



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

**“ESTILOS DE VIDA EN TIEMPOS DE COVID-19 Y SU RELACIÓN CON EL
ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO,
COLEGIO GALILEO CUSCO, 2022”**

Línea de investigación: Estrategias Sanitarias de Alimentación y Nutrición Saludable.

Presentado por:

Bach. Nancy Ramos Farfan

CÓDIGO ORCID: 0009-0003-3577-4874

Para optar al Título Profesional de

Licenciada en Enfermería.

Asesor:

Dr. Luis Alberto Chihuantito Abal

CODIGO ORCID:0000-0002-3340-981X

CUSCO- PERÚ

2023



METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	NANCY RAMOS FARFAN
Número de documento de identidad	46576643
URL de Orcid	0009-0003-3577-4874
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	LUIS ALBERTO CHIHUANTITO ABAL
Número de documento de identidad	23997606
URL de Orcid	0000-0002-3340-981X
Datos del jurado	
Presidente del jurado (jurado 1)	
Nombres y apellidos	DR. LIC. ELIZABETT MERY CUBA AMBIA Dictaminante - Presidente
Número de documento de identidad	23960011
Jurado 2	
Nombres y apellidos	MTRA. LIC. CARMEN ROSA ROJAS PARIONA.
Número de documento de identidad	23838326
Jurado 3	
Nombres y apellidos	MG. LIC. EDO GALLEGOS APARICIO.
Número de documento de identidad	23980069
Jurado 4	
Nombres y apellidos	MTRO. LIC. JULIO CESAR VALENCIA GARCIA.
Número de documento de identidad	23966117
Datos de la investigación	
Línea de investigación de la Escuela Profesional	Estrategias Sanitarias de Alimentación y Nutrición Saludable.



AGRADECIMIENTO

A lo largo de toda mi vida hasta hoy, muchas personas han contribuido en mi proceso de formación y aprendizaje.

A la Universidad Andina del Cusco, por haberme aceptado ser parte de ella para poder realizarme profesionalmente, así como también a todos mis docentes que con sus ejemplos y enseñanzas contribuyeron en la formación de mi profesión.

A mis Maestros de la Universidad Andina Del Cusco.

Al asesor y dictaminantes por su apoyo en el desarrollo del trabajo.

A mis amistades de alguna u otra forma han colaborado con mi formación académica.

A todos ellos agradezco de corazón... muchas Gracias.



DEDICATORIA

La presente tesis la dedico a Dios Padre Divino Maestro, Quien confió en mi esta vocación de servicio con su bondad y misericordia infinita.

Con mucho Amor a Toda mi familia, por su compromiso y apoyo a lo largo de mi vida.

A todas las personas que han contribuido en mi formación profesional por el compromiso y dedicación.



ÍNDICE GENERAL

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE GRÁFICOS

ÍNDICE DE TABLAS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2. Formulación del problema	3
1.2.1. Problema general.....	3
1.2.2. Problemas específicos	4
1.3. Justificación.....	4
1.3.1. Conveniencia.....	4
1.3.2. Relevancia social.....	4
1.3.3. Implicancias prácticas	5
1.3.4. Valor teórico.....	5
1.3.5. Utilidad metodológica	5
1.4. Objetivos de investigación	5
1.4.1. Objetivo general	5
1.4.2. Objetivos específicos.....	5
1.5. Delimitación del estudio	6
1.5.1. Delimitación espacial	6
1.5.2. Delimitación temporal.....	6

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación	7
2.1.1. Antecedentes internacionales	7
2.1.2. Antecedentes nacionales	9
2.1.3. Antecedentes locales	12



2.2. Bases teóricas	14
2.3. Marco conceptual	25
2.4. Hipótesis.....	25
2.4.1. Hipótesis general	25
2.5. Variable e indicadores.....	26
2.5.1. Identificación de variables	26
2.5.2. Operacionalización de variables.....	27

CAPÍTULO III

MÉTODO

3.1. Alcance del estudio	29
3.2. Diseño de investigación	29
3.3. Población.....	29
3.4. Muestra.....	30
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	30
3.6. Validez y confiabilidad de los instrumentos	31
3.7. Plan de análisis de datos.....	31

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

5.1. Descripción de los hallazgos más relevantes y significativos.....	52
5.2. Limitaciones del estudio	53
5.3. Comparación crítico con la literatura existente.....	53
5.4. Implicancias del estudio.....	56
CONCLUSIONES.....	57
SUGERENCIAS.....	58
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	59
ANEXOS	



ÍNDICE DE GRÁFICOS

	PÁG
GRÁFICO N° 1	Edad de los estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022..... 32
GRÁFICO N° 2	Sexo de los estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022 33
GRÁFICO N° 3	Estructura familiar de los estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022..... 34
GRÁFICO N° 4	Tipos de estilos de vida de los estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022..... 35
GRÁFICO N° 5	Promedio de horas dedicadas al sueño de los estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022..... 36
GRÁFICO N° 6	Respecto al sueño nocturno de los estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022..... 37
GRÁFICO N° 7	Frecuencia de actividad física de los estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022..... 38
GRÁFICO N° 8	Promedio de horas dedicadas a la actividad física por día de los estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022..... 39
GRÁFICO N° 9	Actividad física como parte de rutina de los estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022..... 40
GRÁFICO N° 10	Alimentos consumidos con frecuencia en el desayuno de los estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022..... 41
GRÁFICO N° 11	Consistencia de los alimentos consumidos con frecuencia en el almuerzo de los estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022..... 42
GRÁFICO N° 12	Alimentos consumidos con frecuencia en la cena de los estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022..... 43



GRÁFICO N°13	Promedio dedicado a la actividad recreativa por semana de los estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022	44
GRÁFICO N°14	Actividad recreativa realizada de los estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022.....	45
GRÁFICO N°15	Relación social entre docentes y estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022.....	46
GRÁFICO N°16	Relación social entre padres y estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022.....	47
GRÁFICO N°17	Relación social entre compañeros de aula de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022.....	48
GRÁFICO N°18	Índice de Masa Corporal de los estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022.....	49
GRÁFICO N°19	Estilos de vida y su relación con el Índice Masa Corporal de los estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022.....	50



ÍNDICE DE TABLA

	PÁG
TABLA N° 1 Relación de los estilos de vida con el Índice Masa Corporal de los estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022.....	51



RESUMEN

La investigación: “**ESTILOS DE VIDA EN TIEMPOS DE COVID-19 Y SU RELACIÓN CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO, COLEGIO GALILEO CUSCO, 2022**”. Cuyo objetivo fue determinar la relación de los estilos de vida en tiempos de Covid-19 con el Índice de Masa Corporal en Estudiantes de Nivel Primario, Colegio Galileo Cusco, 2022. La metodología fue de tipo descriptivo, transversal y correlacional, con una población de 240 estudiantes, una muestra de 148 estudiantes del nivel primario, la técnica usada fue la observación y entrevista y el instrumento fue una encuesta.

Resultados: 31,8% tienen edad de 9 años, 50% de cada sexo son masculino y femenino, el 73,6% viven con ambos padres, el 52,0% dedicaban de 9 a 12 horas de sueño. El 67,6% realizan a veces actividad física. El 51,4% consumían en el desayuno comida chatarra. El 50,0% dedicaba menos de 5 horas y 30 min a la actividad recreativa por semana. Un 61,5% tenía buena relación con los docentes, el 77,7% tenía buena relación con sus padres, un 43,9% tenía buena y regular relación con sus compañeros, el 64,6% de los estudiantes presentan un índice de masa corporal de normal para su edad.

De acuerdo al estilo de vida de los estudiantes durante el Covid-19, el 35,8% de los estudiantes consideran que el estilo de vida no es saludable, pero mantienen un Índice de masa corporal, así mismo el nivel de correlación de acuerdo a Pearson es negativo siendo -0.49 y contando con una sig. de 0.0001, comprobando la hipótesis de la investigación.

PALABRAS CLAVES: Estilos de vida, Índice de Masa Corporal



ABSTRACT

The research: "LIFE STYLES IN TIMES OF COVID-19 AND THEIR RELATIONSHIP WITH THE BODY MASS INDEX IN PRIMARY LEVEL STUDENTS, COLEGIO GALILEO CUSCO, 2022". Whose objective is to determine the relationship of lifestyles in times of Covid-19 with the Body Mass Index in Primary Level Students, Colegio Galileo Cusco, 2022. The methodology was descriptive, cross-sectional and correlational, with a population of 240 students, a sample of 148 primary level students, the technique used was observation and interview and the instrument was a survey.

Results: 31,8% are 9 years old, 50% of each sex are male and female, 73,6% live with both parents, 52,0% spent 9 to 12 hours of sleep. 67,6% sometimes perform physical activity. 51,4% consumed junk food for breakfast. 50,0% dedicated less than 5 hours and 30 min to recreational activity per week. 61,5% had a good relationship with teachers, 77,7% had a good relationship with their parents, 43,9% had a good and regular relationship with their peers, 64,6% of students have a normal body mass index for their age.

According to the lifestyle of the students during the Covid-19, 35.8% of the students consider that the lifestyle is unhealthy, but they maintain a Body Mass Index, likewise the level of correlation according to Pearson is negative being -0.49 and having a sig. of 0.0001, verifying the research hypothesis.

KEY WORDS: Lifestyles, Body Mass Index



“ESTILOS DE VIDA EN TIEMPOS DE COVID-19 Y SU RELACIÓN CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO, COLEGIO GALILEO CUSCO, 2022”

por Nancy Ramos Farfán

Fecha de entrega: 21-ago-2023 01:37p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2149051029

Nombre del archivo: TESIS_NANCY_RAMOS_FARFAN_200823.pdf (2.54M)

Total de palabras: 18861

Total de caracteres: 100736

Dr. Luis Alberto Chihuantito Abal
Asesor



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

“ESTILOS DE VIDA EN TIEMPOS DE COVID-19 Y SU RELACIÓN CON EL
ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO,
COLEGIO GALILEO CUSCO, 2022”

Línea de investigación: Estrategias Sanitarias de Alimentación y Nutrición Saludable.

Presentado por:

Bach. Nancy Ramos Farfán

CÓDIGO ORCID: 0009-0003-3577-4874

Para optar al Título Profesional de

Licenciada en Enfermería.

Asesor:

Dr. Luis Alberto Chihuantito Abal

CODIGO ORCID:0000-0002-3340-981X

CUSCO- PERÚ

2023



"ESTILOS DE VIDA EN TIEMPOS DE COVID-19 Y SU RELACIÓN CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO, COLEGIO GALILEO CUSCO, 2022"

INFORME DE ORIGINALIDAD

22%

INDICE DE SIMILITUD

23%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

hdl.handle.net

Fuente de Internet

7%

2

repositorio.uandina.edu.pe

Fuente de Internet

3%

3

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

2%

4

repositorio.unjfsc.edu.pe

Fuente de Internet

2%

5

repositorio.unap.edu.pe

Fuente de Internet

1%

6

ebook.ecog-obesity.eu

Fuente de Internet

1%

7

repositorio.unab.edu.pe

Fuente de Internet

1%

Dr. Luis Alberto Chihuantito Abal
Asesor

8

repositorio.unsaac.edu.pe

Fuente de Internet

1%



9	1library.co Fuente de Internet	1%
10	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	1%
11	repositorio.ucsg.edu.ec Fuente de Internet	1%
12	repositorio.udec.cl Fuente de Internet	1%
13	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1%

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo




Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Nancy Ramos Farfán
Título del ejercicio: Tesis
Título de la entrega: "ESTILOS DE VIDA EN TIEMPOS DE COVID-19 Y SU RELACIÓN ...
Nombre del archivo: TESIS_NANCY_RAMOS_FARFAN_200823.pdf
Tamaño del archivo: 2.54M
Total páginas: 83
Total de palabras: 18,861
Total de caracteres: 100,736
Fecha de entrega: 21-ago.-2023 01:37p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entre... 2149051029

UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS
"ESTILOS DE VIDA EN TIEMPOS DE COVID-19 Y SU RELACIÓN CON EL
ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO,
COLEGIO GARCILASO CUSCO, 2022"

Línea de Investigación: Estrategia de Salud de Atención Primaria y Nutrición Escolar.

Presentado por:
Rosa Nancy Ramos Farfán
CODIGO ORCID: 078-4163-1575-874
Para optar al Título Profesional de
Licenciada en Enfermería.
Asesor:
Dr. Luis Alberto Chihuantito Abal
CODIGO ORCID: 0000-0002-3210-911X

CUSCO-PERÚ
2023

Dr. Luis Alberto Chihuantito Abal
Asesor



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La obesidad y el sobrepeso ha aumentado progresivamente en todos los grupos etarios lo que repercute en la salud y la calidad de vida de las personas. Estos problemas nutricionales se deben a varios factores, entre ellos: la disponibilidad de alimentos, nivel socioeconómico, contexto cultural, hábitos alimentarios, entre otros. Factores que afectan directamente al estado nutricional de una persona y, en algunos casos, tienen consecuencias que disminuye sus capacidades físicas e intelectuales.¹

El estilo de vida según la OMS se define como “Una forma de vida basada en la interacción de conductas sociales y el desarrollo individual, teniendo como factores a las características personales, hábitos, actitudes, entre otras”²

En el informe de UNICEF: “El rol de la escuela en la prevención del sobrepeso y la obesidad en estudiantes de América Latina y el Caribe”, la organización hace un llamado a la intervención temprana y enumera cuatro acciones más efectivas para las escuelas de América Latina y el Caribe: Empoderamiento y cambio de conductas en alimentación, nutrición y salud, aumento de la actividad física, estándares de alimentación saludable en las escuelas, regulaciones y lineamientos para proteger el hábito alimentario.³

La OMS había estimado un aumento considerable de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes, de 5 a 19 años, de 4% en 1975 a más del 18% en 2016. Datos de 2019 para América Latina y el Caribe, daban cuenta que un 6,2% de niños y niñas de menos

¹ Sánchez W. Estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del V ciclo de la institución educativa privada “San Fernando” distrito de Santa María - 2019. Tesis de Maestría. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Lima; 2021.

² Hormazábal F, Pardo K, Peña F, Rivas B, San Martín J. Actividad física, estilos de vida y estado nutricional en estudiantes universitarios y familia en tiempos de pandemia. Tesis de Licenciatura. Concepción: Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción; 2022.

³ El rol de la escuela en la prevención del sobrepeso y obesidad en los estudiantes | UNICEF [Internet]. [citado 10 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/informes/el-rol-de-la-escuela-en-la-prevencion-del-sobrepeso-y-obesidad-en-los-estudiantes>



de 5 años presentaba sobrepeso. Para 2020, un 7,5% de niños y niñas menores de 5 años tenían sobrepeso, con una prevalencia de 2% sobre el promedio mundial.⁴

Durante la crisis de COVID-19, ha aumentado el consumo de bebidas azucaradas (35%), snacks y dulces (32%), y comida rápida y productos precocinados (29%); y una reducción del consumo de frutas y verduras (33%) mientras que ha disminuido el consumo agua (12%).⁵

El aislamiento social a través de la cuarentena, parece que fue un éxito para combatir la pandemia de COVID-19, sin embargo esta ha tenido consecuencias negativas para las personas en el aspecto de salud, los estudios en Estados Unidos, en un reporte indican que 1,27 millones se han presentado nuevos casos de obesidad infantil a través de la medición de su índice de masa corporal, lo que indica que se ha incrementado en un 15%, esto tiene como fundamento el estilo de vida que han tenido que llevar los niños. En el Perú, el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud (INS). Indica que el 25% de los niños de 5 a 9 años, tienen sobrepeso o son obesos.⁶

Según la investigación realizado de López y Rivero prueban: “Existe una importante prevalencia de problemas nutricionales que aumenta principalmente, sobre todo en etapas tempranas (infancia y adolescencia) lo que hace necesaria la identificación de los estilos de vida que están contribuyendo a estos problemas, utilizando indicadores adecuados.”⁷

Nuestro país no ha sido ajeno a esta situación ya que todos fueron afectados por la pandemia, lo cual incentiva a realizar dicha investigación tomando en cuenta todas las fuentes posibles

⁴ Organización Mundial de la salud OMS. Obesidad y sobrepeso. [Online].; 2021 [cited 2022]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

⁵ Leon K, Arguello J. <https://www.unicef.org>. [Online].; 2020 [cited 2022 Mayo 13]. Available from: <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-niños,adolescentes-y-jovenes>.

⁶ Ministerio de Salud. <https://web.ins.gob.pe>. [Online].; 2018 [cited 2022 Abril 27]. Available from: <https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/acerca-de-cenan/presentacion>.

⁷ López M, Rivero E. Hábitos de vida y Estado nutricional en escolares de 8 a 12 años de la Institución educativa N 3019 del RÍMAC. [Online]; 2019. Acceso 17 de octubre de 2019. Tesis de Licenciatura. Lima: Universidad Norbert Wiener, Lima; 2019.



para corroborar con nuestra población en su repercusión del incremento de índice de masa corporal (IMC).

En nuestra región Cusco, desde el levantamiento de la cuarentena todas las personas pudieron reactivarse en diferentes labores, en donde se pudo presenciar a los diferentes grupos etarios con sobrepeso y obesidad en nuestra sociedad, más aún en la población infantil.

Los estudiantes del Colegio Galileo de Cusco, algunos referían en las clases virtuales que tenían bastante demanda de tareas en las diferentes asignaturas, indicaron también, que durante sus días de descanso estaban obligados a estar en sus domicilios por el confinamiento, jugaban videojuegos. Además, en cuanto sus horas de descanso, algunos de los estudiantes referían que se levantaban horas inadecuadas y desayunaban tarde por lo que consumían comidas rápidas no saludables, y para la hora del almuerzo y cena refieren algunos que comían rápido para entrar a sus clases virtuales y continuar realizando actividades de ocio. Algunos de los estudiantes referían presentar dificultad para adaptarse a la presencialidad, muchos llegan tarde a clases y otros presentan faltas prefiriendo que se pueda restablecer la virtualidad consumiendo comidas rápidas. Motivo por el cual se realizó este trabajo de investigación con el fin de obtener resultados de los estilos de vida en tiempos de COVID-19 y su relación con el Índice Masa Corporal, en el que se encuentran los estudiantes de nivel primario.

Por lo que se planteó la siguiente interrogante:

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es la relación de los estilos de vida en tiempos de covid-19 con el índice de masa corporal en estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022?



1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cuáles son las Características Generales en estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022?
- ¿Cómo es el Índice de Masa Corporal (IMC) en estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022?
- ¿Cómo es el Estilo de Vida en los estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022?
- ¿Cómo es la relación de los estilos de vida en las dimensiones física, biológica y social en tiempos de Covid-19, con el índice de masa corporal en estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022?

1.3. JUSTIFICACIÓN

1.3.1. CONVENIENCIA

La investigación es conveniente por que permitió, determinar el tipo de estilo de vida que tuvieron en el tiempo de confinamiento por COVID-19, los estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, donde se identificó que, al tener un estilo de vida no saludable, conlleva a tener un peso no acorde a la talla, como resultado servirá para mejorar el control y seguimiento de los estudiantes en riesgo de su salud ya que el seguimiento realiza los de CLAS Wánchaq, que es su población correspondiente, lo cual ayudará para un diagnóstico oportuno y enseñar como tener un estilo de vida saludable.

1.3.2. RELEVANCIA SOCIAL

El estudio es relevante porque los resultados obtenidos tienen trascendencia en la sociedad por que permitió determinar la importancia de los estilos de vida saludable, por ende, beneficiarán a toda la población estudiada, además de brindar información actual a la salud pública.



