁾

➤ **Mirar televisión**

Según algunos estudios, ingerir los alimentos y ver televisión al mismo tiempo es perjudicial para la salud y es una causa directa de sobrepeso, ya que comer con alguna distracción visual inhibe nuestra sensación de saciedad.

“Al estar concentrado en ver las imágenes se deja de lado la selección de la comida y cuando nos percatamos que el plato está vacío surge la sensación de no haber comido nada, lo que conlleva a repetir la ración. Es algo que se vuelve automático”, señala la nutricionista Adriana Carulla

Aunque la boca tiene la función de masticar bien la comida, empaparla de enzimas y prepararla para el estómago; debido a la distracción, la digestión no se realiza de forma completa ya que los alimentos son ingeridos prácticamente en trozos, sin masticarlos.

Mientras vemos televisión no somos conscientes de cuánto y qué ingerimos. Asociado a la preferencia por la comida chatarra (snacks, dulces, gaseosas, etc), este mal hábito también fomenta el sedentarismo. La persona frente al televisor esta inmóvil, cegada con las imágenes, en un estado casi hipnótico cuando en su lugar podría realizar alguna actividad. “Se crea un doble exceso: comer por comer y la inactividad dan como resultado el sobrepeso”, dice.

El impacto de este hábito se agrava con los anuncios de comida, que estimulan inconscientemente las ganas de comer.

“Un aproximado de 26% de energía son consumidos durante las horas frente a la TV, y son los alimentos más consumidos los snacks con alto contenido de grasa. Para una vida saludable es recomendable reducir al mínimo los juegos electrónicos y la TV, así como incorporar alternativas de consumo: frutas y refrescos bajos en azúcar”, recomienda la nutricionista Geraldine Maurer.
(38)

➤ Sueño

La **siesta es sana**. Sus beneficios van más allá de lo evidente; por ejemplo, la siesta puede favorecer la recuperación cardiovascular y también mejora la capacidad de aprendizaje.

Pero la siesta tiene su medida para resultar sana. La siesta que más beneficia a la salud es aquella que **dura un máximo de 30 minutos y que se realiza en el sofá**. Lo asegura el coordinador

del grupo de trabajo de Salud Mental de la Sección del Sueño de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), Enric Zamorano.

La **siesta es un ciclo natural del cuerpo**. Después de comer, el organismo experimenta una sensación de cansancio que hace necesario que, normalmente, se tenga que echar una pequeña siesta o se tomen bebidas excitantes para poder seguir con el mismo ritmo de actividad.

Pero **las siestas pueden ser también negativas**. El experto recuerda que en el caso en el que la duración sea demasiado larga, puede provocar que por la noche no se tenga sueño: "Echarse la siesta es cuestión de poco tiempo y de no tener un sueño profundo porque, de lo contrario, puede provocar que no duermas por la noche".

- La siesta es una especie de sueño corto recuperador.
- No debe durar más de 30 minutos.
- Dormir siesta de más de media hora distorsiona sus efectos positivos.
- Una siesta de 40 minutos o más altera el ciclo del sueño nocturno.
- Se recomienda un sofá o una silla cómoda en lugar de la cama.
- No se aconseja siesta a las personas con insomnio.
- Una cabezadita mejora física y mentalmente a las personas.(39)

➤ **Internet**

“El uso de las nuevas tecnologías como el celular, la computadora, la tablet o la televisión no son malas, el abuso de su uso sí”, explicó Gregorio Céspedes, especialista de la Dirección de Tutoría y Orientación Educativa del Ministerio de Educación, en el programa radial “La Buena Educación”.

“Es importante prevenir el sedentarismo en el niño o la niña”, señaló el experto, al tiempo de explicar “que la clave se encuentra en ofrecerle, al niño o niña, diversas actividades entretenidas como la práctica de algún deporte para obtener un equilibrio entre el tiempo que nuestros hijos están sentados y en movimiento”.

El especialista también precisó que “un niño de cero a tres años no debería tener contacto con estas herramientas tecnológicas pues lo que se debe priorizar en esta etapa es el juego motriz y el reconocimiento de su entorno y espacio.

Recién a los tres años podría permitirse el acercamiento a estos aparatos electrónicos por una hora y con acompañamiento de los padres. Ya en la primaria y la secundaria el tiempo se verá incrementado de forma progresiva de 2 a 3 horas diarias pero siempre definiendo reglas claras sobre el uso de estas”. (40)

➤ **Actividad física**

La actividad física es esencial para el crecimiento, el desarrollo y la salud de los jóvenes. Mantenerse en movimiento regularmente, mejor la capacidad cardiovascular. La actividad física mejora la autoestima, el rendimiento escolar, el bienestar emocional y cognitivo y esto debe ser compensado con una adecuada y equilibrada alimentación pues al realizar actividad física aumentan los requerimientos nutricionales. Pues en vez de necesitar el 15% a un 20% en cambio disminuyen los lípidos de un 35% a un 20% y el aumento de los carbohidratos de un 55% a un 70%. Así se evitara el aumento del tejido adiposo y la falla en el crecimiento La actividad física ayuda a reducir algunos factores de riesgo para enfermedades como la hipertensión, problemas cardiovasculares, obesidad.

La falta de actividad física o sedentarismo amenaza la salud de los jóvenes. Se nota que los adolescentes son menos activos que antes ya que pasan mucho tiempo viendo televisión, jugando con videojuegos o con la computadora. Aunque estas actividades

puedan ser educativa y estimulantes intelectualmente. Es importante que los jóvenes sean activos físicamente para desarrollarse y crecer sanos. Es importante elegir un estilo de vida activo desde joven. Ya que el sedentarismo puede causar enfermedades graves para los adultos

Según la OMS los índices de obesidad en adolescentes peruanos han aumentado de 11.2% a 18.6% en mujeres y de 4.0% 9.7% en varones, cada vez es más común ver niños y adolescentes en evidente sobrepeso la falta de actividad física es uno de los detonantes. ⁽⁴¹⁾

Por otro lado en nuestra realidad no todo los estudiantes salen al recreo a realizar alguna actividad física sino mayormente salen a comer y a conversar.

2.2.3. Sobrepeso

La obesidad y el sobrepeso, se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Esta, esta es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial que se puede prevenir. Es un proceso que suele iniciarse en la infancia y la adolescencia, que se establece por un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético. En su origen se involucran factores genéticos y ambientales, que determinan un trastorno metabólico que conduce a una excesiva acumulación de grasa corporal para el valor esperado según el sexo, talla y edad. ⁽⁴²⁾

El diagnóstico y la clasificación del sobrepeso y la obesidad se hace utilizando tablas que expresen valores en percentiles y puntajes z, con relaciones como el índice de masa corporal (IMC), este es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla y se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por la talla en metros cuadrados (kg/m^2) ⁽⁴³⁾

La situación nutricional de muchos países del mundo, especialmente de América Latina y Asia ha experimentado cambio en pocos años. Pasando de una situación de déficit nutricional otro de problemas por excesos, caracterizada por la presencia de obesidad e hiperlipidemia. ⁽⁴⁴⁾

El sobrepeso y la obesidad ocurren principalmente por comer más de lo que el cuerpo necesita y por no realizar suficiente actividad física. Se presenta en todas las etapas de vida: en niños, adolescentes y adultos. Cuando se come de más el cuerpo almacena el exceso de alimentos en forma de grasa que se acumulan en distintas partes del mismo y se empieza a engordar. La obesidad puede ocasionar la aparición de enfermedades como la diabetes, infarto y presión alta, entre otras. ⁽⁴⁵⁾

La obesidad es, por su frecuencia, una de las enfermedades más comunes del ser humano y, por los trastornos que produce debería ser considerada la más preocupante.

El estilo de vida actual nos acerca y estimula al consumo de alimentos con gran palatabilidad y contenido graso, a la vez que aumenta los mecanismos del confort y la tendencia al sedentarismo, medido en horas que pasamos frente al televisor o a la computadora.

