

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**Tesis  
Portada**

**Influencia de los estilos de vida en el sobrepeso de adolescentes de la**

**Institución Educativa Belén de Osma y Pardo de Andahuaylas-**

**Apurímac, 2024**

Asesor:

Mag. Domínguez Gonzales, Hugo

Autores:

Huaylla Flores, Evelyn Laura

Flores Vasquez, Rosmery

Para optar el Título Profesional de:

Licenciada en Enfermería

Andahuaylas – Apurímac – Perú

2025

# Acta de sustentación



## UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

Acta N°: 003

### ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TÍTULO PROFESIONAL

En la ciudad de Andahuaylas, a los 04 días del mes de Febrero del 2025, siendo las 08:00 am horas, se reunieron los integrantes del Jurado designado por Resolución Sub Directoral N° 018-2025-UTEA-FCS-EPE de la Escuela Profesional de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud:

Presidente :	Mg. Guerra Salazar Jessica Marilyn
Dictaminante :	Mg. Cabezas Moran Vidalina
Replicante :	Mg. Acharte Champi Walter Jesús

Para evaluar la sustentación, en la modalidad de:

Tesis  Trabajo de suficiencia profesional

Titulada:

Influencia de los estilos de vida en el sobrepeso de adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo de Andahuaylas – Apurímac, 2024

Desarrollado por el (los) Bachiller (es):

Br.: Flores Vasquez Rosmery  
(Apellidos y Nombres)  
Br.: Huaylla Flores Evelyn Rosmery  
(Apellidos y Nombres)

Para optar el Título Profesional de:

Licenciada en Enfermería

(Denominación del Título)

Concluido el acto, el Jurado dictaminó que el (la) (los) mencionado (a) (s) bachiller (es) fue (ron) APROBADO (S):

Por: Unanimidad  
(Unanimidad o Mayoría) (\*)

Emitiéndose el calificativo final de:

Bachiller (Apellidos y Nombres)	Calificación (**)
Br. Flores Vasquez Rosmery	Aprobado
Br. Huaylla Flores Evelyn Laura	Aprobado

Siendo las 10:30 am horas concluyó la sesión, firmando los integrantes del Jurado.

Presidente: Mg. Guerra Salazar Jessica Marilyn  
(Dr. Mg.). (Apellidos y Nombres)

(Firma)

Dictaminante: Mg. Cabezas Moran Vidalina  
(Dr. Mg.). (Apellidos y Nombres)

(Firma)

Replicante: Mg. Acharte Champi Walter Jesús  
(Dr. Mg.). (Apellidos y Nombres)

(Firma)

(\*) Mayoría: Dos integrantes del jurado aprueban o desaprueban; Unanimidad: Todos los integrantes del jurado aprueban o desaprueban, Art. 18 RGGAT.  
(\*\*): 0 a 10: Desaprobado, 11 a 15: Aprobado, 16 a 18: Aprobado Notable, 19 y 20: Aprobado con Distinción, Art. 18 RGGAT.

## Reporte índice de similitud



Influencia de los estilos de vida en el sobrepeso de adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo de Andahuaylas- Apurímac, 2024



### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>10%</b> INDICE DE SIMILITUD	<b>10%</b> FUENTES DE INTERNET	<b>3%</b> PUBLICACIONES	<b>7%</b> TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	--------------------------------------

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.utea.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.unac.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to Universidad Tecnológica de los Andes</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to Universidad de Salamanca</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>civ.uap.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorio.autonomadeica.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>9</b>	<b>ddd.uab.cat</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>10</b>	<b>www.infobaeprofesional.com</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>11</b>	<b>repositorio.uladech.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>12</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>

## Metadatos

<b>Datos de Autor</b>		
Apellidos y nombres	:	Huaylla Flores, Evelyn Laura
Tipo de Documento de Identidad	:	DNI
Números de Documento de Identidad	:	70423504
URL ORCID	:	
Apellidos y nombres	:	Flores Vasquez, Rosmery
Tipo de Documento de Identidad	:	DNI
Números de Documento de Identidad	:	70423579
URL ORCID	:	
<b>Datos de Asesor</b>		
Apellidos y nombres	:	Domínguez Gonzales, Hugo
Tipo de Documento de Identidad	:	DNI
Números de Documento de Identidad	:	41096901
URL ORCID	:	 <a href="https://orcid.org/0000-0001-6371-5263">https://orcid.org/0000-0001-6371-5263</a>
<b>Datos de la investigación</b>		
Facultad	:	Ciencias de la Salud
Escuela Profesional	:	Enfermería
Línea de Investigación	:	Salud pública
Rango de años en que se realizó la investigación	:	2023-2024
Fuente de financiamiento	:	Autofinanciado
Porcentaje de similitud	:	10% con deposito
URL de OCDE	:	 <a href="https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03">https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03</a>

## **Dedicatoria**

Dedicamos este estudio a los adolescentes que fueron parte del estudio, cuya participación activa y colaboración decidida han sido esenciales para la obtención de datos y la comprensión más profunda de los factores influyentes en el sobrepeso. Por consiguiente, que este trabajo no solo contribuya al conocimiento científico, sino también al perfeccionamiento de políticas y programas de salud que originen correctos y saludables estilos de vida y bienestar entre los adolescentes, sentando las bases para una generación más saludable y consciente de su bienestar físico y emocional.

Evelyn Laura y Rosmery.

## **Agradecimiento**

Es imperativo expresar nuestro más sentido agradecimiento a aquellas personas cuya dedicación y apoyo han sido fundamentales en la realización de esta investigación científica. Nuestro reconocimiento sincero se dirige en primer lugar a nuestras familias, por su constante respaldo y comprensión a lo largo de este arduo proceso académico.

Agradecemos también a los docentes y colegas, cuya orientación, crítica constructiva y valiosas contribuciones han enriquecido significativamente este trabajo.

Evelyn Laura y Rosmery

## Resumen

La presente investigación tiene como objetivo principal Evidenciar la influencia de los estilos de vida en el sobrepeso de los adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac, 2024, abordando esta problemática desde un enfoque metodológico, tipo básico, nivel explicativo, se desarrolló en la institución educativa mencionada de marzo a junio 2024. La población de 860 adolescentes, ejecutada los criterios de selección, la población de estudio fue de 336, tipo de muestreo probabilístico, opción estratificada y la muestra 180 adolescentes. El instrumento de medición fue el cuestionario de encuesta con validez y confiabilidad Alfa Cronbach 0,935. La estadística de prueba regresión logística binaria, dimensiones y la variable dependiente, entre variables. Resultados: Dimensión nutrición y la variable dependiente (Sobrepeso Sig. 0.958 y la constante Sig. 0.383), dimensión ejercicio y la variable dependiente (Sobrepeso Sig. 0.025 y la constante Sig. <0.001), Responsabilidad en salud (Sobrepeso Sig. 0.922 y la constante Sig. <0.001), Soporte interpersonal (Sobrepeso Sig. 0.861 y la constante Sig. <0.001), Manejo de estrés (Sobrepeso Sig. 0.309 y la constante Sig. <0.001) Y autoactualización (Sobrepeso Sig. 0.106 y la constante Sig. 0.003). Regresión logística binaria entre la variable independiente y dependiente (Sobrepeso Sig. 0.906 y la constante Sig. <0.001). Conclusión: a la prueba estadística de la regresión logística binaria se determinó que los estilos de vida no influyen significativamente en el sobrepeso de dichas dimensiones, nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, soporte interpersonal, manejo del estrés autoactualización.

**Palabras claves:** Estilos de vida, Sobrepeso, adolescentes, influencia, institución educativa

## **Abstract**

The main objective of this research is to demonstrate the influence of lifestyles on overweight among adolescents at the Belén de Osma y Pardo Andahuaylas Educational Institution, Apurímac, 2024., addressing this problem from a basic methodological approach, explanatory level, was developed at the aforementioned educational institution from March to June 2024. That The population of 860 adolescents, executed the selection criteria, the study population was 336, probabilistic sampling type, stratified option and the sample 180 adolescents. The measuring instrument was the survey questionnaire with validity and reliability Alpha Cronbach 0.935. The test statistic was binary logistic regression, dimensions and the dependent variable, between variables.

Results: Nutrition dimension and the dependent variable (Overweight Sig. 0.958 and the constant Sig. 0.383), exercise dimension and the dependent variable (Overweight Sig. 0.025 and the constant Sig. <0.001), Health responsibility (Overweight Sig. 0.922 and the constant Sig. <0.001), Interpersonal support (Overweight Sig. 0.861 and the constant Sig. <0.001), Stress management (Overweight Sig. 0.309 and the constant Sig. <0.001) and self-actualization (Overweight Sig. 0.106 and the constant Sig. 0.003). Binary logistic regression between the independent and dependent variables (Overweight Sig. 0.906 and the constant Sig. <0.001). Conclusion: the statistical test of binary logistic regression determined that lifestyles do not significantly influence overweight in these dimensions: nutrition, exercise, health responsibility, interpersonal support, stress management, self-actualization.

**Keywords:** Lifestyles, Overweight, adolescents, influence, institution educational.

## Índice

Portada.....	i
Acta de sustentación.....	ii
Reporte de similitud.....	iii
Metadatos .....	iv
Dedicatoria .....	v
Agradecimiento.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract .....	viii
Índice general .....	ix
Índice de tablas.....	xi
Índice de figuras.....	xiii
Índice de Anexos.....	xiv
<b>I. Introducción .....</b>	<b>15</b>
<b>II. Planteamiento del problema .....</b>	<b>17</b>
2.1. Descripción y formulación del problema.....	17
2.2. Objetivos .....	19
2.2.1. Objetivo general.....	19
2.2.2 Objetivos específicos .....	19
2.3. Justificación e importancia.....	20
2.4. Hipótesis.....	21
2.4.1. Hipótesis general.....	21
2.4.2. Hipótesis específicas .....	21
2.5. Variables .....	22

<b>III. Marco teórico .....</b>	<b>24</b>
3.1. Antecedentes del estudio .....	24
3.2. Bases teóricas .....	32
3.3. Definición de términos básicos .....	35
<b>IV. Metodología .....</b>	<b>36</b>
4.1. Tipo y nivel de investigación .....	36
4.2. Ámbito temporal y espacial .....	36
4.3. Población y muestra.....	36
4.4. Instrumentos.....	37
4.5. Procedimientos.....	38
4.5. Análisis de datos .....	38
4.7. Consideraciones éticas .....	39
<b>V. Resultados y discusión .....</b>	<b>40</b>
<b>VI. Conclusiones.....</b>	<b>72</b>
<b>VII. Recomendaciones .....</b>	<b>74</b>
<b>VIII. Referencias .....</b>	<b>75</b>
<b>IX. Anexos.....</b>	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1</b> Influencia de nutrición en el sobrepeso .....	38
<b>Tabla 2</b> Influencia del ejercicio en el sobrepeso .....	39
<b>Tabla 3</b> Influencia de responsabilidad en salud en el sobrepeso.....	40
<b>Tabla 4</b> Influencia del soporte interpersonal en el sobrepeso .....	42
<b>Tabla 5</b> Influencia del manejo del estrés en el sobrepeso .....	43
<b>Tabla 6</b> Influencia de autoactualización en el sobrepeso.....	44
<b>Tabla 7</b> Influencia de estilos de vida en el sobrepeso .....	46
<b>Tabla 8</b> Nutrición y sobrepeso .....	47
<b>Tabla 9</b> el modelo de regresión logística nutrición y sobrepeso .....	48
<b>Tabla 10</b> Pruebas omnibus de coeficientes de modelo nutrición y sobrepeso .....	49
<b>Tabla 11</b> Resumen del modelo nutrición y sobrepeso .....	49
<b>Tabla 12</b> Ejercicio y sobrepeso .....	50
<b>Tabla 13</b> El modelo de regresión logística ejercicio y sobrepeso .....	50
<b>Tabla 14</b> Pruebas omnibus de coeficientes de modelo .....	51
<b>Tabla 15</b> Resumen del modelo ejercicio y sobrepeso .....	51
<b>Tabla 16</b> Responsabilidad en salud y sobrepeso .....	52
<b>Tabla 17</b> El modelo de regresión logística responsabilidad en salud y sobrepeso.....	53
<b>Tabla 18</b> Pruebas omnibus de coeficientes del modelo .....	53
<b>Tabla 19</b> Resumen del modelo responsabilidad en salud y sobrepeso .....	54
<b>Tabla 20</b> Soporte interpersonal y sobrepeso.....	54
<b>Tabla 21</b> Modelo de regresión logística del soporte interpersonal y sobrepeso .....	55
<b>Tabla 22</b> Pruebas ómnibus de coeficientes de modelo .....	55
<b>Tabla 23</b> Resumen del modelo soporte interpersonal y sobrepeso .....	56
<b>Tabla 24</b> Manejos de estrés y sobrepeso.....	57

<b>Tabla 25</b> Modelo de regresión lineal manejo de estrés y sobrepeso.....	58
<b>Tabla 26</b> Prueba ómnibus de coeficientes del modelo.....	58
<b>Tabla 27</b> Resumen del modelo manejo de estrés y sobrepeso .....	59
<b>Tabla 28</b> Autoactualización y sobrepeso .....	59
<b>Tabla 29</b> Modelo de regresión logística autoactualización y sobrepeso.....	60
<b>Tabla 30</b> Prueba omnibus de coeficientes del modelo.....	61
<b>Tabla 31</b> Resumen del modelo actualización y sobrepeso.....	61
<b>Tabla 32</b> Estilo de vida y sobre peso .....	62
<b>Tabla 33</b> Modelo de regresión logística estilo de vida y sobrepeso .....	63
<b>Tabla 34</b> Pruebas omnibus de coeficientes de modelo .....	63
<b>Tabla 35</b> Resumen del modelo actualización y sobrepeso .....	64

## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> Influencia del ejercicio en el sobrepeso .....	38
<b>Figura 2</b> Influencia del ejercicio en el sobrepeso .....	39
<b>Figura 3</b> Influencia de responsabilidad en salud en el sobrepeso.....	41
<b>Figura 4</b> Influencia del soporte interpersonal en el sobrepeso .....	42
<b>Figura 5</b> Influencia del manejo del estrés en el sobrepeso .....	43
<b>Figura 6</b> Influencia de autoactualización en el sobrepeso .....	45
<b>Figura 7</b> Influencia de autoactualización en el sobrepeso .....	46

## I. Introducción

La pubertad es un proceso progresivo no lineal que comienza en la etapa prepuberal y llega a la madurez sexual completa mediante la interacción y cooperación de cambios biológicos, físicos y psicológicos. La nutrición es uno de los factores más importantes que afectan el inicio y la progresión del desarrollo puberal. Una nutrición adecuada es un factor clave que permite que el desarrollo puberal se desarrolle en el momento y el ritmo normales. La pubertad desencadena un período de crecimiento acelerado que aumenta las necesidades nutricionales, incluidos los macro y micronutrientes. Durante este período crítico de rápido crecimiento lineal y acumulación ósea, se deben satisfacer las mayores necesidades de calorías, proteínas, hierro, calcio, zinc y folato (1).

Hay muchos factores que contribuyen al aumento de peso en la adolescencia. Una de las razones por las que los adolescentes pueden ganar más peso del que necesitan durante estos años es que comen mucha comida rápida. Una sola comida rápida puede contener calorías suficientes para satisfacer las necesidades calóricas de una persona durante un día entero. Si bien una comida rápida ocasional no es suficiente para hacer que un adolescente aumente de peso si come esas comidas la mayor parte del tiempo, el exceso de calorías se acumulará rápidamente (2).

La adolescencia es un período crítico en la vida humana, asociado con una menor actividad física y un aumento de los comportamientos sedentarios. La asociación entre los distintos tipos de pantallas y el sobrepeso entre los adolescentes. Se justifican estudios adicionales que se centren en los efectos del género, los distintos tipos de pantallas y los videojuegos para explicar mejor las discrepancias en los resultados obtenidos (3).

La mayoría de los adolescentes no cumplen las directrices actuales en materia de actividad física. Es necesario ampliar urgentemente la aplicación de políticas y programas que se sabe que son eficaces para aumentar la actividad entre los adolescentes. La inversión y el liderazgo a todos los niveles para intervenir en las múltiples causas y desigualdades que pueden perpetuar la baja participación en la actividad física y las diferencias de género, así como la participación de los propios jóvenes, serán fundamentales para fortalecer las oportunidades de actividad física en todas las comunidades. Esas medidas mejorarán la salud de esta generación y de las futuras generaciones jóvenes y contribuirán a la consecución de los objetivos de desarrollo sostenible de 2030 (4).

El sobrepeso en adolescentes está fuertemente influenciado por los estilos de vida modernos. Factores como la dieta, la actividad física, el sedentarismo, los patrones de sueño y el estrés contribuyen significativamente a este creciente problema de salud pública. Entender estas interacciones es crucial para desarrollar estrategias efectivas que promuevan hábitos saludables y prevengan complicaciones futuras relacionadas con el exceso de peso.

La estructura de la presente tesis se ha desarrollado en estricto cumplimiento de la normativa establecida por la Universidad. El documento sigue meticulosamente los lineamientos institucionales, abarcando todas las secciones requeridas y organizándolas de acuerdo con el índice generado. Esta adherencia a las directrices académicas asegura una presentación coherente y sistemática de la investigación, facilitando su comprensión y evaluación por parte de la comunidad académica. Cada capítulo y apartado se ha dispuesto conforme a los estándares exigidos, garantizando así la integridad estructural y metodológica del trabajo de investigación.

## II. Planteamiento del problema

### 2.1. Descripción y formulación del problema

La Organización Mundial de la Salud 2024, en 2022, más de 390 millones de niños y adolescentes de entre 5 y 19 años tenían sobrepeso. La prevalencia del sobrepeso (incluida la obesidad) entre los niños y adolescentes de entre 5 y 19 años ha aumentado drásticamente, pasando de apenas el 8 % en 1990 al 20 % en 2022 (5). El Instituto Australiano de Salud y Bienestar 2020, el sobrepeso y la obesidad afectan al 25% de los niños y adolescentes australianos y se asocian a una peor salud y bienestar y a unos costes sanitarios más elevados (6).

United Nations 2023, una predicción de un total de 17 millones de niños y 11 millones de niñas de 5 a 19 años padecerán obesidad en la región en 2035 (7). En Europa 2020, la epidemia de sobrepeso y obesidad infantil se ha convertido en una emergencia mundial de salud pública y un desafío crucial del siglo XXI. Hoy en día, la obesidad infantil y adolescente representa un problema de salud pública significativo tanto en los países en desarrollo como en los desarrollados. A nivel mundial, más de 340 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años tenían sobrepeso u obesidad en 2016 (8).

La contextualización a nivel de Perú. Según cifras de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar del 2021, el 36.9 % de personas de 15 años a más presentó sobrepeso y el 25.8 % de este mismo grupo de edad sufren de obesidad, siendo las mujeres las más afectadas en comparación de los hombres (9). El Ministerio de Salud 2024, la población por etapa de vida estimó 10,4% de adolescentes de la población nacional (10). La tendencia de estimación de 2001 - 2050 la población entre 15 a 19 años de edad mujeres (1.354.000) y hombres (1.294.000) (11).

Ministerio de Salud a julio del 2024, según las principales causas de morbilidad general del adolescente la obesidad fue la tercera causa que representa 8,1% (89.001), en mujeres la

tercera causa de la obesidad 8,4% (55.804) en hombres la cuarta causa de la obesidad 7,7% (33.197) (12).Ministerio de Salud 2022, la mortalidad a causa del infarto agudo de miocardio fue la octava causa de defunciones con 6,2% (39) registradas en la etapa de vida adolescentes, en mujeres el 6,5% y hombres 5,6% (22).

Finalmente, a nivel local y en Andahuaylas; un factor contribuyente a esta problemática es el cambio en los patrones alimentarios. Muchos adolescentes están optando por alimentos ultra procesados y elevados en grasas saturadas, azúcares simples y sodio, en lugar de consumir alimentos ricos en nutrientes. Esto se debe en parte a la disposición de alimentos nada saludables en los colegios y difusión en promoción de alimentos no sanos dirigidos a los adolescentes

Además, El sedentarismo es otro problema significativo. Con el crecimiento de la tecnología, los colegiales dedican mayor tiempo a las pantallas chicas, ya sea viendo series, entretenidos con los videojuegos o usando conectores electrónicos como tabletas y teléfonos móviles. Esta tendencia ha reducido su actividad física y aumentado el tiempo sedentario, lo que contribuye al aumento de peso sobrepeso y a la falta de rutinas más saludables.

Como se puede apreciar, los efectos negativos de esta problemática con diversos. El sobrepeso y los inadecuados estilos de vida en los colegiales, están asociados con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como la diabetes de tipo 2, enfermedades cardiovasculares y problemas articulares. Además, el sobrepeso puede afectar negativamente la autoestima y la salud mental de los colegiales, aumentando el riesgo de depresión y trastornos de la alimentación (44).

### **Problema general**

¿Cuál es la influencia de los estilos de vida en el sobrepeso de los adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac marzo a junio del 2024?

## **Problemas específicos**

- ¿Cuál es la influencia de la nutrición en el sobrepeso de los adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac del 2024?
- ¿Cuál es la influencia de ejercicio en el sobrepeso de los adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac del 2024?
- ¿Cuál es la influencia de responsabilidad salud en el sobrepeso de los adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac del 2024?
- ¿Cuál es la influencia el soporte interpersonal en el sobrepeso de los adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac del 2024?
- ¿Cuál es la influencia el manejo de estrés en el sobrepeso de los adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac del 2024?
- ¿Cuál es la influencia la autoactualización en el sobrepeso de los adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac del 2024?

## **2.2. Objetivos**

### **2.2.1. Objetivo general**

Evidenciar la influencia de los estilos de vida en el sobrepeso de los adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac de, marzo a junio del 2024

### **2.2.2 Objetivos específicos**

- Evidenciar la influencia de la nutrición en el sobrepeso de los adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac del 2024.
- Probar la influencia de ejercicio en el sobrepeso de los adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac del 2024.

- Evidenciar la influencia de responsabilidad salud en el sobrepeso de los adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac del 2024.
- Evidenciar la influencia de soporte interpersonal en el sobrepeso de los adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac del 2024.
- Probar la influencia de manejo de estrés en el sobrepeso de los adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac del 2024.
- Demostrar la influencia de actualización en el sobrepeso de los adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac del 2024.

### **2.3. Justificación e importancia**

Valor teórico. El estudio llenará un vacío de conocimiento al examinar de manera integral la influencia de los estilos de vida en el sobrepeso de los adolescentes. A diferencia de investigaciones previas que analizaron factores aislados, este enfoque holístico revela interacciones complejas y patrones no identificados anteriormente.

Conveniencia. El estudio sobre estilos de vida y sobrepeso en adolescentes es esencial para abordar un problema de salud pública urgente. Proporcionará datos clave para desarrollar intervenciones efectivas, apoyará a profesionales y políticos en la toma de decisiones, y fomentará la conciencia sobre hábitos saludables.

Relevancia social. El estudio sobre los estilos de vida y el sobrepeso en adolescentes tendrá un impacto positivo en múltiples niveles de la sociedad. Beneficiará directamente a los adolescentes y sus familias, proporcionará herramientas valiosas a profesionales de la salud y educadores, informará políticas públicas más efectivas, y contribuirá a una sociedad más saludable y productiva a largo plazo.

Implicancias prácticas y de desarrollo. El estudio sobre la influencia de los estilos de vida en el sobrepeso adolescente permitirá desarrollar soluciones prácticas como programas de prevención personalizados, herramientas digitales para el seguimiento de hábitos

saludables, y estrategias familiares concretas. Estas intervenciones específicas y basadas en evidencia ayudarán a combatir el sobrepeso de manera más efectiva en escuelas, centros de salud y hogares. Utilidad metodológica. El estudio de nivel explicativo analiza la influencia de los estilos de vida en el sobrepeso adolescente utilizando regresión lineal. La metodología permite cuantificar el impacto específico de factores del estilo de vida en el sobrepeso, controlando variables confusoras.

Este enfoque proporciona una comprensión más precisa de las relaciones causales, ofreciendo una base sólida para futuras investigaciones e intervenciones en salud adolescente.

## **2.4. Hipótesis**

### **2.4.1. Hipótesis general**

Existe influencia de los estilos de vida en el sobrepeso de los adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac del 2024.

### **2.4.2. Hipótesis específicas**

- Existe influencia de la nutrición en el sobrepeso de los adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac del 2024.
- Existe la influencia de ejercicio en el sobrepeso de los adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac del 2024.
- Existe influencia de responsabilidad salud en el sobrepeso de los adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac, del 2024.
- Existe influencia de soporte interpersonal en el sobrepeso de los adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac del 2024.
- Existe influencia de manejo de estrés en el sobrepeso de los adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac del 2024.

- Existe influencia de actualización en el sobrepeso de los adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac del 2024.

## 2.5. Variables

**Estilos de vida.** Los estilos de vida en adolescentes son los patrones de comportamiento y hábitos que adoptan en su vida diaria, afectando su salud física, mental y social. Incluyen alimentación, actividad física, manejo del estrés, relaciones interpersonales y prácticas de riesgo. Formados por factores personales y ambientales, estos estilos de vida tienen un impacto significativo en el desarrollo actual y futuro del adolescente, influyendo en su salud y calidad de vida a largo plazo.

**Sobrepeso.** Es un exceso de grasa corporal que supera los niveles saludables para su edad y sexo, generalmente determinado por un IMC entre el percentil 85 y 95. Resulta de un desequilibrio entre ingesta y gasto calórico, influenciado por factores genéticos, ambientales y conductuales. Representa un riesgo para la salud física y emocional del adolescente (14).

### 2.5.1. Matriz de operacionalización de variables

Variable	Dimensiones (Indicadores u objetivos)	Indicadores (Valor final)	Ítems	Escalas de medición (Tipo de variable)
<b>Estilos de vida.</b>	Nutrición.	No saludable Saludable	1, 5, 14, 19, 26 y 35	<b>Categórico nominal</b>
	Ejercicio.	No saludable Saludable	4, 13, 22, 30 y 38	<b>Categórico nominal</b>
	Responsabilidad en salud.	No saludable Saludable	2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 42, 43 y 46	<b>Categórico nominal</b>
	Soporte interpersonal.	No saludable Saludable	10, 18, 24, 25, 31, 39 y 47	<b>Categórico nominal</b>
	Manejo del estrés.	No saludable Saludable	6, 11, 27, 36, 40, 41 y 45	<b>Categórico nominal</b>
	Autoactualización.	No saludable Saludable	3, 8, 9, 12, 16, 17, 21, 23, 29, 34, 37, 44 y 48	<b>Categórico nominal</b>
<b>Sobrepeso.</b>	<b>&gt; 1 a 2 (Punto de corte DE).</b>	<b>Sin sobrepeso Con sobrepeso</b>	<b>1</b>	<b>Categórico nominal</b>

Nota. La operacionalización a partir de las dimensiones e indicadores

### III. Marco teórico

#### 3.1. Antecedentes del estudio

##### 3.1.1. Antecedentes internacionales

**Bermeo 2023**, título del estudio realizado: Sobrepeso, obesidad y su relación con el estilo de vida en adolescentes del colegio Fiscomisional La Dolorosa. El objetivo del estudio se enfocó en analizar la relación existente entre el sobrepeso y obesidad con el estilo de vida en adolescentes de 10-19 años del colegio Fiscomisional “La Dolorosa”. Fue un estudio descriptivo correlacional, de enfoque mixto, de cohorte transversal prospectivo. La población idónea para el estudio estuvo constituida por 278 estudiantes, de un universo total de 1000 estudiantes, el instrumento utilizado fue el cuestionario de autoevaluación del estilo de vida “FANTÁSTICO” el mismo que constituye una propuesta chilena modificada, diseñada por el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Canadá el cual fue traducido y adaptado para este estudio. Se valoró el peso y la talla de cada individuo mediante las recomendaciones del Ministerio de Salud Pública. Los resultados mostraron que existe una mayor incidencia de sobrepeso con un 50,72% y obesidad con un 2.16% en los estudiantes, de los cuales el 40,29% presento un estilo de vida bajo, se estableció que existe relación entre el estado de sobrepeso, obesidad y el estilo de vida mediante la prueba estadística del Chi cuadrado con un valor de 31,8 ( $p < 0,05$ ). Se concluyó que más de la mitad de la población tienen alteraciones en el estado nutricional, ya sea en sobrepeso u obesidad y están ligados al estilo de vida que llevan los estudiantes, estableciendo que, a menor estilo de vida, mayor riesgo de desarrollar alteraciones del estado nutricional (15).

**Pereira et al. 2023**, título del estudio: Asociación entre patrones de estilo de vida y sobrepeso y obesidad en adolescentes. El objetivo de esta revisión sistemática fue resumir la evidencia de estudios observacionales sobre la asociación entre los patrones de estilo

de vida y el sobrepeso y la obesidad en adolescentes. Hasta donde sabemos, ningún estudio de revisión ha analizado esta asociación en este grupo de edad. Se realizó una búsqueda sistemática en las bases de datos de Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS), Scopus, PubMed Central y Web of Science, sin restricciones de idioma o tiempo. Se seleccionaron estudios que incluyeron adolescentes (10 a 19 años) utilizando métodos basados en datos que combinaron el dominio de la dieta con al menos uno de los siguientes dominios conductuales: actividad física, comportamiento sedentario y sueño. Veintiún artículos cumplieron con todos los criterios de elegibilidad. De estos, doce estudios se utilizaron para sintetizar los resultados. Los estudios diferían en muchos aspectos, como el tamaño de la muestra, las herramientas de evaluación del comportamiento y los indicadores del patrón de estilo de vida y el estado de peso. En general, los estudios transversales no encontraron asociación entre los patrones de estilo de vida y el sobrepeso y la obesidad, incluso cuando los datos se estratificaron por sexo. Sin embargo, al analizar los resultados estratificados por riesgo de sesgo, se identificó una asociación positiva entre patrones de estilo de vida predominantemente no saludables y mixtos con sobrepeso/obesidad en estudios transversales con riesgo moderado de sesgo. Un estudio prospectivo reveló un aumento del IMC a lo largo del tiempo asociado con patrones de estilo de vida predominantemente no saludables y mixtos. Los hallazgos actuales sobre la asociación entre patrones de estilo de vida y sobrepeso y obesidad en adolescentes son inconsistentes. Se necesitan más estudios para aclarar posibles asociaciones (17).

**Ma et al. 2022.** Título del estudio: Correlación entre los patrones de estilo de vida y el sobrepeso y la obesidad entre los adolescentes chinos. El propósito de este estudio fue investigar cómo los estilos de vida de los adolescentes chinos se agruparon en diferentes patrones de estilo de vida y analizar la correlación entre estos patrones y el sobrepeso y

la obesidad en la adolescencia. Los encuestados investigados incluyeron 13.670 adolescentes de 13 a 18 años de varias regiones administrativas de China. Se empleó el análisis de clases latentes para agrupar los estilos de vida de los adolescentes, se utilizó la prueba  $\chi^2$  y la regresión logística para explorar la relación entre los patrones de estilo de vida y el sobrepeso y la obesidad en adolescentes. Los resultados identificaron 6 tipos de patrones de estilo de vida de los adolescentes chinos, así como las diferencias significativas en género y edad. Los adolescentes con alto ejercicio-dieta alta en calorías tuvieron el menor riesgo de sobrepeso y obesidad, y los adolescentes con baja conciencia-baja actividad física y baja conciencia-poco saludable tuvieron el mayor riesgo de sobrepeso y obesidad, que fueron 1,432 veces y 1,346 veces más altos que aquellos con alto ejercicio-dieta alta en calorías, respectivamente. El estudio demostró que existía una coexistencia de conductas saludables y conductas de riesgo para la salud en el estilo de vida de los adolescentes chinos. El poco ejercicio físico y el alto consumo de snacks y bebidas carbonatadas fueron los más comunes. El ejercicio físico y la conciencia de la salud fueron los factores protectores del sobrepeso y la obesidad en los adolescentes (18).

**Rocha et al. 2021**, título del estudio: Estilo de vida de los adolescentes con sobrepeso.

Objetivo: Analizar, en un grupo de adolescentes con sobrepeso, asociaciones entre variables relacionadas con el estilo de vida y el grado de exceso de peso. Métodos:

Estudio transversal realizado con adolescentes con sobrepeso entre 10 y 19 años inscritos en cuatro Unidades Estratégicas de Salud de la Familia (ESF) en Blumenau Santa Catarina (SC). Se analizaron datos antropométricos y datos relacionados con el estilo de vida.

Resultados: Se evaluaron 72 adolescentes con sobrepeso (73,6% sobrepeso y 26,4% obesidad). La aparición de sobrepeso y obesidad fue similar en relación al sexo y grupo de edad. El lugar principal para comer era en casa, y todos en el grupo de obesidad las comían en casa. El grupo de adolescentes que mencionó comer en familia es más joven

que el grupo que mencionó comer fuera de casa. Aproximadamente una cuarta parte de los adolescentes informaron dormir durante el día y la mayoría mencionó estar sentados menos de 4 horas al día. Conclusión: Se concluye que la mayoría de los adolescentes con sobrepeso tenían sueño nocturno insuficiente, hábito de dormir durante el día (especialmente aquellos con obesidad) y comían en casa con su familia (23).

**Marques et al. 2020**, título del estudio: El estilo de vida saludable de los adolescentes.

Objetivo: analizar cómo la edad cambia el estilo de vida saludable de los adolescentes.

Métodos: El estudio incluyó a 148.839 adolescentes que participaron en la encuesta Health Behavior in School-age Children 2010. Se creó una puntuación compuesta de un estilo de vida saludable utilizando la combinación de actividad física diaria, consumo diario de frutas y verduras, <2 h diarias en conductas basadas en pantallas, abstinencia de alcohol y abstinencia de productos de tabaco. Las medidas de estilo de vida saludable se basaron en el autoinforme. Resultados: El 4,7% de los niños y el 4,4% de las niñas de 11 años, el 3% de los niños y el 2% de las niñas de 13 años y el 1,5% de los niños y el 0,8% de las niñas de 15 años obtuvieron puntuaciones perfectas en la puntuación de estilo de vida saludable. A medida que aumentó la edad, disminuyó la prevalencia de adolescentes con un estilo de vida saludable. En 37 países y regiones, la prevalencia de conductas saludables disminuyó linealmente entre la adolescencia temprana y los 15 años. Conclusiones: En general, los adolescentes no llevan un estilo de vida saludable. Los resultados de este estudio ponen de relieve que todavía queda mucho trabajo por hacer para promover estilos de vida saludables y concienciar a los adolescentes sobre los posibles riesgos para su estado de salud (20).

### **3.1.2. A nivel nacional**

**Mamani 2022**, título del estudio: Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas de nivel secundario en el distrito Puno. Objetivo: Determinar los estilos de

vida en adolescentes de instituciones educativas secundarias del distrito de Lampa, Puno, Perú. Material y métodos: Estudio de tipo descriptivo y diseño transversal; la muestra estuvo conformada por 265 adolescentes de ambos sexos de las instituciones educativas secundarias del distrito de Lampa, con muestreo probabilístico estratificado. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento, se aplicó el cuestionario FANTASTICO, el cual mide los estilos de vida de adolescentes y que consta de 30 ítems. Resultados: El 45,2 % de los adolescentes presenta un estilo de vida bajo y el 38,9 % de adolescentes posee estilo de vida adecuado; en el dominio social, el 40,1 % tienen un estilo de vida bajo y el 16,5 % tienen un estilo de vida en zona de peligro. Conclusión: La mayoría de adolescentes de las instituciones educativas del distrito de Lampa, según escala FANTASTICO, tienen un estilo de vida bajo y el dominio más afectado es el social (21).

**Zegarra 2022**, título del estudio: Estilos de vida saludable en adolescentes de una institución educativa privada ubicada en Lima Norte. Objetivos: Determinar los estilos de vida en adolescentes de una Institución Educativa Privada ubicada en Lima Norte. Materiales y métodos: La investigación fue desarrollada bajo el enfoque cuantitativo y su diseño metodológico fue descriptivo y transversal. La población estuvo conformada por 92 adolescentes de una Institución Educativa Privada localizada en Lima Norte. La técnica empleada fue la encuesta y el instrumento de recolección de datos fue el cuestionario Fantástico, que consta de 30 ítems y 10 dimensiones. Resultados: En cuanto a los estilos de vida, predominó el nivel regular con 43,5% (n=40), nivel bueno con 22,8% (n=21), nivel malo con 14,1% (n=13), nivel excelente con 14,1% (n=13) y nivel existente de peligro con 5,4% (n=5). Según sus dimensiones, en familia y amigos, predominó el nivel excelente con 82,6% (n=76); en actividad física, predominó el nivel excelente con 80,4% (n=74); en nutrición, predominó el nivel malo con 47,8% (n=44); en tabaco,

predomino el nivel existente de peligro con 51,1% (n=47); en alcohol, predomino el nivel existente de peligro con 40,2% (n=37); en sueño/estrés, predomino el nivel regular con 31,5% (n=29); en tipos de personalidad, predomino el nivel excelente con 57,6% (n=53); en introspección, predomino el nivel malo con 31,5% (n=29); en control de salud y sexualidad, predomino el nivel excelente con 80,4% (n=74) y en otros, predomino el nivel regular con 45,7% (n=42). Conclusiones: En cuanto a los estilos de vida, predomino el nivel regular, nivel bueno, nivel malo, nivel excelente y nivel existente de peligro (22).

**Gonzales 2023**, título del estudio: Evaluación de los estilos de vida en adolescentes en una institución educativa Moquegua. El objetivo identificar los estilos de vida en adolescentes. La investigación fue de enfoque cuantitativo, no experimental, de nivel descriptivo. El tipo de investigación fue de campo, prospectivo y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 87 adolescentes escolares de ambos sexos. Se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario de estilos de vida. Los resultados encontrados fueron que el 79.31 % de adolescentes presentó un estilo de vida saludable, el 11.49 % de adolescentes presentó un estilo de vida poco saludable, y el 9.2 % de adolescentes presentó un estilo de vida muy saludable, ningún adolescente presentó un estilo de vida no saludable; respecto a las dimensiones evaluadas, se encontró en los adolescentes un estilo de vida saludable en la dimensión alimentación y nutrición (77.01 %), autocuidado (50.57 %), relaciones interpersonales (44.83 %) y consumo de sustancias psicoactivas (94.25%); por otro lado, se identificó en los adolescentes, un estilo de vida poco saludable en las dimensiones de actividad física (52.85 %), sueño y descanso (46 %), recreación y manejo del tiempo libre (44.48 %). En conclusión, los adolescentes escolares presentaron un estilo de vida saludable, sin embargo, en la dimensión de actividad física predominó el estilo de vida poco saludable (16).

**Quispe Q.** En 2019, en Lima, se llevó a cabo un estudio titulado "Estilos de vida y factores de riesgo al sobrepeso en adolescentes del 5to de secundaria del Colegio Santa María y Jesús, 2019." Este estudio se propuso investigar cómo los estilos de vida afectan los factores de riesgo relacionados con el sobrepeso entre los estudiantes de secundaria. Utilizando un diseño transversal y no experimental, la investigación se centró en una muestra de 40 alumnos. Para recolectar la información, se aplicaron encuestas y dos cuestionarios, uno de 45 ítems y otro de 20, que ayudaron a recoger datos detallados. Los resultados indicaron que el 52,5% de los estudiantes no seguía un estilo de vida saludable. En cuanto a los factores de riesgo, el 63% mostró un nivel medio de exposición a riesgos que contribuyen al sobrepeso, mientras que el 37,5% estaba en un alto nivel de riesgo. La prueba estadística  $\chi^2$  arrojó un valor menor a 0,05, lo que confirma una relación significativa entre los estilos de vida y los factores de riesgo para el sobrepeso en los adolescentes durante el año 2019 (17).

**Zela M.** En 2018, en Puno, se realizó un estudio titulado "Estilos de vida en relación al riesgo de sobrepeso y obesidad en estudiantes de la Institución Educativa Carlos Oquendo de AMAT – Caminaca Azángaro." El propósito de la investigación fue explorar cómo los hábitos de vida influyen en el sobrepeso y la obesidad entre los estudiantes de Azángaro durante ese año. Se empleó un diseño descriptivo y analítico con una muestra de 147 alumnos, y los datos se recopilaban a través de encuestas. Para analizar los resultados, se utilizó la prueba estadística  $\chi^2$ , estableciendo un umbral de significancia de  $p < 0.05$ . Los hallazgos mostraron que la actividad física entre los estudiantes era moderada: el 42% participaba en deportes, siendo el fútbol el preferido por el 49% de los encuestados. Además, el 41% de los estudiantes realizaba ejercicios entre 3 y 4 veces por semana. En cuanto a la alimentación, el 41% consumía carne de 1 a 2 veces a la semana, el 64% comía verduras más de 5 veces por semana, y el 46% ingería frutas con la misma frecuencia. El 44% consumía cereales 1 a 2 veces por semana, mientras que el 58% bebía gaseosas con la misma

frecuencia y el 40% comía comida rápida. En cuanto a hábitos de consumo, el 94% no tomaba alcohol y el 97% no fumaba. Sobre el Índice de Masa Corporal (IMC), el 6.1% de los estudiantes estaba desnutrido, el 77% tenía un IMC normal, el 12% tenía sobrepeso y el 5% era obeso. El estudio concluyó que existe una relación significativa entre los estilos de vida y el riesgo de sobrepeso y obesidad en los estudiantes de la Institución Educativa Carlos Oquendo de Amat (18).

### **3.1.2. A nivel regional o local**

**Arévalo P, Quispe Y** En 2022, en Apurímac, se realizó un estudio titulado "Estilo de vida y estado nutricional de los beneficiarios del Programa Nacional de Apoyo Directo a los Más Pobres - Juntos, Andahuaylas, 2022." Este estudio tenía como objetivo explorar cómo el estilo de vida se relaciona con el estado nutricional de los beneficiarios del programa social JUNTOS. Se empleó un enfoque hipotético-deductivo con un diseño descriptivo correlacional y transeccional, sin intervención experimental. La muestra consistió en 133 de los 404 beneficiarios, seleccionados mediante muestreo probabilístico. Los resultados mostraron que todos los beneficiarios estaban inscritos en el Seguro Integral de Salud (SIS) y sus edades oscilaron entre los 23 y 68 años. El 98,5% de los encuestados eran mujeres, y todos vivían en zonas rurales. De los encuestados, 125 no estaban empleados, mientras que solo 8 trabajaban de forma independiente. En términos familiares, 101 estaban casados, 16 convivían, 11 eran madres solteras, 4 eran viudos y 1 estaba divorciado. Respecto al estilo de vida, la mayoría de los beneficiarios reportaron realizar actividad física, mantener una dieta relativamente saludable y manejar el estrés de manera moderada. Sin embargo, la autoevaluación de sus relaciones interpersonales y desarrollo personal mostró una frecuencia ocasional. El análisis del estado nutricional indicó que la mayoría se encontraba en un estado normal, aunque también se observaron casos de sobrepeso, delgadez, obesidad y obesidad tipo II entre los participantes. La conclusión principal del estudio es que la relación entre el

estilo de vida y el estado nutricional de los beneficiarios del programa es muy baja, sugiriendo que otros factores podrían estar influyendo en su estado nutricional más allá de sus hábitos reportados (42).

### **3.2. Bases teóricas**

Estilos de vida. Los estilos de vida en adolescentes representan un conjunto de comportamientos, hábitos y decisiones que tienen un impacto significativo en su salud física, mental y social. Durante esta etapa crucial del desarrollo, los jóvenes establecen patrones de conducta que a menudo persisten en la edad adulta, influyendo en su bienestar a largo plazo. Estos estilos de vida abarcan diversos aspectos, incluyendo hábitos alimenticios, niveles de actividad física, patrones de sueño, manejo del estrés, y comportamientos de riesgo como el consumo de sustancias o las prácticas sexuales. La formación de estos hábitos está influenciada por múltiples factores, entre ellos el entorno familiar, el grupo de pares, la educación, los medios de comunicación y las normas culturales (25).

La importancia de promover estilos de vida saludables en la adolescencia radica en su potencial para prevenir enfermedades crónicas, mejorar la calidad de vida y sentar las bases para un futuro saludable. Un enfoque equilibrado en la nutrición, combinado con actividad física regular, no solo contribuye a mantener un peso saludable, sino que también mejora la salud cardiovascular, fortalece el sistema inmunológico y promueve el bienestar mental. Además, la adopción de estrategias efectivas para el manejo del estrés y el desarrollo de habilidades sociales positivas son fundamentales para la salud mental y emocional de los adolescentes. Fomentar estos hábitos saludables durante la adolescencia puede tener un impacto duradero, reduciendo el riesgo de enfermedades no transmisibles en la edad adulta y promoviendo una mejor calidad de vida a largo plazo (26).

Los estilos de vida en adolescentes engloban diversos aspectos fundamentales para su

desarrollo integral. La nutrición adecuada proporciona los nutrientes esenciales para el crecimiento y la energía diaria. El ejercicio regular fortalece el cuerpo y la mente, mejorando la salud física y mental. La responsabilidad en salud implica tomar decisiones informadas sobre el cuidado personal. El soporte interpersonal fomenta relaciones saludables y un sentido de pertenencia. El manejo efectivo del estrés es crucial para mantener el equilibrio emocional frente a los desafíos cotidianos. Finalmente, la auto actualización impulsa el crecimiento personal y la búsqueda de metas significativas. Estos componentes interconectados forman la base de un estilo de vida saludable, contribuyendo al bienestar general y al desarrollo positivo de los adolescentes (27).

El sobrepeso en adolescentes se ha convertido en una preocupación creciente en la actualidad, impulsado por una combinación de factores modernos. La prevalencia de dietas altas en calorías y bajas en nutrientes, junto con el aumento del consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas, contribuye significativamente a este problema. Además, el estilo de vida sedentario, exacerbado por el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la reducción de la actividad física, juega un papel crucial. Factores socioeconómicos, como el acceso limitado a alimentos saludables en ciertas comunidades, también influyen en esta tendencia. El estrés y los trastornos del sueño, cada vez más comunes entre los adolescentes, pueden alterar el metabolismo y los patrones de alimentación. Asimismo, la influencia de la publicidad y las redes sociales en las elecciones alimentarias de los jóvenes no puede subestimarse. Esta compleja interacción de factores dietéticos, ambientales y sociales ha llevado a un aumento alarmante en las tasas de sobrepeso entre los adolescentes, planteando serios desafíos para la salud pública y requiriendo intervenciones multifacéticas para abordar eficazmente este problema (28).

Los factores que desencadenan el riesgo de sobrepeso y el sobrepeso en adolescentes son multifacéticos y están estrechamente interrelacionados. Una dieta rica en alimentos procesados y bebidas azucaradas, combinada con un estilo de vida sedentario, constituye la base principal de este problema. La falta de actividad física, exacerbada por el uso excesivo de dispositivos electrónicos, contribuye significativamente. Factores genéticos y metabólicos también juegan un papel importante. Además, el entorno familiar y social, incluyendo hábitos alimentarios inadecuados en el hogar y la influencia de los pares, puede fomentar comportamientos que conducen al sobrepeso. El estrés psicológico y los trastornos del sueño, comunes en la adolescencia, pueden alterar los patrones de alimentación y el metabolismo. La accesibilidad a alimentos poco saludables y la exposición a publicidad de comida rápida son factores ambientales adicionales que aumentan el riesgo de sobrepeso en esta población vulnerable (29).

