



Universidad Nacional

SAN LUIS GONZAGA



[Reconocimiento-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Esta licencia permite a otras combinar, retocar, y crear a partir de su obra, incluso con fines comerciales, siempre y cuando den crédito y licencia a las nuevas creaciones bajo los mismos términos. Esta licencia suele ser comparada con las licencias copyleft de software libre y de código abierto. Todas las nuevas obras basadas en la suya portarán la misma licencia, así que cualesquiera obras derivadas permitirán también uso comercial.

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA
FACULTAD DE ENFERMERIA
UNIDAD DE INVESTIGACION
EVALUACION DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA N° 32 – 2025

El que suscribe, deja constancia que se la realizado el análisis con el software de verificación de similitud al **INFORME FINAL** cuyo título es:

**ESTILOS DE VIDA DE LOS PADRES Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS
ESTUDIANTES DE LA I.E. GABINO CHACALTANA
HERNÁNDEZ DE PUEBLO NUEVO
ICA, 2024**

Presentado por:

Bach. HERNANDEZ ALEJOS KARLA ALEXANDRA

Bachiller del nivel de **Pregrado** de la Facultad de Enfermería. El resultado obtenido es **2%** por el cual se otorga el calificativo de **APROBADO**, según Reglamento para la evaluación de la Originalidad de los

documentos de investigación. Se adjunta al presente el reporte de evaluación con el software de verificación de originalidad.

Ica, 12 de MAR del 2025

Operador LSO
Fecha y hora :12-MAR- 2025 01:29 P.M.
Id:115121235

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
FACULTAD DE ENFERMERIA
UNIDAD DE INVESTIGACION

Dra. NORMA PASTOR RAMÍREZ
DIRECTORA

**UNIVERSIDAD NACIONAL “SAN LUIS GONZAGA”
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ENFERMERÍA**



**ESTILOS DE VIDA DE LOS PADRES Y ESTADO NUTRICIONAL
DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA**

**GABINO CHACALTANA
HERNÁNDEZ DE PUEBLO NUEVO
ICA, 2024**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Salud Pública y conservación del medio ambiente

TESIS

PARA OPTAR EL TITULO DE LICENCIADA EN ENFERMERIA

AUTORA

Bach. KARLA ALEXANDRA HERNANDEZ ALEJOS

ASESORA

Dra. CAROLINA ROMAN ESTRADA

ORCID: 0000-0001-6767-2459

Ica – Perú

DEDICATORIA

A Dios por darme la sabiduría, por sostenerme cuando lo necesite y por todas las bendiciones, a mis padres, hermana, familiares y a mis amigos, quienes siempre me apoyaron para poder culminar mi carrera y ser una gran profesional

AGRADECIMIENTO

A Dios, el ser supremo quien me acompaña en cada momento de mi vida, guiándome para poder afrontar las situaciones que vivo diariamente.

A mis padres Luis Hernandez y Pilar Alejos por su esfuerzo y dedicación y sobre todo por el sacrificio que han venido realizando para alcanzar mis metas.

A mis familiares y amigos quienes me han estado apoyando durante este largo camino con su motivación y ser un apoyo esencial en mi vida, su ayuda fue importante para realizar y culminar esta etapa.

A mis Angeles Jasmín Mendoza, Mery Alejos y Oswaldo Canales que ya no están físicamente presente pero su legado y su recuerdo siguen vivo en cada logro que alcanzo, quiero expresarles mi gratitud eterna por su amor y apoyo incondicional, a pesar de su partida siempre los tendré presente su recuerdo y sabiduría seguirán guiando mis pasos, este logro es en honor a ustedes.

Al director de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández por aceptar la realización del estudio en la institución y por brindar su apoyo a la hora de la aplicación de los instrumentos de investigación.

A la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, por acogerme durante estos años que duraron mis estudios con la finalidad de poder ser una profesional en enfermería y cumplir mis metas.

A los padres de los estudiantes y a los estudiantes de la institución educativa por su participación voluntaria durante la aplicación de los instrumentos de recolección de datos.

ÍNDICE

	Pág.
Portada -----	i
Dedicatoria -----	ii
Agradecimientos-----	iii
Índice -----	iv
– Índice de contenidos -----	iv
– Índice de tablas -----	v
Resumen -----	vi
Abstract -----	vii
CUERPO DEL INFORME -----	
I. Introducción -----	8
II. Estrategia metodológica -----	18
III. Resultados -----	20
IV. Discusión -----	27
V. Conclusiones -----	30
VI. Recomendaciones -----	31
VII. Referencias bibliográficas -----	32
VIII. Anexos -----	37

a) Índice de tablas

Tabla 1: Datos generales de los padres de estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo Ica 2024.....	19
Tabla 2: Estilos de vida de los padres de estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo Ica 2024.....	20
Tabla 3: Estilos de vida según dimensiones de los padres de estudiantes de la institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo Ica 2024.....	21
Tabla 4: Estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024.....	22
Tabla 5: Relación entre los estilos de vida de los padres y el estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024.	23

RESUMEN

Los adolescentes presentan un cambio en sus hábitos, que en ocasiones dejan de ser saludables y que se relaciona con su estado nutricional, pero este tiene influencia en los hábitos o estilos de vida que los padres mantienen con respecto a su alimentación y actividad física ya que son el modelo a seguir por parte de sus hijos. **Objetivo:** Determinar la relación los estilos de vida de los padres y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024. **Metodología:** El estudio fue de diseño cuantitativo, no experimental, de tipo descriptivo y de nivel correlacional, para la recolección de datos se tuvo como técnica la encuesta y la observación, los instrumentos requeridos fueron el cuestionario y la ficha de recolección de datos, ambos instrumentos fueron elaborados por la bachiller, obteniendo su validez a través de la Prueba binomial con un valor de 0.0442 y la confiabilidad se obtuvo utilizando el Coeficiente del Alfa de Cronbach con valores de 0.81 para el cuestionario y 0.81 para la ficha de recolección de datos. La población estuvo conformada por los padres y estudiantes del 1ero al 4to de secundaria, siendo un total de 124 padres y sus hijos, la muestra fue de 93. **Resultados:** En relación a los datos generales de los padres se encontró que el 54.83%(51) tenían entre 36 y 41 años, además el 53.76%(50) eran mujeres, por otro lado, el 79.56%(74) eran costeños y finalmente el 51.61%(48) eran trabajadores dependientes, con respecto a los estilos de vida de los padres el 45.16%(42) fue medianamente adecuado, además el 39.79%(37) fue adecuado y el 15.05%(14) fue inadecuado, finalmente en el estado nutricional de los adolescentes se encontró que el 61.29%(57) tuvieron un IMC normal, el 26.88%(25) tuvieron sobrepeso, el 8.59%(8) tuvieron obesidad y el 3.24%(3) tuvieron delgadez. **Conclusiones:** No existe relación entre los estilos de vida de los padres y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024.

PALABRAS CLAVE: Estilos de vida, estado nutricional, adolescentes, alimentación y actividad física.

ABSTRACT

Adolescents have a change in their habits, which sometimes cease to be healthy and is related to their nutritional status, but this has an influence on the habits or lifestyles that parents maintain with regard to their diet and physical activity as they are the model for their children.

Objective: To determine the relationship between parents' lifestyles and nutritional status of students from Institution Education Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024.

Methodology: The study was designed quantitatively, non-experimental, descriptive and correlational, for data collection was used as a survey and observation technique, the instruments required were the questionnaire and the data collection form, both instruments were developed by the baccalaureate, obtaining its validity through the Binomial Test with a value of 0.0442 and the reliability was obtained using the Cronbach's Alpha Coefficient with values of 0.81 for the questionnaire and 0.81 for the data collection sheet. The population was made up of parents and students from 1st to 4th secondary school, with a total of 124 parents and their children, showing 93. **Results:** In relation to the general data of parents, 54.83% (51) were between 36 and 41 years old, 53.76% were women (50), 79.56% (74) were workers from the with respect to the lifestyle of parents 45.16% (42) was moderately adequate, in addition 39.79% (37) was adequate and 15.05% (14) was inadequate, finally in the nutritional status of adolescents 61.29% (57) had a normal BMI, 26.88% (25) were overweight, 8.59%(8) were obese and 3.24%(3) were thin. **Conclusions:** There is no relationship between the lifestyle of parents and nutritional status of students at Institution Education Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024.

KEYWORDS: Lifestyle, nutritional status, adolescents, nutrition and physical activity.

I. INTRODUCCIÓN

A nivel internacional la Asociación Española de Pediatría informó que en el 2022 el 45% de los adolescentes tuvieron alteraciones en su estado nutricional, la mayoría de ellos por exceso, un 15.8% tenía obesidad, el 31.8% presentaron sobrepeso, finalmente el 7.4% tuvieron delgadez, estas evidencias coinciden con el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios de los adolescentes en toda España ⁽¹⁾.

A nivel de Latinoamérica en México en el 2023 se realizó un estudio donde participaron 154 adolescentes, en quienes se encontró que tenían gustos por alimentos procesados y bebidas gasificadas, en el estado nutricional se pudo apreciar que el 40.9% de ellos tuvieron sobrepeso u obesidad, finalmente el 11.3% tuvo desnutrición y el 47.8% presentaron normalidad en su estado nutricional ⁽²⁾.

Por otro lado, en Chile en el 2020 se realizó un análisis sobre el estado nutricional y su evolución entre el 2010 y 2019, encontrando que existió una disminución de la población adolescente en un 10%, con respecto al análisis se halló que en el 2010 el sobrepeso fue de un 34.3% de casos de malnutrición por exceso y el 14.4% tuvieron obesidad, en el 2019 se encontró que el 47.6% presentaron sobrepeso u obesidad, significando un aumento del 10.5% en 9 años ⁽³⁾.

En Chile se realizó una comparación entre el estado nutricional según las normativas de la OMS y de la NCHS, la OMS encontró que el 49.5% tenían estado normal y según NCHS, el 59% tuvieron estado normal, además existió una diferencia entre la obesidad donde el 37% para la OMS significó una diferencia con un 44% de la NCHS ⁽⁴⁾.

