

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Enfermería



**Índice de masa corporal relacionado con estilo de vida saludable
en estudiantes del nivel secundario en la ciudad de
Juliaca - Puno, 2024**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciados en Enfermería

Autor:

Fidel Williams Mamani Torres

Daleska Yelena Mayta Flores

Asesor:

Mg. Marleny Montes Salcedo

Juliaca, diciembre de 2024

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Mg. Marleny Montes Salcedo, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente trabajo de investigación titulado: **“ÍNDICE DE MASA CORPORAL RELACIONADO CON ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN LA CIUDAD DE JULIACA – PUNO, 2024”** de los autores **Fidel Williams Mamani Torres y Daleska Yelena Mayta Flores**, tiene un índice de similitud de 19% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Juliaca, a los 05 días del mes de diciembre del año 2024.



Mg. Marleny Montes Salcedo

Asesora

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Puno, Juliaca, Villa Chullunquiani, a tres días del mes de diciembre del año 2024, siendo las 16:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Juliaca, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mg. Ana Luz Flores Mamani, el (la) secretario(a): Mg. Elba Villasante Román y los demás miembros: Dra. Rut Ester Mamani Limachi y el (la) asesor(a) Mg. Marleny Montes Salcedo

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: Índice de masa Corporal relacionado con estilo de vida saludable en estudiantes del nivel secundario en la ciudad de Juliaca - Puno, 2024

- a) Fidel Williams Mamani Torres
b) Daleska Yelena Mayta Flores
c)

conducente a la obtención del título profesional de: Licenciados en enfermería

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Fidel Williams Mamani Torres

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: Aprobado, 18, A-, Muy bueno, Sobresaliente

Bachiller (b): Daleska Yelena Mayta Flores

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: Aprobado, 18, A-, Muy bueno, Sobresaliente

Bachiller (c):

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: Empty

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Handwritten signatures and printed names for Presidente(a), Secretario(a), Miembro, and Bachiller (a), (b), (c).

Agradecimiento

En primer lugar, queremos agradecer a Dios por habernos dado la fortaleza, sabiduría y paciencia necesarias para culminar este proyecto. Su guía constante nos ha permitido superar los obstáculos y seguir adelante en cada paso de este camino. Así mismo deseamos expresar nuestro más sincero agradecimiento a nuestra asesora Mg. Marleny Montes Salcedo, por su invaluable apoyo, orientación y dedicación durante todo el proceso de nuestra investigación. Sus conocimientos y su compromiso nos han inspirado a dar lo mejor de nosotros en cada fase de este trabajo.

Con profundo agradecimiento, quiero dedicar este logro a las personas que han sido mi mayor fuente de apoyo e inspiración. A mi esposa, por su amor incondicional, su paciencia infinita y su constante aliento en los momentos más desafiantes; a mi madre, por su sacrificio, sus consejos y su fe inquebrantable en mí; a mi hermana, por su compañía y palabras de ánimo que siempre me impulsaron a seguir adelante; y a toda mi familia, cuyo respaldo ha sido fundamental en este camino. Gracias por ser mi motor y por estar siempre a mi lado. Este logro también es de ustedes. Fidel W. Mamani Torres.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mi familia, que me ha apoyado incondicionalmente durante todo este proceso. Agradezco a mis padres por su amor y apoyo constante, sin el cual no hubiera podido llegar a este punto de mi carrera. Agradezco a los miembros del jurado que evaluaron mi tesis, por su tiempo y esfuerzo en revisar y comentar mi trabajo. Mi agradecimiento a los profesores y colegas que me han brindado su apoyo y orientación durante mi carrera académica en la honorable y prestigiosa Universidad Peruana Unión Campus Juliaca. Mi agradecimiento a todos aquellos que han contribuido de alguna manera a la realización de esta tesis. Daleska Yelena M|ayta Flores.

Tabla de contenido

Agradecimiento	iv
Tabla de contenido	v
Índice de tablas.....	vi
Índice de Anexos	vii
Resumen.....	viii
Introducción	10
Metodología	12
Población	12
Instrumentos	12
Estilo de Vida Saludable	12
Índice de Masa Corporal.....	13
Procedimiento	13
Análisis de datos.....	14
Resultados.....	14
Discusión	18
Conclusiones y recomendaciones	21
Conclusiones	21
Recomendaciones	21
Referencias.....	23

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Datos sociodemográficos de los participantes</i>	14
Tabla 2. <i>Análisis descriptivo de las variables de estudio</i>	15
Tabla 3. <i>Distribución de participantes según las variables de estudio</i>	16
Tabla 4. <i>Coefficientes de correlación de las variables de estudio</i>	16

Índice de Anexos

Anexo A. Sumisión a la revista	25
Anexo B. Resolución de inscripción al proyecto de tesis	26
Anexo C. Instrumentos recolección de datos	28
Anexo D. Imágenes	32

Índice de masa corporal relacionado con estilo de vida saludable en estudiantes del nivel secundario en la ciudad de Juliaca - Puno, 2024

Resumen

Objetivo: Analizar la relación entre el Índice de Masa Corporal (IMC) y el estilo de vida saludable en estudiantes de secundaria de la ciudad de Juliaca, Puno, en 2024.