El sobrepeso en adolescentes presenta implicaciones multifacéticas y preocupantes para su salud y desarrollo. Además de aumentar el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes tipo 2 e hipertensión, el exceso de peso en esta etapa crítica puede exacerbar condiciones respiratorias como el asma, limitando la capacidad pulmonar y la tolerancia al ejercicio. Sorprendentemente, estudios recientes han revelado una conexión entre el sobrepeso y el deterioro cognitivo en adolescentes, afectando negativamente la memoria, la atención y las funciones ejecutivas, lo que puede comprometer el rendimiento académico y el desarrollo intelectual a largo plazo. Estas complicaciones físicas y cognitivas, sumadas a los desafíos psicosociales como la baja autoestima y la estigmatización, crean un escenario complejo que puede tener repercusiones duraderas en la calidad de vida del adolescente. La prevención y el manejo temprano del sobrepeso se vuelven, por tanto, cruciales no solo para la salud física inmediata, sino también para salvaguardar el potencial cognitivo y el bienestar integral de los jóvenes en su transición

a la edad adulta (30).

### **3.3. Definición de términos básicos**

**Autoactualización.** La autoactualización es el proceso de desarrollo personal hacia la realización del máximo potencial individual. Implica crecimiento continuo, autorrealización y búsqueda de plenitud (31).

**Ejercicio.** El ejercicio en adolescentes es la actividad física planificada y repetitiva para mejorar la condición física y salud. Incluye deportes, entrenamiento de fuerza y ejercicios aeróbicos (32).

**Manejo del estrés.** Conjunto de estrategias que utilizan para afrontar tensiones diarias. Incluye técnicas como meditación, ejercicio, relajación y búsqueda de apoyo (33).

**Nutrición.** Se refiere a los hábitos alimentarios y prácticas que adoptan para satisfacer sus necesidades nutricionales. Implica la selección y consumo de alimentos balanceados, esenciales para su crecimiento físico, desarrollo cognitivo y equilibrio emocional. Una nutrición adecuada en esta etapa es crucial para la formación ósea, desarrollo muscular y establecimiento de patrones alimentarios saludables a largo plazo (34).

**Responsabilidad en salud.** Es la capacidad de tomar decisiones informadas y acciones proactivas para su bienestar. Incluye prácticas de autocuidado, búsqueda de información sobre salud, participación en prevención y toma de decisiones responsables. Abarca higiene, chequeos médicos regulares, evitar conductas de riesgo y buscar ayuda profesional cuando sea necesario, fomentando autonomía en el manejo de su salud (35).

**Soporte interpersonal.** Se refiere a la red de relaciones que brindan apoyo emocional y social. Incluye interacciones positivas con familia, amigos y mentores, fomentando el bienestar, la identidad y la resiliencia.

**Influencia.** Es el poder o efecto que tiene algo o alguien sobre otra cosa o persona (32).

## IV. Metodología

### 4.1. Tipo y nivel de investigación

Básico. La investigación básica tiene como objetivo generar conocimiento que sea útil para la ciencia y la tecnología, sin que necesariamente tenga una aplicación práctica ni genere ganancias (37). Explicativo. La investigación explicativa tiene como objetivo explorar algo nuevo. Se lleva a cabo como un intento de conectar ideas, con el fin de comprender las causas y efectos de un fenómeno determinado (38).

### 4.2. Ámbito temporal y espacial

El estudio se ejecutó desde marzo a junio del 2024. El estudio fue desarrollo en la institución educativa situada en la ciudad de Andahuaylas, provincia del mismo nombre y región de Apurímac.

### 4.3. Población y muestra

La población estuvo conformada por 860 estudiantes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo, seguidamente se desarrolló los criterios de selección:

#### a) Inclusión:

- Adolescente que cursó tercero a quinto grado de nivel secundario y seis secciones cada grado
- Adolescente que acreditó el asentimiento informado debidamente firmado por el apoderado o apoderada.
- Adolescente que con riesgo de sobrepeso y sobrepeso

#### b) Exclusión

- Adolescente que estuvo en tratamiento por el tema de sobrepeso.
- Adolescente en tratamiento por cuestiones nutricionales.

La población de estudio fue conformada de 336 adolescentes, tipo de muestreo probabilístico opción estratificada y en seguida se desarrolló la siguiente:

$$n = \frac{Z^2 pq N}{E^2(N-1) + Z^2 pq}$$

Donde:

N=Tamaño de la población

n = Tamaño de la muestra

E = Margen de error (5%=0.05)

Z = Valor crítico de la distribución normal estándar correspondiente al nivel de confianza deseado. Para un nivel de confianza del 95%, Z es aproximadamente 1.96.

p = Probabilidad de la población que practica autocuidado bueno

q = Probabilidad de la población que practica autocuidado deficiente

$$n = \frac{(1.96)^2 0.5 * 0.5 * 336}{(0.05)^2(336 - 1) + (1.96)^2 0.5 * 0.5}$$

$$n = \frac{322.6944}{1.7979}$$

$$n = 179.484064742$$

$$n = 180 \text{ adolescentes}$$

#### 4.4. Instrumentos.

La variable independiente estilos de vida fue adoptado con antecedentes de empleo en el contexto internacional y nacional en muchos estudios, las características del dicho instrumento de medición comprendieron: 48 ítems, dividido en seis factores nutrición (ítems: 1, 5, 14, 19, 26 y 35), ejercicio (ítems: 4, 13, 22, 30 y 38), responsabilidad en salud (ítems: 2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 42, 43 y 46), soporte interpersonal (ítems: 10, 18, 24, 25, 31, 39 y 47), manejo del estrés (ítems: 6, 11, 27,36, 40, 41 y 45) y autoactualización (ítems: 3, 8, 9, 12, 16, 17, 21, 23, 29, 34, 37, 44 y 48). Tipo de respuesta

Likert (Nunca= 1, a veces= 2, casi siempre=3 y siempre=4). La herramienta de medición tuvo antecedente de validez del contenido por 3 jueces por multidisciplinarios, seguidamente el estudio piloto, Alfa Cronbach = 0,935 y dichos procedimientos realizados corresponde a la autoría Galiano. (39) La baremación no saludable (48 a 120 puntos) y saludable (121 a 192 puntos).

Para medir la segunda variable sobrepeso se empleó una ficha de recolección de datos, obtenidos a partir de la medición de peso y talla, en seguida se determinó el índice de masa corporal, punto de corte (desviación estándar) > 1 a 2 y conforme a la guía técnica del MINSA. Siendo una variable objetivo y estandarizada la valoración, no fue necesario la validez y confiabilidad de la ficha.

#### **4.5. Procedimientos**

En el estudio explicativo sobre la influencia de los estilos de vida en el sobrepeso, se utilizó la regresión logística binaria como método principal de análisis inferencial. Esta técnica fue elegida por su capacidad para examinar la relación causal entre variable independiente (estilos de vida) y una variable dependiente dicotómica (presencia o ausencia de sobrepeso). El análisis permitió cuantificar la probabilidad de sobrepeso en función de los factores de estilo de vida, identificar predictores significativos y proporcionar resultados ajustados que reflejan la magnitud y dirección de la influencia.

#### **4.5. Análisis de datos**

Inicialmente, se planeó utilizar análisis descriptivos e inferenciales en el estudio. Sin embargo, debido a la naturaleza de las hipótesis y la necesidad de establecer relaciones causales, se decidió emplear únicamente análisis inferenciales.

Esta elección permitió una evaluación más directa y robusta de la influencia de estilos de vida y sobrepeso en adolescentes, facilitando conclusión estadísticamente significativa y generalizable.

#### **4.7. Consideraciones éticas**

Sobre estilos de vida y sobrepeso en adolescentes, se aplicaron estrictas medidas éticas, Se obtuvo asentimiento informado de padres, se garantizó confidencialidad y anonimato, y el protocolo fue aprobado por la autoridad universitaria y educativa. La participación fue voluntaria, con derecho a retirarse, y se ofreció información de salud a todos los participantes.

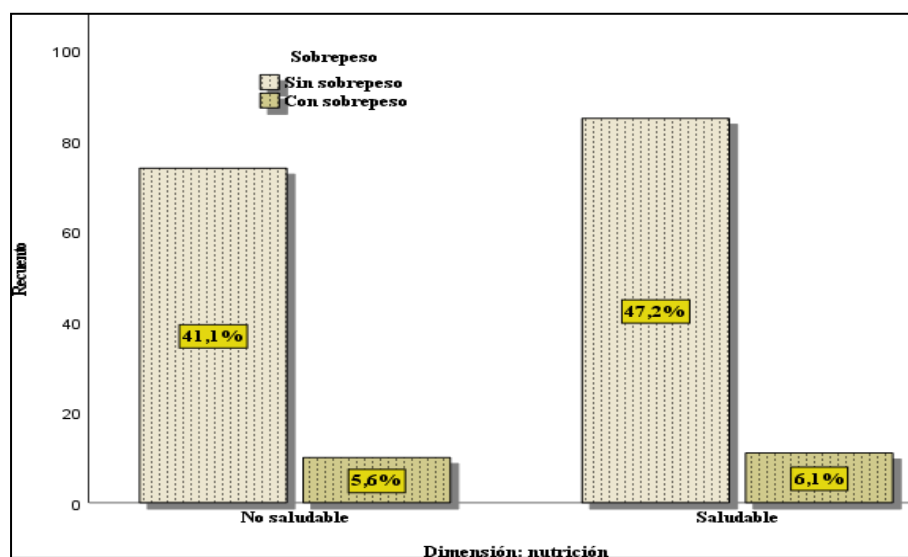
## V. Resultados y discusión

### 5.1. Resultados descriptivos

**Tabla 1.** Influencia de nutrición en el sobrepeso.

Nutrición	Sobrepeso		Total
	Sin sobrepeso	Con sobrepeso	
No saludable	74	10	84
	41,1%	5,6%	46,7%
Saludable	85	11	96
	47,2%	6,1%	53,3%
Total	159	21	180
	88,3%	11,7%	100,0%

Nota. Resultados extraídos del SPSS



*Figura 1.* Influencia de nutrición en el sobrepeso

Nota. Elaborado en base a la tabla 1

Descripción: La tabla de doble entrada muestra la influencia de la nutrición (saludable y no saludable) y el sobrepeso en una muestra de 180 adolescentes de ambos sexos. Las filas representan la dimensión de nutrición, mientras que las columnas indican la presencia o ausencia de sobrepeso.

Análisis: De los 180 participantes, 96 (53.3%) tuvieron una nutrición saludable, mientras

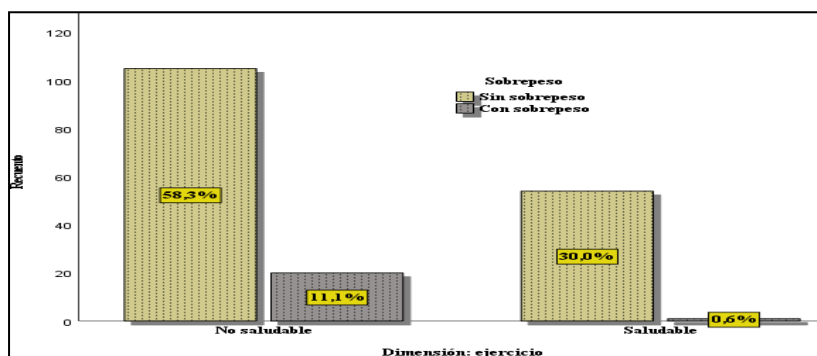
que 84 (46.7%) no lo tuvieron. En cuanto al sobrepeso, 21 (11.7%) lo presentaban, frente a 159 (88.3%) que no. Entre quienes tuvieron nutrición saludable, 11 (6.1%) tuvieron sobrepeso, mientras que entre los de nutrición no saludable, 10 (5.6%) lo presentaban.

Interpretación: Los resultados sugieren que la nutrición influye ligeramente en el sobrepeso. Aunque la diferencia es pequeña, se observa un porcentaje ligeramente mayor de sobrepeso en individuos con nutrición saludable (6.1%) comparado con aquellos de nutrición no saludable (5.6%). Sin embargo, esta diferencia no parece ser estadísticamente significativa, lo que indica que otros factores podrían estar influyendo en la presencia de sobrepeso más allá de la calidad nutricional de la dieta.

**Tabla 2.** Influencia del ejercicio en el sobrepeso.

Ejercicio	Sobrepeso		Total
	Sin sobrepeso	Con sobrepeso	
No saludable	105	20	125
	58,3%	11,1%	69,4%
Saludable	54	1	55
	30,0%	0,6%	30,6%
Total	159	21	180
	88,3%	11,7%	100,0%

Nota. Resultados extraídos del SPSS



*Figura 2.* Influencia de la dimensión ejercicio en el sobrepeso

Nota. Elaborado en base a la tabla 2

Descripción: La tabla de doble entrada presenta la influencia del ejercicio (saludable y no saludable) y el sobrepeso en una muestra de 180 adolescentes de ambos sexos. Las filas representan la dimensión de ejercicio, mientras que las columnas indican la presencia o ausencia de sobrepeso.

Análisis: De los 180 participantes, 55 (30.6%) realizaban ejercicio saludable, mientras que 125 (69.4%) no lo realizaban. En cuanto al sobrepeso, 21 (11.7%) lo presentaban, frente a 159 (88.3%) que no. Entre quienes realizaban ejercicio saludable, solo 1 (0.6%) tuvieron sobrepeso, mientras que entre los que no realizaban ejercicio saludable, 20 (11.1%) lo presentaban.

Interpretación: Los resultados sugieren que el ejercicio influye significativamente en el sobrepeso. Se observa una marcada diferencia en la prevalencia de sobrepeso entre quienes realizan ejercicio saludable (0.6%) y quienes no lo hacen (11.1%). Esto indica que la práctica de ejercicio saludable está fuertemente influenciada con una menor incidencia de sobrepeso, lo que resalta la importancia de la actividad física en el mantenimiento de un peso saludable.

**Tabla 3.** Influencia de responsabilidad en salud en el sobrepeso.

Responsabilidad en salud	Sobrepeso		Total
	Sin sobrepeso	Con sobrepeso	
No saludable	135	18	153
	75,0%	10,0%	85,0%
Saludable	24	3	27
	13,3%	1,7%	15,0%
Total	159	21	180
	88,3%	11,7%	100,0%

Nota. Resultados extraídos del SPSS

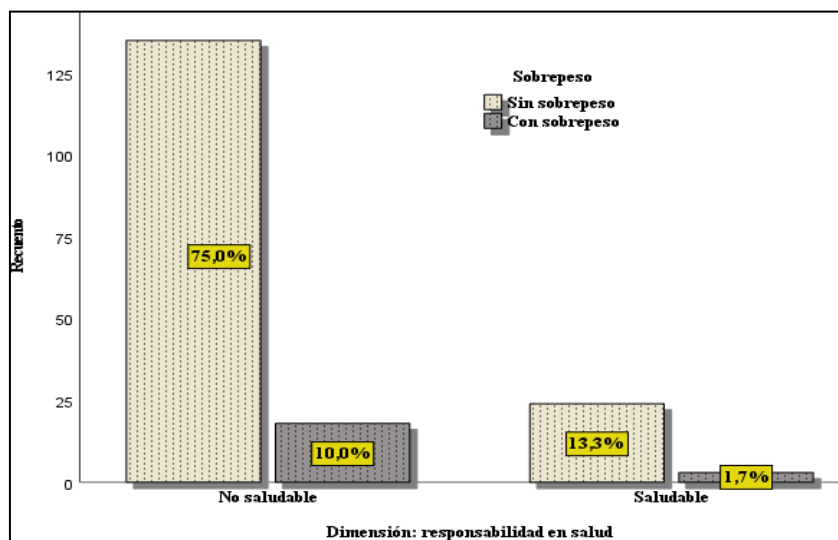


Figura 3. Influencia de responsabilidad en salud en el sobrepeso

Nota. Elaborado en base a la tabla 3

Descripción: La tabla de doble entrada muestra la relación entre la responsabilidad en salud (saludable y no saludable) y el sobrepeso en una muestra de 180 adolescentes de ambos sexos. Las filas representan la dimensión de responsabilidad en salud, mientras que las columnas indican la presencia o ausencia de sobrepeso.