A nivel nacional, en el Perú en el 2020 se realizó un estudio con la finalidad de conocer los hábitos alimentarios y estado nutricional de los adolescentes, encontrando que el 56.7% tienen hábitos alimenticios inadecuado, por otro lado, el 58.9% presentó estado nutricional normal, el 22.9% tuvo sobrepeso, el 9.9% tuvieron o tienen obesidad, finalmente el 8.9% tuvo desnutrición ⁽⁵⁾.

Por otro lado, el Instituto Nacional de Salud indicó en su informe del 2020 sobre el estado nutricional de los adolescentes que, del total intervenido, el 50.4% eran mujeres; además con respecto al IMC el 19.3% tenían sobrepeso, también el 5.5% algún grado de obesidad, el 59.9% presentaron normalidad y el 15.3% presentaron delgadez, en relación a la talla para la edad el 20.4% tuvo talla baja ⁽⁶⁾.

También en el 2020 en Lima se realizó un estudio para identificar las conductas de los padres con respecto a los estilos de vida, donde encontró que el 48% de los padres presentaban estilos inadecuados, muchos refieren como causa la falta de tiempo, o falta de conocimientos para realizar sesiones demostrativas ⁽⁷⁾.

En las practicas de internado rural realizadas se cumplía con intervenciones a instituciones educativas para realizar controles de adolescentes y vacunación, en estas intervenciones se aprecio que los adolescentes de secundaria de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández presentaban estados nutricionales con malnutrición por exceso, siendo un porcentaje considerable el sobrepeso, durante la asistencia de los padres a sesiones educativas de diversos temas se pudo apreciar que muchos de ellos mantenían estados nutricionales con sobrepeso u obesidad. Debido al análisis de la situación problemática del estudio se plantean los siguientes problemas de estudio:

Problema general: ¿Cuáles son los estilos de vida de los padres y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024?

Problemas específicos fueron:

P.E.1. ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida de los padres según dimensión alimentación y el IMC en los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024?

P.E.2. ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida de los padres según actividad física y el IMC en los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024?.

P.E.3. ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida de los padres según descanso y sueño y el IMC en los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024?.

P.E.4. ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida de los padres según consumo de sustancias nocivas y el IMC en los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024?.

P.E.5. ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida de los padres según recreación y tiempo libre y el IMC en los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024?.

Para tener un punto de vista amplio sobre el comportamiento de las variables en distintas realidades, pero en el mismo grupo de investigación se plantearon antecedentes internacionales, nacionales y locales.

A nivel internacional

Catalá Y, Hernández Y, Del Toro A, Gonzáles K, García M.⁽⁸⁾ en el 2022 en Cuba realizaron un estudio con el objetivo de identificar la frecuencia de malnutrición por exceso o defecto en adolescentes del 8vo grado de Escuela Secundaria Urbana Carlos Ulloa del Municipio y su relación con los hábitos alimentarios. La investigación fue observacional, analítico y transversal, además para la recolección de datos se utilizó una ficha de observación y un cuestionario. Los resultados encontrados fueron que el 57.3% fueron mujeres, además existió malnutrición por exceso, teniendo un 35.6% de adolescentes sobrepeso u obesidad, por otro lado, se halló que los hábitos alimentarios fueron inadecuados en un 63.3% de la población de estudio.

Muñoz J.⁽⁹⁾ en el 2022 en México realizó un estudio con objetivo de evaluar la influencia de los padres en los hábitos alimenticios que acuden a la consulta del Hospital Universitario “Dr. José Eleuterio González” en un periodo de 01 de noviembre 2020 a 01 octubre 2021, la población de estudio fue un total de 100 estudiantes, fue de tipo cuantitativo, prospectivo y longitudinal, para recolectar los datos se utilizó el cuestionario de prácticas de alimentación integral (CFPQ). Los resultados encontrados fueron que de los padres el 49.8% fueron de sexo femenino y el 52.3% de los estudiantes fueron de sexo masculino, los hábitos alimenticios de los padres fueron inadecuados en un 48.9%, además el estado nutricional de los hijos fueron que el 19.2% tenían obesidad, el 22.5% sobrepeso, el 8.2% desnutrición y el 50.1% tuvieron un estado nutricional normal.

Romero C, Calle L, Vásquez A, Romero L, Ramírez A.⁽¹⁰⁾ en el 2021 en Ecuador realizaron una investigación con el objetivo de determinar el estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes de 8vo a 10mo año de educación general básica de la escuela Miguel Andrade Vicuña del Canton La Troncal, el estudio fue de tipo descriptivo y de corte transversal, para recolectar los datos se utilizó una encuesta y una guía de observación, la muestra total fue de 180 estudiantes, los resultados encontrados fueron; que la edad promedio fue de 12 años, además el 88.9% tuvo un IMC normal, el 3.3% presentó obesidad y el 2.2% tuvo desnutrición, los estilos de vida fueron buenos en la alimentación con un 34.4%, el 47.8% fue buena con respecto a la actividad física, el sueño fue malo en el 32.8% y el 43% tuvo riesgo de consumo de sustancias nocivas.

Alcaráz S y Velásquez P. ⁽¹¹⁾ en el 2019 en Paraguay realizaron un estudio con el objetivo de describir las prácticas alimentarias y el estado nutricional de adolescentes de la Escuela Básica N° 5577 Privada Subvencionada San Rafael de la Comunidad de Cañada-Luque en agosto del 2019, el estudio fue de tipo descriptivo y transversal, estuvo conformado por un total de 106 estudiantes, los datos se recolectaron con un cuestionario y una ficha epidemiológica, dentro de los resultados hallados el 60.4% consumía verduras crudas, el 17.9% consumía 3 frutas al día, el 98% consume bebidas azucaradas diariamente, por otro lado, el 66.1% presentó normalidad en su estado nutricional, el 31.1% tuvo sobrepeso u obesidad y el 10% tuvo riesgo de talla baja.

Alfaro C y Rebolledo N. ⁽¹²⁾ en el 2019 en Chile presentaron un estudio con el objetivo de determinar la influencia de los padres en los hábitos de estilo de vida y estado nutricional de escolares de 1er año básico en la Región Metropolitana de Santiago de Chile, la investigación fue de tipo descriptivo, transversal y prospectivo, participando 208 niños con ambos padres respectivamente, la recolección de datos se llevo a cabo a través de un cuestionario y una ficha epidemiológica. Los resultados encontrados fueron que los padres tenían hábitos alimentarios inadecuados en el 57%, con respecto a la actividad física fue inadecuada en el 48%, en las actividades de ocio fueron inadecuadas en el 60%, además en el Descanso y sueño fue inadecuado en el 52%, por otro lado, el 41% de ellos presentó sobrepeso u obesidad y el 50% tenía normalidad en su estado nutricional.

A nivel nacional

Ojeda M. ⁽¹³⁾ en el 2023 en Huaráz realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación que existe entre los estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de adolescentes atendidas en un Centro de Salud, el estudio fue de enfoque cuantitativo, básico, no experimental y correlacional, la muestra estuvo conformada por un total de 100 madres, para recolectar los datos utilizó como técnicas la encuesta y la observación y los instrumentos el cuestionario y la ficha de observación. Los resultados encontrados fueron que el 60% tuvieron estilos de vida malos y el 39% tuvo sobrepeso como estado nutricional.

Flores L. ⁽¹⁴⁾ en el 2022 en Lima realizó un estudio con el objetivo de establecer la relación de la actividad física y estado nutricional en adolescentes del colegio Mater Cristhie, la investigación fue de tipo descriptivo, prospectivo, observacional, correlacional y transversal, tuvo como muestra un total de 65 estudiantes a quienes se les aplicó el cuestionario de actividad física del INTA y una ficha para el registro del peso y talla. Los resultados encontrados evidencian que con respecto a la actividad física el 4.6% tuvieron buena actividad, el 58.5% actividad regular y el 36.9% actividad baja, en relación al estado nutricional se encontró que el 3.1% eran delgados, el 60% tenían normalidad, el 24.6% tenían sobrepeso y el 12.3% tenían obesidad.

Hilario Y. ⁽¹⁵⁾ en el 2020 en Lima realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre los hábitos alimentarios de los padres y la influencia que tienen en el estado nutricional de sus hijos, la investigación fue cuantitativo, descriptivo correlacional, no experimental y transversal, en el cual participaron 53 escolares a quienes se les aplicó un cuestionario para medir hábitos alimentarios y frecuencia de consumo, además de una ficha para indicar el índice de masa corporal. Los resultados encontrados fueron que el 18.9% de niños presentaron sobrepeso, los padres presentaron hábitos alimenticios inadecuados en un 61.1%, de ellos el 44% tuvieron diagnóstico de sobrepeso u obesidad.

Olivos L y Saldarriaga J. ⁽¹⁶⁾ en el 2019 en Tumbes realizaron un estudio con el objetivo de determinar la relación entre las dimensiones biológicas, económica, social, cultural y psicológica de los hábitos alimentarios relacionados con el estado nutricional de los adolescentes, el tipo de estudio fue observacional, cuantitativo, correlacional y transversal, la muestra se conformó por 70 estudiantes quienes respondieron un cuestionario para evaluar los hábitos alimentarios y para el estado nutricional se realizó la medición de peso y talla. Los resultados obtenidos fueron que el 64% presentaron buenos hábitos alimenticios y en la evaluación nutricional el 54% tienen estado nutricional normal, el 4% tiene sobrepeso, el 6% con delgadez y el 16% presentó obesidad.

Mera D. ⁽¹⁷⁾ en el 2019 en Trujillo realizó una investigación con el objetivo de identificar y dar a conocer los estilos de vida y su influencia en el estado nutricional de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith, el estudio fue de tipo descriptivo, analítico, no experimental y de enfoque correlacional, la población-muestra estuvo conformada por 61 estudiantes, como técnica se utilizó la entrevista y como instrumento empleo el cuestionario utilizado en el estudio de Salazar, Arrivillaga y Gomez (2002), dentro de los resultados se halló que el 24.1% de los estudiantes tenían estilos de vida saludables, la gran mayoría practicaban estilos no saludables o poco saludables, en relación al estado nutricional no existió delgadez, el 50% tenía estado normal, el 25.9% tenían sobrepeso y el 8.6% eran obesos.

