



Universidad Femenina del Sagrado Corazón
Facultad de Nutrición y Alimentación
Escuela Profesional de Nutrición y Dietética

**ACTIVIDAD FÍSICA, USO DEL TIEMPO LIBRE Y ESTADO NUTRICIONAL EN
ADOLESCENTES DE DOS INSTITUCIONES PÚBLICAS**

Tesis presentada por:

ROMERO HERRERA, VANESSA LIZBHET

SOLANO INGA, YANETH VANESSA

Para optar el Título Profesional de:
Licenciada en Nutrición y Dietética

Asesora

María Teresa Moreno Zavaleta

Cód. Orcid 0000-0003-3994-487X

Lima – Perú

2020

RESUMEN

En la actualidad el sobrepeso y la obesidad, se ha ido incrementando considerablemente en niños y adolescentes, debido al desarrollo económico, social y tecnológico. Estos cambios no solo afectan a la salud en el presente, sino que también determinan el riesgo de contraer en el futuro enfermedades crónicas no transmisibles. Asimismo, los adolescentes son cada vez más vulnerables al sedentarismo, debido a la falta de actividad física, el deficiente compromiso social y el poco interés de la familia. El **objetivo** de este estudio fue determinar la relación entre el estado nutricional, nivel de actividad física y uso del tiempo libre de los adolescentes de 3ero a 5to de secundaria que acuden a Instituciones Educativas Públicas de Villa María del Triunfo y Santiago de Surco. **Metodología y materiales**, el estudio fue correlacional de diseño no experimental, de corte transversal longitudinal en 381 adolescentes de las II.EE José María Arguedas y 7054 Villa María del Triunfo. Se aplicaron los cuestionarios IPAQ-Adolescents y el Cuestionario de Uso del Tiempo Libre. **Resultados:** Más del 70% de los adolescentes de ambas II.EE presentaron un estado nutricional de normalidad, el 18.9% presentó un estado nutricional por exceso, y el 7.1% un estado nutricional por déficit, así mismo tuvieron un nivel de actividad física de intensidad moderada, esto se debe a que frecuentemente realizan prácticas deportivas dentro y fuera de la Institución, como también el concurso de festividades que tuvieron en ambas Instituciones Educativas. Y más del 50% de los adolescentes dedican su tiempo libre más de tres horas al día, a la actividad de mayor preferencia. **Conclusiones:** Las tres variables de estudio: como estado nutricional, nivel de actividad física y uso del tiempo libre tienen relación significativa ($p < 0.05$).

Palabras Clave:

IMC (Índice de Masa Corporal), NAF (Nivel de Actividad Física), Estado Nutricional, Actividad Física.