



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON  
MENCIÓN DOCENCIA Y GESTIÓN EDUCATIVA**

**Hábitos saludables y actividad física en estudiantes de cuarto grado de secundaria,  
Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**  
Maestro en Educación con Mención en Docencia y Gestión Educativa

**AUTOR:**

Br. Carlos Humberto Piscoya Castro (ORCID: 0000-0002-5589-6751)

**ASESORA:**

Dra. Bertila Hernández Fernández (ORCID: 0000-0002-5589-6751)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Evaluación y aprendizaje

**Chiclayo – Perú**

**2020**

## **Dedicatoria**

Esta tesis se la dedico en primer lugar a Dios, quien supo guiarme por un buen camino, darme la fuerza para seguir adelante y no rendirme en aquellos momentos de dificultad y debilidad.

A mi madre, por quien soy lo que soy, por su amor, apoyo, consejos, comprensión, ayuda en los momentos difíciles, por mis valores, por mi empeño para conseguir mis objetivos.

A mis hijos, por ser mi fuente de motivación para poder superarme cada día y así poder luchar para que la vida nos depara un futuro mejor.

## **Agradecimiento**

Agradezco a mi madre y a mis tías, Ursula y Marleni, por el amor recibido, la dedicación y la paciencia con la que cada día se preocupan por los avances de esta tesis.

Agradezco también a mi asesora a la Dra. Bertila Hernández Fernández, por haberme brindado la oportunidad de recurrir a su capacidad y conocimientos y guiarme durante el desarrollo de la tesis.

Finalmente, agradezco a mis amistades y compañeros que me ayudaron de una manera desinteresada, gracias infinitas por toda su ayuda y buena voluntad.

## Página del jurado



### DICTAMEN DE SUTENTACIÓN DE TESIS

EL BACHILLER: CARLOS HUMBERTO PISCOYA CASTRO

Para obtener el Grado Académico de **Maestro en Educación con Mención en Docencia y Gestión Educativa**, ha sustentado la tesis titulada:  
Hábitos saludables y actividad física en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope

Fecha: 06 de febrero del 2020

Hora: 04:00 p m

#### JURADOS:

**PRESIDENTE** : Dr. Víctor Augusto Gonzales Soto

Firma: 

**SECRETARIO** : Dra. Jackeline Margot Saldaña millan

Firma: 

**VOCAL** : Dra Bertila Hernández Fernández

Firma: 

El jurado evaluador emitió el dictamen de:

..... *Aprobar por Unanimidad* .....

Habiendo encontrado las siguientes observaciones en la defensa de la tesis

.....  
.....  
.....

Recomendaciones sobre la tesis:

.....  
.....  
.....

Nota: El tesista tiene un plazo máximo de 15 días, contabilizados desde el día siguiente a la sustentación, para presentar la tesis habiendo incorporado las recomendaciones formuladas por el jurado evaluador

## Declaratoria de autenticidad

Yo, Carlos Humberto Piscoya Castro con D.N.I. N° 41856071, estudiante del Programa Académico de Maestro en Educación con Mención en Docencia y Gestión educativa de la Escuela de Postgrado de la Universidad Cesar Vallejo, con la tesis titulada Hábitos saludables y actividad física en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope, declaro bajo juramento, que:

1. La tesis es de mi autoría
2. He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
3. La tesis no ha sido auto plagiada: es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigativa

De identificarse la presencia de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros, asumo las consecuencias y sanciones que, de nuestra acción, se deriven, sometiéndonos a la normatividad vigente de la Universidad Cesar Vallejo.

Chiclayo, 14 de enero del 2020

  
CARLOS HUMBERTO PISCOYA CASTRO

D.N.I. N° 41856071

## Índice

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento .....	iii
Página del jurado .....	iv
Declaratoria de autenticidad .....	v
Índice .....	vi
Índice de tablas .....	vii
Índice de figuras .....	vii
RESUMEN .....	viii
ABSTRACT .....	ix
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>II. MÉTODO.....</b>	<b>17</b>
2.1 Tipo y diseño de la investigación .....	17
2.2 Operacionalización de variables .....	17
2.3 Población, muestra y muestreo .....	19
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	19
2.5 Procedimiento .....	20
2.6 Método de análisis de datos .....	20
2.7 Aspectos éticos .....	20
<b>III. RESULTADOS.....</b>	<b>22</b>
<b>IV. DISCUSIÓN.....</b>	<b>28</b>
<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>35</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>36</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>37</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>50</b>
Matriz de consistencia .....	50
Instrumento de medición de la variable.....	51
Constancia de aplicación de instrumento .....	55
Formulario de autorización para la publicación electrónica de la tesis.....	56
Acta de aprobación de originalidad de tesis .....	57
Reporte de Turnitin.....	58
Autorización de la versión final del trabajo de investigación .....	59

## Índice de tablas

Tabla 1: Operacionalización de variables.....	18
Tabla 2: Nivel de la variable hábitos saludables .....	24
Tabla 3: Correlación .....	27

## Índice de figuras

Figura 1. Dimensión actividad física.....	22
Figura 2. Dimensión alimentación saludable. ....	22
Figura 3. Dimensión tranquilidad emocional .....	23
Figura 4. Dimensión calidad de descanso .....	23
Figura 5. Nivel de la variable hábitos saludables. ....	24
Figura 6. Dimensión Actividades cotidianas .....	25
Figura 7. Dimensión Frecuencia.....	25
Figura 8. Dimensión intensidad.....	26
Figura 9. Nivel de la Variable actividad física. ....	26

## RESUMEN

La presente investigación se realizó con el objetivo de determinar la relación de hábitos saludables y la actividad física de los estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope. La metodología corresponde al enfoque cuantitativo de tipo no experimental siguiendo un diseño correlacional, donde se pretende medir la relación entre ambas variables. En lo que respecta a la población y muestra se trabajó con 34 estudiantes de ambos sexos y de diferentes aulas, y al tener una muestra relativamente pequeña se consideró a toda la población teniendo en cuenta el criterio no probabilístico. Se aplicaron dos instrumentos para recoger dicha información, la misma que fue procesada a través del SPSS versión 25. Las conclusiones con respecto a hábitos saludables se encontraron en un 100 % en la categoría baja. Por otro lado, la actividad física se encontró en la categoría medio con un 100%. Finalmente, se estableció la relación de hábitos saludables y actividad física en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope la correlación de Pearson es: alta y directa ya que es igual a 0.881 y está muy cerca de 1; por lo tanto, es significativa, puesto que el Sig. (Bilateral) es menor que 0,05.

**Palabras clave:** Actividad física, hábitos saludables, alimentación saludable.

## **ABSTRACT**

This research was carried out with the objective of determining the relationship of healthy habits and physical activity of students in fourth grade of secondary school, educational institution No. 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope. The methodology corresponds to the quantitative approach of non-experimental type following a correlational design, where it is intended to measure the relationship between both variables. Regarding the population and sample, we worked with 34 students of both sexes and from different classrooms, and having a relatively small sample, the entire population was considered taking into account the non-probabilistic criteria. Two instruments were applied to collect said information, the same as It was processed through SPSS verse 25. The conclusions was in the middle category with 100%. Finally, the relationship of healthy habits and physical activity was established in students of fourth grade of secondary school, educational institution No. 10163 Jorge Basadre, Mórrope Pearson's correlation is: High and direct since it is equal to 0.881 and is very close to 1; therefore, it is significant, since the Sig. (Bilateral) is less than 0.05.

**Keywords:** Physical activity, healthy habits, healthy eating.

## I. INTRODUCCIÓN

Alba (2017) detalla en un informe periodístico las horas de vigilia que tienen los españoles se da entre las 11 pm. y la 1 a.m. representando en un promedio del 62.5%. y en su mayoría tienen que levantarse antes de las 9 de la mañana para poder presentarse a sus centros laborales, todo esto se reporta el Centro de investigaciones sociológicas.

Existen estadísticas en España que nos reportan que 57,2% de la población realiza de forma habitual algún deporte, es impresionante y un ejemplo a la vez que u de cada tres españoles practican actividad física todos los días. Representando un porcentaje muy alentador del 71,3% con respecto al estado de salud. En este sentido se puede percibir que dichos sujetos mantienen hábitos saludables buenos.

Rodella (2018) al respecto de hábitos saludables nos menciona que las personas tienen conocimiento y saben perfectamente que es necesario hacer deporte, llevar una alimentación adecuada y balanceada, evitar consumo de alcohol y cigarrillos, sin embargo a pesar de que tienen el conocimiento, hacen caso omiso. Por esta razón un equipo de científicos de la universidad de Harvard desarrollaron una publicación en una de las revistas importantes llamada *Circulation*. Pues se estudia los hábitos saludables de 123.000 estadounidenses por más de 34 años, donde concluyen que existe una influencia de los hábitos saludables y la esperanza de vida. Pese a ser el país que más invierte en sanidad en el mundo, Estados Unidos se encuentra ubicado en el 31 lugar del listado en mención a la esperanza de vida según la OMS. Una de las problemáticas para este grupo de estudio es el alto índice de obesidad que reportan estas personas con relación a otros países desarrollados.

López (2018) hace un aporte con relación de los beneficios que tiene llevar una vida saludable y la cantidad de muertes en Estados Unidos. Para esto la autora nos menciona que estas muertes se podrían evitar si se lleva un adecuado estilo de vida. Es más, se puede atribuir que las conductas de vida saludables pueden modificarse, traducido esto en que la gente tendría más calidad de vida. Por otro lado, el consumo de tabaco representa un hábito no saludable muy frecuente en España. (ONU, 2019) Cuatro de cada cinco adolescentes en todo el mundo no siguen la máxima de los antiguos romanos “mente sana

en cuerpo sano”. Los jóvenes pasan menos de 60 minutos al día haciendo algún tipo de actividad física, el mínimo recomendado por la Organización Mundial de la Salud.

Pareja, Roura, Milá, & Adot (2018) La obesidad, el sobrepeso y, en general, los malos hábitos, se han incrementado a nivel mundial en los últimos cuarenta años. Lo alarmante es la presencia en niños y adolescentes de dichas condiciones, por lo que se hace necesario una mediación puntual desde diferentes enfoques. Por lo que en el país de España se ha implementado el programa Tú y Alicia por la Salud (TAS), el cual tiene como finalidad incentivar una saludable alimentación acompañada con la actividad física a través de comidas beneficiosas y del recreo activo, efectuándose un involucramiento educativo en el salón de clases, en el cual se analizó cuestionarios alimenticios y la encuesta Physical Activity Questionnaire for Adolescents PAQ-A aplicado a 2516 estudiantes de 13-14 años de 79 colegios distribuidos en las 17 comunidades autónomas. Esta situación se produce por que las personas en esas edades no contemplan los consejos de alimentación saludable ni de ejercicio físico de la respectiva Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) así como de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Por otro lado, Preiró (2019), indica que, del total mundial, el 78% de jóvenes varones son sedentarios, en comparación a su opuesto, las chicas, con un 85%. En España, la diferencia es de 14%, en donde el 69,8 % de los hombres no realiza ningún ejercicio, frente al 83,8% de las mujeres. Los especialistas señalan que la tecnología es la causa principal. La era de la tecnología ha generado que las personas no se muevan, debido a que todo lo tienen a la mano. Mark S. Tremblay, especialistas en vida saludable y obesidad, perteneciente al Instituto de Investigación del Hospital de Ottawa (Canadá), señala que los individuos tienen menos horas de sueño, pasan más horas sentados y no realizan ejercicio. Román (2019), complementa al indicar que en la actualidad, las personas fallecen debido a hábitos alimenticios negativos más que por efectos de la desnutrición, esta afirmación se ve respaldada por un artículo de la revista The Lancet, en donde se indica que alrededor de 11 millones de muertes en el año 2017 estuvieron vinculada con la nutrición desequilibrada.

VIDA SANA (2019) señala que, en Latinoamérica, el 66% de personas no comen en casa, debido al trabajo o por que estudian, ocasionando una mala alimentación, de acuerdo a la OMS. Esta información es relevante, dado a que una deficiente alimentación acarrea

problemas en el estado de salud como gastritis, hipertensión arterial, etc. En el país de Chile, se manifiestan diversos estudios de obesidad, los cuales, junto a la ley de etiquetado, han ocasionado que las personas tomen conciencia para conocer lo que consumen y puedan tomar una decisión apropiada, esto se ve reflejado en que un 66% de las personas se preocupan más por lo que consumen, según resalta el gerente de in-Store Media Chile, Sebastián Oviedo. Además, Anónimo (2016) agrega que, en la actualidad, la falta de ejercicio físico, se ubica entre los cuatro factores de riesgo de la mortalidad a nivel mundial, siendo responsable de muertes de un 6% de la población. Un estudio de la OMS, realizado en el 2015 publicado en la revista *The Economist*, señala que Colombia es el país con mayor sedentarismo del mundo, debido a que cuenta con un 60% de su población que no realiza ejercicio físico. De igual manera el país de Antigua y Barbuda posee el 80% de su población sedentaria, esto es ocasionado por la inexistencia de plazas en donde se pueda realizar ejercicio físico, escasos de profesionales en materias de educación física, ambientes educativos con comidas chatarra y elevados niveles de criminalidad, los cuales producen que no se presenten entornos seguros para la actividad física. Otro elemento influyente son las pantallas, debido a que las personas, especialmente los niños, pasan alrededor de tres horas frente a una pantalla, en las cuales muchas veces muestran imágenes de productos ultraprocesados para que sean consumidos por ellos. Así mismo, los adolescentes de Latinoamérica y el Caribe poseen niveles elevados de inactividad que son superiores al promedio mundial. Se señala que un 84,3% de estos no ejecutan ninguna actividad física, en donde las chicas poseen el 88,9% y en los hombres es del 79,9%. En otros países, como Costa Rica, posee un 82% de adolescentes inactivos, mientras que Venezuela, que se localiza en el puesto 139, cierra la tabla con un 88,8%. Infobae (2019) indica que Argentina posee la segunda tasa más elevada de obesidad en niños menores de 5 años a nivel de América Latina y el Caribe con un 9,9%.

López (2019) relata que las ineficientes actividades de alimentación matan a 11 millones de personas a nivel mundial, esto de acuerdo a un estudio publicado en la revista científica *The Lancet*. El Perú participó de este estudio, dando como resultado que es un país latinoamericano con una menor cantidad de muertes por esta causa, según señaló Mirko Lázaro, nutricionista del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición de la Instituto Nacional de Salud (INS).

Asimismo, la ubicación del Perú en el ranking, no muestra el consumo insano de la persona promedio en donde se manifiesta que los peruanos no consumen la cantidad necesaria de vegetales, frutas, cereales, frutos secos, entre otros.

El Peruano (2019) refiere que la salud pública es prioritaria para el Gobierno, debido a que es necesario enfrentar diversos elementos primordiales como son el sobrepeso, la obesidad, desnutrición y anemia, los cuales atacan principalmente a los menores de edad como a mujeres embarazadas, ocasionados por la ingesta de comida que posee un elevado contenido energético, pero con bajos niveles nutricionales, por lo que en las diferentes regiones del país se presentan porcentajes elevados de estos males y que son asistidos por el MINSA por medio de guías alimentarias, las cuales tiene como objetivo crear una conciencia saludable en las personas, especialmente las ubicadas en los departamentos de Moquegua, Piura, Tacna, Tumbes, Lambayeque, Arequipa, Loreto, La Libertad, etc., debido a que son consideradas como las más afectadas. Además de acuerdo a la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar Nacional (ENDES) del año 2018, el 60% de los peruanos que son mayores de 15 años tiene obesidad, esta enfermedad aqueja a las mujeres en un 63.1% y a los hombres en un 56.8%. Así mismo, se cree que alrededor de 240,000 niños menores de 5 años, tienen sobrepeso y obesidad, y uno de cuatro adolescentes de entre 10 y 17 años, también tienen esta enfermedad.