Análisis: De los 180 participantes, 27 (15.0%) tuvieron una responsabilidad en salud saludable, mientras que 153 (85.0%) no la tuvieron. En cuanto al sobrepeso, 21 (11.7%) lo presentaban, frente a 159 (88.3%) que no. Entre quienes tuvieron responsabilidad en salud saludable, 3 (1.7%) tuvieron sobrepeso, mientras que entre los de responsabilidad no saludable, 18 (10.0%) lo presentaban.

Interpretación: Los resultados sugieren que la responsabilidad en salud influye en el sobrepeso. Se observa una menor proporción de sobrepeso en adolescentes con responsabilidad en salud saludable (1.7%) comparado con aquellos de responsabilidad no saludable (10.0%). Esto indica que una mayor responsabilidad en salud está influenciada con una menor incidencia de sobrepeso, resaltando la importancia de la conciencia y el cuidado personal en el mantenimiento de un peso saludable.

**Tabla 4.** Influencia del soporte interpersonal en el sobrepeso.

Soporte interpersonal	Sobrepeso		Total
	Sin sobrepeso	Con sobrepeso	
No saludable	109	14	123
	60,6%	7,8%	68,3%
Saludable	50	7	57
	27,8%	3,9%	31,7%
Total	159	21	180
	88,3%	11,7%	100,0%

Nota. Resultados extraídos del SPSS

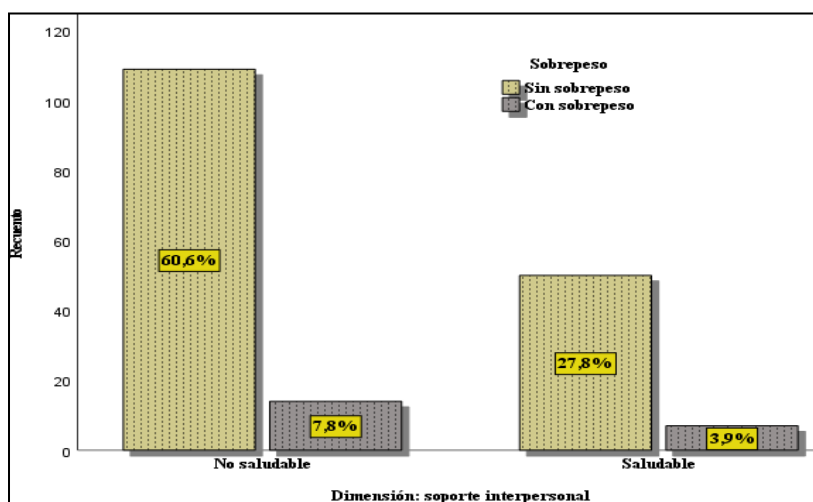


Figura 4. Influencia del soporte interpersonal en el sobrepeso

Nota. Elaborado en base a la tabla 4

Descripción: La tabla de doble entrada presenta la relación entre el soporte interpersonal (saludable y no saludable) y el sobrepeso en una muestra de 180 adolescentes de ambos sexos. Las filas representan la dimensión de soporte interpersonal, mientras que las columnas indican la presencia o ausencia de sobrepeso.

Análisis: De los 180 participantes, 57 (31.7%) tuvieron un soporte interpersonal saludable, mientras que 123 (68.3%) no lo tuvieron. En cuanto al sobrepeso, 21 (11.7%) lo presentaban, frente a 159 (88.3%) que no. Entre quienes tuvieron soporte interpersonal

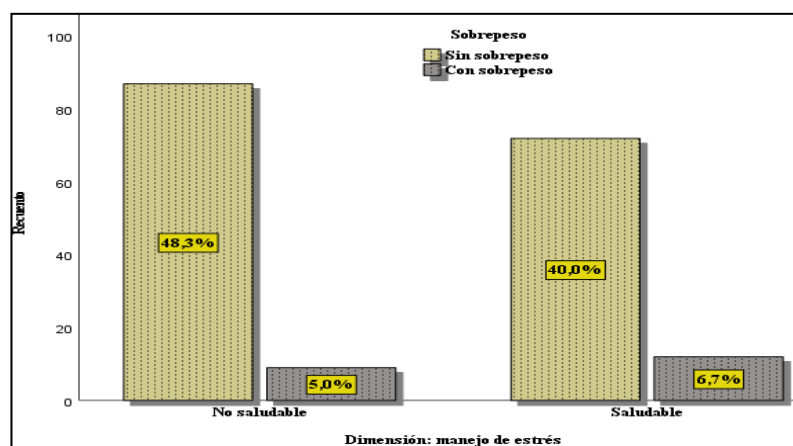
saludable, 7 (3.9%) tuvieron sobrepeso, mientras que entre los de soporte no saludable, 14 (7.8%) lo presentaban.

Interpretación: Los resultados sugieren que el soporte interpersonal influye en el sobrepeso. Se observa una menor proporción de sobrepeso en adolescentes con soporte interpersonal saludable (3.9%) comparado con aquellos de soporte no saludable (7.8%). Esto indica que un mejor soporte interpersonal está asociado con una menor incidencia de sobrepeso resaltando la importancia de las relaciones sociales y el apoyo emocional en el mantenimiento de un peso saludable.

**Tabla 5.** Influencia del manejo del estrés en el sobrepeso.

Manejo del estrés	Sobrepeso		Total
	Sin sobrepeso	Con sobrepeso	
No saludable	87	9	96
	48,3%	5,0%	53,3%
Saludable	72	12	84
	40,0%	6,7%	46,7%
Total	159	21	180
	88,3%	11,7%	100,0%

Nota. Resultados extraídos del SPSS



*Figura 5.* Influencia del manejo del estrés en el sobrepeso

Nota. Elaborado en base a la tabla 5

Descripción: La tabla de doble entrada muestra la relación entre el manejo del estrés (saludable y no saludable) y el sobrepeso en una muestra de 180 adolescentes de ambos sexos. Las filas representan la dimensión de manejo del estrés, mientras que las columnas indican la presencia o ausencia de sobrepeso.

Análisis: De los 180 participantes, 84 (46.7%) tuvieron un manejo del estrés saludable, mientras que 96 (53.3%) no lo tuvieron. En cuanto al sobrepeso, 21 (11.7%) lo presentaban, frente a 159 (88.3%) que no. Entre quienes tuvieron manejo del estrés saludable, 12 (6.7%) tuvieron sobrepeso, mientras que entre los de manejo no saludable, 9 (5.0%) lo presentaban.

Interpretación: Los resultados sugieren que el manejo del estrés influye en el sobrepeso, aunque de manera inesperada. Se observa una mayor proporción de sobrepeso en adolescentes con manejo del estrés saludable (6.7%) comparado con aquellos de manejo no saludable (5.0%). Esto podría indicar que otros factores están influyendo en la relación causal entre el manejo del estrés y el sobrepeso, o que las estrategias de manejo del estrés utilizadas no están directamente influenciadas con el sobrepeso. Se requiere una investigación más profunda para entender esta relación causal aparentemente contradictoria.

**Tabla 6.** Influencia de autoactualización en el sobrepeso.

Autoactualización	Sobrepeso		Total
	Sin sobrepeso	Con sobrepeso	
No saludable	23	6	29
	12,8%	3,3%	16,1%
Saludable	136	15	151
	75,6%	8,3%	83,9%
Total	159	21	180
	88,3%	11,7%	100,0%

Nota. Resultados extraídos del SPSS

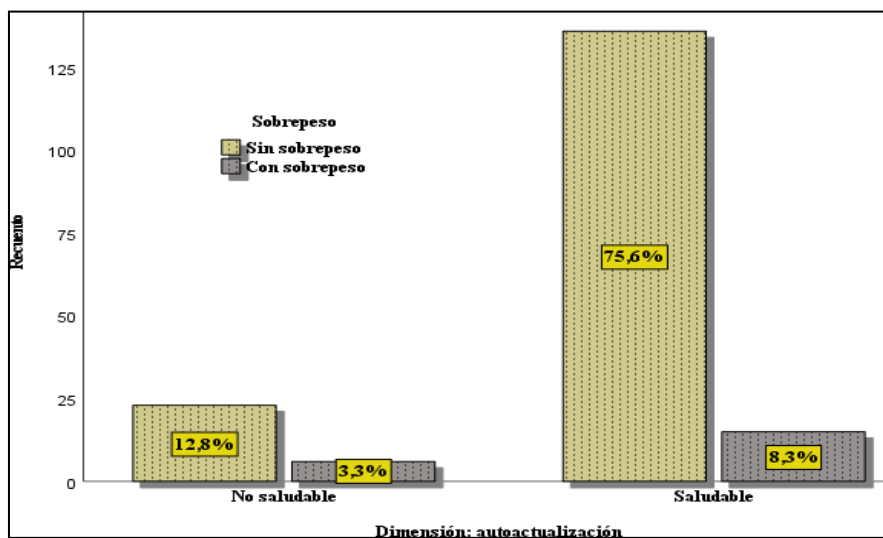


Figura 6. Influencia de autoactualización en el sobrepeso

Nota. Elaborado en base a la tabla 6

Descripción: La tabla de doble entrada presenta la influencia de autoactualización (saludable y no saludable) y el sobrepeso en una muestra de 180 adolescentes de ambos sexos. Las filas representan la dimensión de autoactualización, mientras que las columnas indican la presencia o ausencia de sobrepeso.

Análisis: De los 180 participantes, 151 (83.9%) tuvieron una autoactualización saludable, mientras que 29 (16.1%) no la tuvieron. En cuanto al sobrepeso, 21 (11.7%) lo presentaban, frente a 159 (88.3%) que no. Entre quienes tuvieron autoactualización saludable, 15 (8.3%) tuvieron sobrepeso, mientras que entre los de autoactualización no saludable, 6 (3.3%) lo presentaban.

Interpretación: Los resultados sugieren que la autoactualización influye en el sobrepeso, aunque de manera no contundente. Se observa una mayor proporción de sobrepeso en adolescentes con autoactualización saludable (8.3%) comparado con aquellos de autoactualización no saludable (3.3%). Sin embargo, es importante notar que la mayoría de la muestra (83.9%) tuvieron una autoactualización saludable. Esta aparente contradicción podría indicar que otros factores están influyendo en la relación causal entre

autoactualización y sobrepeso, o que la autoactualización por sí sola no es un factor determinante en el sobrepeso. Se requiere un análisis más profundo para comprender mejor esta relación causal.

**Tabla 7.** Influencia de estilos de vida en el sobrepeso.

Estilos de vida	Sobrepeso		Total
	Sin sobrepeso	Con sobrepeso	
No saludable	66	9	75
	36,7%	5,0%	41,7%
Saludable	93	12	105
	51,7%	6,7%	58,3%
Total	159	21	180
	88,3%	11,7%	100,0%

Nota. Resultados extraídos del SPSS

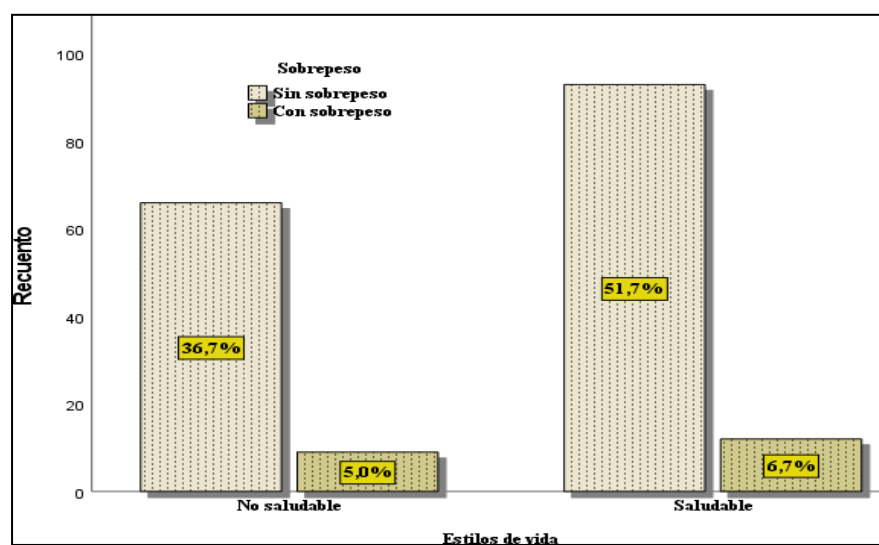


Figura 7. Influencia de estilos de vida en el sobrepeso.

Nota. Elaborado en base a la tabla 7

Descripción: La tabla de doble entrada muestra la influencia de los estilos de vida (saludable y no saludable) y el sobrepeso en una muestra de 180 adolescentes de ambos sexos. Las filas representan la variable independiente estilos de vida, mientras que las columnas indican la

presencia o ausencia de sobrepeso de la variable dependiente.

Análisis: De los 180 participantes, 105 (58.3%) tuvieron un estilo de vida saludable, mientras que 75 (41.7%) no lo tuvieron. En cuanto al sobrepeso, 21 (11.7%) lo presentaban, frente a 159 (88.3%) que no. Entre quienes tuvieron un estilo de vida saludable, 12 (6.7%) tuvieron sobrepeso, mientras que entre los de estilo de vida no saludable, 9 (5.0%) lo presentaban.

Interpretación: Los resultados sugieren que los estilos de vida influyen en el sobrepeso, aunque de manera menos pronunciada de lo que se podría esperar. Se observa una ligera diferencia en la proporción de sobrepeso entre adolescentes con estilos de vida saludables (6.7%) y no saludables (5.0%). Es notable que la mayoría de la muestra (58.3%) tuvieron un estilo de vida saludable. La pequeña diferencia en las tasas de sobrepeso entre los dos grupos podría indicar que otros factores, además del estilo de vida, están influyendo en el peso corporal. Esto sugiere que la relación causal entre estilos de vida y sobrepeso es compleja y posiblemente mediada por otras variables no consideradas en este análisis.

## 5.2. Análisis inferenciales

### 5.1.3. Prueba de hipótesis específica 1

H<sub>1</sub>: La nutrición influye significativamente en el sobrepeso de los adolescentes de la I.E.

Belen de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac, 2024

H<sub>0</sub>: La nutrición no influye significativamente en el sobrepeso de los adolescentes de la

I.E. Belen de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac, 2024

**Tabla 8.** Nutrición y sobrepeso

Nutrición:					
Tabla de clasificación <sup>a</sup>					
Observado		Pronosticado			Porcentaje correcto
		Nutrición			
		No saludable	Saludable		
Paso 1	Nutrición No saludable	0	84	,0	

Saludable	0	96	100,0
Porcentaje global			53,3
a. El valor de corte es .500			

La tabla de clasificación muestra los resultados de un modelo de regresión logística binaria para predecir la nutrición (saludable o no saludable). El modelo clasifica correctamente el 100% de los casos de nutrición saludable (96 de 96), pero no logra identificar correctamente ningún caso de nutrición no saludable (0 de 84). En general, el modelo tiene una precisión global del 53.3%, lo que significa que clasifica correctamente poco más de la mitad de todos los casos. Sin embargo, este resultado es engañoso, ya que el modelo simplemente está prediciendo "saludable" para todos los casos, lo que sugiere que no es un buen modelo predictivo y necesita mejoras significativas para distinguir entre las dos categorías de nutrición.

**Tabla 9.** El modelo de regresión logística nutrición y sobrepeso

Variables en la ecuación							
		B	Error estándar	Wald	Gl	Sig.	Exp(B)
Paso 1 <sup>a</sup>	Sobrepeso	-,043	,465	,009	1	,926	,958
	Constante	,139	,159	,760	1	,383	1,149
a. Variables especificadas en el paso 1: Sobrepeso.							

El modelo de regresión logística muestra una relación inversa débil y no significativa entre la variable "Sobrepeso" y el resultado ( $B=-0,043$ ,  $Sig.=0,926$ ,  $Exp(B)=0,958$ ). Este modelo no es adecuado para predecir el sobrepeso. Se sugiere incorporar factores nutricionales específicos como variables de estilo de vida para mejorar la predicción y evaluar con mayor precisión la relación entre hábitos alimentarios y riesgo de sobrepeso en adolescentes.

