TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

FACULTAD DE ENFERMERÍA

CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

"RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS DEL DISTRITO DE LOS OLIVOS, 2026"

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Presentado por:

Lourdes Isis Huamani Vasquez (0000-0003-3144-8249)

Areli Yadhira Machuca Sanchez (0000-0001-5440-9686)

Asesor:

Angie Katiushka Toledo Cornejo (0000-0003-4418-8378)

Lima - Perú

2026

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR
Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

FACULTAD DE ENFERMERÍA

CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

"RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS DEL DISTRITO DE LOS OLIVOS, 2026"

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Presentado por:

Lourdes Isis Huamani Vasquez (0000-0003-3144-8249)

Areli Yadhira Machuca Sanchez (0000-0001-5440-9686)

Asesor:

Angie Katiushka Toledo Cornejo (0000-0003-4418-8378)

Lima - Perú

2026

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 25 de septiembre de 2026

Hora: 6:00pm

Los integrantes del Jurado de tesis:

Presidente: Dra. María Hilda Cárdenas de Fernández
Miembro 1: Mg. Denisse Geraldine Gonzales Alarcón
Miembro 2: Mg. Edith Choque Medrano

Se reúnen para evaluar la tesis titulada: "Relación entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes de instituciones educativas públicas del distrito de Los Olivos, 2026"con código de proyecto: N° PRE-20-2025-01299

Presentada por las estudiantes o egresados/bachiller:

- Huamaní Vásquez Lourdes Isis.
- Machuca Sánchez Areli Yadhira.

Para optar el Título Profesional de Licenciada/o en Enfermería
Asesorados por: Mg Angie Katiushka Toledo Cornejo
Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño de los estudiantes o egresados de la carrera de ENFERMERÍA en la sustentación, se concluye de manera unánime (X) por mayoría simple ( ) calificar a:

Tesistas: Huamaní Vásquez Lourdes Isis			Nota (en letras): Diecisiete
Aprobado ( )	Aprobado - Muy buena (X)	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Tesistas: Machuca Sánchez Areli Yadhira			Nota (en letras): Dieciocho
Aprobado ( )	Aprobado - Muy buena (X)	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.

Dra. María Hilda Cárdenas Fernández
Presidente del Jurado

Mg Angie Katiushka Toledo Cornejo
Asesor (a)

Mg. Denisse Geraldine Gonzales Alarcón
Miembro 1

Mg. Edith Choque Medrano
Miembro 2

ANEXO 21: FORMATO DE DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS / TRABAJO DE INVESTIGACIÓN[1]

Lima, 28 de septiembre del 2026

Señor,
Dr. Percy Mayta Tristan

Vicerrectorado de Investigación
Universidad Científica del Sur
Presente. –

De nuestra consideración,

Yo: Lourdes Isis Huamaní Vásquez y Areli Yadhira Machuca Sánchez, egresadas de la Carrera de Enfermería de la Universidad Científica del Sur, en conjunto con la asesora de tesis Angie Katiushka Toledo Cornejo, declaramos que este informe final de tesis titulado: "Relación entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes de instituciones educativas públicas del distrito de Los Olivos, 2026", sustentado para obtener el título de Licenciada en Enfermería es original.

Es decir, no contiene plagio parcial ni total, cuando se utilizó información de fuentes externas se reconoció la autoría mediante la adecuada citación y los resultados obtenidos son producto entero de nuestra investigación y no han sido falseados ni fabricados. Todo esto en cumplimiento del Código de ética en la investigación, Reglamento del Comité de Integridad Científica, Reglamento de Propiedad Intelectual, Normas y procedimientos de los trabajos de investigación para la obtención de títulos profesionales y grados académicos [2], que afirmamos conocer en su totalidad.

Por ello, en caso de identificarse alguna situación de plagio, falsificación o fabricación de resultados, nos allanamos al proceso de investigación que establezca la Universidad y las posibles sanciones que pudieran surgir.

Firmamos en conformidad con lo declarado,

Lourdes Isis Huamaní Vásquez
DNI: 76258494

Angie Katiushka Toledo Cornejo
DNI: 72859665

Areli Yadhira Machuca Sánchez
DNI: 72435925

[1] En conformidad con la Resolución del Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD
[2] Los documentos están en: https://investigacion.cientifica.edu.pe/reglamentos/

INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

Título del documento evaluado. Relación entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes de instituciones educativas públicas del distrito de Los Olivos, 2026

Autores. Lourdes Isis Huamani Vasquez; Areli Yadhira Machuca Sanchez

Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 3068691677).

Código de registro. PRE-20-2025-01299

Resultado de la evaluación. 8%

Revisado por. Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

Comentarios sobre la revisión. Filtros usados: excluir fuentes de menos de 12 palabras.



