

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS
FACULTAD DE CIENCIAS
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESINA

**CONDUCTAS OBESOGÉNICAS COMO FACTORES DE RIESGO PARA
DESARROLLAR EL SOBREPESO EN ADOLESCENTES DE LA IES.
"NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN", ILAVE 2019**

PRESENTADA POR:

LUZ ISABEL SÁNCHEZ CHURA

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

BACHILLER EN ENFERMERÍA

PUNO-PERÚ

2021

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS
FACULTAD DE CIENCIAS
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
TESINA

**CONDUCTAS OBESOGÉNICAS COMO FACTORES DE RIESGO PARA
DESARROLLAR EL SOBREPESO EN ADOLESCENTES DE LA IES.
"NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN", ILAVE 2019**

PRESENTADA POR:

LUZ ISABEL SÁNCHEZ CHURA

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

BACHILLER EN ENFERMERÍA


APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE : 

Mg. Diana Elizabeth CAVERO ZEGARRA

PRIMER MIEMBRO : 

Dra. Maria Antonieta BERNABE ORTIZ

ASESOR DE TESINA : 

Mgtr. Fiorela Jeanette ORTIZ ORTIZ

Área: Ciencias médicas y de la salud.

Disciplina: Nutrición Pública.

Especialidad: Promoción y estilos de vida.

Puno, 12 de mayo del 2021.

DEDICATORIA**A DIOS**

Por darme la oportunidad de estar con vida y saludable y poder concluir mis estudios superiores, además de bendición, paz y amor.

A MIS PADRES

Por haberme guiado con sus sabios consejos en el arduo trajinar como estudiante en la UPSC y por haberme alentado en cada uno de mis objetivos que me he trazado.

LUZ ISABEL

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Privada San Carlos - Puno S.A.C., por haberme acogido en sus aulas durante los cinco años de formación profesional.

A la Escuela profesional de Enfermería, docentes, quienes fueron mis guías en la formación de mi perfil profesional como futura profesional en la rama de la Salud.

A los miembros del jurado calificador, la Mg. Diana Elizabeth CAVERO ZEGARRA y a la Doctora Maria Antonieta BERNABE ORTIZ por sus sabias orientaciones, aportes, disponibilidad y paciencia que permitieron la conclusión del informe que pongo a consideración.

A mi asesora de tesis Magister Fiorela Jeanette ORTIZ ORTIZ, quien con su conocimiento y su guía fue una pieza esencial para que pudiera desarrollar una clave de hechos que fueron imprescindibles para cada etapa de desarrollo del trabajo de investigación.

A los Directivos, personal docente, Auxiliar de Educación, Administrativos y estudiantes de la IES. "Nuestra Señora del Carmen" de la ciudad de Ilave, por brindarme las facilidades para la realización de la presente investigación.

LUZ ISABEL

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA.....	i
AGRADECIMIENTO.....	ii
ÍNDICE GENERAL.....	iii
ÍNDICE DE TABLAS.....	vi
ÍNDICE DE ANEXOS.....	vii
ACRÓNIMOS.....	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento de problema.....	3
1.2. Antecedentes.....	6
1.3. Objetivos de la investigación.....	8

CAPÍTULO II**MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL**

2.1. Marco teórico.....	10
2.2. Marco conceptual.....	20
2.3. Hipótesis de la investigación	21

CAPÍTULO III**METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

3.1 Zona de estudio.....	22
3.2 Tamaño de muestra.....	23
3.3 Método y técnicas.....	24
3.4 operacionalización de variables.....	25
3.5 Métodos o diseño estadístico.....	27
3.6 Operacionalización de variables.....	28
3.7 Método o diseño estadístico.....	29

CAPÍTULO IV.**EXPOSICION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS**

4.1. Exposición de los resultados.....	32
4.2 identificación del sobrepeso y obesidad en adolescentes según el índice de masa corporal.....	33

4.3 en razón de los hábitos alimenticios, sobre la actividad física y el sobrepeso en los jóvenes adolescentes.....	34
CONCLUSIONES.....	36
RECOMENDACIONES.....	38
BIBLIOGRAFÍA.....	40
ANEXOS.....	46

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA 01	31
Conductas obesogénicas en términos de: hábitos alimenticios en adolescentes de la IES. “Nuestra Señora del Carmen”, Ilave 2019.	
TABLA 02	32
Conductas obesogénicas en términos de: actividad física en adolescentes de la IES. “Nuestra Señora del Carmen”, Ilave 2019.	
TABLA 03	33
Sobre sobrepeso y obesidad según índice de masa corporal en adolescentes de la IES. “Nuestra Señora del Carmen”, Ilave 2019.	
TABLA 04	34
Relación entre los hábitos alimentarios y sobrepeso y obesidad en adolescentes de la IES. “Nuestra Señora del Carmen”, Ilave 2019.	
TABLA 05	35
Relación entre la actividad física y sobrepeso y obesidad en adolescentes de la IES. “Nuestra Señora del Carmen”, Ilave 2019.	

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Ficha de registro para la evaluación de sobrepeso y obesidad	47
Anexo 2. Encuesta aplicada	48
Anexo 3. Cuestionario internacional de actividad física	50
Anexo 4. Matriz de consistencia	52
Anexo 5. Solicitud para poder acceder a la I. E. para poder realizar la implementación del proyecto	53
Anexo 6. Memorando de designación de jurado del proyecto de investigación	54
Anexo 7. Figuras estadísticas de resultados obtenidos en la investigación	55

ACRÓNIMOS

O.M.S.	: Organización mundial de la salud
J.A.E.	: Jose Antonio Encinas.
S.N.C.	: Sistema Nervioso Central.
C.M.R.	: Cross Reacting Central.
A.D.N.	Acido Desossiribonucleico.
I.E.P.	: Institucion Educativa Publica
O.P.S.	Organización Panamericana de la Salud.

RESUMEN

El informe final de proyecto de tesina que pongo en consideración denominado “Conductas obesogénicas como factores de riesgo para desarrollar obesidad en adolescentes de la IES Nuestra Señora del Carmen de la provincia de Ilave en el año 2019”, fue llevado a cabo con el objetivo de poder conocer cuál es la nexa que pudiera existir sobre los comportamientos obesogénicos y la forma de alimentación en los estudiantes adolescentes en la Institución Educativa de Nivel Secundario Nuestra Señora del Carmen, para efecto se utilizó como instrumento la prueba piloto a los jóvenes y señoritas del quinto grado sección “A” y “B” respectivamente, considerando para ello una muestra de 60 estudiantes de la mencionada institución educativa, asimismo se aplicó 14 ítems distribuidos en dos dimensiones. El estudio que aplique para esta investigación es de tipo cuantitativo, pasando por un aspecto descriptivo y desarrollando la temática de corte transversal, la población de estudio data de 60 estudiantes y para la muestra se ha considerado al 100% de la población captada. Considerando el resultado siguiente en un 100% (60) estudiantes adolescentes entre varones (35) el cual asciende al 60% y mujeres (25) que conforman el 40% de la población estudiantil del mencionado grado e institución educativa, por otro lado, no cabe duda que la conducta obesigenica lo desarrollan mas los jovenes de sexo masculino en su mayoría.

PALABRAS CLAVE: conducta, obesidad, institución educativa, comportamiento, adolescente.

ABSTRACT

The final report of the dissertation project that I put into consideration called "Obesogenic behaviors as risk factors for developing obesity in adolescents of the IES Nuestra Señora del Carmen of the province of Ilave in the year 2019", was carried out with the objective of to be able to know what is the nexus that could exist on obesogenic behaviors and the form of feeding in adolescent students in the Educational Institution of Secondary Level Nuestra Señora del Carmen, for effect the pilot test was used as an instrument for young people and young women grade section "A" and "B" respectively, considering a sample of 60 students from the aforementioned educational institution, 14 items distributed in two dimensions were also applied. The study that I apply for this research is quantitative, going through a descriptive aspect and developing the cross-sectional theme, the study population dates from 60 students and for the sample 100% of the captured population has been considered. Considering the following result in 100% (60) adolescent students among males (35) which amounts to 60% and females (25) that make up 40% of the student population of the aforementioned grade and educational institution, on the other hand, no There is no doubt that obesogenic behavior is developed more by young men in their majority.

KEY WORDS: behavior, obesity, educational institution, behavior, adolescent.

INTRODUCCIÓN

El problema de la obesidad en los jóvenes adolescentes en edad escolar es un problema no solamente en el Perú, sino a trascendido las fronteras a nivel internacional ya que hoy en día es un problema de la salud a nivel mundial, ya que esto se debe a los malos hábitos de los jóvenes en su alimentación, la falta de ejercicio físico, falta de una adecuada hidratación, entre otras causas que las personas en edad escolar han desarrollado como su forma de vida, trayendo consigo consecuentemente problemas en la salud, como la diabetes, el colesterol, la hipertensión, entre otras enfermedades propias de obesidad..

Los resultados que se van a obtener en la investigación que pongo a consideración servirá de aporte con el uso de nuevas formas de vida a nivel alimenticio en los jóvenes adolescentes en etapa escolar para poder evitar enfermedades que puedan desarrollar en un futuro no muy largo, asimismo mencionar que el profesional de enfermera tiene un compromiso con la salud de las personas y sobre todo con la forma de poder transmitir educación en la prevención de la salud de la colectividad.

El presente trabajo de investigación está constituido por cuatro capítulos; en el Capítulo I se expone el planteamiento del problema, así mismo mostramos los objetivos a los que queremos llegar, posteriormente se analiza los antecedentes de la presente investigación, más que todo en trabajos de nivel universitario. En el Capítulo II desarrollamos la implementación del marco teórico y el marco conceptual debidamente seleccionado, al mismo tiempo exponemos las hipótesis que orientan la investigación. Siguiendo la misma línea en el Capítulo III, se plantean los procesos metodológicos, técnicos e instrumentales para la recolección de datos y su tratamiento estadístico. Y por último en el Capítulo IV se exponen los resultados obtenidos.