A nivel local, el estudio se desarrolla en una institución con jornada escolar completa que se llevará hasta el año 2023. En relación a la alimentación, esta no es la apropiada debido a que existe también la presencia de escolares que no almuerzan adecuadamente, ya que en su mayoría de veces adquieren alimentos poco saludables. De igual manera se presenta un problema de salud muy grave, en donde el agua se encuentra contaminada con arsénico, empeorando su situación y afectando su estado físico como su rendimiento académico, al notarse que no llegan a desarrollar apropiadamente sus actividades académicas. Además, los padres salen a trabajar y prefieren darles dinero para que puedan gastarlo en el centro educativo, terminando por adquirir gaseosas, comida chatarra, golosinas, en lugar de frutas o comida saludable. Existe también la presencia de escolares que no almuerzan apropiadamente por adquirir alimentos poco saludables. De igual manera se presenta un problema de salud muy grave, en donde el agua se encuentra contaminada con arsénico, empeorando su situación y afectando su salud. Por otro lado, la Institución Educativa no cuenta con espacios suficiente para que realicen actividades

físicas. Bajo la problemática presentada se formula el siguiente problema de investigación: ¿Cuál es la relación entre los hábitos saludables y actividad física en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope?

Entre las investigaciones que contemplan las variables en investigación tenemos a Morales & Pacheco (2016) quienes analizaron una muestra de 76 personas, obteniendo como resultados la ubicación de diversos elementos vinculados con el SM que poseen un riesgo elevado al tener ECV. Independientemente de las causas, la ingesta de comida saludable se minimiza en relación al peso y a los parámetros que tienen a favor del SM, llegando a contribuir en el aumento del peso y a la elevación de los valores analíticos. Debido al desconocimiento de lo que es una buena alimentación, el 71.05% de las personas señala que su dieta es apropiada. Además, se percibe un elevado nivel de sedentarismo, el cual se vincula directamente con el incremento del SM, debido a que pasan gran parte del tiempo sentados sin hacer ejercicio.

Además, Alfaro, Vázquez, Fierro, Rodríguez, & Muñoz (2016) señalan que el ejercicio físico en la época de la infancia, como en la adolescencia, ocasiona diversos beneficios como sentimientos de desarrollo propio y bienestar psicológico. A medida que las personas crecen, se involucran en mayor cantidad de horas al estudio como a la diversión, llegando incluso a abandonar los deportes. Por otro parte, un disminuido nivel socioeconómico se vincula con una escasa actividad física, debido al desconocimiento de los beneficios que produce.

Ascencio, Daza, Jiménez, & Nájera (2016) Indican que los adolescentes no poseen una alimentación saludable, llegando a afectar su estilo de vida, además de llegar a adquirir hábitos escasamente saludables manifestándose el consumo elevado de sal, grasas y dulces. El consumo de verduras y frutas es mínimo, e incluso llegan a saltarse el desayuno, afectando su rendimiento académico, además de contraer enfermedades severas como diabetes tipo II, obesidad o enfermedades del corazón. Simón,(2019) menciona que se encuentra en aumento la cantidad de individuos jóvenes diagnosticados con DM2, en donde personas mayores de 30 años tienen una prevalencia estandarizada que se ubica entre un 5% y 6,8%. Los estudios epidemiológicos indican la presencia de una epidemia creciente de DM2 y afecta a personas menores. Esta enfermedad se ve

beneficiada por elementos como el sedentarismo, la obesidad, consumo de hidratos de carbono rápidos, entre otros. Por su parte (Gatica, y otros, 2017) indican que el sedentarismo se vincula con disminución a la sensibilidad de insulina y aumento del tejido adiposo visceral, esto en conjunto con hábitos negativos incrementan la cantidad de personas con obesidad y sobrepeso. En Chile, el sobrepeso afecta al 64,4% y el sedentarismo al 88,6% de la ciudadanía. Se analizaron 607 estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética a través de una prueba antropométrica de peso y talla, una encuesta de evaluación alimentaria y una encuesta de actividad física. Los resultados fueron que el porcentaje de mujeres sedentarias (74,3%) fue significativamente más elevado que en los hombres (40,5%).

Caballero, Rojas Sánchez, Zoraya, & Gamboa Delgado (2015) indican que en una investigación efectuada en alumnos universitarios de Colombia se obtuvo que el 50.56% de ellos realiza escasa actividad física. Como resultados se detectó una relación significativa del Índice de Masa Corporal y el ejercicio físico, además se localizó una asociación con el porcentaje de grasa total corporal y el sedentarismo. Esto se puede detallar debido a que utilizó el IMC como elemento de valoración de la composición corporal, sin embargo, éste no muestra diferencia entre el peso vinculado con el músculo y el peso relacionado con la grasa.

Anónimo (2018) aparte de los hábitos alimentarios negativos, el escaso ejercicio físico se ha transformado en causas del aumento de peso en el Perú. D'Janira Paucar, nutricionista del Programa Nacional "A Comer Pescado" del Ministerio de la Producción, en el Día Mundial de la Actividad Física, relata que las personas efectúan cada vez menos actividad física motivado por variaciones del estilo de vida, como el aumento del sedentarismo a través de jornadas laborales y de casa. A esto se le añade la deficiencia de espacios libres y el poco tiempo libre. De acuerdo a la OMS, la falta de actividad física se ha transformado el cuarto elemento de riesgo de mortalidad a nivel mundial y es la causante del 27% de casos de diabetes. En el caso del Perú, alrededor de un 50% de las personas tienen obesidad, de acuerdo a la información del MINSA. De igual manera Valdarrago & Sihomara (2017) analizan la relación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los alumnos en el colegio Alfred Nobel del distrito de Vitarte, de mayo-agosto, 2017. La población fue de 209 estudiantes, entre 13 y 17 años. Las conclusiones indicaban que se ubicaba un porcentaje superior de adolescentes con hábitos de alimentación saludable.

Respecto al estado nutricional, el porcentaje se ubicó en un grado normal, encontrándose obesidad.

Torres, Trujillo, Urquiza, Salazar, & Taype (2016) tuvieron como propósito determinar los hábitos alimenticios y analizar los factores relacionados con el consumo de comida rápida y bebidas con gas. La muestra conformada por 269 estudiantes de primer año y 165 de sexto año de la Facultad de Medicina de la Universidad San Martín de Porres, de Lima, Perú. El resultado fue que omitían el desayuno, y consumían comidas chatarras y gaseosas. La conclusión indicaba que el consumo de este tipo de comidas era superior en estudiantes de años superiores siendo necesario la promoción de una conciencia alimenticia. Por otro lado, Ruíz (2016) señala que la prevalencia de una mala nutrición en los adolescentes de Cueta se ubica en un 40%, mientras que el infrapeso y el sobrepeso se localizan por encima del promedio a nivel nacional. Estos dos últimos elementos son los puntos críticos que llegan afectar a la población y sobre los cuales es necesario actuar. La calidad de la dieta es deficiente debido a la ingesta de azúcares refinados y productos embutidos. La actividad física no es la más apropiada, debido a que disminuye con la edad de las personas con llevando al sedentarismo.

Morales, Guitiérrez, & Bernui (2017) la ingesta de verduras y frutas son primordiales para obtener una dieta nutritiva. Estos autores indicaban que el 44,6% de los adolescentes estarían haciendo caso al consumo de frutas (3 raciones) y que solamente el 34,6% de ellos con el consumo recomendado de verduras (3 a 5 raciones diarias). El consumo de comida no casera produce la presencia de azúcar y grasa excesiva en estas personas, de igual manera la velocidad con la que consumen influye notablemente en la obesidad. Por otro lado, Marqueta, Ramiro, Rodríguez, Enjuto, & Juárez (2016) tienen como objetivo estudiar los hábitos de alimentación y actividad física vinculada con la obesidad y el sobrepeso de la población española en el año 2012. Como conclusión, la población analizada ejecuta poco ejercicio físico en sus tiempos de ocio. La relación entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso no es clara.

Borjas, y otros (2018) el objetivo fue analizar la prevalencia de la obesidad y el sobrepeso en estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa FICOA de Guayaquil, Ecuador. Después de haber aplicado el instrumento se obtuvo que los hábitos alimenticios de las personas entre 12 y 16 años que tenían un IMC superior a 25 poseían una alimentación

con excesiva cantidad de embutidos y dulces, además de pocas frutas y verduras en relación al ejercicio físico los estudiantes no realizan los requerimientos necesarios para llevar una vida activa, por lo que se presentan casos de sedentarismo y obesidad. La conclusión fue que la prevalencia de la obesidad se ubica porcentajes ligeramente inferiores a los comunes en las naciones desarrolladas.

Barriguet, y otros (2017) el objetivo de la investigación fue indicar los comportamientos alimenticios y de estilo de vida en adolescentes de la Ciudad de México, y de Michoacán, a los cuales se les aplicó una encuesta a 956 adolescentes denominada como Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Como conclusión un deficiente ejercicio físico, la escasa ingesta de verduras y frutas, además del elevado consumo de gaseosas promueven un elevado riesgo de sobrepeso.

Lujan & Neciosup (2016) El objetivo del estudio fue establecer la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional del adolescente. Se contó con una muestra de 243 adolescentes, a los cuales se les aplicó un cuestionario, obteniendo como resultados que el 86.4 % no llevaban un estilo de vida saludable, debido a que no consumían comida saludable (92.2%) y no realizaban actividad física (61.3%). El estado nutricional era normal en un 65.4%, solo un 13.6% tenían sobrepeso y el 0.4% padecía de obesidad. La conclusión fue que no existía una asociación significativa entre ambas variables de los estudiantes de la I.E. “José Domingo Atoche” del distrito de Patapo. Así mismo Fernández, Suárez, Feu, & Suárez (2019) tuvo como objetivo determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de nivel primario y secundario, por lo que se estableció un cuestionario aplicado a 1093 alumnos, El resultado obtenido fue que los escolares destinaban escasas horas para el ejercicio físico fuera del colegio. Además, se encontró que los estudiantes que de entre 11-12 años, efectuaban una menor actividad física en comparación de los que tenían más de 13 años.

Garzón, Gavidia, & Talavera (2017) tuvo como objetivo determinar los problemas que afectan a los estudiantes y que se vinculaban con la alimentación y el ejercicio físico, se aplicó un cuestionario, obteniendo como resultados que el 50% de los estudiantes son conscientes de los problemas que acarrearán una mala alimentación y la falta de actividad física. Por otro lado, las mujeres participantes poseen en mayor grado los problemas de sobrepeso y el sedentarismo. Como conclusión se señala que existe el conocimiento

necesario sobre la problemática de obesidad y sobrepeso, así como la escasa actividad física. Castillo, Tornero, & García (2018) relata que en su investigación tuvo como propósito determinar las tareas en el tiempo que efectúan los escolares, además de las conductas alimenticias. Se aplicó un cuestionario denominado como Health Behaviour in School-aged Children (HBSC-2010) a una muestra conformada por 392 escolares de 11 a 17 años. Los resultados señalaron que un 27% de los participantes realizaban continuamente ejercicio físico, las mujeres lo practicaban menos que los hombres. Los de nivel secundario lo realizaban en menor proporción que los localizados en primaria.

Llopis (2017) El estudio tenía como propósito determinar las particularidades antropométricas, sociales y de acceso a las nuevas tecnologías en la población infantil de 6° de primaria de un medio urbano (Elda) y compararlos con uno rural (Pinoso). Después de aplicado los respectivos instrumentos se obtuvo que consumían más alimentos procesados los ubicados en el entorno urbano que en el rural. Se visualiza una mayor actividad física en el ambiente rural. La conclusión señala que se observa un elevado tiempo empleado para la lectura y los deberes entre los niños del entorno rural, y mayor gasto de tiempo en el uso de la computadora y tableta para el entorno urbano. Por otro parte García (2019) Tuvo como objetivo determinar el estilo de vida de un grupo de adolescentes de entre 13 y 17 años, en relación a su alimentación y la realización de ejercicio físico. Su actividad física es de nivel moderado-bajo hombres en comparación con las mujeres. La conclusión es que la relación entre las dos variables es positiva más no significativa.

Ibarra, Ventura, & Hernández (2019) El objetivo del estudio fue estudiar los hábitos de vida saludable como el ejercicio físico, comida, calidad de sueño y consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de Chile. El estudio estuvo conformado por una muestra de 2116 adolescentes chilenos, a los cuales se les aplicó el IPAQ corto. Como resultados se obtuvo que un gran porcentaje de participantes no poseen hábitos de vida saludables arraigados, especialmente los vinculados a la alimentación, sueño y caminata, además de que consumen cigarrillos y no desayunan, esto podría causarles serias consecuencias en su calidad de vida como en su rendimiento académico. En ese sentido Cadarso, y otros (2017) tuvieron como objetivo la identificación del grado de adherencia a la dieta mediterránea y el ejercicio físico, además de cómo estos influyen en la calidad de vida de los estudiantes de la comunidad universitaria de Galicia. Se localizó que el 17% de las

mujeres realizaban actividad física y en los hombres era del 11%. La adherencia a la dieta mediterránea, era más aceptada por las mujeres que por los hombres. La conclusión fue que es necesario la modificación de los hábitos hacia estilos más saludables en donde se fomente una buena alimentación y el deporte. Además, Pampillo, Arteche, & Méndez (2019) tuvo como objetivo determinar los hábitos alimenticios, el nivel de obesidad y sobrepeso en adolescentes de un colegio en la provincia de Pinar del Río. Los resultados obtenidos indicaban que existían un total de 3746 obesos entre 9 y 19 años. Además, el índice de masa corporal señalaba que un 13 % eran obesos y un 18 % tenían sobrepeso. El adolescente que era obeso poseía un 80% de posibilidades de convertirse en un adulto obeso. Esta acumulación de grasa en la zona abdominal se vinculaba con un aumento en el riesgo para la salud, en relación a la grasa localizada en otras zonas. La conclusión fue que la obesidad y el sobrepeso son ocasionados por las modificaciones a nivel alimenticio, debido al consumo de alimentos con una elevada densidad energética, y poco ejercicio físico.

Sánchez, Alejandro, Bastidas, & Jara (2017) evaluaron el estado nutricional de 120 adolescentes de 14 a 18 años del Centro Educativo “Jerusalén” de la ciudad de Milagro, Ecuador; utilizando la medición del perímetro abdominal, IMC para el cálculo de la edad y un cuestionario de frecuencia de consumo alimenticio. Los resultados señalaron que el 72,5% tienen normopeso, la vinculación IMC/obesidad abdominal mostró que el 7,1% de las adolescentes con sobrepeso manifestó obesidad en la zona abdominal y el 64,3% posee riesgo de obesidad abdominal. El 90% consume frecuentemente comida chatarra y snacks durante. Como conclusión se destaca el riesgo presentarse a temprana edad enfermedades metabólicas, ameritando una puesta en práctica de políticas nutricionales que mejoren la calidad de vida de los adolescentes. Así mismo Mantero (2018) después de aplicar el debido instrumento a una muestra de 259 alumnos. Como resultado se indica que 100 alumnos poseen de trastornos alimenticios que se presentan comúnmente en las mujeres. De igual manera se destacan hábitos alimenticios irregulares, que consumen frituras y escasa cantidad de pescado, verdura y fruta. La conclusión fue que existe una relación entre los trastornos alimenticios y los hábitos alimentarios irregulares.