Relación entre la actividad física

INFORME DE ORIGINALIDAD

8%	6%	4%	2%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	1%
2	api.index-360.com Fuente de Internet	1%
3	revistagastroenterologiamexico.org Fuente de Internet	<1%
4	revista.nutricion.org Fuente de Internet	<1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
6	Submitted to Universidad Cientifica del Sur Trabajo del estudiante	<1%
7	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1%

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi madre por su apoyo constante, sacrificio y comprensión que me impulsaron para perseverar hasta alcanzar esta importante meta; a mi padre, por enseñarme a través de cada experiencia vivida a mirar el mundo desde diferentes perspectivas; a mi tía, por brindarme las oportunidades y el apoyo necesario durante mi formación profesional. Asimismo, a mis abuelitos, tíos, hermana, amigos y a todas aquellas personas especiales que, con su cariño, compañía y palabras de aliento, estuvieron presentes a lo largo de este camino, motivándome a seguir adelante y siendo parte importante de este logro.

Huamaní Vásquez Lourdes Isis

Con profundo amor y gratitud, dedico esta tesis a mis padres y hermanos, quienes han sido un pilar fundamental a lo largo de esta etapa, gracias por su confianza, apoyo constante y por acompañarme en cada paso de mi formación profesional, cada sacrificio y cada palabra de aliento fueron la fortaleza que me permitió superar cada desafío y alcanzar esta meta. A mi familia, por demostrarme que, unidos como una cadena, siempre es posible afrontar la adversidad y seguir adelante. A los que hoy ya no están físicamente, pero desde el cielo me acompañaron y guiaron durante este camino, los llevo siempre en mi corazón.

A mis amigos, por su constante motivación, por compartir mis alegrías y por acompañarme durante este camino. A cada uno de ustedes, gracias por caminar a mi lado, dejar huella invaluable en mi vida y ser parte esencial de este logro.

Machuca Sánchez Areli Yadhira

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradecemos a Dios por brindarnos la sabiduría, fortaleza y salud para continuar y culminar esta investigación.

A nuestras familias, por su amor incondicional, apoyo y comprensión a lo largo de nuestra formación profesional para alcanzar esta meta.

A nuestra asesora de tesis, por su permanente orientación, dedicación y compromiso, las cuales fueron fundamentales para el desarrollo y culminación de este trabajo de investigación.

Asimismo, expresamos nuestro agradecimiento a las instituciones educativas que nos brindaron las facilidades y autorizaciones para la ejecución de la presente investigación.

Finalmente, expresamos nuestro reconocimiento a todas las personas que, de manera directa o indirecta, contribuyeron al desarrollo y culminación de esta tesis.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre la actividad física y el estado nutricional de los adolescentes de colegios públicos. **Materiales y métodos:** Investigación cuantitativa, correlacional, que empleó un diseño observacional analítico-transversal. Participaron 344 adolescentes de secundaria de dos colegios públicos. Se empleó el cuestionario CAFE para evaluar la actividad física y, mediante mediciones antropométricas, clasificadas en las tablas oficiales de valoración nutricional por sexo y edad, se determinó el estado nutricional. **Resultados:** Se identificó una asociación estadísticamente significativa entre las variables principales del estudio (p=0,011). De acuerdo con la prueba exacta de Fisher. Asimismo, el análisis multivariado determinó que los adolescentes con menor cumplimiento del tiempo recomendado de actividad física diaria presentaron mayor probabilidad de ubicarse en las categorías de sobrepeso y obesidad. **Conclusiones:** A partir de los hallazgos obtenidos, se concluye que la actividad física se relaciona con el estado nutricional de los adolescentes de instituciones educativas públicas del distrito de Los Olivos, observándose una mayor frecuencia de sobrepeso y obesidad entre quienes no cumplieron con el tiempo diario recomendado de actividad física. En este sentido, resulta relevante fortalecer la práctica de actividad física durante la adolescencia y promover conductas saludables en el contexto educativo.

PALABRAS CLAVES:

Ejercicio físico, estado nutricional, obesidad y adolescente

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between physical activity and nutritional status of adolescents in public schools. **Materials and methods:** This quantitative, correlational study employed an analytical, cross-sectional observational design. Participants included 344 secondary school students from two public schools. The CAFE questionnaire was used to assess physical activity, and nutritional status was determined using anthropometric measurements classified according to sex and age using official nutritional assessment tables. **Results:** A statistically significant association was identified between the main variables of the study (p=0.011), according to Fisher's exact test. Furthermore, the multivariate analysis determined that adolescents with lower adherence to the recommended daily physical activity time were more likely to fall into the overweight and obese categories. **Conclusions:** Based on the findings, it is concluded that physical activity is associated with the nutritional status of adolescents in public schools in the Los Olivos district, with a higher prevalence of overweight and obesity observed among those who did not meet the recommended daily duration of physical activity. In this regard, it is important to encourage physical activity during adolescence and promote healthy behaviors within the educational setting.

KEYWORDS

Exercise, nutritional Status, obesity and adolescent

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis