

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Conductas obesogénicas y estado nutricional en los adolescentes del
4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú
Canadá”, Tumbes, 2020.

TESIS

Para optar la licenciatura en Nutrición y Dietética

AUTORA:

Br. Palmir Coyur Ecça Pinedo

TUMBES

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Conductas obesogénicas y estado nutricional en los adolescentes del
4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú
Canadá”, Tumbes, 2020.

TESIS APROBADA EN FORMA Y ESTILO POR:

Dr. Marco Román Lizarzaburu

Presidente: _____

Dr. Cesar Luciano Salazar

Secretario: _____

Mg. Leslie Lloclla Sorroza

Vocal: _____

TUMBES

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Conductas obesogénicas y estado nutricional en los adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, Tumbes, 2020.

Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido y forma.

Bach. Ecca Pinedo Palmir Coyur



Autora

Mg. Balgéllica Cervantes Rujel



Asesora

Mg. José Miguel Silva Rodríguez



Co-asesor

TUMBES

2021



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Creada por Ley N°24894-11 de octubre 1988
Ciudad Universitaria -Barrio Pampa Grande
Av. Tumbes N°863
Tumbes- Perú

ACTA N°017-2021/UNTUMBES-FCS
ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS PARA OBTENER
EL TITULO DE LICENCIADO EN NUTRICION Y DIETETICA
AL BACHILLER: ECCA PINEDO PALMIR COYUR.

Mediante la plataforma virtual denominada zoom, que está comprendida para uso de la Universidad Nacional de Tumbes-ubicada en la Ciudad Universitaria -Tumbes, siendo las 15.00 del día viernes 06 de agosto del 2021, se reunieron los miembros de jurado calificador. **Dr. ROMAN LIZARZABURU**, **MARCOS GERONIMO** (presidente), **Dr. LUCIANO SALAZAR**, **CESAR WILLIAM** (secretario) y la **Mg. LLOCLLA SORROZA**, **LESLIE BEQUED** (vocal) y la **Mg. CERVANTES RUJEL**, **BALGELICA ANTAZARA** (asesora) y el **Mg. SILVA RODRIGUEZ, JOSE MIGUEL** como (Co Asesor) con el propósito de evaluar y calificar la Sustentación de Tesis Titulada "CONDUCTAS OBESOGÉNICAS Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ADOLESCENTES DEL 4° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PERU -CANADA TUMBES 2019". Presentada por la Bachiller en Nutrición y Dietética. **ECCA PINEDO PALMIR COYUR**.

Luego de la exposición del Bachiller, los miembros del jurado procedieron a las preguntas pertinentes.

- Siendo las 15 horas con 39 minutos del mismo día, se dio por concluida la exposición, invitando al Bachiller a esperar su calificativo.
- Después de las deliberaciones y realizada la votación se obtuvo el siguiente calificativo.

NOMBRE

CALIFICATIVO

Bach. Nut. ECCA PINEDO PALMIR COYUR.

BUENO

De inmediato se comunica el resultado de la evaluación

Siendo las 16:00 horas, se dio por concluido el acto virtual. Para mayor constancia firmamos la presente acta.



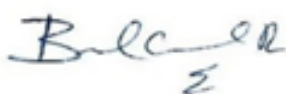
Dr. ROMAN LIZARZABURU,
MARCOS GERONIMO
DNI: 81424182
Presidente



Dr. LUCIANO SALAZAR,
CESAR WILLIAM
DNI: 00255512
secretario



Mg. LLOCLLA SORROZA, LESLIE BEQUED
DNI: 42170065
Vocal



Mg. CERVANTES RUJEL, BALGELICA ANTAZARA
DNI: 29645154
Asesora



Mg. SILVA RODRIGUEZ, JOSE MIGUEL
DNI: 42474683
Co Asesor

CERTIFICACIÓN DE ASESORÍA

Mg. Balgéllica Antazara Cervantes Rujel.

Docente auxiliar adscrita a la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes.

CERTIFICA:

Que el presente informe de tesis: Conductas obesogénicas y estado nutricional en los adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa Perú Canadá - Tumbes 2020, presentado por la bachiller Ecce Pinedo Palmir Coyur, ha sido asesorado y guiado por mi persona, por lo tanto, queda autorizada para su presentación e inscripción a la Escuela Académica Profesional de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes para su revisión y aprobación correspondiente.

Tumbes, agosto del 2020.



Mg. Balgéllica Cervantes Rujel
Docente Auxiliar

DEDICATORIA

A mis padres y a mi hermana, por el apoyo y motivación que me brindan para seguir adelante con mi formación profesional.

Palmir Coyur Ecce Pinedo

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Ecce Pinedo Palmir Coyur, bachiller de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Escuela Académica Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, identificada con DNI N° 73139540, con el informe de investigación titulado Conductas Obesogénicas y Estado Nutricional en los adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, Tumbes, 2020.

Declaro bajo juramento que:

- 1) El informe de investigación es de mi autoría.
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, el informe de investigación no ha sido plagiado de ningún modo.
- 3) El informe de investigación no ha sido autoplagio, es decir, no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presentan en este informe de investigación se constituye en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falla de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar autores), autoplagio (presentar con o nuevo trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso de las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes, agosto del 2021.

Bach. Ecce Pinedo Palmir Coyur

DNI N° 73139540

PRESENTACIÓN

Miembros del jurado, presento ante ustedes el informe de investigación intitulado “Conductas Obesogénicas y Estado Nutricional en los adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, Tumbes, 2020”, el cual está en cumplimiento del reglamento de la Universidad Nacional de Tumbes para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética.

Espero cumplir con todos los requisitos de aprobación.

Tumbes, agosto del 2021

La autora

INDICE GENERAL

	Pág.
RESUMEN	xii
ABSTRACT	xiii
I. INTRODUCCIÓN	14
II. ESTADO DEL ARTE	17
2.1. Bases teóricas – científicas	17
2.2. Antecedentes	26
III. MATERIALES Y MÉTODOS	31
3.1. Tipo de estudio	31
3.2. Diseño de investigación	31
3.3. Identificación de variables	32
3.4. Población, muestra y muestreo	34
3.5. Criterios de selección	34
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	35
3.7. Procesamiento y análisis de datos	36
3.8. Consideraciones éticas	36
IV. RESULTADOS	38
V. DISCUSIÓN	42
VI. CONCLUSIONES	45
VII. RECOMENDACIONES	46
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47
IX. ANEXOS	51

INDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Operacionalización de la variable	33
Tabla 2: Puntajes de las Conductas Obesogénicas y el Estado Nutricional	38
Tabla 3: Relación entre conductas obesogénicas y estado nutricional	39
Tabla 4: Conductas obesogénicas	40
Tabla 5: Estado nutricional	41
Tabla 6: Hábitos alimenticios	57
Tabla 7: Actividad física	58

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 1. Consentimiento informado de la directora de la I.E.	51
Anexo 2. Consentimiento informado del subdirector de la I.E.	52
Anexo 3. Cuestionario de conductas obesogénicas	53
Anexo 4. Ficha de recolección de datos antropométricos	55
Anexo 5. Prueba estadística de Alfa de Cronbach	56
Anexo 6. Resultados según las dimensiones de la Conducta Obesogénica	57
Anexo 7. Calificación de los instrumentos	59
Anexo 8. Validación del instrumento	60
Anexo 9. Informe de originalidad	63

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general, determinar la relación entre las conductas obesogénicas y el estado nutricional en adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, Tumbes, 2020. La metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo – correlacional, diseño no experimental – transversal – prospectivo y microsociológico. La muestra estuvo constituida por 60 adolescentes a quienes se les aplicó un cuestionario y medidas antropométricas respetando las medidas de seguridad establecidas por el gobierno con el fin de prevenir el contagio de la enfermedad Covid-19. Es así que los resultados obtenidos permitieron identificar que el 61.7% de los adolescentes evaluados presentaron conductas obesogénicas y el 38.3% restante no presentó conductas obesogénicas. En el mismo contexto, se identificó en relación al estado nutricional, que el 41.7% de los adolescentes padece de sobrepeso, el 36.7% presenta un peso normal, el 16.6% mostró obesidad y solo un 5% tiene delgadez. Finalmente, se determinó una correlación significativa, positiva y directa entre las variables de estudio al obtener una significación de 0.039 y una correlación de Pearson de 0.379.

Es recomendable mejorar la educación nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa “Perú – Canadá” que fueron participantes en este estudio.

PALABRAS CLAVES: Conductas obesogénicas, Estado nutricional, correlación de Pearson.

ABSTRACT

The present research had as general objective, to determine the relationship of the Educational Institution "Perú Canadá", Tumbes, 2020. The methodology used was between obesogenic behaviors and nutritional status in adolescents of the 4th grade of secondary education quantitative approach, of descriptive - correlational type, non-experimental - cross-sectional - prospective and microsociological design. The sample consisted of 60 adolescents to whom a questionnaire and anthropometric measurements were applied respecting the security measures established by the government in order to prevent the spread of the Covid-19 disease. Thus, the results obtained allowed us to identify that 61.7% of the adolescents evaluated presented obesogenic behaviors and the remaining 38.3% did not present obesogenic behaviors. In the same context, it was identified in relation to nutritional status, that 41.7% of adolescents are overweight, 36.7% have a normal weight, 16.6% were obese and only 5% are thin. Finally, a significant, positive and direct correlation was determined between the study variables by obtaining a significance of 0.039 and a Pearson correlation of 0.379.

It is advisable to improve the nutritional education of the adolescents of the Educational Institution "Perú - Canadá" who participated in this study.

KEY WORDS: Obesogenic behaviors, Nutritional status, Pearson's correlation.

I. INTRODUCCIÓN

La obesidad actualmente es uno de los grandes problemas sociales en el mundo, esto se debe a los inadecuados hábitos de alimentación dando lugar a conductas inadecuadas en el contexto biológico y cultural. En la etapa de la adolescencia, las condiciones socioculturales y económicas, influyen en la definición de la personalidad alimenticia; en efecto, esta fase se caracteriza por experimentar cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales. Asimismo, la necesidad alimentaria nutricional aumenta, según el sexo, sus características y las necesidades nutricionales varían dependiendo del ritmo del crecimiento de la persona, hábitos alimentarios y la actividad física. (1)

En los adolescentes el consumo de alimentos ha variado impresionantemente, el factor económico va asistido regularmente de incrementos en las ofertas de alimentos de una nación y de igual forma la exclusión gradual de las insuficiencias alimentarias; en consecuencia, la salud se ve vulnerable en la población de un país. Además, la explosión demográfica promueve a crear hábitos alimentarios inadecuados y varían los estilos de vida de las personas, sean estas positivas o negativas. Los cambios sociales han desmesurado los tipos de dietas, las formas de trabajo y ocio siendo conocidos como transición nutricional (2).