Metodología: El estudio fue de tipo cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional.

Para medir el estilo de vida saludable, se aplicó un cuestionario validado de 48 ítems, estructurado en seis subescalas. El IMC se obtuvo mediante la medición directa del peso y la altura de los participantes. El análisis de datos se realizó con el software SPSS versión 27, utilizando estadísticas descriptivas y pruebas de correlación. **Población:** La muestra incluyó a 279 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria, con edades entre 15 y 17 años, seleccionados por muestreo no probabilístico. Los criterios de inclusión consideraron estudiantes con consentimiento informado por parte de sus padres. **Instrumentos:** Se utilizó un cuestionario validado con 48 ítems para evaluar el estilo de vida saludable (α de Cronbach 0.895) en seis subescalas, además de medidas antropométricas para calcular el IMC según los estándares de la OMS. **Resultados:** El análisis mostró una correlación negativa significativa entre el IMC y el estilo de vida saludable ($r=-.213$, $p<.001$). El 64.5% de los estudiantes presentó un IMC normal, mientras que el 21.5% tuvo sobrepeso y el 13.6% obesidad. Además, el 55.6% de los estudiantes reportó un estilo de vida no saludable. También se encontraron correlaciones negativas significativas entre el IMC y las dimensiones de nutrición ($r=-.210$, $p<.001$), autoactualización ($r=-.218$, $p<.001$) y relaciones interpersonales ($r=-.162$, $p<.01$).

Palabras clave: Estilo de vida saludable, Índice de masa corporal.

Body mass index related to healthy lifestyle in high school students of the city of Juliaca - Puno, 2024

Abstract

Objective: Analyze the relationship between the Body Mass Index (BMI) and a healthy lifestyle in high school students in the city of Juliaca, Puno, in 2024. Methodology: The study was quantitative, non-experimental, transversal and correlational. To measure the healthy lifestyle, a validated questionnaire of 48 items was applied, structured in six subscales. BMI was obtained by directly measuring the weight and height of the participants. Data analysis was performed with SPSS version 27 software, using descriptive statistics and correlation tests. Population: The sample included 279 fourth and fifth high school students, aged between 15 and 17 years, selected by non-probabilistic sampling. The inclusion criteria considered students with informed consent from their parents. Instruments: A validated questionnaire with 48 items was used to evaluate healthy lifestyle (Cronbach's α 0.895) in six subscales, in addition to anthropometric measures to calculate BMI according to WHO standards. Results: The analysis showed a significant negative correlation between BMI and healthy lifestyle ($r=-.213$, $p<.001$). 64.5% of the students had a normal BMI, while 21.5% were overweight and 13.6% obese. Additionally, 55.6% of students reported an unhealthy lifestyle. Significant negative correlations were also found between BMI and the dimensions of nutrition ($r=-.210$, $p<.001$), self-actualization ($r=-.218$, $p<.001$) and interpersonal relationships ($r=-.162$, $p<.01$).

Keywords: Healthy lifestyle, Body mass index.

Introducción

El sobrepeso y la obesidad en adolescentes se han convertido en problemas de salud pública de creciente importancia a nivel mundial, afectando tanto a países industrializados como en desarrollo. Diversos estudios han demostrado que factores como el nivel socioeconómico, los hábitos de vida saludables, y las medidas antropométricas, juegan un papel clave en el desarrollo de estas condiciones. En particular, el Índice de Masa Corporal (IMC) ha sido ampliamente utilizado como un indicador de riesgo para identificar adolescentes en mayor predisposición a desarrollar sobrepeso u obesidad, en función de su entorno socioeconómico y hábitos alimenticios (Fierro Saldaña & Urzúa, 2023). En América Latina y el Caribe, alrededor de 131 millones de personas no pueden acceder a una dieta saludable, lo que resalta los niveles significativos de desigualdad económica que impactan negativamente en la nutrición y la salud de adolescentes (Organización de las Naciones Unidas et al., 2022). Este fenómeno no solo afecta la salud física de los jóvenes, sino que también contribuye a la consolidación de desigualdades estructurales. Es bien sabido que los adolescentes de niveles socioeconómicos más altos tienden a presentar mejores condiciones físicas y nutricionales, lo que sugiere una relación directa entre el grupo socioeconómico (GSE) y el estado de salud (Fierro Saldaña & Urzúa, 2023). A nivel global, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha monitoreado de cerca la salud de los adolescentes, introduciendo en 2022 nuevas pautas para evaluar el estado nutricional infantil mediante el IMC. Esto subraya la importancia de una intervención temprana por parte de familias y profesionales de salud para evitar el desarrollo de la obesidad a largo plazo (Organización Mundial de la Salud, 2024). En Perú, la situación es alarmante: en 2022, la obesidad afectó al 27,8% de los adolescentes en áreas urbanas y al 16,2% en zonas rurales, con proyecciones que indican que para 2035, cerca del 35% de los adolescentes en el país podrían ser obesos (Centro Nacional de Planeamiento Estratégico, 2022). La promoción de hábitos saludables, como la actividad física regular y una dieta equilibrada, se vuelve esencial para combatir estos problemas, especialmente considerando la reducción de la actividad física

