



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**Actividad física y Hábitos Alimentarios en los escolares de
4to 5to y 6to de Primaria Manuel Arévalo Cáceres - Ancón
- 2020**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Enfermería

AUTORA:

Salinas Taipe, Judith Andrea (ORCID: 0000-0003-1859-7645)

ASESORA:

Mgtr. Lucy Tani Becerra Medina (ORCID: 0000-0002-2400-4423)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Perinatal e Infantil

LIMA – PERÚ

2020

Dedicatoria

A mi familia por ser mi apoyo incondicional y constante que durante el periodo de la carrera siempre estuvieron con su frase “sigue adelante tú puedes”.

Agradecimiento

En primer lugar agradecer a Dios por estar a mi lado y darme fortaleza , a la Universidad César Vallejo en especial a mi docente Mgtr Lucy Becerra por brindarme sus conocimientos durante el proceso de desarrollo de Investigación, a los centro Educativos conjuntamente con los directores de cada uno de ellos y docentes que contribuyeron con la ejecución, a la institución “Confiar es un derecho” “Hermana de la Congregación ESCJ” por el apoyo brindado y valorado, a mis padres por apoyarme en todo lo que les hizo posible, a mi esposo e hija por estar siempre a mi lado confiando en mi esfuerzo y sacrificio que se hizo todo por cumplir mis sueños.

Índice de contenidos

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Resumen	v
Abstract	vi
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	14
3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	14
3.2. VARIABLES	15
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA	17
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	18
3.5. PROCEDIMIENTOS	19
3.6. MÉTODO DE ANÁLISIS Y DATOS	20
3.7. ASPECTOS ÉTICOS	20
IV. RESULTADOS Y DISCUSION	21
V. CONCLUSIONES	36
VI. RECOMENDACIONES	37
REFERENCIAS	38
ANEXOS	44
ANEXO 2: PRESUPUESTO O COSTO DEL PROYECTO	28
ANEXO 3: CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	29

Resumen

El objetivo es determinar la actividad física y Hábitos Alimentarios en los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria “Manuel Arévalo Cáceres” de Ancón – 2020. El estudio fue de tipo básica descriptivo con diseño transversal donde la población la conformaron 100 alumnos de la institución pública mencionada. Se aplicó el instrumento elaborado por el programa Perseo “Hábitos Alimentarios en la población escolar” en la cual se adecuo por la emergencia sanitaria. Resultados: Su frecuencia de hábitos alimentarios según actividad física es 75.5 %, la cantidad de participación niños 49 % y de niñas 51%, actividad física más practicada es el fútbol 36.7%, las niñas con ninguna actividad 25.5%, tiempo frente al ordenador 59 %, sus preferencias alimentarias son medianamente adecuadas 61% las frutas son las más preferidas que las verduras, frecuencia de consumo es medianamente adecuado 71% en los escolares. Conclusiones: Los escolares presentaron actividad física y hábitos medianamente adecuados, también existe un riesgo de obesidad por presentar sedentarismo en sus hogares por exceso de tiempo frente al ordenador, siendo las niñas con más inactividad.

Palabras Clave: Obesidad, actividad física y hábitos alimentarios.

Abstract

The objective is to determine physical activity and eating habits in schoolchildren in 4th, 5th and 6th grade of a basic descriptive type with a cross – sectional design where the population was made up of 100 students from the mentioned public institution. The instrument developed by the Perseus program “Eating habits in the school population” was applied, in which it was adapted due to the health emergency. Results: Their frequency of eating habits according to physical activity is 75.5%, the amount of participation boys 49 % and girls 51%, the most practiced physical activity is soccer 36.7 %, girls with no activity 25.5 %, time in front of the computer 59 %, their food preferences are moderately adequate 61 % fruits are more preferred than vegetables, frequency of consumption is moderately adequately 71 % in schoolchildren. Conclusions: The schoolchildren presented moderately adequate physical activity and habits, there is also a risk of obesity due to being sedentary at home due to excessive time in front of obesity due to being sedentary at home due to excess time in front of the computer, being the girls with the most inactivity.

Keywords: Obesity, physical activity and eating habits.

,

I. INTRODUCCIÓN

El presente estudio muestra dos temas de suma importancia la actividad física y los hábitos alimentarios en los escolares, sus deseos de adquirir energía de los alimentos nutritivos están condicionados a sus necesidades individuales. De igual manera a la intensidad de actividad física que realizan, además dependerá de su edad ¹. En la actualidad la tendencia del profesional de enfermería está más comprometida con el cuidado del ser humano en todas sus etapas de vida y sus diversas condiciones, por ello mediante el presente estudio se desea enfocar a los escolares una de las poblaciones en formación de hábitos y conductas que serán reflejadas a través de los años.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), refiere los niños en edad escolar hoy en día presentan problemas de obesidad y que cada vez se multiplican por 10 en cuanto a sus casos, si esto continua para el 2022 habrá un alto índice en población con obesidad infantil. Con relación a la vida sedentaria, los países sub desarrollados también presentan índices más del cincuenta por ciento que tienen déficit en realizar actividad física². Al igual que la actividad física y los hábitos alimentarios inadecuados es un problema de salud pública. También se puede decir que existe influencia en los factores socioeconómicos que ayudan a ciertos modelos de dieta a seguir en cada familia ya sea por creencia, cultura, geografía o donde viven, así como China³.

Así mismo, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) refiere que en un estudio de los 146 países con la muestra de 1.6 millones de estudiantes concluyeron que el 80 % no realiza actividad Física y de ellos el 85 % son niñas y del total de los niños el 78 % no llega ni al nivel mínimo que es una hora de actividad Física. Por ello, la perspectiva que tuvo estos estudios se demostró que el sexo femenino es el que requiere adoptar medidas que ayude a elevar la actividad física en su vida diaria para así se mejore los aspectos cardiológicos, metabólicos muscular y óseo ⁴.

Dos universidades importantes como son la de Murcia-España y Do Paraná- Brasil

realizaron un estudio sistemático a nivel mundial de la Capacidad aeróbica en escolares de educación primaria donde los resultados no óptimos fueron que Canadá, Inglaterra y Colombia tienen baja capacidad aeróbica así mismo que los niños no cumplen los 60 min de actividad física diarias. Al igual que en América del norte los adolescentes no cumplen esas recomendaciones de actividad Física⁵.

Según el Instituto Nacional de estadística Informática (INEI) En el 2017 la población de 15 años a más tienen un porcentaje de 36,9 % en sobrepeso y en cuanto al sexo el 37,5 % son varones y 36,3 % son mujeres. De la misma manera en los casos de obesidad llegando al 21 % considerando las mismas edades .En cuanto al sexo el 24,7 % en las mujeres y varones 17,2 %.Considerando el área de residencia la urbana 23,6% y la rural un 11 %.Por otro lado, viendo los departamento la población con obesidad tenemos en el sur a Tacna 33,6%, con mayor índice, Callao 27,3% ,en el norte Tumbes (26,2%) y Lima (26,0%) ⁵.Asi mismo, en el sector de Lima se puede observar que los escolares no tienen buenos hábitos alimenticios, donde las que predominan son del sexo femenino y en la misma situación se encuentra cuando se refieren por su actividad física en los escolares ⁶.Podría referirse a que cada escolar tiene diversos factores que experimentan en sus familias y que de alguna manera se intenta comprender las diversas realidades de donde provienen los niños⁷.

Se desea intervenir en una Institución Educativa de Lima Norte. Porque, la poca actividad física y los hábitos inadecuados está con llevando a ocupar el tercer puesto en el ranking de obesidad y enfermedades relacionadas al sobre peso². Donde se puede deducir que no existe un equilibrio nutricional entre las proteínas, grasa, carbohidratos y minerales en la alimentación del escolar. Cuando la alimentación es insuficiente en nutrientes los escolares en la adolescencia podrían tener ciertos problemas en su desarrollo cognitivo, tanto en su capacidad de concentración y de aprender.

¿Cuál es la actividad física y Hábitos Alimentarios en los escolares de 4to, 5to y 6to de Primaria Manuel Arévalo Cáceres - Ancón - 2020?

¿Cuál es la actividad física en el escolar de primaria según el tipo de entrenamiento dentro de la casa?

¿Cuál es la actividad física en el escolar de primaria según el tiempo de dedicación a actividades recreativas dentro de casa?

¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los escolares de primaria según sus preferencias nutricionales?

¿Cuáles son los hábitos alimentarios en los escolares de primaria según los Hábitos Familiares?

Determinar la actividad física y Hábitos Alimentarios en los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria Manuel Arévalo Cáceres de Ancón – 2020.

- Identificar la actividad física en el escolar de primaria según el tipo de entrenamiento dentro de la casa.
- Identificar la actividad física en el escolar de primaria según el tiempo de dedicación a actividades recreativas dentro de casa.
- Identificar los Hábitos Alimentarios de los escolares de primaria según su preferencia nutricional.
- Identificar los Hábitos Alimentarios de los escolares de primaria según los Hábitos Familiares.

La importancia de llevar a cabo la presente investigación, se basa en satisfacer los siguientes aspectos:

Conveniencia: Los conocimientos sobre la actividad Física y Hábitos Alimentarios adecuados de la madre como para el niño ayudan a que se genere y establezca ciertas alianzas que en realidad hace que toda la familia participe y así mejorar la calidad de vida de ellos, logrando así disminuir las enfermedades no transmisibles.

Relevancia Social: Es que mediante la aplicación del instrumento se podrá evaluar a los niños sus condiciones de salud actuales. Siendo el profesional de enfermería

parte del equipo multidisciplinario que pueda así contribuir con sus conocimientos y de esta forma nos permitirá promover las buenas prácticas de la salud. Es importante que los profesionales de educación primaria y secundaria fomenten desde temprana edad la rutina de realizar actividad física así se evitara el aumento en las enfermedades no transmisibles a través de los años. Como es el caso de la Profesión de Enfermería que mediante la promoción y prevención desea contribuir para disminuir esos riesgos ⁸.

Valor teórico: La finalidad de la investigación es la evaluación sobre las condiciones que se encuentra en niño acerca de su actividad física y hábitos Alimentarios de 8 a 13 años, para ello se cuenta con diversos programas ofrecidos por el estado para combatir y prevenir la desnutrición, obesidad e inactividad.

Justificación práctica: De esta investigación se brindará información actualizada sobre la actividad física y hábitos alimentarios adecuados al centro de salud “Villa Estela” con la finalidad de que puedan tener un material actualizado para brindar consejería en el servicio de Crecimiento y Desarrollo, el cual incentivará la capacitación en estrategias efectivas para aumentar la instrucción de las madres y las familias.

Metodológica: Este estudio utilizará instrumento validado, sobre los conocimientos de actividad física y hábitos alimentarios, lo que servirá para la realización de nuevas investigaciones, como herramienta y de base para investigaciones futuras.

II. MARCO TEÓRICO

Para Alvis k, Huamán L, Pillaca J, Aparco J. En el 2017. Realizaron un estudio la medición de la actividad Física y mediante acelerómetros triaxiales escolares en 3 ciudades representativas de costa sierra y selva del Perú. El Método que utilizaron es descriptivo y con selección aleatoria en los lugares de Chiclayo, Huaraz y Tarapoto. Se aplicó una encuesta. Tuvo una muestra de 1241 escolares de niños y niñas de las edades de 6 -13 años de edad donde los resultados fueron que el 40 % en Chiclayo, 56 % en Tarapoto y 66 % en Huaraz cumplían las recomendaciones de la OMS. Las Conclusiones fueron que el 50 % de escolares cumplen las recomendaciones sobre actividad Física diarias, los de mayor edad de ellos son obesos y sexo femenino son los menos activos. Por ellos se debería focalizar las

actividades para incentivar la promoción de actividad física especialmente en zonas urbana ⁹.

Aparco J, Bautista W, Astete L, Pillaca J. En el año 2016. Realizaron el estudio "Estado nutricional, los patrones alimentarios y de actividad física en escolares del Cercado de Lima". Estudio descriptivo transversal, con una población de niños del 1^a – 4^a primaria de instituciones educativas públicas. Se aplicó la prueba T y la prueba de chi cuadrado, para observar los resultados conjuntamente con los 24 escolares incluidos en el estudio, se hallaron que el 24% tenía obesidad y el 22% sobrepeso, niños con talla baja 5%, anemia 11,9% y el 28% son sedentarios, encontrándose diferencias significativas según sexo. En Conclusión, la obesidad y el sobrepeso llegan a afectar al 50 % en los escolares, se muestra que existe patrones de sedentarismo y existe consumo alto azúcar, sal y/o grasas¹⁰.

Tarqui C, Álvarez D, Espinoza P. En el 2018, Señalaron como Investigación La Prevalencia y factores asociados al sobrepeso y obesidad en escolares peruanos del nivel primario. El estudio fue transversal durante el 2013-2014. Con una muestra de 2 801 niño/as 5 - 13 años. Se empleó el Z score del índice de masa corporal para la edad (ZIMC) según OMS. Se Concluye que la prevalencia de obesidad o sobrepeso de los escolares es alta, las condiciones de no pobreza, tener residencia en área urbana, Lima Metropolitana y Costa se asocian al sobrepeso, vivir en el área urbana, Lima Metropolitana y Costa se asocia a la obesidad ¹¹.

Lois L, Rial T. En el año 2016. Sobre el estudio de "Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria" es un estudio descriptivo con una muestra de 75 niños/as de 4^a de primaria, se tuvo un cuestionario de 20 ítems, donde se incorporó el Índice de Masa Corporal. Sus resultados fueron que 32% no realiza desayunos a media mañana y 10.6% tiene sobrepeso. Se concluye, que la actividad física realiza más los niños y que las estrategias educativas nutricionales deben estar dirigidas en la etapa primaria¹².

Castillo E, Tornero I, García J. En el 2017, El estudio sobre "Los hábitos de alimentación y la relación entre éstos y el tiempo en familia". Es un estudio descriptivo, que tienen una muestra de 392 escolares de 11 - 17 años, Se aplicó un cuestionario llamado Health Behaviour in School-aged Children -2010, utilizó el

estadístico T de Student para comparar grupos de género y se utilizó una ANOVA para comparar dichas variables por curso y las variables se asociaron utilizando el coeficiente de la correlación de Pearson. Los resultados muestran que el 27% practican alguna actividad física todos los días y que las mujeres realizan menos actividad Física, El alumnado de secundaria práctica menos que el alumnado de primaria, pero se puede destacar que la familia siempre incentiva al hijo a que practique un deporte ¹³.

González A, Travé G, García F. En el año 2018. Sobre el estudio de “Hábitos de alimentación, actividad física y horas de sueño en escolares: un estudio diagnóstico en Educación Primaria” se pretende conocer los patrones de los mismos en dos aulas de tercero. El estudio es de corte cuantitativo, se aplicó un cuestionario a 46 alumnos-as. Los resultados muestran que siempre consumen alimento antes del ingreso a la escuela y que existe la necesidad de consumir algún tipo de alimento antes del horario del recreo. Revisando la merienda escolar la preferencia por los escolares son los alimentos ultra procesados. Así mismo, por el lado de la actividad Física existe predominancia en el sedentarismo. Se Concluye, el 50% no realiza Actividad Física en momentos libres, la televisión es una opción para el sedentarismo y la hora media de sueño es de 9,2 h¹⁴.