A nivel nacional se evidencian muchos casos de problemas de sobrepeso y obesidad; así mismo, enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión y enfermedades coronarias que afectan a muchos peruanos. Los efectos de las conductas obesogénicas no son una irregularidad nacional, son un fenómeno mundial y el principal causal es el consumo de productos alimentarios procesados o industrializados, cuyos componentes nutricionales son perjudiciales para la salud.

El sedentarismo es otra de las causas de sobrepeso y obesidad, es decir, la falta de ejercicio deteriora nuestra salud, genera pérdidas económicas en los diferentes contextos de la sociedad como empresas y el estado (3).

Según la encuesta realizada por Salud Escolar en el año 2019, en contexto regional el género más afectado son las mujeres en edad fértil con el 51% y el 49%, asimismo, señala que el 23% de adolescentes en edad escolar poseen

sobrepeso, otro aspecto notable es que cada tres hogares pobres tienen problemas de sobrepeso y obesidad (4). De igual modo, el estado nutricional está relacionado con el factor genético, cambios sociológicos, culturales y ambientales, que originan el incremento de conductas obesogénicas. Así también, se hace referencia de la ausencia del consumo de comida local y/o tradicional, el consumo de alimentos naturales, el aumento significativo de alimentos procesados y ultraprocesados. Adicionado a esta preocupante situación el sedentarismo es otra conducta obesogénica que se ha vuelto parte de nuestra población.

El contexto local no es ajeno a esta problemática ya que uno de los problemas principales que se podría mencionar es la disponibilidad de alimentos que varía según al contexto en el que vive el poblador tumbesino, teniendo una relación atribuible a la condición socioeconómico y periodos estacionales del año. Es por esta razón que algunos hábitos alimentarios han cambiado, más aún en los adolescentes que son una población que se encuentra en constante cambio de conductas tanto físicas, psicológicas y sociales, el cambio ha generado una mala alimentación que predispone al sobrepeso y obesidad, afectando significativamente en el desarrollo del adolescente, por lo que surge las interrogantes de investigar.

En relación a las referencias anteriores, se llegó a plantear en el estudio la siguiente interrogante. ¿Qué relación existe entre las conductas obesogénicas y el estado nutricional en los adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, Tumbes, 2020?

En el mismo contexto, el estudio posibilitará obtener información objetiva de los resultados de las variables conductas obesogénicas y estado nutricional; asimismo, de cada una de las dimensiones y sus indicadores, respectivamente. La investigación se justifica teóricamente, porque busca mediante la aplicación de la teoría y los conceptos básicos de las variables explicar el porqué del fenómeno de las conductas obesogénicas en los adolescentes, determinar la relación con el estado nutricional, asimismo, los resultados obtenidos permitirán conocer las causas que generan este tipo de conducta, que contribuye a la aparición de la obesidad y el sobrepeso.

Los resultados repercutirán en el ámbito social al determinar las conductas obesogénicas y su implicancia en el estado nutricional, lo que permitirá a los padres de familia, autoridades locales, Institución Educativa y de Salud, mejorar sus estrategias dirigidas a los adolescentes en cuanto a una alimentación saludable en beneficio de su desarrollo integral, así como estudios y capacitaciones que podrán fijar medidas de prevención y de corrección de estas conductas. Así también, esto permitirá insertar adolescentes sanos y productivos a la sociedad, al buscar alternativas de solución para la disminución de la obesidad y la morbilidad consecuencia de estos problemas.

La justificación práctica y metodológicamente, de acuerdo con los objetivos de la investigación y los resultados, intenta establecer si hay relación entre las conductas obesogénicas y el estado nutricional, también verificar que si los diferentes factores influyen en los hábitos alimentarios. La elaboración de los instrumentos de recojo de información permitirá conocer la situación real de los adolescentes frente a la obesidad y así convertirse en una investigación de mucha utilidad para otros investigadores, el estudio hará posible tomar medidas para reducir y poder resolver un problema de salud pública, es decir, la obesidad.

Por otro lado, según el fin de la investigación se llegó a plantear como objetivo general: determinar la relación entre las conductas obesogénicas y el estado nutricional en adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, Tumbes, 2020. Asimismo, se plantearon los siguientes objetivos específicos: identificar las conductas obesogénicas en los adolescentes e identificar el estado nutricional en los adolescentes.

Es así, que se llegó a plantear la siguiente hipótesis: Sí existe relación directa entre las conductas obesogénicas y el estado nutricional de los adolescentes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, Tumbes, 2020.

II. ESTADO DEL ARTE

2.1 Bases teóricas – Científicas

En la vida diaria vamos adquiriendo diversos hábitos, siendo en la adolescencia donde estos suelen reafirmarse. Aquellas conductas obesogénicas adquiridas en la adolescencia se convertirán en una influencia predominante en el estado nutricional en nuestra etapa de vida adulta, es decir, los hábitos alimentarios no saludables y el sedentarismo, van a generar un desbalance nutricional teniendo como resultado: la obesidad. Consecuentemente la obesidad nos convertirá en vulnerables a adquirir otras enfermedades crónicas tales como diabetes, hipertensión arterial y enfermedades coronarias. (6)

Las conductas obesogénicas están relacionadas al conjunto de hábitos inadecuados, que hacen posible en el hombre la aparición de obesidad (5);asimismo, otros teóricos, señalan que las conductas más resaltantes son: los hábitos alimentarios y la actividad física; refiriendo que las conductas obesogénicas alimentarias son conexas con el nivel de actividad física siendo más incidentes en niños y adolescentes, originando grandes transformaciones junto con el aumento de las comidas ultraprocesadas, los triglicéridos , carbohidratos, bebidas gaseosas y productos artificiales con un alto contenido de azúcar, destacando el aumento de comidas rápidas de menor calidad nutricional , mayor densidad y de raciones excesivamente grandes que se ingieren fuera y dentro del ambiente familiar. Asimismo, el elemento clave en la reducción del gasto calórico es el sedentarismo ya que se demuestra un incremento de tiempo en los medios de comunicación (televisión, radio, celulares), disminuyendo la práctica ejercicio (6).

Un ambiente obesogénicas se define como el conjunto de influencias que aparecen en el entorno con la finalidad de promover la aparición de obesidad en la población, ya que la obesidad es mucho más que un desbalance entre consumo y gasto energético (7).

Conductas obesogénicas en los adolescentes indica que el objeto de estudio es el grupo etario de adolescentes relacionado con la variable conductas obesogénicas; de allí su importancia de definir el término de adolescencia, este vocablo procede de la palabra latina: “adolescere”, del verbo adolecer. En efecto

la adolescencia es el periodo de locomoción entre la infancia y la edad adulta. A la vez se unen intensos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales. Asimismo, la OMS define que la adolescencia está entre los diez y diecinueve años y juventud al periodo entre los diecinueve y veinticinco años de edad (8).

Asimismo, se refiere que las conductas obesogénicas tanto alimentarias como las relacionadas a la actividad física se sitúan cada vez más en la población adolescente, puesto que en los últimos años se ha evidenciado un alto consumo de comida considerada “chatarra”, siendo esta la que ocasiona de manera directa no sólo el deterioro nutricional de la dieta sino también la adquisición de enfermedades crónicas no transmisibles.

Asimismo, es necesario resaltar que la obesidad no solo se genera por una mala alimentación, pues un tema preocupante en la sociedad actual es la práctica del sedentarismo. La falta de una rutina deportiva familiar simboliza una situación nefasta para el estado de salud del adolescente (9).

Dentro de las dimensiones que intervienen en las conductas obesogénicas tenemos a los hábitos alimentarios que hace referencia al conjunto de costumbres que una persona tiene para alimentarse día a día, se adquieren por las enseñanzas que esta obtiene por parte de su entorno social. Entonces podemos entender que los hábitos alimentarios no son más que el producto de la enseñanza o educación alimentaria y nutricional que recibe desde el nacimiento (7).

Por lo tanto, podemos decir que los hábitos alimentarios son actitudes permanentes que la persona da a sí mismo para nutrirse o alimentarse. El hábito es un factor cultural adoptada por una comunidad y que se observa a través de las acciones de cada ser humano. Por naturaleza el hombre es omnívoro.

Según Güemes define que: “Los hábitos alimentarios son en su origen, electivos, y en cuanto dan forma y firmeza a la naturaleza abierta del hombre se adhieren tenazmente a la vida comunitaria” (8), de acuerdo a la naturaleza, el autor lo clasifica en dos tipos de hábitos, considerándose: Hábitos Alimentarios saludables que se establece como una nutrición adecuada es en cuando se le incluye todos los grupos de alimentos ya sea energéticos, reguladores y protectores de una forma variada y equilibrada, teniendo en cuenta siempre los requerimientos

nutricionales de cada individuo. En efecto el organismo requiere de energía durante todo el día, posteriormente de dormir, ayunos amplios, horas de trabajo y actividad física intensa. Es importante optar siempre con los tiempos de ingesta que esta entre el desayuno, media mañana, almuerzo y la cena, por consiguiente, si es necesario el aumento de energía es recomendado una colación. Por lo tanto, no existe alimento bueno ni malo, consumir con moderación todos los alimentos hace posible una dieta saludable (10). La alimentación saludable tiene como objetivo no solo prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, si no también prevenir enfermedades producidas por la deficiencia de diversos nutrientes (5).

Los hábitos alimentarios no saludables hacen referencia a la conducta alimentaria se desarrolla desde nuestro nacimiento y se va afianzando desde la infancia hasta la adolescencia, desde su contexto familiar y escolar, de allí, la necesidad de educar al niño para tener una buena cultura alimentaria, explicándoles la necesidad de consumir todo tipo de alimentos y de los diferentes grupos nutricionales y la mejor práctica de hacerlo. Actualmente, los factores culturales y ambientales, intervienen e influyen en las conductas alimentarias, los grupos de amigos, el entorno social, los medios de comunicación, son factores que implican estos comportamientos negativos para alimentarse inadecuadamente, generando acciones como: elevada ingesta de comidas rápidas como hamburguesas, pizzas, refrescos, golosinas, bebidas industriales con alta nivel de azúcares, de calorías y pocos nutrientes.

Prescindir comidas, como el desayuno, alimento inicial del día que provee la energía y los nutrimentos necesarios inmediatamente del ayuno nocturno, disminuyen el rendimiento y concentración en los estudios. Al igual que picotear o comer de manera excesiva entre horas, consumir alcohol, tabaco u otras drogas.

Escasa práctica de alguna actividad física, bajo consumo de alimentos como leches, quesos, yogures, entre otros. Frecuencia de realizar dietas bajas en calorías, dietas vegetarianas o muy restrictivas, pueden provocar carencias de distintos nutrientes en el organismo (11).

Por otra parte, podemos definir que hábitos alimentarios en los adolescentes se identifican debido a las modas o tendencias a restringir comidas, sobre todo en el

horario de la mañana y en menor continuidad el almuerzo, comer fuera de casa o fuera de tiempo, consumir alimentos ultraprocesados y práctica de dietas inadecuadas (7).