1.3.3 IMPLICANCIAS PRÁCTICAS

El resultado de la investigación logró identificar y fortalecer los conocimientos para el control de los problemas de salud más comunes en la sociedad, por no tener un estilo de vida no saludable y no llevar un control del Índice Masa Corporal de manera periódica, logrando así una respuesta negativa. Al mismo tiempo esta investigación servirá como antecedentes de esta realidad.

1.3.4 VALOR TEÓRICO

Los resultados al investigar sobre los estilos de vida e índice de masa corporal servirán de referente para posteriores investigaciones.

1.3.5 UTILIDAD METODOLÓGICA

La unidad metodológica del estudio se presenta en la propuesta del instrumento que se realizó tomando en cuenta: variables, dimensiones e indicadores que promoverán a realizar estudios posteriores a este, que puede ser aplicado en trabajo de investigación similares y en poblaciones con características equivalentes a la del presente estudio.

1.4. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.4.1. OBJETIVO GENERAL

Evaluar la relación de los estilos de vida en tiempos de Covid-19 con el Índice de Masa Corporal en Estudiantes de Nivel Primario, Colegio Galileo Cusco, 2022.

1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las Características Generales en estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022.
- Determinar el Índice de Masa Corporal (IMC) en estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022.
- Determinar los estilos de Vida en los estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022.
- Determinar la relación de los estilos de vida en las dimensiones física, biológica y social en tiempos de Covid-19, con el índice de masa corporal en estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022



1.5. DELIMITACIÓN DEL ESTUDIO

1.5.1. DELIMITACIÓN ESPACIAL

El presente estudio se realizó en el Colegio Galileo en la Región Cusco - Wánchaq (Nivel primaria).

1.5.2. DELIMITACIÓN TEMPORAL

El trabajo de estudio se realizó tomando en cuenta los acontecimientos, sucesos y circunstancias desarrollados en el año 2022.



CAPÍTULO II:

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

GOMEZ, L. ROMERO, B. En su estudio “**IMPACTO DEL COVID-19 EN EL ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS DE LA URBANIZACIÓN SANTA INÉS DE LA CIUDAD DE MACHALA EN EL PERIODO NOVIEMBRE 2020 A FEBRERO, ECUADOR 2021**”. Tuvo como objetivo: Fue determinar el impacto de la COVID -19 en el estilo de vida en niños de 6 a 12 de la Urbanización Santa Inés en la Ciudad de Machala de noviembre de 2020 a febrero 2021.

Metodología: El estudio fue descriptivo, cuantitativo, cualitativo, corte transversal, no experimental, con una población de 25 niños entre 6 a 12 años.

Resultado: El 1,7% de casos de la COVID-19 ocurrieron en niños y niñas en Ecuador en el año 2020, en el año 2021 conocer que los niños escolares tienen una incidencia de malnutrición debido a la alta ingesta de alimentos procesados, así como también el aislamiento al que los niños son sometidos debido al confinamiento, altas horas con sus diferentes actividades virtuales que dejan muy poco tiempo para que puedan tener actividades al aire libre y a su vez incita a que el niño en sus tiempos de ocio elija alimentos ultra procesados por su fácil acceso. aún no se reportan nuevos datos.⁸

NIÑO, V. En su estudio “**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTILOS DE VIDA DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19 EN LAS FAMILIAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MAGDALENA. SOGAMOSO, BOYACÁ- BOGOTA- COLOMBIA ,2021**”. Tuvo como objetivo: Fue

⁸ Gómez L, Romero B. Impacto del COVID-19 en el estilo de vida y estado nutricional en niños de 6 a 12 años de la Urbanización Santa Inés de la ciudad de Machala en el periodo noviembre 2020 a febrero 2021. Tesis de Licenciatura. Guayaquil: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Guayaquil; 2021.



evaluar los cambios en los hábitos alimentarios y en los estilos de vida durante este tiempo en las familias de los estudiantes de la Institución Educativa Magdalena (IEM) de Sogamoso, Boyacá. Metodología: De tipo descriptivo, con una población de 1,359 estudiantes y como muestra se tuvo a 611.

Resultado: Se encontró que el 94% de las familias pertenecen a estratos socioeconómicos bajos, además en la mayoría de las familias su actividad económica proviene de trabajos informales. El 27% de las familias percibió un aumento en su peso corporal durante el aislamiento social. Se identificó un aumento en el consumo de huevo (59,1%), cereales (44,5%) y legumbres (49,6%) y a su vez disminuyó el consumo de productos de paquete, dulces y postres, entre otros. Adicional a esto el tiempo frente a pantallas aumentó y además la realización de actividad física se redujo.⁹

CAMPOS, N. En su estudio “**ESTILOS DE VIDA EN LOS ESTABLECIMIENTOS EDUCACIONALES PÚBLICOS DE LA REGIÓN DEL BIO-BIO Y FACTORES RELACIONADOS-CONCEPCIÓN, CHILE, 2021**”. Tuvo como objetivo: Fue identificar los estilos de vida de algunos establecimientos educacionales públicos de la región del Bio-Bio y su relación con factores personales y del microsistema. Metodología: Estudio cuantitativo, transversal en 489 estudiantes de 7 establecimientos educacionales. El cuestionario incluyó los instrumentos: estilo de vida “FANTASTICO” adaptado culturalmente a población estudiantil; la escala KIDSCREEN de Percepción de Salud General y las variables Percepción de Apoyo social y bio socioculturales.

Resultado: Solo el 10% obtuvo puntajes muy buenos de estilo de vida. Los hombres presentaron mejores puntajes de estilos de vida, así como en las dimensiones de actividad

⁹ Niño V. Hábitos alimentarios y estilos de vida durante el confinamiento Covid-19 en las familias de los estudiantes de la I.E. Magdalena Boyacá. Título de Licenciatura. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá; 2021.



física, bienestar mental y alimentación. Se observó asociación directa y estadísticamente significativa con Percepción de Salud y Apoyo social y una asociación inversa con el año académico cursado.¹⁰

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

MERA, D. En su estudio “**ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN EN EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARCIAL ACHARAN Y SMITH – TRUJILLO, 2019**”. Tuvo como objetivo: Identificar y dar a conocer los estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional de los estudiantes. Metodología: El tipo de estudio fue descriptivo, analítico, no experimental, correlacional simple. De acuerdo al diseño metodológico, para la identificación de los estilos de vida se utilizó el método descriptivo, divididas en 7 indicadores, relacionados a la alimentación y nutrición; recreación y tiempo libre; consumo de sustancias nocivas; sueño y descanso; actividad física y deporte; autocuidado y salud; y finalmente relaciones interpersonales.

Resultado: Los estilos de vida en general que presentaron los estudiantes fueron el 75,9% tienen un estilo de vida poco saludable y el 24,1% lleva un estilo de vida saludable. Respecto al estado nutricional se encontró que, en cuanto al Índice de Masa Corporal, 0% delgadez de los estudiantes evaluados, 50% se encuentran con un estado nutricional normal, 25,9% se encuentra con sobre peso y el 8,6% se encuentra con obesidad; según talla para la edad, 8,6% presentan talla baja.¹¹

VALLE, P. En su estudio “**ACTIVIDAD FÍSICA PARA PREVENIR CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO DURANTE LA PANDEMIA COVID-19**”

¹⁰ Campos N. Estilos de vida en los establecimientos educacionales publicos de la region de Bio-Bio y factores relacionados. Tesis de Licenciatura. Chile: Universidad de Concepcion, Chile; 2021.

¹¹ Mera D. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith – Trujillo. Tesis de Licenciatura. Trujillo: Universidad Cesar Vallejo, Trujillo; 2019.



EN LOS ESTUDIANTES DE LA U.E “DIEZ DE AGOSTO” CANTÓN VINCES, PIURA- 2021”. Tuvo como objetivo: Implementar un esquema de actividades físicas para la prevención de las consecuencias del sedentarismo durante la pandemia COVID-19, Metodología: El estudio emplea un tipo de investigación básica de diseño descriptivo propositivo, y mixta, aplicada a una población de 103 estudiantes utilizando como herramienta para la recolección de datos la encuesta que estuvo conformada por 10 ítems, la misma que fue aplicada a los estudiantes de la institución.

Resultado: Permitieron conocer que el 64,08% de los estudiantes no realiza actividad física alguna y el 75,24% le dedica un tiempo superior de dos horas diarias a los dispositivos electrónicos.¹²

SÁNCHEZ, W. En su estudio **“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA “SAN FERNANDO” DISTRITO DE SANTA MARÍA, HUACHO - LIMA 2019”.** Tuvo como objetivo: Determinar la asociación que existe entre los estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, Distrito de Santa María 2019. Metodología: La presente investigación fue de tipo cuantitativa transversal con diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 50 estudiantes, del V Ciclo (5° y 6° grado), a quienes se aplicó un cuestionario sobre estilos de vida que constó de 30 preguntas (dimensiones: hábitos alimentarios, actividad física y deporte, recreación y manejo del tiempo libre y descanso adecuado) y una ficha de valoración nutricional antropométrica. Para el contraste de

¹² Valle E. Actividad Física para prevenir consecuencias del sedentarismo durante la pandemia COVID 19 en los estudiantes de la U.E “Diez de Agosto” Cantón Vínces 2021. Tesis de Maestría. Piura: Universidad Cesar Vallejo, Piura; 2022.



hipótesis se ha utilizado la prueba estadística del Chi cuadrado que indica el grado de asociación entre los estilos de vida y estado nutricional.

Resultado: El 52% de los estudiantes no practican un estilo de vida saludable, presentando deficiencias en la dimensión hábitos alimentarios (40%), actividad física y deporte (46%), recreación y manejo del tiempo libre (54%), y descanso (34%). Con respecto al estado nutricional el 36% tienen un estado nutricional normal, el 24% presenta sobrepeso y el 40% obesidad. Se llegó entre otras a las siguientes conclusiones: Existe una asociación significativa entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019, debido a que el valor de $p=0.000$ del chi cuadrado de Pearson está por debajo del nivel de significancia.¹³

BECERRA, Z. En su estudio “ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DE LAS ÁREAS URBANO Y RURAL EN LAMBAYEQUE, 2019”.

Tuvo como objetivo: Determinar la relación entre estilo de vida y estados nutricionales en escolares en las áreas urbano y rural en Lambayeque -2019. Metodología: Estudio descriptivo transversal cuantitativo con diseño correlacional, se realizó en dos instituciones educativas, “10828 Ex cosome” y “10202 Virgen de la paz”. De la zona urbana y rural respectivamente; participaron 383 niños de forma aleatoriamente, de edades entre 9 a 12 años.

Resultado: El 76% de escolares de zona urbana tienen un estilo de vida no saludable; el 58% de escolares de zona rural tiene un estilo de vida suficiente, solo el 1% de escolares de la zona urbana tiene estilos de vida saludable. La obesidad se presentó en el 7% de escolares

¹³ Sánchez W. Estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del V ciclo de la institución educativa privada “San Fernando” distrito de Santa María - 2019. Tesis de Maestría. Huacho: Universidad Nacional Jose Faustino Sánchez Carrión, Lima; 2021.



de la zona urbana, y sobrepeso en un 15% de estos mismos. La desnutrición se presentó en un 20% de escolares en la zona rural y en un 14% de escolares en la zona urbana.¹⁴

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

VALENCIA, D. En su estudio “**ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ OLAYA BALANDRA DE NINAMARCA, PAUCARTAMBO, CUSCO -2021.** Tuvo como objetivo: Determinar los estilos de vida en estudiantes de la Institución Educativa José Olaya Balandra de Ninamarca, Paucartambo, Cusco -2021. Metodología: Fue de tipo descriptivo no experimental de corte transversal, se consideró a una población de 68 estudiantes a quienes se les aplicó un cuestionario estructurado sobre los estilos de vida.

Resultados: El 62,5 % de estudiantes son de sexo femenino 60,8% tienen entre 9 a 12 años. En cuanto a los estilos de vida las dimensiones más resaltantes fueron; nutrición, responsabilidad en la salud, soporte interpersonal y actividad y ejercicio, donde más del 50% representa un regular estilo de vida demostrando que los estilos de vida no logran lo óptimo deseado, por otro lado la dimensión autorrealización muestra un 45,3% de estilo de vida regular; por otro lado se presenta un mal estilo de vida en las dimensiones soporte interpersonal con 37,5% y responsabilidad con 23,4%, con menores del 14% están las dimensiones nutrición, actividad y ejercicios, los estudiantes están conscientes de que deben tener un adecuado estilo de vida para su desarrollo personal.¹⁵

HORTA, B. En su estudio “**ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LAS ALUMNAS DEL 5TO DE PRIMARIA, DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA URIEL GARCIA CUSCO, 2018**”. Tuvo como objetivo: Identificar el estilo de vida y estado nutricional de las alumnas del 5to de primaria de la Institución Educativa Uriel García Cusco,

¹⁴ Becerra Z. Estilo de vida y estado nutricional en escolares de las áreas urbano y rural en Lambayeque-2019. Tesis de Licenciatura. Pimentel: Universidad Señor de Sipan, Chiclayo; 2019.

¹⁵ Valencia D. Estilos de vida de los estudiantes en la institución educativa José Olaya Balandra de Ninamarca, Paucartambo, Cusco -2021. Tesis de licenciatura. Cusco: Universidad Andina del Cusco, Cusco; 2021.



2018. Metodología: El tipo de estudio fue descriptivo y transversal. La población muestral estuvo conformada por 112 alumnas del 5to de Primaria de las secciones A, B, C y D, para lo cual se utilizó como instrumentos, el tallímetro de 3 cuerpos, balanza digital y la encuesta.

Resultado: El 58,9% de las alumnas encuestadas tienen 11 años, en relación de lugar de residencia 38,9% residen en San Sebastián, el 63,2% vive con sus padres. El 82,1% de las alumnas tiene un estilo de vida saludable: el 56,8% siempre consume el desayuno durante la semana, el 39,4% refieren consumir en su desayuno: leche, mate o jugo con sándwich y el 1,5% consumen comida chatarra, el 82,1% consumen diariamente su almuerzo en la semana. 50,5% consume su cena diariamente en la semana. 62,1% duerme menos de 8 horas. 70,5% a veces realiza actividades físicas al día. En las relaciones sociales: 38,9% tiene una regular relación con sus padres. 43,2% tiene una regular relación con sus compañeras. 28,4% tiene una regular relación con sus grupos sociales y 38,9% tiene una regular relación con sus docentes. En relación al estado nutricional de acuerdo al Índice de masa Corporal para la edad el 81,1% de las alumnas tienen un estado nutricional normal, el 2,1% esta con delgadez y el 2,1% con obesidad.¹⁶

AYTE Y. QUISPE C. En su estudio “**ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA 50100 LA NAVAL ANTA CUSCO, 2018**”. Tuvo como objetivo. Fue determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional según el índice de masa corporal en estudiantes de nivel primario. Metodología: El tipo de estudio fue correlacional y transversal, población de estudio estuvo constituido por 178 estudiantes de 1ro a 5to grado del nivel primario, instrumento utilizado fue un cuestionario sobre estilos de vida el cual fue adaptado y validado por juicio de expertos.

¹⁶ Horta B. Estilo de vida y Estado nutricional de las alumnas del 5to de primaria de la Institución Educativa Uriel García Cusco, 2018. Tesis de licenciatura. Cusco: Universidad Andina del Cusco, Cusco; 2018.



Resultado: En las características sociodemográficas, 57,3% de los estudiantes son de sexo femenino 38,8% tienen edades entre 8 y 12 años, 52,2% provienen del área rural y 27,0% son de primer grado. El estilo de vida según dimensiones: Alimentación 80,9% saludable, 3,9% poco saludable; actividad física 43,3% saludable, 2,2% no saludable; recreación y manejo del tiempo libre 67,4% saludable, 5,1% muy saludable; autocuidado 66,3% saludable, 11,2% muy saludable; sueño y descanso 54,5% saludable, 0,6% no saludable; relaciones interpersonales 47,8% saludable, 12,9% poco saludable y consumo de sustancias nocivas 70,8% fueron muy saludables y 3,4% poco saludables. El estilo de vida en general de los estudiantes 86,5% fueron saludables y 2,8% poco saludables. En cuanto al estado nutricional de los estudiantes 98,3% fue normal y 1,7% presento sobrepeso. En la relación estilo de vida y estado nutricional se obtuvo que 86,5% de estudiantes tienen estilo de vida saludable y un estado nutricional normal.¹⁷

2.2.BASES TEÓRICAS

2.2.1 ESTILOS DE VIDA

Estilo de vida se utilizó en un sentido general para referirse a cómo se percibe el modo de vida de una persona. Este modo de vida se expresa en el comportamiento, sobre todo en las costumbres, pero también en la vivienda, el urbanismo, las posesiones, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales. El estilo de vida puede definirse como el modo, la forma y la manera de vivir La expresión tiene un significado más preciso en varias ramas de la ciencia. Por ejemplo, en epidemiología, el estilo de vida de una persona se considera un conjunto de hábitos que establece a lo largo del tiempo, algunos de los cuales pueden ser beneficiosos para su salud y otros perjudiciales.¹⁸

¹⁷ Ayte Y, Quispe C. Estilo de vida y estado nutricional según índice de masa corporal en estudiantes de nivel primario de la institución educativa 50100 la Naval Anta, Cusco - 2018. Tesis de licenciatura. Cusco: Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Cusco; 2019.

¹⁸ Guerrero L, León A. Estilo de vida y salud. Educere. 2010 Enero Vol. 3 Núm. 1 (2013): Revista de Investigación Apuntes Universitarios



2.2.2 TIPOS DE ESTILO DE VIDA

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Los estilos de vida saludables son un tipo de hábitos de comportamiento -individuales y sociales- que ayudan a las personas a mantener su bienestar, promover su salud y vivir mejor.

La salud se beneficia con un estilo de vida saludable. Entre ellos se incluyen el ejercicio rutinario, una dieta equilibrada, disfrutar del tiempo libre, participar en actividades sociales, mantener un alto sentido de la autoestima, etc.¹⁹

Una conferencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS) celebrada en Canadá en 1986 adoptó la Carta de Ottawa, un documento que identifica que la salud no es simplemente el producto de trastornos médicos o de otro tipo directamente relacionados con la salud, sino que es un problema global especificado por un conjunto de factores sociales y ambientales. Se considera que el estado de salud de una persona está determinado y condicionado por su estilo de vida. Los estilos de vida saludables son elementos cruciales de las intervenciones para promover la salud, según la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. "La salud se forma y se experimenta en el contexto de la vida cotidiana, en contextos educativos, laborales y recreativos".²⁰

ESTILO DE VIDA NO SALUDABLE

Se ha referido a las enfermedades no transmisibles como aquellas causadas por la globalización de estilos de vida poco saludables. El consumo abusivo de bebidas azucaradas, el sedentarismo o la comida basura; íntimamente ligados a las enfermedades del siglo XXI:

¹⁹ Martin M. <https://www.consumoteca.com>. [Online].; 2022 [cited 2022 Mayo 15. Available from: <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>.

