

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FILIAL CHINCHA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS
ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

RENÁN ELÍAS OLIVERA PISCO

DICIEMBRE

2015

PRESENTADA POR BACHILLER
CAMACHO TATAJE LUZ MARIA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

CHINCHA- PERÚ

2016

RESUMEN

La adolescencia es una etapa decisiva de cambios que condiciona diversas necesidades, la influencia del entorno social durante este periodo es fundamental en el desarrollo de estilos de vida y conductas determinadas. Los hábitos alimenticios no saludables e inactividad física son dos de los principales factores de riesgo de enfermedad como la obesidad y otras enfermedades crónicas. Siendo esta situación un problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo. El objetivo del estudio fue determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física en los adolescentes de la Institución Educativa Renán Elías Olivera Pisco Diciembre 2015. Material y métodos: El tipo de estudio fue de enfoque cuantitativo, alcance correlacional y corte transversal, se consideró una muestra de 142 alumnos obtenida por muestreo probabilístico estratificado. La técnica de recolección de datos fue la encuesta para ambas variables, y como instrumento un cuestionario diseñado con preguntas de opción múltiples previamente validado por juicio de expertos (0.031) cuya confiabilidad fue demostrada a través del coeficiente Alfa de Cronbach (0.67 y 0.80) Resultados: Los hábitos alimenticios de los adolescentes según sus dimensiones: costumbres alimentarias, tipos de alimentos y fuente de alimentación fueron inadecuados alcanzando 51%(73); 62%(88) y 69%(98) respectivamente y en forma global fueron inadecuados en un 59%(84). Así mismo, la actividad física en los adolescentes según dimensiones: Actividad deportiva, actividad en la Institución educativa y actividad en el hogar fue poco predominante alcanzando 54%(77); 54%(76) y 51%(73) respectivamente; en tanto que de forma global alcanzó un 53%(75). Conclusión: Existe relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física en los adolescentes de la institución educativa Renán Elías Olivera diciembre 2015, demostrado a través del estadístico chi cuadrado ($\chi^2=10.61$; $p = 0.05$)

Palabras clave: Hábitos alimenticios, actividad física, adolescencia.