

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



**CONDUCTAS COTIDIANAS Y ESTADO NUTRICIONAL EN
ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA
"CHINCHAYSUYO" CHINCHA
SETIEMBRE 2019**

TESIS

PRESENTADA POR BACHILLER

MINAYA VELARDE KATHERIN CAROL

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

CHINCHA – PERÚ

2020

ASESORA DE TESIS: MG. VIVIANA LOZA FÉLIX

AGRADECIMIENTO

A JEHOVÁ DIOS

Por la vida, la familia que me ha permitido tener y por todas las cosas que me pasa y me ayudan a ser un buen ser humano.

A la Universidad Privada San Juan Bautista

Mi Alma Mater, eternamente agradecida por ser parte de mi formación profesional, teniendo en cuenta valores que hicieron de mí una profesional de calidad.

A la Institución Educativa Pública "Chinchaysuyo"

Al director y a cada una de las personas quienes colaboraron para concretar la recolección de datos de la investigación, sobre todo a cada uno de los estudiantes participantes.

A mi asesora

Por brindarme su apoyo, su tiempo y enorme aporte en cada uno de los procesos de la investigación.

DEDICATORIA

A mis queridos padres, porque gracias a su apoyo incondicional tanto material como moralmente, se ha podido lograr que yo tenga una carrera profesional.

A mi amado esposo por motivarme día a día y por creer en mi capacidad para la culminación de mi tesis.

A mi preciosa Hija Zaby Luhana, quien es mi principal motivación e inspiración para que haya tenido el valor de concluir esta presente investigación, con mucho cariño y esmero. Y por fin lograr que mi sueño se haga realidad.

RESUMEN

INTRODUCCIÓN: A lo largo de la vida, cada persona aprende conductas que determinan estilos de vida, desarrollo y conservación del estado de salud que a la vez contribuye a la economía de la sociedad en su conjunto, bajo esta perspectiva, tomar en cuenta las conductas cotidianas desde etapas tempranas tienen un impacto positivo en la salud general como aquellas vinculadas al estado nutricional. La investigación presentada tuvo como **Objetivo:** Determinar las conductas cotidianas y el estado nutricional en escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Chinchaysuyo Chincha setiembre 2019. **Metodología:** La investigación tuvo enfoque cuantitativo, diseño no experimental, con alcance descriptivo, realizado con corte transversal. En el estudio se incluyó una muestra de 122 escolares, cantidad que se obtuvo por muestreo probabilístico estratificado. La recolección de datos se hizo a través de un cuestionario que respondió a la técnica de encuesta para las conductas cotidianas donde se incluyó aquellas vinculadas al estado nutricional; en tanto que para obtener el diagnóstico nutricional se utilizó el análisis documental a través de una ficha de evaluación nutricional donde se utilizó el IMC con percentiles y desviación estándar. **Resultados:** Las conductas cotidianas son no saludables en el 53% de escolares, en tanto que en sus dimensiones consideradas: alimentación fue no saludable en el 51%; actividad física 58% y uso del tiempo libre no saludable en el 62%. El estado nutricional evaluado a través del IMC fue excesivo en el 54%, de los cuales el 33% presenta sobrepeso y 21% obesidad. **Conclusión:** Las conductas cotidianas son no saludables y el estado nutricional es excesivo en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa "Chinchaysuyo" Chincha octubre 2019; por tanto, se acepta la hipótesis planteada.

PALABRAS CLAVE: Conductas cotidianas, estado nutricional, escolares.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Throughout life, each person learns behaviors that determine lifestyles, development and conservation of the state of health that at the same time contributes to the economy of society as a whole, under this perspective, taking into account the behaviors Daily from early stages have a positive impact on general health as those linked to nutritional status. The research presented had as **Objective:** To determine the daily behaviors and nutritional status of the students of 5th and 6th grade of the Chinchaysuyo Chincha Educational Institution September 2019. **Methodology:** The research had a quantitative approach, non-experimental design, with descriptive scope, made with cross section. The study included a sample of 122 school children, an amount that was obtained by stratified probabilistic sampling. The data collection was done through a questionnaire that responded to the survey technique for everyday behaviors, which included those related to nutritional status; while to obtain the nutritional diagnosis, documentary analysis was used through a nutritional evaluation form where BMI with percentiles and standard deviation was used. **Results:** Daily behaviors are unhealthy in 53% of school children, while in their dimensions considered: food was unhealthy in 51%; 58% physical activity and use of unhealthy leisure time in 62%. The nutritional status assessed through BMI was excessive in 54%, of which 33% are overweight and 21% obese. **Conclusion:** The daily behaviors are unhealthy and the nutritional status is excessive in the students of 5th and 6th grade of the Educational Institution "Chinchaysuyo" Chincha October 2019; Therefore, the hypothesis is accepted.

KEY WORDS: Lifestyles, adolescents.

PRESENTACIÓN

Uno de los determinantes de mayor influencia en el proceso salud – enfermedad corresponde a los estilos de vida, conductas que se adquieren en el hogar y que se van consolidando en los diversos escenarios donde se desenvuelve cada persona; incluyéndose la escuela, sin embargo, estas conductas cotidianas no siempre suelen ser saludables. La alimentación y actividad física determinan el estado general de la persona, el mismo que se evidencia a través del diagnóstico nutricional, siendo el sobrepeso y obesidad los desequilibrios más comunes que a su vez pueden generar problemas cardiovasculares en etapas de vida posteriores.

El objetivo del estudio fue determinar las conductas cotidianas y el estado nutricional de las escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Chinchaysuyo Chíncha setiembre 2019. Tiene como propósito conocer la realidad de los estudiantes respecto a las conductas cotidianas aprendidas, las mismas que permitirán plantear estrategias y actividades promocionales con la finalidad de mantener y mejorar la salud de los estudiantes y toda la comunidad escolar incidiendo en las conductas cotidianas como parte de los estilos de vida que incluyen alimentación, actividad física y uso del tiempo libre que pueden generar problemas de salud posteriores

El presente trabajo consta de cinco capítulos distribuidos de la siguiente manera:

CAPITULO I: El problema; el cual consta del planteamiento del problema, formulación del mismo, objetivos, justificación y propósito.

CAPITULO II: Marco Teórico; incluye antecedentes bibliográficos, base teórica; hipótesis, variables y definición de términos operacionales.

CAPITULO III: Metodología de la investigación; resultados en la cual se mencionan el tipo de investigación, área de estudio, población y muestra, técnica e instrumento de recolección de datos, el procesamiento de datos y análisis de resultados.

CAPITULO IV: Análisis de los resultados; trata de los resultados y discusión de la misma.

CAPITULO V: Conclusiones Y Recomendaciones; además de las referencias bibliográficas, bibliografías y anexos.

ÍNDICE

	Pág.
CARÁTULA	i
ASESORA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
PRESENTACIÓN	vii
INDICE	ix
LISTA DE TABLAS	xi
LISTA DE GRÁFICOS	xii
LISTA DE ANEXOS	xiii
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA:	
I.a. Planteamiento del problema	14
I.b. Formulación del problema.	16
I.c. Objetivos	
I.c.1 Objetivo General.	
I.c.2 Objetivo Específico	17
I.d. Justificación	18
I.e. Propósito.	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO:	
II.a. Antecedentes bibliográficos.	20
II.b. Base teórica.	26
II.c. Hipótesis.	41
II.d. Variables.	41
II.e. Definición Operacional De Términos.	42

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN:

III.a. Tipo de estudio.	43
III.b. Área de estudio.	43
III.c. Población y muestra.	44
III.d. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	45
III.e. Diseño de recolección de datos	45
III.f. Procesamiento y análisis de datos	47

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

IV.a. Resultados	48
IV.b. Discusión	55

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V.a. Conclusiones	61
V.b. Recomendaciones	62

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	63
-----------------------------------	----

BIBLIOGRAFÍA	70
---------------------	----

ANEXOS	71
---------------	----

LISTA DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1 Datos generales de los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Chinchaysuyo Chincha Setiembre 2019.	48
TABLA 2 Conductas cotidianas en escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Chinchaysuyo Chincha Setiembre 2019.	89
TABLA 3 Conductas cotidianas según alimentación en escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Chinchaysuyo Chincha Setiembre 2019.	89
TABLA 4 Conductas cotidianas según actividad física en escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Chinchaysuyo Chincha Setiembre 2019.	90
TABLA 5 Conductas cotidianas según uso del tiempo libre en escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Chinchaysuyo Chincha Setiembre 2019.	90
TABLA 6 Estado nutricional en escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Chinchaysuyo Chincha Setiembre 2019	91
TABLA 7 Estado nutricional según IMC en escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Chinchaysuyo Chincha Setiembre 2019.	91

LISTA DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO 1 Conductas cotidianas en escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Chinchaysuyo Chincha Setiembre 2019.	49
GRÁFICO 2 Conductas cotidianas según alimentación en escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Chinchaysuyo Chincha Setiembre 2019.	50
GRÁFICO 3 Conductas cotidianas según actividad física en escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Chinchaysuyo Chincha Setiembre 2019.	51
GRÁFICO 4 Conductas cotidianas según uso del tiempo libre en escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Chinchaysuyo Chincha Setiembre 2019.	52
GRÁFICO 5 Estado nutricional en escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Chinchaysuyo Chincha Setiembre 2019.	53
GRÁFICO 6 Estado nutricional según IMC en escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Chinchaysuyo Chincha Setiembre 2019.	54

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Operacionalización de Variables	72
ANEXO 2 Instrumentos	74
ANEXO 3 Validez del instrumento	78
ANEXO 4 Confiabilidad del Instrumento	80
ANEXO 5 Tabla de códigos	81
ANEXO 6 Consentimiento Informado	83
ANEXO 7 Tabla matriz	84

CAPITULO I: EL PROBLEMA

I.a. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

La población infantil y adolescente constituyen etapas de vida vulnerables de sufrir diversas enfermedades y riesgos para la salud que pueden afectar su crecimiento y desarrollo, así como la salud en general. Estos problemas de salud derivan de conductas o estilos de vida considerados como conductas cotidianas, tienen factores de riesgo comunes y están interrelacionados en términos de causa-efecto. Los problemas nutricionales son una problemática de la salud pública, afectando a la población infantil los mismos que están directamente relacionados a las formas de vivir en cada persona desde sus etapas iniciales.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la población adolescente corresponde a una etapa de vida que por sus características debería estar sana, sin embargo, existe una estadística que revela diversos problemas de salud que pueden condicionar una muerte prematura. Dentro de los eventos ocurridos según su causalidad se incluyen muertes por accidentes, suicidios, violencia, complicaciones relacionadas con el embarazo y enfermedades prevenibles. En base a la estadística proporcionada diversas investigaciones revelan que las enfermedades crónicas presentes en la adultez, iniciaron en la adolescencia producto de estilos de vida poco saludables¹.

Un informe de la OMS (2017) revela que la población adolescente presenta en las últimas décadas, un incremento de obesidad, de tal forma que su prevalencia se ha multiplicado diez veces en el mundo. Una investigación publicada en la revista "The Lancet" revela que, la presencia de obesidad en los varones es mayor que en las niñas tanto en la población infantil como adolescente alcanzando 8 y 6% respectivamente, porcentaje equivalente a 124 millones, además el sobrepeso alcanzó 213 millones de adolescentes².

En Latinoamérica, la población infantil con sobrepeso y obesidad alcanzó 47.1%; en la actualidad está considerada como una epidemia que no toma en cuenta la economía de los países, pues su prevalencia es similar en aquellos de ingresos altos como bajos. Dicha población está expuesta a riesgos de salud y enfermedades cardiovasculares y entre otras metabólicas³.

Una investigación realizada en México en el año 2017, revela que, un 43,1% de escolares presentó sobrepeso u obesidad, además un 20,9% presentaba desnutrición⁴. Por otro lado, en Ecuador en el mismo año se encontró que el sobrepeso y obesidad alcanzaron 7,1%; existiendo un 64,3% de escolares con riesgo de obesidad abdominal, asimismo el consumo de comida chatarra alcanzó el 90% de la población exponiendo a dicha población al desarrollo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares⁵.

En el Perú, una investigación realizada en el año 2017 en Lima, evidencia que el 41.8% de escolares tenían hábitos de vida deficientes, presentando, además, que el 19% presentó sobrepeso y obesidad en 7.2%⁶.

Por otro lado, otra investigación realizada en el 2015, concluye que la obesidad infantil predomina en la costa y áreas urbanas, especialmente entre los niños y en las regiones con mayor prevalencia son Tacna, Moquegua y Callao⁷.

A nivel regional, la evaluación de niños mayores de 5 años no tiene un seguimiento irrestricto, el control anual que deben seguir no se cumple en el establecimiento, el abordaje se hace a través del trabajo intersectorial en las escuelas. Una investigación realizada en Ica, el año 2017 identificó que el 22.9% presentó sobrepeso y 10% obesidad; asimismo, el 32.9% presentaron estilos de vida no saludables, destacando que los escolares tienen hábitos alimenticios inadecuados en un 34.3%; asimismo un 37.1% no realizaban actividad física saludable, concluyendo que los escolares tienen conductas cotidianas poco saludables.⁸

A lo largo de las prácticas comunitarias realizadas en el pregrado, se pudo observar que muchos de los escolares consumían alimentos procesados como golosinas, bebidas gaseosas, snack, hamburguesas y otros alimentos ofrecidos en el kiosko escolar, asimismo, se pudo observar que las horas de educación física son mínimas en la semana, las horas de recreo son destinadas al uso de celulares, la práctica de deportes, baile y danza no es común en la mayoría de escolares principalmente en aquellos que están a puertas de la pubertad que se encuentran en quinto y sexto grado de primaria. En las entrevistas realizadas se pudo identificar que dentro de las actividades que realizan en casa como parte de su vida diaria, los escolares refieren que no la realizan frecuentemente, su elección en las comidas se inclina por las frituras y carbohidratos, y escasamente frutas y verduras.

El evidente entorno obesogénico que existe en el medio escolar no es controlado por docentes o directivos, se mal entiende que la ganancia excesiva de peso es sinónimo de salud, sin embargo, tanto el sobrepeso como la obesidad son precursores de muchas enfermedades cardiovasculares y metabólicas que se desarrollan en etapas de vida posteriores. De esta forma se puede afirmar que las conductas cotidianas en los escolares no alcanzan ser saludables.

Frente a la problemática planteada, se formula la siguiente pregunta:

I.b. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:

¿Cuáles son las conductas cotidianas y el estado nutricional de los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Chinchaysuyo Chíncha setiembre 2019?

I.c. OBJETIVOS

I.c.1. GENERAL:

Determinar las conductas cotidianas y el estado nutricional de los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Chinchaysuyo Chincha setiembre 2019.

I.c.2. ESPECÍFICO:

O1: Identificar las conductas cotidianas de los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Chinchaysuyo Chincha setiembre 2019, de acuerdo a:

- Alimentación
- Actividad física
- Uso del tiempo libre.

O2: Identificar el estado nutricional de los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Chinchaysuyo Chincha setiembre 2019, de acuerdo a:

- IMC

I.d. JUSTIFICACIÓN

La investigación es importante porque aborda estilos de vida en niños que culminan esta etapa e inician la pubertad, asimismo, es necesario identificar el estado nutricional que podría relacionarse con las conductas cotidianas en cuya etapa se van consolidando. Los problemas nutricionales que afecta a la población infantil y adolescente son en su mayoría consecuencia de los estilos de vida como la alimentación y actividad física que van a reflejar el estado de salud en general. Asimismo, abordar las conductas cotidianas en esta etapa de vida es importante para la salud pública y enfermería por el enorme aporte que se puede realizar a través de la educación para favorecer cambios en su estilo de vida tanto familiar como escolar, tomando en cuenta que en las escuelas, la presencia del profesional de enfermería hará posible ejercer su rol en la atención primaria de salud a través de la educación en salud que complementa la atención integral con actividades promocionales y prevención de enfermedades.

Otro aspecto importante que se debe considerar corresponde a la prevención de enfermedades cardiovasculares o metabólicas que son generadas por las conductas no saludables principalmente los hábitos alimenticios, actividad física y uso del tiempo libre que favorezcan un buen estado nutricional y salud en general.

I.e. PROPÓSITO

El propósito de la investigación radica en identificar el comportamiento de las variables para favorecer la planificación de estrategias educativas que mejoren las conductas cotidianas y principalmente estilos de vida como la alimentación, actividad física y tiempo libre para fortalecer desde ya la creación de conciencia preventiva no solo en los escolares, sino en los padres de familia y directivos de la escuela para favorecer un ambiente seguro y saludable que limiten conductas obesogénicas o aquellas que puedan desfavorecer el estado nutricional y con ello su salud en general. Además, es necesario considerar que, conociendo la realidad de los estudiantes, las estrategias incluyan actividades promocionales con la finalidad de mantener y mejorar la salud de los estudiantes en toda la comunidad escolar incidiendo en las conductas cotidianas saludables que limiten el desarrollo de enfermedades en etapas de vida posteriores.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

II.a. ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS

Campos R, López L. En el año 2018 realizaron una investigación descriptiva-correlacional con el objetivo de determinar la relación entre los **HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTADO NUTRICIONAL Y EL ENTORNO FAMILIAR DE NIÑOS DE LA CIUDAD DE CÓRDOVA. ARGENTINA**, se trata de una investigación donde se consideró un cuestionario para identificar los hábitos alimentarios y el estado nutricional aplicando la técnica de encuesta, y el análisis documental para identificar el IMC que permita determinar el diagnóstico nutricional en una muestra de 110 escolares. Los resultados evidencian que, solo el 60% presentó estado nutricional normal, el 37% y 35% presentaron exceso en mujeres y varones respectivamente, identificando que más del 50% de ellos consumen lácteos, verduras, frutas, bebidas azucaradas y golosinas. Concluyendo que no existe relación entre las variables de estudio⁹.