San Mauro et al (2017) tuvieron como objetivo indicar el nivel de relación entre el tiempo de sueño y los hábitos alimenticios como elementos determinantes de la obesidad en los adolescentes sudamericano y europeo. Se empleó el respectivo cuestionario aplicado a

una muestra de 272 adolescentes. Como resultados se obtuvo que el 42% de argentinos tenían exceso ponderal, el 53,3% normopeso y el 4,8% peso bajo. En el país español, el 39% tiene sobrepeso, el 54,3% normopeso y el 6,7% peso bajo. En cuanto al tiempo de sueño, el 18% de españoles y el 57% de argentinos duermen 8 horas diarias. Como conclusión se indica que los adolescentes argentinos poseían malos hábitos alimenticios y un exceso ponderal que los españoles. Por otra parte, Barja, Pino, Portela, & Leis (2019) tuvo como objetivo estudiar la calidad de la dieta y el ejercicio físico en estudiantes gallegos para analizar la necesidad de modificar las tácticas de intervención en los estilos de vida. La muestra se conformó por 662 alumnos entre 9-17 años. Se obtuvo como resultados que el 56% de los participantes poseen un elevado nivel de riesgo de desnutrición, además de poseer un apego a la dieta mediterránea en un nivel bajo. La actividad física fue moderada, siendo menor en las niñas y los adolescentes. La conclusión fue que los estudiantes mantienen un nivel de riesgo de dieta y ejercicio físico de acuerdo a los requisitos internacionales.

Mekić, Niksic, Beganovic, & Pasalic (2019) tuvieron como objetivo indicar los hábitos alimentarios y el ejercicio físico de los alumnos de la Universidad de Sarajevo. La muestra fue de 1038 alumnos de 1<sup>o</sup> a 5<sup>o</sup> año de la facultad, entre los 18 a 43 años, a los cuales se les aplicó un cuestionario. Como resultados se obtuvo que el 81.9% de los alumnos cree que el desayuno es el alimento más importante, pero el 53.7% siempre desayuna. El 89.2% de los alumnos consumen comida rápida y panadería: el 60% hamburguesa, 33% sándwich, 6.7% hot dog. El 65.2% realiza actividad física durante 30 minutos 2 veces a la semana, el 34.3% efectúa de 2-3 veces a la semana durante 1 hora, mientras que el 66.1% se mantiene activo durante una hora y media. Como conclusión se relata que poseen hábitos alimentarios inapropiados, tiempo escaso y excesivas tareas.

Bhattacharjee, Mukhopadhyay, Joshi, & Singh (2017) la prevalencia de obesidad en ambos sexos era de un 1.8% en niños y 2.1% en niñas. La conclusión fue que existía una vinculación significativa que se relaciona con todos los hábitos alimentarios. Además, Basile, Chabi, Sako, & Arnaud (2019) en su investigación tuvieron como objetivo estudiar los hábitos alimentarios de cuatro grupos étnicos ubicados en el sur de Benin. La muestra estuvo conformada por 497 personas mayores de 18 años pertenecientes a los grupos étnicos del sur de Benin, a los cuales se les aplicó un cuestionario. Los resultados obtenidos indicaban que en el desayuno las mujeres preferían pasta (18.51%) y akassa

(11.67%), para el almuerzo resaltaban akassa (37.17%), pasta (34.54%) y arroz (10.9%), mientras que en la cena fueron la pasta (62.57%) y akassa (32.19%). Como conclusión se relata que los grupos étnicos estudiados poseen hábitos alimentarios que se componían por aceite y almidón.

Dmitruk, Kunicka, Popławska, & Hołub (2016) Los resultados obtenidos detallan niveles altos de actividad física, pero no se visualiza una vinculación entre los hábitos alimentarios y el ejercicio físico. Se muestra el consumo de carne, pan integral y comida rápida, dichos productos eran consumidos con una frecuencia elevada por los niños y niñas que mostraban niveles altos de ejercicio físico.

Anonymous (2020) señala que una adecuada nutrición, ejercicio físico y un saludable peso, son elementos principales en el bienestar de una persona. En conjunto se puede reducir el riesgo de generar problemas graves de salud, como diabetes, enfermedades al corazón, cáncer, presión alta, entre otros; así mismo una alimentación saludable, ejercicio físico constante y mantenerse en un peso pertinente son factores razonables para mantenerse con buena salud. Esta situación no se presenta en la población de Estados Unidos, en donde mantienen una alimentación poco saludable y ejecutan escaso o nulo ejercicio físico. Se tiene conocimiento que esta población consume fruta solamente 1.1 veces por día, y en cuanto a las verduras, el promedio es de 1.6 veces. Por otro lado, el 81.6% de personas adultas y el 81.8% de adolescentes no efectúan actividad física. Como conclusión se indica que este tipo de comportamientos han incrementado los casos de sobrepeso en esta comunidad, además de la presencia de derrames cerebrales, problemas cardíacos y diabetes tipo 2. Por otro lado, Manue (2019) relata que es así como la Fundación Gasol y el IFA desarrollan talleres de hábitos saludables dirigidos a entidades deportivas con la finalidad de reducir la obesidad y sobrepeso en los niños, por lo que la capacitación se centra en 4 elementos importantes la actividad deportiva, alimentación saludable, calidad y cantidad de horas de sueño y el bienestar emocional.

Martín Calvo, relata que se está presentando una epidemia de personas con obesidad, lo cual termina por repercutir en que las personas no quieran realizar deporte y termine por ganar más peso corporal. Esta falta de ejercicio en las personas no es algo novedoso, pero lo nuevo recae en el motivo, los cuales son los alimentos ultraprocesados que se encuentran al alcance de todo el mundo. De acuerdo al informe realizado por la Unicef,

señala que una nutrición mala afecta a 40 millones de personas que tienen menos de 5 años, por lo que llega a afirmar que un niño con sobrepeso será un adolescente y adulto con sobrepeso. De acuerdo con (Sanchez, 2019), relata que la población ha asumido como algo normal el tener dolores o enfermarnos, no tener energías durante el día, sentirse fatigados entre otras condiciones, pero esto no tiene nada de normal, por lo que debe de tomarse las precauciones del caso.

El comercio (2019) De acuerdo al doctor Joao A. Sousa, del Nosocomio Portugués de Funchal, señala que los genes son un elemento importante en las enfermedades cardiacas que se manifiestan de manera prematura, además agrega que un estudio en el que se presentaron 1075 personas menores de 50 años, se detectó que 555 tenían una enfermedad que afectaban a las arterias coronarias como angina de pecho. Este factor de riesgo fue debidamente comparado con 520 personas sanas, en donde se analizó la falta de actividad física, presión alta, tabaquismo, diabetes y colesterol elevado, manifestándose que un 73% de los pacientes poseían mínimo tres factores de riesgo en comparación con el 31% de pacientes sanos. Como resultado se relata que los genes tendían a contribuir a predecir la presencia a futuro de dichas enfermedades. De acuerdo a las conclusiones del estudio que fue presentado en el congreso de la Sociedad Europea de Cardiología indicaban que los hábitos buenos, deben de ser considerados como una prioridad para hacer frente a las enfermedades cardiacas, incluidos para aquellas personas que poseen antecedentes familiares de presencias tempranas de estos problemas. Por otra parte, Fuente especificada no válida. indicaba que los pobladores del país de Chile se encuentran interesados en adaptar una vida saludable, debido a que empiezan a tomar consciencia del sobrepeso además de la obesidad luego de que se publicaran los resultados reporte de salud de ese país efectuado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos, en donde se comenta que Chile se ubicó en el tercer lugar en el índice de obesidad, obteniendo un 34,4% entre las personas adultas.

Se definen algunas teorías relacionadas al tema, de acuerdo a la ONU (2019), la actividad física es un movimiento del cuerpo que es efectuado por los músculos esqueléticos utilizando energía. Estos movimientos abarcan realizar actividades como jugar, trabajar, tareas de casa, actividades de ocio, entre otros. Es necesario resaltar que la actividad física no es ejercicio, debido a que este último es considerado como un subgrupo de la primera,

dado a que se encuentra estructurado, es repetitivo y posee como propósito mejorar los elementos del estado físico.

Guevara (2016) indica que la actividad física se encuentra vinculada con la salud debido a que se conforma por dimensiones fundamentales como ofrecer resistencia cardiovascular, el cual influye beneficiosamente en el sistema cardiorespiratorio. Aquí se ubican actividades como trotar, caminar, ir en bicicleta o nadar, además de involucrar deportes como fútbol, tenis o basquetbol, etc. Otra dimensión es la fuerza, en donde el ejercicio refuerza la resistencia, esta puede realizarse con el uso de maquinarias específicas o con el propio peso corporal. También se localiza la flexibilidad, la cual es la capacidad que poseen las articulaciones para poder moverse. Se detallan actividades como el estiramiento de los músculos, yoga, gimnasia, etc. Otra dimensión es la neuromotora, en donde se ubican la agilidad, el equilibrio y los movimientos de coordinación. Este punto es necesario que se refuerce a toda edad, para mantenerse saludables. Por último, se encuentra la composición corporal, la cual hace referencia a la estructura corpórea y a los elementos de esta. Aquí están los órganos, la piel, vísceras, los huesos, entre otros.

El ejercicio, posee diversos elementos que lo caracterizan como la duración, la cual es el tiempo que se emplea para la realización de las sesiones de ejercicio, expresada en minutos. La frecuencia, es la cantidad de veces que se repite el ejercicio en una sesión, expresada en semanas. El volumen, es el total de la actividad efectuada, expresado en la totalidad del tiempo empleado en la tarea, se considera la distancia que se ha recorrido o los kilogramos levantados en un tiempo específico. La carga, es la cantidad que puede resistir en cada ejercicio, por lo general se usa la tensión más alta. Progresión, es la manera en la que se incrementa la carga con la finalidad de mejorar la aptitud física, expresado en aumento de intensidad o tiempo y debe de ser gradual, debido a que puede provocar lesiones. La intensidad, referida al nivel y al ritmo en el esfuerzo que se emplea para ejecutar la actividad.

Sanchez (2019), relata que los hábitos que se vinculan con el ejercicio permiten obtener fuerza física además de resistencia mental. Así mismo, el hacer ejercicio incrementa la seguridad y autoestima, ayuda en el control del peso y contribuye a obtener una salud corporal adecuada. Además el realizar ejercicio favorece el crecimiento de la masa

muscular, la cual es importante para evitar problemas como la disminución del músculo. De igual manera colabora en poseer un metabolismo acelerado y niveles de hormonas pertinentes. Mejora los niveles de energía y el rendimiento físico. La cantidad de actividad física que se recomienda es de mínimo 150 minutos a la semana o 21 minutos al día, esto según a la OMS. De igual manera recomienda ejecutar acciones de alta intensidad mínimo 75 minutos por semana o su equivalente a 10 minutos diarios, tales como pesas o el crossfit. También se pueden aplicar ambas a la vez.

Empezaremos a describir hábitos saludables, el término “hábito” de acuerdo a la Real Academia Española se define como una modalidad especial de acción o conducción que se ha adquirido a través de la repetición de movimientos iguales o que se han presentado por instinto, en otras palabras, hace referencia a todas las formas de acción que se realizan sin pensar o por costumbre. En el ámbito de la salud se logra afirmar que los hábitos saludables son acciones que poseen continuidad a través del tiempo y que el solamente realizarlos son beneficiosos para la salud personal como social. Así mismo el conseguir un estilo de vida saludable no es complicado de obtener e inicia cuando las personas entienden o toman conciencia de los beneficios que obtienen al practicarlos, por lo que es necesario cambiar de mentalidad para obtener una vida saludable. Los hábitos al ser adoptados por la persona no son difíciles de cumplir, debido a que cuando se han interiorizado aportan mayores resultados positivos a la vida del individuo que los ha adquirido.

Sánchez (2019) manifiesta que las personas poseen otro tipo de prioridades o hábitos poco saludables que no les permite dejarlos y adoptar nuevos, debido a que eso implicaría salir de su zona de confort. En la actualidad se tiene todo al alcance, pero aun así las personas tienen la percepción de encontrarse vacíos o desconectados de los demás, esto no es para nada apropiado ni saludable para los individuos. Según los criterios del autor ha considerado trabajar con actividad física, alimentación saludable, calidad de descanso y bienestar emocional.

En lo que respecta a la hipótesis tenemos una hipótesis alterna: Existe una relación significativa entre hábitos saludables y actividad física en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope. Por otro lado, tenemos una hipótesis nula: No existe relación entre hábitos saludables y actividad

física en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope.

La presente investigación se justifica desde el aspecto teórico por lo que sirvió para corroborar la relación entre las dos variables, asimismo comprender que la actividad física está directamente relacionada con los hábitos saludables, y es partir de esta correlación que permitió hacer un diagnóstico, el mismo que servirá a la institución Jorge Basadre Grohman tomar las medidas pertinentes. También se constituye como un valioso aporte ya que sirve como antecedente para posteriores trabajos académicos.

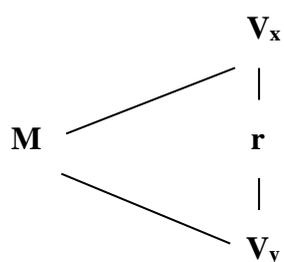
El objetivo de la presente indagación es Determinar la relación entre hábitos saludables y actividad física en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope. Además, presentamos los objetivos específicos: Diagnosticar el nivel de hábitos saludables en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope; Evaluar el nivel de actividad física que presentan los estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope.

## II. MÉTODO

### 2.1 Tipo y diseño de la investigación

Se precisa que el estudio se enmarca en un enfoque cuantitativo, debido a que procesarán datos numéricos, los cuales serán debidamente analizados. Por otra parte, la investigación es no experimental, dado a que no se manipuló ninguna de las variables, es necesario mencionar que el diseño del estudio es correlacional, teniendo como finalidad analizar cómo se relacionan ambas variables y determinar la influencia predominante de una con la otra. (Tamayo, 1999)

A continuación, se presenta el diseño de investigación:



Donde:

**M** : Estudiantes de cuarto año de secundaria

**V<sub>x</sub>** : Hábitos saludables

**V<sub>y</sub>** : Actividad física

### 2.2 Operacionalización de variables

**V<sub>x</sub>**= Hábitos saludables

**V<sub>y</sub>**= Actividad física

Tabla 1

*Operacionalización de variables*

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTOS
Hábitos saludables	Actividad Física	Practica algún deporte	10	Lista de cotejo
		Alimentación balanceada	Mantiene un horario regular para las comidas	
	Come ensalada		2	
	Come comida integral		3	
	Come fruta		1	
	Bebe de 4 a 8 vasos de agua al día		5	
	Tranquilidad emocional	Respira profundamente varias veces al día	11	
		Se irrita con frecuencia cuando las cosas no salen como cree	22	
		Se toma las cosas con calma	9	
	Calidad de descanso	Trasnocha con frecuencia	7	
Descansa una vez a la semana		8		
Actividad física	Actividades cotidianas	Realiza actividades tales como deporte, trabajo, ejercicio físico y estudio	1,2,3	Cuestionario
	Frecuencia	Días por semana que realiza actividad física.	4,5,6	
	Intensidad	Tiempo en días / minutos ocupado para actividad física.	7,8,9,10	

Fuente: Elaboración propia

### **2.3 Población, muestra y muestreo**

La población hace referencia a un grupo de elementos que forman parte de un universo, en este caso, el universo se encuentra representado por los alumnos de nivel secundario del distrito de Mórrope, los mismos que lo constituyen 34 estudiantes, de ambos sexos. De igual manera se señala que la muestra será igual que la población, debido a que no excede los 100 elementos. En relación al muestreo y de acuerdo a la naturaleza del estudio es no probabilístico, por lo que esa cantidad de alumnos se asegura su representatividad. Para efectos de cálculo de muestra no se aplicó ninguna fórmula, por lo que se fundamentó bajo el criterio del investigador. Por consiguiente, se establecieron algunos criterios de inclusión en donde se detalla que los estudiantes se ubiquen entre las edades de 15 a 17 años.