La epidemia global de sobrepeso es la causante del creciente aumento de diabetes del adulto, hipertensión, colesterol y triglicéridos; todos factores de riesgo de muerte cardiovascular. Además, no debemos olvidar a la obesidad como causa de várices, artrosis de rodillas y cadera, rechazo social y discriminación, todas situaciones que condicionan fuertemente la calidad de vida ⁽⁴⁶⁾

El sobrepeso y la obesidad constituyen un serio problema de salud pública a nivel mundial debido a la dimensión que están adquiriendo en la sociedad, ya no sólo en edades adultas sino también desde la edad infantil y juvenil. El problema se extendió en un tiempo relativamente breve, y se manifiesta con un número muy elevado de casos y con múltiples consecuencias negativas en la salud física e incluso en lo emocional.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha calificado el padecimiento como “la epidemia del siglo XXI” a raíz de que algunos estudios han registrado el aumento de la frecuencia de la obesidad en la población de todas las edades y de que tal incremento no es exclusivo de los países económicamente desarrollados, como inicialmente se pensó, sino que afecta a otras naciones con menor desarrollo, como lo es el caso de México y del resto de países de América Latina.

De acuerdo a estimaciones de la OMS, México ocupa el segundo lugar mundial en obesidad en adultos, después de Estados Unidos. Mientras que en cuanto a la obesidad infantil México tiene el primer lugar (INSP, 2009). La obesidad infantil tiene una repercusión negativa en si misma que influye en la morbilidad y mortalidad del adulto; es la infancia la época de vida que condicionará en buena medida, el comportamiento en la edad adulta y la adquisición y mantenimiento de la obesidad, en otras palabras, es más probable que niños con sobrepeso se conviertan en adultos con obesidad.

Los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (ENSANUT) (INEGI, 2007) revelan que, particularmente en Jalisco, los problemas de peso se manifiestan en una alta proporción de la población, registrando que el 36.5 por ciento de la población adulta tiene sobrepeso y otro 36.7 por ciento tiene una condición peor ya que se le considera obesa; lo que al

sumarlas indican que el 73.2 por ciento de los adultos que viven en Jalisco tienen un peso mayor al recomendado.

Estas cifras indican la magnitud del problema, y por sus múltiples consecuencias negativas en lo económico, social y en la salud tanto en el mediano como el largo plazo; sin lugar a dudas el sobrepeso y la obesidad son uno de los problemas principales a los que se enfrenta la población del estado.(47)

Estamos iniciando el tercer milenio de nuestra era y la obesidad, una enfermedad que se caracteriza por el aumento de los depósitos de grasa de nuestro cuerpo, ha pasado de ser un hecho raro a ser el problema de salud pública más importante a nivel mundial y que puede afectar a cualquier estamento social: es una enfermedad de pobres en los países ricos y de ricos en los países considerados pobres.

Uno de los sectores poblacionales más afectados son los niños, de tal forma que en los últimos años, además de la malnutrición infantil, la obesidad se ha convertido en un problema nutricional de gran magnitud en el mundo. A partir del análisis de los datos existentes se estima que hay en todo el mundo unos 1.000 millones de personas con sobrepeso, de los que 300 millones son ya obesos.

Pero lo más grave es que la tendencia en la prevalencia de obesidad es hacia el aumento por lo que, de no hacer nada efectivo en contra, hacia el año 2025 estas cifras podrían haberse doblado.

Las consecuencias que la obesidad comporta para la salud son realmente importantes y se manifiestan sobre todo en el área de las enfermedades metabólicas y cardiovasculares, sin olvidar situaciones de insuficiencia respiratoria debida a apneas del

sueño y los problemas osteoarticulares tan frecuentes en las personas obesas.

Hasta ahora, todos los esfuerzos se han dirigido a tratar la obesidad, pero el porcentaje de éxitos a largo plazo es muy bajo y a menudo el peso perdido se recupera en poco tiempo, con lo que reaparecen las comorbilidades asociadas a la misma.

Por ello, los obesos son personas con una expectativa de vida reducida, una menor calidad de vida y que, por lo general, consumen grandes cantidades de medicamentos para tratar todas las complicaciones de la obesidad. La magnitud del problema es tal que, desde un punto de vista puramente económico, el coste socio sanitario que representa tratar la obesidad y sus complicaciones está en alrededor del 8% del presupuesto nacional de salud de los países desarrollados.

De seguir aumentando la prevalencia de la obesidad, estamos seguros que en unos pocos años no habrá ningún país, por rico que sea, que pueda hacer frente económicamente a esta epidemia

Por todo ello, los esfuerzos hay que dirigirlos hacia la prevención más que hacia el tratamiento. Es evidente que hay que tratar a los que ya son obesos pero, al mismo tiempo, hay que actuar para prevenir la obesidad. Conscientes de ello, desde la Organización mundial de la salud se está trabajando para poner en marcha planes de prevención a nivel mundial y nacional que sean realmente eficaces. (48)

Un estudio de carga de enfermedades en el Perú realizado por el ministerio de salud (Minsa) encontró que las enfermedades no transmisibles ocupan el primer lugar como causa de muerte con un 58.5 por ciento.

Según la sala situacional Alimentaria nutricional, el sobrepeso y obesidad en el Perú es más alto en adultos y en mujeres de población urbana, en zonas de la costa que provienen de estratos no pobre. Situación preocupante ya que según el Instituto Nacional de Estadísticas e Informática (INEI) el 73.6 por ciento de peruanos y peruanas viven en zonas urbanas.

Expertos de la Dirección de Educación para la Salud del Minsa recomiendan una alimentación saludable y actividad física al menos 30 minutos diarios. La actividad física de intensidad moderada puede realizarse en tres series de 10 minutos o dos de 15; aunque los mayores beneficios se producen en una actividad física de intensidad vigorosa o realizando algún deporte. ⁽⁴⁹⁾

El sobrepeso y la obesidad son problemas de salud pública que afectan a gran parte de la población mundial, de los cuales las peruanas y peruanos no estamos exentos. El Jefe del Instituto Nacional de Estadística e Informática - INEI, Dr. Aníbal Sánchez Aguilar, reveló que el 35,5% de personas de 15 y más años de edad presenta sobrepeso y el 17,8% obesidad, según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar – ENDES 2015.

El indicador que se utiliza para medir la cantidad de tejido graso en el cuerpo es el índice de masa corporal (IMC). Una persona presenta sobrepeso cuando tiene un IMC igual o mayor a 25, y es obesa cuando el IMC es igual o mayor a 30.

La ENDES 2015 dio a conocer que las personas de 15 y más años de edad tienen en promedio 26,2 de IMC, es decir, se trata de una población con sobrepeso; este índice es más elevado en mujeres (26,8 de IMC) que en hombres (25,7 de IMC).

El sobrepeso afecta más a la población de la Costa y a la de mayor condición socioeconómica, A nivel nacional, el 35,5% de

la población de 15 y más años de edad padece de sobrepeso. Este problema de salud está presente en el 35,8% de mujeres y el 35,2% de hombres.

Por región natural, el porcentaje de personas de este grupo de edad con sobrepeso es mayor en la Costa 38,9%, sigue la Selva 32,2% y la Sierra 31,6%.

Según condición socioeconómica, el sobrepeso afecta en mayor porcentaje a las personas más ricas (41,5%) que a las más pobres (26,2%).

La obesidad afecta al 17,8% de la población de 15 y más años de edad

El 17,8% de personas de 15 y más años de edad tienen un IMC superior a 30, es decir, sufren de obesidad; alcanzando al 22,4% son mujeres y 13,3% hombres. Por área de residencia, hay una diferencia de 12,1 puntos porcentuales entre la población urbana (21,9%) y rural (9,8%) que es obesa.

Al igual que el sobrepeso, el porcentaje de personas obesas es mayor en aquellas de condición socioeconómica más rica, registrando el 23,7%, mientras que en las personas más pobres solo el 8,1% lo padecen, con una diferencia de 15,6 puntos porcentuales.