²⁰ Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. <http://www.incap.int>. [Online].; 2022 [cited 2022 Marzo 22. Available from: <http://www.incap.int/index.php/es/guia-promocion-estilo-vida-ecnt#:~:text=La20de%20Ottawa%20para,de%20trabajo%20y%20de%20recreo%E2%80%9D>.



obesidad, diabetes o hipertensión, suscitan una creciente preocupación mientras el planeta vigila las patologías infecciosas y la mortalidad infantil.²¹

2.2.3 DIMENSIONES DE ESTILO DE VIDA

Las variables sociales y económicas, que intervienen en la desigualdad de género y en la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, así como otros elementos como la dieta, el ejercicio, el estrés, el sueño y el tiempo libre, influyen en el estilo de vida. Por otro lado, las relaciones interpersonales desde una perspectiva psicológica.²²

A. DIMENSIÓN FÍSICA

Dado que el cuerpo sirve de instrumento fundamental para el funcionamiento del ser humano en todas las esferas, puede decirse que es el aspecto más estructural del hombre. El cuidado que se presta al cuerpo, tanto por dentro como por fuera, y el deseo de abstenerse de acciones que puedan dañarlo hacen visible esta dimensión.²³

DESCANSO- SUEÑO

Según Guía Infantil indica en la tabla de tiempo del sueño, que es importante señalar que estas etapas son cruciales para marcar tendencias de bienestar futuro, en la medida en que se adquieren los hábitos fundamentales en relación con el sueño, donde señala que el promedio de horas de sueño recomendable en los niños de 6-10 años es de 10 horas al día.²⁴

ACTIVIDAD FÍSICA

El deporte y la actividad física son ejercicios completos que son buenos para la condición física de una persona. Son cruciales para la salud y el bienestar físico y mental de las personas

²¹ Loayza D, Muñoz J. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institucion Educativa Americana de Huancavelica-2017. Tesis de Licenciatura. Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica; 2017.

²²Ramos G. Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya – 2017. Tesis de Licenciatura. Puno: Universidad Nacional del Altiplano, Puno; 2017

²³ Marin R. <https://colegiosaopaulo.cl/>. [Online].; 2017 [cited 2022 Mayo 13. Available from: https://colegiosaopaulo.cl/wp-content/uploads/2021/06/Ma15_Religion_II%C2%B0M.pdf.

²⁴ Caraballo A. Tabla de tiempo del sueño infantil. [Online].; 2021 [cited 2023. Available from: <https://www.guiainfantil.com/1243/tabla-de-tiempo-del-sueno-infantil.html>.



porque mejoran la movilidad articular y muscular, favorecen la salud cardiovascular, ayudan a mantener un peso saludable, disminuyen el estrés y reducen el riesgo de enfermedades como la hipertensión, la diabetes y el colesterol, entre otras.²⁵ Según la OMS, la actividad física incluye todos los movimientos impulsados por los músculos esqueléticos que se producen durante el tiempo libre, los desplazamientos a lugares específicos o las actividades relacionadas con el empleo. La salud mejora con la actividad física, tanto moderada como vigorosa. Caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos recreativos son actividades físicas comunes de las que puede disfrutar todo el mundo, independientemente de su nivel de habilidad. Se ha demostrado que el ejercicio regular ayuda a prevenir y tratar enfermedades no transmisibles como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y varios tipos de cáncer. Además, reduce la presión arterial, contribuye a mantener un peso saludable y mejora el bienestar mental y físico.²⁶

B. DIMENSIÓN BIOLÓGICA

Alude al hecho de que una persona es en realidad un organismo multicelular con un cuerpo que crece y madura de acuerdo con la realidad física. Tiene en cuenta variables relativas como el impacto genético, la funcionalidad y el comportamiento observable como fuente de conocimiento. Se estructura en torno al concepto de equilibrio dinámico en el contexto de una relación dinámica con el entorno.²⁷

ALIMENTACIÓN

Los niños de entre 6 y 12 años que van al colegio necesitan comidas saludables que aporten nutrientes. Suelen comer de cuatro a cinco veces al día y su desarrollo es lento pero

²⁵ Universidad nacional de educación Enrique Guzmán y Valle. <https://www.une.edu.pe>. [Online].; 2020 [cited 2022 Marzo 11. Available from: <https://www.une.edu.pe/obu-une/wp-content/uploads/2022/07/lineamientos-de-la-actividad-fisica-en-tiempos-de-pandemia.pdf>.

²⁶ Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int>. [Online].; 2020 [cited 2020 Marzo 21. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

²⁷ López C. <https://www.infermeravirtual.com>. [Online].; 2018 [cited 2022 Mayo 13. Available from: https://www.infermeravirtual.com/esp/actividades_de_la_vida_diaria/la_persona/dimension_biologica.



constante. Los hábitos alimentarios están influidos por la familia, los amigos y los medios de comunicación, sobre todo la televisión. Los niños en edad escolar suelen estar más abiertos a probar distintas comidas. Además, es crucial que consuman comida saludable después del colegio, porque contribuye al consumo de su ingesta calórica diaria.²⁸

C. DIMENSIÓN SOCIAL

La capacidad de interactuar con los demás se denomina dimensión social. Puede lograrse mediante una comunicación que incluya la escucha activa, así como poniendo en práctica comportamientos asertivos y compasivos. Todos sentimos la necesidad de relacionarnos y convivir con los demás. El hombre es por naturaleza un ser gregario; sólo se aísla y vive solo en raras circunstancias. Sin embargo, vivimos con otras personas, no sólo porque está en nuestra naturaleza social hacerlo, sino también porque necesitamos la compañía y la ayuda que otras personas pueden prestarnos.²⁹

El confinamiento causó un impacto emocional especialmente en niños demostró que niños cuyas edades fluctúan los cinco años de edad presentaron afectaciones en su comportamiento como agresividad, pasividad; por otro lado, en niños de 6 y 11 años se identificó miedo al regreso presencial progresivo de las actividades académicas, además se alteró la atención, concentración, irritabilidad e hiperactividad.

RECREACIÓN

El ocio y la gestión del tiempo son actividades a las que se dedican las personas por motivos laborales, en las que desarrollan y satisfacen sus aficiones y preferencias. Dado que aumenta la probabilidad de inclusión social, participación en la sociedad, participación en actividades deportivas, recreativas y culturales, el tiempo libre ha sido reconocido como un factor crucial

²⁸ Jimenez K. <https://nicaraguaeduca.mined.gob.ni>. [Online].; 2019 [cited 2022 Mayo 13. Available from: <https://nicaraguaeduca.mined.gob.ni/index.php/author/kjimenez/page/4/>.

²⁹Halday I. <http://ivethalday.blogspot.com/>. [Online].; 2016 [cited 2022 Marzo 21. Available from: <http://ivethalday.blogspot.com/2016/04/dimension-fisica-del-ser-humano.html>.



para el desarrollo y la comodidad de los niños. Sin embargo, esto también ha conducido a la posibilidad de implicación en la delincuencia y el abuso de drogas.³⁰

RELACIÓN DOCENTES Y ALUMNAS

Como resultado de los esfuerzos del profesor por establecer un clima didáctico en el que cada alumno tenga la oportunidad de expresarse y desenvolverse para el desarrollo de su aprendizaje, consiste en el vínculo educativo y comunicativo entre ambos actores.³¹

RELACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS

La base de la conexión entre un padre y sus hijos debe ser el amor y el respeto. Es fundamental reconocer a los hijos como personas, y para ello, es importante atender sus necesidades, asignarles responsabilidades, así como sus derechos y deberes en cada etapa de la vida.³²

RELACIÓN ENTRE COMPAÑEROS DE AULA

Para mantener la armonía y la cooperación en el lugar de trabajo y del estudio, la comunicación entre compañeros es crucial. Dado el tiempo que pasan juntos y la posibilidad de que surja una relación cercana, este estilo de conversación suele tener un tono informal.³³

2.2.4 IMPACTO DE LA COVID-19 SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL SEDENTARISMO.

Las investigaciones previas a la pandemia demostraron que cuatro quintas partes de los niños y adolescentes de todo el mundo no realizaban los niveles recomendados de actividad física. De hecho, a menudo ganaban peso a lo largo del verano que les costaba eliminar y que se acumulaba de un verano a otro. Como resultado, si se considera el periodo de cuarentena

³⁰ Mera D. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith – Trujillo. Tesis de Licenciatura. Trujillo: Universidad Cesar Vallejo, Trujillo; 2019.

³¹ Educación 3.0. Líder informático en innovación educativa. <https://www.educaciontrespuntocero.com>. [Online].; 2019 [cited 2022 Marzo 21. Available from: <https://www.educaciontrespuntocero.com/noticias/por-que-vinculo-estudiantes-docentes-es-clave-aprender/>.

³² Global, comunicación para líderes y organizaciones. <https://imagenglobal.org>. [Online].; 2019 [cited 2022 Marzo 21. Available from: <https://imagenglobal.org/2019/06/01/como-influye-en-el-desarrollo-la-relacion-padre-e-hijo/#:~:text=La%20relaci%C3%B3n%20entre%20padre%20e,cada%20etapa%20de%20su%20vida>.

³³ libro cuaderno. <https://librouaderno.com/>. [Online].; 2022 [cited 22 Marzo 21. Available from: <https://librouaderno.com/almacenamiento/publicaciones/read/35693-por-que-es-importante-mantener-unas-buenas-relaciones-con-tus-companeros-de-clase>.



COVID-19 como un "verano con comienzo anticipado de las vacaciones", se puede predecir que la tasa de obesidad aumentará en proporción directa a la duración del cierre de las escuelas. Debido al cierre de parques infantiles y centros recreativos durante la primera oleada de COVID-19, los niños que han vivido en zonas urbanas o en hogares pequeños han sido los más perjudicados. Está demostrado que la actividad física regular reduce al mínimo la inflamación y la acumulación de grasa corporal y visceral. Sus limitaciones están relacionadas con consecuencias metabólicas que elevan el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Por ello, la Organización Mundial de la Salud dio consejos para mantenerse activo y hacer ejercicio en casa durante el periodo de cuarentena. Sugirió utilizar películas, aplicaciones móviles y cursos en línea para mantener el bienestar físico y mental.³⁴ A medida que aumenta la cantidad de tiempo que se pasa delante de las pantallas, existe una correlación entre el aumento del índice de masa corporal y el porcentaje de grasa corporal. Esta relación va acompañada de un aumento de la ingesta de alimentos, lo que se traduce en un aumento de peso, hipertensión arterial y resistencia a la insulina.

2.2.5 SEDENTARISMO RELACIÓN CON SOBREPESO Y OBESIDAD INFANTIL

Además de comer alimentos ricos en grasas y azúcares, el sedentarismo de muchos niños contribuye a aumentar su obesidad. Necesitan moverse para crecer y mantenerse sanos. El modo de vida de los niños también ha cambiado mucho. Pasan la mayor parte del tiempo viendo la televisión, utilizando el ordenador y jugando a videojuegos. Muchas familias optan por dejar a sus hijos frente al televisor durante toda la tarde por comodidad o falta de tiempo, en lugar de llevarlos al parque o a cualquier otra actividad más apropiada para ellos. Los pasatiempos sedentarios están sustituyendo progresivamente a los juegos al aire libre, las salidas, los deportes y otras actividades.

Las encuestas más recientes muestran que los niños españoles ven la televisión un promedio

³⁴ Bueno M. Obesidad infantil en tiempos de COVID-19. Rev Esp Endocrinol Pediatr 2021. 2021 Junio.



de 2,5 horas al día y dedican otra media hora a jugar con videojuegos o a utilizar Internet.

2.2.6 ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC).

El índice de masa corporal (IMC) es el método aceptado para estimar la relación entre el peso y la estatura. Se utiliza principalmente para evaluar el sobrepeso y la obesidad en adultos y niños. Se determina mediante la fórmula 1 siguiente, dividiendo la masa corporal en kilogramos por el cuadrado de la altura en metros (kg/m²). Fórmula 1: Cálculo para determinar el índice de masa corporal (IMC).

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Talla}^2 \text{ (m)}}$$

El IMC para niños y adolescentes de entre 5 y 19 años se calcula utilizando dos tablas distintas específicas para cada sexo que la OMS estableció en 2013.

Se dispone de poca información sobre el crecimiento y el estado nutricional de los niños en edad escolar y los adolescentes debido a los rápidos cambios en el crecimiento somático, los problemas para hacer frente a los cambios en el desarrollo y las dificultades para diferenciar los cambios típicos de los que suponen un riesgo para la salud.

2.2.7 ANTROPOMETRÍA

Es una técnica para determinar el tamaño, las proporciones y la composición del cuerpo humano que no es invasiva, es asequible, portátil y relevante para todas las regiones del mundo. Proporciona un reflejo de la ingesta dietética y el estado de salud y permite prever el rendimiento, la salud y la supervivencia. En consecuencia, es una herramienta útil que actualmente está infrautilizada para orientar las decisiones clínicas y de política de salud pública. Además, la antropometría se utiliza para evaluar iniciativas de promoción de la salud y prevención de enfermedades, en las que el control y la prevención del sobrepeso pueden ser cruciales. Es fundamental prestar a estas características la atención que merecen, ya que la elevada ingesta energética, la inactividad física y otras opciones de estilo de vida



de la población adulta contribuyen al sobrepeso, que está relacionado con otros trastornos metabólicos.

2.2.8 MEDICIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL

La Organización Mundial de la Salud reconstruyó la tabla de referencia de crecimiento la OMS de 1977 para la franja de edad de 5 a 19 años tras tener en cuenta las recomendaciones del grupo de expertos. Para ello, se utilizó la muestra inicial de individuos no obesos con una estatura prevista, junto con información procedente de las Guías de crecimiento infantil de la OMS (para permitir una transición fluida a los 5 años) y técnicas estadísticas de vanguardia.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador de la masa corporal en relación con la estatura se considera la herramienta antropométrica más utilizada para categorizar el los diagnostico de IMC, como es delgadez, normal, sobrepeso, obesidad I, obesidad II y obesidad III. El uso de IMC por edad como único indicador del sobrepeso y la obesidad ha surgido del reconocimiento de las dificultades inherentes a la obtención de mediciones más precisas de la grasa corporal. Sin embargo, hay que tener en cuenta que el aumento del IMC para la edad en la infancia y la adolescencia está relacionado con niveles más altos de grasa corporal y factores de riesgo cardiovascular.

El curso de formación para la evaluación del crecimiento infantil profundiza en las recomendaciones de la OMS sobre los valores de corte para identificar el sobrepeso y la obesidad en niños en edad preescolar (0-5 años). Dado que los niños pequeños aún se están desarrollando y que existen pocos datos sobre la importancia funcional del límite superior de los valores de la distribución del IMC para la edad a esas edades en poblaciones sanas, como en los patrones de la OMS, ésta ha optado por adoptar un enfoque más prudente.³⁵

³⁵De Onis M. <https://ebook.ecog-obesity.eu/>. [Online].; 2017 [cited 2022 Marzo 20. Available from: <https://ebook.ecog-obesity.eu/es/tablas-crecimiento-composicion-corporal/valores-de-referencia-de-la-organizacion-mundial-de-la-salud/>.



Investigaciones recientes indican que los escolares y adolescentes con obesidad o sobrepeso, según estos valores de referencia del IMC para la edad, corren el riesgo de padecer síntomas relacionados con enfermedades cardiovasculares como hipertensión, insulina elevada, índice HOMA elevado, triglicéridos elevados, colesterol HDL bajo, colesterol LDL elevado o ácido úrico elevado. Estos resultados demuestran que los valores de referencia de la OMS para el sobrepeso y la obesidad infantil son útiles para identificar a los niños con riesgo metabólico o vascular.

2.2.9 TABLA PARA MEDIR EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL.

La tabla del índice de masa corporal (IMC) para niños de 0 a 9 años establece valores que son comparables para niños y niñas, pero hablar con un profesional médico sobre los resultados ayudará nos oriente mejor para controlar los valores del resultado.

La OMS define la adolescencia y la niñez, en lo que se refiere al índice de masa corporal de los adolescentes y niños, como el periodo entre los 10 y los 19 años en el que el crecimiento y el desarrollo humano tienen lugar después de la infancia, pero antes de la madurez (fuente de la propia OMS).

2.2.10 MEDICIONES ANTROPOMÉTRICAS DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL.

El equipo sanitario ha podido conocer el estado nutricional y la composición corporal de individuos y grupos de población de todo tipo gracias al conocimiento de las técnicas de evaluación antropométrica.

La antropometría es una ciencia que estudia las dimensiones y medidas de las personas. El instrumento clásico y posiblemente más fundamental de la antropología biológica es la antropometría. Para comprender los cambios físicos humanos, alude al estudio de las dimensiones y medidas humanas. Las básculas, el estadiómetro (utilizado para medir la estatura) y la cinta métrica pueden utilizarse como métodos rápidos y sencillos de antropometría que no requieren equipos caros ni procedimientos complicados. El peso, la



estatura, la envergadura, el diámetro óseo, la circunferencia y los pliegues cutáneos son algunos de los rasgos que se evalúan. Para garantizar que las medidas antropométricas sean precisas y que los resultados sean lo suficientemente claros como para que otros evaluadores puedan utilizarlos, debe emplearse una técnica específica.

LAS MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS SE DAN EN:

A. PESO

El peso corporal varía a lo largo del día, siendo el más bajo por la mañana tras despertarse y vaciar la vejiga, y aumentando progresivamente a lo largo del día. La dieta y el ejercicio físico influyen en él. Para su medición se necesitará una balanza verificada con una precisión de 100 gr. La unidad de medida es el kilogramo. Antes de levantar el peso deben tenerse en cuenta las siguientes medidas de seguridad: La persona debe colocarse en el centro de la plataforma de la balanza con el peso distribuido uniformemente entre ambas piernas, de pie y erguida con los brazos colgando lateralmente, sin que ningún otro objeto toque el cuerpo del sujeto y sin moverse. Después de vaciar la vejiga y con la mínima ropa puesta, se pesará al sujeto.

B. MEDIDAS DE LONGITUD

La longitud de los segmentos corporales puede determinarse mediante dos técnicas: Una consiste en utilizar un antropómetro para medir la distancia vertical desde el suelo hasta un conjunto de puntos de referencia anatómicos, el individuo adopta la posición de Frankfurt. Con estas mediciones, es posible determinar las longitudes de segmentos específicos; por ejemplo, la longitud del brazo vendrá determinada por la altura acromial menos la altura radial. Con la segunda técnica, que permite medir con precisión estos segmentos, se utiliza un calibre deslizante grande y rígido en lugar de cintas, que tienden a exagerar las longitudes porque es difícil mantenerlas rectas.



C. TALLA

La longitud combinada de las piernas, la pelvis, la columna vertebral y el cráneo de una persona constituye su estatura. La altura muestra una fluctuación diurna, es decir, cambios de tamaño a lo largo del día. Esto podría ser problemático en estudios longitudinales a corto plazo, ya que los cambios que se aprecian podrían deberse únicamente a variaciones en la hora del día de la medición.

El instrumental necesario para esta medición se necesita un tallímetro preciso con un alcance de 1 centímetro. El sujeto debe estar de pie, recto, sin zapatos, con los pies paralelos, los talones juntos (apoyados en el borde posterior) y las puntas de los pies ligeramente separadas. Las nalgas, los hombros y la cabeza también deben estar en contacto con un plano vertical durante la medición.³⁶

2.3.MARCO CONCEPTUAL

ESTILO DE VIDA SALUDABLE: Son hábitos de nuestra vida cotidiana que nos mantienen más flexibles funcionalmente y sanos.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC): Es una métrica que representa cómo se relacionan la estatura y el peso físico de un sujeto. Esta conexión se utiliza para evaluar si el peso de un sujeto se considera normal o si entra en la categoría de sobrepeso u obesidad.

2.4.HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Ha: Los estilos de vida se relaciona de manera significativa con el índice de masa corporal en los estudiantes de nivel primario del Colegio Galileo Cusco, 2022.

Ho: Los estilos de vida no tiene relación con el índice de masa corporal en los estudiantes de nivel primario del Colegio Galileo Cusco, 2022.

³⁶Norton K,Olds T.AntropometriaEspaña:Biosystem; Volume 73, Issue 4, April 2020, Pages290299<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0300893219303306>.



2.5.VARIABLE E INDICADORES

2.5.1. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE DEPENDIENTE

- Índice de masa corporal

VARIABLE INDEPENDIENTE.

- Estilos de vida.

VARIABLES INTERVINIENTES

- Edad
- Sexo
- Estructura familiar



2.5.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE DEPENDIENTE: ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC).

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADOR	NATURALEZA	ESCALA
Índice Masa Corporal (IMC).	Es una medida de asociación entre el peso y la talla de los estudiantes del Colegio Galileo.	<ul style="list-style-type: none"> • Delgadez • Normal • Sobrepeso • Obesidad 	Cualitativa	Ordinal

VARIABLE INDEPENDIENTE: ESTILOS DE VIDA.

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	SUB DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORIA	NATURALEZA	ESCALA	EXPRESIÓN FINAL
ESTILOS DE VIDA	Los procesos sociales, costumbres, hábitos, comportamientos y conductas que conducen a la satisfacción de las necesidades humanas de supervivencia y bienestar de los estudiantes del Colegio Galileo.	DIMENSIÓN FÍSICA	DESCANSO - SUEÑO	Promedio de horas dedicadas al sueño	-Menor de 9 horas -De 9 a 12 horas -Mayor a 12 horas	Cuantitativa	Intervalar	Estilo de vida no saludable: 0-7 puntos.
				Estado de sueño nocturno	-Normal -Profundo -Interrumpido	Cualitativo	Nominal	Estilo de vida saludable: 8-13 puntos.
			ACTIVIDAD FÍSICA	Frecuencia de actividad física	-Siempre -A veces -Nunca	Cualitativo	Ordinal	
				Promedio de horas dedicadas a la actividad física por día	-Menor de 30 min -30 min a 60 min -Mayor de 60 min	Cuantitativa	Intervalar	
		DIMENSIÓN BIOLÓGICA	ALIMENTACIÓN	Actividad física como parte de rutina	-Siempre -A veces -Nunca	Cualitativa	Ordinal	
				Alimentos consumidos con frecuencia en el desayuno.	-Leche con pan -Solo café o mate -Avena o jugo con Sándwich -Mate con pan o jugo con sándwich -No desayunaba	Cualitativo	Nominal	
		Consistencia de los alimentos consumidos con frecuencia en el almuerzo	-Solido -Semi solido -Liquido -Semi liquido	Cualitativo	Nominal			



		DIMENSIÓN SOCIAL		Alimentos consumidos con frecuencia en la cena.	-Solo café -Lonche, mate o café con pan -Mate con pan Solo mate -No cena Comida chatarra (pizza, salchipapa, chifa, pollo a la brasa, etc.)	Cualitativo	Nominal
			RECREACIÓN	Promedio de horas dedicado a la actividad recreativa por semana	-Menor de 5 horas y 30 min -5 horas y 30 min a 6 horas -Mayor de 5 horas y 30 min -No realiza	Cuantitativa	Intervalar
				Actividad recreativa realizada	-Usaba solo el móvil -Miraba TV -Paseaba o hacia deporte -Otros	Cualitativo	Nominal
			RELACIONES SOCIALES	Relación social con los docentes	-Buena -Regular -Mala	Cualitativo	Nominal
				Relación social con los padres	-Buena -Regular -Mala	Cualitativo	Nominal
				Relación social con los compañeros de aula.	-Buena -Regular -Mala	Cualitativo	Nominal

VARIABLES INTERVINIENTES

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADOR	NATURALEZA	ESCALA
EDAD	Número de años de vida de los estudiantes del Colegio Galileo.	<ul style="list-style-type: none"> • 8 años • 9 años • 10 años • 11 años • 12 años 	Cuantitativa	Ordinal
SEXO	Es una variable singularmente física, generada biológicamente, con un resultado predeterminado en las categorías masculina o femenina.	<ul style="list-style-type: none"> • Masculino • Femenino 	Cualitativa	Nominal
ESTRUCTURA FAMILIAR	Características de la familia con la cual viven los estudiantes del Colegio Galileo.	<ul style="list-style-type: none"> • Con papá y mamá • Solo papá o mamá • Con mis tíos • Con mis abuelos 	Cualitativa	Nominal



CAPÍTULO III

MÉTODO

3.1.ALCANCE DEL ESTUDIO

Esta investigación fue descriptivo correlacional, que permitió conocer el tipo de estilo de vida que tuvieron los estudiantes y su actual Índice de Masa Corporal.

- **DESCRIPTIVO:**

Porque describe una situación a partir del mismo estudio en una circunstancia temporal y espacio determinado.

- **TRANSVERSAL:**

Porque la aplicación del instrumento para medir variables sólo se produjo una vez en el transcurso de la investigación.

- **CORRELACIONAL NO EXPERIMENTAL:**

Porque se obtuvo explicaciones mediante el estudio de la relación entre variables.

3.2.DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño de la presente investigación es de diseño no experimental. Según una investigación es no experimental cuando: el investigador no propicia cambios intencionales en las variables estudiadas y los datos se recogieron en un determinado tiempo.

3.3.POBLACIÓN

La población estuvo conformada por la totalidad de estudiantes del nivel primario del Colegio Galileo, según datos proporcionados por el director, de acuerdo a la nómina de matriculados en el año 2022 la cantidad de estudiantes matriculados fue de 240, distribuidos de la siguiente manera:

• Primero de primaria	—————>	44
• Segundo de primaria	—————>	48
• Tercero de primaria	—————>	30
• Cuarto de primaria	—————>	30
• Quinto de primaria	—————>	40
• Sexto de primaria	—————>	48

Total, de estudiantes	—————>	240 estudiantes
-----------------------	--------	-----------------



3.4.MUESTRA

- **FORMULA PARA MUESTREO**

La muestra de estudio fue por conveniencia, por lo que no se consideró a los estudiantes de 1ero y 2do de primaria porque no estaba al alcance de su capacidad para resolver la encuesta e interpretar de una manera eficiente, aplicando así solo a los estudiantes de 3ro a 6to de primaria siendo un muestreo no probabilístico.

A continuación, se presenta la siguiente categorización:

• Tercero de primaria	—————▶	30
• Cuarto de primaria	—————▶	30
• Quinto de primaria	—————▶	40
• Sexto de primaria	—————▶	48
		—————
Total, de estudiantes	—————▶	148 estudiantes

3.5.TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.6.1 TÉCNICAS

La técnica que se utilizó fue el cuestionario.

3.6.2 INSTRUMENTO

Se utilizó una encuesta donde, se recolectó la información sobre los estilos de vida en las Sud dimensiones de Descanso-sueño, Actividad Física, Alimentación, Recreación y Relaciones Sociales. También se utilizó la ficha para la evaluación del índice de masa corporal, donde fue recabada la (edad, peso y talla) tomados en ese momento haciendo uso de un tallímetro y balanza digital, en los estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, el puntaje de calificación fue; Estilo de vida no saludable: 0-7 puntos y Estilo de vida saludable: 8 -13 puntos.

Para poder calcular la variable estilos de vida se desarrolla, como intervalos estilos de vida saludable y estilos de vida no saludable, por lo que las preguntas correctas tendrán una puntuación de 1 y aquellas incorrectas no tendrán alguna puntuación siendo de 0.



El instrumento consta de 13 preguntas siendo el valor máximo 13 (correctas) y como valor mínimo 0 (incorrectas); para calcular los intervalos se tiene que dar respuesta al Rango siendo el valor máximo menos el valor mínimo ($13-0=13$), número de intervalos son dos (correctas e incorrectas), y como amplitud es el Rango entre el número de intervalos ($13/2=7.5$). Teniendo el resultado, se procede a identificar los valores de cada intervalo; Para estilos de vida no saludable es el valor mínimo hasta el valor mínimo más la amplitud ($[0 - 7.5>$) y en relación al intervalo estilos de vida saludable es el valor mínimo más la amplitud hasta el valor mínimo más dos veces la amplitud ($<7.5 - 13]$); Para tener un mejor resultado y poder procesar adecuadamente los datos se considera como intervalos para el estilos de vida no saludable desde cero hasta 7 puntos y para el intervalos de estilos de vida saludable se trabaja desde 8 a 13 puntos.

3.6.VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

El instrumento fue validado por juicio de expertos, para lo cual se solicitó a 5 expertos profesionales que fueron 02 Lic. en Enfermería, 01 Pediatra y 02 Nutricionistas, con el fin de que puedan opinar y contribuir para mejorar el instrumento, que fue aplicado a la población en estudio. Para determinar el Índice de masa corporal se toma en cuenta la fórmula según edad y género siendo este validado por el Ministerio de salud.

3.7.PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS

Para la recolección de los datos requeridos, se solicitó permiso al Director del Colegio Galileo del Cusco para que otorgue las facilidades necesarias, y luego se coordinó con el responsable para la aplicación de los instrumentos de estudio. Los datos del estudio fueron ingresados a una base de datos en el software estadístico SPSS una vez finalizado el trabajo de campo y los resultados, se muestran en gráficos estadísticos que contienen el análisis e interpretación respectivos. De la misma forma, la prueba de CHI cuadrado de Pearson (X^2) con un nivel de significancia, valor P menor de 0.05 con 95% de confianza, para determinar la relación de las variables.

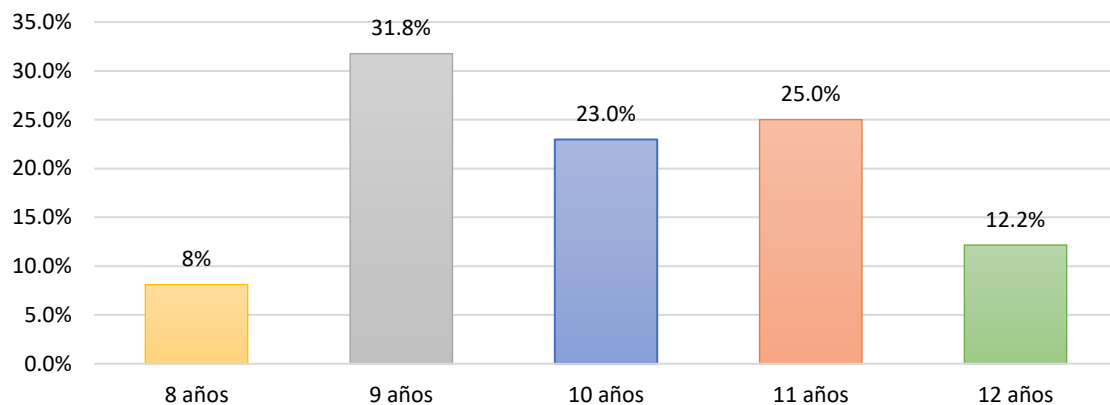


CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

GRÁFICO N° 1

EDAD DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO, COLEGIO GALILEO CUSCO, 2022



Fuente: Encuesta aplicada 2022.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el gráfico, se observa que, un 31,8% de los estudiantes tienen 9 años mientras que el 8% tienen 8 años.

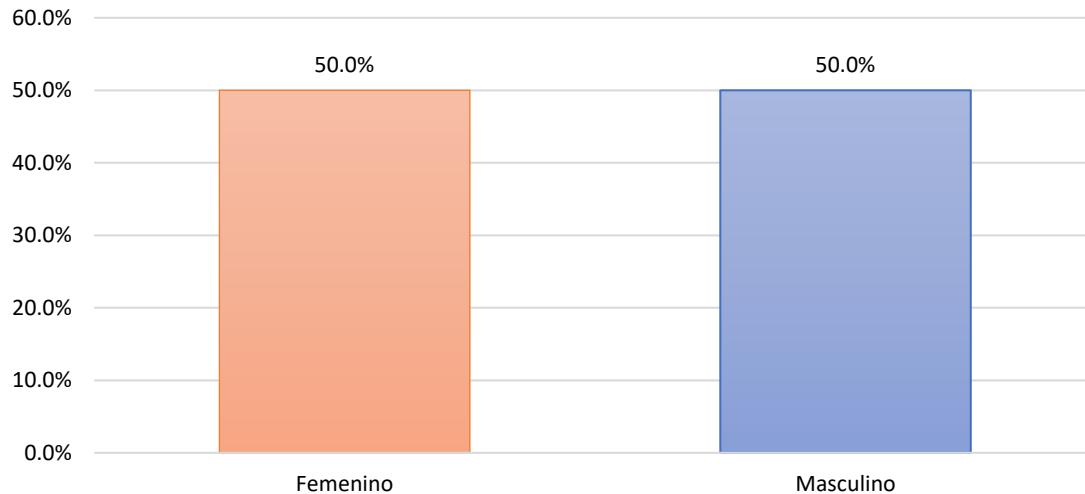
En los resultados evidenciados, se muestra que son diferentes a la investigación de **BECERRA, Z.** En el estudio “**ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DE LAS ÁREAS URBANO Y RURAL EN LAMBAYEQUE - 2019**”, quien describió que el 56,8% tenían 11 años.

El rango de edad de los estudiantes de la Institución Educativa Galileo corresponde a lo establecido para la educación básica regular, los estudiantes que se hallan iniciando la etapa de la pubertad por lo común son de 11 a 12 años.



GRÁFICO N° 2

SEXO DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO, COLEGIO GALILEO CUSCO, 2022



Fuente: Encuesta aplicada 2022.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el gráfico, se observa que el 50,0% de los estudiantes corresponde al sexo femenino y masculinos respectivamente.

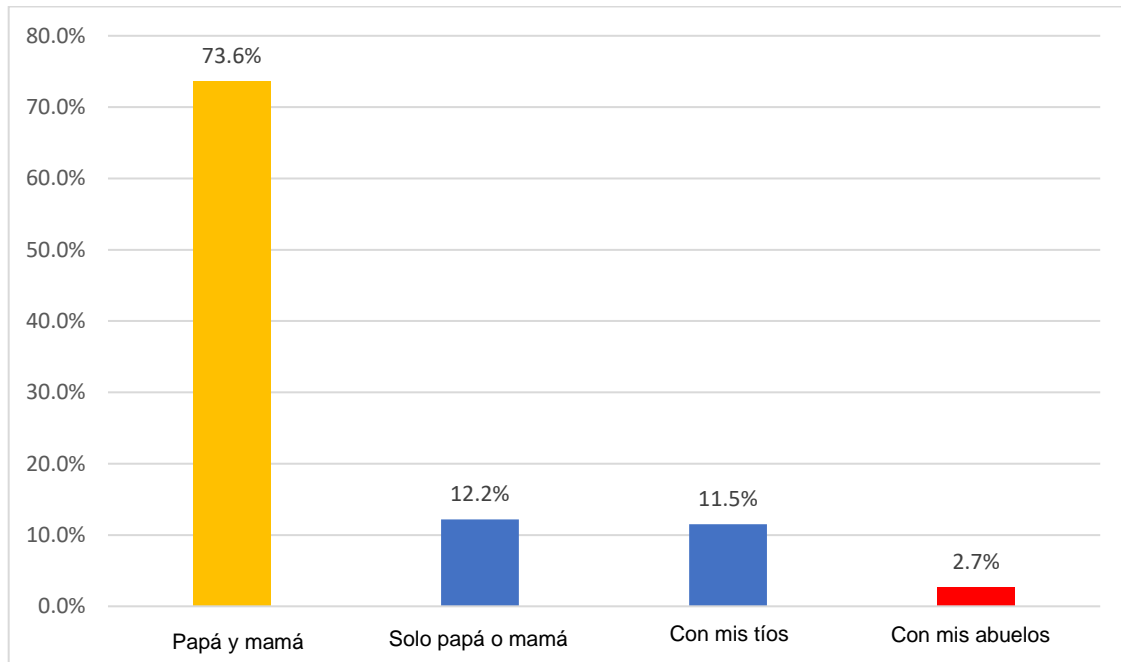
En los datos evidenciados se puede indicar que estos se asemejan con la investigación de **AYTE Y. QUISPE C.** en el estudio **“ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 50100 LA NAVAL ANTA CUSCO- 2018”**, el 57,3% de los estudiantes son de sexo femenino y 46,7% son de sexo masculino.

Se observa que en el grafico se ha tomado importancia al género para delimitar los estilos de vida de acuerdo al sexo por lo que el Colegio Galileo prioriza el numero equitativo, tanto de mujeres como de varones permitiendo dar oportunidad a todos sin distinción de índole, ya que en la sociedad se ve relativamente una preferencia a un solo género.



GRÁFICO N° 3

ESTRUCTURA FAMILIAR DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO, COLEGIO GALILEO CUSCO, 2022



Fuente: Encuesta aplicada 2022.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el gráfico, se observa que, el 73,6% de los estudiantes viven con sus padres y un 2,7% con sus abuelos.

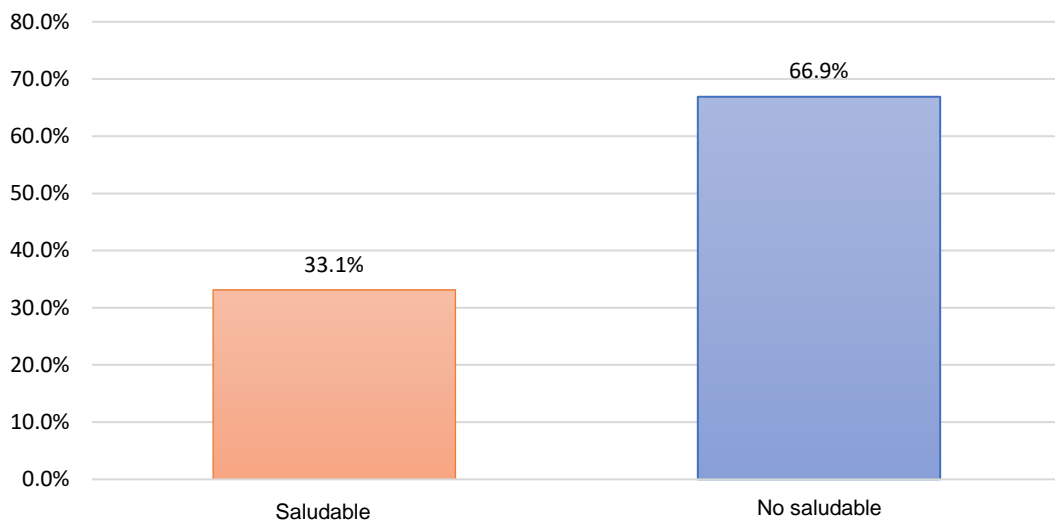
Los resultados de la investigación se asemejan con **HORTA, B.** En el estudio “**ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LAS ALUMNAS DEL 5TO DE PRIMARIA, DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA URIEL GARCIA CUSCO - 2018,** quien halló el 63,2% de los estudiantes viven con sus padres.

La familia de los estudiantes del Colegio Galileo está constituida por papá, mamá e hijos sin embargo algunos refieren vivir con sus abuelos, ya que la familia es vista como uno de los microambientes donde permanece el estudiante en la mayor parte de su vida.



GRÁFICO N° 4

TIPOS DE ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO, COLEGIO GALILEO CUSCO, 2022



Fuente: Encuesta aplicada 2022.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el gráfico, se observa que, un 66,9% de los estudiantes tenían un estilo de vida no saludable y el 33,1% tenían un estilo de vida saludable.