Borrego C, Fajardo A, Osorio L. En el año 2017 realizaron una investigación descriptiva correlacional, cuyo objetivo se basa en determinar los **ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 10 AÑOS DEL INSTITUTO TÉCNICO SANTO TOMÁS DE AQUINO DEL MUNICIPIO DE DUITAMA**. Colombia. La investigación consideró una población de 190 escolares, identificando los hábitos alimentarios y actividad física como parte de los estilos de vida a través de un cuestionario, en tanto que, para el estado nutricional se tomó en cuenta una ficha de evaluación nutricional. Dentro de los resultados se obtuvo que, el 83% de niños no traen lonchera de casa; el 74% compra alimentos fuera del colegio, los varones prefieren consumir dulces 26%; harinas 20%, al igual que frutas 20%, lácteos 17%; el alimento que prefiere comer cuando tiene hambre es la fruta 41%, el 24% consume comida rápida; en tanto que el alimento de mayor rechazo fue la verdura por el 53% de niños. Respeto a la actividad física, el 65% refirió haber hecho actividad física uno o dos

días en la semana, incluso en las clases de educación física estuvieron activos algunas veces 35%; el 51% realizan actividades físicas dos o tres días a la semana, deportes el 78% con la misma frecuencia. Además, el 38% presentaron estado nutricional adecuado, 34% sobrepeso, 21% riesgo de delgadez y 6% obesidad. Concluyendo que tanto los hábitos alimentarios como la actividad física en los escolares es deficiente y guardan relación con el estado nutricional¹⁰.

Alvarado M. En el año 2017, realizó una investigación descriptiva estableciendo como objetivo general determinar la relación entre los **HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL CÓRDOVA GALARZA**. Ecuador. Se tomó en cuenta 170 estudiantes a quienes se les aplicó un cuestionario para la identificación de los hábitos alimentarios tomando en cuenta la técnica de encuesta cuyo instrumento fue un cuestionario, en tanto que para el estado nutricional se identifica por la técnica de análisis documental usando como instrumento una ficha nutricional a través del IMC. Los resultados revelan que el 52% de participantes eran de sexo femenino, el 75.3% tenía estado nutricional normal; 10% delgadez; 11.2% sobrepeso y 3.5% obesidad; en tanto que, un 87% de escolares presentó hábitos alimentarios inadecuados. Concluyendo que el mayor porcentaje presenta buen estado nutricional, sin embargo, tienen estado nutricional normal¹¹.

Agama E. En el año 2018, realizó una investigación correlacional estableciendo como objetivo general determinar el **ESTADO NUTRICIONAL Y SU RELACIÓN CON LAS CONDUCTAS OBESOGÉNICAS EN ESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUANA MORENO. HUÁNUCO**. Dicho estudio consideró una muestra de 117 estudiantes a quienes tomando en cuenta como técnica la encuesta y la aplicación de un cuestionario para identificar los estilos de vida, en tanto que, se usó el análisis documental y una ficha de registro como instrumento para el estado nutricional. Dentro de los resultados se obtuvo que, el 88.9%

tiene normalidad en su estado nutricional, un 9.4% sobrepeso y 1.7% presenta obesidad. Se identificó también que el 26.4% presentan conductas obesogénicas en cuanto a la alimentación; en tanto que en la actividad física están presentes en 11.9%, concluyendo que existe las variables de estudio se relacionan significativamente demostrado a través de la prueba chi cuadrado¹².

Zúñiga L, Panduro S. En el año 2018, realizaron una investigación descriptiva con el objetivo de determinar los **HÁBITOS ALIMENTARIOS, ACTIVIDAD FÍSICA, RENDIMIENTO ACADÉMICO Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL COLEGIO EL MILAGRO SAN JUAN BAUTISTA. IQUITOS**. El estudio fue realizado en una muestra de 110 escolares, empleando un cuestionario para identificar los hábitos alimentarios y actividad física, en tanto que el estado nutricional se evaluó a través de una ficha de evaluación nutricional, otra ficha para el rendimiento académico. Los resultados revelan que, el 60.9% de los participantes tuvieron hábitos alimentarios saludables; el 53.7% realizaba actividad física intensa, 31.8% en nivel moderado y 14.5% ligera. Respecto al rendimiento académico el 68.2% fue promovido, en tanto que el estado nutricional según T/E fue normal en el 74.5% de escolares; según P/E el 81.8% se encontraba dentro de la normalidad; 10.9% desnutrición y 7.3% sobrepeso. Concluyendo que existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, así como con la actividad física y el rendimiento académico¹³.

Luján M, Neciosup N. En el año 2018, realizaron una investigación correlacional teniendo como objetivo determinar la asociación entre los **ESTILOS DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL DEL ADOLESCENTE. INSTITUCIÓN EDUCATIVA "JOSÉ DOMINGO ATOCHE" LAMBAYEQUE**. Esta investigación fue realizada en 243 estudiantes, muestra que forman parte de los adolescentes encuestados a través de un cuestionario identificándose como parte de los resultados que, el 86.4% tienen estilos de vida no saludables, en tanto que los estilos de vida como

los hábitos alimentarios presentaron deficiencias en un 92.2%; en actividad física 61.3% e higiene bucal en 63%. Por otro lado, el estado nutricional fue normal; el 13,6% presentó sobrepeso y el 0.4% obesidad. Concluyendo que, los estilos de vida influyen en el estado nutricional, sin embargo, no se determinó la relación entre las variables de estudio¹⁴.

Bazán A, Camposano K. En el año 2018, realizaron una investigación descriptiva cuyo objetivo fue determinar los **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DE 9 A 11 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 1270. HUAYCÁN. LIMA**. Se tomó en cuenta una muestra de 108 escolares, teniendo como técnica una encuesta e instrumento un cuestionario, obteniendo como resultado que, los hábitos alimentarios fueron inadecuados en 92,6%; en cuanto al factor socio-cultural el 81.5% fueron adecuados; la seguridad alimentaria, los hábitos fueron adecuados; sin embargo, el 47.2% presentó sobrepeso; respecto al IMS, arrojó que, el 43.5% presentaron normalidad y 9,3% presentó obesidad. Concluyendo que existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la población estudiada¹⁵.

Ramos G. En el año 2017, realizaron una investigación descriptiva cuyo objetivo fue determinar los **ESTILOS DE VIDA Y SU INFLUENCIA SOBRE EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICO INDUSTRIAL SAN MIGUEL. PUNO**. Se consideró una muestra de 93 escolares a quienes se les aplicó un cuestionario, en tanto que para el estado nutricional se tomó en cuenta una ficha de evaluación con observación. Dentro de los resultados se obtuvo que, el 40% tiene estilo de vida saludable, respecto al estado nutricional el 4% presentó delgadez, 11% riesgo de delgadez, el 65% tenían estado nutricional normal, 17% con riesgo de sobrepeso; 14% presenta talla baja, 43% con riesgo de talla baja, solo 37% normal y el 73% presenta anemia. Concluyendo que los estilos de vida no influyen sobre el estado nutricional de los escolares intervenidos¹⁶.

Loayza D, Muñoz J. En el año 2017, realizaron una investigación descriptiva transversal con el objetivo de determinar los **ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMÉRICA. HUANCVELICA**. Metodología: El estudio consideró 90 estudiantes como muestra a quienes se les aplicó un cuestionario para identificar estilos de vida y una ficha nutricional para establecer el diagnóstico. Resultados: Se encontró que el 58.89% tienen estilos de vida no saludables, un 27.78% presentaron sobrepeso y riesgo a sobrepeso, sólo en el 3.33% de escolares fue normal. En tanto que, el 41.11% presentaron estilos de vida saludables y sólo el 1,11% tuvo sobrepeso. Concluyendo que existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional¹⁷

López M, Rivero E. En el año 2017 realizaron una investigación correlacional cuyo objetivo fue determinar la relación entre los **HÁBITOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DE 8 A 12 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 3019. LIMA**. En el estudio se tomó en cuenta 153 escolares a quienes se les aplicó un cuestionario aplicado con la técnica de encuesta. Dentro de los resultados se obtuvo que el 54,2% eran varones. Asimismo, un 41,8% tenían hábitos de vida deficientes, el 73,9% presentó un estado nutricional normal, un 19% tienen sobrepeso y un 7.2% tienen obesidad. De los estudiantes con sobrepeso, el 62,1% tiene hábitos de vida, en tanto que de los que presentaron obesidad, el 54,5% presentó al mismo tiempo hábitos de vida deficientes. Concluyendo que no existe relación entre hábitos de vida y estado nutricional en los escolares¹⁸.

Quispe K. En el año 2017 realizó una investigación cuantitativa correlacional cuyo objetivo fue determinar la relación entre las **CONDUCTAS PROMOTORAS DE SALUD Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DE 5TO Y 6TO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 22228 SUNAMPE CHINCHA**. El estudio incluyó una muestra de 84 escolares del quinto y sexto grado de primaria; la técnica usada fue encuesta para las conductas y análisis documental en la

obtención del estado nutricional usando una ficha para el diagnóstico nutricional. Dentro de los resultados se destaca que las conductas promotoras de salud en los escolares fueron insuficientes en el 54 %. Según sus dimensiones: "alimentación" fue suficiente en un 51 %, "responsabilidad en salud" fue insuficiente en 69 %, "actividad física" insuficiente en 58%, "manejo del estrés" insuficiente en 56 %, "crecimiento espiritual" suficiente en 52 %, "relaciones interpersonales" suficiente en 55%; en tanto que, el estado nutricional fue normal en 51 %; sobrepeso 27%, obesidad 19 % y delgadez 2%; asimismo el perímetro abdominal revela que el 60% de estudiantes tiene bajo riesgo; concluyendo que existe relación entre las variables de estudio de forma global demostrado estadísticamente⁸.

De acuerdo a los antecedentes citados se destaca que existen conductas cotidianas que no logran ser saludables en la población escolar, cada uno de ellos reflejan realidades diferentes que evidencian la necesidad de educar para fortalecer los estilos de vida como conductas diarias incidiendo en los hábitos alimenticios tanto como la actividad física y del tiempo libre para mejorar en estado nutricional y su estado de salud en general. Asimismo, las deficiencias que se presentan en dichas conductas están relacionadas al estado nutricional en razón a la salubridad que estas presentan.

II.b. BASE TEÓRICA

CONDUCTAS COTIDIANAS

El concepto de "Conducta" está relacionada directamente con lo psicológico, su explicación en la definición a ocupado siempre a esta ciencia, en tal sentido, tiene dos significados en el ámbito de la psicología. Uno de ellos afirma que se trata de una acción que una persona realiza. Otro concepto afirma que es el producto de relación que se establece entre elementos de una asociación²⁴.

Este significando relación, responde al entorno donde vive la persona, el mismo que incluye el más cercano por la influencia que esta representa. Esto lleva a considerar que las conductas de las personas no son automáticas, responden a una causa o circunstancia y a su vez, es producto de un aprendizaje social, más aún en los niños que requieren para su socialización la aceptación a un grupo. Las conductas cotidianas tienen una explicación neurocientífica, donde la mente y el cuerpo forman una unidad indivisible, es decir aquello que se hace parte de una orden dada por el cerebro. Respuesta que no solo se fundamenta en lo biológico, sino que, están motivadas por acciones, pensamientos y sentimientos de los seres humanos, pero a la vez subsisten muchos misterios.

Sánchez E. (2019) afirma que: "Las conductas cotidianas explicadas por la neurociencia no se agotan en esa ilustración biológica, es necesario considerar que el cuerpo humano es biológico, pero también simbólico; es decir, el cerebro permite que no seamos pura anatomía"¹⁹.

Por otro lado, si se explora el significado de cotidianidad se encuentra un fundamento filosófico que explica que toda persona tiene conductas complejas, sin embargo, estas se hacen cotidianas dentro de un mismo entorno. Lo cotidiano corresponde a una respuesta, conducta o

comportamiento habitual o frecuente, se usa como adjetivo para determinar algo que se realiza a diario.

Según Uribe M. (2014) afirma que: "la cotidianidad se nutre de hechos y procesos dinámicos bajo la influencia de aspectos que provienen de condiciones externas al individuo, tales como: factores sociales, económicos, políticos y culturales en general, gestados en espacios y tiempos determinados con pluralidad de sentidos y simbolismos"²⁰. En tal sentido, la vida cotidiana se construye mediante las relaciones sociales.

Existen precedentes en salud que indican la necesidad de abordar conductas cotidianas en las personas para asegurar la conservación de la salud, lo sostenido por Hipócrates es uno de ellos. Él afirmaba que: "Comer bien no basta para tener salud. Además, hay que hacer ejercicio, cuyos efectos también deben conocerse. La combinación de ambos factores constituye un régimen. Si hay alguna deficiencia en la alimentación o en el ejercicio, el cuerpo enfermará"²¹

En la Conferencia Internacional de Ottawa se establecieron los primeros estamentos de la promoción de la salud, en adelante las conductas o hábitos que tenga una persona serán motivo de preocupación para conservar su salud, debiendo tomarse especial interés en la alimentación y actividad física que realiza, hábitos que en adelante deben incluirse en la educación para la salud como parte de la promoción de salud. En adelante, diversas organizaciones de salud determinaron que: "Una alimentación saludable y actividad física frecuente con un control regular del peso y la clasificación del estado nutricional para saber si la persona tiene sobrepeso, con sugerencias generales de qué hacer para alcanzar un estado nutricional más adecuado y contribuir a la prevención de enfermedades crónicas"²¹.

Este aspecto será abordado desde el entorno escolar de las estudiantes de quinto y sexto grado de primaria, por lo tanto, se incluirán conductas de

aprendizaje social cuyas dimensiones están constituidas por la alimentación, actividad física y el uso del tiempo libre.

DIMENSIONES DE LAS CONDUCTAS COTIDIANAS

Alimentación

Según el MINSA, tanto la alimentación como la nutrición constituyen procesos importantes y determinantes en las diferentes etapas de vida de cada persona, en tal sentido ha establecido la creación de una estrategia sanitaria “Alimentación y nutrición saludable” que a pesar de priorizar el binomio madre niño, establece diversos documentos de abordaje en otras etapas de vida como en la adolescencia²².

Esta conducta se evalúa a través de la conducta alimentaria, que revela una forma de vivir como resultado del proceso de selección, preparación y consumo de alimentos. Dicha conducta está relacionada con ciertas condiciones sociales, económicas y culturales del entorno de la persona como su familia, comunidad donde adquiere costumbres propias del lugar²³.

Tipo de alimento

Establecer una medida estándar en grupos escolares púberes o adolescentes suele ser difícil, sus necesidades están en razón al desgaste de energía de acuerdo a las actividades que realizan. Dentro de los tipos de alimentos se incluyen las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales además del agua cuyo consumo determinarán los hábitos alimenticios siendo la proporción del consumo de alimentos los que determinen si dichas conductas llegan a ser saludables, capaces de prevenir enfermedades crónicas y otras producidas por la carencia de determinados nutrientes²³.

Una proteína es un nutriente con tamaño normal, contenidos principalmente en alimentos de origen animal, siendo las carnes rojas o magras y blancas;

aquellas que tienen mayor aporte de este nutriente. La carne de res, cerdo, carnero y cuy; son ejemplos del alto valor proteico y de mayor consumo por su accesibilidad y menor costo; sin embargo, las de mayor facilidad de absorción están en carne de pollo y pescado; por tanto, su consumo en promedio de 200g por día y alternando ambos tipos es necesario.

La leche y otros productos lácteos resultan ser imprescindibles para el crecimiento y desarrollo en la etapa de vida niño e incluso en la adolescencia, su contenido no solo incluye proteínas, sino que además es portador de vitaminas y minerales principalmente el calcio. En tal sentido, el consumo es diario y en porciones que van de dos a cuatro. Asimismo, otros derivados lácteos como el yogurt y queso proporcionan gran cantidad de calcio.

Según las guías nutricionales nacionales (2012) sostienen que: "Los alimentos de este grupo proporcionan proteínas, vitaminas y minerales, incluyendo las vitaminas del grupo B, hierro y zinc; sin embargo, es necesario consumirlos con moderación"²⁴.

Los carbohidratos también constituyen macronutrientes necesarios para la producción de energía, por tanto, constituyen el grupo de alimentos de mayor consumo en todas sus formas. Dentro de ellos se incluyen: Almidones, azúcares, fibras, donde también presentan contenido de minerales y vitaminas. Así tenemos: las menestras, las mismas que aportan gran cantidad de Hierro(Fe), Potasio(K) y Fósforo(P); tales como: arroz, maíz, trigo, entre otros derivados y procesados como: Pan, fideos, avena; necesarios al menos en una porción diaria en los niños y adolescentes.

Vitaminas y minerales: Constituyen micro-nutrientes que se encuentran contenidos en las frutas y verduras principalmente vitaminas: "A" y "C" y K; cumplen funciones reguladoras y aportan contenido de líquidos que ayudan al equilibrio interno, siendo posible mantener el peso ideal a pesar de su contenido de azúcares como sacarosa, glucosa y fructosa, aun así, su contenido calórico es bajo. Para los niños y adolescentes será necesario el

consumo de tres a cinco porciones diarias, incidiendo en el consumo de vitamina C en frutas como: naranjas, limas, melón.

Según la bibliografía, las verduras pueden proporcionar un aporte variado de vitaminas donde se incluye A, D E y K, las mismas que son solubles en grasas, por eso se recomienda su consumo en ensaladas donde se agrega gotas de aceites vegetales. Asimismo, las verduras poseen otras vitaminas como C; B₁ y B₂ las mismas que aportan hierro y magnesio, además, de ácido fólico y niacina, así como el aporte de fibras y mínima en grasas, denominados oligoelementos. Los alimentos ricos en hierro están en los de origen animal como las carnes y vísceras, siendo los vegetales portadores de la cuarta parte de proporción de dichos minerales, Su consumo diario incluye de dos a cuatro porciones de verduras ya sean verdes o amarillas²².