Y consecuentemente daremos a conocer nuestras conclusiones a la cual hemos arribado al culminar la presente investigación, además presentamos la bibliografía y los anexos que completan nuestro estudio.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

No cabe duda que el desarrollo de la obesidad o conocido también como la gordura no es nada saludable, aunque muchas personas opinan lo contrario en el hecho de decir de manera despectiva que “mira mi hijo es gordito y está saludable”, esta expresión resulta una situación falaz, ya que el niño o adolescente que desarrolla la obesidad tendrá problemas cardiovasculares, que está finamente asociado a la hipertensión, el desarrollo de la diabetes infantil o juvenil según sea el caso, que conlleva todo ello a problemas de conductas y patologías psicológicas y por qué no decir hasta psiquiátricas (1).

No cabe duda que existen otros factores que tiene que ver mucho con el desarrollo de la obesidad, como por ejemplo el carácter hereditario es decir el de tener la con contextura gruesa, o haber desarrollado la enfermedad de la tiroides el cual no distingue sexo en su desarrollo como patología, cabe mencionar también que el otro problema que se tiene es que el desarrollo de la obesidad se ve en edolescentes de sexo masculino que en adolescentes del sexo femenino el cual se puede deber al consumo de las comidas chatarras, gaseosa, concentrados con saborizantes artificiales. (2)

Existen muchos estudios que inciden en el tratamiento del sobrepeso en adolescentes, así como eventos preventivos para poder concientizar a las personas sobre esta enfermedad, y a pesar de todo ello las personas hacen caso omiso al tema el cual es de onda preocupación para la comunidad en su conjunto.

Un estudio realizado en el Perú en jóvenes adolescente entre 12 a 17 años, se llegó a la conclusión que 40% desarrollaba la obesidad por problemas de sedentarismo el desmedido descontrol en su dieta diaria; mientras que el 60% por la mala alimentación que desarrollan es decir se debía a la ingesta de comidas trans, ricos en grasas saturadas, altos en azúcar, calorías, etc. (3).

En otra investigación desarrollada se observó que niños mayores a 05 años y menores de 17 años han venido adquiriendo enfermedades tales como la diabetes, la extracción de la apendice y el aumento de la masa corporal, esto nos lleva a pensar que la obesidad es en la actualidad una enfermedad de moda (5)

Cada vez más personas están en riesgo de sufrir sobrepeso u obesidad, asociado a padecer enfermedades crónicas. Por lo que se hace necesario identificar los factores determinantes para la aparición de sobrepeso y obesidad en adolescentes, pues esto nos dará armas para tratar de combatir y frenar el ritmo acelerado con que crecen (6).

Por lo que se hace necesario realizar el presente proyecto de investigación para Identificar los factores de riesgo en los estudiantes del colegio secundaria nuestra señora del Carmen, la aparición de enfermedades crónicas asociadas como: hipertensión arterial, diabetes, hiperlipidemias, deformidades ortopédicas, enfermedad cardiovascular y cerebrovascular, entre otras. Además, problemas psicológicos que ocasionan graves secuelas y provocan cuadros depresivos o problemas de abuso escolar (Bullying) (6)

Por lo tanto en el presente proyecto de investigación notaremos que una mala alimentación, la práctica de malos hábitos alimenticios y vivir dentro del sedentarismo nos conlleva a desarrollar con mayor auge la obesidad y consecuentemente el hecho de adquirir enfermedades que van a condenar a las personas a vivir dependientes de una dieta y una prescripción médica, y que a poco a poco los llevará al deceso de sus vidas. En este marco, llegamos a realizar las siguientes interrogantes:

Interrogante general.

¿Qué relación existe entre las conductas obesogénicas como factores de riesgo para desarrollar el sobrepeso en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora del Carmen llave - 2019?

Interrogantes específicos.

- ¿Cuál es la relación entre la organización alimentaria y los hábitos alimenticios en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora del Carmen” llave - 2019?
- ¿Cuál es la relación de la obesidad y los índices de masa corporal (IMC) en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora del Carmen” llave - 2019?
- ¿Cuál es la relación entre los ejercicio corporales y el descenso en la actividad física en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora del Carmen” llave - 2019?.

1.2. ANTECEDENTES

A nivel internacional

Realizó una investigación de “Prevalencia de sobrepeso, obesidad y factores asociados en adolescentes hospitalizados en Hospital Vicente Corral Moscoso año 2017”, de la universidad de Cuenca Facultad de Ciencias médicas. (7). En cuanto al sobrepeso y obesidad, entre 1990 y 2015, la prevalencia mundial pasó de 4,8% a 6,2%. En 2014, la tasa más alta presentó Paraguay con 11.7%, seguido de Argentina 9,9%, México 9%, Chile 9.3%, Perú 7.2%, Bolivia 8.7%. En relación a la anemia; para el periodo de 2010 a 2013, Haití presentó la tasa más alta de 64%, seguido de Bolivia con 60%, Perú ocupa el tercer lugar con 40%, Guatemala 39.7%, Colombia 33%, y México presentó una prevalencia de anemia de 23%. La tendencia de sobrepeso y obesidad en todos los países es al incremento, en cuanto a la anemia, muchos países muestran una disminución en sus cifras incluido Perú, a excepción de Haití, El Salvador, Bolivia que cada año incrementa sus cifras de anemia en 3 a 5 puntos porcentuales por año. (8)

A nivel nacional

Se llegó a los siguientes resultados que fueron la proporción de desnutrición crónica llegó a 22,1%, sobrepeso a 6,4%, obesidad a 2,6% y la anemia llegó a 39,4%. En Puno, la desnutrición crónica llegó a 21,9%, sobrepeso a 6,7% y obesidad a 2,2% y anemia a 19,4%. Para el año 2013; A nivel nacional, la proporción de desnutrición crónica descendió a 1,2pp llegando así a 20,9%, sobrepeso llegó ascendió a 6,7%, obesidad a 2,7% y la anemia llegó a 43,7%. En Puno, la desnutrición crónica descendió a 21%, sobrepeso a ascendió a 7% y cuanto a la obesidad la cifra se mantiene 2,1% y la prevalencia de anemia descendió a 66,9%. 2014; A nivel nacional, la proporción de desnutrición crónica sigue descendiendo y para este año llega a 19,4%, el sobrepeso

sigue incrementando en 0,1pp, obesidad 2,4% y la anemia llegó a 50%. En Puno, la desnutrición crónica llegó a 19,4%, sobrepeso a 6,8% y obesidad a 2% y anemia a 71,9%. En el 2015; A nivel nacional, la proporción de desnutrición crónica llegó a 18,8%, el sobrepeso llegó a 6,2%, obesidad a 1,5% y la anemia llegó a 45,2%. En Puno, la desnutrición crónica llegó a 18,3%, sobrepeso a 6% y obesidad a 1% y anemia a 69,2%. 2016; A nivel nacional, la desnutrición crónica llegó a 16,9%, el sobrepeso llegó a 6,1%, obesidad a 1,5% y la anemia llegó a 40,2%. En Puno, la desnutrición crónica llegó a 16,9%, sobrepeso a 5,7% y obesidad a 0,9% y anemia a 62,1%. Conclusión: Con respecto a la desnutrición crónica, en el periodo 2012 a 2016, la cifra se ha reducido, de 22,1% para el año 2012 a 18% para el 2016, con un descenso de casi un punto porcentual en el último año. (10)

La prevalencia de desnutrición crónica en menores de 5 años en Perú, según el patrón de referencia OMS, fue de 17,7% siendo tres veces más alta en zona rural (34,6%) que en el área urbana 11,4%. La anemia es un problema moderado de salud pública en los niños, las mujeres en edad fértil y gestantes peruanas. (11)

“Desnutrición crónica y anemia en niños menores de 5 años de hogares indígenas del Perú”, No existió una asociación estadísticamente significativa entre desnutrición crónica con el sexo ni edad del niño, ni entre la anemia y sexo del niño. (12)

A nivel local

Cabe mencionar en una conclusión que se ha considerado para la presente investigación se observa que el 68.13% adolescentes desarrollan actividades físicas en menor proporción desarrollando para ello sobrepeso, mientras que el 21.17 considerando su mala alimentación han manifestado signos de obesidad. No cabe la menor duda que en este trabajo de investigación se pone de manifiesto que todas los comportamientos que

traen la obesidad están debidamente relacionados a los hábitos alimenticios así como a la actividad física, y más aún con el estado en relación a la nutrición de las personas.(14)

Asimismo se llega a la siguiente conclusión: La prevalencia y desnutrición crónica en menores de 5 años, presentó una tendencia al incremento, desde el 2012 en 16% hasta el 2016 con 21%, siendo una prevalencia leve. La prevalencia más alta se presentó en niños de 24 a 59 meses, pero sin diferencias significativas entre ambos sexos; por tanto, se rechaza la hipótesis alterna planteada, porque la prevalencia de desnutrición crónica no fue más alta en varones en la edad de 6 a 23 meses, en relación a mujeres y a otras edades.(15)

Es esta investigación se aplicó un diseño de carácter y de tipo correlacional, ya que se aplicó una estricta correlación entre la información obtenida en un determinado momento y no fueron detallados de forma muy deliberada. (17)

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo general

Identificar de qué forma se relacionan las conductas obesogénicas como factor determinante para incrementar el sobrepeso en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Nuestra Señora del Carmen, llave - 2019.

Objetivos específicos

- Precisar de qué forma los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Nuestra Señora del Carmen de la ciudad de llave han organizado su forma alimentaria relacionando con sus hábitos en su alimentación.

- Identificar cuál es la relación de la obesidad y los índices de masa corporal en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Nuestra Señora del Carmen llave - 2019.
- Identificar cuál es la relación entre los ejercicios corporales y el descenso en la actividad física en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Nuestra Señora del Carmen llave - 2019.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. Sobre el comportamiento obesogénico

Todos los comportamientos de índole obesogénico, vienen hacer en su totalidad los hábitos inadecuados sobre la alimentación que pueden llevar al sobrepeso o a la obesidad. (59)

Por otro lado debemos de tener muy en cuenta que las conductas a nivel alimenticio influyen de sobremanera en el tema del sobrepeso y la obesidad, y esas conductas obedecen a: La falta de ejercicio físico habitual, la ingesta de bebidas gasificadas, el consumo de jugos altamente endulzados, comida transgénica, alimentos procesados altos en sodio y grasas saturadas entre otros; los cuales tienen poca proporción nutricional.