Los hábitos alimentarios que se pueden apreciar con mayor frecuencia en los adolescentes, que en otros grupos de edad son las comidas irregulares, el consumo excesivo de bocadillos o aperitivos, el comer fuera de casa, la práctica de dietas y la mala costumbre de evitar alguna comida. Los factores que inciden en las conductas inadecuadas de alimentarse son: influencia de la familia, el aumento de número familiar, los medios de comunicación, el trabajo fuera de casa, los horarios partidos, estos indicadores reduce el tiempo para comer en familia (12).

En otro sentido, la Nutrición en el Adolescente indica las necesidades nutricionales que en esta etapa aumentan, asimismo las demandas nutricionales se contraponen con los cambios de conducta alimentaria, de manera continua con los factores culturales, necesidad de socialización, deseos de autonomía provocando desórdenes de los hábitos y de la calidad de la ingesta.

Tal como se ha demostrado que un adecuado ambiente en el hogar y el centro educativo, que induzca a elegir y exigir alimentos saludables, puede lograr contribuir a prevenir la obesidad y disminuir el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles (13).

La nutrición cumple un rol importante en el desarrollo del ser humano, específicamente con mayor incidencia en el adolescente, por lo tanto, la ingesta de una dieta inadecuada puede tener efectos sobre el crecimiento somático y la maduración sexual, existen tres hechos importantes que intervienen sobre el equilibrio nutritivo: por un lado la aceleración del crecimiento longitudinal y el aumento de la masa corporal; la modificación de la composición del organismo, las variaciones individuales en la actividad física y el comienzo de los cambios puberales (14).

Además, las necesidades nutricionales en la adolescencia indican que están relacionadas con el crecimiento acelerado de este grupo poblacional; reflejado asimismo en el aumento de la talla y peso, que guarda estrecha correspondencia con los cambios fisiológicos como el desarrollo puberal y sexual. Por lo tanto, otro

factor relacionado a las necesidades del adolescente es la actividad física que pueden variar según los estilos de vida, ocupación de las personas y hábitos alimentarios (15).

Según Acosta, con relación a la ingesta de las necesidades nutricionales de referencia para los adolescentes varían considerablemente entre el sexo masculino y femenino, en efecto es debido a los cambios en la velocidad del crecimiento, el nivel de actividad física y la composición corporal. Finalmente, la ingesta de alimentos necesarios para mantenernos a los niños activos entre las edades de 10 a 13 años es de 2.280 y 3.150 Kcal/día para adolescentes de 14 a 18 años; y 2070 Kcal/día para mujeres de 10 a 13 años, y de 2370 para los adolescentes, respectivamente.

Las proteínas desempeñan un papel principal en la estructura y función de las células, así como la participación en los mecanismos de transmisión de información genética; la ingesta de recomendada de proteínas es de 0,95 g/kg/día para 10 a 13 años, y de 0,85 g/kg/día para 14 a 18 años. En el caso de los carbohidratos también conocidos como azúcares, glúcidos o hidratos de carbono, cumplen una función importante de suministrar energía, ayudar en la biosíntesis de ácidos grasos al igual que el aporte de fibra; el consumo estimado de hidrato de carbono es de 130 g/día, con el rango sobre el valor calórico total (VCT) del 45-65%. Así también, los lípidos llamados también ácidos grasos, actúan como combustible rico en energía almacenándose como triglicéridos en el tejido adiposo cumpliendo su función reguladora, no obstante, se recomienda que no supere el 30 y 35% del valor calórico total (16).

El consumo, frecuencia y cantidad de alimentos; son indicadores fundamentales que influyen en los hábitos alimentarios del adolescente, es por esta razón que deben ser tomados en cuenta al momento de seleccionar los alimentos.

Los lácteos tienen un alto contenido en proteínas de alto valor biológico, grasas y carbohidratos, por consiguiente, es buena fuente de vitaminas liposolubles tales como la Vitamina A y D. Es necesario que los adolescentes consuman de 3 a 4 porciones diarias de estos alimentos (15).

los adolescentes requieren del consumo de dos a tres porciones diarias de carnes, pescados y huevos, ya que resultan esenciales para su desarrollo debido a su aporte de proteínas de alto valor biológico (15).

Legumbres, tubérculos y frutos seco: Las legumbres se caracterizan por tener un alto contenido en fibra, que es considerado un elemento fundamental en la salud; la combinación de cereales con legumbres favorece un buen equilibrio nutritivo. Asimismo, los tubérculos proporcionan carbohidratos para lograr obtener la energía necesaria y los frutos secos nos proporcionan grasas saludables para mantener un buen estado biológico y psicológico (15).

En el caso de las verduras y hortaliza, estos son alimentos ricos en fibra, representan un recurso significativo de vitaminas, minerales y oligoelementos. Es necesario que los adolescentes consuman cuatro porciones diarias de estos alimentos (15).

Las frutas son un conjunto de alimentos saludables para el organismo que cumplen una función reguladora, proporcionan a la dieta minerales, vitaminas y fibra; asimismo contienen agua entre el 80% y el 90% de su peso. Su recomendación diaria de ingesta en adolescentes es de tres a cinco porciones diarias.

Los alimentos más densos en energía son los cereales y derivados; es por esta razón que debido al gasto energético que tienen a diario los adolescentes necesitan consumir de tres a cuatro porciones diarias de estos alimentos.

Aquellos productos elaborados de forma comercial e industrial son conocidos como alimentos de alta densidad. Estos, son ricos en ácidos grasos saturados, colesterol y sal, presentándose en aquellos alimentos conocidos como comidas rápidas. En efecto los alimentos de alta densidad son considerados alimentos con escaso valor nutritivo, no porque no tengan nutrientes, sino porque los presentan de manera desequilibrada limitando una buena alimentación.

El agua es un componente indispensable para todos los tejidos corporales del organismo del ser humano; se recomienda el consumo diario de 1,5 a 2 litros de agua al día (8 vasos al día), tomando en cuenta el clima y el nivel de actividad física.

El consumo de alimentos también es determinado por el factor económico, los gastos que se realizan para nuestra alimentación varían dependiendo de la cantidad de dinero que dispone la persona, familia, o toda una comunidad. Los adolescentes que se saltan las comidas prefieren consumir alimentos de alto contenido calórico como los embutidos, dulces, sándwich, gaseosas, comidas enlatadas, entre otros (16).

La estructura económica influye sobre la disponibilidad y el acceso a los alimentos (17). El factor cultural no solo nos dice que tipo de alimento debemos consumir sino también el modo de preparación, como consumirlos y el horario de comida (16).

Es importante resaltar que existen diversos tabúes que se relacionan con el consumo de alimentos, especialmente de origen animal lo que podría generar una deficiencia de proteínas de alto valor biológico. Tal es el caso de varias religiones, en efecto las costumbres en muchas ocasiones prohíben el consumo de ciertos alimentos que ricos y valiosos para el organismo y que por su desconocimiento no son consumidos (16).

Según la OMS (organización mundial de la salud) concluye que la actividad física es el movimiento corporal realizado por el sistema muscular y esquelético, con la ingesta de energía, a la vez integra todas las actividades del ser humano como: jugar fútbol u otra actividad deportiva, trabajar, quehaceres del hogar y diferentes actividades recreativas. (18)

Es importante resaltar que la actividad física cumple un rol importante en el equilibrio homeostático para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Ayuda a eliminar masa glúcida y la disminución de la TMB (tasa metabólica basal), otros beneficios positivos del ejercicio es mantener el buen funcionamiento cardiovascular (19).

Dentro de las características de la actividad física tenemos el tiempo que no debe ser menor a 30 minutos, de forma diaria, que genere un esfuerzo de intensidad moderada ya que nos permitirá obtener mejores resultados tanto largo como corto plazo, asimismo, aumenta la masa muscular y disminuye el tejido adiposo en el organismo (20).

Los beneficios que adquirimos en nuestra salud al desarrollar actividad física se encuentran bien documentados. A pesar de que estos beneficios en la salud de los adolescentes son muy notorios, la mayoría de ellos no ejercen la suficiente actividad física como para cumplir con las recomendaciones. Asimismo, los niveles de actividad física en este conjunto poblacional han sido muy bajos, lo cual se ha mantenido en ese nivel hasta la actualidad, gracias a ello se ha ejercido un motivo de preocupación, ya que esta indagación ha verificado que la mayoría de adolescentes los cuales se encuentren menos activos corren el peligro de convertirse en adultos sedentarios (21).

El ejercicio físico mejora el rendimiento cardiovascular debido a cambios físicos, hormonales, metabólicos, neurológicos y de la función respiratoria. Es considerable concientizar desde la infancia el hábito hacia el deporte, ya que a nivel orgánico ayuda a mejorar la elasticidad, mayor coordinación, movilidad articular y favorece ganancia muscular.

A nivel metabólico el ejercicio físico ayuda a reducir, conservar un peso corporal adecuado y saludable, regulariza el nivel de la glucosa, aumenta la capacidad de reducción de grasas como origen de energía y mejora el funcionamiento de la insulina; también mejora el funcionamiento de la actividad intestinal y evita el cáncer de colon.

La práctica deportiva ayuda a nivel psíquico mejorar el autocontrol, acrecienta la capacidad de fuerza de voluntad, disminuye el estrés, la ansiedad, el nivel de la agresividad, evita la depresión, mejora la capacidad afectiva y fortalece el nivel de memoria y autoestima del individuo (22).

El estado Nutricional, según la UNICEF (21), es el estado de crecimiento o el nivel de micronutrientes de un individuo. Para La FAO considera que estado nutricional es: “La condición del organismo que resulta de la relación de las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y digestión de los nutrientes contenidos en los alimentos”. Asimismo, define que: “la valoración del estado nutricional nos ayuda a conocer si su estado de salud y desarrollo del crecimiento es normal. Esta evaluación debe integrar consideraciones subjetivas con fin de llevar un tratamiento para prevenir o curar estados de malnutrición”. A la vez la valoración del estado nutricional de una persona o de un grupo colectivo se define

de los resultados de la evaluación antropométrica, clínicos, bioquímicos y dietarios, estos criterios son elementales para la valoración del estado nutricional, estos indicadores proporcionan una determinada situación y a su vez reflejan las condiciones socioeconómicas, el nivel de consumo y utilización de nutrientes de una comunidad (22).

Por lo tanto, se conceptualiza que el estado nutricional es el reflejo de su situación biológica la cual presenta una persona en concordancia con la ingesta de alimentos y adaptaciones fisiológicas tras el ingreso de nutrientes a nuestro organismo.

Según, la Organización Mundial de la Salud - OMS (22), las dimensiones que intervienen para la evaluación del estado nutricional son (22):

Índice de Masa Corporal: conocido también como BMI (Body Mass Index) señala que el estado nutricional de un individuo se considerando dos factores esenciales: “peso actual y su altura”. Este es el primer paso inicial determinar el estado nutricional de cualquier persona. Fórmula para hallar el IMC: $\text{Peso} / \text{Talla}^2 = (\text{Kg}/\text{m}^2)$. El Índice de Masa Corporal permite de forma más sencilla determinar si la persona tiene un peso adecuado normal.