En el departamento de Tacna el 30,4% de su población sufre de obesidad, le siguen Tumbes e Ica con 26,2% cada una, Moquegua 25,7% y la Provincia Constitucional del Callao 25,4%. Por el contrario, Huancavelica 7,6%, Apurímac 8,9% y Cajamarca 9,5% presentan menores porcentajes. ⁽⁵⁰⁾

- Índice de Masa Corporal (IMC): Es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula

dividiendo el peso de una persona en 32 kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²).

La definición de la OMS es la siguiente: un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso, un IMC igual o superior a 30 determina obesidad. De este modo, el IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, puesto que es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades.

Puede utilizarse para estimar de forma aproximada la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en una población, así como los riesgos que llevan asociados. En últimos años se han propuesto distintos puntos de corte del IMC respecto del sobrepeso y la obesidad, en particular para la región de Asia y el Pacífico, se consideró que, para conseguir un grado óptimo de salud, la mediana del IMC para la población adulta debería situarse en el intervalo 21-23 kg/m², mientras que la meta para los individuos debería ser mantener el IMC en el intervalo 18,5-24,9 kg/m² ⁽⁵¹⁾

2.3.- DEFINICIÓN DE TERMINOS

Estilos de vida:

Es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

Desfavorable:

Se entiende por todo aquello que tiene o posee poco adecuado, saludable, favorable, propicio, conveniente, dañino.

Sobre peso:

Es el aumento de peso corporal por encima de un patrón dado.

IMC:

Es un sencillo **índice** sobre la relación entre el peso y la altura, generalmente utilizado para clasificar el peso insuficiente, el peso excesivo y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la altura en metros (kg/m^2).

2.4.- HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

Ha.- Existe relación existe entre el estilo de vida y el sobrepeso de los estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Sebastián Barranca, Camana 2016

H°.- No Existe relación existe entre el estilo de vida y el sobrepeso de los estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Sebastián Barranca, Camana 2016

2.5. VARIABLES

➤ VARIABLE INDEPENDIENTE:

Estilos de Vida

➤ VARIABLE DEPENDIENTE:

Sobrepeso

2.5.1.- Definición de variables

Variable Independiente: Estilos de Vida

Son los patrones de conducta individual o hábitos incorporados por las personas". De acuerdo a esta definición, los estilos de vida no estarían determinados por otros factores ajenos al individuo como el social, económico, cultural, geográfico, entre otros.

Variable Dependiente: Sobrepeso

Es un incremento del peso del cuerpo que supera el valor indicado como saludable de acuerdo a la altura.

2.5.2.- Definición operacional de variables

Estilos de vida:

Serán valoradas de acuerdo a las actividades desarrolladas y siendo valorables en estilos de vida favorables y desfavorables

Relación:

Se define como relación a una **conexión** o vínculo establecido entre dos entes, lográndose así una interacción entre los mismos, esta terminología debido a su amplio concepto puede ser aplicado en distintas áreas y su concepto se modificara un poco según el **ámbito** que se describa

IMC:

El IMC se utiliza para clasificar el estado ponderal de la persona, y se calcula a partir de la fórmula: peso (kg)/talla (m²).

2.5.3.- Operacionalización de variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala
Estilos de Vida	<p>Alimentación</p> <p>Sedentarismo</p> <p>✓ Actividad física</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo de agua • Consumo de carbohidratos • Consumo de proteínas • Consumo de verduras • Consumo de lácteos • Consumo de frutas • Mirar televisión • Internet • Dormir • Hace deporte • Caminatas 	<p>Favorable</p> <p>Desfavorable</p>
Sobrepeso	<p>✓ IMC</p>	<p>✓ Control del peso</p> <p>✓ Control de talla</p>	<p>Normal = 18.5 – 24.9</p> <p>IMC = Sobrepeso 25.0 – 29.9</p>

CAPITULO III. METODOLOGIA

3.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

Tipo de Investigación

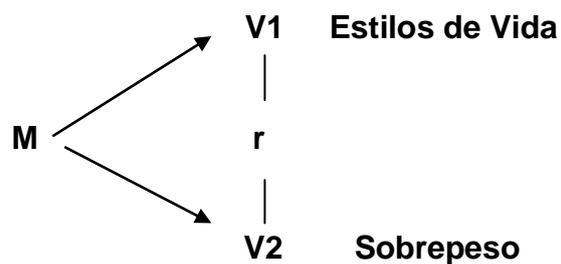
De tipo no experimental. Porque no se manipularán las variables de estudio.

Nivel de Investigación

De nivel descriptiva: Ya que está orientada al a describir una situación y/o un hecho en este caso los estilos de vida y el sobrepeso

De Diseño Correlacional

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).



En el presente esquema tenemos:

M = Representa la muestra de estudio

V1 = Estilos de vida

V 2 = Sobrepeso

r = Indica el grado de relación entre ambas variables.

Es de corte transversal: Porque el estudio será en un determinado momento.

3.2.- DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación se realizó en los estudiantes del nivel secundario turno tarde de la I.E. Sebastián Barranca- Camana, que se encuentra ubicada en la A.V. Nueve de noviembre 401, cercado. Tienen 72 años de funcionamiento en la ciudad Villa Hermosa Camana y cuenta con cinco grados de estudio.

En la I.E. Sebastián barranca, consta dieciocho aulas en funcionamiento en el turno tarde. Con una totalidad de 300 estudiantes secundarios. La I.E. cuenta con un ambiente en el interior, que se alquila para quiosco, en donde se consume comidas saludables y comidas no saludables.

3.3. - POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. Población

Constituida por los 300 estudiantes del turno tarde del nivel secundario de la I.E. Sebastián Barranca, Camana – 2016

TABLA: 1

GRADO DE ESTUDIO	POBLACIÓN	PORCENTAJE
Primer grado	76	25
Segundo grado	68	23
Tercer grado	64	21
Cuarto grado	48	16
Quinto grado	44	15
total	300	100

3.2.2. Muestra de estudio

Será de manera probabilística e intencional ya que se trabajará con la fórmula para población finita quedando constituida por 135 estudiantes de los 5 grados de estudio.

Población finita

n=tamaño de muestra

z=nivel de confianza 95%=1.96

p=variabilidad negativa 20

q=variabilidad positiva 80

N=tamaño de población 300

e=error 0.05

$$n = \frac{z^2 npq}{e^2(N-1) + z^2 pq}$$

$$n = \frac{(1.96)^2 * 300(.80)(.20)}{(.05)^2(299) + (1.92)}$$

$$n = \frac{(3,84)300(.80)(.20)}{(.0025)(299)}$$

$$n = 184 / 1.3619 = 135$$

Criterios de inclusión

- Todo Estudiante de 12 a 16 años de la Institución Educativa Sebastián Barranca
- Todo estudiante que está registrado en la nómina escolar

Criterios de exclusión

- estudiantes menores de 12 años
- estudiantes mayores de 16 años
- estudiantes que no están en la nómina escolar

3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCION DE DATOS

3.4.1. Técnica

Variable x: estilos de vida, se utilizó la técnica de la encuesta según la escala de LIKER.

Variable y: obesidad, se utilizó la técnica del IMC según la tabla de NOHS.

3.4.2. Instrumentos

El instrumento que se utilizó fue el cuestionario diseñado por la propia investigadora, y se utilizó un cuestionario.

- Variable x: El cuestionario fue para la colecta de datos de la variable, estilos de vida. Que consta de tres partes, alimentación, sedentarismo, actividad física, un total de 14 ítems, cada ítem tiene una respuesta correcta; evaluado en tres indicadores.

➤ Alimentación:	siempre:	4 puntos
	Casi siempre:	3 puntos
	Algunas veces:	2 puntos
	Nunca:	1 puntos

➤ Sedentarismo:	siempre:	4 puntos
	Casi siempre:	3 puntos
	Algunas veces:	2 puntos
	Nunca:	1 puntos

- Actividad física: siempre: 4 puntos
- Casi siempre: 3 puntos
- Algunas veces: 2 puntos
- Nunca: 1 punto

- **Variable y:** el segundo instrumentos se utilizó para medir el sobrepeso y consta de tres partes: peso, talla y IMC.