Grasas: En todas las etapas de vida, el requerimiento de grasas es mínima, por eso se ubican en la porción superior y más pequeña de la pirámide nutricional, sus componentes de hidrógeno y carbono determinan su estructura de ácidos grasos con radicales libres (grasas no saturadas) o enlazados (grasas saturadas). Este tipo de alimento proporciona gran cantidad de energía, se ubican en los productos animales y vegetales, pueden ser consumidos naturalmente o procesados, siendo estos últimos aquellos que pierden radicales libres. Según la FAO (2015) "la composición de las grasas alimentarias incluye tanto lípidos de origen vegetal, como col, soya, girasol de donde se obtienen aceites vegetales; y en alimentos de origen animal y contienen grasas saturadas y colesterol, su presentación puede ser sólida o líquida; dentro de su contenido se incluyen los triglicéridos"²⁶.

De acuerdo a los sostenido por la FAO dichos alimentos cumplen funciones insustituibles siendo importantes en la alimentación, se encuentran en alimentos como: la leche, queso, mantequilla, margarinas donde además se incluyen vitaminas A y D, sin embargo, el consumo debe ser limitado evitando que acumulen depósitos externos e internos como en las arterias,

la formación de colesterol en mayor proporción afecta la circulación perjudicando la función cardiovascular²⁶.

Los alimentos procesados están referidos a aquellos alimentos que han sido sometidos a un proceso de transformación para mejorar alguna de sus características, como el sabor, color, proceso de cocción, adicionar algunos componentes para enriquecerlos con aditivos nutrientes (la leche envasada, yogurt, cuyo contenido incluye lácteos vitaminas y minerales) e incluso cambiar por completo su estructura alcanzando un procesamiento mucho mayor que desaparece su naturalidad y obliga al organismo a realizar gran esfuerzo para absorberlos y aprovechar sus nutrientes (comidas rápidas que muchas de ellas, tiene alto contenido de grasas saturadas y colesterol)²⁷.

Costumbres alimenticias

En la niñez y adolescencia, la alimentación se ajusta a su velocidad de crecimiento, por tanto, en adelante será necesario ofrecer los nutrientes requeridos en las medidas apropiadas. Las costumbres alimentarias son producto de la cultura de una determinada comunidad en diferentes entornos.

Comidas diarias: De acuerdo a las normas vigentes, toda persona debe por lo menos consumir tres comidas diarias, sin embargo, los niños y adolescentes tienen criterios no estipulados, es decir no están determinadas en cantidad lo saludable corresponde a tres comidas diarias más los refrigerios entre comidas.

Es común que los niños y adolescentes dedican especial atención en las primeras horas de la mañana a las actividades de sueño, aseo y cuidado personal antes que atención al desayuno, hay ideas erróneas que “dejar de comer” es bueno para perder peso, sin embargo, perjudican su salud por cuanto el organismo necesita reponer acumular energía para permitir a las

células del cuerpo ejercer su función. Además, de acuerdo con la literatura, el desayuno permite alimentar de glucosa al cerebro después de largas horas de reposo. La ausencia de esto trae consigo que el tejido nervioso involuciona disminuyendo la “densidad sináptica”; además, de bajar la inmunidad orgánica²⁶.

Las tres comidas incluyen: desayuno, almuerzo y cena; estas son las principales comidas infaltables para asegurar el crecimiento y desarrollo de las personas, sin embargo, las normas técnicas de atención integral del niño y adolescente recomienda que se incluya dos refrigerios entre las comidas del desayuno y almuerzo, y almuerzo y cena. A pesar de esto, el desayuno es uno de los alimentos más obviado por niños y adolescentes; las diversas actividades escolares y sociales determinan cambios en las costumbres alimentarias de la familia, siendo reemplazado por alimentos que son consumidos en horarios de recreo recargados de azúcares en las golosinas o comida chatarra. Las Guías Alimentarias de la FAO (2012) recomiendan realizar diariamente al menos cinco comidas, incluyendo: Desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena²⁶.

Fuente de alimentación

Conocido como la vivienda, la escuela u otros lugares donde se alimenta el adolescente. Las comidas consumidas en casa delimitan buenas conductas alimentarias que no solo toman en cuenta las necesidades nutricionales, sino que además establece el vínculo entre sus integrantes. De allí la importancia de asegurar en estos escenarios comidas de alto valor nutricional con la mejor característica de salubridad que permita seguir un patrón que incluya hábitos saludables y que se fortalezca en el tiempo²⁷

El hogar de cada persona constituye una fuente de alimentación más segura y eficaz por tanto, el consumo de alimentos fuera de casa no aseguran su inocuidad; sin embargo, es necesario considerar que el adolescente frecuenta diversos escenarios, experimenta relaciones interpersonales que lo inducen a compartir tiempo con diferentes grupos

sociales diferentes al de su familia, siendo la escuela el segundo entorno social de mayor influencia, así como los medios de comunicación donde se promociona en demasía comidas rápidas de alto contenido de grasas saturadas y azúcares que alteran su estado nutricional y salud en general²⁸.

Consumo de alimentos en el recreo escolar:

Se incluye alimentos expendidos en la escuela, esto incluye alimentos procesados en su mayoría, sin embargo, dentro de la propuesta de quioscos y refrigerios escolares saludables como parte de la promoción de la salud donde se promueve la alimentación y nutrición saludable en los administrativos, maestros, padres de familia y los propios escolares. Esto incluye frutas, vegetales es la propuesta de venta opcional en forma natural y secos o semillas que pueden ser envasadas y tubérculos sancochados en lugar de frituras; productos lácteos y derivados, expendio de alimentos preparados como ensaladas y en las mejores condiciones de higiene²⁷.

Actividad física

La actividad física constituye uno de los ejes temáticos de la promoción de la salud, establecidos por el MINSA, dentro de la promoción de la salud²⁸.

El ejercicio físico constituye un aspecto importante en la vida cotidiana, para que su efecto sea positivo y favorezca los sistemas orgánicos, esta debe ser planificada, estructurada y repetitiva, teniendo como resultado una circulación efectiva, disposición hacia la actividad, mejor rendimiento físico y mental considerando que todo ejercicio al conjunto de acciones motoras musculo esqueléticas.

Tal como afirma Muñoz (2018) en su propuesta educativa para la promoción de actividad física, “el ejercicio físico es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona”²⁹.

Los avances tecnológicos, principalmente en los adolescentes han provocado una enorme reducción de la actividad física, el uso de redes sociales, juegos en red, celulares, laptop, han desplazado el uso del tiempo libre, integrándose a las conductas de la vida diaria, la gran desventaja es el sedentarismo que estas generan disminuyendo el gasto energético, hay ganancia de peso, ambos condicionan una actividad física deficiente y por ende una mayor probabilidad de desarrollar problemas cardiovasculares³⁰.

Ejercicio diario: Para los adolescentes cuyas edades oscilan entre 11 a 17 años se recomienda un mínimo de 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Aquellos que suelen tener una rutina inactiva deben empezar con una actividad ligera y aumentar gradualmente con el tiempo la duración, la frecuencia y la intensidad que requieran y toleren, permitiéndoles desarrollar un sistema cardiovascular sano. Además, es necesario considerar que la actividad física fortalece la dimensión psicoemocional, reflejándose en condiciones positivas que le permiten expresarse, fomenta la autoconfianza, facilita la interacción social e integración a su grupo³¹.

Características de la actividad física

La práctica de deporte: en la escuela, realizar ejercicios físicos están incluidos en la asignatura de Educación física, sin embargo, en la niñez y adolescencia es necesario la realización de deportes como: futbol, vóley, caracterizada por un nivel de esfuerzo que va de leve, moderado y severo como el atletismo, ciclismo, tenis o natación, donde la frecuencia cardiaca y respiración se acelera. No todos los deportes forman parte de la cartera de educación física; de acuerdo al Ministerio de educación (2018) se ha establecido que tres horas semanales estarían dirigidas para la educación física³².

Practica de ejercicios aeróbicos: Corresponde a un ejercicio físico denominado así por la necesidad de respiración, se incluye cualquiera de

los ejercicios con cierto nivel de intensidad, su práctica tiene beneficios enormes donde se incluye el uso de oxígeno es el combustible para producir ATP, encargado de transportar energía a todas las células, el proceso químico que ocurre incluye la conversión de glucógeno en glucosa, proceso que permite descomponer las grasas. Por tanto, su práctica debe ser diaria. Los adolescentes suelen hacer ejercicios aeróbicos para mejorar su condición física; aun en la niñez no existe la percepción del beneficio, el ejercicio físico aeróbico es el indicado para esta etapa³².

Trotar: implica un ejercicio aeróbico con marcha que adquiere mayor velocidad que una caminata común donde el gasto cardíaco es mayor³³.

Caminatas: Se recomiendan ejercicios aeróbicos que incluyan caminatas porque tienen un impacto de bajo a moderado, su realización debe ser diaria con un tiempo promedio de 30 minutos³³.

Uso del tiempo libre

Abarca aquellas actividades que puede realizar en el tiempo que está destinado al descanso o alguna actividad de entretenimiento³⁰.

Práctica de baile o danza: incluye la práctica de ejercicios aeróbicos propios de la adaptación al medio y manifestación de cultura; forman parte de actividades de tiempo libre, desarrollan las habilidades sociales cuya frecuencia podría incluir una frecuencia de 2 o 3 veces por semana.

Hoy en día, el internet se ha convertido en un enorme apoyo tecnológico escolar y en todos los niveles, la desventaja está en el uso excesivo que han desplazado otras actividades como actividades físicas. Hoy en día las tareas escolares y las oportunidades de vida social se centran en el uso del internet, la accesibilidad es mayor cada vez, el uso ya no requiere acudir a centros de concentración, pues basta con la televisión satelital, películas en red, teléfonos con dichos servicios y en la mayoría de ambientes³¹.

Una de las formas de comunicación vigente que forma parte del tiempo libre y entretenimiento de los adolescentes corresponde a las páginas sociales,

de tal manera que hasta el hecho de caminar como parte del paseo o manifestación de afecto se ha convertido en una forma de comunicación electrónica que si bien es cierto acorta grandes distancias, también determina la existencia de conducta sedentaria que condiciona la presencia de ganancia de peso e incluso problemas de salud relacionados al sistema gastrointestinal ante la ausencia de medios que favorezcan la circulación y motilidad gastrointestinal³².

ESTADO NUTRICIONAL:

De acuerdo al Ministerio de salud, "el estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. Es importante porque permite reconocer factores de riesgo para la salud"³⁴. Por otro lado, la evaluación nutricional mide indicadores de la ingesta y de la salud de un individuo o grupo de individuos, relacionados con la nutrición. Pretende identificar la presencia, naturaleza y extensión de situaciones nutricionales alteradas, las cuales pueden oscilar desde la deficiencia al exceso.

Según la OMS (2018), sostiene que una buena nutrición implica llevar una alimentación saludable y equilibrada, como también realizar actividades físicas, para así gozar de buena salud, por ello es importante que los niños partir de los 6 meses consuman alimentos saludables para que así lleven un buen desarrollo tanto físico como emocional, por lo contrario si el niño tuviera una mala alimentación se expone a diversas enfermedades debido a que es muy vulnerable a padecer de estas, lo cual puede alterar tanto su desarrollo físico y mental del niño³⁵.

Así mismo, Zavaleta S.M. (2013), sostiene que el estado nutricional es aquel balance entre ingesta y requerimiento de nutrientes de una persona. En los niños, especialmente en el primer año de vida, debido a la gran velocidad de crecimiento, cualquier factor que altere este equilibrio repercute rápidamente en el crecimiento. Por esta razón, es importante llevar el control de crecimiento y desarrollo periódicamente debido a que es

un componente fundamental en la detección precoz de problemas nutricionales, puesto a que permite hacer una evaluación oportuna, adecuada y precisa, con el fin de descartar cualquier alteración en el estado de salud del niño³⁶.

De igual manera Ministerio de Salud Pública citado por Chuquimarca M. sostiene que el estado nutricional de los niños está relacionado con el crecimiento y desarrollo en las distintas etapas de la vida y debe evaluarse considerando el crecimiento armónico en relación con la nutrición³⁷.

Así mismo, Chuquimarca R. sostiene que el estado nutricional denota el grado con que se satisfacen las necesidades fisiológicas de una persona o población. Es el resultado del balance entre sus requerimientos, la alimentación diaria, factores sociales, biológicos, demográficos y psicosociales, los cuales son determinantes para establecer el estado nutricional adecuado o inadecuado³⁷.

Por otro lado, el Ministerio de salud (2011) sostiene que “La malnutrición alude a la deficiencia, exceso o desequilibrio en la ingesta de energía, proteínas y otros nutrientes”³⁴.

Además, la UNICEF (2009) sostiene que el crecimiento físico es el reflejo del estado nutricional de los niños, por ello se utiliza como indicador de condición de vida y nutrición del individuo y la comunidad. El estado nutricional se puede medir a través de indicadores directos e indirectos; donde los indirectos se refieren a los factores condicionantes de los requerimientos de energía y nutrientes, de la ingestión digestión, absorción y utilización biológica de los nutrientes, y los indicadores directos se refieren a que miden la colisión que dichos factores causales en el organismo³⁸.

Según la Organización mundial de la Salud, el estado nutricional es el resultado de tres indicadores como son:

Peso/talla; Talla/edad y Peso/edad, dichos indicadores dan diferentes diagnósticos nutricionales que determinan deficiencias, normalidad y

excesos. Las tablas del Centro Nacional de Alimentación y nutrición (CENAN, 2015) permiten determinar el diagnóstico nutricional en niños a partir de 5 años hasta los 19 años, determinando los siguientes:

IMC	CLASIFICACION
IMC correspondiente < -2DE	Delgadez
IMC correspondiente \geq -2DE a +1DE	Normal
IMC \leq 2DE	Sobrepeso
IMC correspondiente > 2DE	Obesidad

Talla/Edad: Corresponde al indicador que refleja el crecimiento rectilíneo acorde con la edad cronológica que satisface las carencias relacionadas a las alteraciones acumulativas de largo plazo en el estado de salud y nutrición, la deficiencia revela una desnutrición crónica difícil de recuperar.

Peso/talla: Es un indicador que refleja el peso referente para una talla dada y define la relación de la masa corporal. Cuando la relación peso/talla es baja es indicador de una evidente desnutrición aguda. De acuerdo a las Tablas de Valoración Nutricional Antropométrica del Ministerio de Salud, quiere decir que está en un diagnóstico eutrófico, por lo contrario, el déficit de peso indica un adelgazamiento, mide la desnutrición aguda, y peso/talla alto es indicador de sobrepeso y obesidad³⁴.

Peso/Edad: Este indicador incluye el peso y la edad en la obtención del diagnóstico nutricional que corresponden a normalidad, desnutrición aguda, sobrepeso y obesidad.

Diagnóstico del estado nutricional

Índice de Masa Corporal

Es un estándar o fórmula estandarizada usada para determinar si una persona tiene un peso adecuado para su estatura, y refleja si una persona

esta desnutrida, tiene un peso adecuado, o presenta riesgo de sobrepeso u obesidad³⁷.

Para el cálculo del IMC, se utiliza la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \text{Peso (Kg.)} / \text{Talla}^2 \text{ (mts)}$$

Criterios para la evaluación del Índice de Masa Corporal según edad

De acuerdo al valor de IMC y utilizando los datos de la tabla, deberá clasificarse el estado nutricional del niño y adolescente como:

Delgadez: La desnutrición, en cualquier presentación, representa riesgos considerables para el desarrollo y crecimiento del niño, por consiguiente, puede perjudicar su salud, debido a un inadecuado estilo de vida. El mundo se enfrenta a una carga doble de malnutrición que incluye la desnutrición y obesidad, especialmente en los países subdesarrollados³⁸.

La desnutrición es un conculyente crítico de la mortalidad y la morbilidad en los niños en todo el mundo; esto se vincula a la muerte de niños menores de 5 años ocasionados por la desnutrición, lo que representa un 45%. La desnutrición severa es especialmente un problema en países con escasos recursos. Y entre las principales formas de desnutrición más graves se encuentra el marasmo (emaciación) y el kwashiorkor (desnutrición edematosa), asociado con retraso del crecimiento³⁹.

Sobrepeso, determinado por una desviación estándar ente 1 y 2, este diagnóstico refleja el consumo elevado calórico condicionado por malos hábitos o inactividad física teniendo el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

Obesidad, determinado por una desviación estándar mayor a 2, este diagnóstico determina malnutrición por exceso y el riesgo de comorbilidad, enfermedades cardiovasculares y/o metabólicas como la diabetes mellitus.

La obesidad es aquella acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud de los niños. La obesidad, según la OMS,

es el peso para la estatura con más de tres desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil.

Estos diagnósticos revelan la realidad general del estado de salud de los niños a partir de 10 años hasta la adolescencia, de acuerdo al MINSA, la evaluación nutricional forma parte de la atención integral ofrecido en esta etapa de vida además de otras ofertas de servicios que permitirán hacer el control de su estado de salud³⁹.

Teoría de enfermería: Nola Pender

La teoría de Pender propone un modelo que se fundamenta en la promoción de la salud, es decir se basa en la educación; Nola sostiene que las conductas de las personas son el resultado de la interacción de diversos factores. Toma en cuenta factores cognitivos perceptuales, donde incluye el hecho de que todo individuo realiza determinada conducta por influencia del conocimiento que posee o la percepción que tiene sobre un determinado tema y es en razón a esto que se produce la práctica de estilos de vida. Asimismo, será necesario considerar factores sociales o socioculturales que de alguna forma influyen en el comportamiento de las personas, y son modificables; esto significa identificar el entorno social del individuo, sus creencias, costumbres que determinan las formas de cuidar su salud⁴⁰.

Dentro de los metaparadigmas: Salud, persona, entorno y enfermería, destaca que la salud de las personas adquiere gran importancia, es la persona el centro de atención del profesional de enfermería, la misma que debe considerar que si la persona está sana requiere mantener su estado de salud fortaleciendo sus conocimientos en razón al cuidado personal, y de tratarse de un individuo enfermo, es la enfermera quien debe responsabilizarse de la motivación necesaria para el cuidado de su salud⁴¹.