Clasificación del estado nutricional: el índice de masa corporal de la persona considera dos elementos muy importantes: su peso actual y altura esto nos va ayudar a conocer el estado nutricional de la persona, de esto se obtiene (19):

Delgadez: IMC entre 16,00-16,99 kg/m²

Normal: IMC entre 18,5-24,99 kg/m²

Sobrepeso: IMC está en $\geq 25,00$ kg/m²

Obesidad: IMC en $\geq 30,00$ kg.

Para conocer el estado nutricional existen diferentes aspectos que debemos tener en cuenta. La antropometría es un conjunto de mediciones corporales, esta exploración antropométrica nos ayuda a identificar los niveles y grados de la nutrición de la persona (1).

Finalmente tiene como objetivos principales la medición del peso corporal y evaluación del estado nutricional ya que estos siendo los componentes principales, mediante las medidas como es el peso, talla, longitud, perímetros,

circunferencias y longitud de extremidades, en conclusión, hace referencia al estudio de las dimensiones y medidas humanas con el propósito de saber los cambios físicos del hombre y sus diferencias.

Indicadores del Índice antropométrico, son usados para un correcto diagnóstico del estado nutricional, es decir, podemos determinar si una persona presenta sobrepeso u obesidad (19).

Peso/ edad: Se cuenta el peso alcanzado en la edad actual. Es para conocer si la persona presenta bajo peso mas no se usa para diagnosticar sobrepeso u obesidad, en efecto es utilizado en la etapa de la infancia.

Peso/ talla: Se considera el peso que tiene que alcanzar en la talla determinada. Esta medición nos ayuda a conocer si la persona presenta desnutrición aguda, en efecto es utilizado en la etapa de la infancia.

Talla / edad: Se cuenta la talla ganada en una edad determinada. Evalúa el tipo de desnutrición presentada, en efecto este índice fue utilizado para esta investigación por ser el adecuado para la edad de la muestra.

2.2 Antecedentes

La investigación de Peñaloza y Sánchez en su estudio de investigación “Prevalencia de Sobrepeso y obesidad en estudiantes de Medicina de las Áreas básicas de la UDCA con identificación de Estilos de vida en el periodo académico 2016 – II”, [Tesis de Pre grado], Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales UDCA, Bogotá, Colombia. Investigación multicéntrico de tipo descriptiva transversal, se aplicó un cuestionario a 252 estudiantes de la carrera de medicina de XI y XII - 2016. El autor concluye: que existe prevalencia de sobrepeso en ambos género con un 53.7%, el 34.8% en mujeres, y el 18.9% en varones, y en obesidad el 8.1% en varones y 4.3% en mujeres; se identificó que la mayoría de la población de estudio no tiene una buena dieta alimentaria, y está constituida por dieta rica alta en azúcares y harinas diariamente; la mayoría de los participantes no se consideran personas activas, ya que la mayoría de la población realiza actividad física y si lo realizan lo hacen al menos 150 minutos semanales. (23).

Así también, la investigación de Continente, en su obra: “Sobrepeso, obesidad y conductas relacionadas con la salud en adolescentes de Barcelona, 2016. [Tesis doctoral], Universidad Pompeu Fabra, Barcelona. Investigación de tipo descriptivo, de diseño no experimental, de corte transversal; se aplicó una encuesta validada a una muestra intencionada de 1000 adolescentes. En los resultados se observó, una elevada prevalencia de sobrepeso (alrededor del 20%) y obesidad (alrededor del 5%) en adolescentes de Barcelona de entre 13 y 19 años, siendo estas prevalencias superiores en chicos que en chicas. Además, la mayoría de adolescentes presentan conductas de riesgo potencialmente relacionadas con el exceso de peso (sobrepeso y obesidad): el 71,1% de los chicos y chicas no realizan actividad física de manera habitual, alrededor del 80% de los chicos y chicas tienen una conducta sedente como el uso de dispositivos móviles. (24)

Del mismo modo, Bailone, Soria y Torres, intitulada: Exceso de peso, conducta sedente, horas de sueño e ingesta energética en adolescentes escolarizados. (Tesis de pregrado), Universidad Católica de Córdoba, Argentina 2017. Investigación correlacional de corte transversal; se aplicó una encuesta a 282 adolescentes de ambos sexos. Los autores del estudio concluyeron que: el 38% de los adolescentes presentan exceso de peso de los cuales un 17% presenta obesidad, se observó que más de la mitad de los encuestados tenía conducta sedente, 67% tiene una cantidad reducida de horas de sueño y el 56% tuvo una ingesta energética excedida. La cantidad escasa de horas de sueño genera un riesgo mayor de obesidad y no se encontró relación entre la ingesta energética y conducta sedente. (25).

De igual forma, Rodríguez en su investigación intitulada: “Caracterización del Estado Nutricional, Consumo y Entornos Alimentarios, en estudiantes de grado noveno de la Institución María Inmaculada en el Municipio de Puerto Carreño – Vichada. (Tesis de pregrado), Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá; 2020. El estudio fue de tipo cuantitativo de corte transversal; se aplicó un cuestionario a 43 estudiantes adolescentes para conocer su ambiente alimentario. Según los resultados el 67.4% de los estudiantes presenta un estado nutricional adecuado, el 16.3% presenta sobrepeso y un 7% tiene obesidad según el indicador IMC/Edad; por lo que el autor concluye que los estudiantes tienen un adecuado

estado nutricional según el indicador IMC/Edad, pero también se pudieron observar conductas obesogénicas como el consumo de alimentos con alto contenido energético, así también un deficiente consumo de frutas y verduras. (26).

En el contexto nacional Arias, sobre las variables “Relación del estado nutricional con los hábitos alimentarios, adecuación de la dieta y actividad física en niños y adolescentes del comedor San Antonio de Padua Puno, 2014”, [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional del Altiplano. Puno, Perú. Investigación descriptiva, explicativo de corte transaccional, se aplicó un cuestionario a 66 participantes – estudiantes. El autor concluye: En relación a la variable estado nutricional el 26% de los adolescentes tienen sobrepeso, el 6% del grupo de estudio tienen obesidad, y el 64% presentan un EN normal, no encontraron indicadores de desnutrición moderada y/o severa; en relación a los hábitos alimentarios de los niños y adolescentes, se distribuye: el 27% tienen hábitos alimentarios regulares, el 50% poseen malos hábitos alimentarios, y un 24% se caracterizan por tener muy malos hábitos alimentarios, no se hallaron niños ni adolescentes con muy buenos hábitos alimentarios. (27).

De igual forma, el estudio de Marca, intitulado “Conductas obesogénicas relacionadas al estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32 Puno – 2016”. (Tesis de pregrado), Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú. Investigación del tipo descriptivo – correlacional, de diseño no experimental; se aplicó un cuestionario a una muestra de 162 estudiantes. El autor concluye: En razón al estado nutricional el 65% tienen un estado nutricional normal, el 29% sobrepeso y 6% presentan obesidad. En relación a las variables el 63% poseen hábito alimentario regular, presentando 29% sobrepeso y 3.7% obesidad; 2% hábitos poco adecuados y presentan obesidad. Respecto a la actividad física, 70% son escasamente activos; el 22% poseen sobrepeso y el 3% obesidad; el 15% son adolescentes inactivos, el 9% posee sobrepeso y 3% obesidad. En consecuencia, las conductas obesogénicas tienen relación con el estado nutricional. (6)

En el estudio realizado por Agama, en su investigación “Estado nutricional y su relación con las conductas obesogénicas en adolescentes de la Institución Educativa Juana Moreno”, 2017, [Tesis de Pregrado], Universidad de Huánuco,

Perú. La investigación es de tipo Analítico con diseño correlacional, se aplicó un cuestionario a una muestra de 117 adolescentes, en el recojo de datos. El autor concluyen: que el estado nutricional se relaciona con las conductas obesogénicas en los adolescentes; evidenciándose que el 74,0% de adolescentes que tuvieron un estado nutricional normal no presentaron conductas obesogénicas; y que la totalidad de adolescentes que tuvieron sobrepeso (9,4%) y obesidad (1,7%) si presentaron conductas obesogénicas; en cuanto a las conductas obesogénicas, se verifico que el 74,4% de adolescentes no presentaron conductas obesogénicas y el 25,6% si presentaron conductas obesogénicas. (14)

Asimismo, el estudio de Chambilla, en su obra de investigación “Conductas obesogénicas como factores de riesgo para desarrollar sobre peso y obesidad en adolescentes de la IES San José. Puno 2017”. (Tesis de pregrado), Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú. Investigación de tipo descriptivo – correlacional, de corte transeccional, de diseño no experimental; se aplicó un cuestionario a una población de 175 estudiantes. El autor concluye: que el 60% de estudiantes presentan hábitos alimentarios regulares, Bueno el 35.40%, y malos hábitos alimentarios el 4.6%; en actividad física: mínimamente activos el 65.7%, activos el 17.1% y su diferencia inactivos. De la misma forma, el 60.6% presentan estado nutricional normal, el 30.8% poseen sobrepeso, el 8.6% obesidad, no hubo resultados de delgadez. Por lo tanto, si existe relación significativa entre las conductas obesogénicas y el estado nutricional (28).

De igual modo, la investigación de Vásquez, sobre “Factores socioculturales asociados al sobrepeso – obesidad en adolescentes en la Institución Educativa en la Victoria Chiclayo 2018”, [Tesis de Licenciatura], Universidad Señor de Sipán, Perú. Investigación de enfoque cuantitativo, diseño no experimental y tipo correlacional de corte transversal; se aplicó un cuestionario a 65 estudiantes. La autora concluye: que, los indicadores del factor cultural están más asociados al sobrepeso-obesidad; en cuanto a la familia, la mayoría tienen un nivel secundario completa, el ingreso económico por debajo de los S/. 750 soles al mes, existe hacinamiento; hábitos y costumbres alimentarias inadecuadas, escasa práctica de hábitos deportivos mayor consumo de tecnología; por lo tanto, el 61,4% de los

niños presentan sobrepeso, el 28.9% obesidad y solo un 9.6% presenta índice de masa corporal normal (29).

Asimismo, el estudio de Vásquez realizado en el año 2020, de su investigación “Principales factores asociados a sobrepeso y obesidad en escolares de 12 a 17 años, Tarapoto, 2018-2019”, [Tesis profesional Médico], Universidad Nacional de San Martín, Tarapoto, Perú. Investigación de enfoque cuantitativa, de tipo descriptivo, de diseño no experimental, de corte transversal; se aplicó un cuestionario a niños de 12-17 años atendidos en el “Hospital II-2”. El autor concluye: que la prevalencia de sobrepeso es mayor en niños de 12 a 14 años, y para obesidad entre 14 y 17 años. Con respecto al sexo en sobrepeso mayor prevalencia el sexo masculino y en obesidad fue el sexo femenino; los factores socioculturales asociados, mayor obesidad en el grupo que está en colegios nacionales, y para sobrepeso los que estudian en colegios privados. (30).