Normal = 18.5 – 24.9

IMC =

Sobrepeso = 25.0 – 29.9

Sobrepeso = 1

No sobrepeso = 0

Para evaluar la significancia de los resultados se utilizó el chi-cuadrado.

3.5.- PLAN PROCEDIMIENTOS Y RECOLECCIÓN DE DATOS

- Se solicitó permiso a la directora de la I.E. Sebastián barranca.
- Se identificó a la población de estudio para explicarles el propósito de la investigación, colaboración y veracidad.
- Se recolecto los datos mediante la aplicación del instrumento, que fue aplicado bajo la supervisión y guía de la investigadora en un día determinado
- Se elaboró y proceso los datos en el programa Excel 2013
- Se analizó estadísticamente con el programa SPSS versión 15
- Se presentó los resultados según el problema y los objetivos
- Se formuló las conclusiones en base a los resultados
- Se formuló las sugerencias en relación con las conclusiones planteadas.

CAPITULO IV: RESULTADOS

TABLA: 1

ESTILO DE VIDA EN LA DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA

Estilos	N	%
Estilos adecuados	76	56
Estilos Inadecuados	59	44
TOTAL	135	100

INTERPRETACIÓN: Se observa que el 56%(76) de los estudiantes en la dimensión alimentación tienen estilos de vida adecuados y el 44%(59) tienen estilos de vida inadecuados

GRAFICO

ESTILO DE VIDA EN LA DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARA

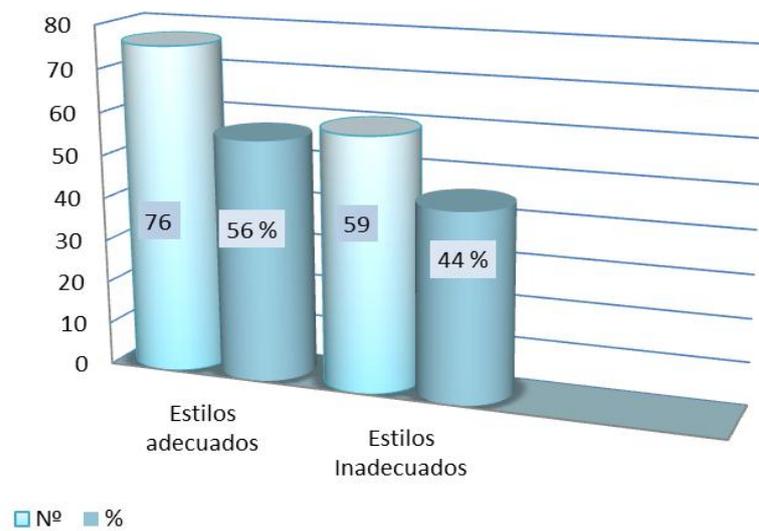


TABLA: 2

ESTILO DE VIDA EN LA DIMENSIÓN SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA

Estilos	N	%
Estilos adecuados	78	58
Estilos Inadecuados	57	42
TOTAL	135	100

INTERPRETACIÓN: Se observa que el 58%(78) de los estudiantes en la dimensión sedentarismo tienen estilos de vida adecuados y el 42%(57) tienen estilos de vida inadecuados

GRAFICO: 2

ESTILO DE VIDA EN LA DIMENSIÓN SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA

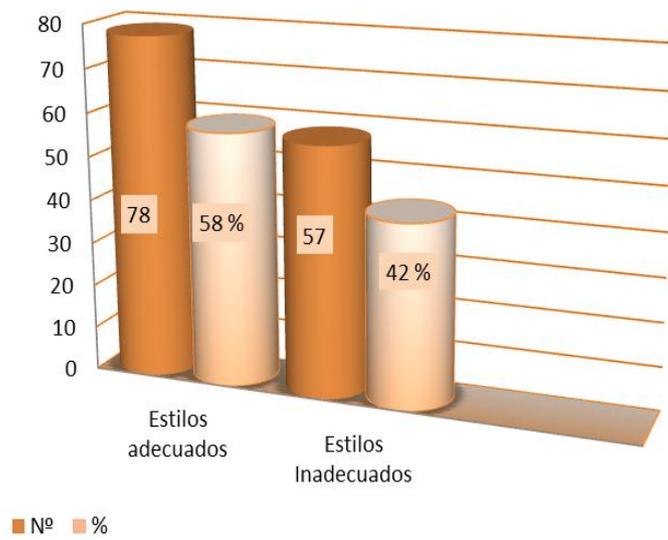


TABLA: 3

ESTILO DE VIDA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDAD FISICA DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA

NIVEL DE INFLUENCIA	N	%
Estilos adecuados	81	60
Estilos Inadecuados	54	40
TOTAL	135	100

INTERPRETACIÓN: Se observa que el 60%(81) de los estudiantes en la dimensión actividad física tienen estilos de vida adecuados y el 40%(54) tienen estilos de vida inadecuados

GRAFICO: 3

ESTILO DE VIDA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDAD FISICA DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA

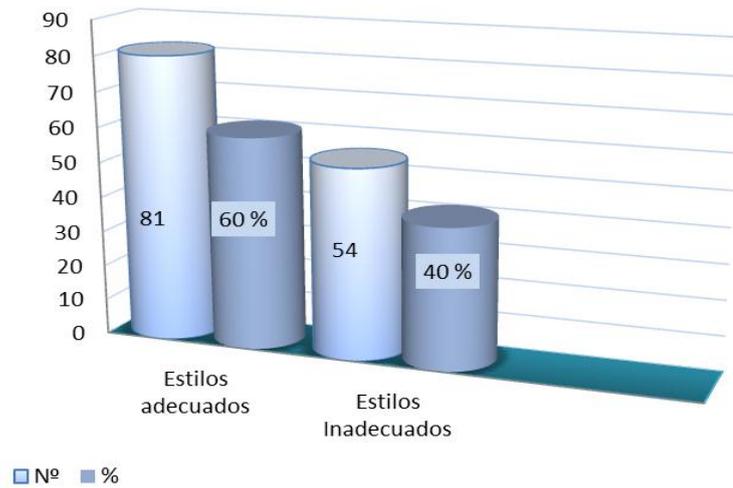


TABLA: 4

**SOBREPESO EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE
LA I.E. SEBASTIÁN BARRANCA.**

NIVEL DE INFLUENCIA	N	%
Normal 18.5 – 24.9 IMC =	85	63
Sobrepeso 25.0 – 29.9	50	37
TOTAL	135	100

INTERPRETACIÓN: Según el cuadro presente se puede observar que el 63% (85) de los estudiantes tienen un IMC dentro de lo normal seguido de un 37% de la población que presenta sobrepeso.

TABLA: 5

**RELACIÓN ENTRE EL ESTILO DE VIDA Y EL SOBREPESO DE
LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA**

Sobrepeso	Estilo de vida				Total N %	
	Adecuada		Inadecuada			
Escala	N	%	N	%		
Normal	71	53	14	10	85	63
Sobrepeso	7	5	43	32	50	37
Total	78	58	57	42	135	100

Interpretación:

Se observa que existe relación entre el estilo de vida y el sobrepeso en el 32%(43) de los estudiantes ya que tienen sobrepeso y su estilo de vida es inadecuada porque consumen alimentos chatarra, y a veces realizan actividades físicas.

CONTRASTACIÓN DE HIPOTESIS

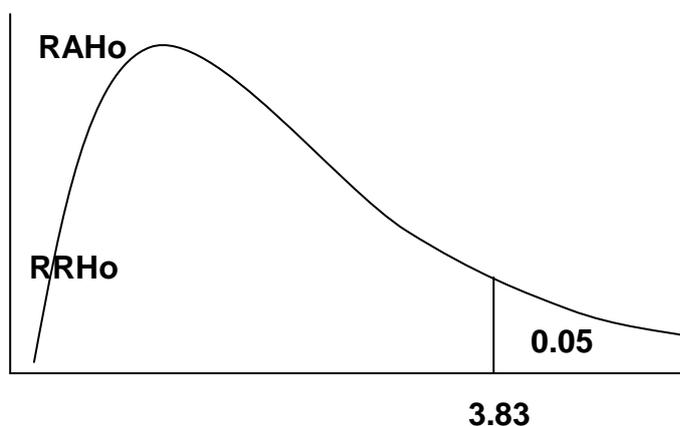
Ha.- Existe relación existe entre el estilo de vida y el sobrepeso de los estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Sebastián Barranca, Camana 2016

H°.- No Existe relación existe entre el estilo de vida y el sobrepeso de los estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Sebastián Barranca, Camaná 2016

ESTADISTICO DE PRUEBA Nos muestra que existe relación en el grupo que presenta sobrepeso ya que su estilo de vida no es la más adecuada

ESTADISTICO DE PRUEBA: "CHI-CUADRADO" $\chi^2 = \frac{\sum(O - E)^2}{E}$

- Nivel de significancia = **0.05**



Valor de la Distribución	Grados de Libertad	"p"
$\chi^2 = 7.14$	$(F-1) \times (C-1) = (2-1) \times (2-1) = 1$	0.0074

Interpretación: Debido que la probabilidad del estadístico **p = 0.0074** es menor que **0.05**. Se determina que el estilo de vida de alguna manera se relaciona con el sobrepeso de los estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Sebastián Barranca, Camaná

DISCUSIÓN

El presente estudio en la población de los estudiantes de la I.E. Sebastián Barranca – ciudad de camaná, se realizó con el propósito de determinar si los estilos de vida si pueden relacionar con el sobrepeso ya que se observa que lo que comen los estudiantes, sus prácticas alimenticias y los alimentos que prefieren no son los más adecuados dejándose llevar muchas veces , seleccionan y/o eligen sus alimentación por la cantidad y no por la calidad, por la publicidad que les induce indirectamente por los alimentos ricos en grasa, por la tendencia y por el ritmo de vida en la actualidad por estar pendiente de los videos juegos pasa mucho tiempo sentados y evitan las actividades que demanden esfuerzo y ejercicios..

Los estilos de vida saludable se pueden controlar mediante la promoción y prevención de la salud, frente a ello la intervención con el modelo de Nola Pender por el argumento del modelo de promoción de la salud. Identificaba los factores cognitivos perceptivos del individuo que son modificados por las características situacionales personales, interpersonales y que se traducen en la participación en conductas que favorecen la salud, cuando exista una clase de acción. Los factores identificados propuestos se determinaron mediante una amplia revisión de las investigaciones realizadas sobre los estilos de vida.

Los estilos de vida en los estudiantes de la I.E Sebastián Barranca según el indicador de alimentación él 56%(76) de los estudiantes en la dimensión alimentación tienen estilos de vida adecuados es decir consume de 7 a 8 vasos de agua al día lo cual es muy benéfica para la salud, de los estudiantes ya que previene de enfermedades que afectan a la salud. Ya que el agua actúa como principal componente de la sangre, trasporta: nutrientes, hormonas y otros compuestos hacia el interior de la células. ya que en cuanto al consumo de gaseosa el (57%) de la población consume algunas veces, seguido de un (12%) casi siempre y (12%) siempre, y un (19%) no consume gaseosas llegando a la conclusión de que consumir bebidas como gaseosas en exceso es dañino para la salud. Una hidratación saludable no depende de la cantidad, sino de la calidad del líquido que se debe tomar ya que la organización mundial

de la salud declaran que los azúcares añadidos no deben superar el 10% del consumo total de energía. Ya que cada vez es más probable que el consumo excesivo tiene efectos de largo plazo que afectan a la salud como el sobrepeso y obesidad.

Por otro lado en cuanto al consumo diario de comida rápida el (56%) de población consume algunas veces y un (15%) casi siempre, seguido de un (6%) siempre, y un (23%) que no consume comidas chatarra y o rápida. ya que es un tipo de comida económica y muy consumida hoy en día, y es de fácil acceso ya que se encuentran en los quioscos de la I.E. Sebastián barranca, esto hace que mientras más se consume, más propenso está a contraer enfermedades cardiovasculares y sobrepeso y obesidad que son muy dañinos para la salud de los estudiantes a futuro.

En cuanto al consumo de carbohidratos podemos apreciar que un (38%) de la población consume un cuarto de carbohidratos y un (35%) de proteínas, además el (42%) de la población consume medio plato de verduras, esto hace que los estudiantes de la I.E. Sebastián barranca si están consumiendo la cantidad necesaria y balanceada de los alimentos como carbohidratos, proteínas y verduras en su alimentación diaria, y esto hace que estén libre de enfermedades que afecten a su salud como el sobrepeso y obesidad.

Además más del (50%) de la población estudiantil consume lácteos en su dieta diaria seguida y un (12%) que no consume. Esto nos da a conocer que los estudiantes si tienen una buena alimentación que brindan los aportes necesarios de proteínas, calcio, potasio entre otros, además los derivados como: queso, leche, yogurt es una manera sencilla de obtener una gran variedad de nutrientes que ayudan a construir huesos fuertes y organismos saludables.

En cuanto al consumo de frutas el (92%) de la población si consume frutas y un (8%) no consume esto no da a conocer que los estudiantes si consumen frutas en su alimentación diaria ya que la organización mundial indica que el consumo de frutas es esencial en una dieta saludable ya que son bajas en calorías y nos aportan gran cantidad de agua vitaminas hidrosolubles como vitamina c, ácido fólico, vitamina del complejo B, minerales, potasio, magnesio, entre otros.

Además el (72%) de la población estudiantil si consume alimentos tipo almuerzo en su cena y un (28%) que no. esto quiere decir que los estudiantes no tienen una alimentación balanceada ya que una cena consta de una alimentación ligera, Ya que el organismo no tiene los mismos desgasto energéticos como en el día, y esto conllevaría a un acumulo de grasa corporal llegando al sobrepeso y obesidad.

Por otro lado el (50%) de los estudiantes si almuerza mirando televisión y un (50%) no, además el (76%) de la población cena mirando televisión y un (24%) no mira televisión mientras cena. Eso quiere decir que el (50%) y (76%) de estudiantes realizan dos cosas a la vez que es el comer y ver televisión, por una parte propicia la vida sedentaria por otro los estudiantes reciben información de alimentos de bajo contenido nutricional y de alto contenido calórico lo cual lleva al sobrepeso y la obesidad.

En cuanto, si los estudiantes duermen de 25 a 30 min. El (29%) algunas veces, (16%) siempre, (6%) casi siempre y el (50%) nunca. Por lo tanto podemos decir que la siesta es menor de 30 min. Y que es favorable para la recuperación cardiovascular. La siesta es un ciclo natural del cuerpo. Después de comer, el organismo experimenta una sensación de cansancio, pero pueden ser también negativas en el caso de que la duración sea más de 30min. Puede conllevar a una vida sedentaria, el cual lleva a un aumento de grasa corporal llegando al sobrepeso y obesidad.

Respecto a cuantas horas uno debe de pasar en el internet el (33%) algunas veces pasa más de tres horas en el internet, seguido de un (16%) que siempre y (9%) casi siempre y un (43%) que no pasa más de tres horas en el internet, por lo cual pues ya que pasar mucho tiempo frente al internet o televisión es perjudicial para la salud de los escolares ya que esto viene desde la infancia y se va convirtiendo en un Habito según la academia americana de pediatría. lo cual conlleva al sedentarismo y sobrepeso que afectan la salud de las personas.

Respecto a la actividad física que realizan los estudiantes el (50%) si realiza actividad física algunas veces, (21%) casi siempre y (16%) siempre, por otro lado el (13%) nunca realiza actividad fisca, en conclusión los estudiantes si

realizan actividad física para mantener una buena salud. Ya que cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Y previene de muchas enfermedades de largo plazo como es el acumulo de grasa corporal que conlleva al sobrepeso y obesidad.