II.c HIPÓTESIS

II.c.1 Hipótesis global

Las conductas cotidianas son poco saludables y el estado nutricional es de sobrepeso en escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Chinchaysuyo Chincha setiembre 2019.

II.c.2 Hipótesis derivadas

HD1: Las conductas cotidianas de los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Chinchaysuyo Chincha setiembre 2019, de acuerdo a la alimentación, actividad física y uso del tiempo libre son poco saludables.

HD2: El estado nutricional de acuerdo a: IMC es excesivo en escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Chinchaysuyo, Chincha setiembre 2019.

II.d. VARIABLES

V1: Conductas cotidianas

V2: Estado nutricional

II.e. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TERMINOS:

Conductas cotidianas: Son aquellas actividades que forman parte del comportamiento diario de una persona la misma que se medirá a través de un cuestionario catalogadas como saludables y no saludables.

Estado nutricional: Es el balance entre ingesta y requerimiento nutricionales que necesita el niño, de acuerdo a su edad. En los niños, especialmente en el primer año de vida, debido a la gran velocidad de crecimiento, cualquier factor que altere este equilibrio repercute rápidamente en el crecimiento. Sus valores finales dependen del diagnóstico nutricional obtenido a través del IMC, de los cuales se destaca; Deficiente, normal y excesivo.

CAPITULO III: METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

III.a. TIPO DE ESTUDIO:

La investigación es de enfoque cuantitativo, dado que los resultados se expresan en forma numérica, representados en forma gráfica y en tablas mediante el uso de frecuencia y porcentajes.

De diseño no experimental, porque no manipula las variables de estudio.

De acuerdo a su alcance es descriptivo, porque sólo se describe el comportamiento de cada una de las variables de estudio tal como se presentan.

De acuerdo al intervalo de ocurrencia es transversal, porque los datos se obtuvieron en un momento y espacio determinado.

III.a. ÁREA DE ESTUDIO:

El estudio se realizó en la Institución educativa Chinchaysuyo, en el nivel primario, tomando en cuenta los grados de 5to y 6to grado de primaria.

Delimitación espacial. -

Esta institución educativa cuenta con niveles de inicial, primaria y secundaria, se encuentra ubicado en prolongación Santos Nagaro en el distrito de Chincha Alta en la provincia de Chincha.

Delimitación temporal. -

Corresponde al tiempo de abordaje de la investigación el mismo que fue desarrollado en el mes de setiembre.

Delimitación teórica. -La investigación identificó el conocimiento sobre la realidad de las conductas cotidianas que poseen los escolares y la valoración del estado nutricional a través del IMC.

Delimitación metodológica. –

Corresponde al uso de la metodología que se tomó en cuenta para la identificación de las variables, la misma que corresponde a una investigación descriptiva básica.

III.c. POBLACIÓN Y MUESTRA:

La población estuvo constituida por 180 escolares de quinto y sexto grado de primaria de la Institución Educativa "Chinchaysuyo".

La muestra se obtuvo a través de un muestreo probabilístico estratificado obteniéndose 122 escolares de cada grado y sección, tomando en cuenta una cantidad proporcional en cada grado obtenido según la fórmula.

Obtención de la muestra:

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{d^2(N - 1) + Z^2 * p * q}$$

Dónde:

N = total de la población: 180

Z = (1.96)² (si la seguridad es del 95%)

p = proporción esperada en este caso 5% = 0.5

q = 1 – p (en este caso 1 – 0.50 = 0.5)

d = precisión (en este caso deseamos un 5%)

$$n = \frac{180 * 1.96^2 * 0.50 * 0.50}{0.05^2(180 - 1) + 1.96^2 * 0.50 * 0.50}$$

$$n = \frac{180 * 3.8416 * 0.25}{0.0025 * 179 + 0.25 * 3.8416}$$

$$n = \frac{172.872}{0.4475 + 0.9604}$$

$$n = \frac{172.872}{1.4079} = 122$$

$$n = \frac{172.872}{1.4079} = 122$$

Por lo tanto, la muestra para la ejecución de los instrumentos es de 122 escolares, la cual se obtuvo mediante un muestreo probabilístico aleatorio simple.

III.d. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La técnica utilizada para la variable fue la encuesta y como instrumento un cuestionario escala de Likert en 4 valores, dicho instrumento está basado en el creado por Agama E. (2018) para las conductas en los adolescentes y para la segunda variable un análisis documental como técnica, en tanto como instrumento una ficha nutricional donde se incluyó el peso y talla para obtener el valor del IMC, utilizando para el diagnóstico las tablas del CENAN. Los instrumentos utilizados cuentan con una validez de contenido realizado a través de juicio de expertos y de constructo realizado a través del coeficiente R de Pearson, cuyos valores demuestran la validez del mismo. Asimismo, los instrumentos cuentan con prueba de confiabilidad realizada a través del Coeficiente Alfa de Cronbach ($\alpha = 0.82$) que evidencia alta confiabilidad.

III.e. DISEÑO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la respectiva recolección de datos se presentó una solicitud dirigida al director de la Institución solicitando el permiso y facilidades para la recolección de datos a través de la aplicación del cuestionario y la evaluación del estado nutricional de los escolares de quinto y sexto grado de primaria. Luego de obtenida dicha autorización fue necesario solicitar verbalmente el apoyo de los docentes tutores y los programados en clases en vista de llevar a cabo dicha recolección dentro del horario de clases; así mismo se les cursó un comunicado a los padres de los escolares haciéndoles conocer el objetivo de la investigación en la cual participarían sus hijos. La duración de la encuesta tuvo un tiempo de 30 minutos promedio por aula y para la evaluación del estado nutricional de cada estudiante se realizó el control del peso y talla, haciendo un promedio por aula, 60 minutos. Antes de comenzar, se explicó el objetivo del estudio;

haciéndoles conocer que deben responder el cuestionario siguiendo las instrucciones dadas; así mismo se permaneció pendiente de cualquier duda que tuviera antes la resolución del mismo, se les hizo conocer que dicho instrumento será anónimo, solo se les ha codificado para continuar con la toma del peso y talla. En todo momento se respetó los aspectos éticos de la investigación:

Beneficencia: se respetó este principio, porque se buscó el bienestar de dicha población mediante esta investigación cuyos resultados promoverán conductas cotidianas saludables mediante la implementación de estrategias nutricionales en beneficio de los niños.

No Maleficencia: se respetó este principio, porque no se expuso la integridad, bienestar, ni dignidad de la persona, además no se vulneró ninguno de los derechos de los participantes de estudio.

Autonomía: se respetó este principio, porque para la aplicación del instrumento se solicitaron los permisos y autorización correspondientes a las autoridades, padres y participantes en el estudio, dejando a elección su inclusión o exclusión en la investigación.

Justicia: Se respeta este principio, porque no se le dio ningún trato diferenciado, todos los participantes recibieron un trato digno y justo, evitando la discriminación en todo momento.

Finalmente, al concluir la recolección de datos se agradeció a los estudiantes por su colaboración y las autoridades y docentes por el apoyo brindado.

III.f. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Una vez obtenido los datos se procesaron manualmente elaborando una tabla matriz, la misma que fue procesada electrónicamente utilizando el programa Microsoft Excel versión 2016, esta base de datos sirvió para obtener las frecuencias y porcentajes necesarios para obtener resultados en razón a los objetivos planteados en la investigación.

La tabla matriz contiene códigos de respuesta que luego permitieron cuantificar las variables de estudio. Se codificó los valores obtenidos en cada respuesta del instrumento, las cuales luego fueron sumadas para determinar los valores finales, para la primera variable se utilizó la escala aditiva considerando intervalos de manera global y por dimensiones.

Los valores finales de las variables corresponden a:

Conductas cotidianas: Dimensiones y global

NO SALUDABLE	SALUDABLE
1-2	3-4

Estado nutricional: Diagnostico según IMC por edad y sexo

Delgadez	(D)	1	→	Deficiente
Normalidad	(N)	2	→	Normal
Sobrepeso	(S)	3	→	Excesivo
Obesidad	(O)	4	→	Excesivo

CAPITULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

IV.a. RESULTADOS

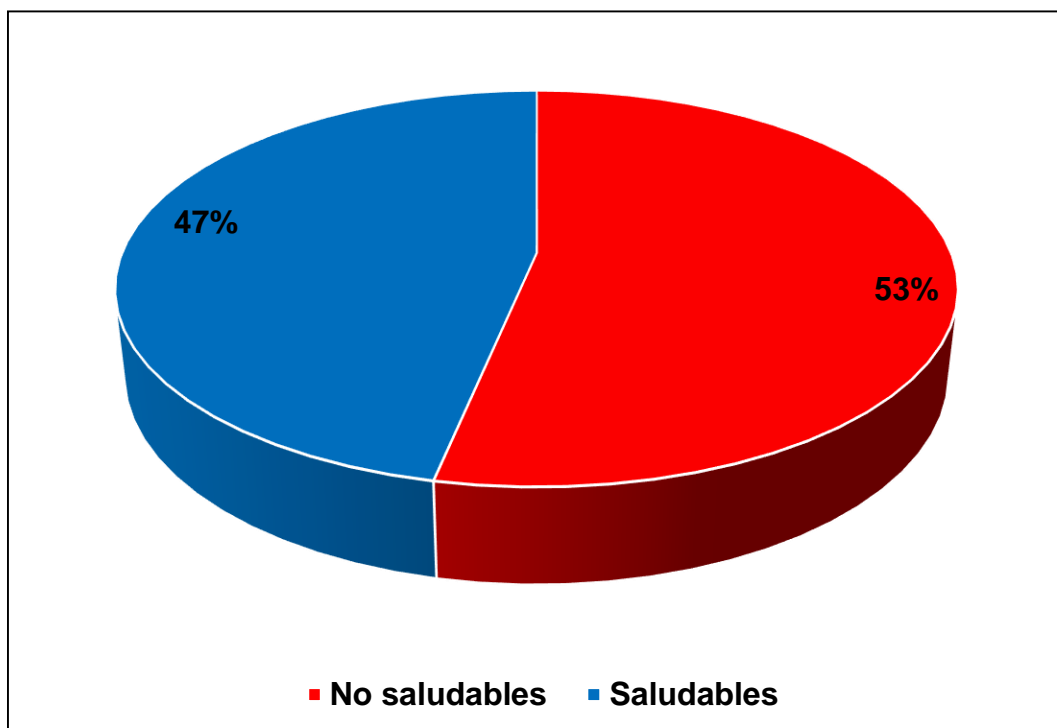
TABLA 1

**DATOS GENERALES DE LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO
DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
CHINCHAYSUYO CHINCHA
SETIEMBRE 2019**

DATOS GENERALES	CATEGORIA	N=122	100%
Edad	10 a 11 años	74	61%
	12 a 13 años	41	34%
Sexo	Masculino	41	34%
	Femenino	74	61%
Grado	Quinto grado	66	54%
	Sexto grado	56	46%

Dentro de los datos generales se tiene que la edad de los escolares corresponde a 10 y 11 años en el 61%(74) de estudiantes; el 61%(74) es de sexo femenino y el 54 %(66) se encuentra en 5to grado.

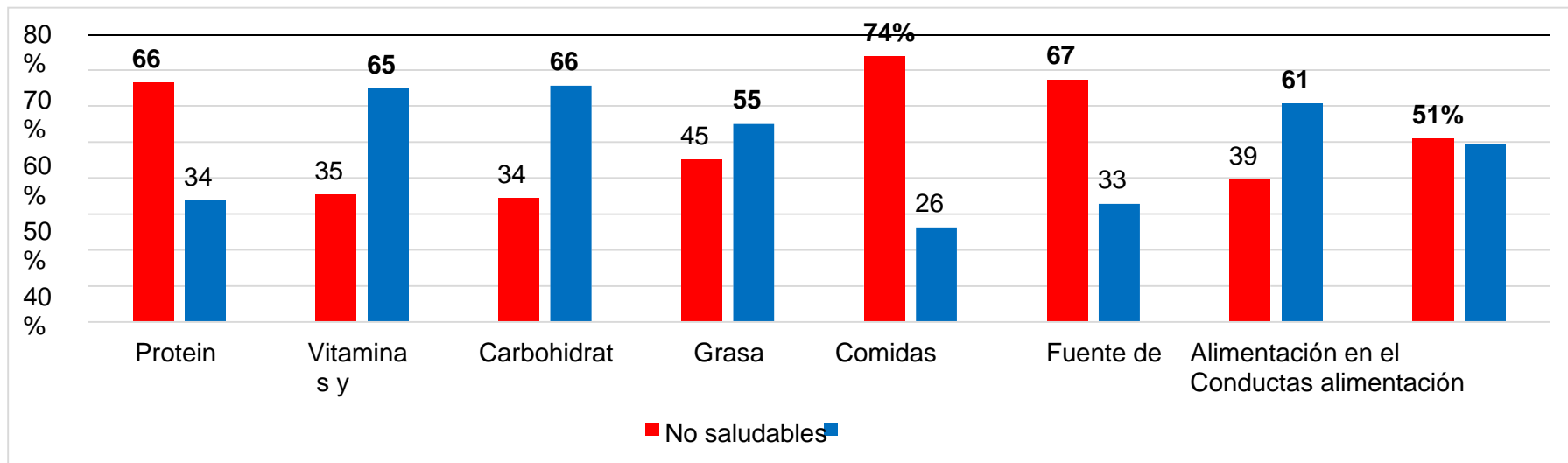
GRÁFICO 1
CONDUCTAS COTIDIANAS EN ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO
DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
CHINCHAYSUYO CHINCHA
SETIEMBRE 2019



Las conductas cotidianas en los escolares son no saludables en un 53%(65) en tanto que el 47%(57) tiene conductas cotidianas saludables.

GRAFICO 2

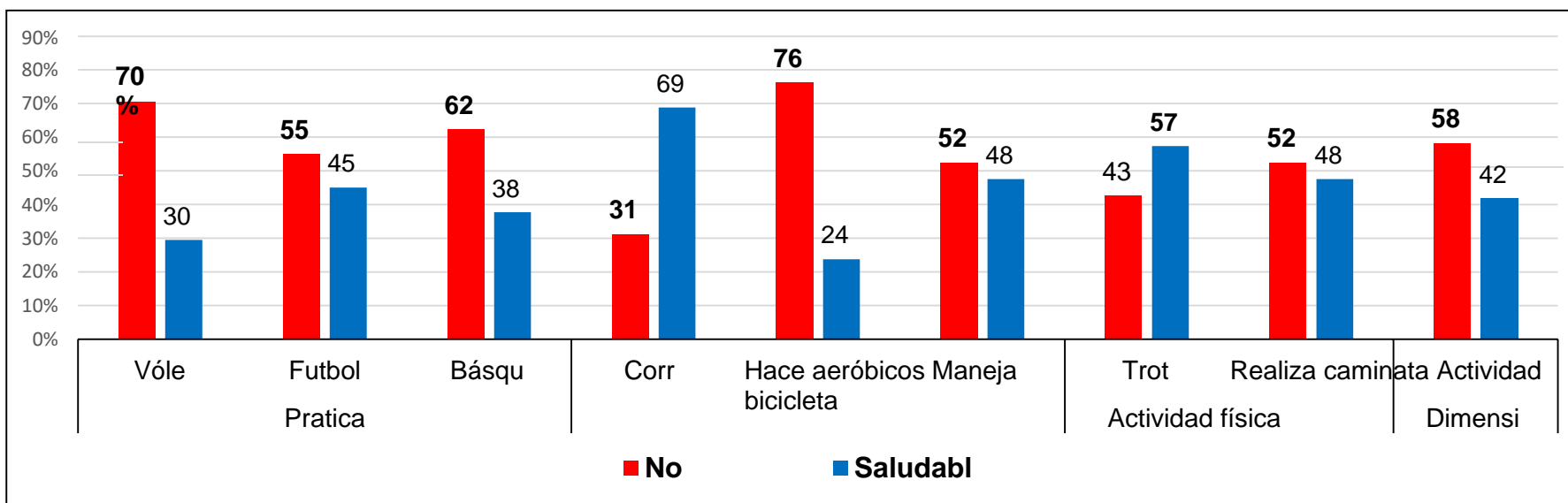
CONDUCTAS COTIDIANAS ALIMENTICIAS EN ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CHINCHAYSUYO CHINCHA SETIEMBRE 2019



50

Se observa que las conductas alimentarias cotidianas son no saludables en el 51%(62) de los escolares, identificándose que, el 66%(81) tiene un consumo no saludable de proteínas, el consumo de vitaminas y minerales; carbohidratos y grasas fue saludable en 65%(79); 66%(0) y 55%(67) respectivamente; los consumos de comidas diarias son no saludables en el 74%(90); la fuente de alimentación es no saludable en 67%(82) y la alimentación en el recreo es saludable en el 61%(74).