Asimismo, Quispe, O. (2019) “La obesidad de los estudiantes de educación básica regular” [Tesis de pregrado], Universidad nacional de Tumbes, Perú. [Tesis de 2da especialización], Investigación de enfoque cuantitativo, de tipo Bibliográfica, de diseño no experimental, de tipo retrospectiva. El autor concluye: que la obesidad es problema grave de salud pública, con mayor prevalencia en la infancia y la adolescencia, efectos seguidos en la edad adulta y pueden ser crónicas; la actividad física es esencial reducir el sobrepeso y la obesidad; es importante fomentar y crear hábitos a partir de la actividad física dentro y fuera de la institución educativa; los responsables de la Educación Física debe diseñar y formular un plan de trabajo orientado a la teoría de una alimentación saludables y a la práctica deportiva (31).

Es importante señalar que no existen muchos estudios similares y/o relacionados a las variables de la presente investigación en el contexto local, asimismo, se han revisado estudios teniendo en cuenta los objetivos de la investigación previa; y sus conclusiones son ajenas al objeto de estudio.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

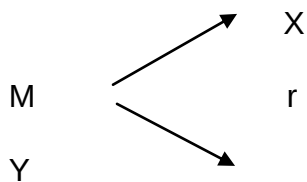
3.1 TIPO DE ESTUDIO

Es una investigación de enfoque cuantitativa, que comprende dos variables categóricas que han sido operacionalizadas para ser cuantificadas. Es de tipo descriptivo-correlacional; este tipo de investigación describe las características de cada uno de las variables, y correlacional, porque pretende medir el comportamiento de causa - efecto de ambas variables de estudio (32).

3.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de diseño no experimental, porque el investigador no manipuló las variables de estudio y transversal, porque se recogió la información en un solo momento y tiempo (33).

Presenta el siguiente esquema:



M: Muestra

X: Conductas obesogénicas

Y: Estado nutricional

R: Relación entre las variables

3.3. IDENTIFICACIÓN DE LA VARIABLE DE ESTUDIO.

Variable independiente: Conductas Obesogénicas.

Definición conceptual: Son actitudes o comportamientos conscientes y adquiridos ya sean en nuestro entorno social, político y familiar. Hacen que el individuo elija un modelo de estilo de vida diferente y ser propensos a llegar a una obesidad, sobrepeso o algunas enfermedades no transmisibles.

Definición operacional: Las dimensiones utilizadas para la variable conductas obesogénicas fueron hábitos alimentarios y actividad física lo que permitió conocer el consumo de alimentos, frecuencia e intensidad de la actividad física de la muestra en estudio, información recogida a través de instrumentos de recojo de información para sus análisis respectivos.

Variable dependiente: Estado nutricional.

Definición conceptual: Se entiende como el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales para un buen equilibrio homeostático.

Definición operacional: Se utilizó las dimensiones: $IMC = PESO / TALLA^2$ (Kg/m²) según clasificación de la OMS 2007 y el índice antropométrico por ser el más adecuado para la edad de la muestra en estudio. Información recogida a través de instrumentos de recojo de información para sus análisis respectivos.

Tabla 1. Operacionalización de la variable

	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala Valoración
Variable Dependiente Conductas obesogénicas	Son actitudes o comportamientos conscientes y adquiridos ya sean en nuestro entorno social, político y familiar. Hacen que el individuo elija un modelo de estilo de vida diferente y ser propensos a llegar a una obesidad, sobrepeso o algunas enfermedades no transmisibles.	Las dimensiones utilizadas para la variable conductas obesogénicas fueron hábitos alimentarios y actividad física lo que permitió conocer el consumo de alimentos, frecuencia e intensidad de la actividad física de la muestra en estudio, información recogida a través de instrumentos de recojo de información para sus análisis respectivos.	Hábitos alimentarios	Consumo y frecuencia de alimentos.	Ordinal
			Actividad física	Frecuencia de actividad física. Intensidad de actividad física. Tiempo de actividad física.	
Variable Independiente Estado Nutricional	Es el resultado del balance entre las necesidades, el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales para un buen equilibrio homeostático.	Se utilizó las dimensiones: IMC = $\text{PESO} / \text{TALLA}^2$ (Kg/m ²) según clasificación de la OMS 2007 y el índice antropométrico por ser el más adecuado para la edad de la muestra en estudio. Información recogida a través de instrumentos de recojo de información para sus análisis respectivos.	IMC	Peso Talla Edad	Ordinal

Fuente: Elaboración propia, 2020.

3.4 POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO

La población y muestra estuvo representada por el total de estudiantes del cuarto grado de secundaria de las secciones A y B de la I.E. “Perú Canadá” matriculados en el año 2020, como se describe en el siguiente cuadro:

Cuadro 1. Población de estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, 2020

Grado y sección	Varones	Mujeres	Total
4to A	14	13	27
4to B	18	15	33
Total	32	28	60

Fuente: Acta de estudiantes matriculados en el cuarto grado de educación secundaria en la I.E. “Perú Canadá” - 2020

Muestreo: La selección de la muestra es de tipo causal o incidental, donde el investigador seleccionó directa e intencionalmente a los individuos de la población.

3.5 CRITERIOS DE SELECCIÓN

3.5.1. Criterios de Inclusión

- a) Estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú- Canadá”

3.5.2. Criterios de Exclusión

- a) Estudiantes que no deseen participar de la investigación.
- b) Estudiantes que no tengan acceso a internet.

3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.6.1 Técnica: La técnica que se utilizó en la presente investigación fue la encuesta virtual. Que consistió en compartir vía WhatsApp a los estudiantes el instrumento de recolección de datos elaborado por la autora.

3.6.2 Instrumento: Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario elaborado por la autora y una ficha de recolección de datos.

El cuestionario estuvo conformado con preguntas orientadas en relación a la variable de estudio, para medir las conductas obesogénicas, asimismo estuvo conformado por 15 ítems utilizándose la valoración de escala tipo Likert (siempre=4, casi siempre = 3, a veces = 2 y nunca = 1). la escala de medición para medir las conductas se trabajó mediante baremos de calificación (Anexo 5).

Por otra parte, para medir el estado nutricional se consideró trabajar con el Índice de Masa Corporal (IMC) cuya unidad de medida está establecida por la Organización Mundial de la Salud: Delgadez: $IMC < 16,00 \text{ kg/m}^2$; Normal: $IMC 18,5-24,99 \text{ kg/m}^2$; Sobrepeso: $IMC \geq 25,00 \text{ kg/m}^2$ y Obesidad: $IMC \geq 30,00 \text{ kg/m}^2$. (Anexo 4). Los datos del peso y talla para la determinación del IMC fueron registrados en una ficha de recolección de datos.

Validación y Confiabilidad del instrumento

El instrumento fue validado por juicio de expertos denominado “evaluación de expertos”, el cual estuvo conformado por 3 nutricionistas. Para la evaluación de cada ítem del instrumento los expertos consideraron evaluar mediante un puntaje deficiente de 0 a 20%, regular de 21 a 40%, bueno de 41 a 60 %, muy bueno de 61 a 80% y excelente de 81 a 100%. Es así, que la aceptación final de cada ítem evaluado fue calificada como muy bueno de manera unánime (Anexo 7).

Para la confiabilidad del instrumento se realizó una prueba piloto a 25 alumnos de la I.E “Perú Canadá” para poder lograr el grado de precisión en los resultados, de manera siguiente, para tener mayor fiabilidad del cuestionario que se utilizó en el desarrollo de este estudio, se aplicó la prueba estadística de Alpha de Cronbach, la cual arrojó como resultado el valor de 0.799, permitiendo así determinar que el instrumento aplicado es aceptable (Anexo 6).

3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Para la recolección de información de la presente investigación se realizaron las coordinaciones con la directora y docentes de la I.E “Perú Canadá” para solicitar el permiso con la finalidad de obtener los números telefónicos de las madres de familia de los adolescentes del 4to grado de educación secundaria y de esta manera llevar a cabo la encuesta virtual, a través de los distintos medios que resultaron accesible como llamadas telefónicas o a través de WhatsApp.

Como siguiente paso, los datos obtenidos se registraron en el cuestionario y la ficha técnica que luego fueron organizados en una tabla de frecuencias con el programa estadístico Microsoft Excel 2016 a fin de obtener porcentajes determinantes para los resultados de la presente investigación; finalmente, se contrastó la hipótesis de investigación, procesándose con el programa estadístico SPSS Versión 22, utilizando la prueba estadística correlación de Pearson , lo cual permitió conocer la relación entre las variables y tramitar de una manera fácil la base de datos con el fin de analizarlos y representarlos gráficamente.

3.8 Consideraciones éticas

El presente trabajo de investigación se realizó en un marco ético y de respeto a los derechos humanos, tomando en cuenta los tres principios fundamentales, que están establecidos en los códigos y reglas éticas:

Principio de Beneficencia – No maleficencia: El objetivo de este principio es de prevenir el daño que pueda afectar a la población que será estudiada durante el tiempo que se desarrolle la investigación, debido a que la presente investigación será ejecutada por personal calificado el cual utilizará la información obtenida únicamente para fines de estudio. Se respeta este principio ya que los participantes no sufrirán daños físicos y psicológicos porque no se pondrá en riesgo su integridad física, mental y emocional.

Principio de Autonomía: Este principio estuvo basado en que todas las unidades de análisis tendrán potestad o el derecho de participar o no participar, al momento de terminar de explicar el propósito y los objetivos del estudio, así también se aclararon todas las dudas y se informó si aceptaban o no realizar el cuestionario.

Principio de Justicia: Este principio se aseguró que la información que proporcionaron las madres que evaluadas en la investigación fue confidencial, por otro lado, se brindó un trato justo e igualitario antes, durante y después de su participación en el trabajo de investigación.

IV.RESULTADOS

Tabla 2. Puntajes de las Conductas Obesogénicas y el Estado Nutricional en adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, Tumbes, 2020.

Conductas Obesogénicas	
Media	40.43
Desviación estándar	4.65
Puntaje Mínimo	31
Puntaje Máximo	49

Estado Nutricional	
	IMC
Media	25.76
Desviación estándar	3.15
Puntaje Mínimo	16.99
Puntaje Máximo	30.97

Interpretación:

En la Tabla 2, se presenta los puntajes obtenidos a través de la encuesta de las Conductas Obesogénicas y el Estado Nutricional según IMC en adolescentes del 4to grado de educación secundaria de la I.E “Perú Canadá”.

Tabla 3. Relación entre las Conductas Obesogénicas y el Estado Nutricional en adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, Tumbes, 2020.