### **2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

De acuerdo con Arias, hace referencia a la importancia que tiene los instrumentos, debido a que a través de los mismos se puede llevar un registro de la información contenida en cada una de las dimensiones o variables. Es necesario indicar que se ha tomado un cuestionario de nivel de actividad física, el cual se conforma por 11 ítems, y se dirige a los adolescentes con el propósito de identificar las actividades físicas que realizan alumnos durante una semana. El cuestionario contiene interrogantes cerradas de opción múltiple. Por otro lado, se ha utilizado una lista de cotejo para medir el nivel de hábitos saludables, el mismo que consta de 22 ítems con preguntas cerradas de forma dicotómicas (Si – No). El propósito del instrumento es identificar los hábitos saludables que efectúan su vida cotidiana. Otras de las razones por la cual me he propuesto desarrollar la presente investigación el accionar del investigador para realizar la recolección de datos ya sean escritos u orales; posteriormente pasaran a ser estandarizadas y brindaran al investigador, los datos y resultados necesarios sobre la Institución Educativa El instrumento que se utilizó para ambas variables fue el cuestionario. Con respecto al juicio de expertos, la validación estuvo a cargo de docentes altamente capacitados de la Universidad Cesar Vallejo - Filial Chiclayo, a través de una ficha de validación de instrumentos.

## **2.5 Procedimiento**

Para la recolección de datos se aplicaron los instrumentos, el mismo que duró aproximadamente una semana. Primero se explicó a los estudiantes el objetivo de dicho instrumento, luego se les comentó la forma de responder. En el caso de que algunos estudiantes no entendieran las preguntas, se procedió a brindarles la orientación respectiva.

## **2.6 Método de análisis de datos**

Los datos conseguidos fueron procesados a través del paquete estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versión 21 en español y el programa Microsoft Excel (Hoja de cálculo). La información fue mostrada en tablas estadísticas y gráficos con su debida interpretación que permitió la interpretación de los resultados obtenidos.

## **2.7 Aspectos éticos**

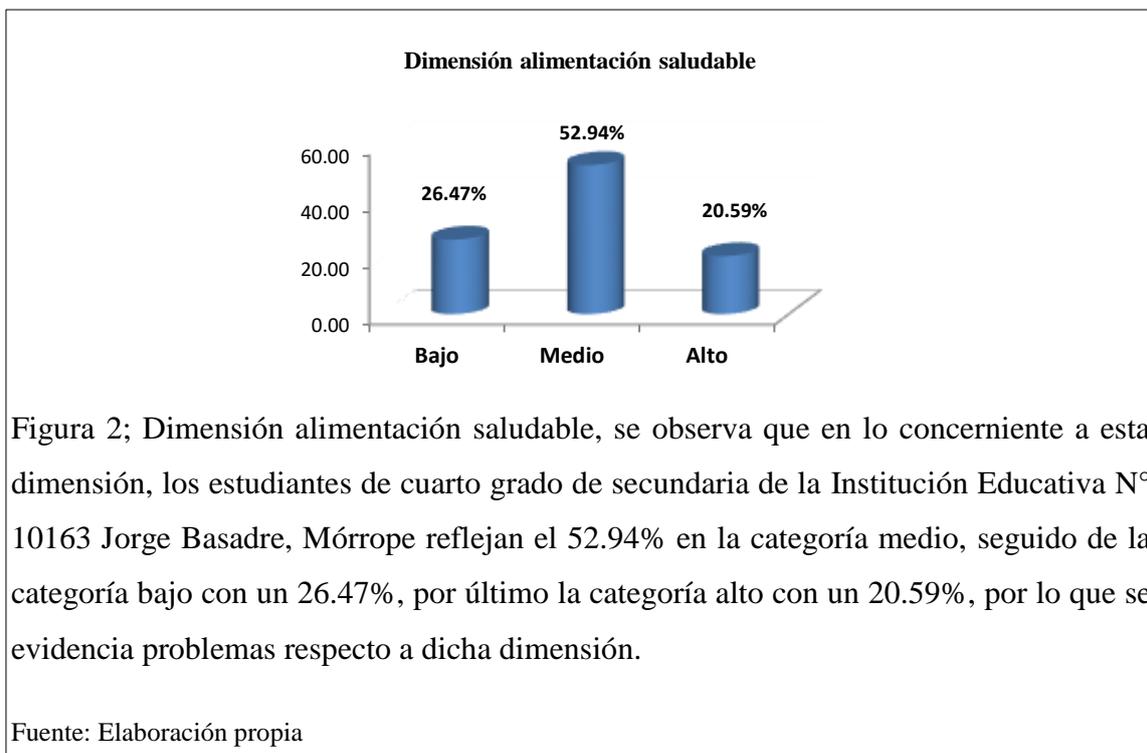
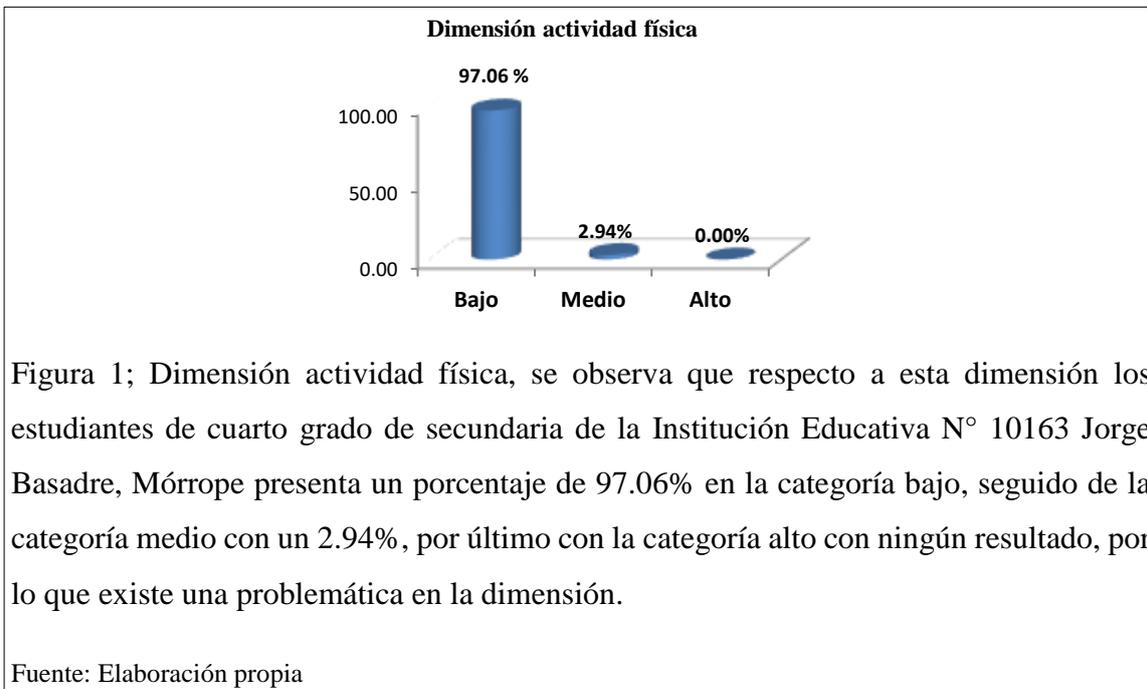
Se fundamentó en tres reglamentos éticos primordiales aprobados mediante Decreto Supremo, respeto de la dignidad humana: la persona será respetada de acuerdo a la posición que ocupe en su familia. Los profesionales deben de incentivar un entorno en el que se respeten los derechos humanos, valores, costumbres, creencias y mujeres gestantes de la comunidad; principio de autonomía y responsabilidad personal: la libertad debe encontrarse en todo momento enfocada en las personas, además de que nunca debe de atentar contra su dignidad y principio de beneficencia y ausencia de daño: Los datos conseguidos en el estudio serán empleados a favor del participante de la investigación, por lo que se resguardará su confidencialidad y no tendrá fines de lucro.

La presente investigación tendrá el carácter ético , puesto que se aplicará los requisitos, normativas y estándares requeridos por la universidad para sustentar una tesis de este nivel académico, al procedimiento a seguir por parte del investigador, en primera

instancia se procederá de la población a seleccionar la muestra, de los cuales de forma ordenada y con tiempos adecuados, se aplicará el cuestionario respectivo, que permita brindar la información necesaria y los resultados esperados descritos en la investigación, pues en mi calidad de investigador y de acuerdo a los estándares publicados por la misma universidad para sustentar la presente investigación, me comprometo a defender y amparar la veracidad de los resultados y datos obtenidos dentro de la institución pública elegida para investigar, respetando los valores éticos y profesionales con respecto a asumir las responsabilidades y consecuencias de lo investigado; con respecto a definiciones o conceptos utilizados en la presente investigación, y de no ser de autoría propia, han sido debidamente citados de acuerdo a las normas APA publicados en las guías metodológicas de la propia universidad.

### III. RESULTADOS

De acuerdo a los objetivos de la presente investigación, se tiene que para el objetivo 1, referido a diagnosticar el nivel de hábitos saludables en estudiantes de cuarto grado de secundaria, se tuvieron los siguientes resultados:



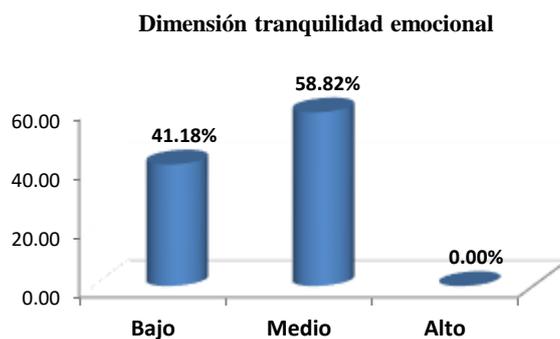


Figura 3; Dimensión tranquilidad emocional, se observa que los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre, Mórrope muestran un 58.82% en la categoría medio, seguido de la categoría bajo con un 41.18% y en la categoría alto ningún resultado, lo cual refleja una problemática en la dimensión.

Fuente: Elaboración propia

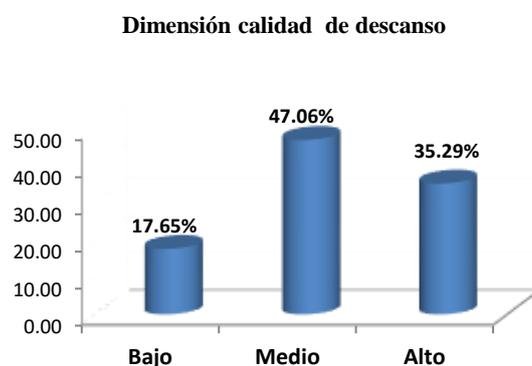


Figura 4; Dimensión calidad de descanso, los resultados revelan que en lo relacionado a esta dimensión los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre, Mórrope existe un alto porcentaje en la categoría medio con 47.06%, seguido de la categoría alto con un 35.29% y 17.65% en la categoría bajo, lo cual denota una problemática en la dimensión.