No debo dejar de lado de decir que el hecho de estar frente a una televisor o a cada hora sentado, implica un hecho de sedentarismo, que no ayuda para nada en quemar la grasa

mala más por el contrario nos produce el sobrepeso. (60)

Hace poco tiempo se instauró un nuevo término clínico energéticos y la vida sedentaria, el cual con la práctica llevan a las personas a que adopten comportamiento obesogénicos. (61).

2.1.2. Joven adolescente

Es aquel ser humano de sexo masculino o femenino joven que no paso a ser una persona adulta, en esta etapa el joven llamado asi comunmente presenta muchos cambios fisicos y hormonales que marcan el paso a la edad adulta por lo general la etapa de adolescente fluctua entre la edad de 10 y 19 años respectivamente.(18)

2.1.2.1. Variación en el aspecto físico y cambio psicológico del adolescente

- Desarrollo en el aspecto sexual en el adolescente

En el desarrollo sexual de los adolescentes se presenta de forma gradual es donde su organismo tiene la capacidad para llevar a cabo la reproducción sexual.

- Alteración en el peso y la estatura del joven adolescente

En esta etapa el adolescente crece en estatura de forma rápida y hay un incremento del peso.

- Alteración de la forma de la silueta del adolescente

Se presenta el aumento de la masa muscular así como también la silueta tanto en varones y mujeres empieza a desarrollarse, pero con tonalidades diferente en ambos sexos.

- Incremento de la masa ósea

No cabe duda que por el hecho de incrementar su estatura se producirá un incremento en la masa ósea distinta lógicamente entre varones y mujeres, ya que el primero desarrolla con mayor facilidad su estatura que las mujeres en la mayoría de los casos.(19)

No debemos olvidar que la identidad de cada cual está íntimamente relacionada con la autoestima. La autoestima es lo que pienso de mí y cómo me siento en la vida. La autoestima depende de la familia, los amigos y grupos a los que pertenecemos. No hay adolescencia sin grupo, sin amigos (20)

2.1.2.2. Características del joven adolescente

Una de las características que más se nota en el joven adolescente es el aumento de su estatura así como peso corporal, en los varones desarrolla más en talla que en las mujeres, también cabe destacar que en las mujeres empieza a incrementarse la grasa en su cuerpo. Pero cabe resaltar también que todo esto dependerá mucho de la genética que le han sido transmitidas por sus padres. (21)

2.1.3. Sobre la alimentación

La alimentación consiste en proporcionar al cuerpo los nutrientes que necesita no solo para estar en forma sino, ante todo, para vivir.

Una adecuada alimentación para el ser humano en especial para un adolescente está compuesto básicamente por alimentos que contienen proteínas, grasa natural y carbohidratos, esta dieta dotará al cuerpo de energía, se recomienda consumirlos de forma diaria para desarrollar una vida saludable.(22)

2.1.3.1. La alimentación en el joven adolescente

Resulta muy importante saber y conocer que la alimentación del joven o señorita adolescente debe ser en base a alimentos que le puedan dar energía para realizar sus actividades diarias.

Durante la adolescencia, dado que la mayor parte de los cambios que se producen son fisiológicos (maduración sexual, aumento del peso, aumento de la talla). Para hacer frente a las exigencias de alimentación en la adolescencia es necesario conocer los cambios fisiológicos y psicológicos que se producen en esta etapa y cómo modifican las necesidades energéticas y nutricionales. Es importante, también, saber cómo afectan estos cambios al comportamiento alimentario de los adolescentes. Por último, y quizás lo más importante, asegurarnos de que los adolescentes conocen cómo y por qué deben alimentarse bien y los riesgos que corren cuando modifican, con criterio meramente personal, las pautas y hábitos alimentarios (23)

2.1.3.2. Una buena alimentación de tipo saludable para el adolescente

La opción más saludable para una buena alimentación para adolescentes debe adecuarse a la edad, sexo, peso, talla y actividad física e intelectual de cada persona, una alimentación correcta es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Para promover una alimentación saludable y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta. Para llamar alimentación saludable en la adolescencia se debe incluir al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres principales comidas del día, consumir verduras y frutas, alimentarse de acuerdo con las necesidades y condiciones individuales de cada uno.

Cabe mencionar que instituciones especializadas en nutrición como la Sociedad Española de Nutrición recomienda ingerir variedad en la dieta del adolescente ya que estudios han demostrado que un solo alimento no es posible de que contenga todos los nutrientes que vaya a beneficiar a nuestro organismo, el cual permita gozar de una muy buena salud, también recomienda que se debe de ingerir en cantidades idóneas.(24)

2.1.4. Sobre el índice de la masa corporal

Se entiende por masa corporal a la conexión que tiene el peso del cuerpo de la persona y con la estatura que ostenta, para poder calcular se debe de utilizar la siguiente fórmula.

$$\text{Índice de masa corporal} = \text{peso corporal en kilogramos} / \text{altura}^2$$

- Flaqueza en las personas

En este estado se observa que la persona está en un estado de desnutrición con una masa corporal deficiente el cual no guarda relación con la estatura de la persona, ni mucho menos con la edad que viene ostentando, la flaqueza corporal se encuentra ubicado por debajo del percentil 5.

- El peso normal en las personas

Cabe rescatar la idea que mantener un peso ideal obedece a una alimentación saludable el cual será su peso ideal en relación a la talla, y se ubica al percentil 5 y menor al percentil 85.

- El sobrepeso en las personas

Cuando estamos ingresando al sobrepeso o tenemos sobrepeso, esto nos indica claramente que nuestra alimentación está un tanto desordenada y que el peso del

cuerpo es superior a la estatura, y cuando hablamos de jóvenes adolescentes en el percentil va por encima de 85 y menos al percentil 95.

- La obesidad en las personas

Cuando estamos frente a la obesidad ingresamos ya a una enfermedad el cual obedece al incremento excesivo de grasa en el cuerpo de las personas, y lo peor de todo que está susceptible de contraer enfermedades conexas, como son la diabetes, colesterol, entre otras enfermedades, en jóvenes adolescentes el percentil se ubica por encima del 95.

2.1.5. La evaluación nutricional

La valoración nutricional en un joven adolescente comprende básicamente el estudio global de un conjunto de métodos que se basan en mediciones dietéticas, biológicas y antropométricas, considerando estas últimas son la base para desarrollar el monitoreo del crecimiento y desarrollo, este método están debidamente basadas en tablas estandarizadas por la Organización Mundial de la Salud, que nos van a permitir conocer el estado nutricional de las personas de forma individual o en conjunto y diagnosticar posibles deficiencias específicas. (26)

- Sobre el peso en las personas

Hablar del peso por excelencia es el estado de la masa del cuerpo de las personas, el cual hoy en día se configura como un indicador importantísimo en la salud para el joven adolescente, muy fácil por supuesto de obtenerlo y reproducirlo. (27)

- Sobre la estatura de las personas

Hablar de la estatura de las personas es someter a una medición antropométrica del tamaño o talla de la misma, el cual ha sido obtenida desarrollando un

procedimientos establecido, el desarrollo de la estatura depende en los jóvenes adolescentes de diferentes factores como son: la actividad física, los hábitos en la alimentación, el carácter genético, etc. (28)

2.1.6. El sobrepeso y la obesidad en los adolescentes

El sobrepeso juntamente con la obesidad hoy en día se ha convertido en una principal enfermedad que causa otras enfermedades conexas, y actualmente es un problema mundial en la salud de jóvenes adolescentes, el cual viene incrementándose de forma muy alarmante, cual viene causando diferentes enfermedades que condenan a la muerte a estos jóvenes cuando pasan a la edad adulta acortando así prognosis de vida de las personas.(30)

a. Las causas del sobrepeso y la obesidad en los jóvenes adolescentes

Las causas que se pueden presentar pueden ser de diferentes formas a saber:

a.1. Causas extrínsecas

Básicamente se refiere al ambiente donde se desenvuelve el joven adolescente en razón a su vida sedentaria, la mala alimentación que desarrolla, el desorden en el horario de ingerir sus alimentos, la falta de una hidratación adecuada y la falta de consumo, de alimentos ricos en vitaminas, minerales entre otros nutrientes de carácter saludable para su desarrollo.

a.2. Causas intrínsecas

Esto se debe básicamente a aspectos hormonales, biológicos hasta genéticos, donde el adolescente presenta un desorden, el cual debe ser controlado con actividad física pero este no lo llega a hacer.

b. Las diferentes consecuencias del sobrepeso y la obesidad en jóvenes adolescentes

Presentamos las siguientes consecuencias que consideramos tomar en cuenta producto del sobrepeso y la obesidad.

- La diabetes

La diabetes es una enfermedad que se produce producto de que el páncreas ha dejado de funcionar y producto de ello el organismo ya no producirá la insulina que requiere el organismo esto causara la acumulacion de azucar en la sangre que a futuro dañara los riñones, el corazón, la ojos entre otros; los síntomas que presenta la persona son: mucha sed, dolor de cabeza, adelgazamiento o pérdida de la masa muscular, calambres incesantes en las extremidades inferiores, pérdida de la vista, etc.

- Los triglicéridos altamente elevados.

Es la grasa que se acumula en la sangre, trayendo como consecuencia que esta no circule de forma correcta a nivel del cuerpo, los síntomas que presenta por lo general la persona es: fiebre, dolor de cabeza a la altura de la nuca, la hinchazón del pie, entre otros.

- La hipertensión

Es una enfermedad crónica que desarrollará la persona que consiste básicamente en donde los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. se entiende por tensión arterial a la fuerza que ejerce la sangre hacia las paredes de las arterias al ser bombeada con mucha fuerza por el

corazón, no debemos olvidar que esta enfermedad es crónica ya que no existe cura solo un tratamiento médico adecuado, los síntomas que puede presentar las personas que padecen esta enfermedad son: dolor de cabeza, fiebre, sueño, entre otros síntomas.

- El colesterol

Es la baja producción de lípidos y grasa sana en nuestro cuerpo el cual le sirve a nuestro organismo para la plena formación de membranas de las células de nuestros órganos y también sirve como productor de materia prima para las hormonas sexuales y la grasa suprarrenal; también el colesterol ayuda a elaborar los ácidos biliares que ayudan en la digestión de los alimentos altos en grasas.