En conclusión general los estudiantes de la I.E Sebastián Barranca, si practican una alimentación balanceada el cual les permite estar óptimamente en un buen desarrollo físico y corporal, además tiene el hábito de realizar actividad física, el cual les ayuda a estar libres de diferentes enfermedades a futuro y sobretodo lejos del sobrepeso y obesidad. Si se sigue practicando los estilos de vida que hoy en día cada uno realiza.

Según la frase utilizada por Nola Pender “hay que promover una vida saludable, antes que los cuidados porque de ese modo hay menos gente enferma, se gastan menos recursos, se le da independencia a la gente y se mejora hacia el futuro.

CONCLUSIONES

- PRIMERA:** Existe relación no significativa ya que solo un porcentaje de estudiantes tienen estilos de vida inadecuados y presentan sobrepeso.
- SEGUNDA** En cuanto a la dimensión alimentación se puede apreciar que existe relación del grupo de estudiantes que presentan según IMC sobrepeso
- TERCERA:** En la dimensión sedentarismo y actividad física podemos ver que hay relación ya existe sobrepeso y los estudiantes no realizan actividades frecuentes pudiéndose pensar que llevan una vida algo sedentarias
- CUARTA:** Existe sobrepeso en el 32%(43) estudiantes de la I.E Sebastián Barranca – camaná, ya que según el IMC y sus medidas antropométricas (talla y Peso) se ubican en parámetros de sobrepeso.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a la I.E Sebastián Barranca, Camaná realice las coordinaciones necesarias con aliados estratégicos para que se ejecute un plan educativo y la difusión de los estilos de vida saludable a través de diferentes medios de comunicación, con el seguimiento de la persona encargada de este proyecto.
2. Al ministerio de salud que trabaje en conjunto con las diferentes I.E para promover la realización de sesiones educativas acerca de los estilos de vida de acuerdo al conocimiento adquirido, dirigido por el personal de salud en especial las enfermeras.
3. A los profesores de la I.E Sebastián Barranca, Camaná, motivar más en la promoción de estilos de vida saludable a los estudiantes con el fin de crear una cultura de salud, con la capacitación, participación de ellos mismos.

PLAN DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

1. INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida son adquiridos a lo largo de la vida e influyen en nuestra alimentación, en una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico; es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

En la actualidad los estilos de vida son tan estresantes que modifican los hábitos de consumo de los alimentos en estudiantes, lo cual ha provocado que dicha alimentación sea más práctica que nutritiva; hoy en día los estudiantes de la I.E Sebastián Barranca comen por llenar y por qué tienen hambre pero no valoran la calidad de alimentos que ingieren.

En casi todos los países los malos estilos de vida si influyen en el sobrepeso, ya que no hay control de una buena alimentación y los medios de comunicación son los que influyen en gran parte por los anuncios de comidas rápidas y/o chatarras.

“según la encuesta global de salud escolar (Ministerio de salud, Organización Mundial de La Salud, Organización Panamericana de la salud) Realizada en el 2010, da cuenta importantes conclusiones ligadas a los hábitos alimentarios en jóvenes escolares de 13 y 15 años “. Los resultados más importantes son. Alto consumo de bebidas como gaseosas y de comidas rápidas, sumado al bajo consumo de frutas y verduras entre los estudiantes; alto porcentaje de estudiantes que realizan actividades sedentarias durante el día, que sumado a la anterior observación los exponen a un elevado riesgo de enfermedades de tipo no transmisibles, bajo consumo de frutas y hábitos sedentarios.

Lo cual es importante cumplir y/o seguir con un buen estilo de vida sobre todo en los hábitos alimenticios previniendo enfermedades de alta

incidencia en edades posteriores, para esto se deben de estar debidamente informados y tener buenos hábitos para poder cumplirlas ya sea por los conocimientos que tienen los estudiantes, moda, costumbre y la conducta que presenta cada uno de los estudiantes.

Considero en este caso que en la I.E. Sebastián Barranca – Camaná donde se realizó el estudio de investigación y por los resultados obtenidos, se debe seguir dando información sobre los estilos de vida saludable.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

- (1) LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS), sobrepeso y obesidad disponible en :
[http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/\(18/5/14\)](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/(18/5/14))
Citado: (10/02/2017) hora: 13:20pm.
- (2) ALVAREZ Dongo, Doris. [et al.].Revista Peruana de Medicina experimental y Salud Publica. Perú, manual, 2012.
Citado: (10/02/2017) hora: 19:30pm.
- (3) Organización mundial de la salud (OMS), sobrepeso y obesidad
Disponible:
[http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/\(18/5/14\)](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/(18/5/14))
Citado el (15/02/2017) hora: 10:20 am.
- (4) MARQUEZ Canales, Tula. Docente de la famurp hospital Almenara Es salud, Estilos de Vida. 2009 disponible en
<http://www.slideshare.net/xelaleph/estilos-de-vida-saludable>.
Citado: (20/02/17) hora: 17:15 pm.
- (5) BRENES, Marisa. Investigación del Centro para el control y Prevención de Enfermedades (CDC). Estados Unidos. 2009.
Citado: (28/02/17) hora: 13:00 pm.
- (6) VILLENA, J. Sociedad Peruana de Endocrinología (SPS) disponible en :
<http://www.larepublica.pe/04-08-2013/mas-de-40-de-adultos-peruanos-tiene-sobrepeso-y-obesidad>.
Citado: (05/03/17) hora: 09:15.
- (7) Ministerio de salud (MINSA). Disfrute y “muévase recomienda”. actividad física para mantener y mejorar la salud. 7 de febrero del 2015 disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/?op=51¬a=16091>
Citado: (05/03/17) hora: 21:30pm.
- (8) Organización mundial de la salud. Disponible: <http://www.alimentacion sana.com.ar/informaciones/novedades/Buenos%20h%E1bitos%20alimentarios.htm>
Citado el (06/03/17) a horas10:00am

- (9) ESCALANTE Lizbeth y LUNA Edilberto. Tesis “obesidad en estudiantes de secundaria de la institución educativa de Minatitlán Veracruz”. México, pdf.(2007)
Citado: (07/03/17) hora: 10:00am
- (10) AGUILAR Ana y CALDERON Xavier. Tesis “Estilos de vida y su relación con el sobrepeso en los estudiantes de la ciudad de Tulcán, Ibarra-Ecuador. 2012.
Citado: (10/03/17) hora: 8:00am.
- (11) BURGA, Rafael y SANDOVAL, Eliana el mundo adolescente:
http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/estilo_de_vida.html
Citado:(10/03/17) hora: 11:00am.
- (12) RAMIREZ, R. Relación entre el índice de masa corporal y el nivel de actividad física en adolescente-Universidad Mayor de San Marcos-Lima. Pdf. 2013.
Citado:(12/03/17) hora: 09:30pm.
- (13) Modelos y teorías de enfermería. Pág. 1
Disponible:
http://salud.ucaldas.edu.co/programas_especiales/sitioVIHsida/pdf/modelos%20y%20teorias%20de%enfermer%EDa.pdf.
Citado el (20/03/17) a horas 6:45 pm.
- (14) Hurtado LA y Morales CA. Correlación entre estilos de vida y la salud de los médicos del hospital regional de Sonsonate. Facultad de Medicina. Universidad de El Salvador. Tesis de Posgrado.
Citado:(23/03/17) hora: 10:00am.
- (15) Palma Chillón, Garzón. “Efectos de un programa de intervención de educación física para la salud en adolescentes”. 2004 (Noviembre 2011)
Citado:(26/03/17) hora: 13:30pm.
- (16) OMS. “Las Condiciones de Salud en las Américas”. Edición de 1994.Washington DC: Pág. 336-338.
Citado: (28/03/17) hora: 14:00pm.
- (17) Rolando Arellano Cueva. “Los Estilos de vida en el Perú”. Perú. Edit. Consumidores y mercados S.A. 2000 Pág. 44.

- (18) Rolando Arellano Cueva. "Los Estilos de vida en el Perú". Perú. Edit. Consumidores y mercados S.A. 2000 Pág. 45.
Citado: (30/03/17) hora: 17:00pm.
- (19) Del Aguilar R. Promoción de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor. Consultor OPS/OMS Chile.2012. disponible en: <http://www.paho.org/blogs/chile/?p=111>
Citado: (10/04/17) hora: 15:38 pm
- (20) Maritza Elida Mendoza Severo, estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional mayor de san marcos- 2006. Tesis para optar título de Lic. En enfermería.2007.
Citado: (12/04/17) hora: 19:00pm.
- (21) Yaneth Palencia M. "Alimentación y Salud Claves Para una Buena Alimentación", disponible;
http://www.unizar.es/med_naturista/Alimentacion%20y%20Salud.pdf
Citado (15/04/17) hora: 14:39pm.
- (22) alimentación y nutrición
Disponible:http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lda/lopez_g_m/capitulo1.pdf citado (16/04/17) hora: 18:22pm
- (23) ministerio de salud, Alimentación saludable, chile disponible en:
<http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf>
Citado:(16/04/17) hora: 20:00pm.
- (24) María Luisa hervías, ex guía de nutrición La importancia de consumir agua. Disponible en: <https://www.guioteca.com/nutricion/la-importancia-de-consumir-agua-beneficios-imperdibles/>
Citado (20/04/17) hora: 09:30am.
- (25) Ronald S. Robertson, la importancia de tomar agua, disponible en:
http://tucsonmedical.com/pdf/drinking_water_spanish.pdf
Citado (20/04/17) hora 11:00am.
- (26) Organización mundial de salud. Cuanto de agua se debe tomar. Disponible en: <http://www.elperiodico.com/es/noticias/belleza/cuanta-agua-debe-beber-dia-2531990>
Citado (21/04/17) hora: 15:00pm.

- (27) Cuidado de Salud. La importancia de los carbohidratos, disponible en: <http://www.cuidadodelasalud.com/salud/la-importancia-de-los-carbohidratos-para-el-cuerpo-humano/>
Citado (23/04/17) hora: 07:00
- (28) Guía de alimentación, disponible:
<http://www.tenerabdomenplano.net/guia-de-alimentacion/>
Citado (24/04/17) hora: 13:00 pm
- (29) Jorge Blanco Anesto, Instituto de nutrición e higiene de los alimentos “consumir azúcar con moderación, disponible:
http://bvs.sld.cu/revistas/ali/vol16_2_02/ali08202.pdf
Citado: (24/04/17) hora: 17:00 pm
- (30) Importancia de las proteínas en la alimentación, disponible en:
<http://www.coren.es/la-importancia-de-las-proteinas-en-la-alimentacion/>
Citado (25/04/17) hora: 09:00am.
- (31) Instituto salud nutrición, boletín de nutrición y salud “la importancia del consumo de lácteos y derivados” disponible:
<http://infolactea.com/wp-content/uploads/2015/03/715.pdf>
Citado (27/04/17) hora: 08:00am
- (32) C, Fernández Estivariz, consumo de lácteos y su contribución al aporte de nutrientes en la dieta de los escolares de la comunidad de Madrid. Citado: (27/04/17) hora: 13:00pm
- (33) Diana Ponce, Nutricionista del Hospital Nacional “Dos de Mayo” peruanos presentan déficit de consumo de frutas y verduras
Disponible: <file:///F:/verduras%202.html>
Citado: (29/04/17) hora: 08:20 am
- (34) Rosa Elena Cruz, Nutricionista del Instituto de Salud, organización mundial de la salud: la importancia del consumo de frutas y verduras, disponible: <http://www.tvperu.gob.pe/informa/locales/la-importancia-del-consumo-de-frutas-y-verduras>
Citado: (01/05/17) hora: 10:00am
- (35) Paul Lucich, Asesor de Monitoreo y Evaluación del programa de nutrición Seguridad Alimentaria de Care Perú. Importancia del consumo de frutas en verano.

Disponible: <http://rpp.pe/lima/actualidad/importancia-del-consumo-de-frutas-en-verano-noticia-554071>

Citado: (01/05/17) hora: 16:30 pm

- (36) lives Iglesias, Annia Esther. “estilos de vida saludable: punto de vista para una opción actual y necesaria”.2007 disponible en: <http>
Citado: (03/05/17) hora: 20:00 pm

- (37) Erwin Enrique, Carrillo Matamoros, el sedentarismo y su influencia en el desarrollo físico y psicológico de los jóvenes del porque lineal primera 2 del cantón duran, año 2014
Tesis Para optar título de ingeniero en diseño gráfico – 2015

Citado: (04/05/17) hora: 10:25 pm

- (38) Adriana Carulla, nutricionista: Combinación poco saludable: comer y ver TV causa obesidad. Disponible en: <http://archivo.elcomercio.pe/gastronomia/nutricion/combinacion-poco-saludable-comer-ver-tv-causa-obesidad-noticia-766344>

Citado: (05/05/17) hora: 07:15 am

- (39) Enric Zamorano, Coordinador del grupo de trabajo de salud Mental de la Sección del Sueño de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN): La Buena Siesta, no deben ser más de 30 min. Y siempre en el sofá. Disponible: <http://www.20minutos.es/noticia/1557840/0/buena-siesta/menos-30-minutos-sofa/verano/>

Citado: (06/05/17) hora: 18:00pm

- (40) Gregorio Céspedes, Especialista de la Dirección de Tutoría y Orientación Educativa del Ministerio de Educación, en el Programa Radial “la Buena educación”, “El Uso de las nuevas tecnologías como el celular, la computadora, la Tablet o televisión no son malas, el abuso de su uso sí”. Disponible: file:///C:/Users/JHON/Downloads/%C2%BFCu%C3%A1ntas%20horas%20debe%20usar%20tu%20hijo%20o%20hija%20los%20aparatos%20electr%C3%B3nicos_.html

Citado (07/05/17) hora: 08:00am

- (41) Burga Guzmán, Diego y Sandoval rubiños Judith, el mundo adolescente: estilos de vida de las adolescentes de una institución educativa – Chiclayo 2012.

Tesis para optar título de Lic. En enfermería 2013

Citado (09/05/17) hora: 20:00pm

- (42) Guiomar María Hernández Alvares, prevalencia de sobrepeso y obesidad, y factores de riesgo, en niños de 7 – 12 años, en una escuela pública de Cartagena septiembre-octubre de 2010

Para optar título de maestría en salud publica

Citado (10/05/17) hora: 04:00am

- (43) ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) Obesidad y Sobrepeso. Nota descriptiva no.311 [en línea].febrero de 2011.

Disponibile en:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>

Citado (10/05/17) hora: 09:30am

- (44) OMS. Obesidad y Sobrepeso. Nota Descriptiva no. 311.Op.cit.disponible en:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>

Citado (10/05/17) hora: 17:00pm

- (45) Sobrepeso y Obesidad disponible en:
http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/8_5_sobrepeso_obesidad.pdf

Citado: (11/05/17) hora: 07:00am

- (46) Sociedad Argentina de Nutrición: Sobrepeso y Obesidad. Disponible en:

http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/sobrepeso_obesidad.pdf

Citado: (11/05/17) hora: 13:00pm

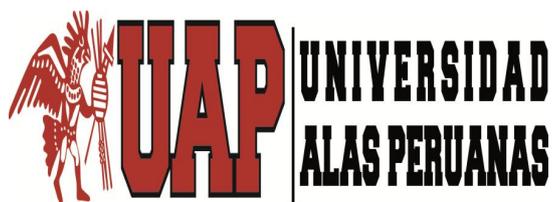
- (47) Sobrepeso y Obesidad disponible en: diez problemas de la población de Jalisco

<http://iieg.gob.mx/contenido/PoblacionVivienda/libros/LibroDiezproblemas/Capitulo1.pdf>

Citado: (12/05/17) hora: 10:30am

- (48) Historia de la Obesidad: Un Reto Sanitario de Nuestra Civilización. Barcelona: universidad autónoma de Barcelona disponible en: http://www.iatros.es/wp-content/uploads/humanitas/materiales/Monografia_Humanitas_6.pdf
Citado: (14/05/17) hora: 12:00pm
- (49) MINSA, Sala de Prensa. “disfrute y muévase”: Minsa recomienda actividad física para mantener y mejorar la salud. Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/?op=51¬a=16091>
Citado: (14/05/17) hora: 21:30 pm
- (50) Instituto Nacional de Estadística e Informática: sobrepeso y obesidad disponible en: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-355-de-la-poblacion-peruana-de-15-y-mas-anos-de-edad-padece-de-sobrepeso-9161/>
Citado: (15/05/17) hora: 11:40 am
- (51) OMS/FAO. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. serie de informes técnicos 854.ginebra.2003.