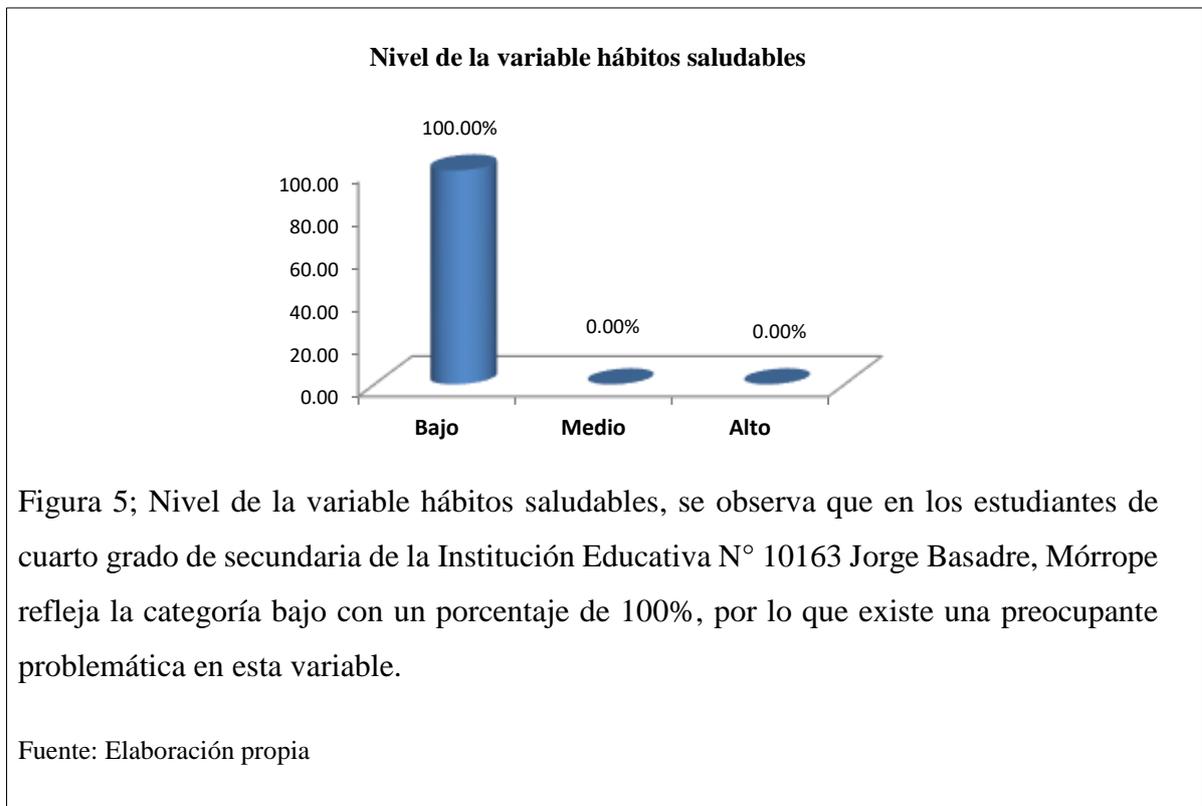
Fuente: Elaboración propia

Tabla 2

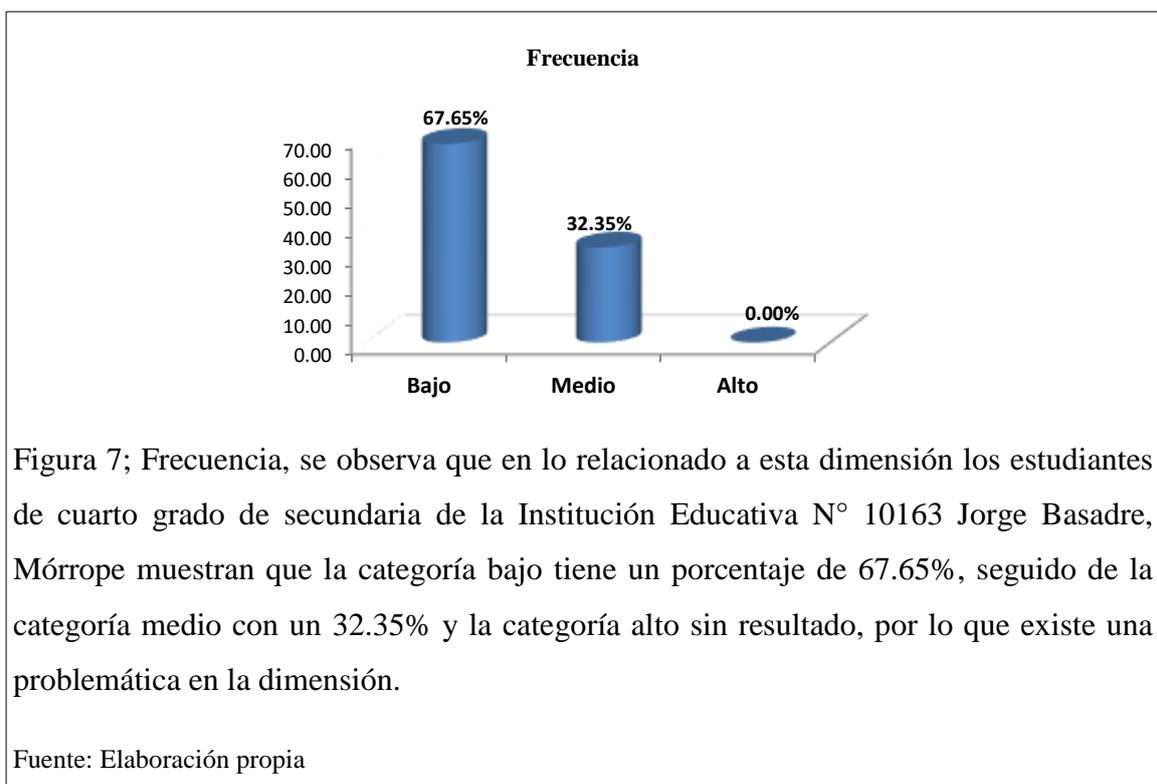
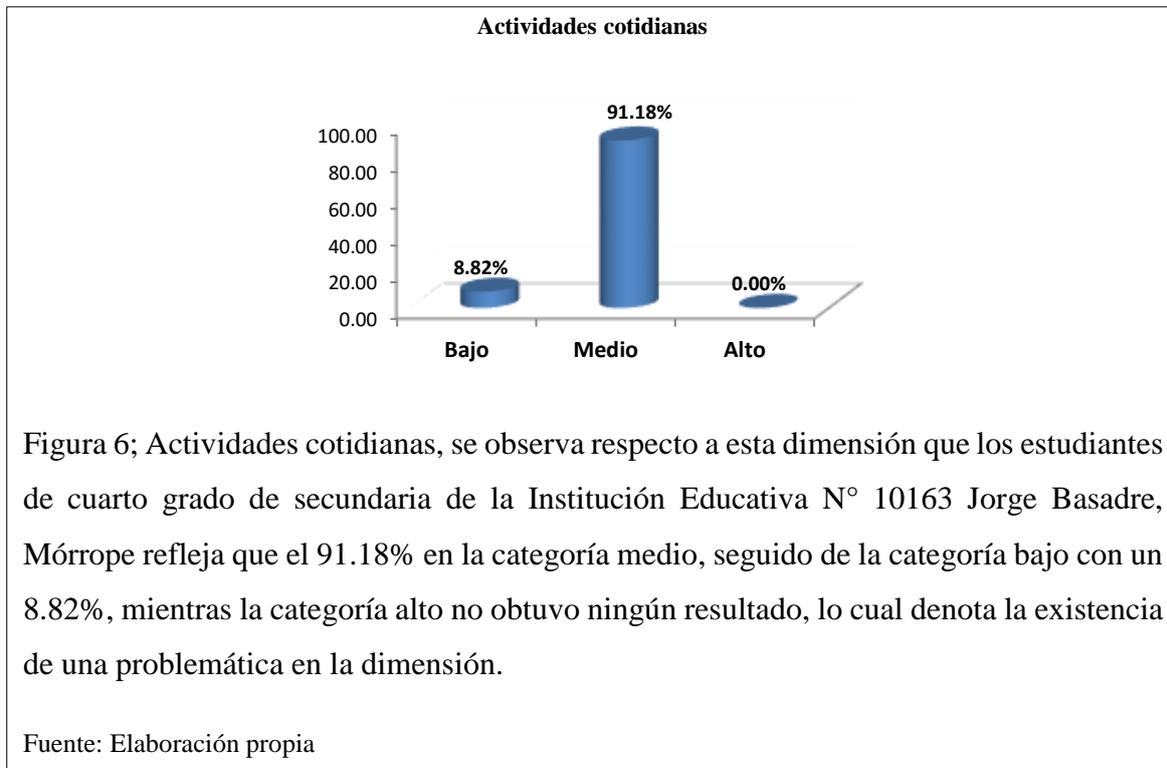
*Nivel de la variable hábitos saludables*

<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Bajo	34	100.00
Medio	0	0.00
Alto	0	0.00
Total	34	100.00

Fuente: Elaboración propia



De acuerdo al objetivo 2, referido a evaluar el nivel de actividad física que presentan los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la institución objeto de estudio, se tuvieron los siguientes resultados:



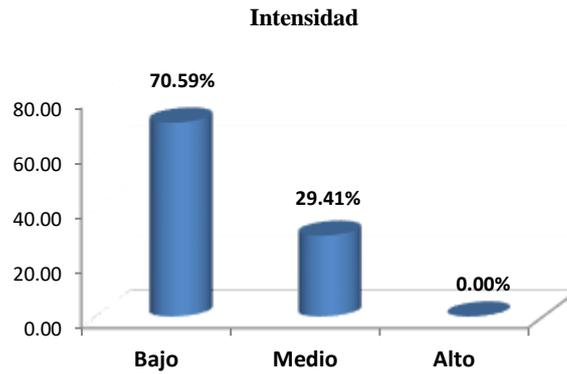


Figura 8; Intensidad, en lo concerniente a esta dimensión se observa que los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre, Mórrope presentan el 70.59% en la categoría bajo, seguido de la categoría medio con un 29.41% y por último la categoría alto sin resultado, por lo que existe una problemática en la dimensión.

Fuente: Elaboración propia

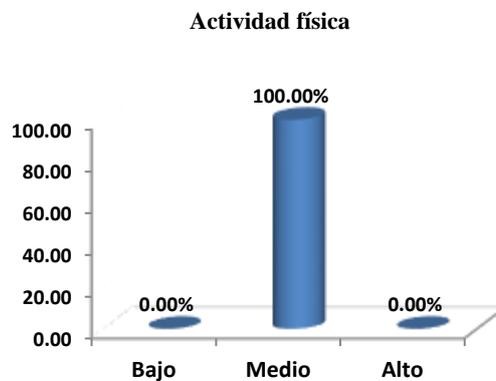


Figura 9; Actividad física, se observa que los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre, Mórrope presentan el 100% en la categoría medio, por lo que existe una problemática en la variable.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3

*Correlación*

<b>Correlaciones</b>			
		Hábitos saludables	Actividad física
Hábitos saludables	Correlación de Pearson	1	,881**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	34	34
Actividad física	Correlación de Pearson	,881**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	34	34

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia

Como se observa en la Tabla 3, la correlación de Pearson es alta y directa, ya que es igual a 0.881 y está muy cerca de 1; por lo tanto, es significativa, puesto que el Sig. (Bilateral) es menor que 0,05.

#### IV. DISCUSIÓN

Con respecto a los hábitos saludables en los estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre, Mórrope se pudo encontrar que dicha variable se encuentra en la categoría bajo con un porcentaje de 100%, en la categoría alto y medio no se encontraron resultados. De lo antes mencionado estos resultados demuestran que los estudiantes desarrollan una baja actividad física; similares hallazgos los encontramos con (Ibarra, Ventura, & Hernández, 2019) cuyo objetivo del estudio fue estudiar los hábitos de vida saludable como el ejercicio físico, comida, calidad de sueño y consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de Chile. Como conclusión se destaca que es fundamental la toma de decisiones necesarias que permitan una promoción adecuada de actitudes saludables. Caso parecido lo reportan las estadísticas del continente europeo, pues exactamente en España 57,2% de la población realiza de forma habitual algún deporte, es impresionante y un ejemplo a la vez que uno de cada tres españoles practica actividad física todos los días. Representando un porcentaje muy alentador del 71,3% con respecto al estado de salud. En este sentido se puede percibir que dichos sujetos mantienen hábitos saludables buenos. Por otro lado, Estados Unidos se encuentra ubicado en el 31 lugar del listado en mención a la esperanza de vida según la OMS a pesar de que el uno de los países que más invierte en sanidad a nivel mundial, sus habitantes tienen buen conocimiento de hábitos saludables, pero no practican, representando una problemática ya que existe según los estudios reportados un alto índice de obesidad con relación a otros países desarrollados.

Además observamos que en la dimensión alimentación saludable los estudiantes evidencian un porcentaje de 52.94% en la categoría medio, seguido de la categoría bajo con un 26.47% y por último 20.59% con la categoría alto, ante estos acontecimientos hacemos referencia los aportes (Pampillo, Arteché, & Méndez, 2019) quienes nos explican que la obesidad y el sobrepeso son ocasionados por las modificaciones a nivel alimenticio, debido al consumo de alimentos con una elevada densidad energética, y poco ejercicio físico. Por otro lado, Cadarso, y otros (2017) tuvieron como objetivo la identificación del grado de adherencia a la dieta mediterránea y el ejercicio físico, además de cómo estos influyen en la calidad de vida de los estudiantes de la comunidad

universitaria de Galicia. participantes tienen normal peso, el cual se presenta mayormente en hombres que en mujeres. Se localizó que el 17% de las mujeres realizaban actividad física y en los hombres era del 11%. La adherencia a la dieta mediterránea, era más aceptada por las mujeres que por los hombres. La conclusión fue que es necesario la modificación de los hábitos hacia estilos más saludables en donde se fomente una buena alimentación y el deporte.

Una situación alarmante nos presentan Pareja, Roura, Milá, & Adot (2018) cuando refieren que la obesidad, el sobrepeso y, en general, los malos hábitos, se han incrementado a nivel mundial en los últimos cuarenta años. Lo impresionante es la presencia en niños y adolescentes de dichas condiciones, por lo que se hace necesario una mediación puntual desde diferentes enfoques. En ese sentido Román (2019), complementa al indicar que en la actualidad, las personas fallecen debido a hábitos alimenticios negativos más que por efectos de la desnutrición, esta afirmación se ve respaldada por un artículo de la revista *The Lancet*, en donde se indica que alrededor de 11 millones de muertes en el año 2017 estuvieron vinculadas con la nutrición desequilibrada. Así mismo, Mantero (2018) en su estudio tuvo como objetivo analizar las creencias y los hábitos alimenticios además de los riesgos de Trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de secundaria. Después de aplicar el debido instrumento a una muestra de 259 alumnos. Como resultado se indica que 100 alumnos poseen trastornos alimenticios que se presentan comúnmente en las mujeres. De igual manera se destacan hábitos alimenticios irregulares, que consumen frituras y escasa cantidad de pescado, verdura y fruta. La conclusión fue que existe una relación entre los trastornos alimenticios y los hábitos alimentarios irregulares. Anonymous (2020) nos indica que una adecuada nutrición, ejercicio físico y un saludable peso, son elementos principales en el bienestar de una persona. En conjunto se puede reducir el riesgo de generar problemas graves de salud, como diabetes, enfermedades al corazón, cáncer, presión alta, entre otros; así mismo una alimentación saludable, ejercicio físico constante y mantenerse en un peso pertinente son factores razonables para mantenerse con buena salud.

La salud pública es prioritaria para el Gobierno, debido a que es necesario enfrentar diversos elementos primordiales como son el sobrepeso, la obesidad, desnutrición y anemia, los cuales atacan principalmente a los menores de edad como a mujeres embarazadas, ocasionados por la ingesta de comida que posee un elevado contenido

energético, pero con bajos niveles nutricionales, por lo que en las diferentes regiones del país se presentan porcentajes elevados de estos males y que son asistidos por el Minsa por medio de guías alimentarias, las cuales tiene como objetivo crear una conciencia saludable en las personas, especialmente las ubicadas en los departamentos de Moquegua, Piura, Tacna, Tumbes, Lambayeque, Arequipa, Loreto, La Libertad, etc., debido a que son consideradas como las más afectadas. Además de acuerdo a la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar Nacional (Endes) del año 2018, el 60% de los peruanos que son mayores de 15 años tiene obesidad, esta enfermedad aqueja a las mujeres en un 63.1% y a los hombres en un 56.8%. Así mismo, se cree que alrededor de 240,000 niños menores de 5 años, tienen sobrepeso y obesidad, y uno de cuatro adolescentes de entre 10 y 17 años, también tienen esta enfermedad. (El Peruano, 2019)

Aparte de los hábitos alimentarios negativos, el escaso ejercicio físico se ha transformado en causas del aumento de peso en el Perú. D'Janira Paucar, nutricionista del Programa Nacional "A Comer Pescado" del Ministerio de la Producción, en el Día Mundial de la Actividad Física, relata que las personas efectúan cada vez menos actividad física motivado por variaciones del estilo de vida, como el aumento del sedentarismo a través de jornadas laborales y de casa. A esto se le añade la deficiencia de espacios libres y el poco tiempo libre. De acuerdo a la OMS, la falta de actividad física se ha transformado el cuarto elemento de riesgo de mortalidad a nivel mundial y es la causante del 27% de casos de diabetes. En el caso del Perú, alrededor de un 50% de las personas tienen obesidad, de acuerdo a la información del Minsa. (Anónimo, 2018)

De igual manera (Valdarrago & Sihomara, 2017) analizan la relación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los alumnos en el colegio Alfred Nobel del distrito de Vitarte, de mayo-agosto, 2017. La población fue de 209 estudiantes, entre 13 y 17 años. Las conclusiones indicaban que se ubicaba un porcentaje superior de adolescentes con hábitos de alimentación saludable. Respecto al estado nutricional, el porcentaje se ubicó en un grado normal, encontrándose obesidad. Investigaciones similares nos presentan Torres, Trujillo, Urquiza, Salazar, & Taype (2016) cuyos resultados nos explican los estudiantes omitían el desayuno, y consumían comidas chatarras y gaseosas. La conclusión indicaba que el consumo de este tipo de comidas era superior en estudiantes de años superiores siendo necesario la promoción de una conciencia alimenticia. Por otro lado, Ruíz (2016) señala que la prevalencia de una mala nutrición en los adolescentes de

Cueta se ubica en un 40%, mientras que el infrapeso y el sobrepeso se localizan por encima del promedio a nivel nacional. Estos dos últimos elementos son los puntos críticos que llegan afectar a la población y sobre los cuales es necesario actuar. La calidad de la dieta es deficiente debido a la ingesta de azúcares refinados y productos embutidos. La actividad física no es la más apropiada, debido a que disminuye con la edad de las personas con llevando al sedentarismo.