A nivel local

Mendoza S. ⁽¹⁸⁾ en el 2022 realizó un estudio con el objetivo de determinar cuál es la relación entre la calidad de la dieta y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Víctor Manuel Maurtua Parcona Ica 2022. El estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo, transversal y de diseño no experimental-correlacional, para recolectar los datos se utilizó un cuestionario y una ficha de recojo de datos. Los resultados obtenidos fueron que la calidad de la dieta fue medianamente saludable con un 57.3%, saludable en el 28% y no saludable en el 14.7%, con respecto al estado nutricional se halló que el 74.7% fue normal, el 17.3% presentó

sobrepeso, el 4.7% obesidad y el 3.3% tuvo desnutrición, obteniendo en el global un 25.3% de adolescentes que presentaron estado nutricional inadecuado.

En la descripción de las bases teóricas se menciona que los estilos de vida, los cuales para la Organización Mundial de la Salud fueron definidos de forma generalizada como las acciones, conductas y actitudes que las personas tienen para lograr una satisfacción integral, pero considerando la interacción entre las condiciones de vida y los factores socioculturales, económicos y personales ⁽¹⁹⁾.

La Comunidad de Madrid mencionó que son un conjunto de comportamientos y actitudes que los individuos realizan y mantienen de forma independiente como parte de su desarrollo diario y que tienen como finalidad la búsqueda de la satisfacción de sus necesidades básicas y para lograr los objetivos personales que se han planteado para su vida ⁽²⁰⁾.

Por otro lado, el Gobierno de Navarra estableció que son denominados así las actitudes y conductas que se realizan como innatas a diario durante la cotidianidad de la vida y que pueden tener un impacto positivo o negativo en la salud física y psicológica, finalmente establecen factores de riesgo, y actitudes para conseguir los estilos de vida saludables como lo son la dieta, la actividad física, el aseo, evitar sustancias nocivas y combatir el estrés o ansiedad ⁽²¹⁾.

Por consiguiente, es necesario establecer que los hábitos relacionados a la alimentación, estado físico, mental y también social se vuelven los famosos “estilos de vida”, pero estos tienen un conjunto de factores que lo determinan con los rasgos individuales como la personalidad, grado de instrucción, creencias e intereses personales, también el entorno microsociedad donde influyen las recomendaciones o comentarios de los miembros de la familia, amistades, compañeros de trabajo o estudios y en el entorno macrosociedad donde se considera la cultura, tradiciones, redes sociales y medios de comunicación y finalmente la demografía, con datos como el sexo, edad, religión e ingresos económicos ⁽²²⁾.

También, Lorenzo y Diaz ⁽²³⁾ mencionan que el estilo de vida son las conductas que el individuo tiene en un ámbito mayor, abarcando situaciones específicas y que tienen que ver con la satisfacción de sus necesidades, como los hábitos alimentarios que practican, con el consumo de alimentos adecuados, cantidades y frecuencia idóneas para su edad, además de la higiene y aseo, el ocio y las actividades físicas que se ponen en práctica para mantener el estado nutricional acorde a su edad a través de la realización de actividad física con niveles de intensidad diversa, desde los leves, moderados, hasta los severos y por ende significar modelos para otros individuos.

La actividad física en los adolescentes se ve alterada por diversos factores, el principal es el uso de dispositivos móviles y electrónicos, además de ordenadores donde la interacción social en redes y juegos en línea hacen que se mantengan sentados varias horas diariamente, pero es de conocimiento que las costumbres de la familia influyen a las actividades que realizan, ya que generalmente en esta etapa inician con mayor énfasis las prácticas de deportes más competitivas, finalmente existen situaciones o factores que se comportan como barreras para la práctica de actividades deportivas como lo son la falta de tiempo debido al cumplimiento de otras actividades, consumo de sustancias nocivas, la obesidad o no contar con indumentaria adecuada para la realización de actividad física ⁽²⁴⁾.

La otra dimensión de la variable de estudio será la alimentación, en el estudio de Castrillón I y Giraldo O ⁽²⁵⁾ indicaron que los padres de familia son el ejemplo de como se alimentarán en un futuro no muy lejano sus hijos, por ende, es necesario brindar un soporte de conocimiento alimentario adecuado, donde la ingesta de alimentos adecuados es primordial, además de la frecuencia de consumo semanal y del mantenimiento de las comidas diarias y agregados ocasionales según el estado nutricional, finalmente sobre las preparaciones y de la disminución de ingesta de alimentos procesados y bebidas azucaradas y en horarios fuera de lo óptimo como pasadas las 10 de la noche o almorzar a media tarde.

El Ministerio de Salud Colombiano a través de su guía de alimentación para padres de familia indicó que es fundamental que brinden a sus hijos una correcta alimentación para crear costumbres saludables, brindando alientos ricos en proteínas y carbohidratos para fortalecer su desarrollo y nutrición, el uso de carnes semanalmente acompañados de hidratos de carbono como arroz, pan, o pastas pero sin dejar de lado las frutas y verduras, también se debe asegurar las 3 comidas al día y reforzarlos con meriendas a media mañana y media tarde, así como hábitos correctos como la ingesta de alimentos sin distracciones como el uso de celulares o televisores los cuales pueden distraer al adolescente ⁽²⁶⁾.

Es importante tener un buen estado nutricional en los padres para poder impartir costumbres alimenticias adecuadas, pero para ello es necesario que los padres de familia tengan conocimientos sobre nutrición y el estado nutricional, debido a que muchos consideran que tener sobre peso u obesidad es señal de salud, creencias con arraigo familiar, el cual debe de ser desterrado para poder generar la búsqueda de un estado nutricional normal para la edad del adolescente ⁽²⁷⁾.

Para conocer sobre el estado nutricional Figueroa ⁽²⁸⁾ menciona que es el equilibrio o balance entre lo que necesita el organismo según la edad además de la energía consumida según las actividades practicadas y la ingesta de alimentos que lo generan, para mantenerlo es necesario que se consideren 3 aspectos fundamentales los cuales son la alimentación, la cual debe de ser

adecuada para la edad, la salud, el mantener estados de salud deteriorados afectan la ingesta de alimentos y la correcta absorción de nutrientes, finalmente los cuidados, en este caso abarca las costumbres alimenticias que los padres mantienen con sus hijos y de la motivación hacia la práctica de actividad física.

Por otro lado, Rojas y Tarazona⁽²⁹⁾ realizaron un estudio para correlacionar el estado nutricional y el estilo de vida de adolescentes, se evidencia que la gran mayoría de adolescentes presentan estados nutricionales normales, pero además se contrasta de forma negativa con los hábitos de vida ya que existe una mayor cantidad de estudiantes que tienen estilo no saludables, es necesario reeducar a los estudiantes ya que estos tienen influencia familiar y otros del entorno amical, pero a tiempo e identificados los estilos se pueden modificar brindando sesiones educativas.

Considerando la importancia de la influencia de las costumbres alimentarias de los padres Páez et al⁽³⁰⁾ determinaron que existe un aumento de sobre peso u obesidad que inicia en etapas tempranas y se evidencia en la adolescente, esto debido a los hábitos inadecuados que se practican en el núcleo familiar, los miembros de la familia cumplen un rol muy importante debido a que son el primer ejemplo de los niños y que suelen ser el espejo en el que se miran para aprender nuevas costumbres, por lo que concluyeron que en la mayoría de estudiantes que presentan sobre peso u obesidad existen familiares con malos hábitos alimenticios e inadecuados estilos de vida, coincidiendo con el estado nutricional que tienen, donde la malnutrición por exceso es prevalente.

Finalmente, el Índice de Masa Corporal (IMC) según la Fundación Española del Corazón es el equilibrio entre el peso o masa corporal y la estatura que tiene el individuo, estos tienen valores que lo determinan con calificaciones que van desde la delgadez severa, pasando por el peso normal y llegando hasta la obesidad tipo IV siendo una obesidad mórbida y que conlleva a diversos problemas de salud, los valores establecidos para la normalidad se encuentran en el rango de 18.5 a 24.99⁽³¹⁾.

La investigación tiene como justificación el aumento de adolescentes con alteraciones en el estado nutricional y además para conocer el comportamiento de los padres con respecto a sus hábitos alimentarios, es por ello que se debería plantear estrategias de mejora, así como actividades para mejorar la salud de los adolescentes. Además, es importante resaltar el rol que desempeña el profesional de enfermería en la educación sanitaria y promoción de los hábitos saludables, para mejorar los estilos de vida relacionados a la alimentación, actividad física y consumo de sustancias nocivas, esto a través de sesiones educativas, inculcando la importancia

de mantener estilos de vida adecuados para preservar el estado de salud general, físico y psicológico, además, el profesional de enfermería es el encargado de los controles de la antropometría del adolescente, para poder identificar el estado nutricional a través del control del adolescente que se realiza anualmente, pero de existir alguna alteración debe identificar las causas y brindar soporte educativo a los padres o responsables para mejorar la alimentación que se les brinda y de la promoción de actividad física para evitar la malnutrición por exceso o defecto.

Es necesario considerar que el estudio es importante porque al identificar los problemas existentes se podrá plantear estrategias de mejora a través de actividades educativas o demostrativas para mejorar los conocimientos y prácticas, además de atacar al desencadenante, a los malos hábitos de existir y además porque sirve para plantear alternativas de mejora para mejorar los hábitos alimenticios de los padres y a su vez medir el estado nutricional. El profesional de enfermería cumple actividades de prevención de enfermedades y promoción de la salud como eje de la actividad extra comunitaria, por ello de promover actividades educativas y demostrativas para mejorar los estilos de vida y lograr que sean saludables y así evitar enfermedades propias producidas por la obesidad o desnutrición, esto afecta el desarrollo normal de los adolescentes, finalmente, es necesario conocer el estado nutricional para poder identificar el peso como un factor de riesgo para favorecer la presencia de enfermedades generadas por problemas en la alimentación y mantenimiento de la actividad física, para ello el profesional de enfermería puede realizar sesiones educativas y demostrativas a los padres, cuidadores y a los propios adolescentes, ya que estos inician hábitos de alimentación extra domiciliario y además adoptan conductas sedentarias por el uso de dispositivos móviles.