Para Herazo Y, Sánchez L, Galeano L, et al. En el 2018 en su estudio sobre el efecto de un programa de actividad física en el perímetro abdominal e índice de masa corporal de escolares donde el método fue un experimental pre-post con grupo control en 56 estudiantes de una Institución Educativa de Barranquilla, Colombia. Y lo realizaron a través del programa de ejercicios físico tuvo una frecuencia de tres veces por semana, con una duración de 60 minutos durante cuatro meses así mismo los resultados dieron El perímetro abdominal, en el grupo control, al inicio de la intervención tenía un valor de $66,6 \pm 7,6$ cm y en la reevaluación, disminuyó a $64,6 \pm 7,8$ cm; estos mismos valores se mantuvieron constante en el grupo control, es decir, no se alteraron. Para el IMC antes de la aplicación del programa en el grupo experimental se muestra un dato de $17,8 \pm 2,5$ Kg/m² que disminuye después de la intervención a $17,1 \pm 2,4$ Kg/m²; tales valores se mantuvieron constantes en el grupo control. Concluyendo que los programas de

actividad física en las escuelas y más en tempranas edades contribuyen a que el niño vaya generando estilos de vida saludable ¹⁵.

Montenegro C, Martínez J, En el 2017 el estudio de “Caracterización sociodemográficas, hábitos alimentarios y actividad física de estudiantes de primaria de una institución educativa pública del sector urbano” Es un estudio descriptivo transversal con enfoque cuantitativo aplicado a 77 niños de 1^{ro} – 5^{to} de primaria en el periodo entre Enero – Junio, se aplicó una encuesta. Resultados encontrados: El sexo predominante es femenino con 59,7%, la edad con mayor prevalencia es 8 y 9 con 40,2%, los niños/as que consumen de forma regular fruta 75,3%, verduras 61%, asisten sin desayuno 22%, consumo de golosinas varias veces al día 76,6%, algún tipo de actividad física 84.4% y que el futbol es el deporte más practicado 49.2%. La enseñanza a los niños de tener hábitos saludables ayudara que en adultez no padezcan de enfermedades cardiovasculares¹⁶.

Fernández I, Vásquez H, y Feriche B.2019.” Análisis Comparativo Del Perfil Antropométrico, Calidad Alimentaria y Hábitos de Actividad Física en Escolares Obesos Según Etnia de Origen y Nivel Socioeconómico” este estudio tiene un diseño analítico comparativo de corte transversal en la cual participaron 95 escolares obesos (11-12 años) de cuatro colegios del sector norte de la ciudad de Arica. Se determinó el peso, talla, IMC, circunferencia de cintura y porcentaje de grasa corporal. Se consultó la pertenencia a alguna etnia de origen y se evaluó la calidad alimentaria y los hábitos de actividad física mediante una encuesta. Los resultados muestran que los escolares obesos no presentaron diferencias en la antropometría y hábitos de actividad física según el origen étnico, aunque la calidad alimentaria fue mejor en los sujetos con origen étnico definido ($p=0,022$). Los participantes de mayor nivel socioeconómico mostraron peso, talla y circunferencia de cintura superior que los de nivel medio bajo. Con independencia del origen étnico, las mujeres presentaron mayor peso y grasa corporal que los hombres, quienes mostraron un mayor hábito de actividad física. Se concluye que en los escolares obesos el origen étnico es un indicador cardioprotector y el mayor nivel socioeconómico aumenta su riesgo cardiometabólico¹⁷.

Para Solari G, Rivera M, Solari B, Wall A, Peralta M. 2019. “Actividad física, estado nutricional y consumo habitual de alimentos en escolares del norte de Chile”. El estudio es observacional, descriptivo, transversal, su muestra es 94 niños/as de 6.5 más /menos 0.5 años. Dentro de los resultados se observó que el 78 % del consumo de alimentos son altos en grasas, el 41.5 % se dedica hacer actividad física. En conclusión, los escolares que tienen obesidad es 58,3 %, con prevalencia en los varones y 66% son actividades que con llevan al sedentarismo¹⁸.

Osorio O, Parra L, Henao A y Fajardo E. En el año 2017 presentaron un estudio Hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional en escolares en situación de discapacidad visual y auditiva en un estudio descriptivo-transversal con una muestra de 113 escolares participaron a través del cuestionario de frecuencia de ingesta Alimentaria, actividad Física y medicas antropométricas, también de una entrevista de hábitos alimentarios. Dando como resultados desnutrición leve 20,3 %, riesgo de sobrepeso y obesidad 37,1% y actividad física de forma mayoritaria con 88%¹⁹.

Guevara R, Urchaga J, Cabaco A, y Moral J. En el año 2020 en España. En su investigación “The Quality of Breakfast and Healthy Diet in School-aged Adolescents and Their Association with BMI, Weight Loss Diets and the Practice of Physical Activity” de tipo descriptivo –transversal con su muestra de 1318 adolescentes entre 11 a 18 años con el apoyo del cuestionario de la OMS. De temas generales como los tipos, frecuencias y patrones de alimentos. Concluyen que se debería generar propuestas que ayuden a prevenir los trastornos de alimentación ya que, se está presentando la dieta para adelgazar a más temprana edad ²⁰.

Garrido A, García F, Sánchez J, Gómez J, Sosa E. En el año 2020 manifiestan que en el estudio The Family as an Actor in High School Students Eating Habits: A Qualitative Research Study. Realizaron un estudio cualitativo donde su muestra eran los padres de familia de la institución del nivel secundario de Hueva (SEHS), utilizaron el soporte de análisis de información con el programa Atlas con la técnica triangulación teniendo con resultados, que las familias tienen el conocimiento de lo saludable de la alimentación, pero van perdiendo la constancia dejando de poner en práctica a causa del tiempo, comodidad o influencia del mercado. También nos dejan propuesta de mejora para aplicar en la familia y las escuelas ²¹.

De las investigaciones anteriores nos permite ver en cuanto a la actividad física de los escolares datos positivos muy importantes, como es el caso que existe mayor prevalencia en los niños, el deporte más practicado es el futbol, que los padres siguen incentivando el deporte. Sin embargo, también se encontró situaciones negativas como es el caso que existe sobrepeso y obesidad en mayor índice en las niñas y en escolares que viven en zona urbana. Así mismo, el sedentarismo nos menciona que es el resultado de la tecnología no controlada.

En cuanto a los hábitos alimentarios de mayor preferencia están las frutas que las verduras, que las familias conocen del buen hábito saludable, pero por diversos factores nos son constantes y pierden ese tipo de dieta saludable. De igual forma, el azúcar, la sal, las grasas y las golosinas se han convertido en alimentos de mayor consumo de los escolares. Por ello, lo relacionan a mas nivel económico mayor es el riesgo cardiometabolico.

Los estudios demuestran tanto en el esfuerzo físico y sobre alimentarse de manera inadecuada pueden con llevar a trastornos o alguna patología y que cada vez son a más temprana edad. Los niños van creciendo, pero a la vez van perdiendo esos hábitos saludables que fueron aprendidos en casa.

El Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender es una de las teorías que permiten identificar y ayudar a modificar los estilos de vida saludables en el ámbito de la comunidad y que sustenta este trabajo de investigación dos teorías de Albert Bandura con su aprendizaje social que los niños aprenden de la conducta de su entorno y los padres son los inmediatos modelos que tienen. Así mismo, Fishben menciona que debe existir la intensión de cambiar la conducta de forma positiva para que ciertos hábitos ayuden a crear la independencia en los escolares para cuando tengan libertad de elegir su alimento fuera de casa y con ausencia de los padres sea una elección asertiva. También contaba con sus metaparadigmas; Salud, Considerado como la definición más importante y lo que se busca. Persona, centro de atención de la teorista donde cada una de ellas está definida con un patrón cognitivo- perceptual siendo el escolar en este caso. Entorno u hogar familiar, Es donde se representan las interacciones entre los factores cognitivo- preceptúales y los factores modificantes que influyen sobre la aparición de

conductas promotoras de salud. Enfermería, La que debe ayudar a la persona que se cuida⁹.

El Modelo de Promoción de la Salud ayuda a las enfermeras en sus actividades diarias de llegar a la comunidad motivándolos a ser autoeficientes viendo su turno. Este modelo es aplicado en este estudio en los escolares incentivando alguna actividad física según su edad de manera que sea divertida y aceptada por él o ella, los conocimientos aplicados en la promoción de la salud se ha convertido un arma invisible ante la presencia o como poder evitar de alguna enfermedad, la actividad física siempre va de la mano con su alimentación diaria. Ya que, se complementan entre sí⁹.

Promoción de la Salud funciona a través de acciones y competencias que son normados desde el sistema de salud, buscando objetivos con equidad en la población. También permite que la persona a través de sus habilidades y capacidades logren un mayor control se su bienestar físico, mental y social. Donde los establecimientos de salud son los encargados inmediatos de brindar la atención Integral de salud de manera preventiva, recuperativa y de rehabilitación.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) 2020 menciona que la actividad física es todo movimiento del cuerpo que al ser producido por los músculos y esquelético exigen un gasto de la energía, donde ayudan a mejorar la fisiología cardiorrespiratorias, musculares y ósea donde así reduce el riesgo de Enfermedades no Transmisibles²².

Según Ministerio de salud (Minsa) refiere en su plan escolar que la actividad Física es una conducta de funcionalidad y aprendizaje constante de cada actividad sea medible en su intensidad, frecuencia y duración. Siendo un factor clave a la longevidad²³.

En el Plan de acción mundial sobre actividad Física (OPS) 2018-2030 en Mas personas activas para un mundo más sano nos dice que existe muchas formas que un niño pueda realizar alguna actividad física ya sea dentro del hogar, fuera de él, en la escuela o quizás en algún taller; como caminar, correr, saltar, danzar, yoga, taichí, etc. donde toda esta actividad van a beneficiar a su salud y si lo hacen con más frecuencia aumentando su duración e intensidad²⁴.

El mantenerse activo va permitir que los niños tengan beneficios físicos, mentales y emocionales, como también a prevenir enfermedades cardiovasculares como la diabetes, presión arterial alta, obesidad y estrés. De la misma manera, mejorando así la función cognitiva y sensorial del cerebro aportando a colaborar en potenciar las relaciones familiares al hacer ejercicios en familia. Ya que, los niños vienen asimilando la situación de cuarentena donde ahora se le brinda otras formas de ejercitarse en casa²⁵.

Para entrar en calor y hacer de interés a los niños su participación debe ser de manera entretenida y lúdica, también haciendo que los estiramientos comprometan diversos músculos y articulaciones no olvidando así su hidratación. Este ejercicio trata que el niño/a intente seguir los movimientos a un guía que podría ser el padre o la madre. De esta manera, lograr que entre calor y cada vez aumentando su intensidad, así como cambiando de roles también en un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos²⁶.

En una actividad aeróbica familiar donde pueden participar todos los integrantes de ella. En primer lugar, hacer espacio para poder realizar los movimientos, segundo estar con ropa cómoda que te permite moverte, podrías considerarlo como rutina. El tiempo aproximado es de 10 a 20 minutos, después ya podrían realizar esfuerzos físicos más intenso. De la misma manera, las coreografías que se dispone por la televisión o el You Tube y en compañía de los padres son una elección donde se puede avanzar por niveles 3 veces a la semana mínimo 30 minutos en ese día¹.

En los lineamientos de políticas y estrategias para la prevención y control de enfermedades no transmisibles (Minsa) 2016- 2020 nos refiere que la inactividad física es uno de los factores que causan muerte a nivel mundial, en el año 2010 hubieron unas 69,3 millones de muertes que es el 2,8% a nivel mundial, también menciona que la población adulta que no realiza actividad física suficiente son el 20% a 30% que tiene más riesgo de morir ,comparando con la persona que si lo hacen, al menos unos 150 min semanal considerado como moderado. Así podremos evitar las enfermedades predeterminantes y no transmisibles. A su vez

las mujeres adultas son las que no realizan mucha actividad Física al igual que los adolescentes del mismo sexo en ese año a pesar que lo moderado que era de 60 min²⁷. Por los estudios se deduce que el sexo femenino es el que realizan menos actividad Física y que cuanto más crecen menos lo realizan, por otro lado, también el cuidado pertinente porque son en casa sus modelos de hábitos para sus niños.

Los Hábitos Alimentarios Son las actitudes conscientes que llevan a que la persona tenga una dieta equilibrada y saludable de manera constante ayudando así a su organismo a prevenir de alguna enfermedad ²⁸.

La Alimentación es aquella acción donde el organismo recibe de manera seleccionada alimentos nutritivos que mantengan su salud y prevengan de las enfermedades ²⁹. El ministerio de salud también refiere que (MINSA) Son diferentes acciones que realizamos de forma voluntaria ante una necesidad fisiológica, aprendida en el transcurso de nuestras vidas, desde elegir, cocinar y consumir estos. Donde los estilos de vida y los hábitos alimenticios van a depender de su cultura, el ambiente donde viven y la obtención en el mercado³⁰.

La alimentación en el escolar es la capacidad de independencia que tienen los escolares en elegir un alimento agradable y que también este sea nutritivo para su organismo, donde influye mucho su entorno fuera del ambiente familiar. A su vez, la cantidad sea proporcional a su edad, talla y peso y donde la aceptación del alimento del escolar también considere los aspectos sociales, emocionales y psicológico. Tomando en cuenta que el almuerzo es uno de los alimentos más importantes del día, favoreciendo a evitar enfermedades en el niño¹.

Ellos tienen la tendencia de elegir los alimentos de origen animal ricos de proteínas y grasas, alimentos ultra procesados. Así mismo, también ciertos cambios en el hogar como la reincorporación de la mujer a su centro laboral, la disponibilidad creciente de dinero en el escolar y mensajes televisivos conllevan a tendencias extranjeras como las comidas rápidas. Por otro lado, si a los niños se les controla excesivamente el consumo de las comidas estos no regulan la ingesta calórica, lo mejor es incentivar compartiendo con ellos en su preparación de estos alimentos ¹.

Los alimentos naturales son ciertos alimentos que no han sido transformados de una manera significativa hasta que llegue a su consumo. También se le considera

a los que no han sido alterados picados, triturados, secado o pasteurizado. Los alimentos procesados son aquellos que han requerido que se le añadiera sal, azúcar u otra sustancia para que mejore el sabor al paladar. Ejemplo pan, queso, yogur o conservas. En cuanto a los alimentos ultra procesados son aquellos donde en la fabricación se le ha agregado aditivos haciendo más aceptable al paladar, ejemplo galletas, snack, gaseosa, pizza etc²⁴.

Es importante que se conozca las características que se diferencian en la etapa del escolar de 9 – 13 años en cuanto a su maduración y crecimiento para poder comprender las conductas de su alimentación y lo que requiere nutricionalmente a cada instante. En cuanto a lo biológico su crecimiento longitudinal del escolar es un poco más lento de 5-6 cm/año y la ganancia de peso es de 3-3,5 kg/ año al igual en cuanto a su maduración de sus órganos y sistemas. También en esta etapa su desarrollo psicológico madura habilidades como la lectura, la escritura, las operaciones matemáticas y las habilidades progresivas de conocimientos y sus costumbres nutricionales aprendidas en la niñez muy poco se modifican en los años posteriores ¹.