derivada de los avances tecnológicos y el crecimiento urbano (Maldonado, 2023). Este artículo busca analizar la relación entre el IMC y los estilos de vida saludables, enfatizando la importancia de la intervención temprana y la equidad en el acceso a recursos para promover la salud integral de los adolescentes. Este formato de introducción incluye las citas pertinentes y establece el contexto necesario para desarrollar el artículo científico. En este contexto se tiene el objetivo, determinar la relación entre índice de masa corporal y estilo de vida saludable que consta de 6 dimensiones en el cuestionario de Nola Pender: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización en las edades de 15 a 17 años del nivel secundario de las Instituciones Educativas de la ciudad de Juliaca - Puno.

Metodología

Esta investigación es cuantitativa, no experimental, transversal y correlacional, enfocada en analizar la relación entre el índice de masa corporal (IMC), (Ministerio de Salud, 2019) y el estilo de vida saludable (Hernández, Fernández & Batista, 2019).

Población

La muestra estuvo compuesta por 305 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico, acorde a los criterios y objetivos del estudio. Criterios de inclusión, Estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria, con edades entre 15 y 17 años, aquellos que hayan sido transferidos recientemente, que acepten participar y cuenten con el consentimiento informado de sus padres. Criterios de exclusión, Estudiantes de primero a tercer grado de secundaria, del nivel primario o inicial, aquellos mayores de 17 o menores de 15 años, quienes no cuenten con el consentimiento de sus padres, o que presenten problemas mentales o físicos.

Instrumentos

Estilo de Vida Saludable

Las variables contempladas en el estudio fueron: Estilo de vida saludable con índice de masa corporal relacionado. A continuación, se describe los instrumentos utilizados para medir cada variable. Se utilizó el Cuestionario de estilos de vida (PEPS-I) de Pender (1996) para evaluar cuantitativamente el estilo de vida saludable de los participantes a través de seis subescalas: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización. El instrumento consta de 48 reactivos tipo Likert, con una puntuación entre 48 y 192, donde un mayor puntaje indica un mejor estilo de vida. La confiabilidad del instrumento, aspecto clave en la investigación, mostró un alfa de Cronbach entre .79 y .87 para las subescalas y .94 para la escala total, con adecuados niveles de fiabilidad y estabilidad temporal en su validación en Perú. Para este estudio específico, se

realizó una prueba piloto en 20 estudiantes de la Institución Educativa José Antonio Encinas, obteniendo un alfa de Cronbach de 0.895, reforzando la confiabilidad del instrumento. El cuestionario, previamente traducido al español y aplicado en poblaciones mexicoamericanas con un alfa de Cronbach de 0.93, se administró mediante una encuesta con afirmaciones de dirección positiva o negativa y cuatro opciones de respuesta, demostrando ser un instrumento válido y confiable para medir los estilos de vida saludables en la población estudiada.

Índice de Masa Corporal

La recolección de datos se basó en la medición de peso y talla de los adolescentes para calcular el Índice de Masa Corporal (IMC), siguiendo la fórmula: peso (kg) dividido por la altura al cuadrado (cm²). El IMC se clasificó en cinco categorías: obesidad, sobrepeso, normal, delgadez y delgadez severa, de acuerdo con los estándares de la OMS. El peso se midió utilizando una balanza calibrada, siguiendo un protocolo preciso que incluye la eliminación de objetos que puedan alterar el peso, la correcta postura del adolescente y el registro exacto del peso en kilogramos, asegurando así la precisión de los datos obtenidos, asimismo. El procedimiento para la evaluación del peso implicó el uso de una balanza calibrada, siguiendo las directrices establecidas por el Ministerio de Salud (2015) la medición de la estatura se realizó con un tallímetro conforme a las normativas técnicas pertinentes. En ambas evaluaciones, se aseguró los datos de manera precisa en kilogramos y centímetros. La consistencia y validez de los datos recopilados fueron fundamentales para la posterior interpretación de los resultados.

Procedimiento

Para la recolección de datos, se llevó a cabo la siguiente secuencia: Se coordinó con los responsables de los centros educativos en la ciudad de Juliaca - Puno con el fin de solicitar la autorización necesaria para la ejecución del proyecto de investigación. Posteriormente, se programó una fecha y hora para la recolección de datos El instrumento que se utilizará es el

cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender. Así mismo también La técnica de recolección que usaremos se hará mediante las medidas antropométricas en los adolescentes (Peso y Talla) para ejecutar la operación del Índice de Masa Corporal (IMC). Por la que se halla la relación del peso entre talla al cuadrado. $IMC = \text{Peso (kg)} \div \text{Altura}^2 \text{ (cm)}$. La recopilación de información de los estudiantes se realizó de manera individual, siempre y cuando se contara con la autorización previa del apoderado del menor para su participación.