Teniendo como objetivo determinar la relación de los estilos de vida de los padres y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024.

Los objetivos específicos fueron: OE1: Identificar la relación entre los estilos de vida de los padres según dimensión alimentación y el IMC en los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024 y el OE2: Conocer la relación entre los estilos de vida de los padres según actividad física y el IMC en los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024. OE3: Evidenciar la relación entre los estilos de vida de los padres según descanso y sueño y el IMC en los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024. OE4: Identificar la relación entre los estilos de vida de los padres según consumo de sustancias nocivas y el IMC en los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024. OE5: Conocer la relación entre los estilos de vida de los

padres según recreación y tiempo libre y el IMC en los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024.

Finalmente, se plantearon las hipótesis del estudio; H_0 : No existe relación entre los estilos de vida de los padres y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024.

H_1 : Existe relación entre los estilos de vida de los padres y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024.

La investigación estuvo conformada por 8 capítulos, desarrollados de la siguiente manera, el Capítulo I, se desarrolló la introducción, donde además se realizó una descripción de la situación problemática, así como los problemas de estudio, justificación, antecedentes de estudio, bases teóricas, objetivos e hipótesis, en el capítulo II se elaboró la estrategia metodológica, desarrollando el tipo, diseño y enfoque de estudio, además de las técnicas de recolección de datos, población y muestra y aspectos éticos, en el Capítulo III se colocaron los resultados hallados, además de la contrastación de hipótesis, en el Capítulo IV se realizó la discusión, en el Capítulo V, se elaboraron las conclusiones, en el Capítulo VI se brindaron las recomendaciones, en el Capítulo VII se ubicaron las referencias bibliográficas y finalmente en el Capítulo VIII se culminó con los anexos.

II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

El estudio fue de tipo descriptivo y de corte trasversal, Para en primer lugar se consideró cuantitativo porque los resultados fueron obtenidos a través de valores numéricos y utilizando frecuencias y porcentajes, descriptivo por que se mostraron el comportamiento de las variables de estudio tal cual como se desempeñan normalmente sin buscar alguna modificación y transversal porque los datos fueron recolectados utilizando los instrumentos en un solo momento determinado por la bachiller ⁽³²⁾.

El diseño del estudio fue no experimental y correlacional, para ello Hernández y Mendoza ⁽³³⁾ explicaron que los estudios no experimentales son llamados así porque las variables no sufren ninguna modificación y que solo se describen como se desarrollan y correlacional porque se busca identificar la relación que existe entre las variables, el como una puede modificar a la otra, pero sin buscar un cambio favorable entre sus conductas.

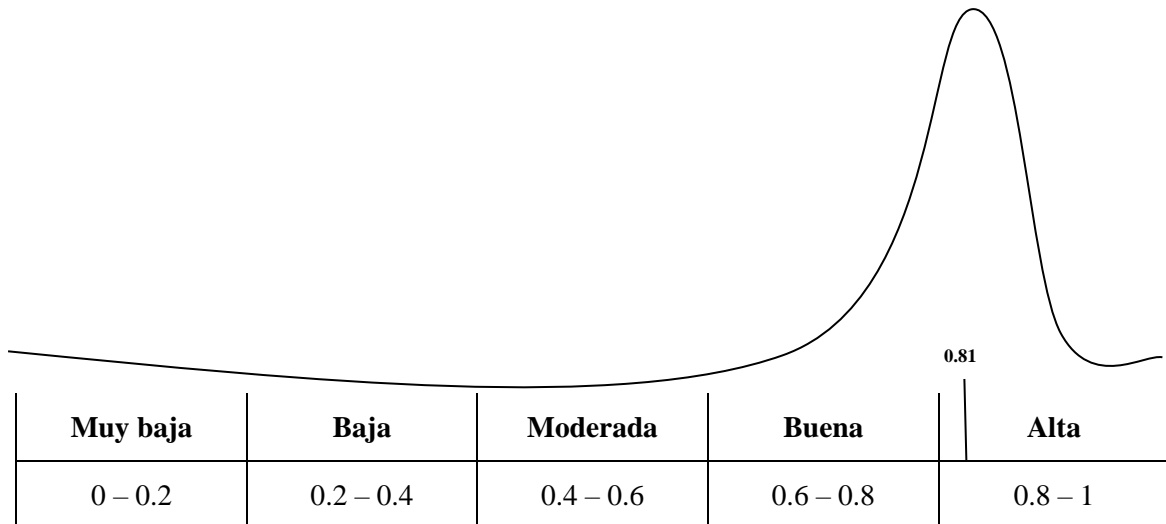
Y de nivel relacional, para Hernández, Fernández y Baptista ⁽³⁴⁾ estos estudios buscan conocer la relación que existen entre las variables de estudio sin proponer modificaciones y de como afecta una en el desarrollo de la otra, textualmente mencionan que estos estudios tienen como propósito conocer cómo se comporta un concepto, sujeto o variable conociendo o evidenciando el comportamiento de otras variables que se relacionan.

Además, las técnicas que se utilizaron fueron la encuesta con la observación y su instrumento el cuestionario y la ficha de recolección de datos, el cual será elaborado por la investigadora, con alternativas de respuesta múltiple, con dimensiones, y será aplicado a través de la presentación del instrumento a los estudiantes que formen parte de la muestra. Los instrumentos de recolección de datos que se utilizaron fueron para la primera variable el cuestionario, el cual fue modificado del instrumento utilizado por Mera D⁽¹⁷⁾ considerando un total de 43 ítems, divididos en 5 dimensiones, en la alimentación se consideraron 18 ítems, en la dimensión actividad física se contó con 9 ítems, en descanso y sueño fueron 5 ítems, en la dimensión consumo de sustancias nocivas fueron 6 ítems y en la recreación y tiempo libre consideró 5 ítems; las alternativas de respuestas fueron politómicas con respuestas de Si, No y A veces.

La segunda variable fue medida a través de una ficha de recolección de datos donde se van a obtener las edades, sexo, peso y talla de cada participante, logrando obtener el valor del Índice de Masa Corporal y por ende el diagnóstico nutricional para valorar el estado nutricional de los adolescentes, ambos instrumentos al ser creación de la investigadora, fueron validados a través de la Prueba binomial o jueces de expertos teniendo como resultado 0.0442 y la confiabilidad fue obtenida a través del Coeficiente de Alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0.81 para

el cuestionario y 0.81 para la ficha de recolección de datos, el cual aseguro que los instrumentos fueron confiables.

Grafico Coeficiente de Alfa de Cronbach



El estudio fue realizado en la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica, durante los meses de Julio del 2024 hasta noviembre del 2024, el universo del estudio estuvo conformado por todos los estudiantes de secundaria de la institución educativa, del 1ero al 5to de secundaria siendo un total de 159 adolescentes. La población del estudio fue la totalidad de estudiantes del 1ero al 4to grado de secundaria, siendo un total de 124 adolescentes y sus respectivos padres, para la muestra se consideró el muestreo probabilístico, utilizando la fórmula para población finita, obteniéndose un total de 93 adolescentes y sus respectivos padres.

Para la recolección de los datos se contó con la autorización del director de la institución educativa, posteriormente se informó a los docentes de los grados en cuestión sobre cómo se llevaría la recolección de datos, una vez realizado se propuso la asistencia a las aulas en los horarios pre establecidos por la dirección en el mes de marzo del 2024, para el análisis e interpretación del estudio en primer lugar se codificaron las respuestas e instrumentos, se elaboró una tabla matriz a través del Programa Microsoft Excel 2019, además del uso del paquete estadístico SPSS 21.0, para determinar la correlación se utilizó la Prueba de Chi cuadrado realizando la contrastación de hipótesis, finalmente se realizó el análisis una vez obtenidas las tablas y gráficos y se buscó hallar el Odds Ratio(OR), finalmente se realizó la interpretación a través de la discusión del estudio.

III. RESULTADOS

Tabla 1: Datos generales de los padres de estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo Ica 2024.

Edad	Fr	%
De 29 a 35 años	18	19.35
De 36 a 41 años	51	54.83
De 42 a 47 años	22	23.67
Más de 47 años	2	2.15
Sexo		
Masculino	43	46.24
Femenino	50	53.76
Procedencia		
Costa	74	79.56
Sierra	14	15.05
Selva	2	2.15
Extranjero	3	3.24
Ocupación		
Trabajador dependiente	48	51.61
Trabajador independiente	20	21.50
Ama de casa	24	25.82
Estudiante	1	1.07
Total	93	100.00

Fuente: Padres de estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo

En la tabla correspondiente a los datos generales de los padres de estudiantes se encontró que el 54.83%(51) tenían entre 36 y 41 años, además el 53.76%(50) eran mujeres, por otro lado, el 79.56%(74) eran costeños y finalmente el 51.61%(48) eran trabajadores dependientes.

Tabla 2: Estilos de vida de los padres de estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo Ica 2024.

ESTILO DE VIDA	f	%
Adecuado	37	39.79
Medianamente adecuado	42	45.16
Inadecuado	14	15.05
Total	93	100.00

Fuente: Padres de estudiantes de I Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo

Interpretación: La tabla evidencia que con respecto a los estilos de vida de los padres el 45.16%(42) fue medianamente adecuado, además el 39.79%(37) fue adecuado y el 15.05%(14) fue inadecuado.

Tabla 3: Estilos de vida según dimensiones de los padres de estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo Ica 2024.