CORRELACIONES			
		CONDUCTAS OBESOGÉNICAS	ESTADO NUTRICIONAL
CONDUCTAS OBESOGÉNICAS	Correlación de Pearson	1	,379
	Sig. (bilateral)		,039
	N	60	60
ESTADO NUTRICIONAL	Correlación de Pearson	,379	1
	Sig. (bilateral)	,039	
	N	60	60

Interpretación:

En la Tabla 3, se presenta la correlación que existe entre las Conductas Obesogénicas y el Estado Nutricional en adolescentes del 4to grado de educación secundaria de la I.E “Perú Canadá”. Es así que se observa una significación de 0,039 y una correlación de Pearson de 0.379 entre ambas variables de estudio.

Tabla 4. Conductas Obesogénicas de los adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, Tumbes, 2020.

CONDUCTAS OBESOGÉNICAS		
CLASIFICACION	f(x)	%
NO PRESENTAN	23	38.3
PRESENTAN	37	61.7
TOTAL	60	100

Fuente: Cuestionario de conductas obesogénicas y estado nutricional

Interpretación:

En la tabla 4 se puede identificar la presencia de conductas obesogénicas de los adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, Tumbes, 2020, en donde se observa que, el 61.7% representado por 37 adolescentes presenta conductas obesogénicas y el 38.3% restante representado por 23 adolescentes no presenta conductas obesogénicas.

Gráfico 1. Conductas Obesogénicas de los adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, Tumbes, 2020.



Tabla 5. Estado Nutricional de los adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, Tumbes, 2020.

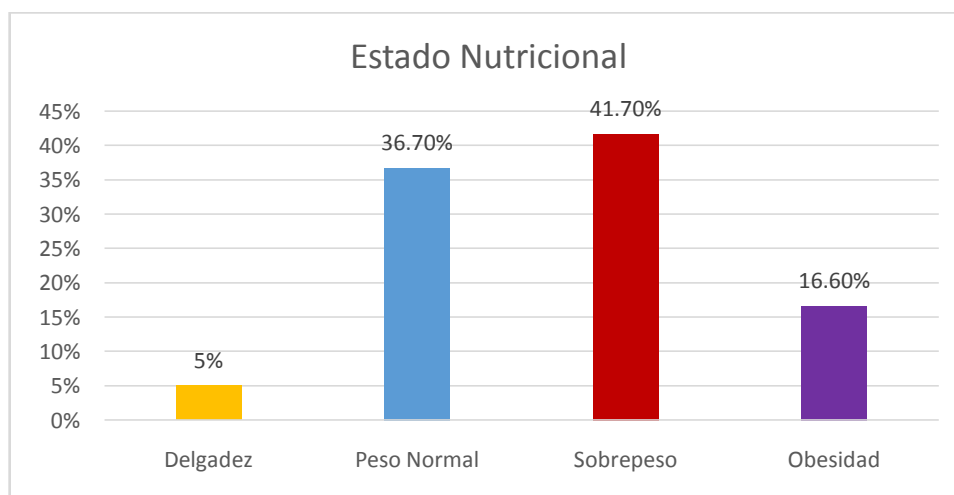
Estado Nutricional		
Rangos	f (x)	%
Delgadez	3	5%
Peso Normal	22	36.7%
Sobrepeso	25	41.7%
Obesidad	10	16.6%
Total	60	100

Fuente: Cuestionario de conductas obesogénicas y estado nutricional

Interpretación:

En la tabla 5 se presenta el Estado Nutricional que se encontró en los adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, Tumbes, 2020. Es así, que se observa que un 41.7% de los participantes tienen sobrepeso, mientras que el 36.7% presentan un peso normal. Asimismo, el 16.6% de los adolescentes mostró obesidad y el 5% restante tiene Delgadez.

Gráfico 2. Estado Nutricional de los adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, Tumbes, 2020.



IV. DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como fin, determinar si las conductas obesogénicas presentan una relación con el estado nutricional que una persona puede tener. De esta manera, se ha podido determinar que ambas variables de estudio se encuentran correlacionadas en los adolescentes del 4to grado de educación secundaria de la I.E “Perú Canadá”, tal como se muestra en la Tabla 3, que determina que presenta una significación de 0,039 y una correlación de Pearson de 0,379, lo cual indica que existe una correlación baja, directa y positiva entre ambas variables de estudio. En el mismo sentido, Chambilla realizó un estudio en Puno de los hábitos alimentarios y la actividad física que realizaban los adolescentes, determinando que sí existe una relación significativa entre las conductas obesogénicas y el estado nutricional. (28)

Asimismo, Agama en su investigación concluyó que el estado nutricional también se relaciona con las conductas obesogénicas en los adolescentes, evidenciándose que el 74.0% de adolescentes que tuvieron un estado nutricional normal no presentaron conductas obesogénicas y que la totalidad de adolescentes que tuvieron sobrepeso (9.4%) y obesidad (1.7%) sí presentaron conductas obesogénicas; en cuanto a las conductas obesogénicas, se verificó que el 74.4% de adolescentes no presentaron conductas obesogénicas y solo el 25.6% sí presentaron conductas obesogénicas (14). Es así que, Peñaloza y Sánchez identificaron que la mayoría de la población no tiene una buena dieta alimentaria, y está constituida por dieta rica alta en azúcares y harinas diariamente (23).

De esta manera, se puede suponer que la falta de una educación nutricional adecuada en los adolescentes está permitiendo tener desconocimiento sobre la alimentación saludable y cuidados necesarios para evitar ser parte de una población con sobrepeso y obesidad.

Con respecto a las conductas obesogénicas de los adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, en la tabla 4 se puede observar que el 61.7% de los evaluados presentan conductas obesogénicas, mientras que aproximadamente un 38.3% no presenta conductas obesogénicas. El estudio de Marca respalda los resultados obtenidos en el

presente estudio, debido a que en su investigación se obtuvo como resultado que el mayor porcentaje de los adolescentes evaluados presentó conductas obesogénicas con un 62.4% y el 37.7 % no lo presentó (6). Quispe considera en su estudio que la obesidad es problema grave de salud pública, con mayor incidencia en la infancia, por ende, en la adolescencia y en la vida adulta; por ende, la actividad física es esencial reducir el sobrepeso y la obesidad, siendo una de las razones por las que los jóvenes deberían incluir dichas actividades en su día a día. es importante fomentar y crear hábitos a partir de la actividad física (31).

Esto nos permite deducir que en la actualidad existe una inadecuada conducta alimenticia que se encuentra influida no solo por el aspecto físico o funcional del organismo, sino también por el aspecto psicológico, los que a su vez deberían de ser intervenidos y tratados para evitar el desarrollo de enfermedades, considerando que en un futuro existirá o podría existir una población adulta con distintas enfermedades crónicas o mortalidad a causa de mantener hábitos inadecuados sobre alimentación y actividad física, no logrando buscar una mejora en su estado de salud física y mental.

En la tabla 5 se presenta el Estado Nutricional que se encontró en los adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, en donde se obtuvo un 41.7% de los participantes con sobrepeso, el 36.7% presentan un peso normal, el 16.6% de los adolescentes mostró obesidad y solo el 5% restante tiene Delgadez. Estos resultados concuerdan con el estudio Peñaloza y Sánchez realizado en Colombia, en cual indico que en sus resultados prevaleció el sobrepeso en los participantes de su estudio con un 53.7%, seguido de 12.4 % que presento obesidad (23). En el estudio de Vásquez realizado en el 2020, también concluyó que sus participantes presentaron un mayor porcentaje de sobrepeso seguido por la obesidad. En este sentido, Vásquez identificó como factores asociados al sobrepeso-obesidad el nivel de estudio, el ingreso económico mínimo, hábitos y costumbres alimentarias inadecuadas, escasa práctica de hábitos deportivos y el mayor consumo de tecnología (30).

De esta manera se podría determinar que en la actualidad existe una problemática de salud pública muy grande, la misma que se encuentra afectando en primera instancia a la población más joven a nivel mundial.

V. CONCLUSIONES

Existe una significación bilateral, una correlación baja, pero positiva y directa según el coeficiente de correlación de Pearson entre las conductas obesogénicas y el estado nutricional de los adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, Tumbes, 2020; lo que determina la existencia de relación compatible entre ambas variables.

Se determinó que los adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, Tumbes 2020, presentaron en un mayor porcentaje conductas obesogénicas y en un porcentaje menor no presentaban conductas obesogénicas.

Finalmente, se identificó que los adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá” Tumbes, presentaron en un porcentaje mayor sobrepeso y peso normal respectivamente. Asimismo, mostraron tener un menor porcentaje con obesidad y delgadez.

VI. RECOMENDACIONES

Se recomienda a la Institución Educativa “Perú - Canadá” que, mediante la dirección, soliciten intervención del centro de salud más cercano hacia los adolescentes que realizan sus estudios en esta Institución, con el fin de mejorar la educación nutricional, los estilos de vida y el estado nutricional de los evaluados en el presente estudio.

Asimismo, se recomienda a la Dirección Regional de Educación Tumbes que incluyan dentro de las actividades académicas de los escolares, el mejoramiento de las conductas de alimentación y de la actividad física con el fin de evitar que los adolescentes padezcan de alguna enfermedad causada por mantener conductas obesogénicas inadecuadas en el futuro.

Finalmente, se recomienda al personal nutricionista de la Región de Tumbes que tienen a cargo la estrategia de Nutrición y alimentación saludable, intensifiquen sus actividades correspondientes para poder llegar a la mayor población posible y poder mejorar estos problemas de malnutrición que presenta la población Tumbesina en la actualidad.

Así también se recomienda a los investigadores de la Universidad Nacional de Tumbes, profundizar esta investigación con una dimensión social diferente, una muestra más grande y adicionando otras dimensiones.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Marugán J, Monasterio L, Pavón P. Tratamiento en Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica [en línea]. 5ª. ed. España: Ergón; 2020. [Citado 2020 julio 09]. Disponible en: <https://www.seghnp.org/index.php/noticias/nueva-edicion-del-libro-tratamiento-en-gastroenterologia-hepatologia-nutricion-pediatrica>.
2. Churata E. Conocimientos y actitudes sobre alimentación saludable de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa “San Juan de Huata” [Tesis para optar el grado de Licenciado en Nutrición Humana]. Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2018.
3. FAO: “La alimentación saludable en Perú es cada vez más inaccesible a los más pobres” Gestión. pe (publicación periódica en línea) 2017. Agosto 17. [Citado: 2020 Julio 10]; 1(1).