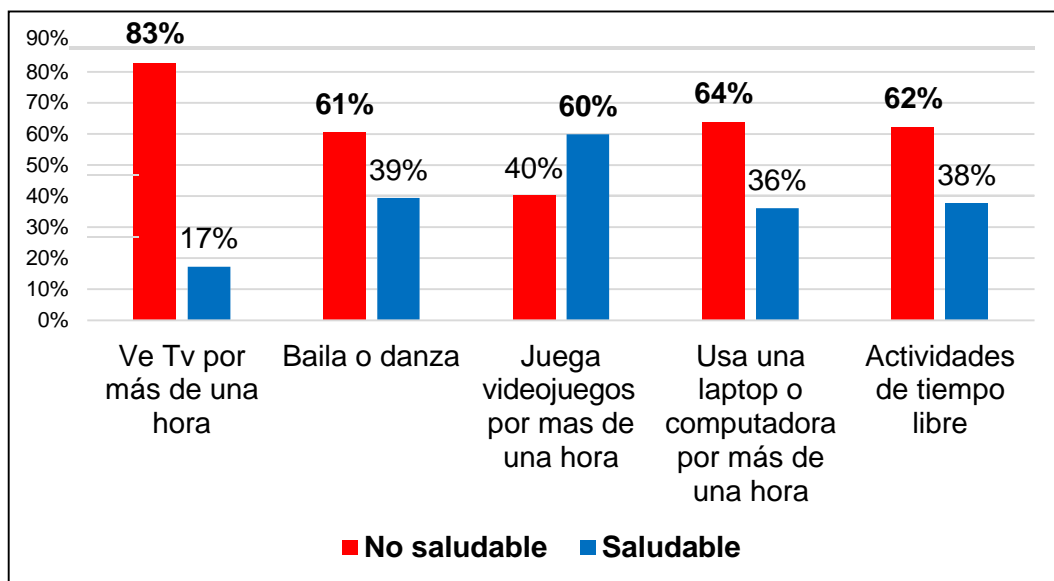
GRAFICO 3
CONDUCTAS COTIDIANAS SEGÚN ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CHINCHAYSUYO CHINCHA
SETIEMBRE 2019



Se observa que las conductas cotidianas según actividad física fueron no saludables en el 58%(71), identificándose que, el 70%(86) no practica deportes como el vóley, un 55%(67) no practica fútbol y el 62%(76) no practica básquet; la actividad física fuerte como correr es realizado por el 69%(84); el 76%(93) no realiza aeróbicos; el 52%(64) no maneja bicicleta; la actividad física moderada como trotar es realizado por el 57%(70), sin embargo, el 52%(64) no realiza caminatas.

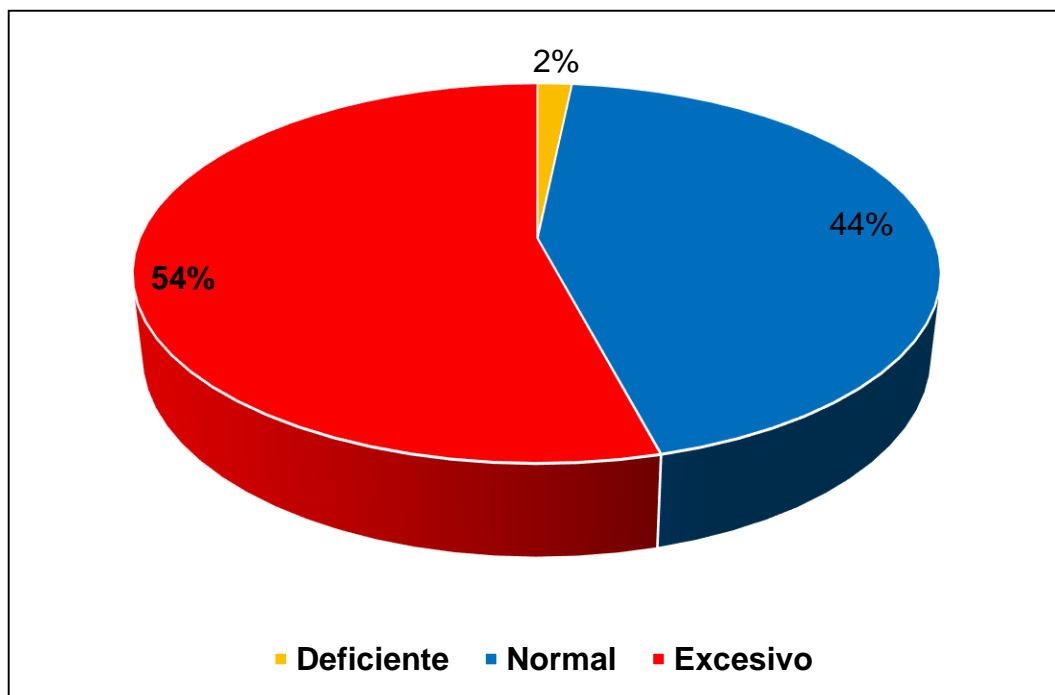
GRAFICO 4

CONDUCTAS COTIDIANAS SEGÚN ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE EN ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CHINCHAYSUYO CHINCHA SETIEMBRE 2019



Se observa que, dentro de las actividades de tiempo libre fueron no saludables en el 62%(76) de escolares, identificándose, además, que el 83%(101) ve televisión por más de una hora, el 61%(75) no baila ni danza; el 60%(73) no juega videojuegos por más de una hora y el 64%(78) casi siempre usa una laptop o computadora por más de una hora.

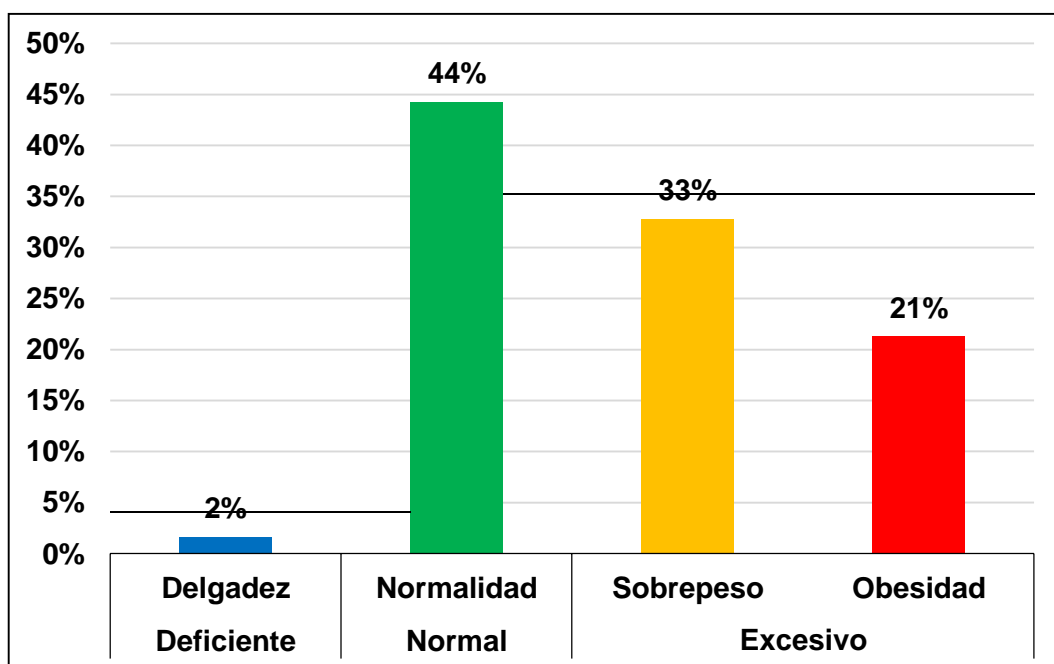
GRAFICO 5
ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE
PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
CHINCHAYSUYO CHINCHA
SETIEMBRE 2019



Se observa que el estado nutricional de los escolares fue excesivo en el 54%(66); es normal en el 44%(54) y un 2%(2) presenta estado nutricional deficiente.

GRAFICO 6

ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CHINCHAYSUYO CHINCHA SETIEMBRE 2019



Se observa que el estado nutricional según el IMC fue de normalidad en el 44%(54), un 33%(40) presenta sobrepeso y el 21%(26) obesidad, y solo el 2%(2) presenta delgadez, sin embargo, el sobrepeso y obesidad suman 54%(66) reflejando un estado nutricional excesivo en los escolares.

IV.b. DISCUSIÓN

El estudio realizado en los escolares de la Institución Educativa Chinchaysuyo revela que dentro de los datos generales (Tabla 1) considerados se obtuvo que la edad de los escolares corresponde a 10 y 11 años en el 61%, además, el 61% es de sexo femenino y el mayor porcentaje se encuentra en 5to grado. Resultados similares a los de Alvarado M. en cuyo estudio revela que, el 52% de participantes eran de sexo femenino⁹. Asimismo, en el estudio de Quispe K. se encontró que el 56% era de sexo femenino, sin embargo, el 50% tenía edad de 12 años⁸. Dichos resultados, permiten determinar que la mayoría de participantes eran mujeres cuyas edades revelan que los participantes están en etapa de vida niño en los últimos años, siendo posible percibir que se trata de púberes, etapa caracterizada por el inicio de cambios físicos y psicológicos, asimismo, se trata de una etapa donde las adquisiciones de conductas aun suelen ser dependientes de la familia y que pueden cambiar. Esto significa que las conductas como alimentación aun podrían depender de una lonchera escolar enviada desde casa o del expendio de alimentos en los quioscos escolares entre otras conductas aun determinadas por el cotidiano escolar.

De acuerdo al objetivo general se obtuvieron resultados respecto a las conductas cotidianas en los escolares de forma global (Gráfico 1) determinándose que son no saludables en el 53%, en tanto que el 47% tiene conductas cotidianas saludables. Resultados similares a los de Loayza quien en su estudio encontró que el 58.89% tienen estilos de vida no saludables¹⁷. Por otro lado, Quispe, en su investigación encontró que el 53% de escolares tienen conductas que no llegan a ser saludables⁸. De acuerdo a la revisión bibliográfica, Sánchez (2019) afirma que: "Las conductas cotidianas explicadas por la neurociencia no se agotan en esa ilustración biológica, es necesario considerar que el cuerpo humano es biológico, pero también simbólico; es decir, el cerebro permite que no seamos pura anatomía"²⁰. Esto confirma que, lo cotidiano corresponde a

una respuesta, conducta o comportamiento habitual o frecuente, se usa como adjetivo para determinar algo que se realiza a diario. Asimismo, una conducta llega a ser saludable solo cuando permite satisfacer sus necesidades básicas y de salud sin perjuicio alguno dentro de su entorno. En los escolares cuyas etapas de vida oscilan entre la pubertad y adolescencia las conductas cotidianas que forman parte de su vida diaria se encuentran en un proceso de cambio, conductas como la alimentación aun dependen de las costumbres familiares, sin embargo, su atención hacia su mundo exterior como las conductas de su medio social empieza a tomar mayor influencia dando inicio a la adolescencia. Esto revela la necesidad de involucrar la educación en estos aspectos a los propios estudiantes para prepararlos y motivarlos en la práctica de conductas saludables.

De acuerdo a los objetivos específicos establecidos en la investigación, se obtuvieron (Gráfico 2) que las conductas alimentarias cotidianas son no saludables en el 51% de los escolares, identificándose que, el 66% tiene un consumo no saludable de proteínas, el consumo de vitaminas y minerales; carbohidratos y grasas fue saludable en 65%; 66% y 55% respectivamente; el consumo de comidas diarias es no saludables en el 74%; la fuente de alimentación es no saludable en 67% y 61% tiene alimentación saludable en el recreo. Resultados que guardan similitud con los de Bazán A. y Camposano K. quienes obtuvieron que los hábitos alimentarios fueron inadecuados en 92,6%¹⁵. Por otro lado, Borrego C, Fajardo A. y Osorio L. en su estudio encontraron que, los escolares prefieren consumir dulces en 26%; harinas 20%; el alimento que prefiere comer cuando tiene hambre es la fruta 41%, el 24% consume comida rápida; en tanto que el alimento de mayor rechazo fue la verdura por el 53% de niños, asimismo, el 83% de niños no traen lonchera de casa; el 74% compra alimentos fuera del colegio, dichos comportamientos en razón a la alimentación no alcanzan una cualidad saludable. La bibliografía revela que las conductas cotidianas constituyen una forma de vivir como resultado del proceso de selección, preparación y consumo de alimentos²³. Dicha

conducta está relacionada con ciertas condiciones sociales, económicas y culturales del entorno de la persona como su familia, comunidad donde adquiere costumbres propias del lugar. La escuela suele ser uno de los escenarios que ejercen influencia en las conductas de los escolares sobre todo en la etapa adolescente, tales como consumir alimentos que se expenden en los quioscos escolares, dejando de lado la costumbre de traer loncheras o alimentos de casa. Dentro de los tipos de alimentos se incluyen las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales además del agua cuyo consumo determinarán los hábitos alimenticios siendo la proporción del consumo de alimentos los que determinen si dichas conductas llegan a ser saludables, capaces de prevenir enfermedades crónicas y otras producidas por la carencia de determinados nutrientes²⁴. Según la bibliografía, las verduras pueden proporcionar un aporte variado de vitaminas donde se incluye A, D E y K, las mismas que son solubles en grasas. Los escolares incluidos en la investigación se caracterizan por proceder en su mayoría de zonas aledañas incluyendo comunidades principalmente urbano marginales y escasamente urbanas, motivo por el cual no siempre cuentan con los recursos económicos para la adquisición de alimentos ricos en proteínas donde los alimentos de menor consumo son las carnes, el consumo de comidas diarias no incluyen meriendas entre comidas e incluso dejan de consumir alguna comida básica como el desayuno y la cena. Asimismo, de acuerdo con la literatura, el desayuno permite alimentar de glucosa al cerebro después de largas horas de reposo. La ausencia de esto trae consigo que el tejido nervioso involuciona disminuyendo la “densidad sináptica”; además, de bajar la inmunidad orgánica²⁶. Dicha realidad revela que las conductas alimentarias en el grupo de escolares abordados no llegan a ser saludables, por lo tanto, la educación en torno a la clasificación de alimentos, formas de consumo y necesidades que deben ser cubiertas deben ser expresadas a través de estrategias educativas dentro del ámbito escolar donde enfermería debe liderar el trabajo intersectorial.

Por otro lado, otras de las dimensiones incluidas en los objetivos específicos incluyen las conductas cotidianas según actividad física (Gráfico 3), las mismas que fueron no saludables en el 58%, el 70% no practica deportes como el vóley, un 55% no practica fútbol y el 62% no practica básquet; la actividad física fuerte como correr es realizado por el 69%; el 76% no realiza aeróbicos; el 52% no maneja bicicleta; la actividad física moderada como realizar baile o danza no es realizado por el 61%; el 57% trota y el 52% no realiza caminatas. Resultados que guardan similitud con los de Lujan y Neciosup, quienes en su investigación encontraron que los estudiantes presentaron deficiencias en la actividad física en un 61.3%¹⁴. Asimismo, el estudio realizado por Borrego C, Fajardo A, Osorio L. el 65% refirió haber hecho actividad física uno o dos días en la semana, deportes el 78% con la misma frecuencia¹⁰. La actividad física constituye una conducta de vital importancia en las personas en todas las etapas de vida, esto permite determinar que su deficiencia la convierte en una conducta obesogénica, tal como afirma Agama E. quien en su estudio destaca que tanto la alimentación como la actividad física pueden desencadenar una ganancia de peso perjudicial a la salud presente y futura en el caso de personas jóvenes¹².

Dentro de las actividades de tiempo libre, dimensión considerada como parte de las conductas cotidianas (Gráfico 4) en los escolares fueron no saludables en el 62% de escolares, identificándose, además, que el 83% siempre ve televisión por más de una hora, el 60% no juega videojuegos por más de una hora y el 64% casi siempre usa una laptop o computadora por más de una hora. Resultados que guardan similitud con los Quispe, quien obtuvo que los escolares de quinto y sexto grado no practicaban actividad física suficiente. Por su parte Zúñiga L. y Panduro S. obtuvieron que, el 53.7% realizaba actividad física intensa, 31.8% en nivel moderado y 14.5% ligera¹³. De acuerdo a la revisión bibliográfica, el ejercicio físico constituye un aspecto importante en la vida cotidiana, para que su efecto sea positivo y favorezca los sistemas orgánicos, esta debe ser planificada,

estructurada y repetitiva, teniendo como resultado una circulación efectiva, disposición hacia la actividad, mejor rendimiento físico y mental considerando que todo ejercicio al conjunto de acciones motoras musculoesqueléticas³⁰. Asimismo, es necesario destacar que, los ejercicios aeróbicos, corresponden movimientos denominados así por la necesidad de respiración, se incluye cualquiera de los ejercicios con cierto nivel de intensidad, su práctica tiene beneficios enormes donde se incluye el uso de oxígeno es el combustible para producir ATP, encargado de transportar energía a todas las células, el proceso químico que ocurre incluye la conversión de glucógeno en glucosa, proceso que permite descomponer las grasas. En los niños y adolescentes, la actividad física puede ser practicada diariamente por la energía que se genera en el crecimiento y desarrollo radical que suelen acontecer al final e inicio de cada etapa mencionada. Dicha práctica cotidiana asegura no solo buen intercambio gaseoso, control de peso, sino que, además, asegura un buen estado de salud en la etapa adulta. De ahí la necesidad de incluir dentro de la asignatura de actividades físicas no solo una práctica física, sino la educación necesaria para el inicio de toma de conciencia de en el autocuidado de los escolares en adelante.

La segunda variable investigada corresponde al (Grafico 5) estado nutricional donde se obtuvo que el 54% de escolares presentaban un diagnóstico nutricional que revela un valor excesivo compuesto por sobrepeso y obesidad. Resultados que guardan similitud con los de Bazán A. y Camposano K. quienes en su investigación obtuvieron que, el 47.2% presentó sobrepeso y 9,3% presentó obesidad; el 43.5% presentó normalidad¹⁵. De acuerdo al Ministerio de Salud, la evaluación nutricional mide indicadores de la ingesta y de la salud de un individuo o grupo de individuos, relacionados con la nutrición. Hacer una evaluación diagnóstica permite identificar la presencia, naturaleza y extensión de situaciones nutricionales alteradas, las cuales pueden oscilar desde la deficiencia al exceso, esta última con repercusiones en el sistema cardiovascular y metabólico en etapas cada vez más tempranas.