ESTILOS DE VIDA	Alimentación		Actividad física		Descanso y sueño		Consumo de sustancias nocivas		Recreación y tiempo libre	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Adecuado	21	22.59	20	21.50	23	24.73	49	52.68	12	12.91
Medianamente adecuado	58	62.36	42	45.16	53	56.98	30	32.27	40	43.01
Inadecuado	14	15.05	31	33.34	17	18.29	14	15.05	41	44.08
Total	93	100.00	93	100.00	93	100.00	93	100.00	93	100.00

Fuente: Padres de estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo

Interpretación: La tabla evidencia que en relación a las dimensiones se encontró que en la dimensión alimentación el 62.36%(58) tuvieron una alimentación medianamente adecuado y el 15.05%(14) fue inadecuado, el 45.16%(42) tuvo un estilo medianamente adecuado en la dimensión actividad física y el 21.50%(20) fue adecuado, en la dimensión descanso y sueño fue medianamente adecuada en el 56.98%(53) e inadecuado en el 18.29%(17), mientras que en el consumo de sustancias nocivas fue adecuado en el 52.68%(49) e inadecuado en el 15.05%(14) y finalmente en la recreación y tiempo libre fue inadecuado en el 44.08%(41) y adecuado sólo en el 12.91%(12).

Tabla 4: Estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024.

ESTADO NUTRICIONAL (IMC)	f	%
Delgadez (< 18.5)	3	3.24
Normal (18.5 – 24.9)	57	61.29
Sobrepeso (25.0 – 29.9)	25	26.88
Obesidad (≤ 30.0)	8	8.59
Total	93	100.00

Fuente: Estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo

Interpretación: En la tabla con respecto al estado nutricional se encontró que el 61.29%(57) tuvieron un IMC normal, el 26.88%(25) tuvieron sobrepeso, el 8.59%(8) tuvieron obesidad y el 3.24%(3) tuvieron delgadez.

Tabla 5: Relación entre los estilos de vida de los padres y el estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024.

ESTILOS DE VIDA DE LOS PADRES	ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES												TOTAL		
	Delgadez			Normal			Sobrepeso			Obesidad					
	Fr	%	% Total	Fr	%	% Total	Fr	%	% Total	Fr	%	% Total	Fr	%	% del total
Adecuado	0	0	0	21	36.84	22.59	12	48	12.91	4	50	4.28	37	100.00	39.78
Medianamente adecuado	2	66.7	2.15	30	52.63	32.27	8	32	8.59	2	25	2.14	42	100.00	45.15
Inadecuado	1	33.3	1.07	6	10.53	6.43	5	20	5.38	2	25	2.14	14	100.00	15.02
TOTAL	3	100	3.22	57	100	61.29	25	100	26.88	8	100	8.61	93	100.00	100.00

Interpretación: En la tabla con respecto a la relación entre los estilos de vida parentales y estado nutricional de los estudiantes se encontró que los estudiantes con delgadez tuvieron padres con estilos de vida medianamente adecuados con un 66.7%(2), además los que tuvieron IMC normal tuvieron padres con estilos de vida medianamente adecuado con un 52.63%(30), también los que presentaron sobrepeso tuvieron padres con estilos de vida adecuado con un 48%(12) y finalmente los que tuvieron obesidad tuvieron padres con estilos de vida adecuado con un 50%(4).

CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Prueba de hipótesis: Estilos de vida parentales – estado nutricional de estudiantes

H0: No existe relación entre los estilos de vida de los padres y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024.

H1: Existe relación entre los estilos de vida de los padres y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024.

Datos:

$n = 93, \alpha 0.05$

Tipo de prueba: Chi cuadrado

Desarrollo:

ESTILOS DE VIDA DE LOS PADRES	ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES				TOTAL
	Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Adecuado	0	21	12	4	37
Medianamente adecuado	2	30	8	2	42
Inadecuado	1	6	5	2	14
TOTAL	3	57	25	8	93

Según formula se halla el grado de libertad

$$gl = (c-1)(r-1) = (3-1)(4-1) = (2)(3) = 6$$

Al obtener el valor del grado de libertad se procede a ubicar el valor según tabla, siendo:

$$X_{\alpha}^2 = 12.5916$$

Posteriormente se calculó el Chi-cuadrado teniendo en cuenta la formula siguiente:

$$X^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

fo = Frecuencia observada

fe = Frecuencia esperada

Fo	0	2	1	21	30	6	12	8	5	4	2	2
Fe	1.19	1.35	0.45	22.67	25.74	8.58	9.94	11.29	3.76	3.18	3.61	1.20
X²	1.19	0.31	0.67	0.12	0.70	0.77	0.42	0.95	0.40	0.21	0.71	0.53

X_i² = 6.984

Según la tabla de Chi cuadrado para grado de libertad(6) y el margen de error(0.05)

X² por tabla: 12.5916

X² calculado: 6.984

X² calculado < X² por tabla, se rechaza la hipótesis alterna

Por ende, se dice que:

No existe relación entre los estilos de vida de los padres y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024.

IV. DISCUSIÓN

En la tabla N° 1 correspondiente a los datos generales de los padres de estudiantes se encontró que el 54.83%(51) tenían entre 36 y 41 años, además el 53.76%(50) eran mujeres, por otro lado, el 79.56%(74) eran costeños y finalmente el 51.61%(48) eran trabajadores dependientes. En el estudio de Catalá Y, Hernández Y, Del Toro A, Gonzáles K, García M.(8) el 57.3% fueron mujeres, además Muñoz J(9) encontró que el 49.8% de los padres fueron de sexo masculino.

El estudio evidencia que en relación a los padres predominaron las madres amas de casa, procedentes de la costa y con edades de 36 a 41 años, estas características no son raras si se considera que normalmente las que están a cargo de los adolescentes son las madres y que en ocasiones se dedican al hogar, además de ser adultos jóvenes, situación que es común, ya que la mayoría de padres de esta generación han tenido a sus primeros hijos antes de los 30 años y con edades desde los 24 años, esta situación puede tener relación con el estilo de crianza y de mantenimiento de hábitos o estilos de vida, ya que se han manejado con el uso de dispositivos móviles para ayudarse en el cuidado de sus niños y del mismo cambio y avance de la tecnología, pero también fomenta el sedentarismo, situación que afecta considerablemente el estado nutricional de los adolescentes, pero que también es un aliado en cuestión de aprendizaje y modificación de estilos de vida inadecuados a saludables.

La tabla 2 evidencia que con respecto a los estilos de vida de los padres el 45.16%(42) fue medianamente adecuado, además el 39.79%(37) fue adecuado y el 15.05%(14) fue inadecuado. Además en el estudio de Chávez P(7) se encontró que el 48% de los padres presentaban estilos de vida inadecuados.

Si bien es cierto los resultados demuestran que existe mayor porcentaje de padres que tienen estilos de vida adecuados, estos no llegan ni a la mitad de la muestra, quiere decir que la gran mayoría tiene estilos inadecuados y medianamente adecuados, esto en relación a que los padres adultos jóvenes tienen un estilo de vida más sedentario, por el ritmo de vida tanto laboral como social es que no se puede cumplir con la mejora de las costumbres relacionadas a la alimentación y la práctica de actividad física, por lo que se hace hincapié en el cambio de rutinas para fomentar la salud a través de hábitos saludables.

La tabla 3 en relación a las dimensiones se encontró que en la dimensión alimentación el 62.36%(58) tuvieron una alimentación medianamente adecuada y el 15.05%(14) fue inadecuado, el 45.16%(42) tuvo un estilo medianamente adecuado en la dimensión actividad física y el 21.50%(20) fue adecuado, en la dimensión descanso y sueño fue medianamente

adecuada en el 56.98(53) e inadecuado en el 18.29%(17), mientras que en el consumo de sustancias nocivas fue adecuado en el 52.68%(49) e inadecuado en el 15.05%(14) y finalmente en la recreación y tiempo libre fue inadecuado en el 44.08%(41) y adecuado sólo en el 12.91%(12). Muñoz J(9) encontró que los hábitos alimenticios de los padres fueron inadecuados en un 48.9%. Además, para Alfaro C y Rebolledo N. (12) encontraron que los padres tenían hábitos alimentarios inadecuados en el 57%.

Los resultados demostraron que existe un déficit en la alimentación donde el porcentaje de padres fue menor al 50% además la práctica de actividad física fue evidentemente inadecuada, evidenciando que el sedentarismo existe debido a la falta de tiempo por obligaciones laborales o medios de distracción como el uso de dispositivos móviles o televisores con streaming, lo que mantiene a los padres gran tiempo sentados, o finalmente porque no existe la motivación para realizar actividades como deportes o simples caminatas o trotes, pero a su vez la alimentación de aquellos padres que están varias horas fuera de casa son a través de alimentos procesados o de preparación rápida como las famosas comidas rápidas, disminuyendo la hidratación con agua y optado por gaseosas o refrescos con altas cantidades de dulce, es por ello que se recomienda el cambio en la alimentación y más aún la práctica de actividades físicas iniciando con aquellas que son simples como caminar o realizar ejercicios en el hogar con intensidades leves y poco a poco aumentarlas hasta realizar actividades que logren quemar mayor cantidad de calorías.

En la tabla 4 con respecto al estado nutricional se encontró que el 61.29%(57) tuvieron un IMC normal, el 26.88%(25) tuvieron sobrepeso, el 8.59%(8) tuvieron obesidad y el 3.24%(3) tuvieron delgadez. En el estudio de Catalá Y, Hernández Y, Del Toro A, Gonzáles K, García M.(8) se halló que el 35.6% de adolescents tuvieron sobrepeso u obesidad. También Muñoz J(9) encontró que el estado nutricional de los hijos fueron que el 19.2% tenían obesidad, el 22.5% sobrepeso, el 8.2% desnutrición y el 50.1% tuvieron un estado nutricional normal. Además en el estudio de Romero C, Calle L, Vásquez A, Romero L, Ramírez A.(10) el 88.9% tuvo un IMC normal, el 3.3% presentó obesidad y el 2.2% tuvo desnutrición. También Alcaráz S y Velásquez P(11) encontraron que el 66.1% presentó normalidad en su estado nutricional, el 31.1% tuvo sobrepeso u obesidad y el 10% tuvo riesgo de talla baja. También Flores L. (13) encontró que el 3.1% eran delgados, el 60% tenían normalidad, el 24.6% tenían sobrepeso y el 12.3% tenían obesidad. Para Mendoza S(16) el 74.7% fue normal, el 17.3% presentó sobrepeso, el 4.7% obesidad y el 3.3% tuvo desnutrición. Por otro lado, Olivos L y Saldarriaga J. (15) encontraron en su estudio que el 54% tienen estado nutricional normal, el 4% tiene sobrepeso, el 6% con delgadez y el 16% presentó obesidad. Finalmente, para Hilario Y(14) el 18.9% de niños presentaron sobrepeso, los padres presentaron hábitos alimenticios inadecuados en un 61.1%, de ellos el 44% tuvieron diagnóstico de sobrepeso u obesidad.

Los adolescentes si bien es cierto según los resultados presentaron estadíos nutricionales normales en su mayoría, evidenciaron porcentajes alrededor de 35% de alteraciones por exceso y por defecto, esto debido al tipo de alimentación que mantienen y que son brindados por sus padres o que son tomados como ejemplo de los hábitos alimentarios que tienen como consumos de bebidas gaseosas o de alimentos altos en grasas y carbohidratos, por otro lado, es necesario mejorar esta situación para mantener el estado nutricional acorde a su edad ya que están en un proceso de desarrollo y se requiere mayor cantidad de energía debido a las actividades que realizan en la escuela y fuera de ella con actividades deportivas.

En la tabla 5 con respecto a la relación entre los estilos de vida parentales y estado nutricional de los estudiantes se encontró que los estudiantes con delgadez tuvieron padres con estilos de vida medianamente adecuados con un 66.7%(2), además los que tuvieron IMC normal tuvieron padres con estilos de vida medianamente adecuado con un 52.63%(30), también los que presentaron sobrepeso tuvieron padres con estilos de vida adecuado con un 48%(12) y finalmente los que tuvieron obesidad tuvieron padres con estilos de vida adecuado con un 50%(4). En el estudio de Muñoz J(9) se encontró que los hábitos alimenticios de los padres influyen en el estado nutricional de sus hijos.

Queda demostrado que los padres tienen influencia en sus hijos en relación a sus estilos de vida pero no son determinantes, esto se ve reflejado en padres con alteraciones en el estado nutricional por la ingesta de alimentos inadecuados y que a su vez son brindados a sus hijos, por otro lado, al no mantener un régimen de actividad física y un aumento en el uso de celulares, computadoras o televisores pasan estos hábitos a las generaciones subsiguientes y generan un hábito negativo, ya que a esta edad los adolescentes deben de realizar actividades físicas y mantener una dieta balanceada para fomentar un desarrollo muscular y mejorar el crecimiento, así como tener un desarrollo psicológico debido a la imagen corporal que es importante a esta edad por las relaciones sociales que se mantienen tanto en el colegio como fuera de ella, es por ello que es primordial modificar hábitos a través de sesiones educativas y promover la práctica de actividad física regular en los adolescentes y más aún fomentar la práctica de actividades familiares como paseos con caminatas o de deportes grupales.

V. CONCLUSIONES

1. Se concluye que, en relación a los estilos de vida de los padres, la mayoría fue medianamente adecuado, según sus dimensiones fueron medianamente adecuado en la dimensión alimentación, actividad física, descanso y sueño, pero inadecuado en recreación y tiempo libre, así como adecuado en consumo de sustancias nocivas.
2. Además, con respecto al estado nutricional se halló que fue normal en el 61.29% de los estudiantes.
3. Según resultados de la prueba Chi Cuadrado se concluye que no existe relación entre los estilos de vida de los padres y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024.

VI. RECOMENDACIONES

- Se recomienda al profesional de enfermería evaluar los estilos de vida de los padres para poder plantear una mejora palpable fomentado el cambio de conductas de riesgo a saludables a través de sesiones educativas sobre importancia de la correcta alimentación y de los beneficios para la salud tanto para los padres como para los miembros de la familia, además, realizar sesiones demostrativas sobre los tipos de alimentos a seleccionar y de las preparaciones que se deben de tener para propiciar una alimentación rica en nutrientes pero a la vez que sea agradable a la vista y gusto de los miembros de la familia, por otro lado, se recomienda el fomento de la práctica de actividad física con participación de los miembros de la familia y en especial de los padres quienes son el ejemplo de las demás personas que viven en el mismo hogar.
- Se recomienda al director de la institución educativa y docentes propiciar la realización de la valoración del estado nutricional en los adolescentes semestralmente en coordinación del profesional de enfermería para identificar alteraciones por exceso o defecto con la finalidad de que estos puedan plantear estrategias de mejora en la alimentación con educación sanitaria sobre la importancia de la ingesta de alimentos ricos en nutrientes, realizando sesiones educativas en la institución educativa, también recomendar que los alimentos que se expenden en los quioscos institucionales sean evaluados y que tengan contenidos adecuados para los adolescentes teniendo en cuenta los requerimientos nutricionales que necesitan para las actividades que mantienen dentro de la escuela y fuera de ella, también se sugiere una participación activa de los docentes y de los padres para incentivar a los estudiantes a mantener una alimentación saludable para propiciar el mantenimiento de la salud, por otro lado, se recomienda el fomento de actividades físicas de forma regular especialmente en aquellos estudiantes que presenten sobrepeso u obesidad y mejorar la alimentación de aquellos que presenten delgadez, todas las actividades deben de realizarse en conjunto entre los adolescentes y sus padres o cuidadores.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Salazar J, Crujeiras V. Nutrición en el adolescente. Asociación Española de Pediatría. [Internet]. España. 2023. [Consultado el 03 de noviembre del 2023]. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/38_nutricion_adolescente.pdf
2. Aguilar S, Cano L, López S, Castillo Y, Mireles M, Ponce D. Estado nutricional y comportamiento alimentario en adolescentes. Rev. Ciencia Latina. Vol. 7. N° 4. [Internet]. México. 2023. [Consultado el 01 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7175/10844>
3. Rojas J, Angulo D y Orellana B. Evolución del estado nutricional en adolescentes chilenos entre el 2010 y 2019: Una revisión narrativa. [Internet]. Chile. 2020. [Consultado el 17 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1391931>
4. Meza S, Rozas N, Vargas S, Ibarra J. Estado Nutricional de adolescentes, una comparación de la clasificación según los patrones de crecimiento NCHS 1977 y OMS 2007. Rev. South Florida of Health. Vol. 4. N°1. [Internet]. Chile. 2023. [Consultado el 01 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://ojs.southfloridapublishing.com/ojs/index.php/jhea/article/view/2503/1986>
5. Ruiton J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. Universidad Nacional Federico. [Internet]. Lima. 2020. [Consultado el 20 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/4333/RUITON%20RICRA%20JESSICA%20GISELLA%20-%20MAESTRIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
6. Instituto Nacional de Salud. Informe técnico: Estado Nutricional de adolescentes de 12 a 17 años y adultos mayores – 2019 -2020. [Internet]. Lima. 2020. [Consultado el 09 de noviembre del 2023]. Disponible en: https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan//sala_nutricional/sala/informe_estado_nutricional_adolescentes_12_17_adultos_mayores_mayores_60_anos.pdf
7. Chávez P. Guía de padres: Como fortalecer los hábitos alimenticios en los niños. [Internet]. Lima. 2020. [Consultado el 15 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://rpp.pe/vital/expertos/guia-de-padres-como-fortalecer-los-habitos-alimenticios-en-los-ninos-nutricion-noticia-1244807?ref=rpp>

8. Catalá Y, Hernández Y, Del Toro A, Gonzáles K, García M. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlo Ulloa. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*. [Internet]. Cuba. 2022. [Consultado el 17 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://revcompinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/5759/pdf>
9. Muñoz J. Evaluación de la influencia de los padres en los hábitos alimenticios y estado nutricional. [Tesis]. Universidad Autónoma de Nuevo León. [Internet]. México. 2022. [Consultado el 18 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://eprints.uanl.mx/24090/7/24090.pdf>
10. Romero C, Calle L, Vásquez A, Romero L, Ramírez A. Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes. [Tesis]. *Revista de Producción Ciencias e investigación*. Vol. 5. N° 40. [Internet]. Ecuador. 2021. [Consultado el 25 de diciembre del 2023]. Disponible en: <https://journalprosciences.com/index.php/ps/article/view/435/487>
11. Alcaráz S, Velásquez P. Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de un Centro Educativo Privado Subvencionado de la ciudad de Luque en agosto del 2019. [Artículo de investigación]. *Rev.cient.cienc.Salud*. Vol. 3. N° 2. [Internet]. Paraguay. 2019. [Consultado el 20 de enero del 2024]. Disponible en: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/12/1348879/ao4_vol3n2-2.pdf
12. Alfaro C, Rebolledo N. Presentaron un estudio titulado Influencia de los padres en los hábitos de estilo de vida saludable y estado nutricional de escolares de 1er año básico en la Región Metropolitana de Santiago de Chile. [Tesis]. Universidad Finis Terrae. [Internet]. Chile. 2019. [Consultado el 20 de enero del 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uft.cl/server/api/core/bitstreams/4b31cdc7-55d0-4e3c-a6de-5810d3c4b0b1/content>
13. Ojeda M. Estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de adolescentes atendidas en un centro de salud, Huaraz. [Tesis de Maestría]. Universidad César Vallejo. [Internet]. Huaraz. 2023. [Consultado el 20 de mayo del 2024]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/129843/Ojeda_RMC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
14. Flores L. Relación entre la actividad física y estado nutricional en adolescentes del Colegio Mater Cristhie, Ate Vitarte. [Tesis]. Universidad Nacional Federico Villareal. [Internet]. Lima. 2022. [Consultado el 21 de noviembre del 2023]. Disponible en: https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/6738/UNFV_FMHU_Flores_Caramantin_Lesli_Nike_Ruth_Titulo_profesional_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y