Disponible en: <https://gestion.pe/economia/fao-alimentacion-saludable-peru-vez-inaccesible-pobres-142193>.
4. MINSA. Encuesta Global de Salud Escolar [en línea].Perú; 2019. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1830.pdf>
5. Toma E. Relación entre la percepción de la imagen corporal y el estado nutricional en escolares de 8 a 11 años de una Institución Educativa [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2018.
6. Marca G. Conductas obesogénicas relacionadas al estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32 Puno – 2016 [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2017.
7. Tacuri N. Asociación entre el microambiente obesogénico y estado nutricional por antropometría de adolescentes de una Institución Educativa de San Juan de Lurigancho [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2019.
8. Güemes M, Ceñal M, Hidalgo M. Pubertad y Adolescencia [en línea]. Febrero 2017. [Citado 2020 Julio 13]; (16): [2pp.]. Disponible en:

<https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol5num1-2017/07-22%20Pubertad%20y%20adolescencia.pdf>

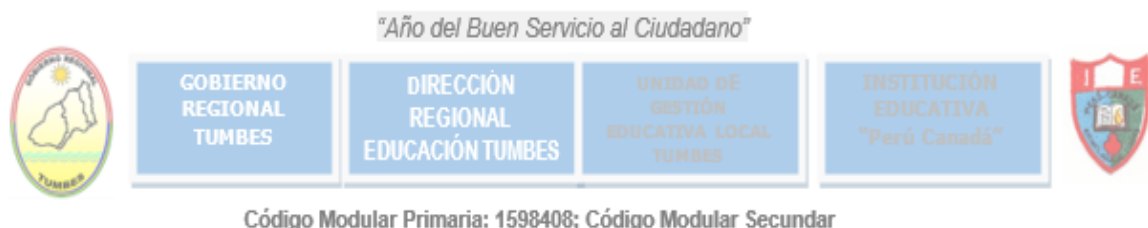
9. Mera D. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición]. Perú: Universidad César Vallejo; 2019.
10. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana [en línea]. Geneva; 2018. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
11. Garcés M, Castro M. Hábitos de vida saludables desde la adolescencia [en línea]. Marzo 2018. [Citado 2020 Julio 16]; (10):[2pp.].
Disponible en: http://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_8.pdf
12. Mahan K, Escott S, Raymond J. Krause dietoterapia. 14^a . ed. España: Elsevier; 2017.
13. Gardi P, Bustamante L, Medina J. Hábitos alimentarios y su relación con la obesidad en adolescentes [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición Humana]. Perú: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, 2019.
14. Agama P. Estado nutricional y su relación con las conductas obesogénicas en adolescentes de la Institución Educativa Juana Moreno. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Perú: Universidad de Huánuco; 2017.
15. Zúñiga L, Panduro S. Hábitos alimentarios, actividad física, rendimiento académico y el estado nutricional en estudiantes del Colegio El Milagro, San Juan Bautista [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Bromatología y Nutrición Humana]. Perú: Universidad Nacional de la Amazonía Peruana; 2018.
16. Vásquez G. Determinantes de la salud en adolescentes de la comunidad Cerro Guayabal Ecuador [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Ecuador: Universidad Técnica de Manabí; 2019.
17. Ramos K. Determinantes de la salud del adolescente en la Institución Educativa Almirante Miguel Grau [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2020.

18. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [en línea]. Geneva; 2018. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
19. Darren E, Crystal N, Shannon B. Canadian Medical Association Journal. Health benefits of physical activity: the evidence [en línea]. Marzo 17. [Citado 2020 Agosto 9] ;(8): [4pp.]. Disponible en:
[https://www.cmaj.ca/content/174/6/801#:~:text=We%20confirm%20that%20there%20is,and%20osteoporosis\)%20and%20premature%20death](https://www.cmaj.ca/content/174/6/801#:~:text=We%20confirm%20that%20there%20is,and%20osteoporosis)%20and%20premature%20death) Canadian Medical Association Journal, 174(6), 801-809. doi: 10.1503/cmaj.051351
20. Quispe T. Estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan [Tesis para optar el Título de Especialista en Salud Familiar y Comunitaria]. Perú: Universidad Nacional de Huancavelica; 2019.
21. UNICEF. Niños, alimentos y nutrición [en línea]. Estados Unidos; 2019. Disponible en: <https://www.unicef.org/spanish/nutrition/#>
22. FAO. Glosario de términos [en línea]. España;2016. Disponible en: <http://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
23. Peñaloza C, Sánchez L. Prevalencia de Sobrepeso y obesidad en estudiantes de Medicina de las Áreas básicas de la UDCA con identificación de Estilos de vida en el periodo académico 2016 –II [Tesis de Grado]. Bogotá: Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A; 2016.
24. Continente J. Sobrepeso, obesidad y conductas relacionadas con la salud en adolescentes de Barcelona [Tesis doctoral]. Barcelona: Universidad Pompeu Fabra; 2016.
25. Bailone A, Soria M, Torres M. Exceso de peso, conducta sedente, horas de sueño e ingesta energética en adolescentes escolarizados [Tesis para optar el grado de Licenciado en Nutrición]. Argentina: Universidad Católica de Córdoba; 2017.
26. Rodríguez A. Caracterización del Estado Nutricional, Consumo y Entornos Alimentarios, en estudiantes de grado noveno de la Institución María Inmaculada en el Municipio de Puerto Carreño – Vichada [Tesis para optar el grado de Licenciado en Nutrición y Salud Comunitaria]. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana; 2020.

27. Arias J. Relación del estado nutricional con los hábitos alimentarios, adecuación de la dieta y actividad física en niños y adolescentes del comedor San Antonio de Padua Puno 2014 [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición Humana]. Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2015.
28. Chambilla A. Conductas obesogénicas como factores de riesgo para desarrollar sobre peso y obesidad en adolescentes de la IES San José [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición Humana]. Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2018.
29. Vásquez M. Factores socioculturales asociados al Sobrepeso – Obesidad en niños de una Institución Educativa en la Victoria Chiclayo 2018 [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Perú: Universidad Señor de Sipán; 2019.
30. Vásquez F. Principales factores asociados a sobrepeso y obesidad en escolares de 8 – 12 años Tarapoto 2018-2019 [Tesis para optar el Título Profesional de Médico Cirujano]. Tarapoto: Universidad Nacional de San Martín; 2020.
31. Quispe O. La obesidad de los estudiantes de educación básica regular [Tesis para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física]. Tumbes: Universidad nacional de Tumbes; 2019.
32. Hernández R, Fernández C y Baptista P. Metodología de la Investigación [en línea]. 6ta. ed. México: Mc Graw Hill; 2014. [Citado: 2020 diciembre 21]. Disponible en: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wpcontent/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
33. Rodríguez M, López N, Cantín S, Alelú M. Estudio De Encuestas. Métodos de Investigación. 2015, 3º. [Citado: 2020 diciembre 21]; (21): [14pp.]. Disponible en: https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso_10/ENCUESTA_Trabajo.pdf

VIII. Anexos

ANEXO 1:



"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"

Tumbes, 7 de diciembre de 2020.

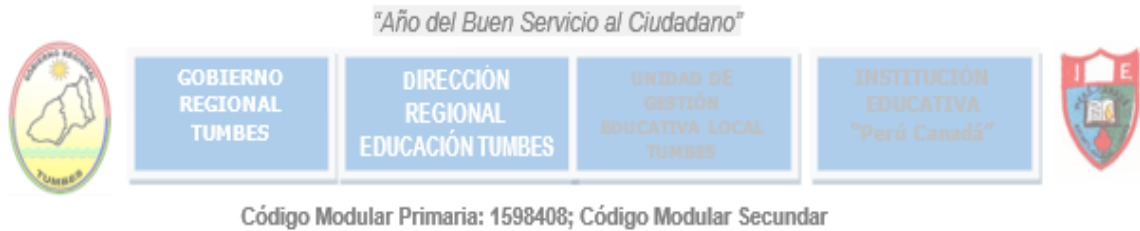
La Dirección de la Institución Educativa "Perú Canadá", brinda el permiso de consentimiento:

A la Bachiller de Nutrición y Dietética ECCA PINEDO PALMIR COYUR, identificado con DNI N° 73139540, perteneciente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes para la aplicación del cuestionario a los estudiantes del cuarto año de secundaria, sobre el tema de investigación "CONDUCTAS OBESOGÉNICAS Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DEL CUARTO AÑO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PERÚ-CANADÁ, TUMBES 2020"; Por lo tanto, la dirección de esta institución brinda las facilidades para su aplicación respectiva del instrumento de recojo de información.

Atentamente,

I.E. "Perú Canadá"
Dr. Arnoldo Benavides
SUB DIRECTOR

ANEXO N° 2



"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"

Tumbes, 7 de diciembre de 2020.

La Dirección de la Institución Educativa "Perú Canadá", brinda el permiso de consentimiento:

A la Bachiller de Nutrición y Dietética ECCA PINEDO PALMIR COYUR, identificado con DNI N° 73139540, perteneciente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes para la aplicación del cuestionario a los estudiantes del cuarto año de secundaria, sobre el tema de investigación "CONDUCTAS OBESOGÉNICAS Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DEL CUARTO AÑO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PERÚ-CANADÁ, TUMBES 2020"; Por lo tanto, la dirección de esta institución brinda las facilidades para su aplicación respectiva del instrumento de recojo de información.

Atentamente,


I.E. "Perú Canadá"

Dr. María Elena Benavides
SUB DIRECTORA

Anexo 3

CUESTIONARIO: CONDUCTAS OBESOGÉNICAS Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DEL 4° GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

I. DATOS GENERALES:

1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:

2. ACTOR EDUCATIVO:

Estudiante: Edad: _____ Grado: _____ Sección: _____

II. OBJETIVO:

Determinar la relación entre las conductas obesogénicas y el estado nutricional en adolescentes del 4° grado de la Institución Educativa “Perú Canadá”, Tumbes, 2020.

III. INDICACIONES:

Este cuestionario consta de 15 preguntas y en él se consigna lo siguiente escala, marque de la manera más sincera posible, con un aspa la respuesta que crea conveniente las puntuaciones de la escala es de:

1: Nunca 2: A veces 3: Casi siempre 4: Siempre

Gracias por su colaboración.

**CUESTIONARIO: CONDUCTAS OBESOGÉNICAS Y EL ESTADO
NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DEL 4º GRADO DE
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA**

HÁBITOS ALIMENTARIOS	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1. Consume sal en exceso.				
2. Consume Snacks: Papitas, tortees, chizitos, otros.				
3. Comes galletas dulces, queques, pasteles.				
4. Comes golosinas: caramelos, frunas, toffe, chicle, chocolates.				
5. Tomas refrescos de sobre diariamente (Kanú, negrita, royal).				
6. Sueles tomar bebidas envasadas: Cifrut, tampico, kanú.				
7. Consume frituras frecuentemente.				
8. Consume dulces a base de harina (empanadas, churros, picarones).				
9. Comes pan con chorizo o hot dog, adicionando mayonesa.				
10. Consume comidas como: Arroz chaufa, papa rellena, tallarines, mixto.				
ACTIVIDAD FÍSICA				
11. Evitas realizar actividad física.				
12. Evitas participar de actividades físicas de tu colegio.				
13. Eres una persona sedentaria en casa.				
14. Evitas realizar ejercicio en casa.				
15. Participas de actividades de ocio.				

Anexo 4

Ficha técnica de recolección de datos

Datos personales:

Nombre:

Edad:

Estado Nutricional mediante el índice de masa corporal		
Peso	Talla	IMC

ANEXO 5

Prueba estadística Alfa de Cronbach

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,799	25

Estadísticas de escala			
Media	Varianza	Desviación estándar	N de elementos
92,00	137,111	11,709	25

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	10	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	10	100,0
a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.			