- Tener el hígado graso

Conlleva a tener el hígado graso en cual viene a ser la pérdida de células en el hígado.

- Adquirir la apnea

Se presenta en las personas producto de la gordura y se manifiesta a través de los ronquidos al momento de estar dormidos, el cual se les dificulta respirar.

- Tener conflictos ortopédicos

Se manifiesta en el dolor de las extremidades inferiores al momento de estar parados por largo tiempo o cuando caminan largos trayectos.

- Desarrollar el oscurecimiento de la piel a nivel de pliegues

Es un aviso de la diabetes ya que existe el oscurecimiento de la piel en los diferentes pliegues que presenta el cuerpo, esto se debe al excesivo azúcar en la sangre.

c. Efecto en el aspecto psicológico de los adolescentes que padecen de sobrepeso y obesidad

- Tener una mala autoestima

Se manifiesta en que el adolescente tiene vergüenza por la gordura que viene padeciendo y se siente menos frente a las demás personas de su edad, ya que según él no es aceptado por su aspecto.

- Sobre la percepción negativa de la imagen de su silueta corporal del adolescente

Se presenta cuando el joven o la joven adolescente se siente avergonzado de su aspecto físico y por lo general creen que son objeto de burla y de ahí parte de querer perder peso utilizando muchos métodos que en muchos casos son nocivos para su propia salud, dentro de ellos podemos citar a la bulimia o la anorexia.

- La depresión sufrida por el adolescente

Se debe al aislamiento o el rechazo que puede sufrir producto de su aspecto físico por parte de sus semejantes. (31)

2.2. MARCO CONCEPTUAL

Rutina alimenticia

Es la capacidad que tienen las personas de poder elegir, la cantidad, calidad y la forma de ingerir sus alimentos, con la finalidad de gozar una excelente salud.

Práctica de ejercicio

Es el movimiento motor del cuerpo humano el cual le permitirá eliminar toxinas y mantener en un estado óptimo los diferentes órganos del cuerpo de las personas.

Persona adolescente

Es aquel ser humano de ambos sexos el cual se viene desarrollando posterior a la niñez.

Obesidad

Catalogada como una enfermedad del siglo XXI, consiste en la concentración excesiva de grasa en el cuerpo, trayendo consigo muchas enfermedades que perjudican la salud de las personas.

Conductas obesogénicas

Definitivamente son una mala práctica y hábitos en la alimentación y en la forma de vida de las personas que en un futuro los llevara a la obesidad y desarrollar enfermedades de diferente índole.

Estado de nutrición

Este estado muestra básicamente el aporte de los alimentos que injiere los adolescentes con la finalidad de proporcionar al organismo una dieta adecuada que le permita desarrollar energías para sus actividades cotidianas.

Desnutrición crónica

La desnutrición crónica es un proceso por el cual todas las reservas orgánicas que el cuerpo ha ido acumulando mediante el consumo de los alimentos se agotan debido a la falta de una adecuada alimentación de las personas. (32)

2.3. Hipótesis de la investigación

2.3.1. Hipótesis general

Existe una relación significativa entre las conductas obesogénicas como factores del sobrepeso y la obesidad en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Nuestra Señora del Carmen, llave – 2019.

2.3.2. Hipótesis específica

- Existe una relación significativa entre las conductas obesogénicas de los adolescentes en términos de hábitos alimenticios y actividad física.
- El sobrepeso y la obesidad se han desarrollado de manera notoria a nivel de la masa corporal en los adolescentes.
- Desarrollo de una consecución importante entre los hábitos de alimentarse, el movimiento física y el sobrepeso en los jóvenes adolescentes.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. ZONA DE ESTUDIO

El estudio se realizó en la Institución Educativa de Nivel Secundario Nuestra Señora del Carmen que se encuentra ubicado en el departamento Puno, provincia del Collar, Distrito de llave, en la zona sur oriente de la república del Perú; dentro del ecosistema altiplánico entre los ramales occidentales y oriental de la cordillera de los Andes. Sus coordenadas de ubicación son: su altitud de 3.827 m.s.n.m. 15° 50' 26" latitud sur, 70° 01' 28" latitud oeste. Su temperatura fluctúa entre 5°C a 10°C. Su clima es variado siendo frío y seco en invierno. Cuenta con una superficie total 460,63 km² y una población total de 123,906 habitantes con una densidad de 17.62 habitantes.



Fuente: Google map.

3.2. TAMAÑO DE MUESTRA

Población

La población de estudio estuvo constituida por los estudiantes adolescentes del quinto grado de secundaria de las secciones “A” y “B” respectivamente los cuales conformarán un total 60 estudiantes.

Muestra

La muestra para realizar nuestra investigación será de 60 estudiantes del quinto grado de secundaria de las secciones “A” y “B” de la Institución Educativa de Nivel Secundario Nuestra Señora del Carmen.

La muestra fue seleccionada de manera probabilística y aplicando los criterios de inclusión y exclusión que estará conformada por sesenta estudiantes los cuales fueron distribuidos de manera aleatoria de 30 adolescentes para el grupo experimental y 30 jóvenes adolescentes para el grupo control.

a) Criterios de inclusión:

Datos considerados: El total de estudiantes adolescentes del quinto grado de educación secundaria de las secciones "A y "B" entre varones y mujeres.

b) Criterios de Exclusión:

Jóvenes adolescentes de grados inferiores como son; del primer al cuarto grado de secundaria

Jóvenes adolescentes que presentan alguna enfermedad.

Maestros, maestras y personal administrativo de la Institución Educativa de nivel Secundario Nuestra Señora del Carmen.

3.3. METODO Y TECNICAS

Técnica e instrumentos de recolección de datos

- Método de investigación

La presente investigación corresponde al enfoque cuantitativo, parte de lo deductivo

- Tipo de Investigación

Es de tipo no experimental

- Diseño de Investigación

Corresponde al diseño descriptivo, correlacional de corte transversal

- Técnica e Instrumento:

Técnica

Se empleó la técnica de la entrevista, esta técnica nos va a permitir obtener toda la información sobre el modo de vida que llevan los jóvenes y señoritas adolescentes en relación a sus hábitos en su alimentación y su modo de vida esto con la finalidad de dar respuestas a los problemas propuestos tanto en términos descriptivos como de relación de las variables, tras la recogida de información sistemática, según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida.

Instrumento

Guía de entrevista: Se aplicó para recolectar la información necesaria para la investigación. (32)

3.4. Sobre el procesamiento de la información de la investigación

Para poder llevar a cabo la presente investigación se solicitó el debido permiso de la Dirección de la Institución Educativa Secundaria Nuestra Señora del Carmen de la Ciudad de llave, representado debidamente por su Sr. Director, asimismo se solicitó la dispensa a los señores docentes a cargo de los estudiantes del quinto grado de secundaria, también se solicitó el permiso a los padres de familia de los menores adolescentes para llevar adelante la investigación.

3.4.1. Sobre la encuesta aplicada en el ítem de hábitos alimenticios

Para poder desarrollar esta calificación sobre hábitos alimenticios se ha utilizado las diferentes técnicas de percentiles, donde se pudo obtener el siguiente resultado:

- Sobre los hábitos alimenticios saludables: va desde 49 a 76 puntos, considerando a aquellos alumnos que respondan más de 66% a 99% de las preguntas formuladas.
- Sobre los hábitos alimenticios que son regularmente saludables: van desde 25 a 48 puntos, considerando a aquellos alumnos que respondan más del 33% a 66% de las preguntas formuladas.
- Sobre los hábitos alimenticios no saludables: que va desde 1 hasta 24 puntos, considerando aquellos alumnos que respondan del 1% a 33% de las preguntas formuladas.

3.4.2. Sobre la encuesta aplicada en el ítem de actividad física

El cuestionario que se planteo para este ÍTEM y determinar la actividad física que desarrollan los jóvenes adolescentes obedece al uso del cuestionario internacional de actividad física, aplicando para ello un criterio de razón a las actividades desarrolladas los últimos siete días.

3.4.3. Sobre la encuesta aplicada en el ítem sobrepeso y obesidad en los jóvenes adolescente

- Para determinar el peso del joven adolescente

Para realizar este trabajo tuve que utilizar una balanza electrónica con pantalla digital, por lo que el estudiante tuvo que subirse de forma voluntaria a la balanza sin que se apoye a ninguna base sólida, por otro lado se le pidió desprenderse de sus prendas hasta el más mínimo.(40)

- Para determinar la talla del joven adolescente

Se tuvo que utilizar un tallímetro el cual estaba colocado sobre una superficie lo más plana posible para evitar errores en la toma de datos, luego el estudiante tuvo

que quitarse los zapatos y subirse al instrumento con las extremidades inferiores bien estiradas con los talones bien juntos, y la espalda juntamente con la cabeza pegada al tallímetro, luego con una regla se procedió a marcar la medida haciendo presión en la cabeza para obtener una medida a razón de talla lo más exacto posible.(39)

- Para determinar la edad del joven adolescente

Para validar la edad del estudiante se solicitó su DNI o la partida de nacimiento, y se calculó la edad de cada uno de los discentes.

3.5. Identificación de las variables de la investigación

Una variable es una cualidad susceptible de sufrir cambios. Un sistema de variables consiste, por lo tanto, en una serie de características por estudiar, definidas de manera operacional, es decir, en función de sus indicadores o unidades de medida. El sistema puede ser desarrollado mediante un cuadro, donde además de las variables, se especifiquen sus dimensiones e indicadores, y su nivel de medición.
(38)

- Variables independiente

Conductas obesogénicas

- Variable dependiente

Sobrepeso

3.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

<u>VARIABLE</u>	<u>DIMENSIÓN</u>	<u>INDICADOR</u>	<u>ESCALA DE VALORES</u>
Conductas obesogénicas	Organización Alimentaria	Compre alimentos nutritivos Duerma lo necesario por la noche Rigurosidad en el horario de la ingesta de sus alimentos	06 Ítems con respuesta en escala numérica.
	Obesidad	Valorar el estado nutricional Enfermedad crónico nutricional	
	Ejercicio corporal	Cuántas veces a la semana desarrolla actividad física.	
Sobrepeso	Hábitos alimenticios	Cuántas veces come al día. Que tipo de alimentos consume más. Consume azúcar. Consume gaseosa. Consume bebidas azucaradas. Consume comida chatarra.	14 Ítems con respuesta en escala numérica propuesta. Puntuación numérica de 0 a 24 puntos; Malo
	Sobre la masa corporal.	Adolescete con desnutrición <3 DE Adolescete bajo en peso <-2 ^a -3DE Adolescete con peso normal 1 a -2 DE Adolescete con sobrepeso > 1 a 2 DE Adolescete con obesidad > 2 DE	Puntuación numérica de 25 a 48 puntos: Regular
	Práctica de la actividad física.	Desarrolla el sedentarismo. Actividad laboral Padece de alguna enfermedad	Puntuación numérica de 49 a 72 puntos: Bueno

3.7. MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO

Método. Se desarrolló un estudio descriptivo simple con enfoque cuantitativo.