15. Hilario Y. Relación entre hábitos alimentarios de los padres con el desarrollo de exceso en sus hijos en una institución Educativa Estatal de El Agustino. [Tesis]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [Internet]. Lima. 2020. [Consultado el 24 de noviembre del 2023]. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/12265/Hilario_my.pdf?sequence=1&isAllowed=y
16. Olivos L, Saldarriaga J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes del 2do año de secundaria de la I.E. Inmaculada Concepción. [Tesis]. Universidad Nacional de Tumbes. [Internet]. Tumbes. 2019. [Consultado el 27 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/1807>
17. Mera D. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith. [Tesis]. Universidad Cesar Vallejo. [Internet]. Trujillo. 2019. [Consultado el 27 de marzo del 2024]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36207/mera_vd.pdf?sequence=1
18. Mendoza S. Calidad de la dieta y su relación con el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Víctor Manuel Maurtua Parcona Ica 2022. [Tesis]. Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica. [Internet]. Ica. 2022. [Consultado el 22 de enero del 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unica.edu.pe/server/api/core/bitstreams/30f153ee-c31f-4856-a0e7-23be7ead96c2/content>
19. Cerón C. OMS define los estilos de vida. Rev. Univ. Salud. Vol. 14. N° 2. [Internet]. Colombia. 2012. [Consultado el 24 de enero del 2024]. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-677540?src=similardocs>
20. Comunidad de Madrid. Estilos de vida. [Internet]. España. 2021. [Consultado el 18 de enero del 2024]. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>
21. Gobierno de Navarra. Hábitos de vida. [Internet]. España. 2018. [Consultado el 19 de enero del 2024]. Disponible en: https://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Depresion/Afrontar+la+depresion/habitos+de+vida/
22. Universidad de las Sierra Sur. Estilos de vida. [Internet]. México. 2020. [Consultado el 27 de diciembre del 2023]. Disponible en: <https://www.unsis.edu.mx/ciiissp/estilos%20de%20vida.html>

23. Lorenzo J, Diaz H. Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. Rev. Ciencias Médicas. Vol. 23. N° 2. [Internet]. Cuba. 20219. [Consultado el 18 de diciembre del 2023]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200170
24. García D, García G, Tapiero Y, Ramos D. Determinantes de los estilos de vida y su implicancia en la salud de jóvenes universitarios. Rev. Hacia la promoción de la salud. Vol. 17. N° 2. [Internet]. Colombia. 2012. [Consultado el 22 de diciembre del 2023]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>
25. Castrillón I, Giraldo O. Prácticas de alimentación de los padres y conductas alimentarias en niños: ¿Existe información suficiente para el abordaje de los problemas de alimentación?. Rev. Psicol.univ.antioquia. Vol. 06. N° 1. [Internet]. Colombia. 2012. [Citado el 04 de enero del 2024]. Disponible en: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922014000100005
26. Gobierno de Colombia: Ministerio de educación. Guía de alimentación y nutrición para padres de familia. Ministerio de Salud. [Internet]. Colombia. 2019. [Consultado el 20 de enero del 2024]. Disponible en: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/04/GUIA-DE-ALIMENTACION-PADRES-DE-FAMILIA.pdf>
27. Suárez J, Mondragón E, Jiménez I. Perspectiva de los padres respecto al sobrepeso y la alimentación de su hijo. Revista de Especialistas en enfermería familiar y comunitaria. Vol. 16. N° 1. [Internet]. México. 2023. [Consultado el 12 de enero del 2024]. Disponible en: <https://www.enfermeriacomunitaria.org/web/index.php/ridec/313-ridec-2023-volumen-16-numero-1/3161-originales-2-perspectiva-de-los-padres-respecto-al-sobrepeso-y-la-alimentacion-de-su-hijo>
28. Figueroa D. Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. Rev.Salud.Publica. Vol. 6. N° 2. [Internet]. Brasil. 2004. [Consultado el 11 de enero del 2024]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642004000200002#:~:text=El%20estado%20nutricional%20es%20el,%2Dsocio%2Deco n%C3%B3micos%20y%20ambientales.
29. Rojas E, Tarazona S. Estado nutricional y estidlo de vida de adolescentes de ua institucion educative privada. Lima 2022. [Tesis]. Universidad Cesar Vallejo. [Internet]. Trujillo. 2022. [Consultado el 12 de enero del 2024]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/102541>

30. Paez J, Hurtado J, Abusleme R, Muñoz I, Sobarzo C, Carcamo G, et al. Conocimiento, hábitos y frecuencia de alimentación de padres según estado ponderal de nutrición en niños de 6 a 10 años. [Artículo de revisión]. Rev. Retos. Vol. 45. [Internet]. Chile. 2022. [Consultado el 14 de enero del 2024]. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/91870>
31. Fundación Española del Corazón. Índice de Masa Corporal. [Internet]. España. 2020. [Consultado el 10 de enero del 2024]. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/calculadoras-nutricion/imc.html>
32. Baena G. Metodología de la investigación. Grupo Editorial Patria. 3era edición. [Internet]. México. 2017. [Consultado el 22 de enero del 2024]. Disponible en: http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf
33. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Editorial Mc Graw Hill Education. [Internet]. México. 2019. [Consultado el 25 de enero del 2024]. Disponible en: <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
34. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. Editorial Mc Graw-Hill. 6ta edición. [Internet]. México. 2014. [Consultado el 23 de enero del 2024]. Disponible en: https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

VIII. ANEXOS

ANEXO N° 1

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Instrumento de recolección de datos del proyecto de tesis: **“ESTILOS DE VIDA DE LOS PADRES Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GABINO CHACALTANA HERNÁNDEZ DE PUEBLO NUEVO ICA, 2024”**

I. DATOS GENERALES DE LOS PADRES

1.- Edad

- a) De 29 a 35 años
- b) De 36 a 41 años
- c) De 42 a 47 años
- d) Más de 47 años

2.- Sexo

- a) Masculino
- b) Femenino

3.- Procedencia

- a) Costa
- b) Sierra
- c) Selva
- d) Extranjero

4.- Ocupación

- a) Trabajador dependiente
- b) Trabajador independiente
- c) Ama de casa
- d) Estudiante

II. CONTENIDO

ESTILOS DE VIDA

Alimentación	Si	A veces	No
1. Usted consume carnes rojas en su dieta			
2. Usted consume leche o sus derivados en su dieta			
3. Usted consume verduras en su dieta			
4. Usted consume frutas en su dieta			
5. Usted consume papa, pan, arroz, camote o cereales en su dieta.			
6. Usted consume carnes rojas al menos 1 vez por semana			
7. Usted consume carnes blancas como pollo, pavo o pescado de 3 a más veces por semana			
8. Usted consume frutas y verduras diariamente			
9. Usted consume leche o sus derivados diariamente			
10. Usted consume huevo 2 o 3 veces por semana			
11. Usted consume poca cantidad de alimento al día			
12. Usted consume por lo menos 2 litros de agua al día			
13. Usted consume más carbohidratos (arroz, papa, pan) que carne, frutas o verduras.			
14. Usted consume poca verdura y frutas			
15. Usted come algunos bocadillos o golosinas entre sus comidas.			
16. Usted gusta de comer broaster, salchipapas o hamburguesas			
17. Usted consume algún tipo de alimento como las papitas fritas, maní, golosinas, de forma continua.			
18. Usted prefiere tomar refrescos o gaseosas antes que agua.			
Actividad física			

19. Usted realiza actividad física aeróbicas (bicicleta, caminar, bailar, natación, fútbol, vóley, básquet)			
20. Usted realiza actividad física anaeróbica (levantamiento de pesas, carreras cortas pero intensas, flexiones o sentadillas)			
21. Usted realiza caminatas al menos 30 minutos al día			
22. Usted realiza actividad física como mínimo 1 hora diario.			
23. Usted realiza actividad física 3 o más veces por semana			
24. Usted realiza actividad física al menos una vez por semana.			
25. Usted pasa más de 3 horas viendo la televisión en el día.			
26. Usted pasa más de 3 horas en su computadora o Tablet.			
27. Usted pasa más de 3 horas sentado o echado usando su celular.			
Descanso y sueño			
28. Usted tiene sueño durante el día			
29. Usted duerme tarde por realizar tareas o actividades escolares			
30. Usted tiene problemas para conciliar el sueño			
31. Usted tiene horarios para dormir o tomar siestas			
32. Usted al despertar se siente cansado(a)			
Consumo de sustancias nocivas			
33. Usted evita tomar bebidas alcohólicas			
34. Usted consume cigarrillos			
35. Usted dice NO cuando le ofrecen alcohol o cigarrillos			
36. Usted consume mas de 3 tazas de café al día			
37. Usted consume 1 gaseosa diaria			
38. Usted consume medicamentos sin prescripción médica cuando se siente mal			

Recreación y tiempo libre			
39. Cuando tiene tiempo libre usted aprovecha en descansar o tomar siestas			
40. Cuando tiene tiempo libre usted aprovecha en hacer pendientes del trabajo o del hogar.			
41. Cuando tiene tiempo libre usted aprovecha en ver televisión o usar la computadora			
42. Cuando usted tiene tiempo libre aprovecha en usar el celular o dispositivos electrónicos como tabletas o videojuegos			
43. Cuando usted tiene tiempo libre lo usa compartiendo con los miembros de su familia			

ESTADO NUTRICIONAL

N°	Edad	Sexo	Peso	Talla	IMC	Diagnóstico nutricional
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

ANEXO N° 2

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DIMENSIONES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	INDICADORES	TIPO DE VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE INDEPENDIENTE: Factores que ponemos a prueba para demostrar una hipótesis.					
Estilos de vida de los padres.	Alimentación	Son las conductas o costumbres relacionadas con la ingesta de alimentos, de sus preferencias y momentos a realizarlo.	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de alimentos • Frecuencia de consumo • Cantidad de alimentos • Costumbres alimenticias 	Cuantitativa	Nominal
	Actividad física	Son las actividades o rutinas que se tiene en base a la práctica de actividad física, tanto en la frecuencia, intensidad o tipo.	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de actividad • Frecuencia de actividad • Sedentarismo 	Cuantitativa	Nominal

	Descanso y sueño	Esta orientado a las acciones que se realizan con la finalidad de descansar durante el día para reponer energías y el sueño que se realiza diariamente.	<ul style="list-style-type: none"> • Ciclos de sueño • Sensación de cansancio y sueño • Horarios de sueño y descanso • Siestas durante el día 	Cuantitativa	Nominal
	Consumo de sustancias nocivas	Se refiere al consumo específico de alimentos o sustancias que hacen daño al cuerpo y que afectan el desempeño físico o ciclos de sueño.	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo de alcohol • Consumo de tabaco • Consumo de café • Automedicación 	Cuantitativa	Nominal
	Recreación y tiempo libre	Están orientadas a las actividades que realizan durante el día en los momentos de ocio donde no existen responsabilidades académicas, sociales, deportivas o del hogar.	<ul style="list-style-type: none"> • Descanso • Actividades laborales o recreativas • Uso de dispositivos móviles • Compartir en familia 	Cuantitativa	Nominal

VARIABLE DEPENDIENTE					
Estado nutricional de los estudiantes.	Índice de masa corporal	Es la medida encontrada entre el peso y la talla y es utilizada para identificar el estado nutricional	Peso Talla	Cuantitativa	Razón

ANEXO N° 3

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA	
				CONFIGURACIÓN	MÉTODO
<p align="center">GENERAL</p> <p>¿Cuál es la relación entre los estilos de vida de los padres y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024?</p> <p align="center">ESPECÍFICOS</p> <p>P.E.1. ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida de los</p>	<p align="center">GENERAL</p> <p>Determinar la relación los estilos de vida de los padres y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024.</p> <p align="center">ESPECÍFICOS</p> <p>OE1: Identificar la relación entre los</p>	<p align="center">GENERAL</p> <p>H₀: No existe relación entre los estilos de vida de los padres y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024.</p> <p>H₁: Existe relación entre los estilos de vida de los padres y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de</p>	<p>INDEPENDIENTE</p> <p>Estilos de vida de los padres:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentación • Actividad física • Descanso y sueño • Consumo de sustancias nocivas • Recreación y tiempo libre <p>DEPENDIENTES</p> <p>Estado nutricional</p>	<p align="center">DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:</p> <p>- Cuantitativo, no experimental</p> <p align="center">TIPO DE INVESTIGACIÓN:</p> <p>- Descriptivo</p> <p>- Prospectivo</p> <p align="center">NIVEL DE INVESTIGACIÓN:</p> <p>- Relacional</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph LR O((O)) --> X1 O --> X2 O --> X3 X1 --> Y((Y)) X2 --> Y X3 --> Y </pre> </div>	<p align="center">INSTRUMENTO</p> <p>- Cuestionario</p> <p>- Ficha epidemiológica</p> <p>- Consentimiento informado</p> <p align="center">FUENTE:</p> <p>Padres</p> <p>Adolescentes</p> <p align="center">PROCESAMIENTO DE DATOS:</p> <p>- Excel 2019</p> <p>- SPSS 21.0</p>

<p>padres según dimensión alimentación y el IMC en los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024?</p> <p>P.E.2. ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida de los padres según actividad física y el IMC en los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024?.</p> <p>P.E.3. ¿Cuál es la relación entre los</p>	<p>estilos de vida de los padres según dimensión alimentación y el IMC en los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024</p> <p>OE2: Conocer la relación entre los estilos de vida de los padres según actividad física y el IMC en los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024.</p> <p>OE3: Evidenciar la</p>	<p>Pueblo Nuevo, Ica 2024.</p>	<p>de los estudiantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • IMC 	<p><u>Donde:</u></p> <p>O: Estilos de vida X₁ : Adecuados X₂ : Medianamente adecuados X₃ : Inadecuados Y: Estado nutricional</p> <p>POBLACIÓN:</p> <p>La población del estudio será la totalidad de pacientes pertenecientes al padres e hijos, el cual será un total de 124.</p> <p>MUESTRA:</p> <p>La muestra será obtenida a través del muestreo probabilístico, el cual obtuvo un total de 93 estudiantes y sus respectivos padres.</p>	
--	---	--------------------------------	--	--	--

<p>estilos de vida de los padres según descanso y sueño y el IMC en los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024?.</p> <p>P.E.4. ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida de los padres según consumo de sustancias nocivas y el IMC en los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024?.</p> <p>P.E.5. ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida de los</p>	<p>relación entre los estilos de vida de los padres según descanso y sueño y el IMC en los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024.</p> <p>OE4: Identificar la relación entre los estilos de vida de los padres según consumo de sustancias nocivas y el IMC en los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024.</p> <p>OE5: Conocer la</p>				
--	---	--	--	--	--

<p>padres según recreación y tiempo libre y el IMC en los estudiantes de la Institución Educativa. Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024?.</p>	<p>relación entre los estilos de vida de los padres según recreación y tiempo libre y el IMC en los estudiantes de la Institución Educativa Gabino Chacaltana Hernández de Pueblo Nuevo, Ica 2024.</p>				
--	--	--	--	--	--

ANEXO N° 4

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO – PRUEBA BINOMIAL

Ítems	Experto 1	Experto 2	Experto 3	Experto 4	Experto 5	P
1	1	1	1	1	1	0.031
2	1	1	1	1	1	0.031
3	1	1	1	0	1	0.062
4	1	1	1	1	1	0.031
5	1	1	1	1	1	0.031
6	1	1	1	0	1	0.062
7	1	1	1	0	1	0.062
ΣP						0.31

Se ha considerado:

0 = Cuando la respuesta es negativa

1 = Cuando la respuesta es positiva

N = Número de ítems

$$P = \frac{\Sigma P}{N}$$

$$P = \frac{0.31}{7}$$

$$P = 0.0442$$

Si $P \leq 0.05$, el grado de concordancia es significativo y el instrumento es válido al obtener 0.0442 como resultado final.

ANEXO N° 5

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO – COEFICIENTE DE ALFA DE CRONBACH

Estilos de vida de loa padres	Número de ítems	Alfa de Cronbach	Confiabilidad
General	43	0.81	Alta

COEFICIENTE DE ALFA DE CRONBACH

Donde:

N = Numero de ítems

$\Sigma s^2(Y_i)$ = Sumatoria de las varianzas de los ítems

S^2X = Varianza de toda la dimensión

$$\alpha = \frac{N}{(N - 1) [1 - \Sigma s^2(Y_i)/^2X]}$$

$$\alpha = \frac{43}{43 - 1} [1 - 8.178/38.284]$$

$$\alpha = 1.0238. [0.7863]$$

$$\alpha = 0.8050 = 0.81$$

El valor del Alfa de Cronbach fue 0.81 siendo cercano a 1, se consideró una confiabilidad alta.

**CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO – COEFICIENTE DE ALFA DE
CRONBACH**

Estado nutricional	Número de ítems	Alfa de Cronbach	Confiabilidad
General	4	0.81	Alta

COEFICIENTE DE ALFA DE CRONBACH

Donde:

N = Numero de ítems

$\sum s^2 (Y_i)$ = Sumatoria de las varianzas de los ítems

S^2X = Varianza de toda la dimensión

$$\alpha = \frac{N}{(N - 1) [1 - \sum s^2 (Y_i) / S^2X]}$$

$$\alpha = \frac{4}{4 - 1} [1 - 1.025 / 2.624]$$

$$\alpha = 1.33 \cdot [0.6093]$$

$$\alpha = 0.8103 = 0.81$$

El valor del Alfa de Cronbach fue 0.81 siendo cercano a 1, se consideró una confiabilidad alta.

ANEXO N° 6

SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
FACULTAD DE ENFERMERIA
DECANATO



AÑO DEL BICENTENARIO DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA
CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNIN Y AYACUCHO

Ica, 17 de junio del 2024

OFICIO N° 375-D-FE-UNICA-2024

Señor:
Dr. EDY RODRIGUEZ HERRERA
Director de la I.E. Gabino Chacaltana Hernández
Distrito de Pueblo Nuevo
Presente.-

Dirección Regional de Educación
I.E. GABINO CHACALTANA HERNANDEZ
MESA DE PARTES
N° 605
LMA 24 Junio 2024
HORA 1:45 pm *[Firma]*

Asunto: Autorización para aplicar Instrumento del Proyecto de
Investigación en su institución.

De mi especial consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a la Bach. KARLA ALEXANDRA HERNANDEZ ALEJOS, quien realizará la ejecución de su Proyecto de Investigación titulado: "ESTILO DE VIDA DE LOS PADRES Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. GABINO CHACALTANA HERNANDEZ DE PUEBLO NUEVO ICA, 2024", en la institución que dignamente dirige; a los estudiantes del 1° y 2° año de Educación Secundaria; por lo que solicito se le sirvan dar las facilidades que el caso amerite para la ejecución del mencionado proyecto.

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

Atentamente,

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
FACULTAD DE ENFERMERIA
[Firma]
Mag. CÉSAR LEÓN MONTAÑA
DECANO (T)

CC:
- Archivo

ANEXO N° 7

CARTA DE AUTORIZACIÓN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Rodriguez Herrera Silg Doe
identificado con el número de DNI 21521299 autorizo formar parte del estudio realizado por la bachiller Karla Alexandra Hernandez Alejos, en su proyecto de investigación titulado:

ESTILOS DE VIDA DE LOS PADRES Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. GABINO CHACALTANA HERNÁNDEZ DE PUEBLO NUEVO ICA, 2024"

Al firmar este consentimiento, acepto participar de forma voluntaria es esta investigación.

Por lo expuesto, declaro que:

- He recibido información suficiente sobre el estudio
- En cualquier momento puedo desistir de participar y retirarme de la investigación, sin que ello implique alguna consecuencia desfavorable para mí, al igual que mi menor hijo.
- Se resguardará mi identidad como participante suya y de su hijo y se tomarán las medidas necesarias para garantizar la confidencialidad de mis datos personales
- Mis datos y los de mi hijo serán utilizados únicamente para fines de investigación y/o académicos.


The image shows two circular logos. The left one is for 'I.E. GABINO CHACALTANA' and the right one is for 'UBEL ICA'. Below the logos is a signature and the name 'Dr. Karla Alexandra Hernandez Alejos'.

FIRMA