De acuerdo al objetivo específico establecido para esta segunda variable, el estado nutricional de los escolares fue evaluado según el IMC (Gráfico 6) obteniéndose que los escolares presentaron normalidad en el 44%, un 33% presenta sobrepeso y el 21% obesidad, porcentajes últimos que sumados determinan mayoritariamente el dominio excesivo en el estado nutricional de los escolares. Resultados similares a los de Campos R, López L. en su investigación encontraron que, el 60% presentó estado nutricional normal, el 37% y 35% presentaron exceso en mujeres y varones respectivamente revelando una ganancia excesiva de peso según IMC⁹. Por otro lado, Borrego C, Fajardo A. y Osorio L. obtuvieron que, el 38% presentaron estado nutricional adecuado, 34% sobrepeso, 21% riesgo de delgadez y 6% obesidad¹⁰. Sin embargo, también existen investigaciones donde el mayor valor porcentual corresponde al sobrepeso, es el caso de Bazán A. y Camposano K. quienes en su investigación obtuvieron que, el 47.2% presentó sobrepeso; el 43.5% presentaron normalidad y 9,3% presentó obesidad¹⁵. En el estudio realizado se puede observar que, si bien los escolares presentan normalidad, los porcentajes excesos nutricionales como sobrepeso y obesidad alcanzan el 54%. Esto revela la existencia de riesgos metabólicos, cardiovasculares presentes y futuros en los escolares. Pues, el estado nutricional permite conocer factores de riesgos para la salud, los cuales perjudican la salud de los escolares prematuramente y perjudican su rendimiento y potencial de toda persona. Asimismo, es necesario mencionar que el estado nutricional no se presenta de forma aislada, está vinculado a los hábitos alimenticios, actividad física y las actividades del tiempo libre que faciliten un mejor estado de salud en general.

La evaluación nutricional forma parte de la atención integral incluida en las normas técnicas del niño y adolescente, por tanto, el profesional de enfermería es el responsable de proporcionar cuidados esenciales en cada etapa de vida principalmente en la evaluación y seguimiento del estado nutricional identificando los factores condicionantes individuales y sociales donde se debe promocionar la educación en conductas saludables.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V.a. CONCLUSIONES

- Las conductas cotidianas son no saludables y el estado nutricional es excesivo en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Chinchaysuyo Chíncha setiembre 2019.
- Las conductas cotidianas según dimensiones: alimentación, actividad física y uso del tiempo libre son no saludables en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Chinchaysuyo, por tanto, se acepta la hipótesis planteada para cada una de las dimensiones.
- El estado nutricional según IMC es excesivo en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Chinchaysuyo, por tanto, se acepta la hipótesis planteada.

V.b. RECOMENDACIONES

- Proporcionar los resultados obtenidos a la institución educativa así como al establecimiento de salud de la jurisdicción que permitan conocer la realidad de esta población escolar y se implementen programas educativos efectivos en el mejoramiento de conductas cotidianas que forman parte de los estilos de vida y que se deben fortalecer a través de diversas intervenciones para informar, educar y hacer seguimiento del estado nutricional en escenarios como la escuela, la vivienda con trabajo intra y extramural de parte del personal de enfermería.
- Incluir dentro del año académico programas educativos que incluyan actividades promocionales con el grupo estudiantil, docentes y padres de familia respecto a conductas saludables enfocados en una alimentación saludable, con práctica de actividad física consciente, así como el buen uso del tiempo libre, que promuevan habilidades para la vida favorables no solo para la salud sino en su vida futura dentro de la sociedad.
- Realizar la evaluación nutricional a los escolares de todos los grados al menos semestralmente con la finalidad de realizar la identificación de posibles riesgos potenciales que se reflejen en sus conductas cotidianas, esta labor deberá estar liderada por el profesional de enfermería como parte de la atención integral que debe ofrecer en las diferentes etapas de vida de una persona y ciclo vital de la familia.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. OMS. El departamento de nutrición [en línea]; 2018 [04 de setiembre del 2019]. URL disponible en: http://www.who.int/nutrition/about_us/es/
2. Organización Mundial de la Salud. La obesidad entre los niños y los adolescentes. [Internet] Londres; 2017. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/detail/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>
3. OPS. Los niños obesos o con sobrepeso tienen más probabilidades de padecer enfermedades no transmisibles a edades más tempranas. [Internet] México; 2017. [Fecha de acceso: 12 de julio del 2019]. Disponible en: https://www.paho.org/mex/index.php?option=com_content&view=article&id=999:los-ninos-obesos-o-con-sobrepeso-tienen-mas-probabilidades-de-padecer-enfermedades-no-transmisibles-a-edades-mas-tempranas&Itemid=499
4. Castañeda O, Lugo M, Yepiz R. Estado nutricional en un grupo de adolescentes de Pueblo Yaqui, Sonora. [Internet] 2016. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-familiar-223-articulo-estado-nutricional-un-grupo-adolescentes-S1405887116301341>
5. Sánchez M, Morales S, Bastidas C, Jara M. Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador. [En internet] Ciencia Unemi. 10(25) [Fecha de acceso: 21 de junio del 2019] 2017: 1-12. Disponible en: <https://pdfs.semanticscholar.org/f5e0/bff71e3525600e13b199afec82fba89f90d5.pdf>.

6. López M, Rivero E. Hábitos de vida y estado nutricional en escolares de 8 a 12 años de la Institución Educativa N° 3019. Lima [Tesis de licenciatura] Universidad Norbert Wiener; 2018. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1677/TITULO%20%20Rivero%20Moreno%2C%20Elizabeth.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
7. Hernández A, Bendezú G, Santero M. Prevalencia de obesidad en menores de cinco años en Perú según sexo y región. [Internet] Rev Esp Salud Pública.1(90) 2015 [Fecha de acceso: 23 de junio del 2019]. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v90/1135-5727-resp-90-e40014.pdf>
8. Quispe K. Conductas promotoras de salud y estado nutricional en escolares. [Tesis de licenciatura] UPSJB. Ica; 2018.
9. Campos R, López L. Hábitos alimentarios, estado nutricional y su relación con el entorno familiar de niños de la ciudad de Córdoba. [Tesis de licenciatura] Argentina. Universidad Católica de Córdoba; 2018. Disponible en: <http://pa.bibdigital.uccor.edu.ar/1472/1/Campos.L%C3%B3pez.FR11.pdf>
10. Borrego C, Fajardo A, Osorio L. Estilos de vida relacionados al estado nutricional de niños y niñas de 5 a 10 años del instituto técnico Santo Tomás de Aquino del municipio de Duitama. Colombia. Universidad de ciencias aplicadas y ambientales. 2017. Disponible en: <https://repository.udca.edu.co/bitstream/11158/841/1/ESTILOS%20DE%20VIDA%20QUE%20INFLUYEN%20EN%20EL%20ESTADO%20NUTRICIONAL%20NI%C3%91OS%20Y%20NI%C3%91AS%20DE%205%20A%2010%20A%C3%91OS%20EN%20DUITAMA%20BOY.pdf>

11. Alvarado M. Hábitos alimentarios, estado nutricional de los estudiantes de la unidad educativa Manuel Córdova Galarza. Universidad de Cuenca. Ecuador. Disponible en: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27560/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>

12. Agama E. Estado nutricional y su relación con las conductas obesogénicas en adolescentes de la Institución educativa Juana Moreno. [Tesis de titulación] Huánuco. Universidad de Huánuco; 2018. Disponible en: http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1109/T_047_46406621_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

13. Zúñiga L, Panduro S. Hábitos alimentarios, actividad física, rendimiento académico y el estado nutricional en estudiantes del colegio El Milagro San Juan Bautista. Iquitos. Universidad Nacional de La Amazonía Peruana; 2018. Disponible en: http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5561/Luigi_Tesis_Titulo_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

14. Luján M, Neciosup N. Asociación entre los estilos de vida y el estado nutricional del adolescente. Institución Educativa "José Domingo Atoche" Lambayeque; 2018. Disponible en: <http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/UNPRG/1959>

15. Bazán A, Camposano K. Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de 9 a 11 años de la Institución Educativa 1270. Huaycán. Lima. Disponible en: <http://repositorio.ual.edu.pe/bitstream/handle/UAL/101/T-ENF%200066%20%28Bazan%20P%20A9rez%20y%20Camposano%20Valladares%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

16. Ramos G. Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución educativa técnico industrial San Miguel. Puno; 2017. Disponible en:

http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6341/Ramos_Huamanquispe_Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y

17. Loayza D, Muñoz J. Estilos de vida y estado nutricional en estudiantes de la Institución educativa América. Huancavelica. Universidad Nacional de Huancavelica. 2017. Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1376/TP%20-%20UNH.%20ENF.%200099.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. López M, Rivero E. Hábitos de vida y estado nutricional en escolares de 8 a 12 años de la Institución educativa N° 3019. Universidad Wiener. Lima; 2017. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1677/TITULO%20-%20Rivero%20Moreno%2C%20Elizabeth.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
19. Roca J. Conducta y conducta. [En internet] Acta comport 1(15):110-129. [Fecha de acceso: 12 de enero del 2019] 2017. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-81452007000400003
20. Sánchez E. Conductas cotidianas explicadas por la neurociencia. [En línea] La mente maravillosa; 2019. [Fecha de acceso: 30 de junio del 2019] Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/5-conductas-cotidianas-explicadas-por-la-neurociencia/>
21. Uribe M. La vida cotidiana como espacio de construcción social. Procesos históricos 25(1) 2014. p:100-113. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/200/20030149005.pdf>

22. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Hábitos y estilos de vida saludables. [Internet] México; 2018. [Fecha de acceso: 23 de enero del 2019] Disponible en: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf
23. Ministerio de salud de México. Disponible en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/p043ssa202.html>
24. FAO. Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud. [Internet] 2012 [Fecha de acceso: 23 de enero del 2018] Disponible en: <http://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>
25. Guía de alimentación y salud: Minerales. [internet] España; 2015. [Fecha de acceso: 21 de julio del 2019] Disponible en: https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/etapas/adolescencia/neces_minerales.htm
26. FAO. Necesidades nutricionales. [Internet] FAO; 2013. [Fecha de acceso: 4 de octubre del 2018]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/am401s/am401s03.pdf>
27. Moncunill I, Cornejo L. Consumo de alimentos durante el recreo escolar. Odontostomatología. 18(28) [internet] 2016 [Fecha de acceso: 12 de enero del 2019] Disponible: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/ode/v18n28/v18n28a05.pdf>
28. Ministerio de Salud. Modulo educativo: Promoción de la actividad física. [Internet] Lima; 2017. [Fecha de acceso: 23 de marzo del 2019] Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3420.pdf>

29. Muñoz D. Comentarios a la ley de la actividad física y el deporte de Castilla. 2ed. Universidad de Castilla-La Mancha: España; 2018.
30. Pavón A, Moreno J. Características de la práctica físico-deportiva en estudiantes universitarios. *Conexoes*. 4(1):125-151. [internet] 2016; [Fecha de acceso: 12 de diciembre del 2018]. Disponible en: <http://biblioteca.idict.villaclara.cu/UserFiles/File/CIComunidad%20y%20Salud/1.pdf>
31. OMS. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. [Internet] OMS; 2018. [Fecha de acceso: 18 de junio del 2019] Disponible en: www.who.int.
32. Ministerio de salud. Norma técnica de salud para la atención integral de salud en la etapa de vida adolescente. Lima; 2012. Disponible en: <https://www.studocu.com/en/document/universidad-de-san-martin-de-porres/salud-publica/other/nts-034-2012-minsa-nt-atencion-integral-del-adolescente/3195897/view>
33. Organización Mundial de la Salud. La obesidad entre los niños y los adolescentes. [Internet] Londres; 2017. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/detail/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>
34. OMS. Obesidad infantil [en línea]; 2014 [09 de noviembre del 2018]. URL disponible en: <http://www.who.int/end-childhood-obesity/faq/es/>
35. Aune D, Sen A, Prasad M, Norat T, Janszky I, Tonstad S. et al. IMC y mortalidad por todas las causas. *BMJ* 2016; 353: i2156. [Fecha de acceso: 30 de julio del 2019] Disponible en: <https://www.uptodate.com/contents/overweight-and-obesity-in-adults-health-consequences/abstract/17>

36. Zavaleta A. Estado nutricional en el Perú por etapas de vida. [Internet] Lima; 2015. [Fecha de acceso: 12 de enero del 2019] Disponible en: https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia_poblacion/VIN_ENAHO_etapas_de_vida_2012-2013.pdf
37. Chuquimarca R, Caicedo L, Zambrano J. Efecto del suplemento de micronutrientes en el estado nutricional. Ecuador [Internet] Mul Med. 2017; 21(6). [Fecha de acceso: 12 de abril del 2019] Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=77611>
38. OPS. Los niños obesos o con sobrepeso tienen más probabilidades de padecer enfermedades no transmisibles a edades más tempranas. [Internet] México; 2017. [Fecha de acceso: 12 de julio del 2019]. Disponible en: https://www.paho.org/mex/index.php?option=com_content&view=article&id=999:los-ninos-obesos-o-con-sobrepeso-tienen-mas-probabilidades-de-padecer-enfermedades-no-transmisibles-a-edades-mas-tempranas&Itemid=499
39. MINSA. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. [Internet] 2012 [Fecha de acceso: 23 de enero del 2019] Disponible en: <http://spij.minjus.gob.pe/Graficos/Peru/2012/Marzo/17/RM-184-2012-MINSA.pdf>
40. OMS. 10 datos sobre la nutrición [en línea]; 2017 [04 de setiembre del 2019]. URL disponible en: <http://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/>
41. Raile M. Modelos y teorías de enfermería. 8va ed. Elsevier: España; 2015.

BIBLIOGRAFIA

- Burga D, Sandoval J. El mundo adolescente: Estilos de vida de las adolescentes de una institución educativa. Lima; 2012.
- Carrasco S. Metodología de la investigación científica: Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación. 2da ed. San Marcos: Lima; 2017.
- Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología De La Investigación. 6ta Ed. Interamericana: México, 2014
- Hidalgo C. Salud Familiar: Un Modelo de Atención Integral en la Atención Primaria. Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile; 2014. p. 212
- López L. Estadística descriptiva: test y ejercicios. 2da ed. Ediciones académicas: Madrid; 2016.
- Ministerio de Salud. Norma Técnica de control de crecimiento y desarrollo del adolescente. MINSA. Lima; 2012.
- Muñoz D. Comentarios a la ley de la actividad física y el deporte de Castilla. 2ed. Universidad de Castilla-La Mancha: España; 2018.
- Raile M. Modelos y teorías en enfermería. 8ª ed. Madrid: Elsevier Science; 2015.
- Rius F. Bioestadística. 2da ed. Paraninfo: Madrid; 2014.
- Valderrama S. Pasos para elaborar proyectos de investigación científica: cuantitativa, cualitativa y mixta. 2da ed. San Marcos: Lima; 2016.

ANEXOS

ANEXO 1

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Variable 1: CONDUCTAS COTIDIANAS	Son aquellas actividades que forman parte del comportamiento diario de una persona reflejado en hábitos alimentarios, actividad física y uso del tiempo libre.	Son conductas que se realizan como parte de la vida diaria identificado a través de un cuestionario aplicado en los escolares de la Institución educativa Chinchaysuyo cuyos valores finales serán: saludables y no saludables.	Alimentación	Tipo de alimentos: Comidas diarias Costumbres alimentarias Consume de alimentos en el recreo escolar
			Actividad física	Práctica de deporte Práctica de aeróbicos Trote Caminatas
			Uso del tiempo libre	Ver televisión Práctica de baile o danza Jugar videojuegos Uso de laptop, computadora

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Variable 2: ESTADO NUTRICIONAL	Es el balance entre ingesta y requerimiento nutricionales que necesita el niño, de acuerdo a su edad. En los niños, especialmente en el primer año de vida, debido a la gran velocidad de crecimiento, cualquier factor que altere este equilibrio repercute rápidamente en el crecimiento.	Es el producto de que resulta al tomar en cuenta el IMC en escolares de la institución educativa Chinchaysuyo a través de una ficha nutricional cuyos valores finales se darán de acuerdo al diagnóstico nutricional como: deficiente, normal, excesivo.	IMC	Edad Sexo Peso Talla

ANEXO 2

INSTRUMENTOS CUESTIONARIO

Presentación

Reciban un saludo cordial, mi nombre es Katherin Minaya Velarde, bachiller en enfermería y estoy realizando una investigación que identifica las conductas cotidianas en los escolares de vuestra institución educativa, se incluyen actividades de la vida diaria, donde Ud. Marcará su respuesta según la afirmación dada.

Indicaciones:

Marque con un aspa (X) la alternativa que corresponde según lo que haces diariamente.

Marque la respuesta que crea conveniente según lo que ud. Hace diariamente:

DIMENSIONES:

1. ALIMENTACIÓN

TIPOS DE ALIMENTOS	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Proteínas: 1. ¿Con qué frecuencia consumes 3 a 4 vasos de leche o yogurt al día?				
2. ¿Con qué frecuencia consumes 2 porciones de huevo al día?				
3. ¿Con qué frecuencia consumes 2 porciones de pescado a la semana?				
4. ¿Con qué frecuencia consumes 2 porciones de carne (pollo, res, chancho) al día?				
Vitaminas y minerales 5. ¿Con qué frecuencia consumes 2 a 3 porciones de ensalada al día?				
6. ¿Con qué frecuencia consumes 3 a 5 porciones de frutas al día?				