Análisis de datos

Para el estudio, se utilizó el software estadístico SPSS versión 27 en Windows para el procesamiento de datos. Tras la recolección de información, se construyó una matriz de datos, organizándose los resultados en tablas de distribución agrupada, frecuencias y comparaciones conforme a las normas APA 7ma edición. Además, se emplearon gráficos de barras para analizar los datos y responder a los objetivos de la investigación, centrada en el índice de masa corporal de los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario en las instituciones de Juliaca - Puno.

Resultados

Tabla 1

Datos sociodemográficos de los participantes

Variable	Categoría	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Grado	4to grado	152	54.5
	5to grado	127	45.5
Sexo	Femenino	117	41.9
	Masculino	162	58.1
Religión	Adventista	109	39.1
	Católico	145	52
	Otros	25	9
Procedencia	Sierra	260	93.2
	Costa	15	5.4
	Selva	4	1.4

En la tabla 1 se observan los datos sociodemográficos del estudio. Se examinó una muestra de 279 estudiantes, distribuidos entre 4to (54.5%, n=152) y 5to grado (45.5%, n=127). La composición por sexo reveló una mayoría masculina (58.1%, n=162) frente a la femenina (41.9%, n=117). En cuanto a la afiliación religiosa, predominaron los católicos (52.0%, n=145), seguidos por adventistas (39.1%, n=109) y otras creencias (9.0%, n=25). La procedencia geográfica mostró una sobrerrepresentación de la Sierra (93.2%, n=260), con escasa participación de la Costa (5.4%, n=15) y la Selva (1.4%, n=4). Estas características demográficas sugieren una muestra con ligero predominio de estudiantes de 4to grado y sexo masculino, una fuerte influencia católica y adventista, y una marcada homogeneidad geográfica centrada en la región Sierra, factores que deben considerarse al interpretar los resultados y evaluar la generalización del estudio.

Tabla 2

Análisis descriptivo de las variables de estudio

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. estándar
Edad	279	15	17	15.77	0.64
Peso	279	40.3	139.6	61.13	11.17
Talla	279	1.39	1.85	1.62	0.08
IMC	279	16.57	45.58	23.2	3.82

Tabla 2 muestra las características antropométricas de 279 participantes. La edad media es de 15.77 años (DE=0.64), con un rango estrecho de 15 a 17 años. Observa una variabilidad significativa en el peso, con una media de 61.13 kg (DE=11.17) y un amplio rango de 40.30 a 139.60 kg. La talla promedio es de 1.62 m (DE=0.08). El IMC muestra una dispersión considerable, con una media de 23.20 (DE=3.82) y valores entre 16.57 y 45.58, indicando diversidad en la composición corporal de la muestra.

Tabla 3*Distribución de participantes según las variables de estudio*

Variable	Categoría	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
IMC	Delgadez	1	0.4
	Normal	180	64.5
	Sobrepeso	60	21.5
	Obesidad	38	13.6
Estilo de vida	No saludable	155	55.6
	Saludable	124	44.4

En la Tabla 3 se observan las siguientes distribuciones: para el Índice de Masa Corporal (IMC), la mayoría de los participantes (64.5%, n=180) se clasificaron en la categoría "Normal", seguido por el sobrepeso (21.5%, n=60) y la obesidad (13.6%, n=38); solo un participante (0.4%) se clasificó como delgado. Respecto al estilo de vida, se encontró que el 55.6% (n=155) de los participantes tenían hábitos no saludables, mientras que el 44.4% (n=124) llevaban un estilo de vida saludable.

Además, se realizaron pruebas de Kolmogorov-Smirnov para las variables IMC y estilo de vida saludable en una muestra de 279 participantes. Para el IMC, con una media de 23.2034 y desviación estándar de 3.82364, se obtuvo un estadístico de prueba de 0.089 y un p-valor < 0.001, indicando que el IMC no sigue una distribución normal. En contraste, para el estilo de vida saludable, con una media de 119.22 y desviación estándar de 21.393, el estadístico fue 0.050 con un p-valor de 0.099, sugiriendo que esta variable sí se distribuye normalmente.