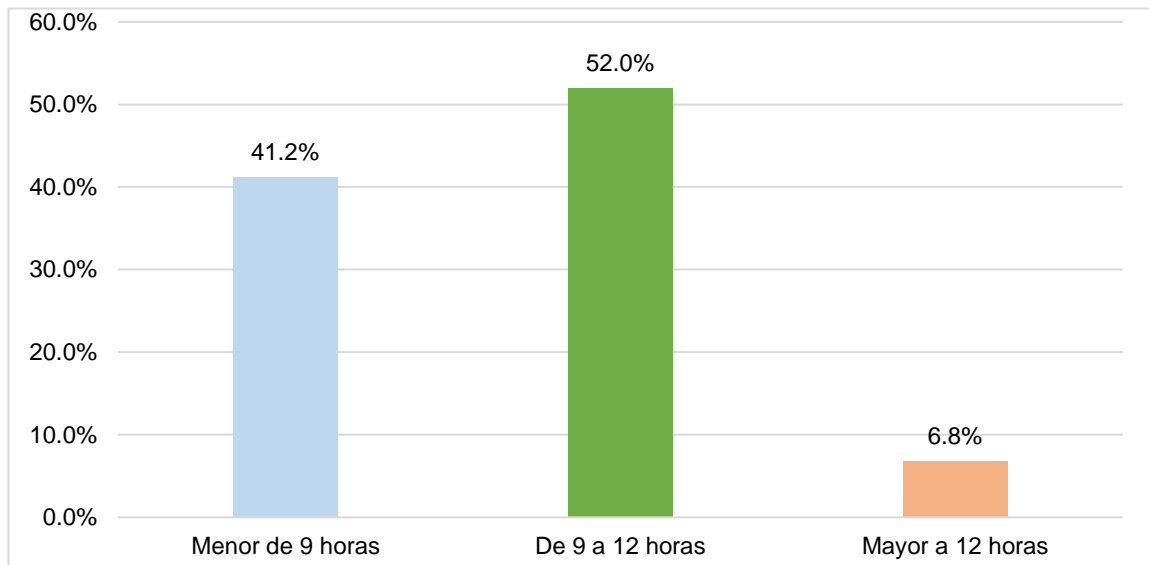
Los datos obtenidos, no se asemejan con **MERA, D.** en el estudio “**ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN EN EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARCIAL ACHARAN Y SMITH – TRUJILLO-2019**”, quien halló el 75,9% tienen un estilo de vida poco saludable y el 24,1% lleva un estilo de vida saludable.

Los estudiantes tuvieron un estilo de vida no saludable, ya que se dedicaban a estudiar frente a la computadora hasta altas horas de la noche y muchos de los estudiantes tuvieron una vida sedentaria por el confinamiento en pandemia, lo que conllevó a que muchos ellos tengan obesidad y sobrepeso.



GRÁFICO N° 5

PROMEDIO DE HORAS DEDICADAS AL SUEÑO DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO, COLEGIO GALILEO CUSCO, 2022



Fuente: Encuesta aplicada 2022.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el gráfico, se observa que, un 52,0% de los estudiantes dedicaban de 9 a 12 horas al sueño y el 6,8% dedicaban mayor a 12 horas.

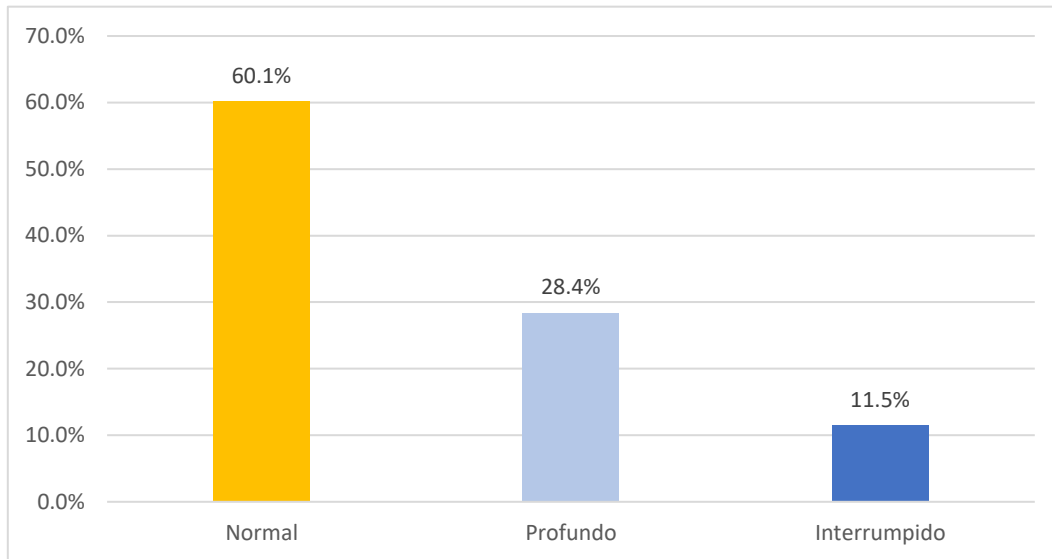
Según la **Guía Infantil** indica en la tabla de tiempo del sueño, que es importante señalar que estas etapas son cruciales para marcar tendencias de bienestar futuro, en la medida en que se adquieren los hábitos fundamentales en relación con el sueño, donde señala que el promedio de horas de sueño recomendable en los niños de 6-10 años es de 10 horas al día.

De los resultados obtenidos se puede deducir que existe una cantidad considerable de los estudiantes que dormían más horas recomendadas, por lo que al día siguiente los estudiantes suelen sentirse cansados y sin energía por lo que afectan en sus cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales.



GRÁFICO N° 6

ESTADO DE SUEÑO NOCTURNO DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO, COLEGIO GALILEO CUSCO, 2022



Fuente: Encuesta aplicada 2022.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el gráfico, se observa que, un 60,1% de los estudiantes tenían el sueño nocturno de manera normal y el 11,5% tenían sueños interrumpidos.

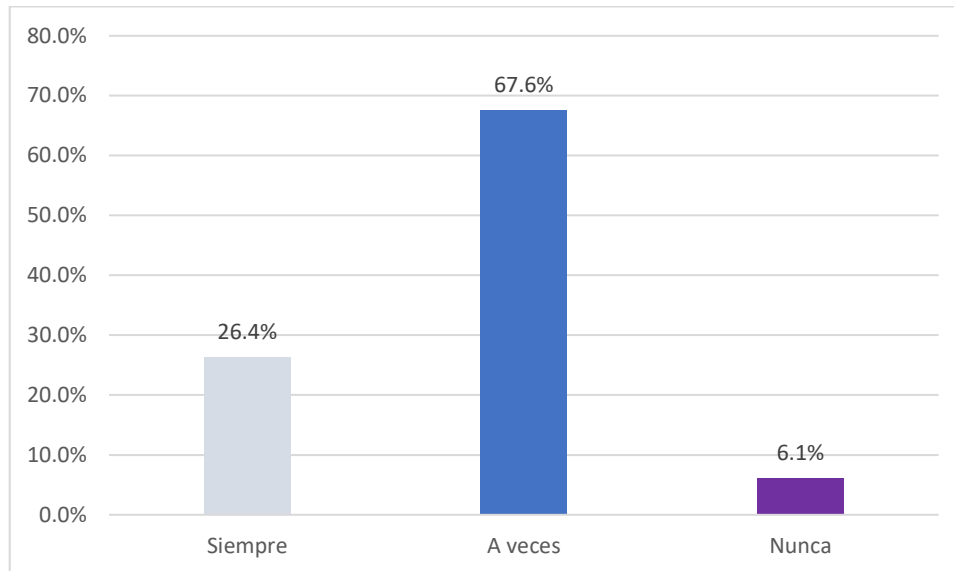
Los resultados de la investigación son diferentes con **HORTA, B.** En el estudio “**ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LAS ALUMNAS DEL 5TO DE PRIMARIA, DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA URIEL GARCIA CUSCO - 2018,** quien halló el 80% tienen un descanso normal y/o profundo y un 20% tienen sueños interrumpidos.

De los resultados obtenidos se puede evidenciar que los estudiantes cuentan con un estado de sueño nocturno normal ya que ello les favorece en el buen rendimiento académico tanto en las relaciones con los compañeros y docentes.



GRÁFICO N° 7

FRECUENCIA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO, COLEGIO GALILEO CUSCO, 2022



Fuente: Encuesta aplicada 2022.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el gráfico, se observa que, un 67,6% de los estudiantes realizaban a veces actividad física y el 6,1% nunca realizaban ejercicios físicos.

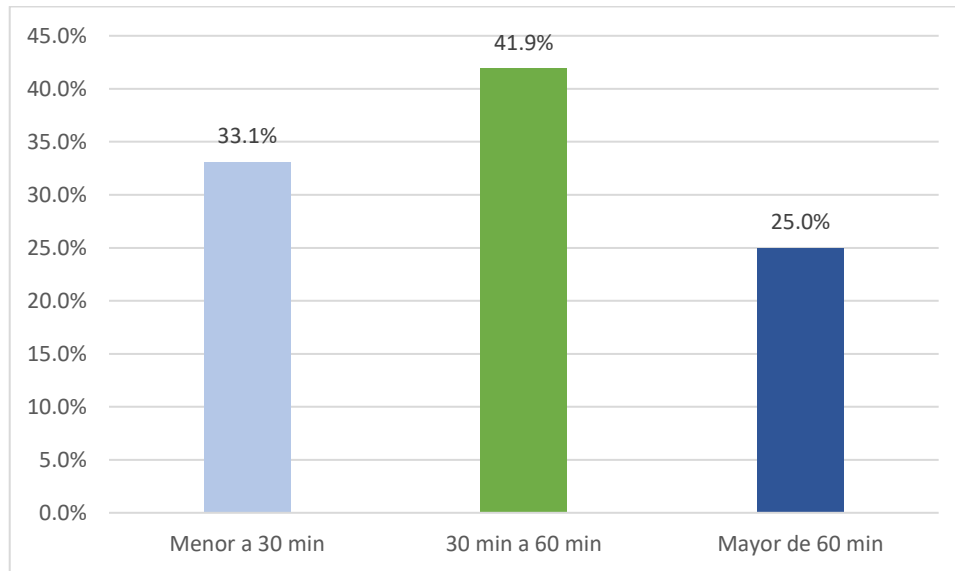
Los resultados obtenidos se asemejan con **VALLE, P.** En el estudio “**ACTIVIDAD FÍSICA PARA PREVENIR CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES DE LA U.E “DIEZ DE AGOSTO” CANTÓN VINCES, PIURA- 2021**”, quien halló el 64,8% de los estudiantes no realiza actividad física alguna.

De los resultados obtenidos se puede deducir que los estudiantes realizaban actividades físicas cuando tenían tiempo debido a que no tenían mucho espacio en sus hogares y por el confinamiento por la Covid-19, los cuales a futuro tendrán consecuencias de enfermedades no transmisibles como cardiovasculares, sobrepeso, entre otras.



GRÁFICO N° 8

PROMEDIO DE HORAS DEDICADAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA POR DÍA DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO, COLEGIO GALILEO CUSCO, 2022



Fuente: Encuesta aplicada 2022.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el gráfico, se observa que, un 41,9% de los estudiantes dedicaban 30 min a 60 min por día a la actividad física y el 25,0% mayor de 60 min.

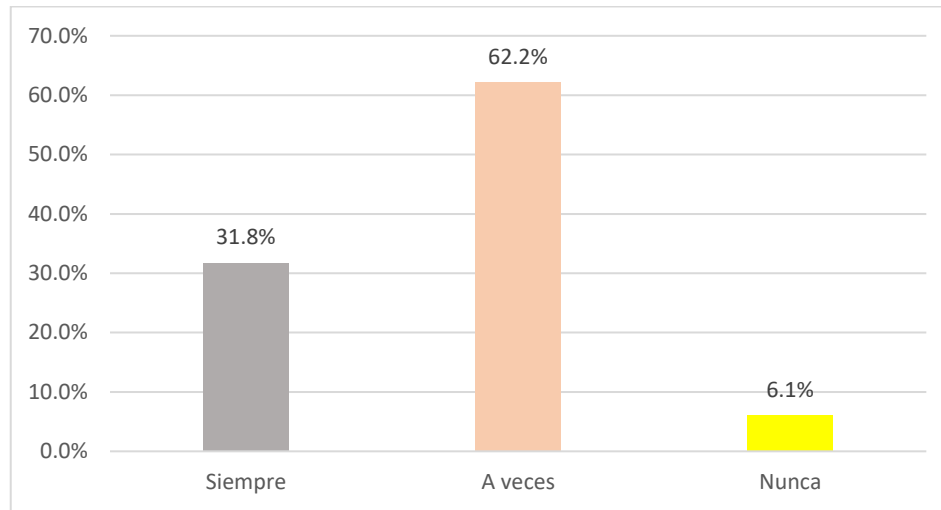
Los resultados de la investigación no se asemejan con **HORTA, B.** En el estudio “**ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LAS ALUMNAS DEL 5TO DE PRIMARIA, DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA URIEL GARCIA CUSCO - 2018,** quien halló el 54,7% realizan actividad física menor a 30 min por día.

De los resultados obtenidos los estudiantes cuando tenían tiempo dedicaban a realizar actividades físicas en un tiempo determinado por lo que futuro podrían evitar el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles.



GRÁFICO N° 9

ACTIVIDAD FÍSICA COMO PARTE DE RUTINA DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO, COLEGIO GALILEO CUSCO, 2022



Fuente: Encuesta aplicada 2022.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el gráfico, se observa que, un 62,2% realizan a veces la actividad física como parte de rutina y el 6,1% nunca realizaban actividad física.

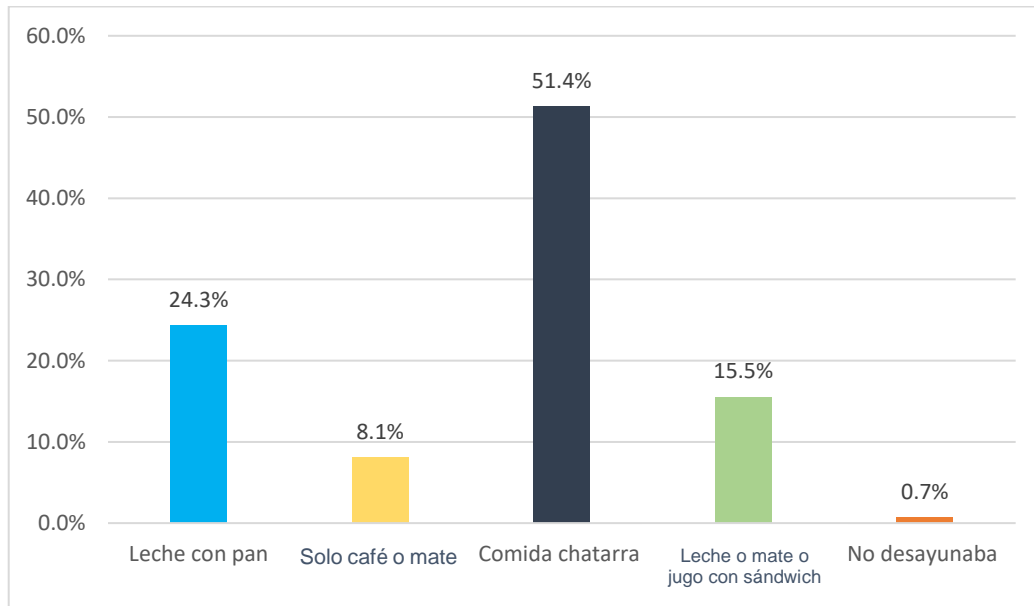
Los resultados de la investigación son diferentes a comparación con **SÁNCHEZ, W.** En el estudio **“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA “SAN FERNANDO” DISTRITO DE SANTA MARÍA, HUACHO, LIMA - 2019”**, quien halló el 46% de los estudiantes no practican como parte de rutina la actividad física y deporte.

De los resultados obtenidos se puede deducir que la mayoría de los estudiantes durante la pandemia a veces realizaban actividad física, y también se observa que un porcentaje menor que no lo realizaba, por lo que es preocupante ya que este se verá reflejado en el sobrepeso y obesidad de los estudiantes.



GRÁFICO N° 10

ALIMENTOS CONSUMIDOS CON FRECUENCIA EN EL DESAYUNO DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO, COLEGIO GALILEO CUSCO, 2022



Fuente: Encuesta aplicada 2022.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el gráfico, se observa que, un 51,4% de los estudiantes consumían con frecuencia en el desayuno comida chatarra y el 0,7% no desayunaban.

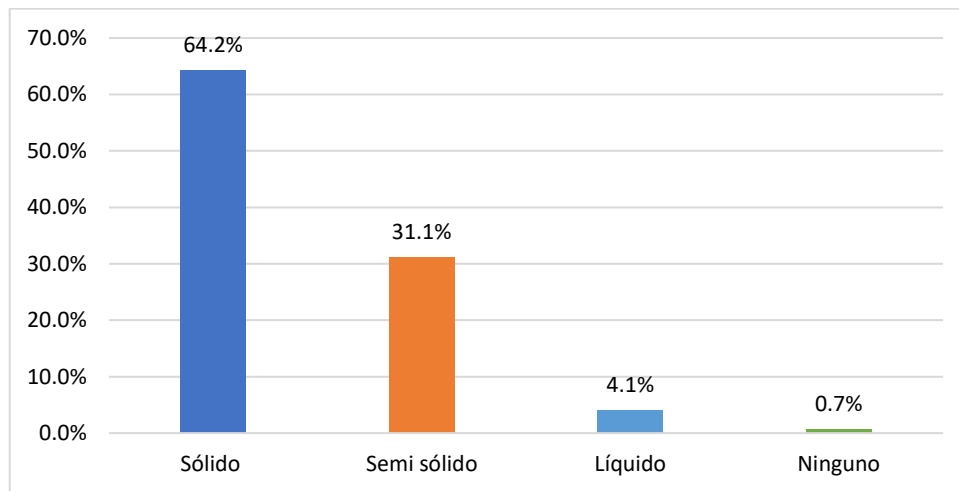
Los resultados de la investigación son diferentes con **HORTA, B.** En el estudio “**ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LAS ALUMNAS DEL 5TO DE PRIMARIA, DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA URIEL GARCIA CUSCO- 2018,** quien halló el 39,4% refieren consumir en su desayuno: leche, mate o jugo con sándwich y el 1,5% consumen comida chatarra.

De los resultados obtenidos se puede deducir que la mayoría de los estudiantes consumían comida chatarra en el desayuno y existe un porcentaje menor que no consumían desayuno lo que conlleva a una mayor probabilidad de presentar obesidad debido a que se sometían a ayunos prolongados generando así el consumo constante de comidas no saludables.



GRÁFICO N° 11

CONSISTENCIA DE LOS ALIMENTOS CONSUMIDOS CON FRECUENCIA EN EL ALMUERZO DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO, COLEGIO GALILEO CUSCO, 2022



Fuente: Encuesta aplicada 2022.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el gráfico, se observa que, un 64,2% de los estudiantes consumían con frecuencia alimentos sólidos y el 0,7% ningún estado de alimento consumía.