Carbohidratos 7. ¿Con qué frecuencia consumes 2 porciones de cereales y harinas (arroz, fideos) al día?				
Grasas 8. ¿Con que frecuencia consumes frituras (papas fritas, pollo frito, hamburguesas, etc.)?				
9. ¿Con qué frecuencia consumes embutidos (chorizo, hot dog, jamonada, etc.)?				
Comida chatarra 10. ¿Con qué frecuencia consumes golosinas (dulces, caramelos, chocolates, etc.)?				
11. ¿Con qué frecuencia consumes snacks (tortees, cuates, chetos, chizitos, papitas lays, etc.)?				
12. ¿Con qué frecuencia consumes gaseosas u otras bebidas envasadas?				
II. COSTUMBRES ALIMENTICIAS	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Comidas diarias 13. ¿Con qué frecuencia consumes 3 comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) y 2 comidas adicionales (refrigerios) al día?				
14. ¿Con qué frecuencia consumes tus alimentos viendo televisión?				
15. ¿Con qué frecuencia desayunas fuera de casa?				
16. ¿Con qué frecuencia almuerzas fuera de casa?				
17. ¿Con qué frecuencia cenas fuera de casa?				
Fuente de alimentación 18. ¿Con qué frecuencia sueles comer en familia?				
19. ¿Con qué frecuencia consumes un refrigerio fuera de casa?				
20. ¿Con qué frecuencia consumes alimentos cocidos o hervidos?				
21. ¿Con qué frecuencia consumes alimentos fritos?				
22. ¿Con qué frecuencia consumes alimentos horneados?				
III. CONSUMO DE ALIMENTOS EN EL RECREO O RECESO ESCOLAR	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Frecuencia de consumo				

23. ¿Con qué frecuencia consumes alimentos expendidos en el kiosco de tu escuela?				
Naturaleza de los alimentos 24. ¿Con qué frecuencia consumes en el refrigerio snacks como papitas, tortees, chizitos, otros?				
25. ¿Con qué frecuencia consumes en el refrigerio galletas dulces, queques, pasteles?				
26. ¿Con qué frecuencia consumes en el refrigerio golosinas como caramelos, frunas, tofe, chicle, chocolates?				
27. ¿Con qué frecuencia consumes en el refrigerio refrescos naturales como limonada, chicha, te, manzanilla?				
28. ¿Con qué frecuencia consumes en el refrigerio bebidas envasadas como cifrut, tampico, kanú?				
29. ¿Con qué frecuencia consumes en el refrigerio pan con chorizo, hot dog, con mayonesa?				
30. ¿Con qué frecuencia consumes en el refrigerio Pan con palta, queso, pollo?				
31. ¿Con qué frecuencia consumes en el refrigerio comidas rápidas: arroz chaufa, papa rellena, tallarines, salchipapa etc.?				

2. ACTIVIDAD FÍSICA

Las siguientes preguntas deben ser respondidas de acuerdo a las actividades que realizas comúnmente en tu tiempo libre (en tu casa, barrio, calle, campeonatos), sin considerar aquellas que realices como parte de las horas de clases del curso de Educación física.

Frecuencia con que realizas actividad física						Tiempo que le dedicas		
Deportes	Nunca	Una vez a la	2 a 3 veces a la semana	4 a 5 veces a la semana	Diari	Menos de 30 minutos	De 30 a 60 minutos	Más de una hora
1. Juegas vóley								
2. Juegas fulbito								
3. Juegas básquet								
4. Haces aeróbicos								
5. Corres								
6. Manejas bicicleta								
7. Trotas								
8. Realizas caminatas								
9. Realizas algún otro deporte en tu tiempo libre como: natación u otro(menciónalo):								

3. ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE

	Casi Nunca	Algunas veces en el mes	Algunas veces en la semana	Algunas horas diarias	Varias horas	Menos de 30 minutos	De 30 a 60 minutos	Más de una hora
10. Ves TV								
11. Bailas o danzas								
12. Juegas videojuegos en línea								
13. Usas la computadora o laptop								

FICHA DE EVALUACION NUTRICIONAL

Edad:

Sexo: F ()

M ()

PESO:

TALLA:

DIAGNOSTICO NUTRICIONAL:

Delgadez	
Normalidad	
Sobrepeso	
Obesidad	

ANEXO 3

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

EVALUACION DEL CUESTIONARIO A TRAVES DE JUICIO DE EXPERTOS Y PROCESADO POR PRUEBA BINOMIAL

ITEM	JUECES EXPERTOS						P
	01	02	03	04	05	06	
1	1	1	1	1	1	1	0.010
2	1	1	1	1	1	1	0.010
3	1	1	1	1	1	1	0.010
4	1	0	1	1	1	1	0.109
5	1	1	1	1	1	1	0.010
6	1	1	1	1	1	1	0.010
7	1	1	1	1	1	1	0.010
						ΣP	0.169

Se ha considerado:

0: Si la respuesta es negativa.

1: Si la respuesta es positiva.

$$P = \frac{\sum P}{\sum \text{ITEMS}}$$

$$P = \frac{0.169}{7}$$

$$P = 0.024$$

El grado de concordancia es significativo, el instrumento es válido por ser

$P \leq 0.05$.

ANEXO 04

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO SEGÚN COEFICIENTE ALFA DE CROMBACH

PRUEBA PILOTO

El coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach, tienen la siguiente fórmula:

$$\alpha = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S^2_T} \right)$$

Donde:

N : Número de ítems: 44

$\sum S^2(Y_i)$: Sumatoria de las Varianzas de los ítems: 12,4

S^2_x : Varianza de toda la dimensión: 58,91

$$\alpha = \frac{(44)}{43} \left[\frac{1 - (12.4)}{(58.91)} \right]$$

$$\alpha = (1.02) (0.789)$$

$$\alpha = 0.81$$

Usando el programa Microsoft Excel 2016. Se obtuvo los siguientes resultados Estadísticos de fiabilidad:

Segunda Variable: 0.81 Alta Confiabilidad

Por lo tanto, el instrumento es confiable.

ANEXO 5

TABLA DE CÓDIGOS DEL INSTRUMENTO

CONDUCTAS COTIDIANAS

1. ALIMENTACIÓN

Tipos de alimentos	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1.	1	2	3	4
2.	1	2	3	4
3.	1	2	3	4
4.	1	2	3	4
5.	1	2	3	4
6.	1	2	3	4
7.	1	2	3	4
8.	1	2	3	4
9.	4	3	2	1
10.	4	3	2	1
11.	4	3	2	1
12.	4	3	2	1
II. COSTUMBRES ALIMENTICIAS	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
13.	1	2	3	4
14.	1	2	3	4
15.	1	2	3	4
16.	1	2	3	4
17.	1	2	3	4
18.	1	2	3	4
19.	1	2	3	4
20.	1	2	3	4
21.	1	2	3	4
22.	1	2	3	4
III. CONSUMO DE ALIMENTOS EN EL RECREO O RECESO ESCOLAR	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
23.	1	2	3	4
24.	4	3	2	1
25.	4	3	2	1
26.	4	3	2	1
27.	1	2	3	4
28.	4	3	2	1
29.	1	2	3	4
30.	1	2	3	4
31.	4	3	2	1

4. ACTIVIDAD FÍSICA

Frecuencia con que realizas actividad física					
Deportes	Nunca	Una vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 5 veces a la semana	Diario
32.	1	2	3	4	5
33.	1	2	3	4	5
34.	1	2	3	4	5
35.	1	2	3	4	5
36.	1	2	3	4	5
37.	1	2	3	4	5
38.	1	2	3	4	5
39.	1	2	3	4	5
40.	1	2	3	4	5

3. ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE

	Casi Nunca	Algunas veces en el mes	Algunas veces en la semana	Algunas horas diarias	Varias horas por día
41.	5	4	3	2	1
42.	5	4	3	2	1
43.	5	4	3	2	1
44.	5	4	3	2	1

ANEXO 6

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Buenos días señor padre de familia mi nombre es Katherin Minaya soy bachiller de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, estoy ejecutando una investigación titulada: Conductas cotidianas y estado nutricional en escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Chinchaysuyo Chincha, donde se incluirá a su menor hijo(a) debiendo resolver un cuestionario sobre los hábitos alimenticios, actividad física y uso del tiempo libre que realizan, así como también se realizará la evaluación nutricional de cada uno de ellos tomado el peso y la talla para conocer su diagnóstico; motivo por el cual solicito su autorización para la participación de su menor hijo(a). además, le hago presente que no se dañará bajo ninguna circunstancia a los participantes y solo se codificará los cuestionarios resueltos para evitar revelar su identidad, asegurando que los datos obtenidos serán usados exclusivamente para fines de la investigación.

Yo, padre de
.....
.....doy mi autorización para su participación en la investigación en
mención.

.....
Firma del padre/madre

ANEXO 7 TABLA MATRIZ

N°	TIPOS DE ALIMENTOS												COSTUMBRES ALIMENTICIAS												CONSUMO DE ALIMENTOS EN EL RECREO O RECESO ESCOLAR												DEPORTES												ACTI V. LIBRE	S	Edad	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48				49	50	D	N
1	3	2	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	1	2	1	3	4	4	3	3	4	2	2	1	5	5	5	2	1	1	1	3	1	5	4	1	M	11a 1mes 24 dias	O	47.5	1.43	23.23					
2	3	2	2	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	2	1	1	1	1	1	2	4	2	1	3	4	4	2	4	1	4	2	1	5	2	2	1	1	5	2	1	1	4	1	4	M	10a 9meses 5dias	O	50	1.56	20.46					
3	2	3	1	3	2	4	3	2	3	2	3	2	4	2	1	1	1	4	1	2	3	4	1	4	3	4	1	4	2	3	1	1	5	2	3	2	1	2	3	4	4	1	1	M	10a 7meses 23dias	N	29.2	1.29	17.55						
4	1	3	2	1	2	2	4	2	2	3	3	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	4	3	4	1	3	1	1	3	1	5	1	1	5	1	5	5	2	5	5	4	5	M	11a 27dias	N	29	1.32	16.64					
5	2	3	2	2	3	3	2	2	4	3	2	2	1	3	1	1	3	4	2	4	2	2	2	3	2	4	1	2	4	2	2	5	5	5	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	F	10a 11meses 22dias	O	46.5	1.44	22.42					
6	2	4	2	3	4	4	2	2	4	1	3	4	3	2	2	2	1	3	1	4	2	2	3	3	3	3	4	4	1	1	4	1	4	2	1	2	1	5	2	2	1	2	2	1	M	11a 9meses 12dias	O	63	1.47	29.15					
7	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	4	4	3	4	4	2	3	1	5	2	1	5	1	4	2	2	1	4	1	4	M	11a 11meses 21dias	O	38.5	1.32	22.1					
8	2	3	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	2	4	2	2	4	4	2	2	4	4	3	3	3	4	2	3	3	1	3	2	2	1	1	1	5	1	1	1	5	3	1	F	11a 1mes 20 dias	N	40.8	1.51	17.89					
9	3	1	2	1	2	3	4	2	4	3	3	4	3	2	1	3	2	4	3	1	3	1	3	3	2	2	4	3	1	2	2	3	1	2	1	5	1	4	2	1	2	3	5	2	F	10a 5meses 27dias	S	40.1	1.37	21.37					
10	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	5	5	F	10a 4meses 21dias	O	51	1.41	25.7				
11	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	4	3	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	2	3	1	1	3	1	1	5	1	F	10a 7meses 14dias	O	56.1	1.51	24.6					
12	2	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	1	4	2	3	2	3	2	2	1	5	2	3	1	2	1	2	4	5	F	10a 9meses 12dias	S	41.5	1.39	21.48					
13	2	4	2	3	4	2	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	1	1	3	2	2	3	1	1	2	3	2	F	10a 10meses 1dia	N	28.3	1.34	15.76					
14	2	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	4	2	2	3	4	1	3	3	2	4	3	3	2	2	3	1	2	1	1	1	1	4	3	2	1	1	1	F	10a 10meses 27 dias	S	42.2	1.38	22.16					
15	2	3	1	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	2	1	1	1	3	2	1	3	4	4	1	1	4	3	1	4	3	1	3	3	5	1	3	1	2	2	2	4	2	4	3	F	11a 1mes 5dias	S	41	1.4	20.92					
16	2	3	2	2	4	4	4	2	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	2	2	2	1	2	2	2	4	2	2	2	1	2	2	1	2	3	5	5	3	4	5	5	1	3	F	11a 1mes 12dias	N	32.1	1.4	16.38					
17	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	1	4	1	3	2	1	3	3	3	3	4	1	2	4	3	1	5	2	1	5	1	5	4	1	1	5	1	1	M	11a 5meses 23 dias	N	31.2	1.37	16.62					
18	2	3	2	2	2	3	4	2	2	3	3	2	3	1	2	2	1	4	2	3	2	2	1	3	2	3	3	4	2	1	4	1	5	3	2	2	1	2	1	3	5	5	4	3	M	12a 1mes 19dias	S	43	1.43	21.03					
19	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	4	2	2	1	3	2	2	2	4	2	4	1	4	2	1	3	1	1	3	4	1	2	1	1	M	11a 2meses 4dias	N	40.3	1.46	18.91					

20	2	1	3	2	1	2	3	2	3	3	3	3	4	2	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	5	1	2	2	1	1	2	5	1	M	11a3meses 13dias	O	47.5	1.43	23.23									
21	3	2	2	4	4	4	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	2	2	2	4	4	3	2	2	3	2	3	2	4	2	5	4	3	5	4	5	4	3	5	1	5	1	1	F	11a 2meses 4 dias	S	42.3	1.54	17.84		
22	2	2	2	3	3	2	2	4	1	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	1	1	4	4	2	1	1	2	1	2	1	1	1	5	3	4	1	1	4	5	4	F	11a	N	37	1.38	19.43
23	2	2	2	3	2	3	4	2	3	2	3	3	2	4	1	1	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	1	2	1	2	1	2	1	4	5	3	5	1	5	5	4	1	F	11a 20 dias	S	50.1	1.5	22.27
24	2	3	4	2	4	3	1	2	3	3	4	3	3	4	2	2	2	2	3	2	2	3	1	4	4	3	1	4	1	2	2	3	1	1	1	2	2	2	1	1	5	5	3	F	11a 8meses 15 dias	N	38.1	1.39	19.72		
25	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	4	1	1	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	4	1	2	3	2	2	1	1	3	5	3	2	2	1	3	5	3	F	11 a4meses 10 dias	N	31	1.39	16.04		
26	3	2	3	4	3	4	4	2	3	3	3	2	4	3	1	1	1	2	3	2	2	2	4	4	4	4	3	1	2	3	1	4	3	1	4	2	3	4	2	1	2	5	1	M	11a 4meses 28 dias	O	83.4	1.58	33.41		
27	2	2	3	3	2	3	3	2	4	3	2	4	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	4	2	4	4	4	1	4	4	2	1	2	1	5	2	1	3	1	3	4	5	4	F	11a 2meses 13dias	N	29.3	1.38	15.39		
28	2	2	2	2	3	4	4	3	3	4	4	3	2	1	1	1	2	2	1	2	1	4	4	4	1	4	1	1	4	1	1	3	1	3	2	3	5	1	3	5	4	5	M	11a2meses 18dias	S	48.3	1.51	21.18			
29	2	3	4	2	3	3	4	2	3	3	3	3	4	1	1	1	2	2	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	1	2	5	2	1	5	1	5	2	2	2	5	1	1	M	11a 1mes 29dias	N	37.1	1.4	18.93			
30	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	3	1	4	2	1	3	3	2	2	2	1	3	3	2	1	4	2	2	2	2	4	5	1	1	5	5	3	2	5	4	3	1	4	F	11a9meses 14dias	O	66.3	1.48	30.27		
31	2	3	3	4	4	4	3	2	3	2	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	3	1	1	2	5	5	5	5	2	1	5	1	1	3	F	12a3meses 29dias	S	54.1	1.51	23.73			
32	2	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	4	3	4	3	1	3	3	3	5	3	3	1	1	5	5	1	1	5	5	5	F	10a9meses 16 dias	S	37.5	1.38	19.69		
33	2	3	2	3	2	4	4	2	2	3	3	2	2	2	3	1	1	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	1	2	1	2	1	1	5	2	4	5	5	5	F	12a3meses 8dias	N	50.3	1.58	20.15		
34	3	2	3	3	2	4	4	2	3	3	3	3	4	1	1	2	1	2	1	4	2	3	1	4	3	3	1	4	1	1	3	2	2	1	1	5	4	5	5	2	1	5	4	2	F	11a8meses 1dia	N	37.6	1.42	18.65	
35	4	2	3	2	4	4	4	2	3	3	3	3	4	3	2	1	1	2	2	2	2	2	4	3	3	4	3	2	1	3	3	1	5	1	1	5	2	2	5	1	3	5	1	F	12a 28dias	N	46.7	1.51	20.48		
36	2	2	3	2	4	4	2	2	3	4	3	2	4	1	2	2	1	2	2	1	2	3	2	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	2	1	1	3	2	2	2	2	5	3	F	12a 1mes 24dias	S	53.4	1.53	22.81		
37	4	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	2	1	1	2	2	1	1	4	3	4	2	3	1	2	3	2	1	1	1	3	5	2	5	1	4	5	5	4	M	12a 17dias	S	45.4	1.45	21.59				
38	2	3	3	2	2	2	4	2	4	3	3	3	4	3	1	1	1	2	2	2	1	4	3	3	4	4	2	2	3	1	5	3	5	2	1	5	5	1	2	3	5	3	M	11a2meses 5dias	N	32.3	1.42	16.02			
39	3	2	1	3	4	3	1	2	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	2	1	2	4	3	3	3	2	2	2	3	1	2	2	1	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	F	12a2meses 15dias	N	42.2	1.44	20.35		
40	2	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	1	1	2	1	5	5	1	1	5	1	1	M	13a 1mes 4 dias	S	45	1.46	21.11			
41	2	1	2	2	1	4	2	1	3	1	3	3	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	3	2	3	2	3	3	1	5	4	5	5	1	4	5	1	1	5	1	1	F	11a10meses 26dias	N	42.4	1.44	20.45			
42	2	2	1	3	1	4	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	1	2	1	1	2	3	1	1	2	4	2	1	1	1	2	1	1	M	11a8meses 29dias	N	43.6	1.48	19.91			
43	2	2	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	4	4	2	1	4	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	5	2	1	2	1	4	3	1	1	5	1	1	F	12a5meses 5dias	S	44.3	1.44	21.36		
44	2	1	2	3	4	4	4	2	4	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	F	12a5meses 25dias	O	64.1	1.46	30.07	