Tabla 4*Coefficientes de correlación de las variables de estudio*

		IMC
Estilo de vida saludable	Coefficiente de correlación	-.213**
	Sig. (bilateral)	<.001
	N	279

Nutrición	Coeficiente de correlación	-0.210**
	Sig. (bilateral)	<.001
	N	279
Responsabilidad	Coeficiente de correlación	-0.067
	Sig. (bilateral)	0.267
	N	279
Autoactualización	Coeficiente de correlación	-0.218**
	Sig. (bilateral)	<.001
	N	279
Ejercicio	Coeficiente de correlación	-0.117
	Sig. (bilateral)	0.051
	N	279
Estrés	Coeficiente de correlación	-0.098
	Sig. (bilateral)	0.102
	N	279
Interpersonal	Coeficiente de correlación	-0.162**
	Sig. (bilateral)	0.007
	N	279

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la Tabla 4 se analizan las correlaciones entre el Índice de Masa Corporal (IMC) y diversos factores en una muestra de 279 participantes. Se encontraron correlaciones negativas significativas ($p < 0.001$) entre el IMC y estilo de vida saludable ($r = -0.213$), nutrición ($r = -0.210$), y autoactualización ($r = -0.218$). Asimismo, se observó una correlación negativa significativa ($p < 0.01$) con relaciones interpersonales ($r = -0.162$). Las variables responsabilidad, ejercicio y estrés no mostraron correlaciones significativas con el IMC. Estos resultados sugieren que mejores hábitos de vida, nutrición, desarrollo personal y relaciones sociales están asociados con un IMC más bajo en esta población.

Discusión

El hecho de que en nuestro estudio el 64.5% de los estudiantes presentara un IMC normal, mientras que el 21.5% tuviera sobrepeso y el 13.6% presentara obesidad, refleja una problemática significativa en cuanto a la salud adolescente en la región de Juliaca, Puno. Estos resultados coinciden con lo señalado por el Centro Nacional de Planeamiento Estratégico (2024), que menciona que la obesidad en la población peruana de 15 años o más ha mostrado un aumento constante entre 2017 y 2023, con un incremento de 4.6 puntos porcentuales a nivel nacional, pasando de 21% en 2017 a 24.1% en 2023.

En nuestra investigación, la correlación negativa observada entre el IMC y las dimensiones de nutrición y relaciones interpersonales indica la necesidad de intervenciones que promuevan no solo hábitos alimentarios más saludables, sino también la mejora de las habilidades sociales y el bienestar psicológico de los adolescentes

Estos resultados coinciden con los hallazgos de Romero (2021), donde se observó que, según el IMC, el 88.9% de los participantes tenía un IMC considerado normal, el 5.6% presentaba delgadez aceptable, el 3.3% eran obesos tipo 1, y el 2.2% se ubicaban en la categoría pre obesidad. De igual forma, Aldana (2023), en su estudio con 471 estudiantes, evidenció que el 25.7% de las mujeres presentaron un trastorno de alimentación, mientras que en los hombres la prevalencia fue del 18%. Además, un 21.9% de los participantes con algún trastorno de la conducta alimentaria se ubicó en la categoría normal.

Este estudio muestra que el objetivo principal de la investigación fue analizar la relación entre el Índice de Masa Corporal (IMC) y el estilo de vida saludable en estudiantes del nivel secundario en la ciudad de Juliaca - Puno. Los resultados revelan una correlación negativa significativa entre el IMC y los estilos de vida saludables en adolescentes, incluyendo la puntuación general de estilo de vida ($r = -0.213$, $p < 0.001$), nutrición ($r = -0.210$, $p < 0.001$), autoactualización ($r = -0.218$, $p < 0.001$) y relaciones interpersonales ($r = -0.162$, $p < 0.01$). De igual forma, Urzúa (2023) subraya la importancia de una intervención temprana en los estilos de vida de los

adolescentes, lo que también ha sido propuesto por otros investigadores como Morales (2022). Estas intervenciones podrían centrarse en la educación nutricional, la promoción de la actividad física regular y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales, factores que han demostrado ser efectivos en la prevención del sobrepeso y la obesidad en esta población.

Por su parte, Ruitón (2020) menciona que en un colegio público de Lima Metropolitana, el 66.67% de los estudiantes presentó un nivel no saludable, mientras que el 33.3% mostró un nivel saludable. En la dimensión de nutrición, se observa que los estudiantes con sobrepeso u obesidad tienden a tener hábitos de vida menos saludables, como una menor ingesta de alimentos nutritivos y un desarrollo personal más limitado en áreas como autoactualización y relaciones interpersonales. De manera similar, Fernández (2023) encontró que el 3.7% de los participantes presentó sobrepeso y el 3% mostró obesidad. Además, el 75.4% de los hábitos alimentarios fueron parcialmente inadecuados, y el 59.7% de los hábitos de actividad física resultaron inadecuados. Estos hallazgos concuerdan con estudios realizados en otros países de América Latina, lo que refuerza la importancia de intervenciones dirigidas a esta población.

Asimismo, Pinedo (2021), en su estudio con estudiantes del 4° grado de secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, reporta que el 41.7% de los participantes tenía sobrepeso, el 36.7% presentaba un peso normal, el 16.6% mostró obesidad, y el 5% restante presentó delgadez; como se observa, de modo similar, según los encuestados de un colegio público en Lima Metropolitana que el 51,6% resultaron con un IMC, de 30% su IMC indico sobre peso, el 14,2% presenta obesidad, y un 3,3% se le encontró con delgadez (Ruitón, 2020). Por otro lado, Martínez (2021), utilizando el mismo instrumento, obtuvo como resultado que en la dimensión Responsabilidad con su Salud, el 24.4% de los adolescentes resultó no saludable, mientras que el 75.5% fue saludable. En la dimensión Actividad Física, el 51.1% de los adolescentes presentó un estilo de vida no saludable, mientras que el 48.8% resultó saludable. Finalmente, en la dimensión Manejo del Estrés, el 33.3% de los adolescentes resultó no saludable, mientras que el 66.6% fue saludable.

De manera complementaria, Figueroa (2022) observa que el 92.9% de los estudiantes no tiene responsabilidad en su salud, el 85.7% en la dimensión Ejercicio no es saludable, el 76.2% no tiene un manejo adecuado del estrés y el 59.5% presenta una nutrición no saludable. No obstante, el 57.1% de los estudiantes cuenta con un soporte interpersonal saludable, y el 69.1% mantiene una actualización saludable.

Por su parte, Flores (2023), en su investigación con 148 participantes y utilizando el cuestionario de estilo de vida de Nola Pender, encontró que las dimensiones más destacadas fueron alimentación (50.7%), actividad física (52.7%), responsabilidad en salud (58.1%), manejo del estrés (72.3%), soporte interpersonal (66.2%) y autoactualización (49.3%, siendo saludable). En cuanto al estado nutricional, el 62.2% de los participantes estuvo dentro de los parámetros normales, seguido de un 25.7% con sobrepeso y un 12.1% con obesidad. Concluyendo que existe una relación entre estilos de vida y estado nutricional en adolescentes. Finalmente, los resultados de este estudio refuerzan la idea de que el acceso a recursos para promover un estilo de vida saludable no es equitativo en las ciudades de Juliaca y Puno, lo que podría estar exacerbando las desigualdades en el sector salud observadas en esta población. La promoción de la salud tendría que mejorar e incentivar el acceso a una nutrición adecuada y a más oportunidades para realizar actividad física porque es crucial para reducir los índices de sobrepeso y obesidad en los adolescentes peruanos.

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

Se encontró una correlación negativa significativa entre el índice de masa corporal y el estilo de vida saludable ($r=-.213$, $p<.001$) en estudiantes del nivel secundario en la ciudad de Juliaca - Puno, lo que indica que a medida que mejora el estilo de vida saludable, tiende a disminuir el IMC. En cuanto a la distribución del IMC, la mayoría de los estudiantes (64.5%) presentó un peso normal, mientras que un porcentaje significativo mostró sobrepeso (21.5%) y obesidad (13.6%), reflejando la tendencia nacional de incremento en problemas de peso en adolescentes. Respecto al estilo de vida, se encontró que más de la mitad de los estudiantes (55.6%) mantienen un estilo de vida no saludable, lo cual es preocupante considerando la etapa de desarrollo en la que se encuentran. Se identificaron correlaciones negativas significativas entre el IMC y diversos componentes del estilo de vida saludable, específicamente en las dimensiones de nutrición ($r=-.210$, $p<.001$), autoactualización ($r=-.218$, $p<.001$) y relaciones interpersonales ($r=-.162$, $p<.01$).

Recomendaciones

- Implementar programas de educativos en las instituciones con la metodología ADELANTE en promoción de los 8 remedios naturales, específicamente en adolescentes, considerando que el 35% de la muestra presenta problemas de sobrepeso u obesidad.
- Desarrollar estrategias de intervención temprana que aborden múltiples aspectos del estilo de vida saludable, no solo la nutrición, sino también la autoactualización y las relaciones interpersonales, dado que se encontraron correlaciones significativas entre estos factores y el IMC.

- Realizar evaluaciones periódicas del IMC y los hábitos de vida de los estudiantes, permitiendo un seguimiento continuo y la identificación temprana de casos que requieran atención especial.
- Fomentar la actividad física regular en el entorno escolar, considerando que el sedentarismo fue identificado como un factor significativo en el desarrollo de problemas de peso en adolescentes. Involucrar a las familias en los programas de promoción de estilos de vida saludables, ya que el entorno familiar juega un papel crucial en los hábitos alimenticios y de actividad física de los adolescentes. Establecer alianzas con profesionales de la salud locales para proporcionar orientación y seguimiento a los estudiantes identificados con problemas de peso, asegurando un abordaje integral de la situación.

Referencias

- Aldana, M. S., Solano Aguilar, S., Páez Esteban, A. N., Ortiz Rodríguez, S. P., Torres Contreras, C. C., & Casadiegos Patiño, L. F. (2023). Riesgo de trastornos de conductas alimentarias asociados al estado nutricional de los adolescentes. *Cultura de los Cuidados (Edición digital)*, 27(65). <https://doi.org/10.14198/cuid.2023.65.24>
- Centro Nacional de Planeamiento Estratégico. (2024, septiembre). *Incremento del sobrepeso y la obesidad*. <https://observatorio.ceplan.gob.pe/ficha/t14>
- Fernández, N. (2023, julio 21). Antropometría y hábitos alimentarios en adolescentes. *MQR*, 15. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.3.2023.1425-1439>
- Fierro, B., & Rocuant Urzua, A. (2023). Nivel socioeconómico e índice de masa corporal: predictores de la condición física en estudiantes chilenos. *Retos*, 50, 228–233. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.98479>
- Figueroa, R. (2022). Estado nutricional y estilo de vida en adolescentes de una institución educativa privada, Lima-2022. *Repositorio UCV*. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/102541/Rojas_FEV-Tarazona_FS-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Martínez, A. (2021). Estilos de vida en adolescentes de nivel secundario de la Institución Educativa Manuel Tovar y Chamorro - Sayán, 2020. *Repositorio UCV*. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63410/Atalaya_MEP-Vel%c3%a1squez_MKD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ministerio de Salud. (2020). *Norma técnica de salud para la atención integral de salud de adolescentes*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/1091057-norma-tecnica-de-salud-para-la-atencion-integral-de-salud-de-adolescentes>
- Morales, H. (2022, junio 22). Sobrepeso y obesidad en los adolescentes. *Revista de Investigación en Salud*, 5, 272–283. <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/216>

- Organización Mundial de la Salud. (2024, marzo 1). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Pinedo, E. (2021). *Conductas obesogénicas y estado nutricional en los adolescentes del 4º grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Perú Canadá", Tumbes, 2020* (tesis de pregrado). UNTumbes. Repositorio UNTumbes. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2365/TESSIS%20-%20ECCA%20PINEDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Romero, C. T., Calle, L., Vázquez, A., Romero, L., & Ramírez-Coronel, A. A. (2021). Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes. *Lifestyles and nutritional status of adolescents. Revista de Investigación en Salud*, 5(40), 272–283. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol5iss40.2021pp272-283>
- Ruitón, R. (2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana*. Repositorio UNFV. <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/4333/RUITON%20RICA%20JESSICA%20GISELLA%20-%20MAESTRIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Saavedra Flores, E. Y., & Vizcarra Cicinardo, H. R. (2023). *Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la I.E. Víctor Núñez Valencia - Sachaca, Arequipa 2022*. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <https://hdl.handle.net/20.500.12773/16431>

Anexos

Anexo 1. Sumisión a la revista

MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud

← Volver a Envíos

Envío completo

La revista ha sido notificada de su envío y le hemos enviado un correo electrónico de confirmación para sus registros. Una vez que el editor haya revisado el envío, se pondrá en contacto con usted.

Por ahora, puedes:

- [Revisar este envío](#)
- [Crear un nuevo envío](#)
- [Regresa a tu panel de control](#)

MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud

← Volver a Envíos

Flujo de trabajo **Publicación**

Envío **Revisar** Edición de textos Producción

Archivos de envío

96535 3451_1729876384P01.docx 28 de octubre de 2024 Texto del artículo

Descargar todos los archivos

Discusiones previas a la revisión

Añadir discusión

Nombre	De	Última respuesta	Respuestas	Cerrado
Comentarios para el editor	Daleska	-	0	<input type="checkbox"/>
	28 de octubre de 2024 10:28 a. m.			

URL DEL MANUSCRITO EN LA REVISTA

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud>

Anexo 2. Resolución de inscripción al proyecto de tesis



Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho*

RESOLUCIÓN 0325-2024/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 02 de julio de 2024

VISTO:

El expediente de **DALESKA YELENA MAYTA FLORES**, identificada con código universitario N° **201912034**, de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que **DALESKA YELENA MAYTA FLORES**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: *Índice de masa corporal relacionado con estilo de vida saludable en estudiantes del nivel secundario de la ciudad de Puno, 2024.*; y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 02 de julio 2024, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: *Índice de masa corporal relacionado con estilo de vida saludable en estudiantes del nivel secundario de la ciudad de Puno, 2024.*; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a la **Mg. MARLENY MONTES SALCEDO**, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por la **Mg. Elba Villasante Román** y la **Dra. Rut Ester Mamani Limachi**, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Lili
Dra. Lili A. Fernández Molocho
DECANA



EVO
Mg. Maria Esther Valencia Orrillo
SECRETARIA ACADÉMICA

CC:

- Interesado
- Asesor
- Archivo

Villa Unión – Ñaña, altura Km. 19 de la Carretera Central, Lurigancho-Chosica, Lima 15, Perú Teléfono (01) 618-6300 Fax: 6186339 Casilla 3564 Web: www.upeu.edu.pe Email: universidadperuanaunion@upeu.edu.pe

RESOLUCIÓN 0326-2024/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 02 de julio de 2024

VISTO:

El expediente de **FIDEL WILLIAMS MAMANI TORRES**, identificado con código universitario N° **201611050**, de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que **FIDEL WILLIAMS MAMANI TORRES**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: *Índice de masa corporal relacionado con estilo de vida saludable en estudiantes del nivel secundario de la ciudad de Puno, 2024.*; y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 02 de julio 2024, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: Índice de masa corporal relacionado con estilo de vida saludable en estudiantes del nivel secundario de la ciudad de Puno, 2024.; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a la **Mg. MARLENY MONTES SALCEDO**, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por la **Mg. Elba Villasante Román** y la **Dra. Rut Ester Mamani Limachi**, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Lili

Dra. Lili A. Fernández Molocho
DECANA



EVO

Mg. Maria Esther Valencia Orrillo
SECRETARIA ACADÉMICA

CC:

- Interesado
- Asesor
- Archivo

Anexo 3. Instrumentos recolección de datos

I. Introducción:

Un cordial saludo, la siguiente escala, tiene como objetivo identificar los estilos de vida que usted presenta, a fin de tener la información necesaria, sírvase responder con sinceridad y seriedad el siguiente formulario; le aseguramos que la información que brinde será de carácter anónimo.

II. Datos generales:

- a) Edad: _____
- b) Grado: _____
- c) Sexo: _____
- d) Religión: _____
- e) Procedencia: Costa () Sierra () Selva () Extranjero ()
- f) Fecha: __/__/2024

III. Instrucciones:

A continuación, se le presentará una serie de enunciados respecto a estilos de vida, las cuales usted tiene que responder de la manera más exacta posible de acuerdo con la frecuencia con que usted lleva a cabo cada acto o enunciado; marcando la respuesta correcta con un aspa (X).

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

N°	PREGUNTA	RESPUESTA			
		N	AV	F	R
NUTRICIÓN					
1	¿Consumes algún alimento al levantarte por las mañanas?				
2	¿Seleccionas comidas que no tienen ingredientes artificiales o químicas para conservarlos? (sustancias que eleven tu presión arterial)				
3	¿Comes tres comidas al día?				
4	¿Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes (artificiales, y/o naturales, colesterol, sodio sal, conservadores)?				
5	¿Incluyes en tu comida alimentos que contienen fibra? (Ejm. granos enteros, frutas crudas, verduras crudas.)				
6	¿Planeas o escoges comida que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día? (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales)				
RESPONSABILIDAD DE LA SALUD					
7	¿Conoces el nivel de colesterol en tu sangre? (miligramos en sangre)				
8	¿Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu piel?				

9	¿Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud?				
10	¿Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud?				
11	¿Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado?				
12	¿Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en el que vives?				
13	¿Pides información a los profesionales para cuidar tu salud?				
14	¿Observas al menos cada vez tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro?				
15	¿Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal?				
AUTOACTUALIZACIÓN		N	AV	F	R
16	¿Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida?				
17	¿Te quieres a ti mismo?				
18	¿Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida?				
19	¿Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas?				
20	¿Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales?				
21	¿Trabajas en apoyo de metas a largo plazo de tu vida?				
22	¿Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos?				
23	¿Miras hacia el futuro?				
24	¿Eres consciente de lo que te importa en la vida?				
25	¿Respetas tus propios éxitos?				
26	¿Eres realista en las metas que te propones?				
27	¿Crees que tu vida tiene un propósito?				
28	¿Te sientes feliz y contento?				
29	¿Vez cada día como interesante?				
EJERCICIO		N	AV	F	R
30	¿Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos 3 veces a la semana?				
31	¿Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión?				
32	¿Realiza ejercicios para relajar sus músculos al menos 3 veces al día o por semana?				
33	¿Revisas tu pulso durante el ejercicio físico?				
34	¿Realizas actividad física como caminar, nadar, futbol, vóley, ciclismo)				
MANEJO DEL ESTRÉS		N	AV	F	R
35	¿Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir?				
36	¿Realizas ejercicio para relajar el musculo al menos 3 veces a la semana?				
37	¿Tomas tiempo cada día para el relajamiento?				

38	¿Eres consciente de las fuentes que producen tensión?				
39	¿Pasas 10 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación?				
40	¿Usas métodos específicos para controlar la tensión? (nervios)				
41	¿Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir?				
SOPORTE INTERPERSONAL		N	AV	F	R
42	¿Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales?				
43	¿Te gusta expresar y que te expresen cariño, personas cercanas a ti?				
44	¿Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción?				
45	¿Pasas tiempo con amigos cercanos?				
46	¿Expresas fácilmente interés, amor y calor humano a otros?				
47	¿Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos?				
48	¿te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos, caricias por personas que te importa? (padres, familiares, profesores, amigos)				

IV. Introducción:

Un cordial saludo, la siguiente escala, tiene como objetivo identificar el índice de masa corporal que usted presenta, a fin de tener la información necesaria, sírvase responder con sinceridad y seriedad el siguiente formulario; le aseguramos que la información que brinde será de carácter anónimo.

N°	PESO	TALLA	IMC