Diseño. Para el presente trabajo se aplicó el diseño de investigación no experimental de corte transversal, que describe el hecho tal como se encuentra en el momento de recojo de datos.

M ----- O

Dónde:

M: Es la muestra en quien se realiza el estudio

O: Información relevante o de interés recogida

Técnica

Se utilizó la observación directa; ya que mediante esta técnica hemos podido apreciar y más que todo conseguir información sobre el comportamiento de los jóvenes adolescentes en su forma de alimentación, forma de ejercitarse físicamente, el desarrollo de una vida saludable así como las enfermedades que puedan estar padeciendo.

Para procesa la información

Teniendo como base la muestra de 60 estudiantes adolescentes del quinto grado de secundaria de las secciones A y B de la referida Institución Educativa de nivel Secundario, se les puso de conocimiento de forma debida el propósito de esta investigación y lo que se quiere conseguir, después de haber solicitado el permiso correspondiente se procedió a tomar las encuestas, realizar las entrevistas y proceder

con el contraste con los instrumentos clínicos que se llegaron a considerar para la presente investigación.

Y para poder determinar el peso y la razón de la estatura se consideró la siguiente escala:

- Desnutrición < 3DE
- Presenta adelgazamiento <-2 a -3DE
- Peso ideal 1 a -2DE
- Presenta sobrepeso > 1 a 2DE
- Presenta obesidad > 2DE

Debida comprobación de la hipótesis para la investigación

Ha: Las conductas obesogénicas según hábitos alimentarios se relaciona con el sobrepeso y obesidad de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Nuestra Señora del Carmen llave, 2019.

Ho: Toda conducta obesogénica según los hábitos alimenticios no se relaciona con el sobrepeso y obesidad de los jóvenes adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Nuestra Señora del Carmen llave, 2019.

Ha: Las conductas obesogénicas según actividad física se relaciona con el sobrepeso y obesidad de los adolescentes de la Institución Educación Secundaria Nuestra Señora del Carmen llave, 2019.

Ho: Las conductas obesogénicas según actividad física no se relacionan con el sobrepeso y obesidad de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Nuestra Señora del Carmen llave, 2019.

CAPÍTULO IV

EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. IDENTIFICACIÓN DE LAS CONDUCTAS OBESOGÉNICAS DE LOS ADOLESCENTES EN TÉRMINOS DE: HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA.

Tabla 1. *Conductas obesogénicas en términos de: hábitos alimenticios en adolescentes de la IES. “Nuestra Señora del Carmen”, llave 2019.*

HÁBITOS ALIMENTICIOS	fi	%
Buenos	27	45%
Regulares	28	47%
Malos	5	8%
TOTAL	60	100

Fuente: *Resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta Hábitos Alimentarios de conductas obesogénicas en adolescentes de la IES. “Nuestra Señora del Carmen”, llave 2019.*

En la tabla 01 se muestra, que el 45.0% de adolescentes presenta hábitos alimenticios saludables buenos, mientras que el 47.0% desarrolla hábitos alimenticios saludables regulares y el 8.0% desarrolla hábitos alimenticios saludables malos.

Considerando la presente tabla y los resultados obtenidos no debemos olvidar que los hábitos alimentarios deben de desarrollarse en función a una ingesta de alimentos de forma balanceada, aunque no queramos ver la realidad la mayoría de estos jóvenes comen y beben comidas chatarras pero que de una u otra forma tienden a compensarlo con una dieta correcta al interior de sus hogares.

Tabla 2. *Conductas obesogénicas en términos de: actividad física en adolescentes de la IES. “Nuestra Señora del Carmen”, llave 2019.*

ACTIVIDAD FÍSICA	fi	%
Activo	10	17%
Mínimamente Activo	38	63%
Inactivo	12	20%
TOTAL	60	100

Fuente: *Resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta actividad física de conductas obesogénicas en adolescentes de la IES. “Nuestra Señora del Carmen”, llave 2019.*

En la tabla 02 se muestra, que el 63.0% de adolescentes son mínimamente activos, el 17.0% de adolescentes son activos y el 20.0 % son inactivos respectivamente.

Claramente se puede ver que la actividad física en los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Nuestra Señora del Carmen” de la ciudad de llave en el año 2019, son en su mayoría inactivos. Los resultados muestran que hay adolescentes que practican muy poco deporte. Por otro lado, se encontró que la mayoría de los jóvenes adolescentes desarrollan actividad física de forma regular, asimismo se tiene que gran parte de estos jóvenes presentan una vida donde no realizan ejercicios. Constituyéndose a futuro en una situación alarmante de que sufran de sobrepeso u obesidad.

No cabe duda que las causas del sobrepeso y obesidad viene hacer ese comportamiento que nos lleva a la conducta obesogénica en los jóvenes adolescentes. (57)

4.2. IDENTIFICACIÓN DEL SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADOLESCENTES SEGÚN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL.

Tabla 3. *El sobrepeso y obesidad midiendo el índice de masa corporal en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria "Nuestra Señora del Carmen" de la ciudad de Ilave en el año 2019.*

ESTADO NUTRICIONAL	Fi	%
Delgadez severa	0	0%
Delgadez	2	3%
Normal	40	67%
Sobrepeso	12	20%
Obesidad	6	10%
TOTAL	60	100%

Fuente: *Resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta de Sobrepeso y obesidad según índice de masa corporal en adolescentes de la IES. "Nuestra Señora del Carmen", Ilave 2019.*

En relación a la tabla 03 se muestra de forma clara que el 67% de estudiantes presenta una estado de nutrición norma se podría decir que son saludables, mientras que el 20% presenta y a desarrollado un sobrepeso, por otro lado el 10% viene desarrollando obesidad el cual es algo preocupante, asimismo solo el 3% a desarrollado una contextura delgada considerando que esta dentro de los parámetros normales en el ritmo de alimentación respectivamente por último el 0% no presenta síntomas de una delgadez severa.

4.3. EN RAZÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS, SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL SOBREPESO EN LOS JÓVENES ADOLESCENTES.

Tabla 4. *Relación entre los hábitos alimentarios y sobrepeso y obesidad en adolescentes de la IES. “Nuestra Señora del Carmen”, llave 2019.*

HÁBITOS ALIMENTICIOS	ESTADO NUTRICIONAL								TOTAL	
	DELGADEZ		NORMA		SOBREPESO		OBESIDAD			
	N. °	%	N	%	N	%	N	%	N	%
SALUDABLES MALOS	0	0%	0	0%	0	0%	5	83%	5	8%
SALUDABLES REGULARES	2	100%	1	43%	9	75%	0	0%	2	47%
SALUDABLES BUENOS	0	0%	2	58%	3	25%	1	17%	2	45%
TOTAL	2	100%	4	100%	12	100%	6	100%	6	100%

Fuente: *Resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta de la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la IES. “Nuestra Señora del Carmen”, llave 2019.*

En la tabla 04, se muestra que, el 58.0%, de adolescentes que presentan hábitos alimenticios saludables regulares, el 43.0% presentan un estado nutricional normal, 25.0% presentan sobrepeso y mientras que el 17.0% presentan obesidad.

Por lo que podemos deducir que en la mayoría de los jóvenes adolescentes presenta hábitos en su alimentación regularmente saludables ya que casi la mitad ha desarrollado sobrepeso y en un mínimo porcentaje presenta obesidad.

Tabla 5. *Relación entre la actividad física y sobrepeso y obesidad en adolescentes de la IES. “Nuestra Señora del Carmen”, Ilave 2019.*

ACTIVIDAD FÍSICA	ESTADO NUTRICIONAL								TOTAL	
	DELGADEZ		NORMA L		SOBREPESO		OBESIDAD			
	Nº	%	N	%	N	%	N	%	N	%
INACTIVO	0	0%	0	0%	7	58%	5	83%	12	20%
MÍNIMAMENTE ACTIVO	2	100%	3	83%	2	17%	1	17%	38	63%
ACTIVO	0	0%	7	18%	3	25%	0	0%	10	17%
TOTAL	2	100%	40	100%	12	100%	6	100%	60	100%

Fuente: *Resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta de la Relación entre la actividad física y sobrepeso y obesidad en adolescentes de la IES. “Nuestra Señora del Carmen”, Ilave 2019.*

En la tabla 05, se muestra que, el 83.0% de adolescentes son mínimamente activos en relación a la actividad física, por otro lado el 18.0% presenta un estado nutricional normal por mantener una actividad física en su ritmo de vida, mientras que el 25.0% presenta sobrepeso y por último 17.0% presenta obesidad ya que no realizan actividad física presentan sedentarismo.

CONCLUSIONES

PRIMERO.- En la presente investigación se pudo comprobar que realmente sí existe en una mínima parte una relación estrecha entre la conducta obesogénica como un factor predominante para llegar al sobrepeso así como a la obesidad en los alumnos adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Nuestra Señora del Carmen de la ciudad de llave, en el año 2019, ya que el 4.6% de estos alumnos adolescentes presentan hábitos alimenticios realmente desordenados, ingieren comidas denominadas chatarra entre otros.

SEGUNDO.- Cabe mencionar también que el 60.6% de estudiantes adolescentes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Nuestra Señora del Carmen de la ciudad de llave han organizado de forma óptima su estilo de alimentación esto conlleva a que estos jóvenes a la fecha tienen un estado nutricional dentro de los parámetros normales, esto hace suponer que hay mayor cuidado con el ritmo de alimentación en los jóvenes.