45	2	2	2	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	1	1	4	2	2	1	1	3	4	1	F	11a 8meses 23dias	O	60.2	1.47	27.86
46	1	3	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	2	2	4	3	3	3	1	1	3	3	4	3	4	2	3	2	3	2	2	1	5	4	3	3	3	1	5	5	5	F	11a10mese s 11 dias	S	46	1.47	21.29		
47	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	5	5	3	5	1	1	5	3	3	M	12a 27 dias	N	38.4	1.41	19.31				
48	3	2	1	2	3	3	2	2	4	4	4	3	4	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	1	2	4	1	5	4	4	4	3	4	4	4	2	5	5	5	F	11a 8meses 12 dias	N	49	1.65	18		
49	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	2	2	2	1	2	3	3	4	3	2	2	2	3	1	2	3	3	3	3	4	3	2	4	5	4	F	11a 7meses 28 dias	N	29.2	1.39	15.11			
50	1	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	3	3	4	3	2	4	2	3	2	1	2	1	5	3	1	3	1	2	5	5	F	12a 4meses 23 dias	N	41	1.44	19.77			
51	2	3	2	3	2	4	4	2	3	3	3	2	3	4	1	2	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	2	2	1	1	4	2	3	1	5	1	5	1	1	3	1	2	5	5	M	11a10mese s 21 dias	N	42.3	1.48	19.31		
52	3	2	2	3	3	2	3	2	4	4	4	3	2	2	1	1	4	4	1	2	2	1	2	4	3	4	3	3	2	1	4	1	5	2	1	1	1	5	5	2	3	5	5	5	F	11a9mes es 29dias	N	46	1.49	20.72		
53	2	4	2	1	4	4	2	3	3	2	3	2	2	4	4	1	2	3	4	3	1	3	4	3	4	3	2	1	3	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2	5	5	3	4	M	11a 4meses 25 dias	O	59.9	1.42	29.71			
54	2	3	2	4	2	4	4	2	4	2	2	2	4	3	2	1	3	4	2	4	3	1	2	4	2	3	4	3	3	4	1	1	1	1	1	1	5	5	2	1	5	5	5	F	12a 12 dias	O	53.3	1.44	25.7			
55	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	1	5	5	2	5	1	1	4	5	3	F	12a10mese s 10 dias	N	40.2	1.52	17.4		
56	3	1	2	4	4	3	4	2	4	3	3	3	4	3	3	1	1	4	2	3	3	1	2	4	3	4	4	3	1	2	3	1	1	1	5	5	2	1	2	4	5	5	1	F	12a 1mes 7 dias	S	48.5	1.44	23.39			
57	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	3	2	1	2	2	1	1	2	3	5	1	2	5	5	4	F	14a 1mes 2dias	N	44	1.46	20.64		
58	2	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	1	3	4	1	2	2	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	1	2	2	2	3	2	1	2	5	1	F	12a4mes es 11 dias	O	65.5	1.61	25.27		
59	2	2	3	2	4	3	2	2	4	3	4	3	2	3	1	2	2	2	1	2	2	1	2	3	4	3	2	4	1	1	3	3	2	4	2	2	2	4	2	1	4	1	3	1	M	11a10mese s 29dias	S	56	1.55	23.31		
60	2	2	4	2	2	3	4	2	3	2	3	2	4	4	2	2	2	4	2	3	2	3	1	3	3	3	3	2	1	1	3	3	5	3	3	2	3	1	5	2	1	1	5	1	1	F	11a2mes es 25 dias	S	51.8	1.59	20.49	
61	2	3	2	2	3	4	4	2	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	1	1	2	3	4	1	5	5	5	5	1	3	5	5	4	F	11a8mese 4 dias	S	45.4	1.44	21.89	
62	2	3	1	4	3	2	4	4	1	1	3	1	2	2	1	4	3	4	2	4	4	1	2	4	2	1	2	4	4	4	1	2	5	5	3	5	5	5	5	5	4	3	5	4	1	M	12a 4meses	S	41.9	1.44	20.21	
63	2	2	1	3	2	4	4	3	3	1	3	3	4	2	2	2	2	4	3	1	3	1	2	4	3	2	4	4	1	1	4	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	2	4	4	M	12a2mes es 20dias	S	38.6	1.39	19.98		
64	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	4	4	4	2	3	1	1	4	1	3	1	1	2	1	2	1	1	3	4	5	5	F	11años 1mes 5dias	N	38.1	1.46	17.87		
65	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	4	4	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	4	4	4	1	3	1	1	4	2	1	3	1	5	2	5	5	1	1	5	2	3	1	F	11a11mese s 2dias	O	54	1.47	24.99		
66	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	4	3	4	2	3	2	2	3	2	3	3	1	3	1	3	3	3	1	3	1	1	F	12a 29 dias	O	74.4	1.68	26.36		
67	2	2	3	2	2	4	4	2	3	3	2	3	4	4	2	2	2	1	2	3	3	2	1	2	2	4	1	1	4	1	3	5	3	5	5	5	5	2	1	1	5	1	1	1	F	12a 25 dias	N	41.7	1.51	18.29		
68	3	2	3	2	4	4	3	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	4	4	1	4	1	1	3	1	2	1	2	4	1	2	5	1	4	2	1	1	M	12a 1mes 3dias	N	42.3	1.51	18.55			
69	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	1	2	1	2	1	2	1	5	3	2	4	3	F	12a4mes es 19dias	S	53.9	1.49	24.28				

70	1	1	2	3	4	2	4	2	3	3	2	2	4	3	2	2	2	4	2	3	3	2	2	2	4	2	3	3	2	2	2	4	2	1	3	3	1	1	1	1	2	1	1	2	4	4	M	11a6meses 4dias	N	43.5	1.51	19.08
71	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	4	3	3	4	3	2	2	2	3	5	3	2	5	2	3	5	3	1	1	5	1	1	F	13a2meses 8dias	N	38.3	1.39	19.82		
72	2	2	2	3	1	2	4	3	2	1	3	3	2	3	1	1	1	4	1	2	3	2	2	4	4	3	4	4	2	4	4	3	2	5	3	5	2	5	4	2	1	5	4	5	F	12a 1mes 6dias	S	46.4	1.45	22.07		
73	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	4	1	2	3	2	4	3	3	1	2	3	2	3	2	1	4	3	F	11a6meses 3dias	S	47.7	1.45	22.69		
74	2	3	2	3	4	4	2	3	4	3	3	2	2	2	1	1	1	4	1	2	3	2	2	2	3	2	4	3	3	4	4	1	3	4	1	5	3	4	1	5	1	1	5	5	F	12a 19dias	O	57.4	1.49	25.85		
75	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	4	1	1	3	3	3	3	1	2	1	3	3	4	2	5	2	2	F	12a5meses 8dias	S	49.9	1.45	23.73	
76	2	2	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	4	2	3	2	2	2	4	4	3	3	4	1	1	4	1	1	3	1	1	1	3	4	1	1	5	5	3	F	11a7meses 25dias	O	54.9	1.49	24.73		
77	2	3	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	2	1	1	4	1	1	2	3	2	3	3	3	4	2	2	2	3	2	2	2	1	5	3	2	1	2	2	4	4	4	F	11a 8m 29d	N	35	1.39	18.12		
78	3	2	1	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	2	1	5	2	5	5	1	1	4	4	5	M	11a 9m 16d	N	37.3	1.44	17.99		
79	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	3	4	2	3	1	2	4	1	5	1	1	2	1	5	5	1	1	3	1	3	F	11a 11m 28d	N	36.3	1.37	19.34		
80	2	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	1	1	4	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	2	4	2	3	2	1	5	1	3	5	1	1	5	5	1	M	12a 4m 12 d	N	36.5	1.46	17.12		
81	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	2	3	1	5	1	2	5	5	3	5	3	1	1	1	1	M	12a 3m 20d	S	46	1.45	21.88		
82	3	2	2	4	1	4	4	2	4	3	4	3	4	3	1	1	1	4	2	2	2	1	2	4	3	3	3	4	1	3	4	1	3	1	1	1	2	3	1	1	5	3	3	3	F	11a 9m 6d	N	37.3	1.39	19.31		
83	2	2	3	4	2	2	4	2	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	4	5	3	5	1	5	4	1	1	2	1	5	1	1	F	12a 2m 10d	N	33	1.43	16.14		
84	2	2	3	4	2	2	4	2	3	3	1	3	3	4	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	3	3	2	2	3	1	2	5	1	1	2	5	1	1	1	5	5	4	F	12a 2m 19d	S	58.5	1.55	24.35		
85	2	2	2	4	2	2	1	2	1	4	4	3	2	2	2	2	2	4	1	1	3	1	2	4	4	3	3	3	1	2	4	1	2	1	5	1	2	5	1	1	1	5	5	5	F	11a 11m 2d	O	51	1.44	24.59		
86	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	1	1	2	2	4	2	3	2	1	2	3	3	3	2	3	1	2	3	1	3	3	1	3	1	3	1	3	2	1	2	5	1	5	3	F	12a 5m	N	47	1.56	19.31
87	2	2	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	4	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	5	2	1	3	4	2	1	1	1	5	5	4	F	11a 8m 17d	S	47.3	1.51	20.74		
88	1	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	5	1	4	5	1	2	4	3	3	M	11a 8m 15d	S	35.9	1.35	19.7		
89	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	1	2	1	2	2	4	2	2	2	1	2	4	3	3	2	3	2	3	1	1	5	3	1	3	1	5	1	1	1	5	3	3	M	11a 6m 25d	N	44	1.52	19.04		
90	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	4	4	4	1	3	1	1	4	1	5	2	1	5	1	1	1	1	5	1	1	4	1	M	12a 4m 23d	N	39.9	1.42	19.79		
91	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	1	3	4	3	4	1	5	5	5	1	1	2	1	1	2	5	5	M	11a 8m 13d	N	36.3	1.47	16.8		
92	2	2	2	1	4	4	2	1	4	3	4	3	2	1	1	2	2	4	2	2	1	2	1	4	4	4	2	3	1	1	4	2	3	3	1	4	5	4	4	1	3	5	5	3	M	12a 3m12d	N	46.5	1.43	22.74		
93	2	2	2	4	2	2	4	2	3	2	3	3	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	4	3	3	2	3	1	2	4	2	2	2	2	3	2	2	5	1	2	5	4	3	M	11a 11m 18d	D	30	1.42	14.88		
94	3	2	3	2	2	3	3	2	4	3	4	3	1	2	1	1	1	3	1	2	3	1	1	4	4	4	4	3	1	4	3	1	3	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	M	12a 3m 4d	O	72.4	1.57	29.37		
95	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	2	2	3	2	3	4	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	1	1	2	3	2	2	1	5	5	1	1	5	3	3	M	11a 10m 16d	N	31.4	1.41	15.79		
96	3	2	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	4	2	1	1	1	2	3	4	1	2	3	3	3	3	4	1	2	3	1	2	1	1	1	5	2	5	1	1	3	1	1	F	12a 2m 11d	S	59.1	1.62	22.52			

97	3	1	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	3	1	2	2	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	4	3	2	3	2	1	2	1	1	5	2	3	1	1	3	5	5	F	11a 6m 10d	O	68.5	1.48	31.27					
98	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	1	3	3	3	4	2	2	3	3	1	2	1	1	3	3	1	3	5	3	1	5	2	5	M	11a 9m 18d	S	44.9	1.42	22.27				
99	2	3	4	4	2	2	4	3	1	2	2	3	2	4	3	1	4	3	2	1	2	2	2	2	4	3	4	3	3	3	2	1	1	1	5	5	5	5	5	1	5	1	1	5	5	F	11a 9m 18d	O	42.4	1.3	25.09				
100	2	1	2	3	4	4	2	3	3	2	3	1	4	1	1	1	2	3	3	2	3	2	2	4	4	3	2	2	3	3	2	1	5	3	2	3	1	5	1	1	1	5	2	3	M	12a 4m 1d	N	38.9	1.49	17.52					
101	1	2	3	4	4	4	2	3	2	3	2	4	1	1	1	2	1	2	2	3	1	4	3	3	4	3	3	4	2	2	1	3	2	5	2	2	5	1	1	1	1	5	2	1	F	12a 2m 5d	S	52	1.54	21.93					
102	2	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	2	1	1	1	4	1	4	2	2	2	3	3	3	4	3	2	4	3	3	2	3	3	1	2	3	1	3	1	3	5	5	F	12a 4m 3 d	O	68.3	1.48	31.18					
103	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	4	4	4	2	3	1	3	3	2	2	2	1	1	1	1	4	1	1	1	5	5	F	12a 5m 3 d	S	52.7	1.51	23.11					
104	2	2	2	3	2	3	4	2	3	2	2	3	4	2	1	1	1	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	3	1	1	4	2	2	2	1	1	3	4	5	1	1	3	1	1	F	11a 9m 11 d	S	53.9	1.53	23.03				
105	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	2	2	1	4	3	2	2	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	4	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	4	1	M	11a 10m 13d	O	56.3	1.47	26.05					
106	3	2	4	2	4	4	2	2	3	1	3	2	4	2	1	2	2	2	2	4	2	3	2	3	3	3	3	2	1	1	4	3	5	3	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	4	F	11a 8m 21d	N	40.5	1.42	20.09				
107	2	3	4	2	3	4	4	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	4	2	3	2	2	2	2	1	2	1	4	2	3	1	1	1	1	5	1	2	1	2	5	4	5	5	4	F	11a 1m 15d	S	35.1	1.34	19.55					
108	3	2	3	2	4	4	2	2	4	3	4	4	3	2	1	1	1	3	1	3	2	1	1	4	4	4	1	4	1	3	3	1	1	1	1	1	5	1	2	1	1	3	4	5	F	11a 6m 7d	S	48.9	1.46	22.94					
109	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	1	2	3	1	2	5	2	3	1	2	2	1	1	3	1	1	M	12a 2m 18d	S	53.3	1.6	20.82					
110	2	2	3	3	2	4	3	2	4	2	2	2	4	2	1	1	1	4	1	4	3	3	1	3	3	3	4	3	2	3	1	3	1	4	1	4	5	2	2	4	3	1	4	2	M	11a 9m 3d	O	65	1.53	27.77					
111	2	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	1	5	2	2	2	1	2	5	5	3	M	11a 11m 15d	N	35.3	1.46	16.56					
112	2	2	2	4	3	3	3	3	4	2	4	2	2	4	1	1	1	4	1	4	4	1	3	4	2	4	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	4	1	F	11a 16dias	N	36.9	1.48	16.85				
113	3	2	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	4	2	1	1	1	3	1	3	2	2	1	3	3	3	3	3	1	2	4	2	1	2	2	5	3	5	1	5	3	5	5	1	F	11a 9m 19d	N	38.8	1.47	17.96					
114	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	4	1	2	3	1	2	3	3	2	3	3	1	1	3	5	3	3	F	12a 4m 1d	N	43.1	1.45	20.5					
115	3	3	2	3	2	4	4	2	3	3	3	3	4	2	2	1	1	3	2	4	2	2	1	4	3	3	2	3	1	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	5	5	F	12a	D	32	1.51	14.03				
116	3	1	2	3	3	4	3	4	4	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	1	1	3	3	1	2	4	4	1	4	4	1	1	5	5	1	1	2	F	12a 2m 19d	N	38.2	1.43	18.68
117	1	2	2	2	2	3	2	2	4	3	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	2	3	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	M	12a 3m 13d	N	42.3	1.46	19.84				
118	2	1	1	2	1	4	1	3	3	2	3	3	2	4	1	1	1	2	1	2	2	4	3	3	1	3	4	3	4	4	4	5	1	1	1	1	1	3	1	5	1	3	3	1	F	12 6m 16d	N	36.9	1.43	18.04					
119	2	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	4	1	2	2	3	3	2	2	2	1	3	2	3	2	3	1	3	3	1	1	1	1	5	1	1	2	2	1	5	4	5	M	12a 2m 19d	S	48.1	1.46	22.57					
120	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	4	4	2	4	1	1	3	1	3	2	2	3	1	2	F	11a 10m 6d	N	34.4	1.46	16.14					
121	3	2	4	3	3	4	4	2	2	3	3	4	3	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	4	4	4	4	3	2	4	3	1	5	3	3	1	1	4	5	1	5	5	5	1	M	11a 7m 2d	S	53.9	1.52	23.33					
122	1	2	3	3	2	3	4	3	3	4	4	4	4	2	3	1	2	3	2	4	3	1	1	4	4	4	4	2	1	2	4	5	1	5	1	1	1	2	4	3	2	5	3	1	F	13a 5m 13d	S	54.8	1.51	24.03					

TABLAS

TABLA 2

Conductas cotidianas	f	%
No saludables	65	53%
Saludables	57	47%
Total	122	100%

TABLA 3

Alimentación	No saludables		Saludables		Total	
	f	%	f	%	f	%
Proteínas	81	66%	41	34%	122	100%
Vitaminas y minerales	43	35%	79	65%	122	100%
Carbohidratos	42	34%	80	66%	122	100%
Grasas	55	45%	67	55%	122	100%
Comidas diarias	90	74%	32	26%	122	100%
Fuente de alimentación	82	67%	40	33%	122	100%
Alimentación en el recreo	48	39%	74	61%	122	100%
Conductas alimentarias	62	51%	60	49%	122	100%

TABLA 4

Actividad física		No saludables		Saludables		Total	
		f	%	f	%	f	%
Practica deportes	Vóley	86	70%	36	30%	122	100%
	Futbol	67	55%	55	45%	122	100%
	Básquet	76	62%	46	38%	122	100%
	Corre	38	31%	84	69%	122	100%
Actividad vigorosa	Hace aeróbicos	93	76%	29	24%	122	100%
	Maneja bicicleta	64	52%	58	48%	122	100%
	Trota	52	43%	70	57%	122	100%
Actividad moderada	Realiza caminata	64	52%	58	48%	122	100%
Dimensión	Actividad física	71	58%	51	42%	122	100%

TABLA 5

Uso del tiempo libre	No saludables		Saludables		Total	
	f	%	f	%	f	%
Ve Tv por más de una hora	101	83%	21	17%	122	100%
Baila o danza	74	61%	48	39%	122	100%
Juega videojuegos por más de una hora	49	40%	73	60%	122	100%
Usa una laptop o computadora por más de una hora	78	64%	44	36%	122	100%
Actividades de tiempo libre	76	62%	46	38%	122	100%

TABLA 6

Estado nutricional	IMC	f	%
Deficiente	Delgadez	2	2%
Normal	Normalidad	54	44%
Excesivo	Sobrepeso	40	33%
	Obesidad	26	21%

TABLA 7

Estado nutricional	f	%
Deficiente	2	2%
Normal	54	44%
Excesivo	66	54%
Total	122	100%