Las necesidades van variando según como valla creciendo el niño y según a la edad que estamos estudiando las necesidades calóricas que necesita un escolar entre los 9 – 13 años en niños es de 1,800 – 2,300 kcal y de niñas es de 1,700 – 2000 kcal. Tomando en cuenta que existe 2 factores que hacen óptima la alimentación y es el volumen alimentario y la densidad energética de la dieta, lo cual es el rol que debe acostumbrar la familia. Su niño. En cuanto a las necesidades de proteínas son las encargadas del crecimiento y manteniendo de todas las estructuras en el niño y para el equilibrio de la dieta debe estar entre 11 – 15 % de la energía total. Pero el 65-70% del consumo de proteínas debería ser de carne de res, pollo, pescado, huevo y derivados lácteos. Así mismo, las grasas nos brindan la energía y el soporte para que pueda ser transportado las vitaminas liposolubles y los ácidos grasos esenciales como el omega 3 y 6. Así mismo el consumo debe estar entre el 25 – 35 % de la energía para los niños 4- 18 años. Y los ácidos grasos esenciales deberían constituir el 3% del total de la ingesta de energía diaria y las grasas saturadas menos del 10% del total¹.

El consumo de colesterol debe ser menor de 300 mg/día y la ingesta de grasas trans debe ser lo más baja posible. También están los hidratos de carbono que nos proporcionan energías y ayudan a transportar las vitaminas, minerales (fibra, hierro niacina, Ac. fólico, tiamina y hierro). Los carbohidratos deberían constituir el 50-60% del total de energía. Nos brindan principalmente los vegetales entre ellos tenemos los cereales, verduras, hortalizas, frutas y legumbres. Y dentro de ello encontramos a la fibra dietética que ayuda a la fisiología del tubo digestivo, regula el nivel de glicemia y reduce la absorción del colesterol. Su consumo en gramos es equivalente a su edad, con un Max de 30 gr al día. Por último, tenemos las vitaminas y los minerales no aportan calorías, pero si contribuyen a la formación de estructuras como el calcio, el hierro y yodo en el crecimiento rápido ¹.

La alimentación saludable son las variadas combinaciones de los alimentos en cuanto a su presentación y preparación de manera natural o que se hallan sido procesados, Esto serán los que brindaran las energías y nutrientes esenciales que necesita cada persona y lograr una mejor calidad de vida en especial de los niños y se resume en moderación, variedad y equilibrio¹⁶. Por otro lado tenemos lo que no es saludable y afecta a nuestro organismo y que en realidad son los excesos de los tipos de nutrientes como es en caso los productos elevado en grasas, en sodio, productos ultra procesados ³¹.

III. METODOLOGÍA

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Tipo

El tipo estudio es básica porque tiene como objetivo en buscar el comportamiento de las variables conjuntamente con sus dimensiones alternativas de solución de los problemas identificados en ella. A través del conocimiento científico para de esa manera se pueda cubrir alguna necesidad.

Enfoque

Este estudio es cuantitativo porque está dirigido a datos medibles u observables, Ya que se medirá la variable, utilizando la estadística y se realizará análisis de datos. También porque nos brinda replica.

Nivel o Alcance

El alcance es descriptivo por que busca especificar características en el escolar, como es su perfil en cuanto a su actividad física y hábitos alimentarios dentro de su hogar.

Diseño

El diseño es una investigación no experimental, debido a que el autor no manipulará la variable y según su temporalidad será de corte transversal puesto que la variable será medida en un solo momento.

3.2. VARIABLES

Variable 1: Actividad Física.

Es todo movimiento del cuerpo que al ser producido por los músculos y esquelético exigen un gasto de la energía, donde ayudan a mejorar la fisiología cardiorrespiratoria, musculares y ósea donde así reduce el riesgo de Enfermedades no Transmisibles ²³.

Dimensión 1: Tiempo de Actividad Física.

La indicación de tiempo adecuado para la actividad Física en los niños y adolescentes es de 1 hora diaria ²⁵. Pero si se desea integrar aeróbico será interdiario en los primeros 10 a 20 minutos y luego continuar con los movimientos más intensos ²⁶.

Dimensión 2: Tipo de Entretenimiento

Son aquellas acciones que realizan los niños y adolescentes en momentos libres o tiempo de ocio, estudios demuestran que entre las edades de 6 a 12 años utilizan los dispositivos digitales como son la computadora, las tabletas, el celular y las consolas de videojuegos esta última es la más usándolo con el único fin que es de diversión y no como necesidad de comunicación con amigos y familiares ²⁸.

Variable 2: Hábitos Alimentarios

Los Hábitos Alimentarios son las actitudes conscientes que llevan a que la persona tenga una dieta equilibrada y saludable de manera constante ayudando así a su organismo a prevenir de alguna enfermedad ²⁸.

Dimensión 1: Tipos de Alimentos

Los tipos de alimentos se puede encontrar en grupos así como el grupo 1 que lo conforman los alimentos naturales y con un porcentaje mínimo de ser procesados sean de origen vegetal (frutas, semillas, verduras, tubérculos y leguminosas) y animal (carne de cualquier animal, huevos, leche). De la misma, tenemos el grupo 2 que son los ingredientes culinarios sustancia de alimentos (azúcar, sal almidón etc.) Y por último los productos del grupo 3 que son los productos comestibles listo para el consumo como son los procesados y ultra procesados (alimentos enlatados, embotellados, con preservantes que lograr que su duración sea prolongada)²⁹.

Dimensión 2: Frecuencia de consumo

La frecuencia del consumo es la cantidad de veces que se consume un tipo de alimento en un determinado tiempo, donde alimentar a los niños debería ser de 4 -6 veces al día, pero la realidad de cada hogar es variable. También se debería dar más importancia al desayuno que consta de un cereal, lácteo y frutas por ser el primer alimento del día ya que de él depende la atención y el rendimiento escolar. Asu vez sumarle la media mañana con una fruta. En el almuerzo considerado como el alimento principal debe de estar todos los grupos más su agua. La cena es el aporte complementario energético del día de fácil digestión ²⁹.

Dimensión 3: Preferencias

Son las circunstancias para la elección de un alimento ante otros estudios en pediatría mencionan que los niños tienen la tendencia de elegir los alimentos de origen animal ricos de proteínas y grasas, alimentos ultra procesados. Así mismo, ciertos cambios en el hogar, como la reincorporación de la mujer a su centro laboral,

disponibilidad creciente de dinero en el escolar y mensajes televisivos conllevan a tendencias extranjeras como las comidas rápidas. Por otro lado, si a los niños se les controla excesivamente el consumo de las comidas, estos no regulan la ingesta calórica, lo mejor es incentivar compartiendo con ellos en su preparación de estos alimentos ²⁹.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población estuvo constituida por escolares de primaria de 4to, 5to y 6to grado y que sus edades de los niños /as comprendieran entre los 9 – 14 años que asciende a un total de 169 escolares, aulas “A” y “B” por grado varían entre 22 a 32 por aula. Así mismo, la institución educativa pertenece al distrito de Ancón. El Tipo de muestreo es no probabilístico por conveniencia porque no todos tienen la misma probabilidad de ser seleccionados.

La investigación presente tuvo el apoyo del director Antonio Córdova Reyes de la Institución Manuel Arévalo Cáceres, sus docentes de sección y de los padres de familia y tutores de cada sección.

Por motivos de la coyuntura de la pandemia la comunicación que se hicieron fue a través de WhatsApp y correo electrónico con la entrega del link del formulario, después vía telefónica individualizada para aquellos padres de familia que por diversos motivos no lo hicieron, obteniendo los resultados finales.

Criterios De Selección

Criterios de inclusión:

- ✓ Niño/a en edad escolar (9 años a 14 años).
- ✓ Niño/a cuyos padres autoricen la participación voluntaria de su niño/a en el estudio.
- ✓ Niño/a cuyo padre/madre participe voluntariamente en resolver el cuestionario sobre La Actividad Física y Hábitos Alimentarios.

Criterios de exclusión:

- ✓ Niño/a que no cumpla el parámetro de edad.
- ✓ Niño/a con alguna limitación de actividad Física o Enfermedad Aguda en los últimos meses.

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

Técnica

El presente estudio utilizó la técnica de la encuesta que es la estrategia para la recolección de datos que conllevan a medir o conocer una variable³². Que se observa a través de las preguntas.

Instrumento

Se tuvo el apoyo del cuestionario porque constituye una forma concreta de registrar los datos de las preguntas donde precisa el objeto de estudio³¹. Este instrumento tiene dos variables y fueron Actividad Física y Hábitos Alimentarios se utilizó el instrumento original del cuestionario “Hábitos Alimentarios de la Población escolar” que fue elaborado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria por el programa Perseo en Marzo del 2007. La cual, por motivo de la coyuntura de la situación actual del COVID – 19, Se tuvieron que adecuar ciertas preguntas. (ver anexo)

Para la variable de Actividad Física tuvo preguntas que se relacionan con ciertos esfuerzos físicos que realiza el niño en casa en cuanto al tiempo de actividad física y el tipo de entretenimiento y consta de 4 pregunta cerradas precodificadas, el ítems D18, D19, D20 y D21. Donde D18 es una pregunta abierta por ello no se le considero en la puntuación, las otras 3 son preguntas cerradas con 6 opciones. Para clasificarlos por niveles se utilizó la escala de los estatinos. Desde actividad Física inadecuada, medianamente adecuada y adecuada. (Ver anexo)

En la segunda variable Hábitos Alimentarios se tuvo 22 preguntas cerradas y precodificadas que se relacionaban a sus dimensiones sobre el tipo de alimentos (D1, D2, D3), Frecuencia de consumo (F1 al F15) y preferencias de sus alimentos (F16 al F18). Para clasificarlos por niveles se utilizó la escala de los estatinos. Desde Hábitos Alimentarios inadecuados, medianamente adecuados y adecuados. (ver anexo)

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

En la prueba piloto original se aplicó a 64 instituciones educativas. En comparación de la presente investigación se aplicó en 01 Institución educativa con 15 alumnos (as). En España, las edades que fluctuaban eran de 6 a 10 años de edad en Ancón - Lima norte serán de 9 a 13 años de edad, pero en los diferentes grados de 4to, 5to y 6 to grado de primaria de las tres diferentes secciones de cada grado a elección de los dos docentes de Ed. Física de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Misericordia N°3720 con el apoyo del Lic. Javier Ferreyra Blanco y Lic. Marlene Lazo Salcedo responsables de las aulas. El instrumento se especificó algunos de los ítems para la mejor comprensión, practicidad y tiempo para la aplicación y fue mediante el juicio de experto. El instrumento "Hábitos Alimentarios de la Población Escolar" original cuenta con una validez de 0.63 y una confiabilidad de 0.75. Mientras el presente cuenta con Validez por coincidencia de porcentaje con 92%. En el instrumento original su confiabilidad fue de 0.75 en el adecuado se halló mediante el alfa de Crombach fue de 0.79. (ver anexo)

3.5. PROCEDIMIENTOS

Se mencionó las siguientes gestiones:

Fase 1:

El estudio se gestionó y fue presentado a la Escuela Profesional de Enfermería al área de investigación académica responsable por la Mgstr. Lucy Becerra Medina, coordinadora, para ello, iniciar con la recolección de datos, se muestra programado en anexos se pudo solicitar el permiso correspondiente. Lo cual consistía en la autorización de parte del director de la institución educativa Manuel Arévalo Cáceres. Lic. Antonio Córdova Reyes, el 30 de Abril del 2020. El primer contacto fue con una madre de familia, que me facilito el número del director y al conversar vía telefónica respondió de forma positiva el apoyo con su alumnado requerido, la cual brindo el contacto con las docentes y a su vez llegar a los padres de familia y alumnos. Todo ello se aplicó a la muestra total de la tesis.

Fase 2: El sr. Director comunico a los docentes o tutores de las 6 aulas la cual brindo sus datos de cada docente, para que se diera la comunicación y coordinación.

Fase 3: La aceptación e interés de los tutores fue de forma positiva, trabajando a sus ritmos de disponibilidad de tiempo y formas de trabajo. Las encuestas se hicieron llegar vía correo electrónico y WhatsApp. El consentimiento Informado, datos personales y el cuestionario.

Fase 4: Después de la aplicación del instrumento se realizó la tabulación Excel con su interpretación para poder realizar el análisis respectivo.

3.6. MÉTODO DE ANÁLISIS Y DATOS

Se obtuvo por medio de la estadística descriptiva mediante el paquete SPSS versión 23, con el fin de facilitar el análisis, así mismo las alternativas de la respuesta del cuestionario es de tipo semiestructurada (preguntas abiertas – cerradas precodificadas). Con la representación de resultado en gráficos.

3.7. ASPECTOS ÉTICOS

JUSTICIA: Se les brindó al estudiante y padre de familia la atención y la participación a todos por igual sin exclusión o distinción alguna ya que dicho aspecto es fundamental para una investigación.

BENEFICENCIA: Durante la entrega del consentimiento informado a los padres se explicó de manera correcta y detallada cuales son los afines y aportaciones de una investigación.

NO MALEFICENCIA: De manera explícita se enfatizó a los padres e hijos/as el cuestionario anónimo y los datos que son recolectados en la investigación quedan de manera confidencial y no se usa para cualquier otra causa ni generar algún daño.

AUTONOMÍA: Se respetó la decisión de la participación de los estudiantes al llenar o no dicho instrumento de medición sin obligación alguna.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 ANÁLISIS DESCRIPTIVO

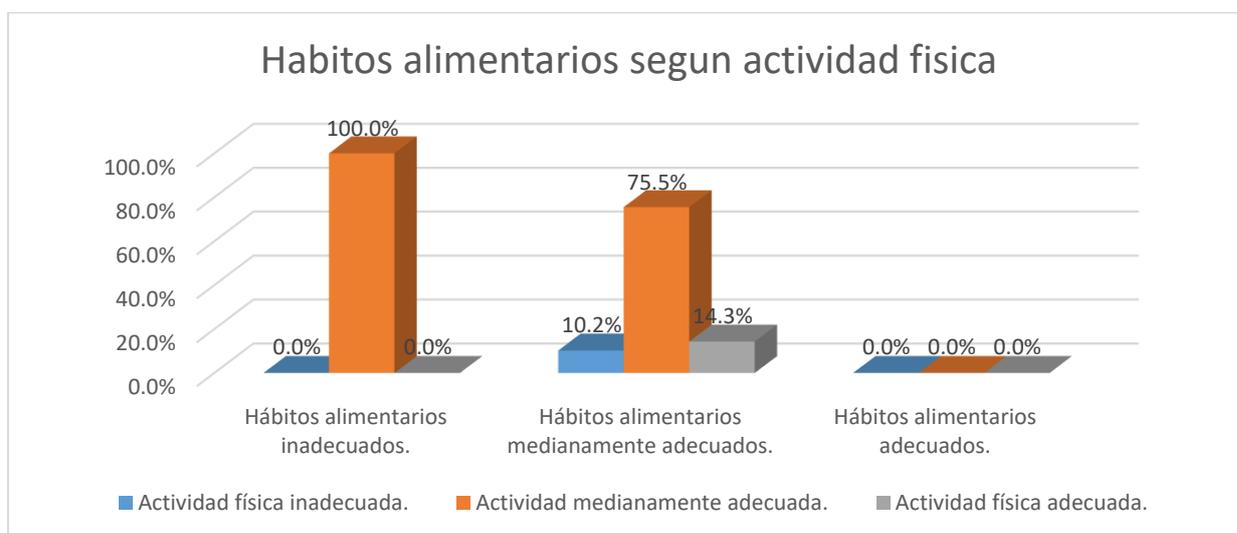
Descripción del análisis de los resultados se presenta de acuerdo a las variables, mediante la representación de tablas, gráficos y finalmente la interpretación de los datos, que permite presentar claramente y con eficacia los resultados obtenidos.

Tabla 1. Frecuencia de Hábitos alimentarios según Actividad física en los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria, en la institución educativa Manuel Arévalo Cáceres - Ancón.

		Actividad física						Total	
		Actividad física inadecuada.		Actividad medianamente adecuada.		Actividad física adecuada.			
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Hábitos alimenticios	Hábitos alimentarios inadecuados.	0	0.0%	2	100.0%	0	0.0%	2	100.0%
	Hábitos alimentarios medianamente adecuados.	10	10.2%	74	75.5%	14	14.3%	98	100.0%
	Hábitos alimentarios adecuados.	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	Total	10	10.0%	76	76.0%	14	14.0%	100	100.0%

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 1. Hábitos alimentarios según actividad física



Interpretación

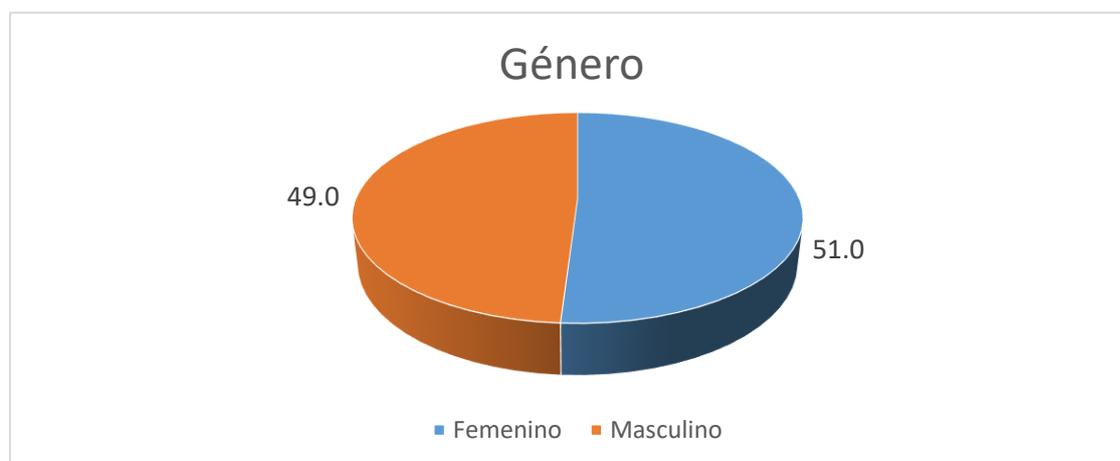
En la tabla 1 y Gráfico 1, se observa en los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria, en la institución educativa Manuel Arévalo Cáceres – Ancón. De los estudiantes que presentan hábitos alimentarios inadecuados el 100.0% presenta actividad medianamente adecuada; de los estudiantes que presentan hábitos alimentarios medianamente adecuados el 75.5% presenta actividad física medianamente adecuada, 14.3% presenta actividad física adecuada y solo el 10.2% presenta actividad física inadecuada. Además, no hay presencia de hábitos alimentarios adecuados.

Tabla 2. Género de los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria, en la institución educativa Manuel Arévalo Cáceres - Ancón.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Femenino	51	51.0	51.0
Masculino	49	49.0	100.0
Total	100	100.0	

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 2. Género



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

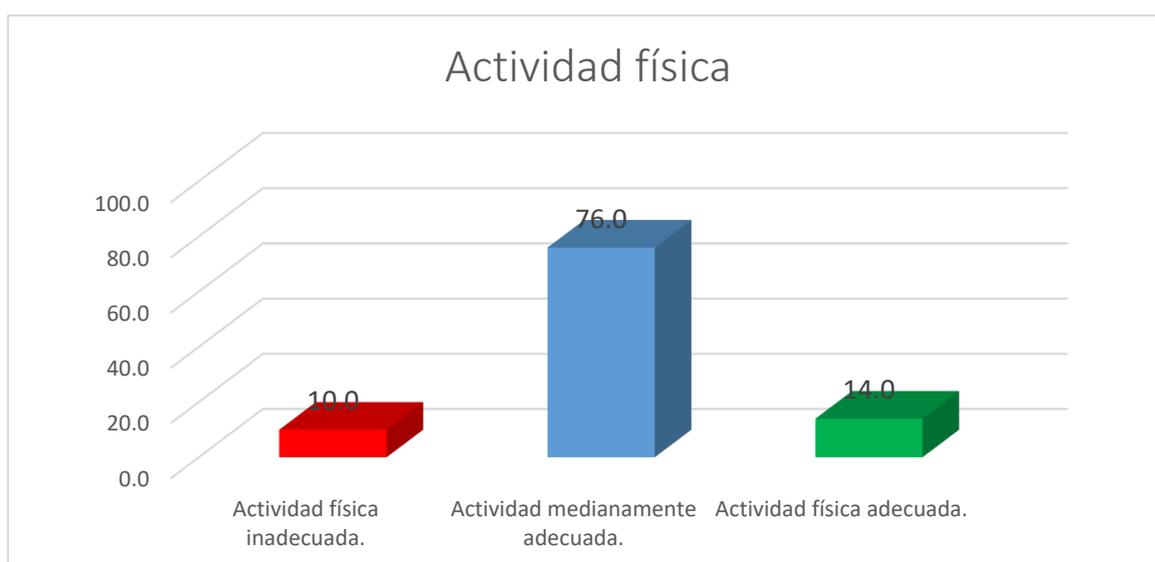
En la tabla 2 y Gráfico 2, se observa que entre los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria, en la institución educativa Manuel Arévalo Cáceres – Ancón. El 51.0%, es de género femenino frente al 49.0% que son de género masculino.

Tabla 3. *Actividad física en los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria, en la institución educativa Manuel Arévalo Cáceres - Ancón.*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Actividad física inadecuada.	10	10.0	10.0
Actividad medianamente adecuada.	76	76.0	86.0
Actividad física adecuada.	14	14.0	100.0
Total	100	100.0	

Fuente: *Elaboración propia.*

Gráfico 3. Actividad física



Fuente: *Elaboración propia.*

Interpretación

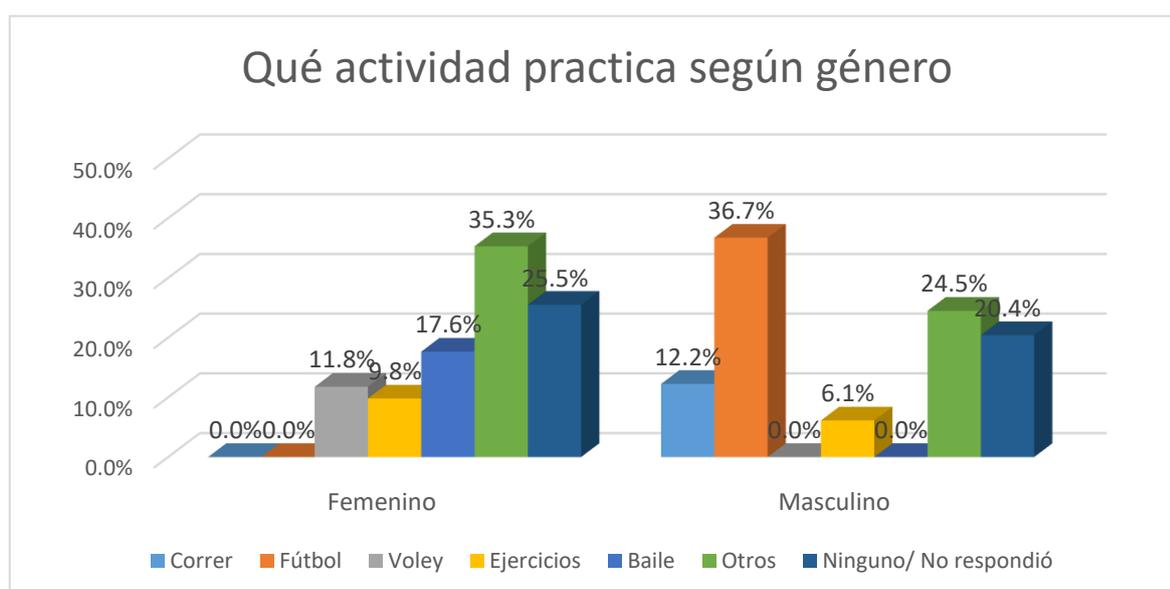
En la tabla 3 y Gráfico 3, se observa que la actividad física en los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria, en la institución educativa Manuel Arévalo Cáceres – Ancón. El 76.0%, tiene actividad medianamente adecuada, el 14.0% actividad física adecuada y solo el 10% actividad física inadecuada.

Tabla 4. *Qué actividad practica según género los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria, en la institución educativa Manuel Arévalo Cáceres - Ancón.*

Qué actividad practica	Genero			
	Femenino		Masculino	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Correr	0	0.0%	6	12.2%
Fútbol	0	0.0%	18	36.7%
Vóley	6	11.8%	0	0.0%
Ejercicios	5	9.8%	3	6.1%
Baile	9	17.6%	0	0.0%
Otros	18	35.3%	12	24.5%
Ninguno/ No respondió	13	25.5%	10	20.4%
Total	51	100.0%	49	100.0%

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 4. Qué actividad practica según género



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

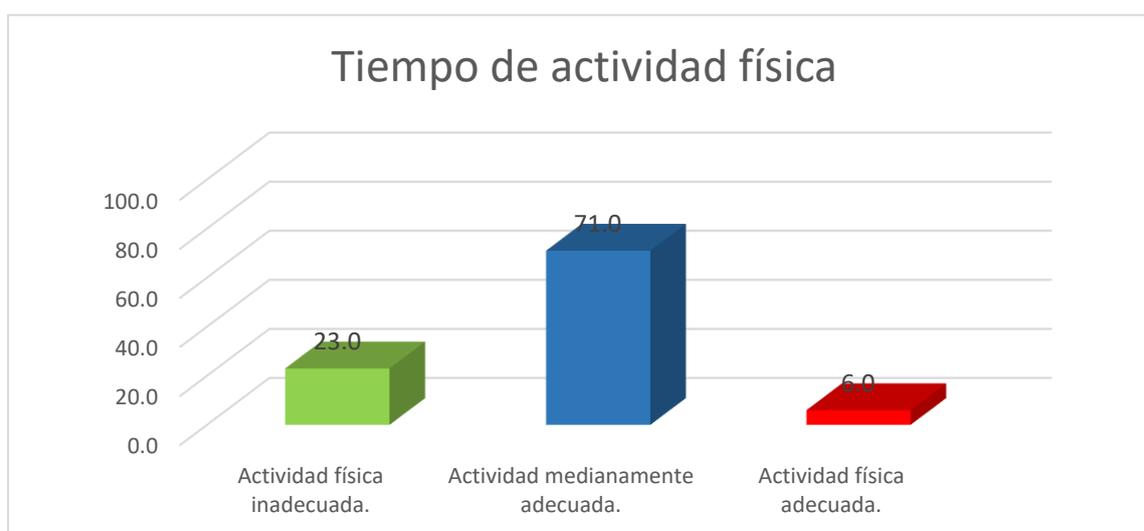
En la tabla 4 y Gráfico 4, se observa que la actividad física que practican los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria, en la institución educativa Manuel Arévalo Cáceres – Ancón. En el caso de las niñas el 17.6% es baile, 11.8% Vóley, 35.3% otros deportes y el 25.5% Ninguno/No respondió. En el caso de los niños el 36.7% prefiere el fútbol, 12.2% Correr, 24.5% otros deportes y el 20.4% Ninguno/No respondió.

Tabla 5. *Tiempo de actividad física en los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria, en la institución educativa Manuel Arévalo Cáceres - Ancón.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Actividad inadecuada.	física	23	23.0	23.0
Actividad medianamente adecuada.		71	71.0	94.0
Actividad adecuada.	física	6	6.0	100.0
Total		100	100.0	

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 5. Tiempo de actividad física



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

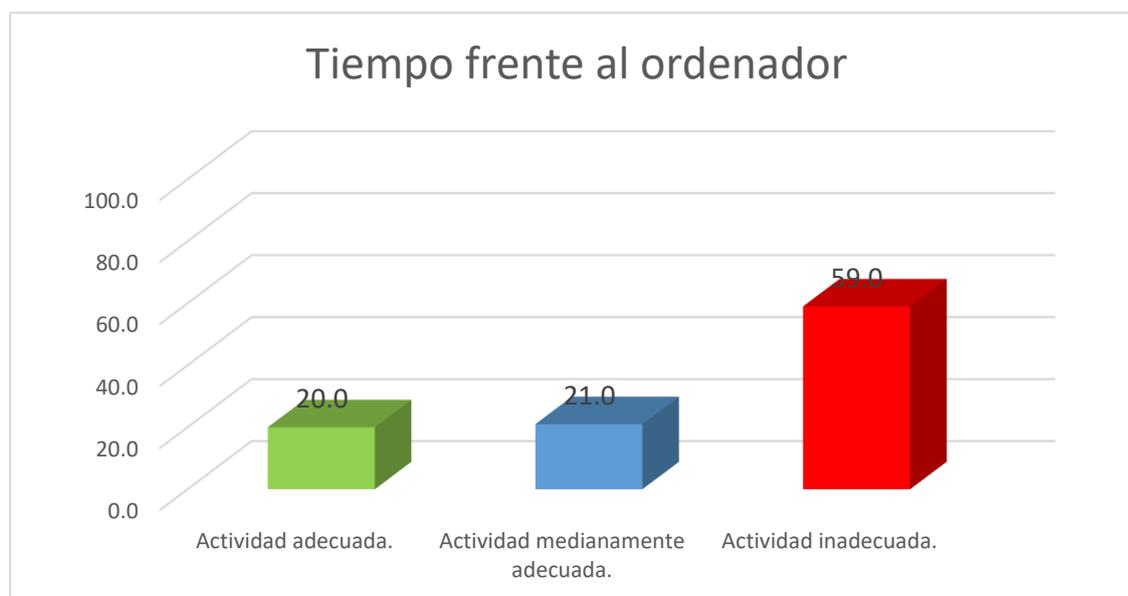
En la tabla 5 y Gráfico 5, se observa que el tiempo de actividad física en los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria, en la institución educativa Manuel Arévalo Cáceres – Ancón. El 71.0%, tiene actividad medianamente adecuada, el 23.0% actividad física inadecuada y solo el 6.0% actividad física adecuada.

Tabla 6. *Tiempo frente al ordenador en los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria, en la institución educativa Manuel Arévalo Cáceres - Ancón.*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Actividad adecuada.	20	20.0	20.0
Actividad medianamente adecuada.	21	21.0	41.0
Actividad inadecuada.	59	59.0	100.0
Total	100	100.0	

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 6. Tiempo frente al ordenador



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

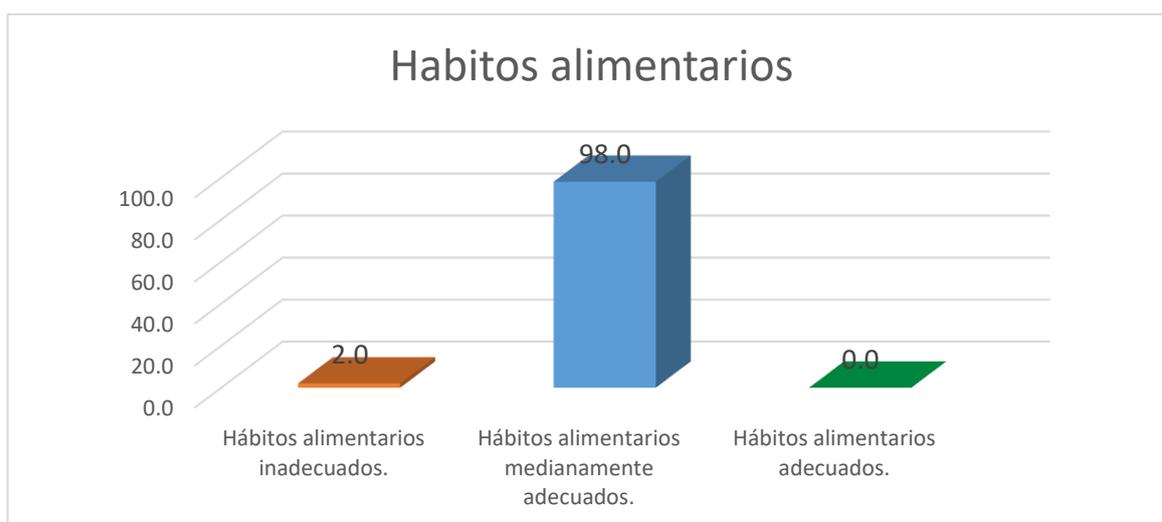
En la tabla 6 y Gráfico 6 se observa que el tiempo frente al ordenador en los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria, en la institución educativa Manuel Arévalo Cáceres – Ancón. El 59.0%, tiene actividad inadecuada, el 21.0% actividad medianamente adecuada y solo el 20% actividad adecuada.

Tabla 7. Hábitos alimentarios en los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria, en la institución educativa Manuel Arévalo Cáceres - Ancón.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Hábitos alimentarios inadecuados.	2	2.0	2.0
Hábitos alimentarios medianamente adecuados.	98	98.0	100.0
Hábitos alimentarios adecuados.	0	0.0	100.0
Total	100	100.0	

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 7. Hábitos Alimentarios



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

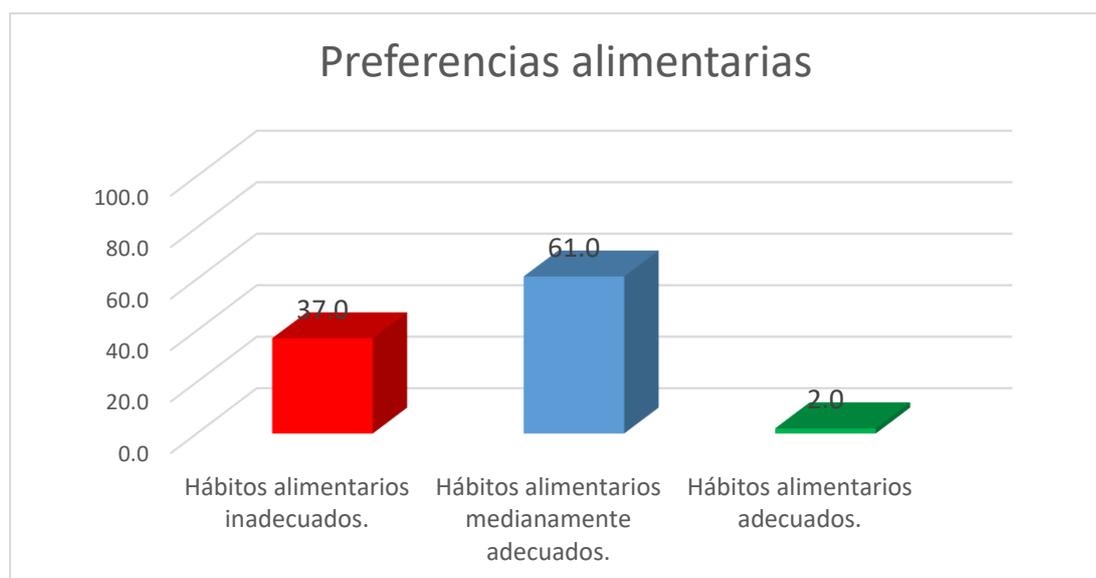
En la tabla 7 y Gráfico 7, se observa que de los hábitos alimentarios en los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria, en la institución educativa Manuel Arévalo Cáceres – Ancón. El 98%, tiene hábitos alimentarios medianamente adecuados, el 2% hábitos alimentarios inadecuados y no hay presencia de hábitos alimentarios adecuados.

Tabla 8. *Preferencias alimentarias en los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria, en la institución educativa Manuel Arévalo Cáceres - Ancón.*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Hábitos alimentarios inadecuados.	37	37.0	37.0
Hábitos alimentarios medianamente adecuados.	61	61.0	98.0
Hábitos alimentarios adecuados.	2	2.0	100.0
Total	100	100.0	

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 8. Preferencias Alimentarias



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

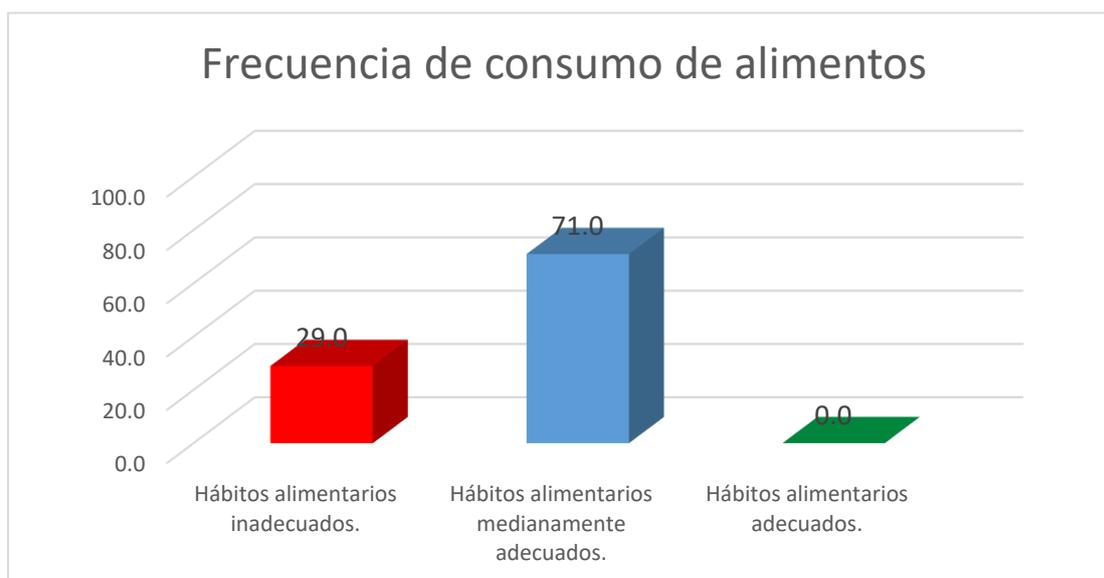
En la tabla 8 y Gráfico 8, se observa que de las preferencias alimentarias en los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria, en la institución educativa Manuel Arévalo Cáceres – Ancón. El 61.0%, tiene hábitos alimentarios medianamente adecuados, el 37.0% hábitos alimentarios inadecuados y no hay presencia de hábitos alimentarios adecuados.

Tabla 9. Frecuencia de consumo de alimentos en los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria, en la institución educativa Manuel Arévalo Cáceres - Ancón.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Hábitos alimentarios inadecuados.	29	29.0	29.0
Hábitos alimentarios medianamente adecuados.	71	71.0	100.0
Hábitos alimentarios adecuados.	0	0.0	100.0
Total	100	100.0	

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 9. Frecuencia de consumo de alimentos



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

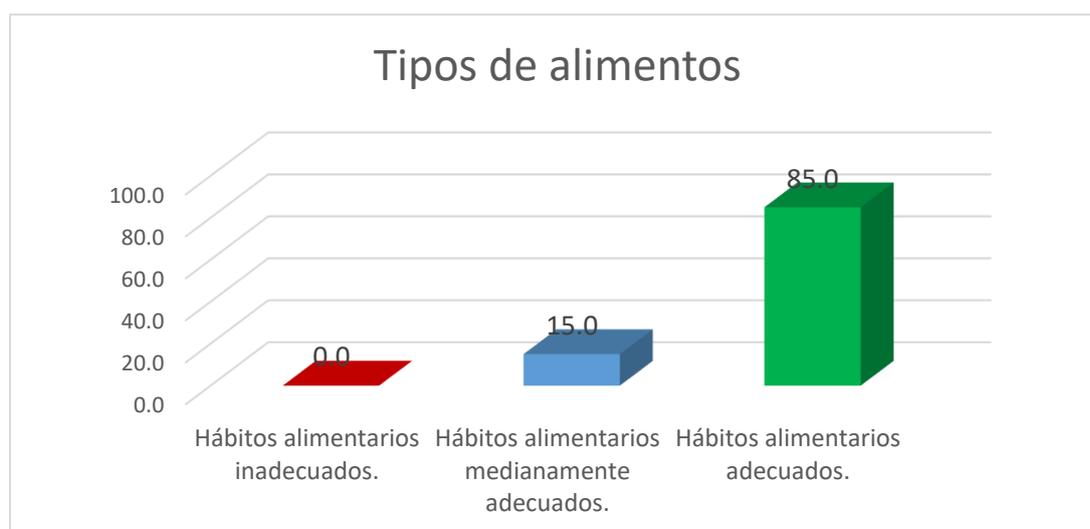
En la tabla 9 y Gráfico 9, se observa que la frecuencia de consumo de alimentos en los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria, en la institución educativa Manuel Arévalo Cáceres – Ancón. El 71.0%, tiene hábitos alimentarios medianamente adecuados, el 29.0% hábitos alimentarios inadecuados y no hay presencia de hábitos alimentarios adecuados.

Tabla 10. *Tipos de alimentos en los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria, en la institución educativa Manuel Arévalo Cáceres - Ancón.*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Hábitos alimentarios inadecuados.	0	0.0	0.0
Hábitos alimentarios medianamente adecuados.	15	15.0	15.0
Hábitos alimentarios adecuados.	85	85.0	100.0
Total	100	100.0	

Fuente: *Elaboración propia.*

Gráfico 10. Tipos de alimentos



Fuente: *Elaboración propia.*

Interpretación

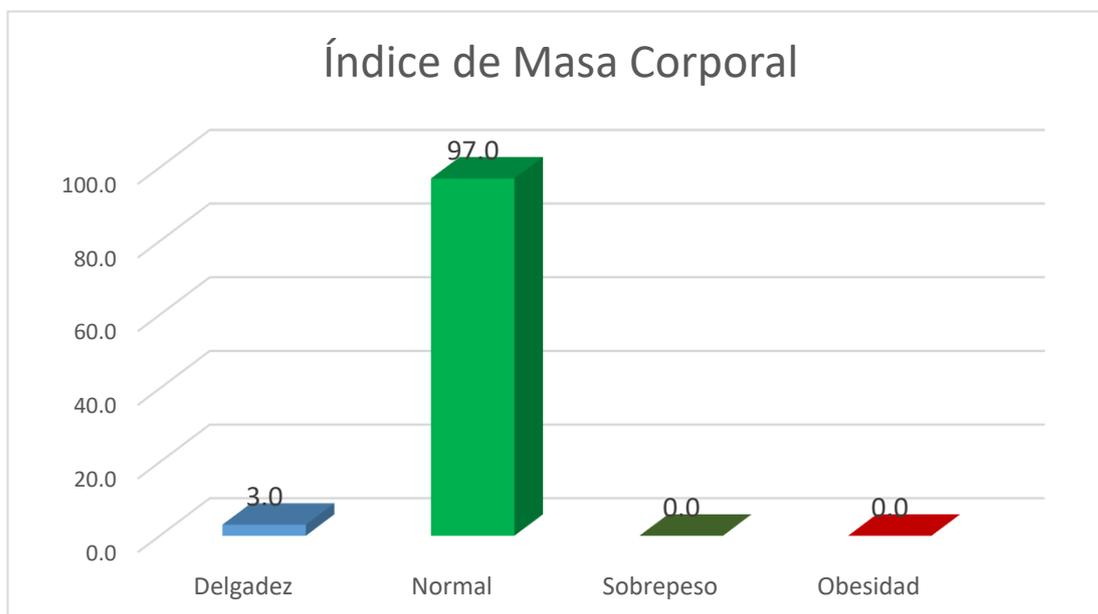
En la tabla 10 y Gráfico 10, se observa que según los tipos de alimentos que consumen los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria, en la institución educativa Manuel Arévalo Cáceres – Ancón. El 85.0%, tiene hábitos alimentarios adecuados, el 15.0% hábitos alimentarios medianamente adecuados y no hay presencia de hábitos alimentarios inadecuados.

Tabla 11. *Índice de Masa Corporal de los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria, en la institución educativa Manuel Arévalo Cáceres - Ancón.*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Delgadez	3	3.0	3.0
Normal	97	97.0	100.0
Sobrepeso	0	0.0	100.0
Obesidad	0	0.0	100.0
Total	100	100.0	

Fuente: *Elaboración propia.*

Gráfico 11. Índice de Masa Corporal



Fuente: *Elaboración propia.*

Interpretación

En la tabla 11 y Gráfico 11, se observa que al medir el IMC en los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria, en la institución educativa Manuel Arévalo Cáceres – Ancón. El 97.0%, tiene índice normal y solo el 3% presenta delgadez, además no hay presencia de estudiantes con sobrepeso u obesidad.

4.2 DISCUSIÓN

La actividad física y los hábitos alimentarios están perdiendo su importancia en estas nuevas generaciones porque cada día aumenta los índices de niños con sobrepeso y obesidad. Así mismo, en las familias al igual que otros países, el Perú no es ajeno a estas estadísticas.

El cambiar a estilos de vida saludable se ha convertido en un reto para el sistema de salud y son las enfermeras quienes tienen un compromiso y ardua labor de trabajar con la población, instituciones educativas-docentes y familia mediante la promoción de la salud y prevención de las enfermedades.

El presente estudio tuvo la participación a través de la encuesta de 100 padres de familia de la Institución Manuel Arévalo Cáceres - Ancón. En la tabla 1 en referencia al objetivo general se observa en los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria. De los estudiantes que presentan hábitos alimentarios inadecuados el 100.0% presenta actividad medianamente adecuada; de los estudiantes que presentan hábitos alimentarios medianamente adecuados el 75.5% presenta actividad física medianamente adecuada, 14.3% presenta actividad física adecuada y solo el 10.2% presenta actividad física inadecuada. Además, no hay presencia de hábitos alimentarios adecuados.

Es importante tener presente una actividad física en estos tiempos de covid por que los niños realizan menos actividad, ellos permanecen dentro de casa con sus clases virtuales y después están pendientes de los programas televisivos todo ello ayuda a que su organismo suba de peso. Por otro lado, sus hábitos alimentarios deben de ser balanceados y tener en cuenta que ellos están en crecimiento. Por ello, su alimentación debería estar en proporción a su edad sin

llegar a los excesos. En ese mismo contexto, la información que manejaron los medios de comunicación pudo haber influido en las familias a mejorar los hábitos en su alimentación y así elevar sus defensas en su organismo, conjuntamente manteniéndose activos en sus domicilios. Así mismo, ante el incremento de los casos no solo era necesario la distancia social y la bioseguridad en la población sino como lo menciona Nola pender en su Modelo de promoción de la salud, “Modificar los estilos de vida saludables” en casa donde estos dos temas vienen a sumar dicho objetivo.

Se observa en la tabla 3 en el análisis individualizado por variable que la actividad física en los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria, en la institución educativa Manuel Arévalo Cáceres – Ancón. El 76.0%, tiene actividad medianamente adecuada, el 14.0% actividad física adecuada y solo el 10% actividad física inadecuada.

La tabla 4 responde a la primera dimensión de actividad física donde muestra el tipo de actividad practicada por los niños, que no es de manera óptima como lo muestra la respuesta “ninguno” en el caso de niñas 25.5%(13) y en niños 20.4%(10). También se observa en los niños que el futbol es 36.7%(18) y en las niñas definido como “otros” 35.3%(18). A su vez, tenemos en la tabla 5 se pudo encontrar que el tiempo de actividad física es medianamente adecuada 71% y en la tabla 6 el tiempo frente a un ordenador es inadecuado con 59%, este último responde a que en los niños están limitadas sus salidas por la coyuntura además se suma a ello cuando no se encuentran en casa algunos padres por motivos laborales.

En la educación en tiempos de pandemia ayudo mucho la tecnología entre ellas están las clases del curso de Ed. Física. Se puede inferir cuanto ha sido el aporte de la transformación digital en los escolares porque sus clases fueron a través de ciertos dispositivos se asume que eso fue lo positivo y rescatable. Pero, de acuerdo al resultado obtenido del estudio el niño en su horario de tiempo libre, también tuvo una cifra alta frente al ordenador. Todo ello depende de un horario organizado para dedicarla alguna actividad física y evitar algún tipo de condición o enfermedad que se le presentara en periodos cortos o largos de su vida.

Estudios similares al estudio que concuerdan en sus resultados es el de Montenegro y col¹⁶ tuvieron en actividad física 84.4%, el fútbol fue el más practicado 49.2%. También tenemos a Osorio y col¹⁹ mencionan que el 88% de su población si practicaba actividad física. De la misma manera, Lois y col¹² de España refiere que de acuerdo al nivel de práctica lo hacían con regularidad y que los niños practican más que las niñas. Se puede señalar que, los resultados similares se deben a la cantidad de muestra, las edades que oscilan dentro de esos parámetros y la posibilidad de sus rutinas. También, atribuir que el fútbol tiene beneficios como el de desarrollo social, competitivo, disciplinario e integrador para la sociedad y todo con el apoyo de educadores o entrenadores que forman niños y jóvenes cambiando así a la sociedad ³³. Así mismo, en el caso del estudio de Osorio y col. Los niños presentan limitaciones de visión y audición, pero eso no los limita a la práctica de actividades físicas tienen el apoyo del tutor o padre de familia, en algunas oportunidades son parte de su terapia diaria.

Por otro lado, se contraponen los estudios que obtuvieron índices de baja actividad física como los dos casos, en primer lugar a Castillo y col¹³ con 27%, de cada 10 niños 7 no realizan actividad física y en segundo lugar a Gonzales y col¹⁴ con altos índices de niños con sedentarismos de cada 10 niños 5 no realizan ninguna actividad. Sin embargo, la edad puede ser un factor que debilita la constancia de realizar cualquier tipo de actividad como lo menciona el primer autor, que su muestra se encuentran en la adolescencia y cuanto más edad menos lo práctica.

De acuerdo con el análisis individualizado el resultado de los hábitos alimentarios la tabla 7 menciona que es medianamente adecuados con (98%) de igual forma, los tipos de alimentos con 85 % aparentemente refleja que todo está bien, pero si observamos en la tabla 8 sobre las preferencias alimentarias se muestra que el 61% es medianamente adecuado y lo inadecuado viene hacer el 37 %. Se puede inferir que mientras que son niños están al cuidado de un tutor, pero cuando ya son jóvenes tienen más libertad en elegir su alimento y la mayoría tiene preferencia por aquellos alimentos altos en carbohidratos, grasas y los ultra procesados. También, se muestra en la tabla 9 que brinda información sobre la frecuencia de los alimentos que consumen es medianamente adecuados con 71% y 29% es inadecuado se

infiere que la constancia de sus alimentos debe a la situación actual.

Estudios casi similares se observa como el de Aparco y col¹⁰ refieren que el índice de masa corporal se observa dentro de los parámetros normales 52%, sin embargo, existe un porcentaje menor con sobrepeso y obesidad. Al igual que, Lois y col¹² también refieren el primer alimento del día lo realizan en casa 94.6% y a pesar de ello también existe un 10% de niños con sobrepeso. Se puede referir que cuando se encuentra resultados adecuados, algunas veces también se evidenciaran casos aislados en cierta muestra. A su vez, la situación actual ha contribuido a que en la mayoría de los hogares permanezcan con sus tutores supervisando la cantidad, calidad y horario de la alimentación diaria, dado que la salida está restringida para los niños.

Por otra parte, tenemos a los que difieren del estudio, encontramos a Tarqui y col¹¹ de Perú con un enfoque diferente menciona que los índices de sobrepeso 18.1% y obesidad 14.1% se deben a la no pobreza, la prevalencia es en el área urbana y la región costa. De la misma manera, se tiene a Solari y col¹⁸ Chile que también no solo presenta obesidad 23.4% sino además obesidad severa 5.3% y se debe al consumo de alimentos alto en grasa. A diferencia del nuestro, por más de tener algunas características como ser zona costera y urbana tuvo resultados medianamente adecuados y en la tabla 10 el tipo de alimento en el escolar es adecuado 85%. Los resultados obtenidos se deben a muchos factores y realidades de cada familia.

En el estudio se encontró que la mayoría de los niños tuvieron un índice de masa corporal normal como se muestra en la tabla 11 y eso responde a que sus hábitos son medianamente adecuados. A diferencia del estudio de Fernández y col¹⁷ se observa escolares con obesidad y se debe al nivel socioeconómico y el alto riesgo cardiometabólico. Se puede diferir lo importante de una alimentación de cantidad y calidad adecuada, lo necesario de las 5 comidas al día que son el desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena. De la misma manera, que el tutor o padre de familia visite el consultorio de crecimiento y desarrollo para tener un seguimiento de su salud completa como el de que anualmente tiene que crecer 5 cm aprox., el aumento de su peso 3 kg aprox , de esa manera se podrá generar en los padres a llevar sus controles a su niño.

V. CONCLUSIONES

Primera:

Los niños de la institución educativa Manuel Arévalo Cáceres tienen una actividad física y hábitos alimentarios medianamente adecuados, debido a que durante la emergencia sanitaria su actividad física fue con regularidad y se debe a que parte de su tiempo lo dedicaban a las clases virtuales conjuntamente a pasar su tiempo libre en el uso de algún dispositivo visual. De la misma manera, sus hábitos alimentación mejoró para elevar las defensas en ellos, pero no de forma óptima y se debe a varios factores como la frecuencia y tipo de alimentación que recibían en casa. Por ello, se puede mencionar que, aunque no existe a la actualidad niños con sobrepeso y obesidad si estarían en riesgo.

Segunda:

La actividad física es medianamente adecuada. Por el motivo que el niño no juega hasta agotarse siendo para los varones el futbol con mayor preferencia. Así mismo, en el caso de las niñas sus actividades son diversas, aunque son las menos activas.

Tercera:

En cuanto al tiempo dedicado es medianamente adecuado. Porque muchos de ellos no llegan a la hora mínima que nos establece la organización de la salud. Pero ante el tiempo frente al ordenador presenta actividad física inadecuada También se observa que el sedentarismo en la etapa escolar es debido al tiempo en que realizan las tareas, el uso de los dispositivos como el celular y la televisión.

Cuarta:

Se puede observar que las preferencias de los niños son medianamente adecuadas. Por las razones, de sus gustos y cantidades de consumo de ciertos alimentos entre ellos son lo ultra procesados, glúcidos y altos en grasa.

Quinta:

Los hábitos de cada familia son medianamente adecuados por que se fundamenta con la frecuencia de todos los grupos de alimentos que consumieron las familias en tiempo de pandemia.

VI. RECOMENDACIONES

- A los futuros investigadores realizar comparaciones en instituciones privada y publicas en la misma zona. De la misma manera, tomar en cuenta las medidas antropométricas influyen mucho en obtener datos más exactos en cuanto al sobrepeso y obesidad para especificar el tipo de actividad física o deporte.
- A los docentes de Educación física seguir buscando estrategias novedosas cada día porque en estos momentos de pandemia son la base importante para que los niños continúen ciertas rutinas de actividad física y fortalecer la actividad que practican en casa.
- Al C.S. “Villa Estela” brindar apoyo con el tamizaje de hemoglobina a través del SIS a los escolares, para ver con cuanto está iniciando el año y realizar la secuencia para mejorar sus hábitos de alimentación en sus hogares.
- Al personal de Enfermería en generar estrategias de hábitos saludables para evitar las condiciones inmediatas como es sobrepeso y a largo plazo las enfermedades no transmisibles.
- A los padres de familia todavía seguir supervisando la alimentación dentro de casa verificando la calidad, cantidad y horario de sus alimentos. Porque su preferencia varía según la presencia de los padres a estas edades.

REFERENCIAS

1. Moreno J, Galiano M. Pediatría Integral. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. Pediatría Integral [PDF].2015 Mar; XIX(4): [268-276]. Disponible en:https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/07/Pediatria-Integral-XIX-4_WEB.pdf
2. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Problema de salud pública mundial. [Internet]. Lima. OMS; [updated 2020 Ene; cited 2020 Abr 30]. Available from: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
3. Benazizi I, Ferrer L, Martinez J, Roda E, Casabona B. Factors That Influence the Diet and Eating Habits of Chinese Immigrant Population in Catalonia. ScienceDirect. [Internet].2019 Dic [cited 2020 Set 10];17(1):1-9. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.08.014>
4. Organización Panamericana de la Salud. Estudio de actividad física insuficiente[Internet]. Lima. OPS. [updated 2020 Ene; cited 2020 Abr 30]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/detail/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
5. López J, Camargo E, Lucas J. Capacidad aeróbica en escolares de Educación Primaria determinada mediante el test Course Navette: una revisión sistemática. Interuniversitaria de Formación del Profesorado [Internet].2020 jul [cited 2020 Set 10];23(3): 217-232. Available from: <https://doi.org/10.6018/reifop.402151>
6. Instituto Nacional de estadística Informática. Enfermedades no transmisibles y transmisibles [Internet]. Lima. INEI. [updated 2018 May; cited 2020 Abr 30]. Available from: <http://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-369-de-las-personas-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-sobrepeso-10776/>

7. Alba E, Vallada E, Clérigues V, Olaso G, Moreno A, Gandía A. Relación del entorno socio familiar con determinados hábitos alimentarios de un grupo de escolares en Valencia (España). *Nutrición Clínica Dietética Hospitalaria* [Internet]. 2017 Oct [cited 2020 Set 10];37(1): 132-140. Available from: <https://revista.nutricion.org/PDF/albatamarit.pdf>
8. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm. Univ.* [Internet]. 2011 Dic [citado 2020 Abr 18] ; 8(4): 16-23. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_isoref&pid=S166570632011000400003&lng=es&tlng=es
9. Alvis K, Huamán L, Pillaca J y Aparco P. Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú. *Rev. Perú Med Exp Salud Pública* [Internet]. 2017 Feb [cited 2020 Abr 30];34 (1):28-35 Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rpmesp/2017.v34n1/28-35/es>
10. Aparco J, Bautista W, Astete L, Pillaca J. Evaluación del estado nutricional, patrones de consumo alimentario y de actividad física en escolares del Cercado de Lima. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública* [Internet]. 2016 Ago [citado 2020 Mar 4]; 33(4): 633-639. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rpmesp/2016.v33n4/633-639/es>
11. Tarqui C, Álvarez D, Espinoza P. Prevalencia y factores asociados al sobrepeso y obesidad en escolares peruanos del nivel primario. *Salud pública* [Internet]. 2018 Feb [citado 2020 Abr 30] ;20 (2): 171 -176. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/68082>
12. Lois L, Rial T. Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria. *Técnico- Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, [Internet]. 2016 Ene [citado 2020 Abr 30];2 (1): 77 -92, Disponible en: <file:///C:/Users/pc/Downloads/Dialnet>

HabitosAlimentariosYDeActividadFisicaDeAlumnadoDeE-5294913%20(1).pdf

13. Castillo E, Tornero I, García J. Relación entre actividad física, alimentación y familia en edad escolar. Retos [Internet].2018 Feb[citado 2020 Abr 30];39 (34): [85 - 88]. disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736339>
14. González A, Travè G, García F. Hábitos de alimentación, actividad física y horas de sueño en escolares: un estudio diagnóstico en Educación Primaria. Educatio Siglo XXI [Internet].2018 Mar [citado 2020 Abr 30];36(3): 143 - 464].disponible en: <https://revistas.um.es/educatio/article/view/350081/251901>
15. Herazo Y, Sánchez L, Galeano L, et al. Efectos de un Programa de actividad física en el perímetro abdominal e índice de masa corporal de escolares. Latinoamérica de Hipertensión [Internet].2018 Mar [citado 2020 Abr 30];13 (5): [336 -340]. Disponible en: http://www.revhipertension.com/rlh_5_2018/efecto_de_un_programa_de_actividad.pdf
16. Montenegro C, Martínez J. Caracterización sociodemográficas, Hábitos alimentarios y actividad física de estudiantes de primaria de una institución educativa pública del sector urbano. AVFT. [Internet].2018 Jun [citado Abr 30] ; 37 (4): [406 -410]. disponible en:<http://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/2535/Caracterizaci%c3%b3n%20sociodemogr%c3%a1ficas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
17. Fernández I, Vásquez H, y Feriche B.2019. Análisis Comparativo Del Perfil Antropométrico, Calidad Alimentaria y Hábitos de Actividad Física en Escolares Obesos Según Etnia de Origen y Nivel Socioeconómico. Interciencia [Internet].2019 Sep. [citado Abr 30] ; 44(9): [535-539].disponible en: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/339/33961096006/33961096006.pdf>

18. Solari G, Rivera M, Solari B, Wall A, Peralta M. Actividad física, estado nutricional y consumo habitual de alimentos en escolares del norte de Chile. *Perspectiva en Nutrición Humana* [Internet]. 2019 Jun [cited 2020 Abr 30];21(1):[27-40]. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082019000100027&lng=en.%20%20http://dx.doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a03

19. Osorio Murillo O, Parra González LM, Henao Castaño ÁM, Fajardo Ramos E. Hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional en escolares en situación de discapacidad visual y auditiva. *Revista Cubana de Salud Pública* [Internet]. 2017 Ene [citado 2020 Oct 12];43(2):214–229. Available en:<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=73157>

20. Guevara R, Urchaga J, Cabaco A, y Moral J. [The Quality of Breakfast and Healthy Diet in School-aged Adolescents and Their Association with BMI, Weight Loss Diets and the Practice of Physical Activity]. *Nutrients*. 2020. Jun-Jul; 12(8):1-15. English. Available from:https://www.researchgate.net/publication/343342306_The_Quality_of_Breakfast_and_Healthy_Diet_in_Schoolaged_Adolescents_and_Their_Association_with_BMI_Weight_Loss_Diets_and_the_Practice_of_Physical_Activity

21. Garrido A, García Padilla FM, Sánchez Ramos JL, Gómez Salgado J, Sosa Cordobés E. [The Family as an Actor in High School Students' Eating Habits: A Qualitative Research Study]. *Foods* 2020 Feb-Abr; 9(4):419. English. Available from: http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsbas&AN=edsbas_FE441792&lang=es&site=eds-live

22. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Internet]. Lima. OMS.[updated 2020 Ene;

cited 2020 Abr 30]. Available from:
<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