Otra recomendación la refieren Morales, Guitiérrez, & Bernui (2017) La ingesta de verduras y frutas son primordiales para obtener una dieta nutritiva. El consumo de comida no casera produce la presencia de azúcar y grasa excesiva en estas personas, de igual manera la velocidad con la que consumen influye notablemente en la obesidad. Por otro lado, Marqueta, Ramiro, Rodríguez, Enjuto, & Juárez( 2016) tienen como objetivo estudiar los hábitos de alimentación y actividad física vinculada con la obesidad y el sobrepeso de la población española en el año 2012. Como conclusión, la población analizada ejecuta poco ejercicio físico en sus tiempos de ocio. La relación entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso no es clara.

Barriguet, y otros (2017) El objetivo de la investigación fue indicar los comportamientos alimenticios y de estilo de vida en adolescentes de la Ciudad de México, y de Michoacán, a los cuales se les aplicó una encuesta a 956 adolescentes denominada como Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Como resultados el 94.2% de los participantes mostraron un consumo de gaseosas excesivo en comparación con los de Michoacan (91,44%). Los adolescentes manifiestan un déficit en el consumo de verduras de 10.3% para México y 16.00% para Michoacan, en el consumo de frutas es de 16.3% para los de México y 14.86% para los de Michoacan. Se localizó un elevado porcentaje de participantes que efectuaban actividades sedentarias en el día. Como conclusión un deficiente ejercicio físico, la escasa ingesta de verduras y frutas, además del elevado consumo de gaseosas promueven un elevado riesgo de sobrepeso.

Lujan & Neciosup (2016) El objetivo del estudio fue establecer la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional del adolescente. El estado nutricional era normal en un 65.4%, solo un 13.6% tenían sobrepeso y el 0.4% padecía de obesidad. La conclusión fue que no existía una asociación significativa entre ambas variables de los estudiantes de la I.E. “José Domingo Atoche” del distrito de Patapo. Así mismo Mantero (2018) en su

estudio tuvo como objetivo analizar las creencias y los hábitos alimenticios además de los riesgos de Trastornos de la Conducta Alimentaria en estudiantes de secundaria. Después de aplicar el debido instrumento a una muestra de 259 alumnos. Como resultado se indica que 100 alumnos poseen trastornos alimenticios que se presentan comúnmente en las mujeres. De igual manera se destacan hábitos alimenticios irregulares, que consumen frituras y escasa cantidad de pescado, verdura y fruta. La conclusión fue que existe una relación entre los trastornos alimenticios y los hábitos alimentarios irregulares.

Ahora veamos el nivel de la variable actividad física de los estudiantes de la investigación antes mencionada, por cuanto se presenta la categoría medio con un 100%, por lo que existe una problemática en la dimensión. Se trabajaron tres dimensiones intensidad, con un 70.59 % en la categoría bajo, además en la dimensión duración con un 70.59% en la categoría bajo, también se midió la dimensión frecuencia con la que realizan las actividades físicas teniendo como resultados un 67.65% en la categoría bajo y finalmente tenemos la dimensión actividades físicas teniendo como resultados 91.18 que, si realizan actividades, pero se encuentran en un nivel medio. Ante estos hallazgos encontrados la actividad física de acuerdo a la ONU (2019), la señala como un movimiento del cuerpo que es efectuado por los músculos esqueléticos utilizando energía. Estos movimientos abarcan realizar actividades como jugar, trabajar, tareas de casa, actividades de ocio, entre otros. Es necesario resaltar que la actividad física no es ejercicio, debido a que este último es considerado como un subgrupo de la primera, dado a que se encuentra estructurado, es repetitivo y posee como propósito mejorar los elementos del estado físico. Así mismo Fernández, Suárez, Feu, & Suárez, (2019) Tuvo como objetivo determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de nivel primario y secundario, por lo que se estableció un cuestionario aplicado a 1093 alumnos, El resultado obtenido fue que los escolares destinaban escasas horas para el ejercicio físico fuera del colegio. Además, se encontró que los estudiantes que de entre 11-12 años, efectuaban una menor actividad física en comparación de los que tenían más de 13 años.

De acuerdo con (Sanchez, 2019), relata que la población lo asumido como algo normal el tener dolores o enfermarnos, no tener energías durante el día, sentirse fatigados entre otras condiciones, pero esto no tiene nada de normal, por lo que debe de tomarse las precauciones del caso.

Así mismo Fernández, Suárez, Feu, & Suárez (2019) Tuvo como objetivo determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de nivel primario y secundario, por lo que se estableció un cuestionario aplicado a 1093 alumnos, El resultado obtenido fue que los escolares destinaban escasas horas para el ejercicio físico fuera del colegio. Además, se encontró que los estudiantes que de entre 11-12 años, efectuaban una menor actividad física en comparación de los que tenían más de 13 años. Alfaro, Vázquez, Fierro, Rodríguez, & Muñoz (2016) señala que el ejercicio físico en la época de la infancia, como en la adolescencia, ocasiona diversos beneficios como sentimientos de desarrollo propio y bienestar psicológico. A medida que las personas crecen, se involucran en mayor cantidad de horas al estudio como a la diversión, llegando incluso a abandonar los deportes. Por otro parte, un disminuido nivel socioeconómico se vincula con una escasa actividad física, debido al desconocimiento de los beneficios que produce.

De igual manera el país de Antigua y Barbuda posee el 80% de su población sedentaria, esto es ocasionado por la inexistencia de plazas en donde se pueda realizar ejercicio físico, escasas de profesionales en materias de educación física, ambientes educativos con comidas chatarra y elevados niveles de criminalidad, los cuales producen que no se presenten entornos seguros para la actividad física. Otro elemento influyente son las pantallas, debido a que las personas, especialmente los niños, pasan alrededor de tres horas frente a una, en las cuales muchas veces muestran imágenes de productos ultraprocesados para que sean consumidos por ellos. Así mismo, los adolescentes de Latinoamérica y el Caribe poseen niveles elevados de inactividad que son superiores al promedio mundial. Se señala que un 84,3% de estos no ejecutan ninguna actividad física, en donde las chicas poseen el 88,9% y en los hombres es del 79,9%. En otros países, como Costa Rica, posee un 82% de adolescentes inactivos, mientras que Venezuela, que se localiza en el puesto 139, cierra la tabla con un 88,8%. (Infobae, 2019), indica que Argentina posee la segunda tasa más elevada de obesidad en niños menores de 5 años a nivel de América Latina y el Caribe con un 9,9%.

López (2019) relata que las ineficientes actividades de alimentación matan a 11 millones de personas a nivel mundial, esto de acuerdo a un estudio publicado en la revista científica The Lancet. El Perú participó de este estudio, dando como resultado que es un país latinoamericano con una menor cantidad de muertes por esta causa, según señaló Mirko Lázaro, nutricionista del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición de la Instituto

Nacional de Salud (INS). Así mismo, la ubicación del Perú en el ranking, no muestra el consumo insano de la persona promedio en donde se manifiesta que los peruanos no consumen la cantidad necesaria de vegetales, frutas, cereales, frutos secos, entre otros

Caballero, Rojas Sánchez, Zoraya, & Gamboa Delgado (2015) Indican que en una investigación efectuada en alumnos universitarios de Colombia se obtuvo que el 50.56% de ellos realiza escasa actividad física. Como resultados se detectó una relación significativa del Índice de Masa Corporal y el ejercicio físico, además se localizó una asociación con el porcentaje de grasa total corporal y el sedentarismo. Esto se puede detallar debido a que utilizó el IMC como elemento de valoración de la composición corporal, sin embargo, éste no muestra diferencia entre el peso vinculado con el músculo y el peso relacionado con la grasa.

Finalmente para responder al objetivo general el cual consistió en determinar la relación entre actividad física y hábitos saludables se pudo encontrar la existencia de una correlación alta y directa ya que es igual a 0.881 y está muy cerca de 1; por lo tanto es significativa, puesto que el Sig. (Bilateral) es menor que 0,05. Caso contrario lo explican Lujan & Neciosup (2016) donde demuestran en su trabajo de investigación que no existe asociación entre los estilos de vida y el estado nutricional del adolescente.

## V. CONCLUSIONES

1. Se determinó el nivel de Hábitos saludables en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre, Mórrope en donde la categoría bajo con un porcentaje de 100%, por lo que existe una problemática en esta variable.
2. Se identificó el nivel de actividad física en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre, Mórrope en donde la categoría medio con un 100%, por lo que existe una problemática en la dimensión.
3. Se estableció la relación de hábitos saludables y actividad física en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre, Mórrope la correlación de Pearson es: Alta y directa ya que es igual a 0.881 y está muy cerca de 1; por lo tanto, es significativa, puesto que el Sig. (Bilateral) es menor que 0,05.

## **VI. RECOMENDACIONES**

Al Director de la Institución Educativa incluir en su plan anual de trabajo proyectos de gestión de una vida saludable vincularlo con áreas de educación física, Ciencia y tecnología, tutoría a fin. Todo este proyecto debe estar contemplado e diferentes actividades tales como charlas, campañas de salud a fin de generar actitudes saludables son bienestar de la salud individual y colectiva. También se recomienda gestionar junto con el establecimiento de salud campañas medicas donde se evalúe al estudiante su peso, talla, hemoglobina.

A los coordinadores de las áreas de ciencia y tecnología, educación física, personal social incluir en sus programaciones de clase actividades académicas que promuevan la puesta en práctica de hábitos saludables donde participen toda la comunidad educativa y se genere un empoderamiento de actitudes positivas con relación a las actividades físicas, un adecuado descanso, alimentación de manera saludable.

A los docentes del área de educación física gestionar encuentros deportivos donde se puedan hacer partícipes de las diferentes disciplinas deportivas.

## REFERENCIAS

- Abdullah Aldosari, M., Tavares, M. A., & Gonzaga Matta-Machado, A. T. (2017). *Factors Associated with Patients' Satisfaction in Brazilian Dental Primary Health Care*. Brasil.
- Alba Moraleda. (07 de Abril de 2017). Tres de cada cuatro españoles se acuestan pasadas las 11 de la noche. *El país*. Obtenido de [https://elpais.com/politica/2017/04/06/actualidad/1491467102\\_588228.html](https://elpais.com/politica/2017/04/06/actualidad/1491467102_588228.html)
- Alfaro, M., Vázquez, M., Fierro, A., Rodríguez, L., & Muñoz, M. &. (2016). Hábitos de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes. *Pediatría Atención Primaria*, 18(71), 221-229. Obtenido de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322016000300003&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322016000300003&lng=es&tlng=es)
- Ali, D. (2016). *Patient Satisfaction in Dental Healthcare Centers*. Kuwait.
- Alvarez Ramirez, C. (2015). *Calidad de Atención percibida y Satisfacción de los Usuarios Externos del Servicio de Odontología en el Centro de Salud Los Olivos*. Lima.
- Anónimo. (21 de Noviembre de 2016). La pereza enferma. *Semana Sostenible*. Obtenido de <https://sostenibilidad.semana.com/tendencias/articulo/la-pereza-enferma/36522>
- Anónimo. (4 de Abril de 2018). Poca actividad física causa sobrepeso y obesidad. *A Comer Pescado*. Obtenido de <https://www.acomerpescado.gob.pe/poca-actividad-fisica-causa-sobrepeso-y-obesidad/>
- anonymous. (2020). Nutrition, Physical Activity, and Obesity. *Leading Health Indicators*. Obtenido de <https://www.healthypeople.gov/2020/leading-health-indicators/2020-lhi-topics/Nutrition-Physical-Activity-and-Obesity>
- Ascencio, M., Daza, A., Jiménez, M., & Nájera, Y. (2016). Estilos de Vida Saludable Relacionados con Alimentación y Actividad Física: Una Revisión Integrativa.

*Revista Salud en Movimiento*, 8(1), 25-39. Obtenido de <http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/ojs/index.php/saludmov/article/view/1619/1495>

Astudillo Iñiguez, J. P. (2018). *Satisfacción del Usuario Externo en la Clínica Odontológica de la Universidad Católica de Cuenca*. Ecuador.

Balarezo, G. (2016). *Grado de Satisfacción de los Usuarios del Servicio de la Clínica Integral Odontológica de la Universidad de las Américas*. Ecuador.

Barja, S., Pino, M., Portela, I., & Leis, R. (2019). Evaluación de Hábitos Alimentarios y Actividad Física en Estudiantes Gallegos. *Nutrición hospitalaria: órgano oficial de la Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral*. doi:10.20960 / nh.02668

Barriguet, J., Vega, S., Radilla, C., Barquera, S., Hernández, L., Rojo, L., . . . Murillo, A. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Revista Española Nutrición Comunitaria*, 23(1). Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/321603983\\_Habitos\\_alimentarios\\_actividad\\_fisica\\_y\\_estilos\\_de\\_vida\\_en\\_adolescentes\\_escolarizados\\_de\\_la\\_Ciudad\\_de\\_Mexico\\_y\\_del\\_Estado\\_de\\_Michoacan\\_Eating\\_habits\\_physical\\_activity\\_and\\_lifestyles\\_among\\_adolescents\\_](https://www.researchgate.net/publication/321603983_Habitos_alimentarios_actividad_fisica_y_estilos_de_vida_en_adolescentes_escolarizados_de_la_Ciudad_de_Mexico_y_del_Estado_de_Michoacan_Eating_habits_physical_activity_and_lifestyles_among_adolescents_)

Basile, S., Chabi, N., Sako, A., & Arnaud, K. (June de 2019). Comparative study of the food habits of populations in southern Benin. doi: 10.20546/ijcrbp.2019.606.001

Bermudez, I. (2015). *Valoración de la Calidad en la Atención Odontológica brindada por los Estudiantes de Cirugía Oral III a Usuarios Externos de la UNAN Managua*. Nicaragua.

Bernal Torres, Cesar Augusto. (2010). *Metodología de la investigación*. Bogota DC, Colombia: PEARSON EDUCACION.

Bhattacharjee, P., Mukhopadhyay, S., Joshi, P., & Singh, S. (2017). Hábitos alimentarios y obesidad: un estudio en adolescentes. doi:10.18203 / 2349-3291.ijcp20170526

- Bilynkievycz Dos Santos, C., Ribeiro Carvalho, D., & Saliba Moimaz, S. A. (2019). *Users' Satisfaction with the Public Dental Service: The Discovery of New Patterns*. Brasil.
- Bordin, D., Berger Fadel, C., Saliba Moimaz, S., Saliba Garbin, C. A., Bilynkievycz Dos Santos, C., & Adas Saliba, N. (2017). *User Satisfaction with the Public Oral Health Services in the Different Dimensions of health Care*. Brasil.
- Borjas, M., Vásquez, R., Campoverde, P., Arias, K., Loaiza, L., & Chávez, E. (2018). Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-15. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002018000400001&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400001&lng=es&tlng=es)
- Cadarso, A., Dopico, X., Soler, E., Cadarso, C., Gude, & Francisco. (2017). Calidad de vida relacionada con la salud y su relación con la adherencia a la dieta mediterránea y la actividad física en universitarios de Galicia. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 37(2), 42-49. Obtenido de <https://revista.nutricion.org/PDF/CADARSO.pdf>
- Cama Valencia, D. H. (2018). *Calidda de Servicio y Satisfaccion del Usuario Externo, Servicio de Odontologia. Centro de Salud Los Molinos*. Ica.
- Camarena Lima, R. R. (2018). *Grado de Satisfaccion de los Pacientes respecto a la Calidda de Atencion Odontologica brindada por el Centro de Salud "San Agustin de Cajas" ubicado en el Distrito de San Agustin de Cajas Provincia de Huancaayo*. Junin.
- Castillo, E., Tornero, I., & García, J. (2018). Relación entre actividad física, alimentación y familia en edad escolar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 85-88.
- Ccahua Apaza, E. M. (2018). *Calidad de Atencion y Nivel de Satisfaccion de Usuarios Externos Atendidos en el Consultorio Estomatologico del Ministerio de Salud. Distrito de Mariano Melgar y Miraflores*. Arequipa.

- Chavez Rivas, C. A. (2016). *Calidad de Atencion del Servicio de Odontologia de la Universidad de San Martin de Porres*. Lima.
- Chavez, V. (22 de Marzo de 2019). En 8 de cada 10 kioscos escolares venden gaseosas: preocupa el aumento de la obesidad infantil en el país. *Infobae*. Obtenido de <https://www.infobae.com/salud/2019/03/22/en-8-de-cada-10-kioscos-escolares-venden-gaseosas-preocupa-el-aumento-de-la-obesidad-infantil-en-el-pais/>
- Cordova Sotomayor, D., Fernandez Guevara, Y., & Ortiz Guevara, R. (2015). *Satisfaccion de los Pacientes que Acuden a la Clinica Odontologica de la Universidda de San Martin de Porres*. Chiclayo.
- Cruz Herrera, S. S. (2015). *Nivel de Satisfaccion del usuario Externo Atendido en el Consultorio de Odontologia del Centro de Salud San Antonio del Distrito de Moquegua*. Moquegua.
- Cruz, E., & Cordova, L. (2017). *Nivel de Satisfaccion con la Calidda del Servicio Odontologico en Usuarios del Centro de Salud Julio Cesar Tello-Lurin*. Lima.
- Cuenca, L. (2016). *Nivel de Satisfaccion del Usuario frente a la Calidda de Atencion de Salud en los Consultorios Externos del centro de Salud de Huanuco*. Peru.
- De Barros Lima Martins, A. M., Conceicao Ferreira, R., & Dos Santos Neto, P. (2015). *Users' Dissatisfaction with Dental Care: a Population-Based Household Study*. Brasil.
- De la Cruz Lara, J. (2018). *Grado de Satisfaccion de los Pacientes respecto a la Calidda de Atencion Odontologica del Centro de Salud Justicia Paz y Vida en el Distrito de El Tambo, Provincia de Huancayo*. Junin.
- De la Cruz Pacotaípe, I. (2017). *Satisfaccion del Usuario sobre la Calidad de Atencion en el Consultorio Odontologico del Centro de Salud Snata Elena*. Ayacucho.
- De Oliveira, R. (26 de abril de 2019). Niños en Brasil son adictos a alimentos ultraprocesados. *Sci Dev Net*. Obtenido de [https://www.scidev.net/america-latina/salud/noticias/ninos-en-brasil-son-adictos-a-alimentos-ultraprocesados.html?\\_\\_cf\\_chl\\_jschl\\_tk\\_\\_=1e54d1584f0f1ebbecf1db3b08bd354](https://www.scidev.net/america-latina/salud/noticias/ninos-en-brasil-son-adictos-a-alimentos-ultraprocesados.html?__cf_chl_jschl_tk__=1e54d1584f0f1ebbecf1db3b08bd354)

ea06ca459-1576299852-0-ASm1mUM8Ufh2j5L-JrITaT\_OzYCsd1A9Hay-EG7UE3ib\_6fPGzFRky808e1aSGQsWsA

De Paula Amorim, L., Barreiros Senna, M. I., Pereira Alencar, G., Rodriguez, L. G., Simpson De Paula, J., & Conceicao Ferreira, R. (2019). *User Satisfaction with Public Oral Healthservices in the Brazilian Unified Health System*. Brasil.

Dmitruk, A., Kunicka, I., Popławska, H., & Hołub, W. (2016). Relationship between diet and physical activity level in adolescents from post-grammar schools. *Pubmed*, 67(1), 37-44. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26953580>

Dyer, T., Owens, J., & Robinson, P. (2016). *The Acceptability of Healthcare: From Satisfaction to Trust Community Dental Health*. Kuwait.

Ebn Ahmady, A., Pakkhesal, M., Zafarmand, H., & Landon, H. A. (2015). *Patient Satisfaction Surveys in Dental School Clinics*. Iran.

El comercio. (03 de setiembre de 2019). Los hábitos que ponen en mayor peligro a nuestro corazón cuando somos jóvenes. *El comercio*. Obtenido de <https://elcomercio.pe/tecnologia/ciencias/habitos-ponen-mayor-peligro-nuestro-corazon-jovenes-noticia-671491-noticia/?ref=ecr>

El Peruano. (5 de Agosto de 2019). Las diez regiones que presentan los índices más altos de sobrepeso y obesidad en el país serán asistidas por el Ministerio de Salud con las guías alimentarias. *El PERUANO*. Obtenido de <https://www.elperuano.pe/noticia-alimentacion-saludable-82148.aspx>

Fernández, M., Suárez, M., Feu, S., & Suárez, Á. (2019). Nivel de actividad física extraescolar entre el alumnado de educación primaria y secundaria. *Apunts: Educación física y deportes*, 36-48. Obtenido de 10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/2).136.03

García, J. (2019). Análisis de la calidad de la dieta y frecuencia de actividad física en adolescentes de 13 a 17 años. *Revista Digital de Educación Física*, 48- 67. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7133737>

- Garzón, A., Gavidia, V., & Talavera, M. (5-8 de Septiembre de 2017). ¿Qué problemas re-conoce el alumnado de educación obligatoria relacionados con alimentación y actividad física? *Enseñanza de las ciencias: revista de investigación y experiencias didácticas*, 829-834. Obtenido de [https://ddd.uab.cat/pub/edlc/edlc\\_a2017nEXTRA/17.\\_que\\_problemas\\_re-conoce\\_el\\_alumnado\\_d.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/edlc/edlc_a2017nEXTRA/17._que_problemas_re-conoce_el_alumnado_d.pdf)
- Gatica, R., Yungue, W., Quintana, C., Helmrich, M., Fernández, E., Hidalgo, A., . . . Durán, S. (2017). Asociación entre sedentarismo y malos hábitos alimentarios en estudiantes de nutrición. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 67(2). Obtenido de <https://www.alanrevista.org/ediciones/2017/2/art-7/>
- Giese, J., & Cote, J. (2000). Defining Consumer Satisfaction. 4-27.
- Goetz, K., Berger, S., & Dorfer, C. (2015). *Evaluation of Job Satisfaction and Working Atmosphere of Dental Nurses in Germany*. Alemania.
- Gonzales Ato, O. C. (2016). *Relacion entre Calidad de Atencion Odontologica y Satisfaccion de Pacientes Atendidos en el Establecimiento de Salud I-4 de Castilla*. Piura.
- Gonzales Rivas, A., & Ruiz Ojeda, C. (2015). *Nivel de Satisfaccion Usuaría en relacion a la Atencion Odontologica prestada por Estudiantes de pregrado en Campo Clinico Macul, Universidad Finis Terrae*. Chile.
- Guevara , Y. (17 de enero de 2016). Las dimensiones de actividad física relacionada con la salud. Veracruz, Mexico.
- Herrera, A. (2015). *Estudio Descriptivo sobre los Factores Asociados a la Calidad de Atencion en el Servicio de Emergencia Hospital Sergio Bernales*. Peru.
- Huaman Avendaño, R. M. (2017). *Calidad de Atencion y Satisfaccion del Usuario Externo en el Servicio de Odontologia del Centro de Salud Los Licenciados*. Ayacucho.
- Husain Akbar, F. (2018). *Gender and Age Differences in Patient Satisfaction with Dental Care in the Urban and Rural Areas of Indonesia*. Indonesia.

- Husain Akbar, F., Pasiga, B., Samar, R., Pratiwi, R., Irmadani Anwar, A., Djamaluddin, N., & Ulfa, L. (2018). *Evaluatio of Expectations and Perceptions on Quality of Dental Servicesin Bantaeng District, South Sulawesi, Indonesia*. Indonesia.
- Husain Akbar, Fuad; Ayuandyka, Uce. (2018). *Gender and Age Differences in Patient Satisfaction with Dental Care in the Urban and Rural*. Indonesia.
- Ibarra, J., Ventura, C., & Hernández, C. (Enero de 2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 70-84. Obtenido de [http://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2019.5.1.3500/g3500\\_pdf](http://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2019.5.1.3500/g3500_pdf)
- Infobae. (08 de enero de 2019). La Argentina tiene la segunda tasa más alta de sobrepeso infantil de América Latina y el Caribe. *Infobae*. Obtenido de <https://www.infobae.com/salud/2019/01/08/la-argentina-tiene-la-segunda-tasa-mas-alta-de-sobrepeso-infantil-de-america-latina-y-el-caribe/>
- Jesus Herrera, F. A. (2017). *Satisfaccion de los Usuarios Externos y Calidad de Atencion Odontologica en un Centro de Salud de Chorrillos*. Lima.
- Lara Alvarez, J. J. (2016). *Grado de Satisfaccion de los Pacientes que recibieron un servicio Odontologico en la Clinica Odontologica Especializada PNP-Angamos*. Lima.
- Llopis, M. d. (2017). *Estudio analítico de la alimentación, actividad física y estilos de vida en la población infantil de 6º de primaria de un medio urbano versus rural*. Campus de San Juan( Elche): Generalitat Valenciana.
- López, M. (22 de Abril de 2019). Los malos hábitos alimenticios: La nueva pandemia del siglo XXI. *RPP*. Obtenido de <https://rpp.pe/vital/salud/los-malos-habitos-alimenticios-la-nueva-pandemia-del-siglo-xxi-noticia-1192139>

- Loyola, E., & Dalma, F. (2018). *Calidad de Servicio en la Atención Odontológica de pacientes que acuden al Servicio de Estomatología de una Institución Pública y Privada en la Provincia de Lima San Martín de Porres*. Lima.
- Luana Leal, R., De Barros Lima Martins, A. M., & Batista De Paula, A. M. (2017). *Dissatisfaction with the Dental Services and Associated Factors Among Adults*. Brasil.
- Lucio, C. (2017). El Sistema de Salud Español, el Séptimo Mejor del Mundo. *EL MUNDO*.
- Lujan, M., & Neciosup, R. (2016). *Asociación entre los Estilos de Vida y el Estado Nutricional del Adolescente*. Tesis de segunda especialidad, Pátapo. Obtenido de <http://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/UNPRG/1959/BC-TES-TMP-814.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Macarevich, A., Pilotto, L. M., Hilgert, J. B., & Keller Celeste, R. (2018). *User Satisfaction with Public and Private Dental Services for Different age groups in Brazil*. Brasil.
- Mamani, M., & Wilston, A. (2017). *Grado de Satisfacción de los Pacientes respecto a la Calidad de Atención Odontológica brindada por el Establecimiento de Salud Salcedo, MINSA*. Puno.
- Manriquez, J., & Pereira, K. (2018). *Satisfaction with Dental Care*. Chile.
- Mantero, D. (2018). Análisis de creencias y hábitos sobre alimentación y riesgo de Trastornos de la Conducta Alimentaria en adolescentes de Educación Secundaria. *Journal of negative & No Positive Results*, 3(10), 750-856. doi: <https://doi.org/10.19230/jonnpr.2642>
- Manue Pino, J. (31 de Octubre de 2019). Talleres de hábitos saludables en Alcobendas promovidos por la Fundación Gasol. *SER*. Obtenido de [//cadenaser.com/emisora/2019/10/31/ser\\_madrid\\_norte/1572512491\\_325517.html](http://cadenaser.com/emisora/2019/10/31/ser_madrid_norte/1572512491_325517.html)

- Marqueta, M., Ramiro, J., Rodríguez, L., Enjuto, D., & Juárez, J. (2016). Hábitos alimentarios y actividad física en relación con el sobrepeso y la obesidad en España. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(3), 224-235. doi: <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.20.3.237>
- Mekíc, A., Niksic, E., Beganovic, E., & Pasalic, A. (2019). Hábitos Alimentarios y Actividad Física en Estudiantes de Zaravejo. *HOMO SPORTICUS ISSUE 1*, 4-14. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/336891763\\_FOOD\\_HABITS\\_AND\\_PHYSICAL\\_ACTIVITY\\_OF\\_STUDENTS\\_AT\\_THE\\_UNIVERSITY\\_OF\\_SARAJEVO](https://www.researchgate.net/publication/336891763_FOOD_HABITS_AND_PHYSICAL_ACTIVITY_OF_STUDENTS_AT_THE_UNIVERSITY_OF_SARAJEVO)
- Mena Lopez, V., Lara Nuñez, T., & Silis Aguayo, N. A. (2017). *Valoracion del Nivel de Satisfaccion de los Usuarios de la Clinica Odontologica de Pregrado de la Universidad Central del Ecuador*. Ecuador.
- MINSA. (2011). *Guia Tecnica para la Evaluacion de la Satisfaccion del Usuario Externo en los Establecimeintos y Seervicios Medicos de Apoyo-R.M. N° 527-2011/MINSA*. Peru.
- Morales, I., & Pacheco, V. a. (Octubre de 2016). Influence of physical activity and nutritional habits on the risk of metabolic syndrome. *Enfermería Global*, 15(44), 209-221. Obtenido de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412016000400009&lng=es&tlng=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412016000400009&lng=es&tlng=en)
- Morales, J., Guitiérrez, C., & Bernui, I. (2017). Hábitos alimenticios en adolescentes del distrito Mi Perú. *Revista Peruana del Cuidado de la Salud y Salud Global*, 1(1), 10-17. Obtenido de <http://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/4/14>
- Nevesa, M., Martinsb, A., & Pereira Davila, O. (2015). *Can More Resilient Elderly People be More Satisfied with Dental Services*. Indonesia.
- Nuñez, M., Silva, D., Barcelos , B., & Leles Claudio. (2015). *Patient Satisfaction and Oral Health Related Quality of life After Treatment with Traditional and Simplified Protocols for Complete Denture Construction*. Brasil.