ANEXOS



APENDICE 01:

INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN DE VARIABLES

(Con Instructivo Análisis de Validez y Confiabilidad)

CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE VIDA

Estimado estudiante, les pido muy amablemente que usted pueda contestar las siguientes preguntas en forma veraz y sincera, las cuales son parte de la investigación titulada “**relación entre los estilos de vida y el sobrepeso** en los estudiantes del nivel secundario de la I.E. Sebastián Barranca, camana - 2016”

Antes de contestar tenga en cuenta la siguiente escala tipo LIKER.

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	nunca
4	3	2	1

➤ INDICADOR ALIMENTACIÓN

N°	ITEMS	ESCALA VALORATIVA			
		1	2	3	4
1	Consume usted de siete a ocho vasos de agua al día				
2	En su dieta diaria, consume usted gaseosas				
3	Consume diariamente comida rápida y/o chatarra				

4	Consume usted un cuarto de plato de carbohidratos, en su dieta diaria (arroz, fideos, papas)				
5	Consume usted un cuarto de plato de proteínas en su dieta diaria(carne, pollo, pescado y otros)				
6	Consume usted cinco vasos de lácteos en su dieta diaria (yogur, leche)				
7	Consume usted medio plato de verduras en su dieta diaria(brócoli, lechuga, entre otros)				
8	Consume usted de dos a tres frutas en su dieta diaria				
9	Consume usted en la cena alimentos tipo “almuerzo”				



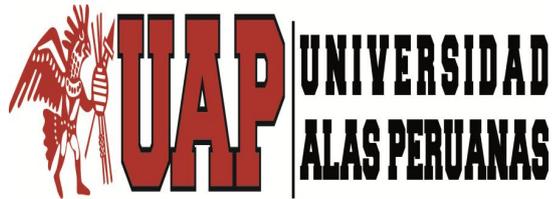
INDICADOR SEDENTARISMO

10	Almuerza usted mirando televisión				
11	Cena usted mirando televisión				
12	Después del almuerzo duerme usted más de 25 a 30 minutos				
13	Entra usted al internet más de tres horas al día				



INDICADOR ACTIVIDAD FÍSICA

14	Practica usted todo los días su deporte favorito más de 30 minutos.				
----	---	--	--	--	--



INSTRUCTIVO

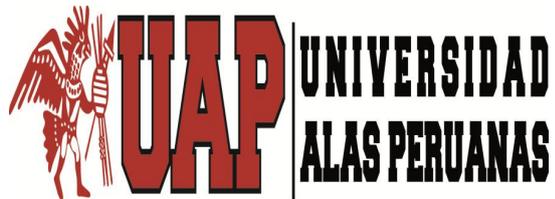
Para evaluar los estilos de vida

Consta de 3 partes, alimentación, sedentarismo y actividad física; un total de 12 ítems, cada ítem tiene opciones de respuesta correcta; evaluando en 3 indicadores.

- Alimentación:
 - siempre: 4 puntos
 - Casi siempre: 3 puntos
 - Algunas veces: 2 puntos
 - Nunca: 1 puntos

- Sedentarismo:
 - siempre: 4 puntos
 - Casi siempre: 3 puntos
 - Algunas veces: 2 puntos
 - Nunca: 1 puntos

- Actividad física:
 - siempre: 4 puntos
 - Casi siempre: 3 puntos
 - Algunas veces: 2 puntos
 - Nunca: 1 puntos



INSTRUMENTOS DE MEDICION DE VARIABLES (Con Instructivo y Análisis de Validez y Confiabilidad)

EVALUACIÓN DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

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

INSTRUCTIVO

PARA EVALUAR EL SOBREPESO

Se refiere a la medición del sobrepeso y consta de tres partes peso, talla e IMC. Las cuales evalúan 2 parámetros.

IMC =	Normal	=	18.5 – 24.9
	Sobrepeso	=	25.0 – 29.9

Sobrepeso	=	1
No sobrepeso	=	0

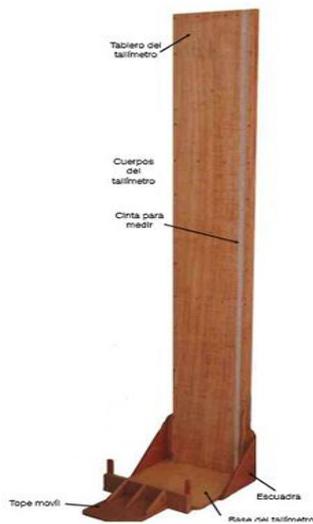
INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN DE VARIABLES

SOBREPESO

BALANZA



TALLIMETRO



APÉNDICE 02



OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADOR	ítem	INSTRUMENTOS	ESCALA
Variable: x Estilos de vida es un conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva	1.1 alimentación	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Consumo de agua ➤ Consumo de carbohidratos ➤ Consumo de proteínas ➤ Consumo de lácteos ➤ Consumo de verduras ➤ Consumo de frutas 	1-2 3-4-9 5 6 7 8	cuestionario	ordinal
	1.2 sedentarismo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mirar televisión ➤ Dormir ➤ Internet 	10-11 12 13	cuestionario	ordinal
	1.3 actividad física			14	cuestionario

<p>Variable: y</p> <p>Sobrepeso</p> <p>Es una acumulación o aumento excesivo de grasa que puede ser perjudicial para la salud.</p>	<p>2.1 índice de masa corporal</p>	<p>➤ Peso entre talla al cuadrado</p>	<p>0</p>	<p>Tabla de NICHHS</p>	<p>razón</p>
--	------------------------------------	---------------------------------------	----------	------------------------	--------------

APÉNDICE 03



MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	INSTRUMENTO	FUENTE
¿Qué relación existe entre el estilo de vida y el sobrepeso de los estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Sebastián Barranca, Camana 2016?	<p>GENERAL</p> <p>Determinar la relación entre el estilo de vida y el sobrepeso de los estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Sebastián Barranca, Camana 2016</p> <p>Objetivos Específico</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Identificar el estilo de vida en la dimensión alimentación de los estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Sebastián Barranca. ➤ Reconocer el estilo de vida en la 	<p>H^a.- Existe relación entre el estilo de vida y el sobrepeso de los estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Sebastián Barranca, Camana 2016</p> <p>H^o.- No existe relación entre el estilo de vida y el sobrepeso de los estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Sebastián Barranca, Camana 2016</p>	<p>Variable independiente:</p> <p>Estilos de vida</p> <p>Variable dependiente:</p> <p>sobrepeso</p>	<p>Cuestionario</p> <p>Tabla de NICHS</p>	

	<p>dimensión sedentarismo de los estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Sebastián Barranca</p> <p>➤ Reconocer el estilo de vida en la dimensión actividad física de los estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Sebastián Barranca</p> <p>➤ Identificar el sobrepeso en los estudiantes del nivel secundario de la I.E. Sebastián Barranca.</p>				
--	--	--	--	--	--

APÉNDICE 04
MAPAS DE UBICACIÓN
Mapa del Perú



MAPA DE AREQUIPA



MAPA DE CAMANÁ