23. Ministerio de Salud. Plan de Salud Escolar 2020 – 2021 [Internet]. Lima. Minsa. [updated 2020 Mar; cited 2020 Abr 18]. Available from :<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/544238/resolucion-ministerial-079-2020-MINSA.PDF>
24. Organización Panamericana de la Salud. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano. [Internet]. Washington. D.C.[updated 2020 Ene; cited 2020 Abr 30]. Available from: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/50904>
25. Ministerio de Salud. Gestión para la promoción de la actividad Física para la Salud [Internet]. Lima. Oficina general de planeamiento, presupuesto y Modernización. [updated 2015 Abr 1; citado 2020 Abr 18]. Availble from:bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3299.pdf
26. Organización Mundial de la Salud. Tiempo dedicado a la actividad física [Internet]. Lima. OMS. [updated 2010 Ene; cited 2020 set. 30]. Available from:http://formacion.intef.es/pluginfile.php/43331/mod_imsdp/content/3/tiempo_dedicado_a_la_actividad_fisica.html
27. Ministerio de Salud. Lineamientos para la promoción y protección de la alimentación Saludable en las Instituciones Educativas y Privadas de la Educación Básica [Internet]. Lima. Oficina general de planeamiento, presupuesto y Modernización. 2 [updated 2019 Feb; citado 2020 Abr 18].
https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/296301/RM_N_195-2019-MINSA.PDF
28. Espinoza L, Rodríguez R. El uso de tecnologías como factor del desarrollo socio afectivo en niños y jóvenes estudiantes en el noroeste de México. Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas [Internet]. 2017 Jun [cited 2020 set 30];11(6):21. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=503954319009>

29. Lázaro Domínguez C. Guías Alimentarias para la población Peruana. [Internet]. Lima. Minsa. [updated 2018 Dic 28; citado 2020 Abr 30]. Available from :<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
30. Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultra procesados en América Latina: Tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. [Internet]. Washington D.C.[updated 2015 Ene; cited 2020 Abr 30]. Available from: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf?sequence=5
31. Fondo de las Naciones para la Infancia. La mala alimentación perjudica la salud de los niños en todo el mundo. [Internet]. Nueva York [updated 2019 Oct; cited 2020 Abr 30]. Available from: <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mala-alimentacion-perjudica-la-salud-de-los-ninos-en-todo-el-mundo>
32. Zumarán O, et al. Estadística para la Investigación. Lima: Universidad César Vallejo;2017.
33. Moreira V, Benavides L. Efectos del futbol actual en el modelo social del niño: perspectiva desde lo formativo hacia lo competitivo. Dialnet [Internet].2018 Mar [citado 2020 Nov 15];14(14): [11-23]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6453514>

ANEXOS

ANEXO1: Cuadro de Operacionalización

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<p>Actividad Física</p>	<p>Es todo movimiento del cuerpo que al ser producido por los músculos y esquelético exigen un gasto de la energía, donde ayudan a mejorar la fisiología cardiorrespiratorias, musculares y ósea donde así reduce el riesgo de Enfermedades no Transmisibles ²⁰.</p>	<p>Cantidad de horas que emplea el escolar de su tiempo libre para realizar actividad Física.</p> <p>Ninguna. 1-2 horas/semana. 3-4 horas/semana. 5 horas o más/semana.</p> <p>Tipos de objetos para emplear su tiempo libre: Videojuegos, Televisión o Internet.</p> <p>Actividad física inadecuada: 1 – 4</p> <p>Actividad medianamente adecuada: 5 - 8</p> <p>Actividad física adecuada: 9 – 12</p>	<p>Tiempo de actividad Física</p> <p>Tipos de Entretimiento</p>	<p>D19, D20 y D21</p> <p>D18</p>	<p>ORDINAL</p>

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Hábitos Alimentarios	<p>Los Hábitos Alimentarios Son las actitudes conscientes que llevan a que la persona tenga una dieta equilibrada y saludable de manera constante ayudando así a su organismo a prevenir de alguna enfermedad ^d.</p>	<p>Se aplicara el instrumento “Hábitos Alimentarios de la Población Escolar “a los padres o tutores de los escolares la cual medirá sobre el consumo de alimentos inadecuados, medianamente adecuados y adecuados teniendo en cuenta lo siguiente:</p> <p>Hábitos alimentarios inadecuados: 24- 29</p> <p>Hábitos alimentarios medianamente adecuados: 30 – 35</p> <p>Hábitos alimentarios adecuados: 36 – 41</p>	<p>Tipos de Alimentos</p> <p>Frecuencia de consumo</p> <p>Preferencias</p>	<p>D1,D2,D3</p> <p>F1,F2,F3,F4, F5,F6,F7,F10, F11,F13,F14, F15, F16, F17, F18.</p>	<p>Nominal</p>

ANEXO 2: PRESUPUESTO O COSTO DEL PROYECTO

Nº	Descripción	Costo unitario	Cantidad	Costo total
1. 2. Servicios				
1	Fotocopias	0.60	50	30.00
2	Internet Claro	79.00	6	474.00
3	Movilidad para el investigador	2.00	30	60.00
4	Refrigerio	3.00	50	150.00
5	Electricidad ENEL	50.00	5	250.00
FINANCIAMIENTO PROPIO				964.00

ANEXO 3: CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Fecha de inicio: 2 de febrero de 2020

Fecha de término: 16 de julio de 2020

Actividades	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6	Sem 7	Sem 8	Sem 9	Sem 10	Sem 11	Sem 12	Sem 13	Sem 14	Sem 15	Sem 16
1.Reunión de coordinación																
2.Presentación del esquema de Proyectos de Investigación																
3.Asignación de los temas de investigación																
4.Pautas para la búsqueda de información																
5.Planteamiento del problema y fundamentación teórica																
6.Justificación, hipótesis y objetivo de investigación																
7.Diseño, tipo y nivel de investigación																
8.variables y operacionalización																
9.Presenta el diseño metodológico																
10.JORNADA DE INVESTIGACIÓN N°1 Presentación del primer avance																
11.Población y muestra																

<p>12. Técnicas e instrumentos de obtención de datos, métodos de análisis y aspectos administrativos: Designación del jurado un metodológico y dos especialistas</p>																		
<p>13. Presenta el proyecto de investigación para su revisión y aprobación</p>																		
<p>14. Presenta el proyecto de investigación con observaciones levantadas</p>																		
<p>15. JORNADA DE INVESTIGACIÓN N°2 : Sustentación del Proyecto de Investigación</p>																		

ANEXO 4 : Validación del Instrumento original –Adecuado a la situación actual de la COVIT-19:

EXPERTOS		CLARIDAD		PERTINENCIA		RELEVANCIA		PREG.CORRECTAS	PREG.INCORRECTAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO		
1	PARTICIPANTE	18	8	15	11	17	9	50	28
2	PARTICIPANTE	26	0	26	0	26	0	78	0
3	PARTICIPANTE	26	0	26	0	26	0	78	0
4	PARTICIPANTE	23	3	26	0	26	0	75	3
5	PARTICIPANTE	26	0	26	0	26	0	78	0
	TOTAL							359	31

✓

FORMULA

$$V = E (RC) / (RI) * 100$$

✓

$$V = 359 / 390 * 100 = 0.92 = 92\%$$

LEYENDA: E: Sumatoria.
 Correta. **RC:** Respuesta
 incorrecta. **RI:** Respuesta
 N: N° de preguntas

El cuestionario “Hábitos Alimentarios de la Población Escolar” consta de dos partes: alimentos que consume el niño a diario y la frecuencia de la actividad física.

La primera parte explora los hábitos alimentarios del niño - que suelen comer habitualmente - contiene 31 ítems.(original) ,contiene 26 ítems (adecuado)

✓ Los ítems del F1 al F20 son preguntas relacionadas sobre lo que el niño come habitualmente. De la cual solo se consideró F1 al F18.

Estos ítems tienen 8 alternativas cada uno, a los cuales se les dio un valor de 0 a 3, tal como se describe en los siguientes cuadros:

Ítems con Dirección Positiva	Valor
Alternativa	
Nunca < 1 vez a la semana	0
1 día a la semana 2 a 4 días a la semana	1
5 a 6 días a la semana Todos los días, 1 vez al día	2
Todos los días, 2 veces al día. Todos los días, más de dos veces al día.	3

- ✓ El ítem del D1 es una pregunta relacionado con lo que le gusta ciertas frutas o no le gustan. Porque en algún momento lo a probado. Se consideró.
- ✓ Los ítems del D2 al D5 del documento original son preguntas relacionadas con el consumo de frutas tanto en la casa como en el colegio. Se consideró las preguntas D2 y D3 por que correspondían el consumo solo en casa.
- ✓ Los ítems del D7 al D9 del documento original son preguntas relacionadas al consumo de verduras tanto en la casa como en el colegio. No se consideró porque existe preguntas similares que son también de verduras las preguntas F2 Y F3.

Ítems con Dirección Negativa	Valor
Alternativa	
Nunca < 1 vez a la semana	3
1 día a la semana 2 a 4 días a la semana	2
5 a 6 días a la semana Todos los días, 1 vez al día	1
Todos los días, 2 veces al día. Todos los días, más de dos veces al día.	0

Las preguntas de estas dimensiones tienen 7 alternativas, a los cuales se les dio un valor de 0 a 3 tal, como se describe en el siguiente cuadro: Original.

Alternativa	VALOR
Sí, siempre. Si, la mayoría de los días.	3
Algunas veces. 2	2
Rara vez. 1	1
Nunca	0

- ✓ Los ítems del D11 al D14 de documento original son preguntas relacionadas a las comidas. Estos ítems tienen 4 alternativas cada uno, a los cuales se les dio un valor de 0 a 3 tal, como se describe en los siguientes cuadros: No se le considero.

Ítems con Dirección Positiva	Valor
Alternativa	
Todos los días. 4-6 días a la semana	3
1-3 días a la semana.	2
Menos de un día a la semana	1
Nunca	0

Ítems con Dirección Negativa	Valor
Alternativa	
Todos los días. 4-6 días a la semana	0
1-3 días a la semana.	1
Menos de un día a la semana	2
Nunca	3

Para todas las alternativas de respuesta de los Ítems del F1 al D14 el puntaje 0 es considerado hábito inadecuado y el puntaje 3 se consideró hábito adecuado.

El puntaje total de esta primera parte que corresponde a hábitos inadecuados, es de 93 puntos, los cuales se clasificaron en tres niveles utilizando la escala de estatinos (ver anexo 6).En el documento original.

- ❖ 24 – 29 = Hábitos alimentarios inadecuados.
- ❖ 30 - 35 = Hábitos alimentarios medianamente adecuados.
- ❖ 36 - 41 = Hábitos alimentarios adecuados

En en la primera parte que nos habla de los Hábitos de alimentación, es de

puntos, los cuales se clasifican en tres niveles utilizando la escala de estandarizados.

(ver anexo).En lo adecuado.

- ❖ 14 - 17 = Hábitos alimentarios inadecuados.
- ❖ 18 - 22 = Hábitos alimentarios medianamente adecuados.
- ❖ 23 - 26 = Hábitos alimentarios adecuados

La segunda parte del cuestionario son preguntas relacionadas a la actividad física que realiza el niño/a y consta de 5 ítems, del D16 al D21. En la cual solo se consideró D18 a la D21 (La que no se le considero fueron relacionadas al transporte y actividades de deporte que realiza fuera de casa)

- ✓ El ítem D16 es una pregunta relacionada al transporte y la puntuación de las alternativas fue la siguiente:

Alternativa	Valor
Caminando. En bicicleta	3
En transporte público	2
En carro	1
En movilidad escolar	0

- ✓ El ítem D17 es una pregunta relacionada la participación de actividades de deporte y la puntuación de las alternativas fue la siguiente: el valor máximo es 1.

✓ Alternativa	Valor
Ninguna. Alrededor de 1 hora a la semana	0
Alrededor de 2 horas a la semana. Alrededor de 3 horas a la semana	1
Alrededor de 4 horas a la semana	2
5 horas a la semana o más	3

- ✓ Los ítems D19 del original es una pregunta relacionada a las horas de práctica de deporte y la puntuación de las alternativas fue la siguiente: Pero fue adecuado que cierta actividad que realiza lo hace dentro de casa.

Alternativa	Valor
Ninguna. Alrededor de 1 hora a la semana	0
Alrededor de 2 horas a la semana. Alrededor de 3 horas a la semana	1
Alrededor de 4 horas a la semana	2
5 horas a la semana o más	3

- ✓ El puntaje total de esta segunda parte es de 13 puntos y se clasificó en tres niveles utilizando la escala de estatinos (en el original)
- ❖ 1 – 4 = Actividad física inadecuada.
 - ❖ 5 - 8 = Actividad medianamente adecuada.
 - ❖ 9 – 12 = Actividad física adecuada.
- ✓ El puntaje total de esta segunda parte es de puntos y se clasificó en tres niveles utilizando la escala de estatinos (en el adecuado)

- ❖ 4 - 5 = Actividad física inadecuada.
- ❖ 6 - 8 = Actividad medianamente adecuada.
- ❖ 9 - 9 = Actividad física adecuada.

Alternativa F1-F18	Valor	respuestas
Nunca	0	68
<1 vez a la semana	0	
1 día a la semana	1	125
2 a 4 días a la sem	1	
5 a 6 días a la sem	2	48
Todos los días,1 vez al día	2	
Todos los días,2 veces al día	3	29
Todos los días, mas de 2 veces al día	3	

270

Adecuado	93-125
Medianamente Adecuado	61-92
Inadecuado	29-60

Tabla de alfa de Cronbach, para interpretar el valor de la confiabilidad de los instrumentos.

Rangos	Magnitud
0,98 a 1,00	Perfecta confiabilidad
0,76 a 0,97	Excelente confiabilidad
0,71 a 0,75	Alta confiabilidad
0,61 a 0,70	Moderada confiabilidad
0,51 a 0,60	Baja confiabilidad
0,01 a 0,50	Muy baja Confiabilidad

V1: Actividad física

Tabla 1

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	15	100,0
	Excluidos ^a	0	,0
Total		15	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Tabla 2

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,818	3

Como el coeficiente de confiabilidad hallado es 0.818, entonces podemos afirmar que existe una excelente confiabilidad

V2: Hábitos alimentarios

Tabla 3

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	15	100,0
	Excluidos ^a	0	,0
Total		15	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Tabla 4

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,770	37

Como el coeficiente de confiabilidad hallado es 0.770, entonces podemos afirmar que existe una excelente confiabilidad

ANEXO 5:

Consentimiento para participar en un estudio de investigación

PADRES

Institución : Universidad César Vallejo –Lima Norte

Escuela de Enfermería

Investigadora : Salinas Taipe Judith

Título del Proyecto de Tesis: Actividad física y Hábitos Alimentarios en los escolares de 4to 5to y 6to de Primaria Manuel Arévalo Cáceres - Ancón - 2020

Propósito del estudio:

Se le invita a su niño (a) a ser parte de un estudio. En la cual sus edades oscilan entre los 9 a 13 años de edad en la Institución Educativa Pública “Manuel Arévalo Cáceres”. Es una tesis desarrollado por la investigadora de la Universidad César Vallejo Lima – Norte, de la Escuela de Enfermería. Se realiza este estudio para ver en la actualidad como se encuentran los escolares en cuanto a estos temas. Así mismo, conocer ciertas prevalencias que podrían influir en un futuro así como se menciona en estudios sobre las enfermedades no transmisibles, También ver ciertas estrategias que los profesionales: Como las enfermeras, profesores pueden aportar, conjuntamente con los padres de familia quienes son el apoyo incondicional e inmediato de sus niños.