En el presente anexo, se presenta la prueba estadística de Alpha de Cronbach, la cual arroja como resultado el valor de 0.799, permitiendo así determinar que el instrumento tiene un nivel de confiabilidad aceptable.

ANEXO 6

Resultados según las dimensiones de la Conducta Obesogénica

Tabla 6. Hábitos alimenticios de los adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, Tumbes, 2020.

CLASIFICACION	f(x)	%
ADECUADO	23	38.3
NO ADECUADO	37	61.7
TOTAL	60	100

Fuente: Cuestionario de conductas obesogénicas y estado nutricional

Interpretación:

En la tabla 6, se puede observar la frecuencia de hábitos alimenticios en los adolescentes del 4° grado de educación secundaria, donde el 38.8% representado por 23 alumnos presenta hábitos alimenticios adecuados, mientras que un 61.7% de los evaluados tienen hábitos alimenticios no adecuados.

Gráfico 3: Hábitos alimenticios de los adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, Tumbes, 2020.

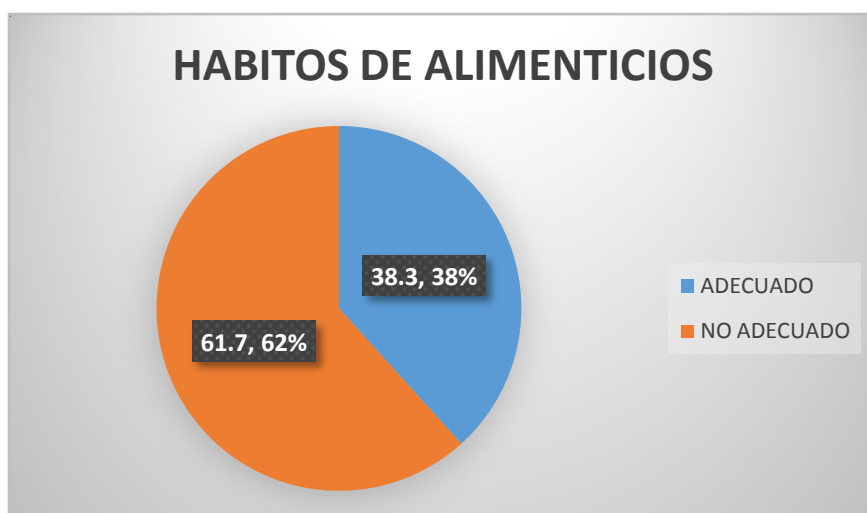


Tabla 7. Actividad física en los adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, Tumbes, 2020.

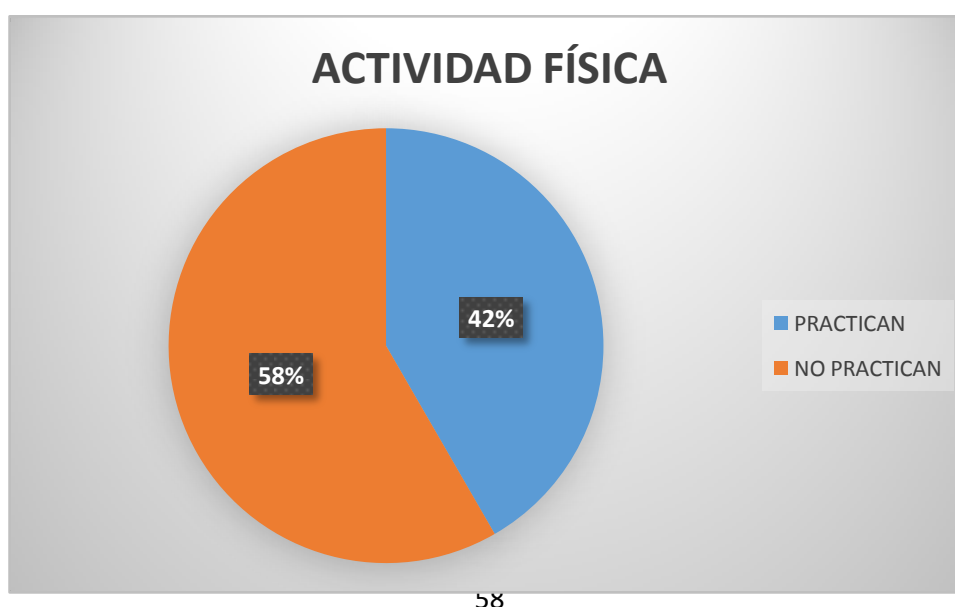
CLASIFICACION	f(x)	%
PRACTICAN	25	41.6666667
NO PRACTICAN	35	58.3333333
TOTAL	60	100

Fuente: Cuestionario de conductas obesogénicas y estado nutricional

Interpretación:

En la tabla 7, se puede observar la frecuencia de actividad física en los adolescentes del 4° grado de educación secundaria, donde el 58.3% representado por 35 alumnos no practican actividades físicas y un 41.7% de los evaluados manifiestan sí practican actividades físicas.

Gráfico 4: Actividad física en los adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, Tumbes, 2020.



ANEXO 7

Calificación de los instrumentos: Conductas Obesogénicas y Estado Nutricional

CONDUCTAS OBESOGÉNICAS		
Escala General	Clasificación	Puntajes
Conductas obesogénicas	Presentan	De 37 a 60
	No presentan	De 15 a 36
Dimensiones	Clasificación	Puntajes
Hábitos alimentarios	Inadecuados	De 26 a 40
	Adecuados	De 10 a 25
Actividad Física	No practican	De 13 a 20
	Practican	De 5 a 12

CLASIFICACIÓN	IMC (kg/m^2)
	PRINCIPALES PUNTOS DE CORTE
Rango Normal	18.50 a 24.99
Sobrepeso	≥ 25.00
Obesidad	≥ 30.00
Obesidad grado I	30.00 a 34.99
Obesidad grado II	35.00 a 39.99
Obesidad grado III	≥ 40.00

ANEXO 8

VALIDACIONES DEL INSTRUMENTO

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

1.1 Apellidos y nombres del experto:

1.2 Cargo e institución donde labora:

1.3 Nombre del instrumento motivo de la evaluación: Conductas obesogénicas.

1.4 Autor del instrumento: Palmir Ecce Pinedo.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20 %	Regular 21 - 40 %	Buena 41 - 60 %	Muy buena 61 - 80 %	Excelente 81 - 100 %
CLARIDAD	Esté formulado con lenguaje apropiado.				X	
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.				X	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores.				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos de tecnología educativa.				X	
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones.				X	
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				X	

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Firma del experto informante:

DNI:



 Mayra A. Pinedo
 Lic. Nutrición y Dietética
 CNP. N° 7493

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

1.1 Apellidos y nombres del experto:

1.2 Cargo e institución donde labora:

1.3 Nombre del instrumento motivo de la evaluación: Conductas obesogenicas.

1.4 Autor del instrumento: Palmir Ecca Pinedo.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20 %	Regular 21 - 40 %	Buena 41 - 60 %	Muy buena 61 - 80 %	Excelente 81 - 100 %
CLARIDAD	Esté formulado con lenguaje apropiado.				✓	
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				✓	
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.				✓	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				✓	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				✓	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores.				✓	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos de tecnología educativa.				✓	
COHERENCIA	Entre los índices. Indicadores y dimensiones.				✓	
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				✓	

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Firma del experto informante:

DNI:


FELECIA A. PALACIOS FELÚO
 LICENCIADA EN EDUCACIÓN Y DEPORTE
 CNP. N° 7970

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

1.1 Apellidos y nombres del experto:

1.2 Cargo e institución donde labora:

1.3 Nombre del Instrumento motivo de la evaluación: Conductas obesogénicas.

1.4 Autor del instrumento: Palmir Ecça Pinedo.

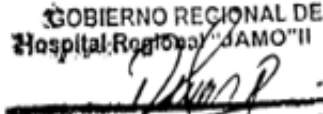
II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20 %	Regular 21 - 40 %	Buena 41 - 60 %	Muy buena 61 - 80 %	Excelente 81 - 100 %
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				/	
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				/	
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.				/	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				/	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				/	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores.				/	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos de tecnología educativa.				/	
COHERENCIA	Entre los índices. Indicadores y dimensiones.				/	
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				/	

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Firma del experto informante:

DNI:

GOBIERNO REGIONAL DE TUMBES
Hospital Regional "JAMOR" 2 TUMBES

Lc. Petter Dios Salazar
JEFE DE SERVICIO NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
CNP 7770

ANEXO 9
INFORME DE ORIGINALIDAD

Conductas Obesogénicas y Estado Nutricional en los adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, Tumbes, 2020

por Palmir Coyur Ecça Pinedo

Fecha de entrega: 03-jun-2021 11:34a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 1599759166

Nombre del archivo: UNDARIA_DE_LA_INSTITUCI_N_EDUCATIVA_PER_CANAD_,_TUMBES_2020.docx (1.32M)

Total de palabras: 11651

Total de caracteres: 66072

Conductas Obesogénicas y Estado Nutricional en los adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Perú Canadá", Tumbes, 2020

INFORME DE ORIGINALIDAD

26%	26%	4%	%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	7%
2	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	docplayer.es Fuente de Internet	2%
5	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	2%
6	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unach.edu.pe Fuente de Internet	1%

9	es.slideshare.net Fuente de Internet	1 %
10	repository.udca.edu.co Fuente de Internet	1 %
11	pa.bibdigital.uccor.edu.ar Fuente de Internet	1 %
12	repository.javeriana.edu.co Fuente de Internet	1 %
13	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	1 %
14	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.unab.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.unsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1 %

21	andoeducandoperu.com Fuente de Internet	<1 %
22	repositori.upf.edu Fuente de Internet	<1 %
23	archive.org Fuente de Internet	<1 %
24	repositorio.puce.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
25	zagan.unizar.es Fuente de Internet	<1 %
26	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1 %
27	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	Ildefonso Martos-Cerezuela, José Mancera-Romero, Elena Sacristán-Visquert, Rafael Poyatos-Ramos et al. "Prevalencia de sobrepeso y obesidad en población adulta de un área de Salud Urbana", Enfermería Clínica, 2010 Publicación	<1 %
29	repositorio.unapiquitos.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %

31	1library.co Fuente de Internet	<1 %
32	james.webkanix.com Fuente de Internet	<1 %
33	moam.info Fuente de Internet	<1 %
34	repositorio.ual.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
35	ciencia.lasalle.edu.co Fuente de Internet	<1 %
36	dspace.esPOCH.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
37	repositorio.ups.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
38	Yolanda Sáez, Marta Vacas, Mónica Santos, Jesús Pablo Sáez de Lafuente, Ana Belén Freire, Enrique Molinero. "Prevalencia de factores de riesgo cardiovascular en un colectivo de mujeres adolescentes", Clínica e Investigación en Arteriosclerosis, 2011 Publicación	<1 %
39	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1 %


 Mg. Balgética Cervantes Rujel
 Asesora