TERCERO.- No cabe la menor duda que el padecer de sobrepeso es conducente a la obesidad prueba de ellos es que el 30.8% de los estudiantes adolescentes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Nuestra Señora del Carmen llave - 2019, presentan sobrepeso y el 8.6% han presentado índices de obesidad

respectivamente, lo cual también hace suponer que existe una mala práctica en sus hábitos alimenticios.

CUARTO.- También debemos concluir que la falta de ejercicio físico y el descenso en la actividad física en los jóvenes adolescentes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Nuestra Señora del Carmen d la ciudad de Ilave, se debe a que presentan el sedentarismo producto de estar horas y horas frente al televiso o frente a la computadora o frente algún video juego, esto viene conllevando a que desarrollen el sobrepeso y la obesidad a falta de movimiento corporal.

RECOMENDACIONES

Sin duda una de las tareas elementales de la Universidad Privada San Carlos es de promover la investigación a nivel de sus estudiantes y egresados por cuanto puedo sugerir lo siguiente:

A la Universidad Privada San Carlos, es necesario que las diferentes coordinaciones académicas que existen en especial con la escuela profesional de Enfermería puedan motivar a los estudiantes así como a la colectividad el hecho de prevenir el sobrepeso y la obesidad como medida para poder evitar enfermedades como la diabetes, colesterol, hipertensión, etc.

Motivar a los estudiantes de enfermería a desarrollar investigaciones sobre las buenas prácticas alimenticias orientadas a prevenir el sobrepeso y la obesidad, ya que son el primer factor para desarrollar enfermedades para la persona que tiene un padecimiento realmente muy complicado, caso la diabetes, el colesterol, la hipertensión entre otras enfermedades.

Se debe de motivar a desarrollar la aplicación de proyectos e informes sobre investigación en temas acordes a la especialidad en la Escuela Profesional de Enfermería.

Se sugiere a la Dirección Académica de la Escuela Profesional de Enfermería que organicen actividades preventivas a nivel de las instituciones educativas a fin de poder motivar una adecuada alimentación en niños y jóvenes adolescentes en especial en el sector urbano de la ciudad, pero previa coordinación con las autoridades de la Institución Educativa logrando promover la salud de los adolescentes y sus familias.

Así mismo los docentes de la escuela profesional de Enfermería deben de considerar las tesis de los egresados a fin de poder tomarlos como modelos en el tema experimental y plasmarlos con mayor rigor en el campo de la salud.

A los estudiantes de enfermería, deben de promover el buen hábito alimenticio y la actividad física a través de charlas motivacionales, foros virtuales o en su defecto través de videos educativos ayudado de la tecnología y las redes sociales a fin de poder sembrar hábitos en la colectividad con la finalidad de prevenir enfermedades futuras en las personas producto del sobrepeso y la obesidad.

BIBLIOGRAFÍA

1. Valdez W, Ramos W, Miranda J, Manolo JC. "Análisis de la situación de salud del Perú". Ministerio de Salud Dirección General de Epidemiología. Primera Edición, 2010.
2. Dongo D, Sánchez J, Guillermo G, Tarqui C. "Sobrepeso y obesidad: prevalencia y determinantes sociales del exceso de peso en la población peruana (2009-2010)" Rev Perú Med Exp Salud Publica. 2012; 29(3):303-13.
3. Organización Mundial de la Salud, "Centro de Prensa" (2017) "La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios" Disponible en: <https://www.who.int/es>
4. Publicado en la revista The Lancet. "La obesidad infantil y adolescente se ha multiplicado por 10 en 4 décadas según la OMS" Infocop (2018) Disponible en: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7196
5. Rodríguez P. P. (2017) Tesis: Prevalencia de sobrepeso, obesidad y factores asociados en adolescentes hospitalizados en Hospital Vicente Corral Moscoso año 2017, de la universidad de Cuenca Facultad de Ciencias Médicas.
6. FAO-OPS. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional Santiago, 2016. [Citado 29 Sept 2016]; Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-i6747s.pdf>
7. Instituto Nacional de Salud. Sistema de Información del Estado Nutricional (SIEN) Desnutrición crónica y anemia 2012. Lima. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Informe 2012 (en línea). [Citado 31 Julio 2017]; Disponible en: [http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/res_2012/INFORME%20GERENCIA L%20ANUAL%202012%20\(1\).pdf](http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/res_2012/INFORME%20GERENCIA%20ANUAL%202012%20(1).pdf)

8. Álvarez D, Tarqui, C., Espinoza P, Rojas J, & y colaboradores. (2015). Estado Nutricional en El Perú por etapas de vida, 2012-2013 Lima - Perú. [Citado 28 Agosto 2016]. Disponible en: [http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/encu_vigi_cenan/ENUTRICIONAL%20EVIDA%202012-13%20\(CTM\)%20080515.pdf](http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/encu_vigi_cenan/ENUTRICIONAL%20EVIDA%202012-13%20(CTM)%20080515.pdf)
9. MARCA G. G. (2017) Tesis “conductas Obesogénicas relacionadas al estado nutricional en adolescentes de la institución educativa secundaria industrial n° 32 puno - 2016”.
10. Quispe E. Y. (2019) Tesis: “Anemia y su relación con el crecimiento y desarrollo de niños de 1 a 24 meses de edad, atendidos en el Hospital Regional Manuel Núñez Butrón Puno, agosto-diciembre de 2018” de la Universidad Nacional del Altiplano Facultad de Medicina Humana Puno – Perú 2019. Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/9751?show=full>
11. Vázquez C, Alcaraz F, Garriga M, Martín E, Montagna M. Diética y Nutrición: Grupo de Alimentos. [En línea]; 2008 [citado 26 de Abril 2018]. Disponible en: <http://fisterra.com/ayuda-enconsulta/dietas/GruposAlimentos.asp>
12. Ministerio de salud. Orientaciones para la atención integral de salud del adolescente en el primer nivel de atención. Documento técnico RM N° 10772006/MINSA. Lima: MINSA, Perú; 2011.
13. Ministerio de Salud. Salud de las y los Adolescentes Peruanos. [En línea]; 2011 [citado 14 Abril 2018]. Disponible en: <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgsp/MAIS/adolescente/boletin01-2010.pdf>.
14. Curran J, Barness L. Nutrición. En: Behrman RE, Kliegman RM, Jenson HB, editores. Nelson tratado de pediatría. 19a ed. Barcelona, España 2014: McGraw Hill Interamericana; 2010: vol.1 p.100-600. [Citado 03 Agosto 2017].

15. Curran J, Barness L. Nutrición. En: Behrman RE, Kliegman RM, Jenson HB, editores. Nelson tratado de pediatría. 19a ed. Barcelona, España 2014: McGraw Hill Interamericana; 2010: vol.1 p.100-600. [Citado 03 Agosto 2017].
16. Cuestionario Internacional de Actividad Física. [En línea]; 2009 [citado 14 Mayo 2018 Julio]. Disponible en: http://hhs.sdsu.edu/wpcontent/uploads/2012/06/IPAQ_Span_Short_SA.pdf
17. Questionnaire Internacional Actividad Physical. Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Revista April. 2010 Mayo; II.
18. Escott, S. Nutrición y Dietoterapia. México: Mc Graw interamericana; 2001:[284-286]
19. Bowman A. Conocimientos Actuales sobre Nutrición. Washigton, USA: ILSI; 2003.[467]
20. El Peruano. Alimentación saludable para los niños.2013 [serie de internet]. Mayo 2013 [citado 23 de Ago 2013]. Disponible en: <http://www.elperuano.com.pe/edicion/noticia-alimentacion-saludable-para-los-ninos-5629.aspx#.UkRTJdJFVKQ>
21. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 2010 [serie de internet]. 2010 [citado 24 de Jul 2012]; [34-36]. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/index.html
22. Dirección General de Promoción de la Salud. Documento Técnico Modelo de Abordaje de Promoción de la Salud en el Perú .Acciones a desarrollar en el Eje Temático de Actividad Física. [serie de internet]. 2006 [citado 15 de Jul 2013];

- [4-13]. Disponible en: <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/compendio/pdf/146.pdf>
23. Acosta Y, Quintero K. gestión de las actividades físicas y deportivas. Clasificación de la actividad física.[serie de internet]. Octubre 2010 [citado 25 Jul 2012]; [2-4]. Disponible en: <http://es.scribd.com/doc/40500777/ejercicio-fisico>
24. Ministerio de Salud. Guía Técnica Para La Valoración Nutricional Antropométrica De La Persona Adolescente. [serie de internet]. 2009 [citado 16 de Jul 2012]. Disponible en: http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/doc_tec_norm/Gu%C3%ADa%20VNA%20Adolescente.pdf
25. Asociación Kallpa. Gestión de Instituciones Educativas Promotoras de la Salud. Lima: OPS / PUCP; 2008: [56 -100]
26. Ministerio de sanidad y política social. Guía de Práctica Clínica sobre la Prevención y el Tratamiento de la Obesidad Infantojuvenil. [serie de internet] 2009 [citado 23 Jun 2013]; Disponible en: http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_452_obes_infantojuv_AATRM_compl.p d
27. Salud Madrid. Papel de enfermería en atención primaria. [serie de internet] 2009 [citado 27 Jun 2013]; Disponible en: <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Contentdisposition&blobheadername2=cadena&blobheadervalue1>
28. Norman MK. Valoración de hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional en estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso Rev. chil. nutr. [serie de internet]. 2007 diciembre [citado 23 May 2012]; 34 (4):

- [11-20]. Disponible en:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717751820070004_006
29. Paredes R. Sobrepeso y Obesidad en el Niño y el Adolescente. [serie de internet] Agosto 2007 [citado 30 Nov 2012]. Disponible en:http://www.facmed.unam.mx/eventos/seam2k1/2007/ago_01_ponencia.htm
30. Francisco B, Ortega B, Jonatan R, Ruiza, C, Manuel J. Castillo B. Actividad física, condición física y sobrepeso en niños y adolescentes: evidencia procedente de estudios epidemiológicos. Endocrinol Nutr [serie de internet] 2013 [citado 30 Ago 2013]. Disponible [http://www.elsevier.es/eop/S1575-0922\(13\)00005-3.pdf](http://www.elsevier.es/eop/S1575-0922(13)00005-3.pdf)
31. Encuesta global de salud. [Serie de internet] 2010 [citado 22 Jul 2013]. Disponible en: http://www.who.int/chp/gshs/GSHS_Report_Peru_2010.pdf
32. Marín K, Olivares S, Solano P, Musayón Y. Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional. Rev. Enferm Herediana. 2011,4 (2):64-70
33. Torresani ME, Raspini M, Acosta Sero O, Giusti L, García C, Español S, y col. Prevalencia de conductas obesogénicas en escolares y adolescentes. Rev. de la Sociedad Argentina de Nutrición. Actualización en Pediatría y Nutrición 2006; 7 (4): [53-62].
34. Yungan E. Hábitos alimentarios, estilos de vida y estado nutricional en adolescentes del colegio Víctor Proaño Carrión de Calpi, Riobamba. [serie de Internet] 2010. [citado 13 de Junio 2012] 1(1): 1-88. Disponible en: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/1064/1/34T00196.pdf>.
35. Pérez E. Sandoval M, Schneider S. Azula L. Epidemiología del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes. Revista de Posgrado de la Vía Cátedra de Medicina. 2011 marzo; 179.