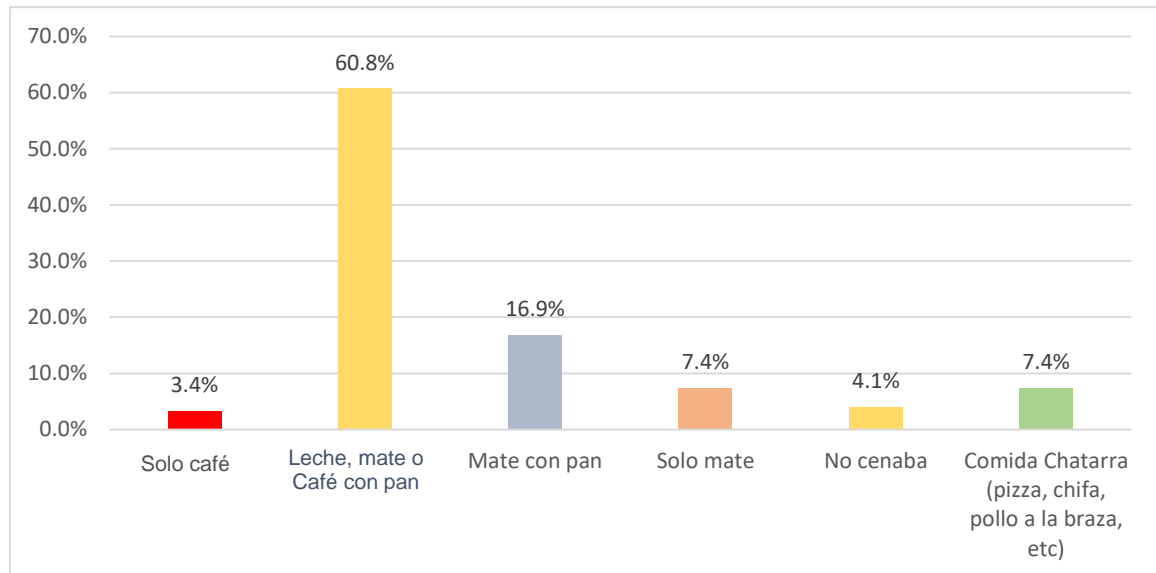
Los resultados de la investigación no se asemejan con **HORTA, B.** En el estudio “**ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LAS ALUMNAS DEL 5TO DE PRIMARIA, DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA URIEL GARCIA CUSCO-2018,** quien halló el 82,1% consumen diariamente su almuerzo en la semana.

En cuanto a la consistencia de los alimentos consumidos con frecuencia en el almuerzo, se puede deducir que un porcentaje considerable consumían de manera adecuada, lo que indica que están teniendo una alimentación balanceada y un mínimo porcentaje no almorzaba lo que es preocupante porque conllevará a adquirir enfermedades gástricas.



GRÁFICO N° 12

ALIMENTOS CONSUMIDOS CON FRECUENCIA EN LA CENA DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO, COLEGIO GALILEO CUSCO, 2022



Fuente: Encuesta aplicada 2022.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el gráfico, se observa que, un 60,8% de los estudiantes consumían con frecuencia en la cena leche, mate o café con pan, el 4,1% no cenaba y el 3,4% solo tomaba café.

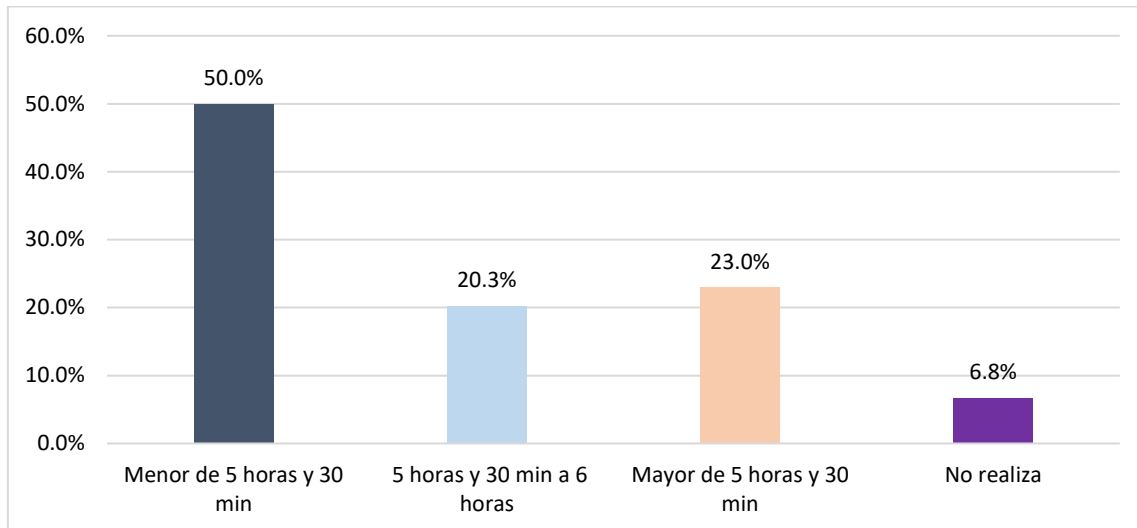
Los resultados de la investigación son diferentes con **HORTA, B.** En el estudio “**ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LAS ALUMNAS DEL 5TO DE PRIMARIA, DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA URIEL GARCIA CUSCO- 2018,** quien halló el 47,4% consume en su cena café con pan y el 5,3% no cena.

De los resultados obtenidos se puede deducir que, en cuanto a los alimentos consumidos con frecuencia en la cena por los estudiantes, consumían una cena equilibrada y también se observa que un porcentaje menor de ellos consumían comida chatarra lo conlleva a que almacenen grasa corporal porque no hay gasto de energía.



GRÁFICO N° 13

PROMEDIO DEDICADO A LA ACTIVIDAD RECREATIVA POR SEMANA DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO, COLEGIO GALILEO CUSCO, 2022



Fuente: Encuesta aplicada 2022.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el gráfico, se observa que, un 50,0% de los estudiantes dedicaban menos de 5 horas y 30 min a la actividad recreativa por semana y el 6,8% no realizaban actividad recreativa.

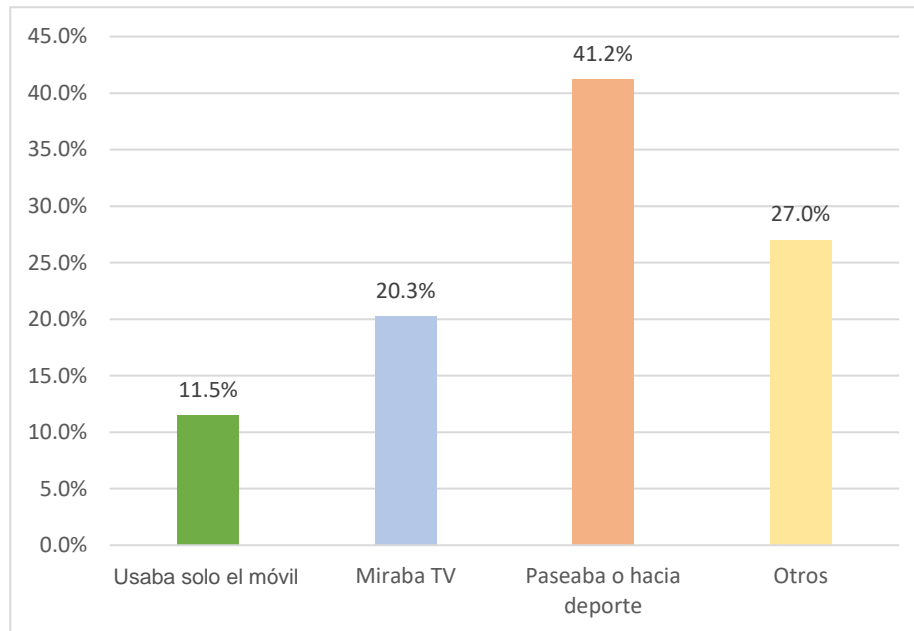
Los resultados de la investigación no se asemejan con **HORTA, B.** En el estudio “**ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LAS ALUMNAS DEL 5TO DE PRIMARIA, DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA URIEL GARCIA CUSCO- 2018,** quien halló el 63,8% no realizan actividad recreativa y el 6,3% lo realiza en un menor a lo estimado.

De los resultados obtenidos se puede deducir que los estudiantes realizaban menor actividad recreativa durante la pandemia lo que influyo bastante en su estado de salud mental y físico, ya que las actividades recreativas tienen por objetivo generar un estado mental libre de tensiones, así como le provee actividades que favorecen sus relaciones personales, habilidades, destrezas, movilidad y al mismo tiempo, la satisfacción de vivir.



GRÁFICO N° 14

ACTIVIDAD RECREATIVA REALIZADA DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO, COLEGIO GALILEO CUSCO, 2022



Fuente: Encuesta aplicada 2022.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el gráfico, se observa que, un 41,2% de los estudiantes en el tiempo de actividad recreativa paseaban o hacia deporte y el 11,5% usaban solo el móvil.

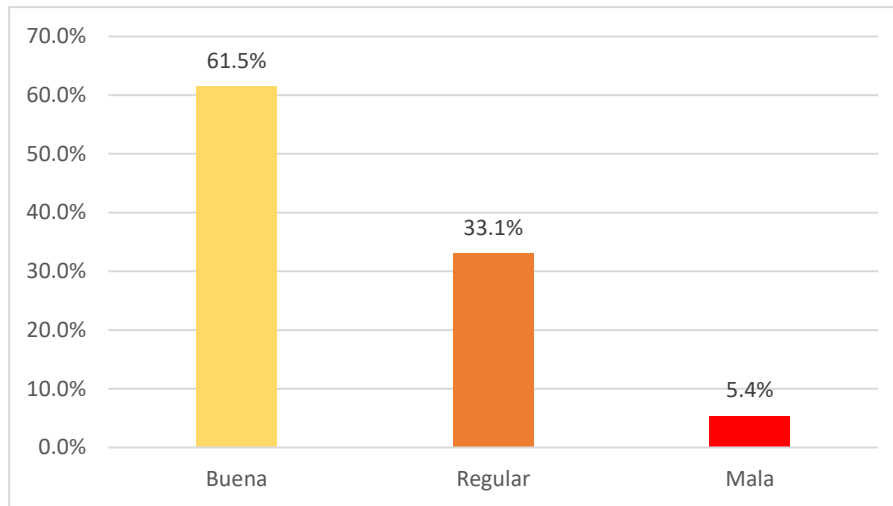
Los resultados de la investigación se asemejan con **HORTA, B.** En el estudio “**ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LAS ALUMNAS DEL 5TO DE PRIMARIA, DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA URIEL GARCIA CUSCO- 2018,** quien halló el 30,4% va a pasear y el 6,3% no realiza actividades recreativas.

De los resultados obtenidos se deduce que los estudiantes salían a pasear o hacían algún deporte recreativo durante la pandemia lo cual es beneficioso para su salud física y mental, y un porcentaje menor usaba solo el móvil no siendo adecuado para su salud, lo cual conlleva a que tengan una vida sedentaria y deterioro de la visión.



GRÁFICO N° 15

RELACIÓN SOCIAL ENTRE DOCENTES Y ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO, COLEGIO GALILEO CUSCO, 2022



Fuente: Encuesta aplicada 2022.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el gráfico, se observa que, un 61,5% de los estudiantes tenían una buena relación social con los docentes durante la pandemia y el 5,4% una mala relación.

En los resultados obtenidos se muestra que se asemejan a la investigación de **HORTA, B.**

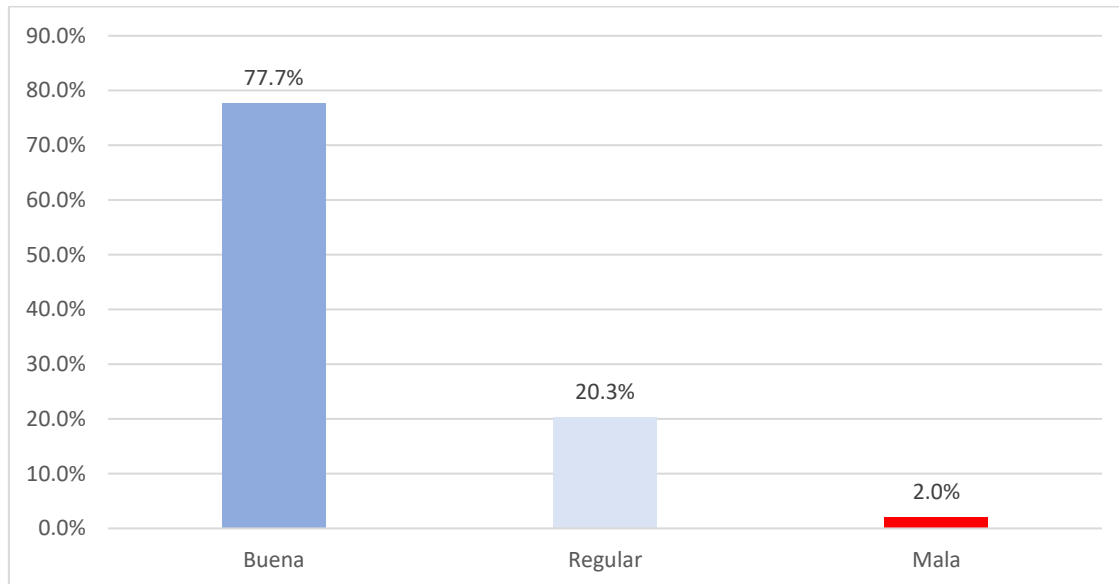
En el estudio “**ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LAS ALUMNAS DEL 5TO DE PRIMARIA, DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA URIEL GARCIA CUSCO - 2018**”, quien halló el 38,9% tiene regular relación con sus docentes.

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede deducir que las relaciones sociales durante la pandemia de los estudiantes con los docentes fueron buenas lo cual es muy importante en el desarrollo académico del año escolar y un porcentaje menor indica que tuvo mala relación con sus docentes, el cual influye en su desempeño escolar no siendo favorable para el estudiante.



GRÁFICO N° 16

RELACIÓN SOCIAL ENTRE PADRES Y ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO, COLEGIO GALILEO CUSCO, 2022



Fuente: Encuesta aplicada 2022.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el gráfico, se observa que, un 77,7% de los estudiantes tenían buena relación social con sus padres y el 2,0% una mala relación.

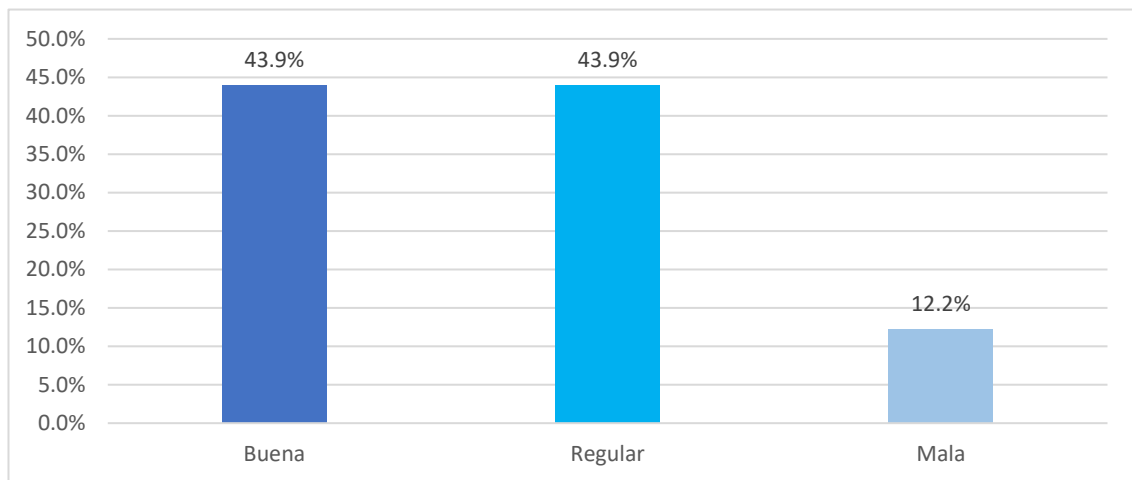
En los resultados obtenidos, es diferente a la investigación **HORTA, B.** En el estudio **“ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LAS ALUMNAS DEL 5TO DE PRIMARIA, DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA URIEL GARCIA CUSCO -2018,** quien halló el 38,9% tiene una regular relación con sus padres.

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede deducir que hay una cantidad de estudiantes tenían una buena relación social con sus padres durante la pandemia lo cual conlleva a tener un buen ambiente familiar y estilo de vida saludable, favorable para su salud mental y rendimiento escolar.



GRÁFICO N° 17

RELACIÓN SOCIAL ENTRE COMPAÑEROS DE AULA DE NIVEL PRIMARIO, COLEGIO GALILEO CUSCO, 2022



Fuente: Encuesta aplicada 2022.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el gráfico, se observa que, un 43,9% de los estudiantes tenían buena y regular relación social con sus compañeros y el 12,2% mala relación.

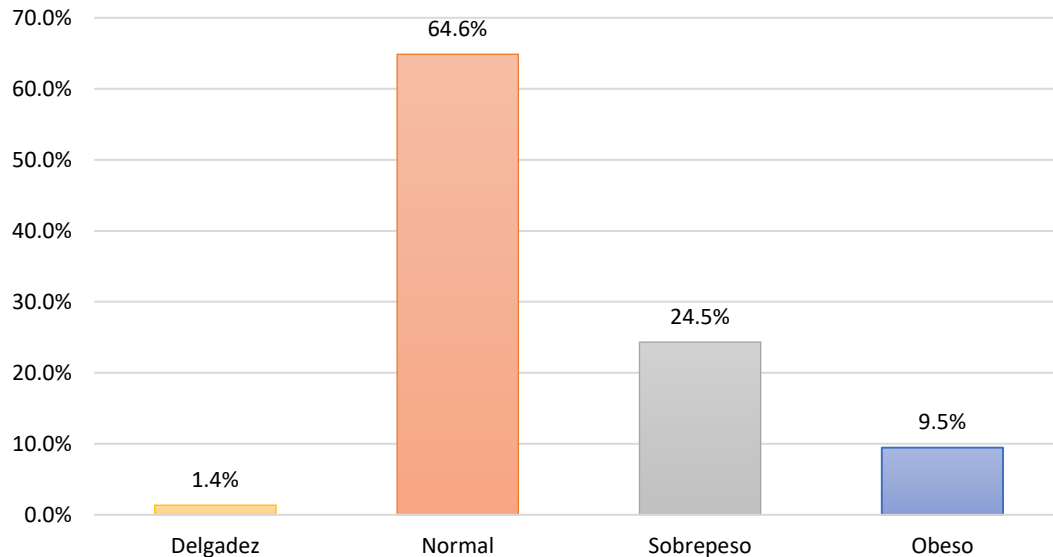
Los resultados de la investigación se asemejan con **HORTA, B.** En el estudio “**ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LAS ALUMNAS DEL 5TO DE PRIMARIA, DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA URIEL GARCIA CUSCO-2018,** quien halló 43,2% tiene una regular relación con sus compañeras.

De acuerdo a resultados obtenidos se puede deducir que las relaciones sociales con los compañeros durante la pandemia eran buenas y regulares y un porcentaje menor dio a conocer que tenían una mala relación lo cual no es favorable ya que no permite el desarrollo de habilidades sociales como el respeto, compañerismo, seguridad y confianza; dichas habilidades son fundamentales para aprender a autorregular las emociones y adaptarse al entorno, conllevando al aumento de la calidad de vida.



GRÁFICO N° 18

ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO, COLEGIO GALILEO CUSCO, 2022



Fuente: Encuesta aplicada 2022.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el gráfico, se observa que, un 64,6% de los estudiantes presentan un índice de masa corporal de normal para su edad y un 1,4% de ellos presentan delgadez.