Procedimientos:

Si su hijo decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

Usted como padre/madre de familia decide participar en el estudio se le realizará lo siguiente:

- ✓ **Se le brindará un cuestionario acerca de la Actividad Física y hábitos alimentarios que se le hizo llegar a su hogar vía virtual.**

- ✓ **Riesgos:**

Su menor hijo /a no va a presentar ningún riesgo en esta fase de estudio. Ya que será con su apoyo.

Se le solicitara datos personales de hijo/a que serán codificados.

El cuestionario constará de pequeñas preguntas, acerca a los hábitos alimenticios y la actividad física que realiza su menor hijo/a.

- ✓ **Beneficios:**

Los padres tendrán en cuenta el estilo de vida que llevan sus niños. Quedará un informe acerca de los datos obtenidos. Será en relación a su actividad física y hábitos alimentarios que lleva en su vida diaria y puede tomar acciones para que obtenga un buen estado de salud evitando a futuro diversas enfermedades relacionadas con ello. Por último, se le entregará un informe de forma total a Dirección.

- ✓ **Costos e incentivos:**

El participar de este estudio no tiene incentivo económico pero si la satisfacción de colaborar con el mejor entendimiento de que mejoren en casa u hogar todo los estilos de vida que en un futuro tenga una buena salud.

- ✓ **Confidencialidad:**

Cada información brindada de su menor hijo/a estará codificados y no con sus nombres. Al igual que los resultados no son individualizados ni tampoco serán identificados .Pero si serán publicados de manera porcentual.

- ✓ **Derechos del paciente:**

Su derecho a la participación no es obligatoria usted puede retirarse en cualquier momento. Si presenta alguna duda, por favor preguntar o llamar al número que se le fue entregado.

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente que mi hijo(a) participe en este estudio, comprendo que cosas le pueden pasar si participa en la tesis, también entiendo que él/ella puede decidir no participar aunque yo haya aceptado y que puede retirarse del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

.....

Participante Hijo/a	Fecha:	Firma
Nombre:		
DNI:		

.....

Participante Padre/Madre	Fecha:	Firma
Nombre:		
DNI:		

.....

Investigadora	Fecha:	Firma
Nombre:		
DNI:		

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Nombres y Apellidos :

Edad : años meses

Fecha de nacimiento :

Sexo :

Grado : **Sección:**

Peso :

Talla :

**HABITOS ALIMENTARIOS
DE LA POBLACION ESCOLAR**

CUESTIONARIO PARA LA FAMILIA

En este cuestionario le queremos preguntar sobre los hábitos alimentarios y de actividad física del niño o niña, llevados en casa e invitamos a su participación.

NOMBRE DEL NIÑO:	GRADO:	SECCION:
-----------------------------	---------------	-----------------

Algunas preguntas sobre lo que su hijo /a suele comer habitualmente

(Contestar solo una respuesta por pregunta)

F1 ¿Con qué frecuencia suele comer su hijo/a una porción de fruta?

- Nunca
- Menos de 1 vez a la semana
- 1 día a la semana
- 2 – 4 días a la semana
- 5 – 6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día
- Todos los días, más de 2 veces al día.

F2 ¿Con qué frecuencia suele consumir su hijo/a de 2-3 porciones ensalada, verduras crudas o ralladas (zanahoria, betarraga, lechuga, etc.)?

- Nunca
- Menos de 1 vez a la semana
- 1 día a la semana
- 2-4 días a la semana
- 5 – 6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día
- Todos los días, más de 2 veces al día.

F3 ¿Con qué frecuencia suele consumir su hijo / a verdura cocidas?

- Nunca
- Menos de 1 vez a la semana
- 1 día a la semana
- 2-4 días a la semana
- 5 – 6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día

F4 ¿Con qué frecuencia suele comer su hijo / a papas fritas?

- Nunca
- Menos de 1 vez a la semana
- 1 día a la semana
- 2-4 días a la semana
- 5 – 6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día
- Todos los días, más de 2 veces al día.

F5 ¿Con qué frecuencia su hijo / a consume interdiario legumbres, como lentejas, garbanzos, frejoles, quinua?

- Nunca
- Menos de 1 vez a la semana
- 1 día a la semana
- 2-4 días a la semana
- 5 – 6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día
- Todos los días, más de 2 veces al día.

F6 ¿Con qué frecuencia suele beber su hijo / jugo de frutas caseras?

- Nunca
- Menos de 1 vez a la semana
- 1 día a la semana
- 2-4 días a la semana
- 5 – 6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día
- Todos los días, más de 2 veces al día.

F7. ¿Con que frecuencia suele beber refrescos naturales su hijo / a?

- Nunca
- Menos de 1 vez a la semana
- 1 día a la semana
- 2-4 días a la semana
- 5 – 6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día.
- Todos los días, más de 2 veces al día.

F8. ¿Con que frecuencia suele consumir su hijo /a golosinas (chicles, chupetín, gomitas, etc.)?

- Nunca
- Menos de 1 vez a la semana
- 1 día a la semana
- 2-4 días a la semana
- 5 – 6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día.
- Todos los días, más de 2 veces al día.

F9. ¿Con que frecuencia suele consumir su hijo /a chocolates?

- Nunca
- Menos de 1 vez a la semana
- 1 día a la semana
- 2-4 días a la semana
- 5 – 6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día.
- Todos los días, más de 2 veces al día.

F10. ¿Con que frecuencia suele comer su hijo / a carne de pollo o de pavo?

- Nunca
- Menos de 1 vez a la semana
- 1 día a la semana
- 2-4 días a la semana
- 5 – 6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día.
- Todos los días, más de 2 veces al día.

F11. ¿Con que frecuencia suele consumir su hijo /a carne de cerdo?

- Nunca
- Menos de 1 vez a la semana
- 1 día a la semana
- 2-4 días a la semana
- 5 – 6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día.
- Todos los días, más de 2 veces al día.

F12. ¿Con que frecuencia suele consumir su hijo /a embutidos (Chorizo, jamonada, hotdog, relleno, cabanossi)?

- Nunca
- Menos de 1 vez a la semana
- 1 día a la semana
- 2-4 días a la semana
- 5 – 6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día.
- Todos los días, más de 2 veces al día.

F13. ¿Con que frecuencia suele comer su hijo /a huevos, bien fritos, cocidos, en tortilla, etc?

- Nunca
- Menos de 1 vez a la semana
- 1 día a la semana
- 2-4 días a la semana
- 5 – 6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día.
- Todos los días, más de 2 veces al día.

F14. ¿Con que frecuencia suele comer su hijo /a pescado fresco o congelado , etc.?

- Nunca
- Menos de 1 vez a la semana
- 1 día a la semana
- 2-4 días a la semana
- 5 – 6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día.
- Todos los días, más de 2 veces al día.

F15. ¿Con que frecuencia suelen tomar su hijo /a leche ?

- Nunca
- Menos de 1 vez a la semana
- 1 día a la semana
- 2-4 días a la semana
- 5 – 6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día.
- Todos los días, más de 2 veces al día.

F16. ¿Con que frecuencia suele tomar su hijo /a yogurt?

- Nunca
- Menos de 1 vez a la semana
- 1 día a la semana
- 2-4 días a la semana
- 5 – 6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día.
- Todos los días, más de 2 veces al día.

F17. ¿Con que frecuencia suele comer su hijo /a queso?

- Nunca
- Menos de 1 vez a la semana
- 1 día a la semana
- 2-4 días a la semana
- 5 – 6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día.
- Todos los días, más de 2 veces al día.

F18. ¿Con que frecuencia suele comer su hijo /a arroz ?

- Nunca
- Menos de 1 vez a la semana
- 1 día a la semana
- 2-4 días a la semana
- 5 – 6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día.
- Todos los días, más de 2 veces al día.

Ahora algunas preguntas sobre las frutas

(Marque solo 1 respuesta para cada pregunta)

D1 ¿Cuáles de las siguientes frutas le gustan o cuáles no le gustan a su hijo / a)? (Por favor, marque solo una casilla en cada fila)

	Le gusta mucho	Le gusta un poco	No le gusta mucho	No le gusta nada	No la ha probado
Manzanas					
Plátanos					
Peras					
Naranjas					
Mandarinas					
Melocotones					
Melón					
Fresas					
Uvas					
kiwi					
Piña					

Sobre la fruta en casa

D2 ¿Hay diferentes tipos de frutas normalmente de la estación en casa?

- Sí, siempre
- Sí, la mayoría de los días
- Algunas veces
- Rara vez
- Nunca

D3 ¿Hay fruta que le guste normalmente en casa?

- Sí, siempre
- Sí, la mayoría de los días
- Algunas veces
- Rara vez
- Nunca

Algunas preguntas sobre las comidas

D15. ¿Cuáles de las siguientes comidas hace su hijo/a habitualmente?

	No	Algunos días (1 - 4 d /sem)	Casi siempre (5 -6 d / sem)	SI Todos los días
Desayuno				
Media mañana				
Comida				
Merienda				
Cena				
Recena				

Algunas preguntas sobre la actividad física práctica

D18. ¿En caso afirmativo, ¿ Qué actividad práctica?

D19. ¿ Cuántas horas a la semana práctica su hijo / a alguna actividad física o hace ejercicio en casa hasta sudar o cansarse en sus juegos ?

- Ninguna
- Alrededor de 1 hora a la semana
- Alrededor de 2 horas a la semana
- Alrededor de 3 horas a las semana
- Alrededor de 4 horas a la semana
- 5 horas a la semana ò más.

D20. ¿ Cuántas horas al día suele ver la televisión, videos o videojuegos su hijo / a ?

- Ninguna
- Alrededor de 1 hora a la semana
- Alrededor de 2 horas a la semana
- Alrededor de 3 horas a las semana
- Alrededor de 4 horas a la semana
- 5 horas a la semana ò mas

D21. ¿ Cuántas horas al día suele utilizar el ordenador (para jugar, mandar correo electrónico, chatear o navegar en Internet) su hijo/a en su tiempo libre?

- Ninguna
- Alrededor de 1 hora a la semana
- Alrededor de 2 horas a la semana
- Alrededor de 3 horas a las semana
- Alrededor de 4 horas a la semana
- 5 horas a la semana ò mas

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 7: DOCUMENTOS DE LOS JUICIO DE EXPERTOS

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

I.- OBSERVACIONES:
En el texto hay sugerencia, al igual que en indicadores en la operacionalización de variables

Se debería tomar en cuenta las sugerencias como parte de la modificación de hábitos alimenticios.

II.- OPINION DE APLICACIÓN:

- Aplicable (X)
- Aplicable después de corregir ()
- No aplicable ()

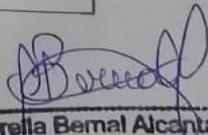
III.- DATOS DEL EVALUADOR:

- Apellidos y nombres del juez evaluador: Miriam Fiorella Bernal Alcantara
- DNI: 44950449
- Especialidad del evaluador: licenciada en Bromatología y Nutrición

- ¹ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el anunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.
- ² **Pertinencia:** Si el ítem pertenece a la dimensión.
- ³ **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión Especifica del constructo.

NOTA: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

SE VALORA:	1 = la respuesta positiva	0 = respuesta negativa
------------	---------------------------	------------------------


Lic. Fiorella Bernal Alcantara
Nutricionista
CNP: 4773

SELLO Y FIRMA



I.- OBSERVACIONES:

En el texto hay sugerencia, al igual que en indicadores en la operacionalización de variables

No.

II.- OPINION DE APLICACIÓN:

- Aplicable ()
- Aplicable después de corregir (X)
- No aplicable()

III.- DATOS DEL EVALUADOR:

- Apellidos y nombres del juez evaluador: FIGUEROA APAZA JESSICA
- DNI: 10687648
- Especialidad del evaluador: SALUD PUBLICA Y COMUNITARIA
- **¹ Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el anunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.
- **² Pertinencia:** Si el ítem pertenece a la dimensión.
- **³ Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión Especifica del constructo.

NOTA: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

SE VALORA:	1 = la respuesta positiva	0= respuesta negativa
-------------------	----------------------------------	------------------------------

Gobierno Regional del Callao
Dirección de Salud Callao
Centro de Salud 3 de Febrero

Lic. JESSICA FIGUEROA APAZA
CEP 38506

SELLO Y FIRMA



I.- OBSERVACIONES:

En el texto hay sugerencia, al igual que en indicadores en la operacionalización de variables

II.- OPINION DE APLICACIÓN:

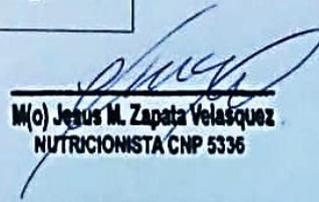
- Aplicable (✓)
- Aplicable después de corregir ()
- No aplicable()

III.- DATOS DEL EVALUADOR:

- Apellidos y nombres del juez evaluador: Jesús Manuel Zapata Velásquez
- DNI: 44457063
- Especialidad del evaluador: Nutricionista.
- Maestro en Ciencias de los Alimentos
- **¹ Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el anunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.
- **² Pertinencia:** Si el ítem pertenece a la dimensión.
- **³ Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión Especifica del constructo.

NOTA: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

SE VALORA:	1 = la respuesta positiva	0 = respuesta negativa
------------	---------------------------	------------------------


M(o) Jesús M. Zapata Velásquez
NUTRICIONISTA CNP 5336

SELLO Y FIRMA



tiempo libre?							
---------------	--	--	--	--	--	--	--

I- OBSERVACIONES:

En el texto hay sugerencia, al igual que en indicadores en la operacionalización de variables

II- OPINION DE APLICACIÓN:

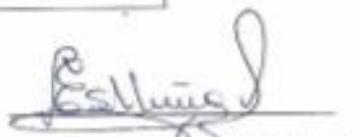
- Aplicable (X)
- Aplicable después de corregir ()
- No aplicable()

III- DATOS DEL EVALUADOR:

- Apellidos y nombres del juez evaluador: Muñoz Lozano, Esther Eva
- DNI: 07754583
- Especialidad del evaluador: Salud Pública
- ¹ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el anunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.
- ² **Pertinencia:** Si el ítem pertenece a la dimensión.
- ³ **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión Especifica del constructo.

NOTA: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

SE VALORA:	1 = la respuesta positiva	0= respuesta negativa
------------	---------------------------	-----------------------


 Dr. Esther Eva Muñoz Lozano
 SELLO Y FIRMAS 10233



I.- OBSERVACIONES:

En el texto hay sugerencia, al igual que en indicadores en la operacionalización de variables

En recomendaciones mencionar importancia de desaje de Homofobia para evitar la amonía en este grupo.

II.- OPINION DE APLICACIÓN:

- Aplicable (X)
- Aplicable después de corregir ()
- No aplicable()

III.- DATOS DEL EVALUADOR:

- Apellidos y nombres del juez evaluador: Caccha Colonia Ana Maritza
- DNI: 41866450
- Especialidad del evaluador: Unidad de cuidados intensivos Docente de migrado de UPAs Pnuanas
- ¹ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el anunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.
- ² **Pertinencia:** Si el ítem pertenece a la dimensión.
- ³ **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión Específica del constructo.

NOTA: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

SE VALORA:	1 = la respuesta positiva	0 = respuesta negativa
------------	---------------------------	------------------------

Lic. Ana Caccha Colonia
 CEP 45078
SELLO Y FIRMA
 Central de Evaluación y S.