36. Torresani M, Raspini M, Español DS. Prevalencia de conductas obesogénicas en escolares y adolescentes. Revista de la Sociedad Argentina de Nutrición. 2009 abril: VII (4:53 -62).
37. Llavina N. El nuevo concepto de "Orientación pasiva". (En línea); 2007 (citado 24 febrero 2016). Disponible en:<http://www.facmed.unam.mx/eventos/seam2k1/2007/ago1ponencia.html>.

ANEXOS

ANEXO 1

FICHA DE REGISTRO PARA LA EVALUACIÓN DE SOBREPESO Y OBESIDAD

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	FECHA DE NACIMIENTO	PESO	TALLA	PERÍMETRO ABDOMINAL	IMC	E/N
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							

ANEXO 2

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

I. PRESENTACIÓN: Buenos días mi nombre es Luz Isabel Sanchez Chura, estoy realizando un estudio sobre “Conductas Obesogénicas como Factores de Riesgo Para desarrollar Obesidad en Adolescentes” de la IES. “Nuestra Señora del Carmen”, Ilave 2019. solicitó su participación por ser de mucha importancia, se le ruega responder por favor con sinceridad.

Nombres y Apellidos:

.....

Grado: **Sección:**

INSTRUCCIONES: Lea atentamente las siguientes preguntas, y marque con un aspa (X) la respuesta que considere la más apropiada, toda respuesta es válida.

N°	PREGUNTAS	S	V	N
1.	¿Cuántas veces a la semana dejas de desayunar?			
2.	¿La mayoría de veces desayunas fuera de casa?			
3.	¿La mayoría de veces desayunar en familia?			
4.	¿Cuántas veces a la semana dejas de almorzar?			
5.	¿La mayoría de veces almuerzas fuera de casa?			
6.	¿La mayoría de veces almuerzas en familia ?			
7.	¿Cuántas veces a la semana dejas de cenar?			
8.	¿La mayoría de veces cenas fuera de casa?			
9.	¿La mayoría de veces cenas en familia?			
10.	¿Con qué frecuencia consumes leche y derivados (yogur, queso)?			
11.	¿Con qué frecuencia consumes frutas?			
12.	¿Con qué frecuencia consumes verduras?			
13.	¿Con qué frecuencia consumes carnes? ¿res, cordero, pollo?			
14.	¿Con qué frecuencia consumes pescado?			
15.	¿Con qué frecuencia consumes arroz, fideos?			
16.	¿Con qué frecuencia consumes hamburguesas?			
17.	¿Con qué frecuencia consumes salchipapas?			
18.	¿Con qué frecuencia consumes (papitas lays, chizitos, tortees, etc.)?			
19.	¿Con qué frecuencia consumes galletas dulces?			
20.	¿Con qué frecuencia consumes Golosinas: caramelos, chicles, chocolates?			
21.	¿Con qué frecuencia consumes queques, pasteles, tortas?			
22.	¿Con qué frecuencia tomas jugos (Tampico, Kris, etc.)?			
23.	¿Con qué frecuencia tomas gaseosas?			

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- **S (Siempre) = 3 puntos**
- **V (A veces) = 1 punto**
- **N (Nunca) = 0 puntos**

VALORACIÓN

- **0 a 24 puntos: Malo**
- **25 a 48 puntos: Regular**
- **49 a 72 puntos: Bueno**

ANEXO 3

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

INDICACIONES: Responda a cada pregunta incluso si no se considera una persona activa, toda respuesta es válida.

Piense en todas las actividades intensas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos, cavar, hacer ejercicios o andar rápido en bicicleta?

----- Días por semana

Ninguna actividad física intensa Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

----- Horas por día

----- Minutos por día

..... No sabe / No está seguro

Piense en todas las actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días.

Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

3) Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.

_____ Días por semana

Ninguna actividad física moderada Vaya a la pregunta 5

4) Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

_____ Horas por día

_____ Minutos por día

..... No sabe / No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio

5) Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

_____ Días por semana

Ninguna caminata Vaya a la pregunta 7

6) Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ Horas por día

_____ Minutos por día

..... No sabe / No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted sentado durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7) Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

_____ Horas por día

_____ Minutos por día

_____ No sabe

ANEXO 4

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: “CONDUCTAS OBESOGÉNICAS COMO FACTORES DE RIESGO PARA DESARROLLAR OBESIDAD EN ADOLESCENTES DE LA IES. NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN, ILAVE 2019.”

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	INDICADORES	MÉTODO
<p>Problema General: ¿Qué relación existe entre las conductas obesogénicas como factores de riesgo y el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Ilave - 2019?</p> <p>Problemas Específicos: a) ¿Cuáles son las conductas obesogénicas de los adolescentes en términos de: hábitos alimenticios y actividad física? b) ¿Cuál es el sobrepeso y obesidad en adolescentes según el Índice de Masa Corporal? c) ¿Cuál es la relación entre los hábitos, la actividad física y el sobrepeso y obesidad en los adolescentes?</p>	<p>Objetivo General: Determinar las conductas obesogénicas como factores de riesgo en relación al sobrepeso y obesidad en adolescentes de la IES Nuestra Señora del Carmen, Ilave – 2019.</p> <p>Objetivos Específicos: a) Identificar las conductas obesogénicas de los adolescentes en términos de: hábitos alimenticios y actividad física. b) Identificar el sobrepeso y obesidad en adolescentes según el Índice de Masa Corporal. c) Identificar la relación entre los hábitos, la actividad física y el sobrepeso y obesidad en los adolescentes.</p>	<p>Hipótesis General: Existe relación entre las conductas obesogénicas como factores de riesgo y el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Ilave – 2019</p> <p>Hipótesis Específicas: a) Existe relación con las conductas obesogénicas de los adolescentes en términos de: hábitos alimenticios y actividad física. b) Existe sobrepeso y obesidad en adolescentes según el Índice de Masa Corporal. c) Existe relación entre los hábitos, la actividad física y el sobrepeso y obesidad en los adolescentes.</p>	<p>VARIABLES:</p> <p>Peso y obesidad</p> <p>Conductas Obesogénicas</p>	<p>CATEGORÍA</p> <p>Índice de masa corporal (IMC) para la edad. Obesidad: > 2 Sobrepeso: > 1 a 2 Normal: 1 a - 2 Delgadez: < - 2 a - 3 Delgadez severa :< - 3</p> <p>Estado Nutricional de los adolescentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adecuados. • Inadecuados <p>Estado Nutricional de los adolescentes según talla para la edad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adecuados. • Inadecuados <p>Conductas Obesogénicas de los adolescentes según género</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presente • Ausente <p>Hábitos alimenticios y actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adecuados. • Inadecuados <p>Conductas Obesogénicas de los adolescentes según indicadores de hábitos alimenticios.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adecuados. • Inadecuados <p>Conductas Obesogénicas de los adolescentes según indicadores de actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adecuados. • Inadecuados 	<p>Entrevista</p> <p>Cuestionario</p>

Fuente: Elaborado propia.

ANEXO 5

Solicitud para poder acceder a la institución educativa para poder realizar la implementación del proyecto de investigación.

“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN
RECEPCIÓN
FECHA INGRESO: 11 FEB 2020
N° REGISTRO:
FOLIOS: FIRMA:

Ilave, 20 de febrero 2020

OFICIO N° 001-2020 DIES-AICH.-

SEÑOR : Prof. Gregorio Quispe Llano
Director de la IES. Emblemática “Nuestra Señora del Carmen” Ilave
Presente

ASUNTO : Solicito autorización para realizar trabajo de investigación.

REFERENCIA : Memorándum N° 005-2020-UPSC-FC-CIFC

Es grato dirigirme a usted, con la finalidad de poner en conocimiento que mi persona viene realizando el proyecto de investigación titulado: **CONDUCTAS OBESOGÉNICAS COMO FACTORES DE RIESGO PARA DESARROLLAR OBESIDAD EN ADOLESCENTES DE LA IES. “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” ILAVE 2020.**

Cabe indicar que, la muestra y población del estudio estará conformada por la IES. Emblemática “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN”, para lo cual solicito la autorización para realizar el trabajo de investigación con (02) secciones del 5° grado “A” y “B”.

Cabe indicar que mi persona es estudiante de la Universidad Privada San Carlos filial Ilave, cabe indicar que mi asesor del Proyecto de investigación es el Dr. Claudio Avelino Mamani Yucra

Sin otro particular, seguros de su aceptación al presente, aprovecho la oportunidad para reiterarle nuestras consideraciones más distinguidas.

Atentamente

Luizuel

LUZ ISABEL SÁNCHEZ CHURA
DNI 48782725
EGRESADA DE ENFERMERIA

Ilave 08 de junio 2020
Visto el documento que antecede, el cual solicita autorización para realizar trabajo de investigación y extendiendo dentro del marco de las relaciones interinstitucionales, se decreta la procedencia de la petición, conforme establece en el documento etc.



Prof. GREGORIO QUISPE LLANO
DIRECTOR
EMBLEMÁTICO I.E.S.
“NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN”

ANEXO 6

Memorando de designación de miembros de jurado del proyecto de investigación.



UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS SAC
DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN
 Coordinación de Investigación de la Facultad de Ciencias
 "Año de la Lucha contra la Corrupción y la Impunidad"

MEMORANDO MÚLTIPLE N° 007-2019-UPSC-DI/CIFC

PARA : Egresado. Luz Isabel SÁNCHEZ CHURA
 ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ASUNTO : Nombramiento de Jurado de Trabajo de Investigación para Bachillerato

FECHA : Puno, 19 de noviembre del 2019

Mediante el presente me dirijo a usted, para hacer de su conocimiento, que su persona ha sido nominado como **JURADO** del trabajo de investigación titulado: **CONDUCTAS OBESOGÉNICAS COMO FACTORES DE RIESGO PARA DESARROLLAR OBESIDAD EN ADOLESCENTES DE LA IES. " NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN", ILAVE 2019**

Habiendo el estudiante cumplido con la formalidad de coherencia y lógica, debo indicar que tienen la responsabilidad de orientar, dirigir y/o modificar el presente proyecto para su aprobación, y culminación en un trabajo de Investigación.

Asesor: Dr. Claudio MAMANI YUCRA

Así mismo la terna de Jurados está conformada de la siguiente forma:

- Lic. Yuri BARREDA ARPI (PRESIDENTE)
- Lic. Ibeth Magali CHURATA QUISPE (1er MIEMBRO)

comunico que debe dictaminar el trabajo de investigación dentro de 10 días hábiles de recibido el presente documento, de acuerdo al Reglamento General de Investigación, para lo cual adjunto 01 ejemplar del trabajo de investigación.

Con la seguridad de su atención al presente, es oportuno expresar muestras de mi estima personal.

Atentamente,



M.Sc. Rosa Luz Farfan Solis
 Coord. de Investigación
 Facultad de Ciencias

TRABAJO DE INVESTIGACION

ANEXO 7

Figuras estadísticas de resultados obtenidos en la investigación.

IDENTIFICACIÓN DE LAS CONDUCTAS OBESOGÉNICAS DE LOS ADOLESCENTES EN TÉRMINOS DE: HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA.

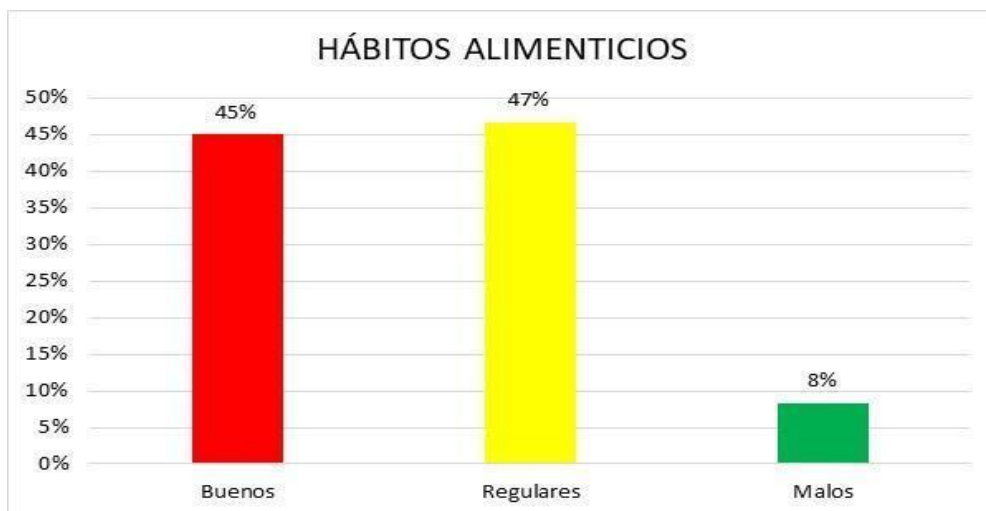


Figura 1: Hábitos alimenticios en adolescentes de la IES. "Nuestra Señora del Carmen", Ilave 2019.

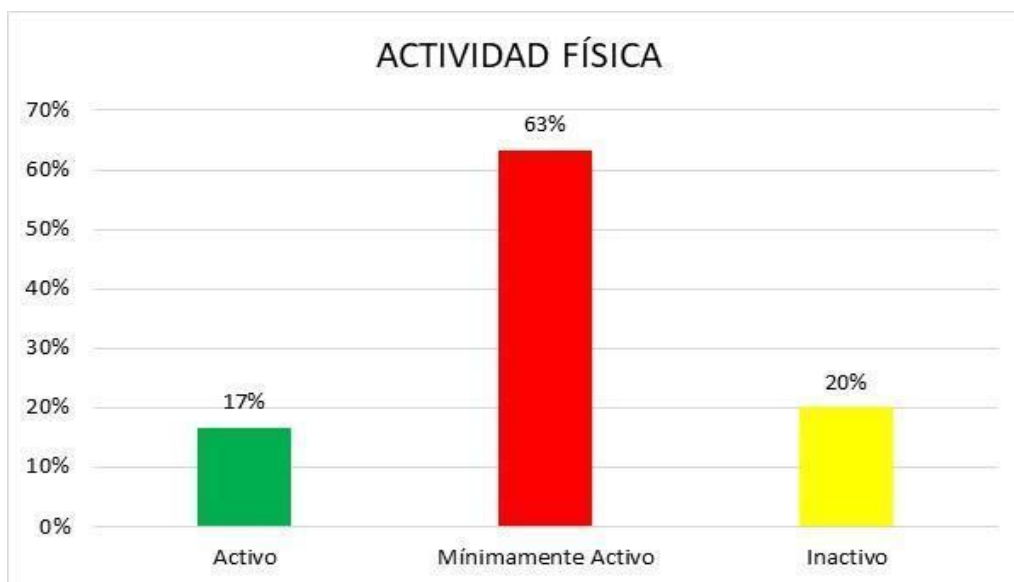


Figura 2: actividad física de conductas obesogénicas en adolescentes de la IES. "Nuestra Señora del Carmen", Ilave 2019

IDENTIFICACIÓN DEL SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADOLESCENTES SEGÚN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL.

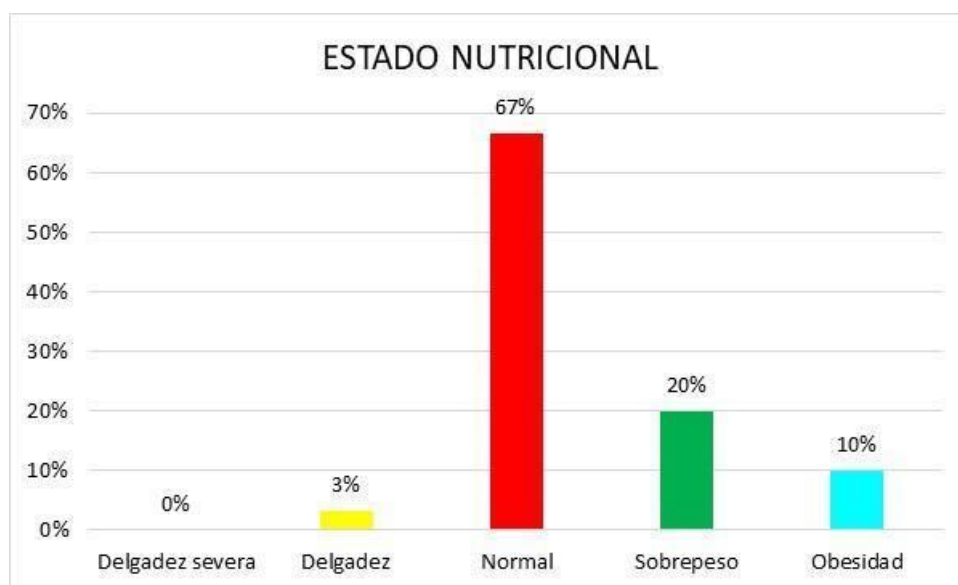


Figura 4 Ficha de relación entre los hábitos alimenticios y sobre peso.

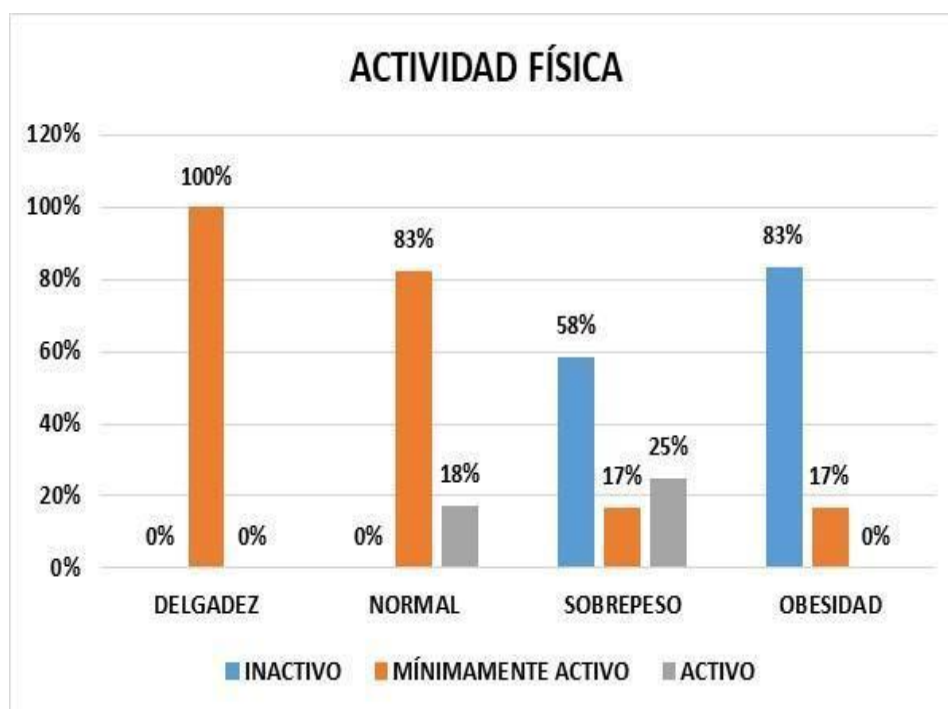


Figura 5: Ficha de relación entre la actividad física y sobrepeso.