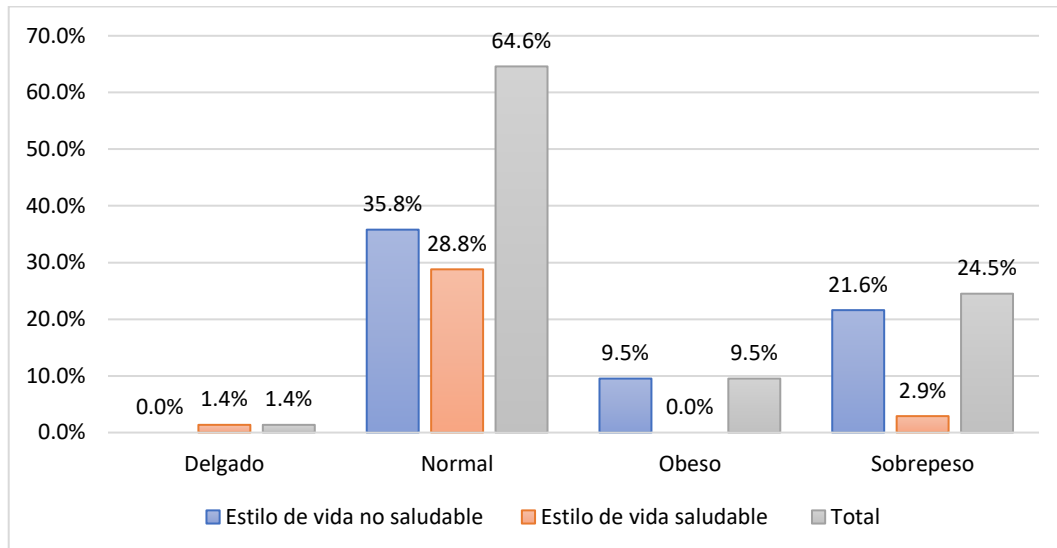
Se logra identificar que no se asemejan con la investigación de **MERA, D.** en el estudio “**ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN EN EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARCIAL ACHARAN Y SMITH, TRUJILLO- 2019**”, quien halló el 50% se encuentran con un estado nutricional normal y 0% delgadez.

De los resultados obtenidos, se evidencia que los estudiantes tenían un Índice la masa Corporal de acuerdo a los estándares normales, lo que indica que durante la pandemia consumían comidas preparadas en sus casas favoreciendo a su desarrollo adecuado de acuerdo a la edad, peso y talla.



GRÁFICO N° 19

ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL IMC DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO, COLEGIO GALILEO CUSCO, 2022



Fuente: Encuesta aplicada 2022.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

De acuerdo al gráfico evidenciado se logra identificar que los estudiantes que cuentan con un estilo de vida no saludable presentan un IMC normal siendo del 35,8% y solo el 28,8% presentan un estilo de vida saludable, así mismo aquellos que cuentan con un estilo de vida no saludable presentan un IMC de sobrepeso siendo de 21,6% y solo el 2,9% presentan un estilo de vida saludable.

En relación a los datos son diferentes en comparación con **SÁNCHEZ, W.** En el estudio **“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA “SAN FERNANDO” DISTRITO DE SANTA MARÍA, 2019”**. Quien halló el 75% de los estudiantes con un estilo de vida saludable presentan un IMC normal y el 0% presentan un estilo de vida no saludable.

Es así que se observa que un porcentaje de los estudiantes tienen un IMC normal al tener un estilo de vida no saludable debido a que ellos indicaban que sus padres eran de contextura adecuada y que por genética tenían el peso y la talla dentro de los parámetros normales, cabe indicar que también un porcentaje considerable de los estudiantes tienen, sobrepeso y obesidad los mismos que pueden adquirir enfermedades no transmisibles, los cuales no favorecería a su salud.



TABLA N° 1
ESTILOS DE VIDAY SU RELACIÓN CON EL IMC DE LOS ESTUDIANTES DE
NIVEL PRIMARIO, COLEGIO GALILEO CUSCO, 2022

Índice de Masa Corporal \ Estilo de vida	NO SALUDABLE		SALUDABLE		Total	
	N	%	N	%	N	%
Delgadez	0	0.0%	2	1.4%	2	1.4%
Normal	53	35.8%	43	28.8%	96	64.6%
Obesidad	14	9.5%	0	0.0%	14	9.5%
Sobrepeso	32	21.6%	4	2.9%	36	24.5%
Total	99	66.9%	49	33.1%	148	100%

Fuente: Encuesta aplicada 2022.

Nota: coeficiente de correlación Pearson = -0.49 sig. y un p-valor de = 0.0001

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En la presente tabla se puede observar que un 24,5% de los estudiantes tienen sobrepeso y lo cual es significativo, considerando el 21,6% de los estudiantes tuvieron un estilo de vida no saludable, en el cual se logra identificar que la relación que existe entre ambas variables es inversa y al aplicar el estadístico chi cuadrado este da como resultado $p=0.0001$, con un coeficiente de correlación de Pearson $=-0.49$ de intensidad moderada, al tener estilo de vida saludable el índice de masa corporal disminuye.

De acuerdo a la tabla se analiza que un 64,6% de los estudiantes tienen un índice de masa corporal normal con un estilo de vida saludable y el 35,8% tienen índice de masa corporal dentro de lo normal teniendo un estilo de vida no saludable y lo que refieren ellos es que sus padres eran de contextura adecuada y que por genética tenían el índice de masa corporal dentro de los parámetros normales.



CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

5.1. DESCRIPCIÓN DE LOS HALLAZGOS MÁS RELEVANTES Y SIGNIFICATIVOS

De acuerdo al estudio realizado en los estudiantes de nivel primario del Colegio Galileo Cusco, durante la pandemia de Covid-19, se encontró que el 31,8% tienen 9 años y el 8% tienen 8 años y que el 50% son mujeres y el otro 50% son varones.

En relación a la estructura familiar de los estudiantes, el 73,6% viven con sus dos padres y un 2,7% viven sus abuelos.

De acuerdo al estilo de vida de los estudiantes durante la pandemia de Covid-19 el 66,9% tuvieron un estilo de vida no saludable y el 33,1% tenían un estilo de vida saludable.

Respecto a la frecuencia de actividad física durante la pandemia el 67,6% realizaban a veces actividad física y el 6,1% no realizaban ejercicios físicos debido a que muchos no contaban con espacios suficientes, por el aislamiento y preferían permanecer con el celular.

En relación de los alimentos consumidos con frecuencia en el desayuno durante la pandemia el 51,4% consumían con frecuencia en el desayuno comida chatarra y el 0,7% no desayunaban ya que la mayoría de los estudiantes se encontraban con estrés y ansiedad debido a ello los padres les permitían elegir sus alimentos para compensarlos.

En relación al promedio dedicado a la actividad recreativa por semana durante la pandemia el 50,0% dedicaba menos de 5 horas y 30 min a la actividad y el 6,8% no realizaba actividad física porque sus padres lo les inculcaban a realizarlo.

De acuerdo a las relaciones sociales con los docentes el 61,5% tenían una buena relación social con sus docentes durante la pandemia, el 77,7% tenían buena relación con sus padres y un 43,9% tenían una buena y regular relación social con sus compañeros.



En relación al estilo de vida no saludable presentan un IMC normal siendo del 35,8% y solo el 29,3% presentan un estilo de vida saludable, así mismo aquellos que cuentan con un estilo de vida no saludable presentan un IMC de sobrepeso siendo de 28,8% y solo el 2,7% presentan un estilo de vida saludable.

5.2. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

No estaba al alcance de su capacidad el resolver e interpretar de una manera eficiente la encuesta, por los estudiantes 1er y 2do de primaria, aspecto que se superó aplicando solo a los estudiantes de 3ro a 6to de primaria siendo un muestreo no probabilístico.

5.3. COMPARACIÓN CRÍTICO CON LA LITERATURA EXISTENTE

Los estudiantes del Colegio Galileo presentaron con respecto a la edad el 8% de los estudiantes cuenta con 8 años de edad, el 31,8% tienen 9 años, el 23,0% tienen 10 años, el 25,0% tienen 11 años y el 12,2% tienen 12 años, siendo estos datos diferentes en relación a Becerra Z. El 33,3% de los estudiantes tienen 10 años, el 56,8% tienen edad de 11 años y el 9,9% son estudiantes de 12 años.

De acuerdo al sexo de los estudiantes el 50% son mujeres y el otro 50% son varones siendo este resultado se asemeja con respecto a Ayte Y. y Quispe C. El 57,3% presentan sexo femenino y el 46,7% son masculinos.

De acuerdo a la estructura familiar de los estudiantes el 73,6% viven con sus padres y madres, el 12,2% solo viven con sus padres o madres, el 11,5% viven con sus tíos y el 2,7% viven con sus abuelos, siendo estos datos similares con respecto a Horta B. El 63,2% viven con sus padres.

De acuerdo al estilo de vida de los estudiantes durante el Covid-19 el 33,1% presentaron un estilo de vida saludable y el 66,9% cuenta con un estilo de vida no saludable, siendo diferentes en relación al estudio de Mera D. El 75,9% tienen un estilo de vida poco saludable y el 24,1% lleva un estilo de vida saludable.

De acuerdo a las horas dedicadas al sueño 52,0% dedica horas al sueño y el 6,8% dedican



más horas al sueño, teniendo en cuenta las sugerencias de la **Guía Infantil** el promedio de horas de sueño recomendable en los niños de 6-10 años es de 10 horas al día.

Con respecto al sueño nocturno de los estudiantes el 60,1% conserva el sueño nocturno normal y el 11,5% tienen sueños interrumpidos, estos datos son diferentes con Horta, B. teniendo como resultados el 20% tienen sueños interrumpidos y el 80% tienen un descanso normal y/o profundo.

Con respecto a la frecuencia de actividad física de los estudiantes, el 67,6% realizan a veces y el 6,1% no realizan realizaban ejercicios físicos, estos datos son diferentes con Valle, P. teniendo como resultado el 64,8% de los estudiantes no realiza actividad física alguna.

De acuerdo al promedio de horas dedicadas a la actividad física por día, el 41,9% dedicaba horas a la actividad física de 30 min a 60 min por día y el 25,0% mayor de 60 min. Estos datos son diferentes con Horta, B. teniendo como resultados el 54,7% realizan actividad física menor a 30 min por día.

Con respecto a la actividad física como parte de rutina de los estudiantes el 62,2% realizaban actividad física como parte de rutina y el 6,1% no realizaban actividad física, teniendo como resultado, los datos son diferentes con Sánchez, W. El 46% de los estudiantes no practican como parte de rutina la actividad física y deporte.

Con respecto a los alimentos consumidos con frecuencia en el desayuno de los estudiantes el 51,4% consumían con frecuencia en el desayuno comida chatarra y el 0,7% no desayunaban donde los resultados son diferentes con Horta, B. Teniendo como resultado el 39,4% refieren consumir en su desayuno: leche, mate o jugo con sándwich y el 1,5% consumen comida chatarra.

Con respecto a los alimentos consumidos con frecuencia en el almuerzo de los estudiantes el 64,2% consumían con frecuencia alimentos sólidos y el 0,7% no consumían ningún



alimento. Estos datos son diferentes con Horta, B. teniendo como resultado el 82,1% consumen diariamente su almuerzo en la semana.

Con respecto a los alimentos consumidos con frecuencia en la cena de los estudiantes 60,8% consumían con frecuencia en la cena leche, mate o café con pan y el 3,4% solo café. Estos datos son diferentes con Horta, B. teniendo como resultado el 47,4% consume en su cena café con pan y el 5,3% no cena.

Con respecto al promedio dedicado a la actividad recreativa por semana de los estudiantes el 50,0% dedicaba menos de 5 horas y 30 min a la actividad recreativa por semana y el 6,8% no realizaba. Estos datos son diferentes con Horta, B. teniendo como resultado el 63,8% no realizan actividad recreativa y el 6,3% lo realiza en un menor a lo estimado.

Con respecto al promedio dedicado a la actividad recreativa el 41,2% en el tiempo de actividad recreativa paseaba o hacia deporte y el 11,5% usaba solo el móvil. Estos datos se asemejan con Horta, B. Teniendo como resultado el 30,4% va a pasear y el 6,3% no realiza actividades recreativas.

De acuerdo a la relación social con los docentes el 33,1% tenía regular relación con los docentes y el 5,4% tenían mala relación. Estos datos se asemejan con Horta, B. Teniendo como resultado el 38,9% tiene una regular relación con sus docentes.

De acuerdo a la relación social con los padres de los estudiantes el 77,7% tenía buena relación con sus padres y el 2,0% tenían mala relación. Estos datos son diferentes con Horta, B. Teniendo como resultado el 38,9% tiene regular relación con sus padres.

De acuerdo a las relaciones sociales con los compañeros el 43,9% tenía buena y regular relación con sus compañeros y el 12,2% tenían mala relación. Estos datos son diferentes con Horta, B. Teniendo como resultado el 43,2% tiene una regular relación con sus compañeras.

De acuerdo al IMC de los estudiantes se evidencia que el 1,4% de los estudiantes se encuentran en delgadez, el 64,6% se encuentran en un nivel normal, el 9,5% son obesos, y



el 24,5% se encuentran en sobrepeso, siendo estos datos son diferentes en relación al estudio de Mera D. donde el Índice de Masa Corporal el 50% se encuentran con un estado nutricional normal y el 0% delgadez de los estudiantes evaluados, 25,9% se encuentra con sobrepeso y el 8,6% se encuentra con obesidad; según la talla para la edad 8,6% presentan talla baja.

La correlación entre el índice de masa corporal y el estilo de vida es inversa con un coeficiente de correlación de -0.49 siendo estos datos diferentes a los de Sánchez W. donde existe una asociación significativa entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes debido a que la sig es 0.000 es de correlación alta positiva.

5.4. IMPLICANCIAS DEL ESTUDIO

El presente estudio permitió identificar el nivel de relación entre los estilos de vida y el índice de masa corporal (IMC); así mismo, se logró identificar las características de los estudiantes del Colegio Galileo siendo sexo, edad y la distribución familiar. Esta información permitió conocer sobre los cambios que se produjo en los estudiantes durante la pandemia de Covid-19 considerando que muchos de los estudiantes se encontraron en un estado de reposo y no cuidaron su salud, esto generando cambio en el IMC; de esta manera se produjo esta información ayudará a que la Institución Educativa pueda desarrollar estrategias en relación para que los estudiantes tengan mejores condiciones de vida y un IMC adecuado.



CONCLUSIONES

- El 31,8% de los estudiantes tenían la edad de 9 años, el 50% de cada sexo son masculino y femenino, de acuerdo a la estructura familiar de los estudiantes el 73,6% viven con ambos padres.
- En relación al estilo de vida, el 66,9% tienen un estilo de vida no saludable. En relación a la dimensión física el promedio de horas dedicadas al sueño 52,0% dedicaba de 9 a 12 horas al sueño, un 60,1% conserva el sueño nocturno normal. De acuerdo a la frecuencia de actividad física 67,6% realizan a veces actividad física, un 41,9% de 30 min a 60 min dedicaba a la actividad física por día, el 62,2% siempre realizaban a veces actividad física de rutina. En relación a la dimensión biológica, los alimentos consumidos con frecuencia en el desayuno 51,4% consumían con frecuencia en el desayuno comida chatarra, el 64,2% consumían con frecuencia alimento de consistencia sólida, un 60,8% consumían con frecuencia en la cena leche, mate o café con pan. En relación a la dimensión social, el promedio dedicado a la actividad recreativa por semana un 50,0% dedicaba menos de 5 horas y 30 min a la actividad, un 41,2% en el tiempo de actividad recreativa paseaba o hacia deporte. De acuerdo a la relación social con los docentes un 61,5% tenía buena relación, el 77,7% tenía buena relación con sus padres, un 43,9% tenía buena y regular relación con sus compañeros.
- En 64,6% de los estudiantes presentan un índice de masa corporal (IMC) normal para su edad.
- La relación entre el índice de masa corporal y el estilo de vida es inversa con un coeficiente de correlación de -0.49, donde existe una asociación significativa entre los estilos de vida saludable y el índice de masa corporal de los estudiantes debido a que la sig. es = 0.0001 es de correlación alta positiva.



SUGERENCIAS

AL MINISTERIO DE SALUD

Se sugiere que se cumplan de manera efectiva los planes dirigidos a los colegios públicos y privados, a través de las visitas y controles a las instituciones educativas con el fin de identificar el avance y las estrategias implementadas.

AL DIRECTOR DEL COLEGIO GALILEO

Se sugiere al equipo directivo realizar actividades propuestas por el Ministerio de salud ya que será de gran aporte para el bienestar y salud del estudiante; y contar con personal capacitado para llevar a cabo las actividades propuestas.

A LOS PROFESIONALES DE LA SALUD

Generar estrategias de estilos de vida saludable y nutrición para los estudiantes de la Institución Educativa, así mismo orientar y enseñar sobre charlas educativas en estos temas.

A LOS PADRES DE FAMILIA

Participar activamente en charlas para la elaboración de loncheras saludables y estos se ponga en práctica para evitar que los estudiantes consuman comidas no saludables.

A LOS ESTUDIANTES

Se sugiere tomar conciencia sobre la alimentación saludable y evitar consumir comida no saludable.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Sánchez W. Estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del V ciclo de la institución educativa privada “San Fernando” distrito de Santa María - 2019. Tesis de Maestría. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Lima; 2021.
2. Hormazábal F, Pardo K, Peña F, Rivas B, San Martín J. Actividad física, estilos de vida y estado nutricional en estudiantes universitarios y familia en tiempos de pandemia. Tesis de Licenciatura. Concepción: Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción; 2022.
3. El rol de la escuela en la prevención del sobrepeso y obesidad en los estudiantes | UNICEF [Internet]. [citado 10 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/informes/el-rol-de-la-escuela-en-la-prevencion-del-sobrepeso-y-obesidad-en-los-estudiantes>
4. Organización Mundial de la salud OMS. Obesidad y sobrepeso. [Online].; 2021 [cited 2022]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
5. León K, Arguello J. <https://www.unicef.org>. [Online].; 2020 [cited 2022 Mayo 13]. Available from: <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-niños-adolescentes-y-jovenes>.
6. Ministerio de Salud. <https://web.ins.gob.pe>. [Online].; 2018 [cited 2022 Abril 27]. Available from: <https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/acerca-de-cenan/presentacion>.
7. López M, Rivero E. Hábitos de vida y Estado nutricional en escolares de 8 a 12 años de la Institución educativa N 3019 del RÍMAC. [Online]; 2019. Acceso 17 de octubre de 2019. Tesis de Licenciatura. Lima: Universidad Norbert Wiener, Lima; 2019.
8. Gómez L, Romero B. Impacto del COVID-19 en el estilo de vida y estado nutricional en niños de 6 a 12 años de la Urbanización Santa Inés de la ciudad de Machala en el periodo noviembre 2020 a febrero 2021. Tesis de Licenciatura. Guayaquil: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Guayaquil; 2021.
9. Niño V. Hábitos alimentarios y estilos de vida durante el confinamiento Covid-19 en las familias de los estudiantes de la I.E. Magdalena Boyacá. Título de Licenciatura. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá; 2021.
10. Campos N. Estilos de vida en los establecimientos educacionales públicos de la región de Bio-Bio y factores relacionales. Tesis de Licenciatura. Chile: Universidad de Concepción, Chile; 2021.
11. Mera D. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith – Trujillo. Tesis de Licenciatura. Trujillo: Universidad Cesar Vallejo, Trujillo; 2019.
12. Valle E. Actividad Física para prevenir consecuencias del sedentarismo durante la pandemia COVID 19 en los estudiantes de la U.E “Diez de Agosto” Cantón Vines 2021. Tesis de Maestría. Piura: Universidad Cesar Vallejo, Piura; 2022.