**Tabla 10.** Pruebas ómnibus de coeficientes de modelo nutrición y sobrepeso

Pruebas ómnibus de coeficientes de modelo		Chi-cuadrado	Gl	Sig.
Paso 1	Paso	,009	1	,926
	Bloque	,009	1	,926
	Modelo	,009	1	,926

La tabla de pruebas ómnibus no muestra una mejora significativa en el modelo ( $p=0.926$ ), lo que sugiere que las variables incluidas no predicen adecuadamente el sobrepeso. En cuanto a la nutrición, aunque no se refleja directamente en estos resultados, es un factor crucial que influye en el sobrepeso. Una dieta equilibrada, rica en nutrientes y adecuada en calorías, puede prevenir el exceso de peso, mientras que patrones alimentarios poco saludables, como el consumo excesivo de alimentos procesados y azúcares, pueden contribuir significativamente al desarrollo del sobrepeso. La decisión final, se acepta hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación.

**Tabla 11.** Resumen del modelo nutrición y sobrepeso

Resumen del modelo			
Paso	Logaritmo de la verosimilitud - 2	R cuadrado de cox y Snell	R cuadrado de nagelkerke
1	248.724 <sup>a</sup>	.000	.000

Al evaluar la repercusión porcentual de la dimensión nutrición en el sobrepeso el coeficiente de determinación R cuadrado estimados resultaron ser cero por lo que decimos la nutrición no influye porcentualmente en el sobrepeso.

#### 5.1.4. Prueba de hipótesis específica 2

$H_1$ : El Ejercicio influye significativamente en el sobrepeso de los adolescentes de la I.E. Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac, 2024

$H_0$ : El Ejercicio no influye significativamente en el sobrepeso de los adolescentes de la I.E. Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac, 2024

Se estableció un nivel de significancia de 0,05. Se aplicó la prueba estadística de regresión logística binaria:

**Tabla 12.** Ejercicio y sobrepeso

Ejercicio:		Tabla de clasificación <sup>a, b</sup>		
Observado	Pronosticado	Sobrepeso		Porcentaje correcto
		Sin sobrepeso	Con sobrepeso	
Paso 0	Sin sobrepeso	159	0	100,0
	Con sobrepeso	21	0	,0
Porcentaje global				88,3

a. La constante se incluye en el modelo.  
b. El valor de corte es .500

La tabla de clasificación muestra los resultados iniciales (Paso 0) de un modelo de regresión logística binaria que intenta predecir el sobrepeso en relación con el ejercicio como estilo de vida. El modelo, en esta etapa, simplemente predice la categoría más frecuente para todos los casos. Clasifica correctamente el 100% de los casos sin sobrepeso (159 de 159), pero falla en identificar cualquier caso con sobrepeso (0 de 21). La precisión global es del 88.3%, lo que parece alto, pero es engañoso ya que el modelo está simplemente prediciendo "sin sobrepeso" para todos los casos. Esto sugiere que, antes de considerar el ejercicio como variable predictora, el modelo base no es capaz de distinguir entre individuos con y sin sobrepeso, indicando la necesidad de incorporar variables predictoras (como el ejercicio) para mejorar la capacidad predictiva del modelo en relación con el sobrepeso.

**Tabla 13.** El modelo de regresión logística ejercicio y sobrepeso

Variables en la ecuación		B	Error estándar	Wald	Gl	Sig.	Exp(B)
Paso 0	Constante	-2,024	,232	76,020	1	,000	,132

La tabla presenta resultados iniciales de una regresión logística binaria con solo la constante. El coeficiente B negativo y el Exp(B) bajo indican una probabilidad reducida del evento de interés (probablemente sobrepeso) sin predictores. Se sugiere incluir variables como hábitos de actividad física para mejorar la predicción del sobrepeso en el modelo.

**Tabla 14.** Pruebas ómnibus de coeficientes del modelo ejercicio y sobrepeso

Pruebas ómnibus de coeficientes de modelo		Chi-cuadrado	Gl	Sig.
Paso 1	Paso	9,769	1	,002
	Bloque	9,769	1	,002
	Modelo	9,769	1	,002

La tabla de pruebas ómnibus muestra una mejora significativa en el modelo ( $p=0.002$ ), indicando que la variable incluida, probablemente relacionada con el ejercicio, predice significativamente el sobrepeso. El ejercicio regular es un factor crucial en el control del peso corporal. La actividad física aumenta el gasto energético, ayuda a mantener la masa muscular, mejora el metabolismo y contribuye a la quema de calorías. Un estilo de vida activo, que incluya tanto ejercicio aeróbico como de fuerza, puede ser altamente efectivo en la prevención y reducción del sobrepeso, complementando una dieta equilibrada. La decisión final, se acepta hipótesis investigación y se rechaza la hipótesis nula.

**Tabla 15.** Resumen del modelo ejercicio y sobrepeso

Resumen del modelo					
Paso	Logaritmo de la verosimilitud -	R cuadrado de cox	R	cuadrado	de
	2	y	Nagelkerke		
		Snell			
1	119.914 <sup>a</sup>	.053		.103	

La estimación ha terminado en el número de iteración 7 porque las estimaciones de parámetros han cambiado en menos de .001. el coeficiente de determinación de Nagelkerke

revela que el 10.3% de los cambios producido en el sobrepeso se deben al ejercicio desarrollado en la actividad física.

### 5.1.5. Prueba de hipótesis específica 3

H<sub>1</sub>: La responsabilidad en salud influye significativamente en el sobrepeso de los adolescentes de la I.E. Belen de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac, 2024

H<sub>0</sub>: La responsabilidad en salud no influye significativamente en el sobrepeso de los adolescentes de la I.E. Belen de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac, 2024

Se estableció un nivel de significancia de 0,05. Se aplicó la prueba estadística de regresión logística binaria:

**Tabla 16.** Responsabilidad en salud y sobrepeso

Responsabilidad en salud:					
Tabla de clasificación <sup>a,b</sup>					
Observado		Pronosticado		Porcentaje correcto	
		Sobrepeso	Sin sobrepeso	Con sobrepeso	
Paso 0	Sobrepeso	Sin sobrepeso	159	0	100,0
		Con sobrepeso	21	0	,0
Porcentaje global					88,3
a. La constante se incluye en el modelo.					
b. El valor de corte es .500					

La tabla de clasificación muestra los resultados iniciales (Paso 0) de un modelo de regresión logística binaria que busca predecir el sobrepeso en relación con la responsabilidad como estilo de vida. En esta etapa inicial, el modelo predice la categoría más común para todos los casos, sin considerar aún la variable de responsabilidad. El modelo clasifica correctamente el 100% de los casos sin sobrepeso (159 de 159), pero falla en identificar cualquier caso con sobrepeso (0 de 21). La precisión global es del 88.3%, lo cual parece alto, pero es engañoso ya que el modelo está simplemente prediciendo "sin sobrepeso" para todos los casos. Esto

indica que, antes de incorporar la variable de responsabilidad como predictor, el modelo base no puede distinguir entre individuos con y sin sobrepeso. Sugiere la necesidad de incluir la variable de responsabilidad en el estilo de vida para potencialmente mejorar la capacidad del modelo para predecir el sobrepeso de manera más precisa y equilibrada.

**Tabla 17.** El modelo de regresión logística rresponsabilidad en salud y sobrepeso

Variables en la ecuación		B	Error estándar	Wald	Gl	Sig.	Exp(B)
Paso 0	Constante	-2,024	,232	76,020	1	,000	,132

La regresión logística inicial muestra una baja probabilidad del evento de interés (posiblemente sobrepeso). Se sugiere incluir variables predictoras relacionadas con la responsabilidad en salud, ya que las conductas proactivas de cuidado personal podrían ser significativas para predecir el riesgo de sobrepeso y mejorar el modelo

**Tabla 18.** Pruebas ómnibus de coeficientes de modelo responsabilidad en salud y sobrepeso

Pruebas ómnibus de coeficientes de modelo		Chi-cuadrado	Gl	Sig.
Paso 1	Paso	,010	1	,922
	Bloque	,010	1	,922
	Modelo	,010	1	,922

La tabla de pruebas ómnibus indica que el modelo no muestra una mejora significativa ( $p=0.922$ ), sugiriendo que la variable incluida, probablemente relacionada con la responsabilidad en salud, no predice de manera significativa el sobrepeso en este análisis específico. Sin embargo, es importante notar que la responsabilidad en salud, que implica tomar decisiones informadas sobre el cuidado personal, seguir recomendaciones médicas, realizar chequeos regulares y estar atento a cambios en el cuerpo, puede influir indirectamente en el manejo del peso. Aunque no se refleje en estos resultados estadísticos, mantener una actitud proactiva hacia la salud puede contribuir a prevenir el sobrepeso a largo plazo. La decisión final, se acepta hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación.

**Tabla 19.** Resumen del modelo responsabilidad en salud y sobrepeso

Resumen del modelo					
Paso	Logaritmo de la verosimilitud -	R cuadrado de cox	R	cuadrado	de
2		y	Nagelkerke		
		Snell			
1	129.673 <sup>a</sup>	.000		.000	

La estimación ha terminado en el número de iteración 5 porque las estimaciones de parámetro han cambiado en menos de .001. Los resultados de los coeficientes de determinación R cuadrado resultaron ser cero que significa que la responsabilidad en la salud de los adolescentes no influye en la presencia de sobrepeso.

#### 5.1.5. Prueba de hipótesis específica 4

H<sub>1</sub>: El soporte interpersonal influye significativamente en el sobrepeso de los adolescentes de la I.E. Belen de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac, 2024

H<sub>0</sub>: El soporte interpersonal no influye significativamente en el sobrepeso de los adolescentes de la I.E. Belen de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac, 2024

Se estableció un nivel de significancia de 0,05. Se aplicó la prueba estadística de regresión logística binaria:

**Tabla 20.** Soporte interpersonal y sobrepeso

Soporte interpersonal:					
Tabla de clasificación <sup>a,b</sup>					
Observado	Pronosticado				Porcentaje correcto
	Sin sobrepeso		Con sobrepeso		
Paso 0	Sobrepeso	Sin sobrepeso	159	0	100,0
		Con sobrepeso	21	0	,0
Porcentaje global					88,3

a. La constante se incluye en el modelo.

b. El valor de corte es .500

La tabla de clasificación muestra los resultados iniciales (Paso 0) de un modelo de regresión logística binaria que intenta predecir el sobrepeso en relación con el soporte interpersonal como estilo de vida. En esta etapa, el modelo aún no incorpora la variable de soporte interpersonal y simplemente predice la categoría más frecuente para todos los casos. Clasifica correctamente el 100% de los casos sin sobrepeso (159 de 159), pero falla en identificar cualquier caso con sobrepeso (0 de 21). La precisión global es del 88.3%, lo que parece alto, pero es engañoso, ya que el modelo está prediciendo "sin sobrepeso" para todos los casos. Esto sugiere que, antes de considerar el soporte interpersonal como variable predictora, el modelo base no puede distinguir entre individuos con y sin sobrepeso. Indica la necesidad de incorporar la variable de soporte interpersonal en el análisis para potencialmente mejorar la capacidad del modelo para predecir el sobrepeso de manera más precisa y equilibrada, considerando cómo las relaciones y el apoyo social pueden influir en los hábitos de salud y el peso.

**Tabla 21.** Modelo de regresión logística del soporte interpersonal y sobrepeso

Variables en la ecuación		B	Error estándar	Wald	Gl	Sig.	Exp(B)
Paso 0	Constante	-2,024	,232	76,020	1	,000	,132

El modelo inicial de regresión logística indica baja probabilidad del evento de interés (posiblemente sobrepeso). Se sugiere incluir variables de soporte interpersonal, ya que las relaciones sociales y el apoyo emocional podrían ser factores significativos en la predicción del riesgo de sobrepeso, mejorando el modelo al considerar cómo las interacciones sociales afectan los hábitos alimentarios y la actividad física.

**Tabla 22.** Pruebas ómnibus de coeficientes de modelo del soporte interpersonal y sobrepeso

Pruebas ómnibus de coeficientes de modelo		Chi-cuadrado	Gl	Sig.
Paso 1	Paso	,030	1	,862

Bloque	,030	1	,862
Modelo	,030	1	,862

La tabla de pruebas ómnibus muestra que el modelo no presenta una mejora significativa ( $p=0.862$ ), lo que sugiere que la variable incluida, probablemente relacionada con el soporte interpersonal en salud, no predice de manera significativa el sobrepeso en este análisis particular. No obstante, es importante reconocer que el soporte interpersonal, que incluye el apoyo de familiares, amigos y profesionales de la salud, puede jugar un papel importante en la gestión del peso. Un entorno social positivo puede proporcionar motivación, recursos emocionales y prácticos que faciliten la adopción y mantenimiento de hábitos saludables, aunque esta influencia no se refleje directamente en los resultados estadísticos presentados. La decisión final, se acepta hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación.

**Tabla 23.** Resumen del modelo soporte interpersonal y sobrepeso

Resumen del modelo					
Paso	Logaritmo de la verosimilitud -	R cuadrado de cox	R	cuadrado	de
	2	y	Nagelkerke		
		Snell			
1	129.653 <sup>a</sup>	.000		.000	

La estimación ha terminado en el número de iteración 5 por las estimaciones de parámetros han cambiado en menos de .001. estos resultados referidos al coeficiente de determinación R cuadrados también resultaron ser cero lo que indica que el soporte interpersonal en adolescentes no influye en el sobrepeso

#### 5.1.6. Prueba de hipótesis específica 5

H<sub>1</sub>: El manejo de estrés influye significativamente en el sobrepeso de los adolescentes de la

I.E. Belen de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac, 2024

$H_0$ : El manejo de estrés no influye significativamente en el sobrepeso de los adolescentes de la I.E. Belen de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac, 2024 Se estableció un nivel de significancia de 0,05. Se aplicó la prueba estadística de regresión logística binaria:

**Tabla 24.** Manejos de estrés y sobrepeso

Manejo de estrés:					
Tabla de clasificación <sup>a,b</sup>					
Observado		Pronosticado			
		Sin sobrepeso		Con sobrepeso	
		Sobrepeso		Porcentaje correcto	
Paso 0	Sobrepeso	Sin sobrepeso	159	0	100,0
		Con sobrepeso	21	0	,0
Porcentaje global					88,3

a. La constante se incluye en el modelo.

b. El valor de corte es .500

La tabla de clasificación del Paso 0 en la regresión logística binaria, antes de incluir el manejo del estrés como variable predictora, muestra un modelo base que predice por defecto la categoría más común. En este caso, clasifica correctamente todos los casos sin sobrepeso (159 de 159), pero falla en identificar cualquier caso con sobrepeso (0 de 21), resultando en una precisión global del 88.3%. Este resultado inicial sugiere que el modelo, sin considerar aún el manejo del estrés, no puede diferenciar entre individuos con y sin sobrepeso. Es crucial incorporar el manejo del estrés como variable en el análisis subsiguiente, ya que este factor podría tener un impacto significativo en el peso corporal. Un manejo efectivo del estrés puede influir en hábitos alimentarios, actividad física y otros comportamientos

relacionados con el peso, potencialmente mejorando la capacidad del modelo para predecir el sobrepeso de manera más precisa y equilibrada.

**Tabla 25.** Modelo de regresión lineal manejo de estrés y sobrepeso

Variables en la ecuación							
		B	Error estándar	Wald	gl	Sig.	Exp(B)
Paso 0	Constante	-2,024	,232	76,020	1	,000	,132

El modelo inicial de regresión logística muestra baja probabilidad del evento de interés (posiblemente sobrepeso). Se recomienda incluir variables de manejo del estrés, ya que las estrategias para afrontar situaciones estresantes podrían ser cruciales en la predicción del riesgo de sobrepeso, mejorando el modelo al considerar cómo el estrés y su manejo afectan los hábitos alimentarios y el peso corporal.

**Tabla 26.** Pruebas ómnibus de coeficientes de modelo manejo de estrés y sobrepeso

Pruebas ómnibus de coeficientes de modelo				
		Chi-cuadrado	Gl	Sig.
Paso 1	Paso	1,047	1	,306
	Bloque	1,047	1	,306
	Modelo	1,047	1	,306

La tabla de pruebas ómnibus indica que el modelo no muestra una mejora significativa ( $p=0.306$ ), sugiriendo que la variable incluida, probablemente relacionada con el manejo del estrés, no predice de manera estadísticamente significativa el sobrepeso en este análisis específico. Sin embargo, es importante destacar que el manejo efectivo del estrés puede tener un impacto indirecto en el control del peso. El estrés crónico puede alterar los patrones de alimentación, aumentar la producción de cortisol y promover la acumulación de grasa abdominal. Aunque no se refleje en estos resultados estadísticos, las técnicas de manejo del estrés, como la meditación, el ejercicio y la relajación, pueden contribuir a mantener un peso

saludable al reducir la alimentación emocional y promover un estilo de vida más equilibrado. La decisión final, se acepta hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación.

**Tabla 27.** Resumen del modelo manejo de estrés y sobrepeso

Resumen del modelo					
Paso	Logaritmo de la verosimilitud - 2	R cuadrado de cox y Snell	R	cuadrado de Nagelkerke	de
1	128.636 <sup>a</sup>	.006		.011	

La estimación ha terminado en el número de iteración 5 por que las estimaciones de parámetros han cambiado en menos de .001. Según el criterio de Nagelkerke el manejo del estrés solo influye en un 1.1% en el sobrepeso

### 5.1.7. Prueba de hipótesis específica 6

H<sub>1</sub>: La autoactualización influye significativamente en el sobrepeso de los adolescentes de la I.E. Belen de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac, 2024

H<sub>0</sub>: La autoactualización no influye significativamente en el sobrepeso de los adolescentes de la I.E. Belen de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac, 2024

Se estableció un nivel de significancia de 0,05. Se aplicó la prueba estadística de regresión logística binaria:

**Tabla 28.** Autoactualización y sobrepeso

Autoactualización:					
Tabla de clasificación <sup>a, b</sup>					
Observado		Pronosticado		Porcentaje correcto	
		Sobrepeso	Sin sobrepeso	Con sobrepeso	Porcentaje correcto
Paso 0	Sobrepeso	Sin sobrepeso	159	0	100,0
		Con sobrepeso	21	0	,0
Porcentaje global					88,3

---

a. La constante se incluye en el modelo.

---

b. El valor de corte es .500

---

La tabla de clasificación del Paso 0 en la regresión logística binaria presenta un modelo inicial que aún no incorpora la autoactualización como variable predictora del sobrepeso. El modelo clasifica correctamente todos los casos sin sobrepeso (159 de 159), pero no identifica ningún caso con sobrepeso (0 de 21), resultando en una precisión global del 88.3%. Este resultado preliminar indica que el modelo base no puede distinguir entre individuos con y sin sobrepeso. La inclusión de la autoactualización como estilo de vida en el análisis subsiguiente es crucial, ya que este factor podría tener un impacto significativo en el peso corporal. La autoactualización, que implica el desarrollo personal continuo y la realización del potencial propio, puede influir en la adopción de hábitos saludables, la motivación para mantener un peso adecuado y la capacidad de establecer y alcanzar metas relacionadas con la salud. Incorporar esta variable podría mejorar sustancialmente la capacidad del modelo para predecir el sobrepeso de manera más precisa y equilibrada, considerando cómo el crecimiento personal y la autorrealización pueden impactar en los comportamientos relacionados con el peso y la salud en general.

**Tabla 29.** Modelo de regresión logística autoactualización y sobrepeso

Variables en la ecuación		B	Error estándar	Wald	Gl	Sig.	Exp(B)
Paso 0	Constante	-2,024	,232	76,020	1	,000	,132

La regresión logística inicial no incluye predictores específicos. Incorporar variables de autoactualización podría revelar cómo el crecimiento personal y la autorrealización influyen en hábitos alimentarios y actividad física, potencialmente afectando el riesgo de sobrepeso.

**Tabla 30.** Pruebas ómnibus de coeficientes de modelo autoactualización y sobrepeso

Pruebas ómnibus de coeficientes de modelo		Chi-cuadrado	Gl	Sig.
Paso 1	Paso	2,379	1	,123
	Bloque	2,379	1	,123
	Modelo	2,379	1	,123

La tabla de pruebas ómnibus muestra que el modelo no presenta una mejora estadísticamente significativa ( $p=0.123$ ), lo que sugiere que la variable incluida, probablemente relacionada con la autoactualización en salud, no predice de manera significativa el sobrepeso en este análisis específico. Sin embargo, es importante reconocer que la autoactualización, que implica el crecimiento personal continuo y la búsqueda de mejora en diversos aspectos de la vida, incluida la salud, puede tener un impacto indirecto en el manejo del peso. Las personas que se esfuerzan por actualizarse y mejorar constantemente pueden estar más propensas a adoptar y mantener hábitos saludables, incluyendo una dieta equilibrada y ejercicio regular, lo que a largo plazo podría contribuir a prevenir el sobrepeso, aunque esta relación no se refleje directamente en los resultados estadísticos presentados. La decisión final, se acepta hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación.

**Tabla 31.** Resumen del modelo autoactualización y sobrepeso

Resumen del modelo			
Paso	Logaritmo de la verosimilitud -	R cuadrado de cox y Snell	R cuadrado de Nagelkerke
1	127.304 <sup>a</sup>	.013	.026

La estimación ha terminado en el número de iteración 5 porque las estimaciones de parámetro han cambiado en menos de .001 por otro lado, su coeficiente de determinación mas alto es del 2.6% resultado muy pobre no significativa o que no influye la dimensión autoactualización en el sobrepeso

### 5.1.8. Prueba de hipótesis general 7

H<sub>1</sub>: Los estilos de vida influye significativamente en el sobrepeso de los adolescentes de la I.E. Belen de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac, 2024

H<sub>0</sub>: Los estilos de vida no influye significativamente en el sobrepeso de los adolescentes de la I.E. Belen de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac, 2024

Se estableció un nivel de significancia de 0,05. Se aplicó la prueba estadística de regresión logística binaria:

**Tabla 32.** Estilos de vida y sobrepeso

Entre variables:				
Tabla de clasificación <sup>a,b</sup>				
Observado	Pronosticado			Porcentaje correcto
	Sin sobrepeso		Con sobrepeso	
Paso 0	Sin sobrepeso	159	0	100,0
Sobrepeso	Con sobrepeso	21	0	,0
Porcentaje global				88,3

a. La constante se incluye en el modelo.  
b. El valor de corte es .500

La tabla de clasificación del Paso 0 en la regresión logística binaria presenta un modelo inicial que aún no incorpora los estilos de vida como variables predictoras del sobrepeso en adolescentes. El modelo clasifica correctamente todos los casos sin sobrepeso (159 de 159), pero no identifica ningún caso con sobrepeso (0 de 21), resultando en una precisión global del 88.3%. Este resultado preliminar sugiere que el modelo base no puede distinguir entre adolescentes con y sin sobrepeso, lo cual es crucial en el contexto de la salud juvenil. La incorporación de variables de estilos de vida (como hábitos alimentarios, actividad física, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización) en el análisis subsiguiente es fundamental, ya que estos factores pueden tener un impacto significativo en el peso corporal de los adolescentes. Los estilos de vida durante la adolescencia son particularmente importantes, pues es una etapa formativa donde se establecen hábitos que pueden persistir

en la edad adulta. Un modelo que incluya estas variables podría mejorar sustancialmente la capacidad de predecir y prevenir el sobrepeso en adolescentes, permitiendo intervenciones más efectivas y personalizadas para promover un peso saludable y bienestar general en esta población vulnerable.

**Tabla 33.** Modelos de regresión lineal estilos de vida y sobrepeso

Variables en la ecuación		B	Error estándar	Wald	Gl	Sig.	Exp(B)
Paso 0	Constante	-2,024	,232	76,020	1	,000	,132

El modelo inicial de regresión logística indica baja probabilidad de sobrepeso. Incluir variables de estilos de vida como hábitos alimentarios, actividad física, manejo del estrés y autoactualización podría mejorar el modelo, ofreciendo una mejor comprensión de su influencia en el riesgo de sobrepeso

**Tabla 34.** Pruebas ómnibus de coeficientes de modelo estilos de vida y sobrepeso

Pruebas ómnibus de coeficientes de modelo		Chi-cuadrado	Gl	Sig.
Paso 1	Paso	,014	1	,906
	Bloque	,014	1	,906
	Modelo	,014	1	,906

Los resultados de las pruebas ómnibus indican que el modelo no es estadísticamente significativo ( $p=0.906$ ), lo que sugiere que la variable relacionada con los estilos de vida no tiene una influencia significativa en el sobrepeso en este análisis específico. Esto no implica necesariamente que los estilos de vida no afecten al sobrepeso en general, sino que en este estudio particular no se ha detectado una relación estadísticamente significativa. Es posible que otros factores no considerados en el modelo, o la forma en que se han medido los estilos de vida, puedan estar influyendo en estos resultados. Se requeriría un análisis más detallado y posiblemente la inclusión de variables adicionales para comprender mejor la relación entre

estilos de vida y sobrepeso en esta población específica. La decisión final, se acepta hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación.

**Tabla 35.** Resumen del modelo estilos de vida y sobrepeso

Resumen del modelo					
Paso	Logaritmo de la verosimilitud - 2	R cuadrado de cox y Snell	R	cuadrado	de
			Nagelkerke		
1	129.669 <sup>a</sup>	.000		.000	

La estimación ha terminado en el número de iteración 5 porque las estimaciones de parámetro han cambiado en menos de .001. la presente tabla corrobora lo obtenido en las anteriores ya que los valores R cuadrados son 0% de los cambios provocados entre variables

### 5.3. Discusión de resultados:

La investigación realizada tuvo como objetivo central, evidenciar la influencia de los estilos de vida en el sobrepeso de los adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac, 2024. Este estudio es de gran relevancia, dado el aumento preocupante del sobrepeso en adolescentes, problemas que pueden derivar en graves enfermedades crónicas como la diabetes y enfermedades cardiovasculares en etapas posteriores de la vida.

La hipótesis general postulaba que los estilos de vida influyen significativamente en el sobrepeso de los adolescentes. No obstante, el análisis de regresión logística binaria realizado mostró que no existe una relación significativa entre estas variables. Esto sugiere que otros factores, además de los estilos de vida, podrían estar desempeñando un papel preponderante en el sobrepeso de los adolescentes.

Los datos recopilados revelan que la mayoría de los adolescentes reportaron tener estilos de vida saludables. Esta distribución fue relativamente balanceada entre damas y varones, lo cual indica una buena adopción de prácticas saludables dentro de la población estudiada. A pesar de esto, no se encontró una relación significativa entre los estilos de vida generales y

el sobrepeso, lo que sugiere que otros factores podrían estar influyendo en el peso de los adolescentes.

En cuanto a la nutrición, la hipótesis específica que planteaba una influencia significativa de la nutrición en el sobrepeso no fue apoyada por los datos. El valor p obtenido fue mayor que el nivel de significancia, indicando que no hay una diferencia significativa en el impacto de la nutrición entre damas y varones. Esto podría implicar que, aunque la nutrición es un factor importante, no es el único determinante del sobrepeso en esta población.

A diferencia de otras dimensiones consideradas el ejercicio si mostro una influencia significativa en el sobrepeso de los adolescentes. Este hallazgo resalta la importancia de gestionar el ejercicio como parte de estrategias para combatir el sobrepeso en esta población. La responsabilidad en salud, que incluye el conocimiento y las prácticas relacionadas con la salud, tampoco tuvo un impacto significativo en el sobrepeso. Este hallazgo sugiere que, aunque los adolescentes pueden tener conocimientos sobre la importancia de la salud, estos conocimientos no siempre se traducen en comportamientos que afectan su peso.

Soportes interpersonales, otro de los factores estudiados, no mostraron una influencia significativa en el sobrepeso. Este resultado indica que la calidad de las relaciones sociales no está directamente relacionada con el peso de los adolescentes, lo que podría deberse a que el sobrepeso está más influenciado por factores individuales y familiares que por las relaciones sociales.

Respecto a la dimensión del manejo del estrés no se demostró una influencia significativa con el sobrepeso de los adolescentes.

En el caso de la autoactualización, que se refiere a la realización personal y la búsqueda de objetivos, no se encontró una relación significativa con el sobrepeso. Esto sugiere que la autoactualización no necesariamente se refleja en hábitos de vida que afectan el peso corporal de los adolescentes.

La comunidad educativa juega un papel importantísimo en la promoción de estilos de vida saludables. Las escuelas deben implementar programas integrales y también que promuevan prácticas saludables. Además, es esencial involucrar a los padres y cuidadores en estas intervenciones, ya que su apoyo es vital para fomentar hábitos saludables en los adolescentes.

Es fundamental que las intervenciones sean culturalmente adecuadas, teniendo en cuenta las particularidades de la región de Andahuaylas. Adaptar los programas de salud y nutrición a las preferencias locales puede aumentar su efectividad. Además, para medir la efectividad de las intervenciones, es importante implementar mecanismos de evaluación y seguimiento. Esto permitirá ajustar las estrategias según sea necesario para lograr mejores resultados a largo plazo.

Al comparar los resultados obtenidos con investigaciones previas, se pueden identificar similitudes y diferencias que permiten comprender mejor la situación y formular estrategias más efectivas.

Primero, es importante destacar que los hallazgos indican que no existe una relación significativa entre los estilos de vida generales y el sobrepeso en los adolescentes estudiados.

Al comparar los resultados obtenidos con investigaciones previas, se pueden identificar similitudes y diferencias que permiten comprender mejor la situación y formular estrategias más efectivas.

Primero, es importante destacar que los hallazgos indican que no existe una relación significativa entre los estilos de vida generales y el sobrepeso en los adolescentes estudiados basados en un nivel de confianza 95% R cuadrado ( $p=,000$ ) Sin embargo hay estudios que afirman como el de MA Chen Wang 2022, quienes encontraron que existía una coexistencia de conducta saludable y conducta de riesgo para la salud en el estilo de vida de los adolescentes chinos. poco ejercicio físico y alto consumo de snacks y bebidas envasadas

fueron los más comunes. Esto sugiere que factores específicos de la región y del entorno escolar podrían estar modulando la relación entre estilos de vida y sobrepeso en la muestra estudiada (18).

En base a los resultados obtenidos al primer objetivo específico, el estudio concluye que no hay una relación significativa en nutrición en el sobrepeso en adolescentes, basándose en un nivel de confianza del 95% R al cuadrado ( $p=0.000$ ) esto implica que, estadísticamente no se puede afirmar que la nutrición sea un factor determinante del sobrepeso en esta población específica.

Por otro lado, hay estudios que refieren como el de Zela Mamani Yesenia et al. (2018) y Bermeo Condoy Kevin et al. (2023) Zela Mamani Yesenia et al. encontraron una relación directa entre el consumo de alimentos no saludables y la falta de actividad física con el sobrepeso en estudiantes de Puno. De manera similar, Bermeo Condoy Kevin et al. identificaron que el consumo de alimentos poco saludables se asocia significativamente con el sobrepeso en adolescentes chilena (18).

En base a los resultados obtenidos al segundo objetivo específico, el estudio encontró una influencia significativa de ejercicio en el sobrepeso de los adolescentes respaldado por un nivel de confianza del 95% R al cuadrado ( $p=10.3$ ). Este hallazgo es congruente en investigaciones previas que destacan la relación entre el estilo de vida y sedentario y el aumento de peso en adolescentes. Por ejemplo, Gonzales Villafuerte, Beatriz 2023 encontró que la actividad física es un factor determinante del sobrepeso entre los adolescentes, subrayando la importancia de una educación sobre hábitos saludables para mitigar este problema. (16) Por su lado MA Chen Wang 2022, también señalaron una relación directa entre estilos de vida inadecuados, incluyendo la falta de actividad física, y una alta incidencia de sobrepeso entre estudiantes (18).

Basado en estos antecedentes y teorías, el estudio actual no encontró evidencia suficiente

para afirmar la responsabilidad de salud que influya significativamente en el sobrepeso de los adolescentes. Este resultado contrasta con investigaciones anteriores que han vinculado directamente el estilo de vida sedentario y los hábitos alimenticios no saludables con el sobrepeso. El hallazgo de R al cuadrado con un  $p = .000$  valor indica que no hay suficiente evidencia para rechazar la hipótesis nula de que no existe influencia significativa de la responsabilidad de salud en el sobrepeso adolescente. Este resultado sugiere que otros factores como la actividad física y la dieta pueden tener un impacto más significativo en la salud.

Basado en estos antecedentes y teorías, el estudio actual no encontró evidencia suficiente para afirmar que el tercer objetivo específico, relaciones interpersonales. Este resultado contrasta con investigaciones anteriores que han vinculado directamente el estilo de vida sedentario y los hábitos alimenticios no saludables con el sobrepeso.

El hallazgo de un R al cuadrado ( $p=000$ ) valor indica que no hay suficiente evidencia para rechazar la hipótesis nula de que no existe influencia significativa de la relación interpersonal en el sobrepeso adolescente. Este resultado sugiere que otros factores como la actividad física y la dieta pueden tener un impacto más significativo en la salud ponderal de los adolescentes que el desarrollo personal.

Los resultados indican que el estrés tiene una influencia significativa en el sobrepeso de los adolescentes, basándose en un nivel de confianza del 95% ( $p=0.11$ ) lo cual es consistente con la investigación de Zegarra-Soto Alexandra. 2022, quien también identificó que el estrés es un factor importante en el sobrepeso y la obesidad en adolescentes de lima norte. Este hallazgo subraya la importancia de incluir estrategias de manejo del estrés en los programas de intervención para combatir el sobrepeso en adolescentes (22).

Basado en estos antecedentes y teorías, el estudio actual no encontró evidencia suficiente

para afirmar que la autoactualización influye significativamente en el sobrepeso de los adolescentes. Este resultado contrasta con investigaciones anteriores que han vinculado directamente el estilo de vida sedentario y los hábitos alimenticios no saludables con el sobrepeso. El hallazgo de un R al cuadrado ( $p = .026$ ) valor indica que no hay suficiente evidencia para rechazar la hipótesis nula de que no existe influencia significativa de la autoactualización en el sobrepeso adolescente. Este resultado sugiere que otros factores como la actividad física y la dieta pueden tener un impacto más significativo en la salud ponderal de los adolescentes que el desarrollo personal.

## VI. Conclusiones

1. A la prueba estadística de regresión logística binaria, el resultado no fue significativo y se concluye que no se ha demostrado la existencia de influencia de la variable independiente estilos de vida con la variable dependiente el sobrepeso en adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac, 2024.
2. A la prueba estadística de regresión logística binaria, el resultado no fue significativo y se concluye que no se ha demostrado la existencia de influencia de la dimensión nutrición con el sobrepeso en adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac, 2024.
3. A la prueba estadística de regresión logística binaria, el resultado no fue significativo y se concluye que no se ha demostrado la existencia de influencia de la dimensión ejercicio con el sobrepeso en adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac, 2024.
4. A la prueba estadística de regresión logística binaria, el resultado no fue significativo y se concluye que no se ha demostrado la existencia de influencia de la dimensión responsabilidad en salud con el sobrepeso en adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac, 2024.
5. A la prueba estadística de regresión logística binaria, el resultado no fue significativo y se concluye que no se ha demostrado la existencia de influencia de la dimensión soporte interpersonal con el sobrepeso en adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac, 2024.
6. A la prueba estadística de regresión logística binaria, el resultado no fue significativo y se concluye que no se ha demostrado la existencia de influencia de la dimensión manejo de estrés con el sobrepeso en adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac, 2024.

7. A la prueba estadística de regresión logística binaria, el resultado no fue significativo y se concluye que no se ha demostrado la existencia de influencia de la dimensión autoactualización con el sobrepeso en adolescentes de la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo Andahuaylas, Apurímac, 2024.

## VII. Recomendaciones

- 1) Se recomienda a los directivos y comunidad educativa aludida, implementar programas integrales que promuevan correctos estilos de vida saludables en los adolescentes, basados en el fortalecimiento de hábitos que permitan asegurar la sostenibilidad de la vida plena y sana de los educandos y de sus educadores.
- 2) Es fundamental poner en práctica campañas educativas y talleres sobre nutrición saludable en las entidades educativas, dirigidas tanto a los adolescentes como a sus familias. Estas iniciativas deben fomentar hábitos alimenticios balanceados y proporcionar información sobre los efectos negativos del consumo excesivo de alimentos no saludables.
- 3) Se sugiere desarrollar y promover programas de actividad física regulares en la entidad educativa, que incluyan una variedad de deportes y ejercicios accesibles y atractivos para todos los adolescentes. Además, se deben crear espacios seguros y adecuados para la práctica de estas actividades dentro y fuera del entorno escolar.
- 4) Aunque la responsabilidad en salud no mostró una influencia significativa, es importante continuar fomentando la conciencia y educación en salud entre los adolescentes. Actividades como talleres y charlas que promuevan la auto-cuidado y la responsabilidad personal pueden complementar otras estrategias de salud pública.
- 5) A pesar de que las relaciones interpersonales no influyeron significativamente, es recomendable seguir promoviendo un entorno escolar positivo y de apoyo. Programas que fomenten la buena comunicación y la resolución de conflictos pueden mejorar el bienestar general de los estudiantes.
- 6) Se deben implementar estrategias de manejo del estrés en el currículo escolar, tales como talleres y sesiones de asesoramiento psicológico y actividades recreativas. Es importantísimo proporcionar a los adolescentes herramientas para manejar el estrés de manera efectiva, dado su impacto significativo en el sobrepeso.

- 7) Aunque la autoactualización no mostró una influencia significativa, es beneficioso promover actividades que ayuden a los adolescentes a desarrollar una fuerte identidad personal y autoestima. Programas de desarrollo personal y talleres de habilidades para la vida pueden ser útiles para apoyar el crecimiento y bienestar integral de los estudiantes.

## **VIII. Referencias**

1. Soliman A, Alaaraj N, Hamed N, Alyafei F, Ahmed S, Shaat M, et al. Nutritional interventions during adolescence and their possible effects. *Acta Biomed.* 2022; XCIII(1).
2. Cornforth , T. How Eating Fast Food Affects Teen Health. [Online].; 2022 [cited 2024 Noviembre 23. Available from: HYPERLINK "<https://tinyurl.com/mrmvtwyk>" <https://tinyurl.com/mrmvtwyk> .
3. Haghjoo P, Siri G, Soleimani E, Abbasalizad-Farhangi M, Alesaeidi S. Screen time increases overweight and obesity risk among adolescents: a systematic review and dose-response meta-analysis. Haghjoo et al. *BMC Primary Care.* 2022.
4. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health.* 2020 January; IV.
5. World Health Organization. Obesity and overweight. [Online].; 2024 [cited 2024 Setiembre 7. Available from: HYPERLINK "<https://tinyurl.com/3vt8h86x>" <https://tinyurl.com/3vt8h86x> .
6. Australian Institute of Health and Welfare. Overweight and obesity among Australian children and adolescents. [Online].; 2020 [cited 2024 Setiembre 7. Available from: HYPERLINK "<https://tinyurl.com/29mtesy8>" <https://tinyurl.com/29mtesy8> .
7. United Nations. 1 in 3 children overweight in the European region: WHO report. [Online].; 2023 [cited 2024 Setiembre 7. Available from: HYPERLINK "<https://news.un.org/en/story/2023/05/1136547>" <https://news.un.org/en/story/2023/05/1136547> .
8. Nittari G, Scuri S, Gamo-Sagaro G, Petrelli F, Grappasonni I. Epidemiology of Obesity in Children and Adolescents. *ResearchGate.* 2020 September.

9. Ministerio de Salud . Minsa: 15 millones de personas tienen sobrepeso y obesidad. [Online].; 2022 [cited 2024 Setiembre 7. Available from: HYPERLINK "https://tinyurl.com/bdhmhjws" https://tinyurl.com/bdhmhjws .
10. Ministerio de Salud . Población nacional por etapa de vida. [Online].; 2024 [cited 2024 Setiembre 8. Available from: HYPERLINK "https://tinyurl.com/27na6efk" https://tinyurl.com/27na6efk .
11. Ministerio de Salud . Pirámide poblacional. [Online].; 2024 [cited 2024 Setiembre 8. Available from: HYPERLINK "https://tinyurl.com/27na6efk" https://tinyurl.com/27na6efk .
12. Ministerio de Salud . Principales causas de morbilidad del adolescente. [Online].; 2024 [cited 2024 Setiembre 8. Available from: HYPERLINK "https://tinyurl.com/27na6efk" https://tinyurl.com/27na6efk .
13. Ministerio de Salud . Mortalidad. [Online].; 2022 [cited 2024 Setiembre 8. Available from: HYPERLINK "https://tinyurl.com/27na6efk" https://tinyurl.com/27na6efk .
14. Organización Mundial de la Salud . Obesidad y sobrepeso. [Online].; 2024 [cited 2024 Noviembre 20. Available from: HYPERLINK "https://tinyurl.com/4y8cy4sa" https://tinyurl.com/4y8cy4sa .
15. Bermeo-Condoy KE. Sobrepeso, obesidad y su relación con el estilo de vida en adolescentes del colegio Fiscomisional La Dolorosa. Trabajo de titulación. Loja: Universidad Nacional de Loja, Facultad de Salud Humana; 2023.
16. Pereira LJ, Hinnig PF, Matsuo LH, Faria Di Pietro P. Association between lifestyle patterns and overweight and obesity in adolescents: a systematic review. *British Journal of Nutrition*. 2023.

17. Ma Y, Wu H, Shen J, Wang J, Wang J, Hou Y. Correlation between lifestyle patterns and overweight and obesity among Chinese adolescents. *Frontiers in Public Health*. 2022; X.
18. Zela MY. Estilos de vida en relación al riesgo de sobrepeso y obesidad en estudiantes de la Institución Educativa Carlos Oquendo de AMAT – Caminaca Azángaro, abril / junio 2018. [Tesis]. Perú. Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez. 2019. Disponible en:
19. Marques A, Loureiro N, Avelar-Rosa B, Naia A, Gaspar de Matos M. Adolescents' healthy lifestyle. *Jornal de Pediatria*. 2020; XCVI(2).
20. Rocha CL, Rodrigues Góis Gomes AP, Hellmann de Bona Sartor M, Arlindo de Sousa C, Coutinho de Azevedo Campanella L, Vargas DM. Estilo de vida de adolescentes com excesso de peso. *ACM*. 2021 Jul-set.; L(3).
21. Viswanathan VT, Patil SS, Durgawale PM, Kakade SV. Study of Prevalence and Lifestyle Related Correlates of Overweight and Obesity Among Rural Adolescents of Western Maharashtra. *International Journal of Nutrition, Pharmacology, Neurological Diseases*. 2020 April-June; X(2).
22. Mamani-Ccari YM. Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas de nivel secundario en el distrito Puno. *Investigación e Innovación*. 2022; II(1).
23. Zegarra-Soto A. Estilos de vida saludable en adolescentes de una institución educativa privada ubicada en Lima Norte. *Cuidado Salud Pública*. 2022 Noviembre; II(2).
24. Marconcin P, Matos MG, Ihle A, Ferrari G, Gouveia ER, López-Flores M, et al. Trends of Healthy Lifestyles Among Adolescents: An Analysis of More Than Half a Million Participants From 32 Countries Between 2006 and 2014. *Frontiers in Pediatrics*. 2021 May; IX.

25. Campos-Valenzuela N, Espinoza-Venegas M, Celis-Bassignana M, Luengo-Machuca L, Castro-Aravena N. Adolescent lifestyles and their relationship with the perception of their developmental contexts. SANUS. 2023.
26. Cajachagua-Castro M, Vilca LW, Davila-Villavicencio. Influencia de autoconcepto en los estilos de vida de estudiantes de enfermería en una universidad privada del Este de Lima. Revista de Psicología y Ciencias Afines. 2020 Enero; XXXIX(1).
27. The Annie E. Casey Foundation. Obesity or overweight now affect i in 3 youth: experts are responding. [Online].; 2023 [cited 2024 Noviembre 24. Available from: HYPERLINK "https://tinyurl.com/4m3fs3h9" <https://tinyurl.com/4m3fs3h9> .
28. Elmoselhy HM, El-Srrigy FA, El-Rhman Alkaffas SA. Prevalence and risk fact alence and risk factors of o ors of overweight and obesity among weight and obesity among adolescents: a cross-sectional study. Menoufia Medical Journal. 2022 July-September ; XXXV(3).
29. World Health Organization. Overweight in school-age children and adolescents. [Online].; 2024 [cited 2024 Noviembre 24. Available from: HYPERLINK "https://tinyurl.com/yh26dxjn" <https://tinyurl.com/yh26dxjn> .
30. Rapheal J, Paul V. Self-Actualization and Personal Growth Initiative among the Teachers of Adolescents. Revista Academic of Psychological Studies. 2018 August; VII(4).
31. Sluijs E, Ekelund U, Crochemore-Silva I, Guthold R, Ha A, Lubans D, et al. Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. Europe PMC Funders Group. 2021 July .
32. Zisopoulou T, Varvogli L. Stress Management Methods in Children and Adolescents: Past, Present, and Future. Hormone Research in Paediatrics. 2022 June.

33. Moore-Heslin A, McNulty B. Adolescent nutrition and health: characteristics, risk factors and opportunities of an overlooked life stage. *Proceedings of the Nutrition Society*. 2022 June.
34. Wei X. The Development Characteristics of Adolescents' Responsibility and Educational Countermeasures. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. 2020; CDLXVIII.
35. Barragán-Martín AB, Molero-Jurado MM, Pérez-Fuentes MC, Oropesa-Ruiz NF, Martos-Martínez A, Simón-Márquez MM, et al. Interpersonal Support, Emotional Intelligence and Family Function in Adolescence. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 May.; XVIII(X).
36. Even3 Blog. Entenda a diferença entre a pesquisa aplicada e a pesquisa básica. [Online].; 2024 [cited 2024 Noviembre 16. Available from: HYPERLINK "https://blog.even3.com.br/pesquisa-aplicada/" https://blog.even3.com.br/pesquisa-aplicada/ .
37. Diana J. Pesquisa descritiva, exploratória e explicativa. [Online].; 2024 [cited 2024 Noviembre 16. Available from: HYPERLINK "https://tinyurl.com/ymsdwybs" https://tinyurl.com/ymsdwybs .
38. Galiano-Mori JS. Estilos de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Julio C. Tello Hualmay. Tesis pregrado. Hualmay: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Facultad de Medicina Humana; 2019.
39. Insaf S, Rhouma S, Ben-Abderrahman A. Prevalence and risk factors associated with overweight and obesity in adolescents aged 13 to 20 years: a multivariate analysis. *PAMJ One Health*. 2024; XIII.

40. Skogen IB, Høydal KL. Adolescents who are overweight or obese - the relevance of a social network to engaging in physical activity: a qualitative study. BMC. 2021.
41. Kampani E, Kotanidou EP, Tsinopoulou VR, Sapountzi E, Ntouma S, Pavlou E, et al. Assessment of Sleep Quality in Adolescents with Overweight and Obesity Using the Adolescent Sleep Hygiene Scale (ASHS). MDPI. 2024 November; XI(11).
42. Chu-Ko F, Chong ML, Chung CJ, Chang CC, Liu HY, Huang LC. Exploring the factors related to adolescent health literacy, health-promoting lifestyle profile, and health status. BMC. 2021.
43. Gonzales-Villafuerte BP. Evaluación de los estilos de vida en adolescentes en una institución educativa Moquegua. Tesis pregrado. Moquegua: Universidad Continental, Facultad de Ciencias de la Salud; 2023.

Los anexos, panel fotográfico y otros documentos están resguardados en la oficina del repositorio digital institucional en la Biblioteca Central de la Universidad Tecnológica de los Andes