- 13 Sánchez W. Estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del V ciclo de la institución educativa privada “San Fernando” distrito de Santa María - 2019. Tesis de Maestría. Huacho: Universidad Nacional Jose Faustino Sánchez Carrión, Lima; 2021.
- 14 Becerra Z. Estilo de vida y estado nutricional en escolares de las áreas urbano y rural en Lambayeque-2019. Tesis de Licenciatura. Pimentel: Universidad Señor de Sipan, Chiclayo; 2019.
- 15 Valencia D. Estilos de vida de los estudiantes en la institución educativa José Olaya Balandra de Ninamarca, Paucartambo, Cusco -2021. Tesis de licenciatura. Cusco: Universidad Andina del Cusco, Cusco; 2021.
- 16 Horta B. Estilo de vida y Estado nutricional de las alumnas del 5to de primaria de la Institución Educativa Uriel García Cusco, 2018. Tesis de licenciatura. Cusco: Universidad Andina del Cusco, Cusco; 2018.
- 17 Ayte Y, Quispe C. Estilo de vida y estado nutricional según índice de masa corporal en estudiantes de nivel primario de la institución educativa 50100 la Naval Anta, Cusco - 2018. Tesis de licenciatura. Cusco: Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Cusco; 2019.
- 18 Guerrero L, León A. Estilo de vida y salud. Educere. 2010 Enero. Vol. 3 Núm. 1 (2013): Revista de Investigación Apuntes Universitarios
- 19 Martin M. <https://www.consumoteca.com>. [Online].; 2022 [cited 2022 Mayo 15. Available from: <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>.
- 20 Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. <http://www.incap.int>. [Online].; 2022 [cited 2022 Marzo Available from: <http://www.incap.int/index.php/es/guia-promocion-estilo-vida-ecnt#:~:text=La%20Carta%20de%20Ottawa%20para,de%20trabajo%20y%20de%20recreo%E2%80%9D>.
- 21 Loayza D, Muñoz J. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institucion Educativa Americana de Huancavelica-2017. Tesis de Licenciatura. Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica; 2017.
- 22 Ramos G. Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya – 2017. Tesis de Licenciatura. Puno: Universidad Nacional del Altiplano, Puno; 2017
- 23 Marin R. <https://colegiosaopaulo.cl/>. [Online].; 2017 [cited 2022 Mayo 13. Available from: https://colegiosaopaulo.cl/wp-content/uploads/2021/06/Ma15_Religion_II%C2%B0M.pdf.
- 24 Caraballo A. Tabla de tiempo del sueño infantil. [Online].; 2021 [cited 2023. Available from: <https://www.guiainfantil.com/1243/tabla-de-tiempo-del-sueno-infantil.html>.
- 25 Universidad nacional de educacion Enrique Guzman y Valle. <https://www.une.edu.pe>. [Online].; 2020 [cited 2022 Marzo 11. Available from: <https://www.une.edu.pe/obu-une/wp-content/uploads/2022/07/lineamientos-de-la-actividad-fisica-en-tiempos-de-pandemia.pdf>.



- 26 Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int>. [Online].; 2020 [cited 2020 marzo 21. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- 27 Lopez C. <https://www.infermeravirtual.com>. [Online].; 2018 [cited 2022 Mayo 13. Available from: https://www.infermeravirtual.com/esp/actividades_de_la_vida_diaria/la_persona/dimension_biologica.
- 28 Jimenez K. <https://nicaraguaeduca.mined.gob.ni>. [Online].; 2019 [cited 2022 Mayo 13. Available from: <https://nicaraguaeduca.mined.gob.ni/index.php/author/kjimenez/page/4/>.
- 29 Halday I. <http://ivethalday.blogspot.com/>. [Online].; 2016 [cited 2022 Marzo 21. Available from: <http://ivethalday.blogspot.com/2016/04/dimension-fisica-del-ser-humano.html>.
- 30 Mera D. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith – Trujillo. Tesis de Licenciatura. Trujillo: Universidad Cesar Vallejo, Trujillo; 2019.
- 31 Educacion 3.0. Lider infromativo en innovacion educativa. <https://www.educaciontrespuntocero.com>. [Online].; 2019 [cited 2022 Marzo 21. Available from: <https://www.educaciontrespuntocero.com/noticias/por-que-vinculo-estudiantes-docentes-es-clave-aprender/>.
- 32 Global, comunicacion para lideres y organizaciones. <https://imagenglobal.org>. [Online].; 2019 [cited 2022 Marzo 21. Available from: <https://imagenglobal.org/2019/06/01/como-influye-en-el-desarrollo-la-relacion-padre-e,hijo/#:~:text=La%20relaci%C3%B3n%20entre%20padre%20ecada%20etapa%20de%20su%20vida>.
- 33 Libro cuaderno. <https://librouaderno.com/>. [Online].; 2022 [cited 22 Marzo 21. Available from: <https://librouaderno.com/almacenamiento/publicaciones/read/35693-por-que-es-importante-mantener-unas-buenas-relaciones-con-tus-companeros-de-clase>.
- 34 Bueno M. Obesidad infantil en tiempos de COVID-19. Rev Esp Endocrinol Pediatr 2021. 2021 Junio.
- 35 De Onis M. <https://ebook.ecog-obesity.eu/>. [Online].; 2017 [cited 2022 Marzo 20. Available from: <https://ebook.ecog-obesity.eu/es/tablas-crecimiento-composicion-corporal/valores-de-referencia-de-la-organizacion-mundial-de-la-salud/>.
- 36 Norton K, Olds T. Antropometria España: Biosystem; Volume 73, Issue 4, April 2020, Pages 290-299 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0300893219303306>



MATRIZ DE CONSISTENCIA

FORMULACION	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>¿Cuál es la relación de los estilos de vida en tiempos de covid-19 con el índice de masa corporal en estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022?</p>	<p>Determinar la relación de los estilos de vida en tiempos de Covid-19 con el Índice de Masa Corporal de Estudiantes de Nivel Primario, Colegio Galileo Cusco, 2022.</p>	<p>Existe relación significativa entre los estilos de vida en tiempos de Covid-19 con el Índice de Masa Corporal en Estudiantes de Nivel Primario, Colegio Galileo Cusco, 2022.</p>	<p>INDEPENDIENTE. •Estilos de vida. DEPENDIENTE •Índice de masa corporal INTERVINIENTES •Edad •Sexo •Estructura familiar</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo Tipo de estudio: Básica Diseño: No experimental correlacional Población: 240 Estudiantes Muestra: 148 estudiantes Técnicas de recolección de datos: Encuesta</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las Características Generales en estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022? • ¿Cómo es el Índice de Masa Corporal (IMC) en estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022? • ¿Cómo son los Estilos de Vida en las dimensiones de Alimentación, Recreación, Descanso y Actividad Física en estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022? • ¿Cómo es la relación de los estilos de vida en las dimensiones física, biológica y social en tiempos de Covid-19, con el índice de masa corporal en estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022?. 	<ul style="list-style-type: none"> •Identificar las Características Generales en estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022. •Evaluar el Índice de Masa Corporal (IMC) en estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022. •Determinar los estilos de Vida en los estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022. •Determinar la relación de los estilos de vida en las dimensiones física, biológica y social en tiempos de Covid-19, con el índice de masa corporal en estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco, 2022? 	<ul style="list-style-type: none"> •Las Características Generales en estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo son heterogéneas. •El Índice de Masa Corporal (IMC) es normal en los estudiantes del nivel primario, Colegio Galileo. •El estilo de Vida en las dimensiones de Alimentación, Recreación, Descanso y Actividad Física en estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo es no saludable. •Los estilos de vida en las dimensiones física, biológica y social en tiempos de Covid-19, tienen relación con el índice de masa corporal en estudiantes de nivel primario, Colegio Galileo Cusco. 		



INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

ENCUESTA

INTRUCCIONES: El presente cuestionario tiene por finalidad recopilar información sobre el estilo de vida y el índice de masa corporal en estudiantes del colegio Galileo. Para ello marque con un x según responda cada ítem.

I. DATOS GENERALES:

1. EDAD:

- a) 8 años
- b) 9 años
- c) 10 años
- d) 11 años
- e) 12 años

2. SEXO:

- a) Masculino
- b) Femenino

3. Con quien vivías en tiempo de pandemia:

- a) Con papá y mamá
- b) Solo papá y mamá
- c) Con mis tíos
- d) Vivo con mis abuelos

II. ESTILO DE VIDA

DESCANSO -SUEÑO

1. ¿Cuántas horas aproximadamente, dormías en la pandemia?

- a) Menor de 9 horas
- b) De 9 a 12 horas
- c) Mayor a 12 horas

2. ¿Cómo era el descanso nocturno durante el tiempo de pandemia?

- a) Normal
- b) Profundo
- c) Interrumpido

ACTIVIDAD FÍSICA

1. ¿Realizabas ejercicio en tiempo de pandemia?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

2. ¿Cuántas horas de ejercicios físicos realizabas en tiempo de pandemia?

- a) Menor de 30 min
- b) 30 min a 60 min
- c) Mayor de 60 min

3. ¿Con que frecuencia realizabas ejercicios en tiempo de pandemia?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca



ALIMENTACIÓN:

1. ¿Qué Alimentos consumías con frecuencia en el desayuno en tiempo de pandemia?
 a) Leche con pan
 b) Solo café o mate
 c) avena o jugo con sándwich,
 d) mate con pan
2. ¿Qué tipo de almuerzo consumías en tiempo de pandemia?
 a) Solido
 b) Semi solido
 c) Liquido
 d) Semi liquido
3. ¿Qué alimentos consumías en la cena en tiempo de pandemia?
 a) Solo café
 b) Lonche, mate o café con pan
 c) Mate con pan
 d) Solo mate
 e) No cenaba
 f) Comida chatarra (pizza, salchipapa, chifa, pollo a la brasa, etc)

RECREACIÓN

1. ¿Cuánto tiempo realizabas actividades recreativas a la semana en tiempo de pandemia?
 a) Menor de 5 horas y 30 min
 b) -5 horas y 30 min a 6 horas
 c) -Mayor de 5 horas y 30 min
 d) -No realiza
2. ¿Cuál es la actividad recreativa que realizabas en tiempo de pandemia?
 a) Usaba solo el móvil
 b) Miraba tv
 c) Paseaba o hacia deporte
 d) Otros

RELACIONES SOCIALES

1. ¿Cómo considerabas las relaciones con tus docentes durante las clases virtuales en tiempo de pandemia?
 a) Buena
 b) Regular
 c) Mala
2. ¿Cómo considerabas las relaciones con tus padres en casa en tiempo de pandemia?
 a) Buena
 b) Regular
 c) Mala
3. ¿Cómo considerabas las relaciones con tus compañeros en las clases virtuales en tiempo de pandemia?
 a) Buena
 b) Regular
 c) Mala



FICHA PARA EVALUACIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL

EDAD:	10 años
PESO:	40.100 kg
TALLA:	1.42 Cm
IMC:	19.9 kg / m².
ESTADO NUTRICIONAL	NORMAL



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO.

UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Elena Jesús Portillo Mercado

PROFESIÓN: Nutricionista

FECHA DE VALIDACIÓN: 25-10-2022


ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Marque con una (x) en las escalas de valoración que figura a la derecha de cada interrogante según la opinión que la merezca el instrumento de investigación.

Preguntas	Escala de validación				
	1	2	3	4	5
1.- Considera que los ítems planteados en el instrumento llegan a medir lo planteado en los objetivos de estudio.				X	
2.- Considera que la cantidad de ítems consignados en el instrumento son suficientes para medir lo que se pretende.					X
3.- Considera que la cantidad y forma de obtención de la muestra del estudio es adecuada.					X
4.- Considera que, si se vuelve a aplicar el instrumento en más de una ocasión, los resultados serán similares				X	
5.- Considera que la operacionalización y el instrumento guardan relación lógica.					X
6.- Considera que las alternativas a las preguntas de estudio están adecuadamente formuladas			X		
7.- Considera que la forma en la cual se ha concebido el instrumento es la adecuada.					X
8.- Considera que el fondo del instrumento es coherente.					X

Observaciones:

- 1.- Mencionar al grupo objetivo que le encareta busca recoger información (est. la duda) en tiempos de pandemia.
- 2.- Adecuar alguna pregunta a los términos que lo pueda entender el grupo objetivo (los niños).


Elena Jesús Portillo Mercado
NUTRICIONISTA
C.N.P. 2738



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Cristian Jesús Vela Sigvas
 PROFESIÓN: Lic. Bromatología y Nutrición Humana
 FECHA DE VALIDACIÓN: 25/10/22


ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Marque con una (x) en las escalas de valoración que figura a la derecha de cada interrogante según la opinión que le merezca el instrumento de investigación.

Preguntas	Escala de validación				
	1	2	3	4	5
1.- Considera que los ítems planteados en el instrumento llegan a medir lo planteado en los objetivos de estudio.					(5)
2.- Considera que la cantidad de ítems consignados en el instrumento son suficientes para medir lo que se pretende.				(4)	5
3.- Considera que la cantidad y forma de obtención de la muestra del estudio es adecuada.					(5)
4.- Considera que, si se vuelve a aplicar el instrumento en más de una ocasión, los resultados serán similares					(5)
5.- Considera que la operacionalización y el instrumento guardan relación lógica.					(5)
6.- Considera que las alternativas a las preguntas de estudio están adecuadamente formuladas				(4)	5
7.- Considera que la forma en la cual se ha concebido el instrumento es la adecuada.					(5)
8.- Considera que el fondo del instrumento es coherente.					(5)

Observaciones:

Se sugiere incluir dentro de la encuesta del Ítem de Situación, preguntas sobre los patrones alimentarios/familiares, ejemplo: ¿Quién prepara los alimentos en casa?, ¿Con quiénes comparte la mesa familiar?, puesto que esto evalúa patrones psicoemocionales que repercuten en el estado nutricional y psicosocial del individuo.


 Lic. Cristian J. Vela Sigvas
 Lic. Nutrición Humana
 CNP: 7470



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Alberto Heber Zamalloa Tribero

PROFESIÓN: Médico Pediatra

FECHA DE VALIDACIÓN: 31 de Octubre del 2022

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Marque con una (x) en las escalas de valoración que figura a la derecha de cada interrogante según la opinión que la merezca el instrumento de investigación.

Preguntas	Escala de validación				
1.- Considera que los ítems planteados en el instrumento llegan a medir lo planteado en los objetivos de estudio.	1	2	(3)	4	5
2.- Considera que la cantidad de Ítems consignados en el instrumento son suficientes para medir lo que se pretende.	1	2	3	(4)	5
3.- Considera que la cantidad y forma de obtención de la muestra del estudio es adecuada.	1	2	3	(4)	5
4.- Considera que, si se vuelve a aplicar el instrumento en más de una ocasión, los resultados serán similares	1	2	(3)	4	5
5.- Considera que la operacionalización y el instrumento guardan relación lógica.	1	2	3	(4)	5
6.- Considera que las alternativas a las preguntas de estudio están adecuadamente formuladas	1	2	3	(4)	5
7.- Considera que la forma en la cual se ha concebido el instrumento es la adecuada.	1	2	(3)	4	5
8.- Considera que el fondo del instrumento es coherente.	1	2	3	(4)	5

Observaciones:

Realizar preguntas más entendibles a los alumnos de la edad en estudio
Se sugiere realizar validación aplicando la encuesta a los alumnos de las edades en estudio

Alberto Heber Zamalloa Tribero
 COMP. 39908 RNE 30421
 MEDICO PEDIATRA



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

NOMBRE DEL PROFESIONAL: *Ingrid Munive Terrazas*

PROFESIÓN: *Lic. Enfermería*

FECHA DE VALIDACIÓN: *26/10/22*

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Marque con una (x) en las escalas de valoración que figura a la derecha de cada interrogante según la opinión que la merezca el instrumento de investigación.

Preguntas	Escala de validación				
1.- Considera que los ítems planteados en el instrumento llegan a medir lo planteado en los objetivos de estudio.	1	2	3	4	5
2.- Considera que la cantidad de ítems consignados en el instrumento son suficientes para medir lo que se pretende.	1	2	3	4	5
3.- Considera que la cantidad y forma de obtención de la muestra del estudio es adecuada.	1	2	3	4	5
4.- Considera que, si se vuelve a aplicar el instrumento en más de una ocasión, los resultados serán similares	1	2	3	4	5
5.- Considera que la operacionalización y el instrumento guardan relación lógica.	1	2	3	4	5
6.- Considera que las alternativas a las preguntas de estudio están adecuadamente formuladas	1	2	3	4	5
7.- Considera que la forma en la cual se ha concebido el instrumento es la adecuada.	1	2	3	4	5
8.- Considera que el fondo del instrumento es coherente.	1	2	3	4	5

Observaciones:

1.- Adecuar algunas Preguntas con los terminos que puedan entender los niños.

CEVI ASOCIACIÓN CERVICUSCO
CUSCO
Ingrid Munive Terrazas
Ingrid Munive Terrazas
ENFERMERA
C.E.P. N° 72885



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

NOMBRE DEL PROFESIONAL: *Dina Córdova Cconocuca*

PROFESIÓN: *Lic. Enfermería*

FECHA DE VALIDACIÓN: *25-10-22*

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Marque con una (x) en las escalas de valoración que figura a la derecha de cada interrogante según la opinión que la merezca el instrumento de investigación.

Preguntas	Escala de validación				
	1	2	3	4	5
1.- Considera que los ítems planteados en el instrumento llegan a medir lo planteado en los objetivos de estudio.				<input checked="" type="checkbox"/>	
2.- Considera que la cantidad de Ítems consignados en el instrumento son suficientes para medir lo que se pretende.			<input checked="" type="checkbox"/>		
3.- Considera que la cantidad y forma de obtención de la muestra del estudio es adecuada.			<input checked="" type="checkbox"/>		
4.- Considera que, si se vuelve a aplicar el instrumento en más de una ocasión, los resultados serán similares				<input checked="" type="checkbox"/>	
5.- Considera que la operacionalización y el instrumento guardan relación lógica.					<input checked="" type="checkbox"/>
6.- Considera que las alternativas a las preguntas de estudio están adecuadamente formuladas				<input checked="" type="checkbox"/>	
7.- Considera que la forma en la cual se ha concebido el instrumento es la adecuada.					<input checked="" type="checkbox"/>
8.- Considera que el fondo del instrumento es coherente.			<input checked="" type="checkbox"/>		

Observaciones:

- dos preguntas antes que no deben ser personalizadas para que el encuestado de su opinión por un solo suitor o cambiar "tus".



Dina Cn. Córdova Cconocuca
LIC. ENFERMERA
C.E.P. 50955



AUTORIZACION POE LA I.E. GALILEO

“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

Cusco capital histórico del Perú



SOLICITO: PERMISO PARA APLICAR
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

DIRECTOR GENERAL: PROF. HUGO SIERRA VALDIVIA

DIRECTOR DEL COLEGIO GALILEO.

Yo Nancy Ramos Farfán, Bachiller en
Enfermería de la Universidad Andina del
Cusco, identificada con DNI:46576643
con domicilio en A.P.V. Bellavista D-11
Cusco San Blas. Me presento ante Ud.
Con el debido respeto y expongo.

Que, teniendo la necesidad de realizar el trabajo de investigación intitulado, “**ESTILOS DE VIDA EN TIEMPOS DE COVID Y SU RELACIÓN CON EL IMC EN ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO, COLEGIO GALILEO, CUSCO 2022**”. Es que recorro a su despacho para solicitar permiso para poder aplicar el control de peso y talla en los niños de nivel primario para evaluar el IMC en dicha población, ya que se puede presenciar la repercusión del incremento de peso, por una inadecuada alimentación y otros factores en tiempos de COVID-19 por lo tanto es una problemática considerable en la actualidad, que me interesaría conocer, y deseo su autorización para que sea la población del presente estudio y así concretizar el proyecto mencionado.

POR LO EXPUESTO:

Ruego a Ud. Sr. Director acceda a mi petición,
justicia que espero alcanzar.

Cusco 16 de septiembre de 2022

*Autorizado
se aplicación*

[Firma]
NANCY RAMOS FARFAN
Bachiller

[Firma]
Institución Educativa Privada
GALILEO
Prof. Abog. Hugo Sierra Valdivia
DIRECTOR