- ONU. (2019). *Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física*. Informe. Obtenido de <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>
- Ortiz, P. (2014). *Nivel de Satisfacción del Usuario Externo sobre la Calidad de Atención en los Servicios de Salud Microred Villa Chorrillos*. Lima.
- Pacheco Zanabria, Y. H. (2018). *Satisfacción del Usuario con la Calidad de Atención Odontológica en el Centro de Salud "ACLAS Huancan" Distrito de Huancan Provincia de Huancayo*. Junin.
- Pampillo, T., Arteche, N., & Méndez, M. (2019). Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolarmixto. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(1), 99-107. Obtenido de <http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/3794/pdf>
- Pareja, S., Roura, E., Milá, R., & Adot, A. (2018). Estudio y promoción de hábitos alimentarios saludables y de actividad física entre los adolescentes españoles: programa tas (tú y alicia por la salud). *Nutrición Hospitalaria*, 35(4), 121-129. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6533256>
- Pashanaste, D. (2015). *Tiempo de Espera y Satisfacción de Usuarios en Consulta Externa del Centro de Salud Moronacocha*. Iquitos.
- Pashanaste, D. (2015). *Tiempo de Espera y Satisfacción de Usuarios en Consulta Externa del Centro de Salud Moronacocha*. Iquitos.
- Pashanaste, D. (2015). *Tiempo de Espera y Satisfacción de Usuarios en Consulta Externa del Centro de Salud Moronacocha*. Peru.
- Preiró, P. (22 de Noviembre de 2019). El 80% de los adolescentes del mundo no hace el ejercicio mínimo recomendado. *El País*. Obtenido de [https://elpais.com/elpais/2019/11/18/planeta\\_futuro/1574086350\\_697117.html](https://elpais.com/elpais/2019/11/18/planeta_futuro/1574086350_697117.html)
- Redhead, R. (2015). *Calidad de Servicio y Satisfacción del Usuario en el Centro de Salud Miguel Grau Distrito de Chaclacayo 2013*. Peru.

- Reyes Silva, C. (2018). *Calidda de Atencion y Satisfaccion del Usuario en el Servicio de Odontologia del Centro de Salud Angostura*. Ica.
- Rocha, J., Pinto, A., Batista, M., Simpson, J., & Ambrosano, G. (2017). *The Importance of the Evaluation of Expectations and Perceptions to Improve the Dental Service Quality*. Brasil.
- Rodella, F. (8 de Mayo de 2018). Los cinco hábitos saludables que pueden alargar la vida una década. *El Pais*. Obtenido de [https://elpais.com/elpais/2018/05/04/ciencia/1525441647\\_414845.html](https://elpais.com/elpais/2018/05/04/ciencia/1525441647_414845.html)
- Rodriguez, K. (2016). *Medir el Nivel de Satisfaccion de los Pacientes de Ortodoncia del Consultorio Dental "Dr. Robert Peña"*. Ecuador.
- Rodriguez, M. C. (2017). *Factores que Influyen en la Percepcion de la Calidad de los Usuarios Externos de una Clinica Odontologica Universitaria*. Lima.
- Ruiz Cardenas, J. L. (2016). *Nivel de Satisfaccion del Usuario Externo del Servicio de Odontologia del Hospital Regional Lambayeque*. Chiclayo.
- Ruíz, A. (2016). *Evaluación y valoración de los hábitos y estilos de vida determinantes de salud, y del estado nutricional en los adolescentes de ceuta*. Tesis Doctoral. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=56661>
- Saavedra huaylla, A. (2015). *Satisfaccion del Usuario Externo atendido en el Servicio Odontologico del Centro Materno Infantil Zapallal Puente Piedra*. Lima.
- Salazar Odar, C. D. (2017). *Calidda de Atencion Percibida por los Pacientes Atendidos en el Servicio de Odontologia del Hospital Referencial Ferreñafe*. Lambayeque.
- Samad, R., Husain, A. F., Daeng Pasiga, B., Pratiwi, R., Irmadani Anwar, A., Djamaluddin, N., & Afyah, N. (2018). *Evaluation of Patient Satisfaction on Quality of Public Dental Health Service from Different Dimensions in Indonesia*. Indonesia.
- San Mauro, I., Paredes, V., Betina, A., Garicano, E., Brasero, S., Sal, F., . . . Collado, L. (2017). Horas de sueño y hábitos nutricionales frente al exceso de peso en

adolescentes: España versus Argentina. *Revista Facultad de Ciencias de la Salud UDES*, 4(2), 67-73. Obtenido de <https://journalhealthsciences.com/index.php/UDES/article/view/119/pdf>

Sanchez Hinostroza, G. (2018). *Percepcion de Calidad de Atencion por Usuario: Servicio de Odontologia Puesto de Salud San Cristobal*. Ayacucho.

Sanchez, D. (26 de Octubre de 2019). Cuatro habitos saludables que nadie deberia obviar. *El Tiempo*. Obtenido de <https://www.eltiempo.com/vida/mujeres/cuatro-habitos-saludables-que-nadie-deberia-obviar-427002>

Sánchez, M., Alejandro, S., Bastidas, C., & Jara, M. (2017). Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador. *Revista Ciencia UNEMI*, 10(25), 1-12. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6645973>

Santos Vargas, V. L. (2017). *Percepcion de la Calidad de Atencion en Usuarios Externos de una Clinica Estomatologica Universitaria*. Lima.

Simón, C. (1 de Marzo de 2019). Los malos hábitos de vida propician la aparición de diabetes 2 entre los más jóvenes. *El médico interactivo*. Obtenido de <https://elmedicointeractivo.com/los-malos-habitos-de-vida-propician-la-aparicion-de-diabetes-2-entre-los-mas-jovenes/>

Stokes, J., Hone, T., & Atun, R. (2015). *Effect of health System Reforms in Turkey on User Satisfaction*. Turquía.

Suquillo, M. (2017). *Nivel de Satisfaccion del Paciente Tratado Endodenticamente Clinica Integral de Noveno Semestre y Posgrado de la Facultad de Odontologia de la U.C.E*. Ecuador.

Torres, C., Trujillo, C., Urquiza, A., Salazar, R., & Taype, A. (2016). Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima. *Revista chilena de nutrición*, 43(2), 146-154. doi:<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182016000200006>

- Trejo, C. (2016). *Nivel de Satisfacción de Pacientes Adultos del Seguro Integral de Salud que acuden al Departamento de Odontología del Hospital Carlos Ianfranco la Oz*. Peru.
- Urriago, M. (2012). *Calidad de la atención en salud. Percepción de los Usuarios del Hospital Universitario del Valle*. Colombia.
- Valdarrago, A., & Sihomara, I. (2017). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares "I.E.P. Alfred Nobel"*. Tesis de Posgrado, Lima. Obtenido de [http://200.37.16.212/handle/usmp/2772?mode=full&submit\\_simple=Mostrar+el+registro+Dublin+Core+completo+del+%C3%ADtem+](http://200.37.16.212/handle/usmp/2772?mode=full&submit_simple=Mostrar+el+registro+Dublin+Core+completo+del+%C3%ADtem+)
- Vargas González, V., Valecillos, J., & Hernández, C. (Octubre - Diciembre de 2013). Calidad en la prestación de servicios de salud: Parámetros de medición. *Revista de Ciencias Sociales (RCS)*, Vol. XIX(No. 4), 663-671.
- Vasquez Bernaola, A. J. (2018). *Satisfacción del Usuario Externo y Calidad de Atención en el Servicio de Odontología del Centro de Salud Putacca*. Ayacucho.
- VIDA SANA. (2 de Mayo de 2019). 20 hábitos para tener una vida saludable. *revistaunica*. Obtenido de <http://revistaunica.com.mx/20-habitos-para-tener-una-vida-saludable/>
- Villanueva Ponce, A. (2015). *Satisfacción del Usuario Externo y Calidad de Atención en los Consultorios de Odontología del Hospital Guillermo Almenara Irigoyen*. Lima.
- Viteri Orozco, B. A. (2015). *Evaluación de la Calidad de Atención percibida por el Usuario Externo de la Unidad Académica Odontológica de la Universidad Nacional de Chimborazo*. Ecuador.
- Ybarra Barreto, L. M. (2017). *Calidad de Atención y Satisfacción del Usuario Externo en el Servicio de Odontología del Puesto de Salud de Olleros*. Huaraz.

## ANEXOS

### Matriz de consistencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	MARCO TEÓRICO	DIMENSIONES	MÉTODOS
¿Cuál es la relación entre los hábitos saludables y actividad física en estudiantes de cuarto grado de secundaria, institución educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope?	<p><b>Hipótesis alterna:</b> Existe una relación significativa entre hábitos saludables y actividad física en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope.</p> <p><b>Hipótesis nula:</b> No existe relación entre hábitos saludables y actividad física en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope.</p>	<p><b>Objetivo General:</b> Determinar la relación entre hábitos saludables y actividad física en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b> •Diagnosticar el nivel de hábitos saludables en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope. •Evaluar el nivel de actividad física que presentan los estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope.</p>	<p><b>Variable 1:</b> Hábitos saludables</p> <p><b>Variable 2:</b> Actividad física</p>	<p>Definición</p> <p>Objetivos</p> <p>Enfoques</p> <p>Definición</p> <p>Objetivos</p> <p>Enfoques</p>	<p>Actividad física</p> <p>Alimentación balanceada</p> <p>Tranquilidad emocional</p> <p>Calidad de descanso</p> <p>Actividades cotidianas</p> <p>Frecuencia</p> <p>Intensidad</p>	<p><b>Diseño:</b> No Experimental Correlacional</p> <p><b>Población y muestra:</b> La unidad de análisis está compuesta por 34 alumnos de nivel secundario de la Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope</p> <p><b>Técnica:</b> Encuesta Observación</p> <p><b>Instrumento:</b> Lista de cotejo Cuestionario</p>

## **Instrumento de medición de la variable**

### **CUESTIONARIO DE NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA**

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/20\_\_ Edad: \_\_\_ años Sexo: F ( ) M ( )

Nosotros estamos interesados en conocer qué nivel de actividad física los adolescentes realizan como parte de su día a día. Sus respuestas nos ayudarán a entender qué tan activos son los adolescentes. Las preguntas están relacionadas al tiempo que tú ocupas realizando actividad física en una semana. Las preguntas incluyen las actividades que tú realizas en el colegio, para ir de un lugar a otro, por realizar, por deporte, por ejercicio o como parte de tus actividades en casa o en un club, academia. Sus respuestas son **MUY IMPORTANTES**. Por favor responde cada pregunta. Gracias por tu participación.

Para responder las preguntas recuerda que: Actividades físicas **VIGOROSAS** son aquellas que necesitan de un gran esfuerzo físico y que te hacen respirar **MUCHO** más fuerte que lo normal. Las actividades físicas **MODERADAS** son aquellas que necesitan de algún esfuerzo físico y que te hacen respirar **UN POCO** más fuerte que lo normal.

1. ¿Realizas tú algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?

Un deporte en específico

Trabajar (mecánica, construcción, cosecha)

Algún tipo de ejercicio (caminata, paseos, juegos recreativos)

Recreación pasiva (juego de mesa) asistir academia de idiomas

Ninguna

2.- ¿Cómo acostumbras tú a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar)?

a) En ninguna actividad

b) Mirando televisión

c) Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas

d) Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta

e) Deportes vigorosos como el fútbol, basket, o actividades en mecánica, construcción.

3. ¿Realizas tú alguna actividad física durante el receso (recreo escolar)?

a) Práctica de deportes como fútbol, voley, basket

b) Juegos recreativos (pesca, escondidas)

c) Actividades como pintura, música, costura

d) Ninguna actividad

4. En los meses de vacaciones, ¿tú realizas actividad física?

a) Ninguna

b) Solo a veces

c) A menudo

5. ¿Cuántos días por semana tú realizas actividad física?

a) Ninguno

b) 2 o 3

c) 4 o 5 d) Más de 5

6. En los días que tú realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?

a) Menos de 10 minutos

b) De 10 a 30 minutos

c) De 30 a 40 minutos

d) Más de 40 minutos

7. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física vigorosa?

a) Ninguna

b) 2 o 3

c) 4 o 5

d) Más de 5

8. ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física vigorosa?

a) Menos de 10 minutos

b) De 10 a 30 minutos

c) De 30 a 40 minutos

d) Mas de 40 minutos

9. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física moderada?

a) Ninguna

b) 2 o 3

c) 4 o 5

d) Más de 5

10 ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física moderada?

- a) Menos de 10 minutos
- b) De 10 a 30 minutos
- c) De 30 a 40 minutos
- d) Más de 40 minutos

11 ¿Tú acostumbras ir de la casa al colegio en?

- a) Movilidad particular
- b) Transporte urbano
- c) A pie

## LISTA DE COTEJO DE HÁBITOS SALUDABLES

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/20\_\_ Edad: \_\_\_años Sexo: F ( ) M ( )

El siguiente instrumento llamado lista de Cotejo tiene como objetivo saber qué tan saludables son tus prácticas cotidianas. Para responder, frente a cada pregunta, marca con un aspa sobre la casilla Sí o No, según tu elección. Responde todas las preguntas.

N°	PREGUNTA	SI	NO
1	Como al menos 2 porciones de fruta al día		
2	Como al menos una porción de ensalada al día		
3	Como comida integral		
4	Mantengo un horario regular de comidas		
5	Bebo de 4 a 8 vasos de agua al día		
6	Evacúo una vez al día		
7	Duermo regularmente 7 horas diarias		
8	Me relajo y descanso 1 día a la semana		
9	Me tomo las cosas con calma y cada una con su debida proporción		
10	Practico algún deporte todas las semanas		
11	Respiro profundamente varias veces al día		
12	Como carnes rojas más de 4 veces por semana		
13	Como pasteles, postres y dulces a diario		
14	Como embutidos, tocino y margarinas		
15	Tengo exceso de peso		
16	Me salto comidas o como en horarios irregulares		
17	Trasnocho con frecuencia		
18	Trabajo horas extras		
19	Fumo cigarrillos		
20	Consumo bebidas alcohólicas todas las semanas		
21	Tomo más de tres tazas de café al día		
22	Me irrita con frecuencia cuando las cosas no salen como creo que debe ser		

Muchas gracias

## Constancia de aplicación de instrumento



**I.E. PRIMARIA Y SECUNDARIA N° 10163  
"JORGE BASADRE GROHMANN"  
LAGUNAS - MÓRROPE**



### CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN PARA LA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS

El Director de la I.E. Jorge Basadre Grohmann, Mg. Díaz Alarcón Cesar Fernando, autoriza al colaborador, Br. Piscocoya Castro Carlos Humberto, identificado con DNI N° 41856071, alumno de la Maestría en Educación con mención en Docencia y Gestión Educativa de la escuela de Posgrado en la Universidad Cesar Vallejo, para que realice la aplicación de instrumentos de su tesis titulada Hábitos saludables y actividad física en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope, para lo cual se le brindará todas las facilidades y así pueda concluir con la mencionada tesis.

Lagunas, 19 de diciembre del 2019.

  
  
Mg. Cesar Fernando Díaz Alarcón  
DIRECTOR

## Formulario de autorización para la publicación electrónica de la tesis



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)  
"César Acuña Peralta"

### FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LAS TESIS

#### 1. DATOS PERSONALES

Apellidos y nombres: PISCOYA CASTRO CARLOS HUMBERTO  
D.N.I. : 41856071  
Domicilio : Calle Wari 135. Urb Los Mochicas -Chiclayo  
Teléfono : Fijo ...438058..... Móvil :975232276  
E-mail : carlos\_udch12@hotmail.com

#### 2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad: Presencial

Tesis de Pregrado

Facultad : .....

Escuela : .....

Carrera : .....

Título : .....

Tesis de Post Grado

Maestría

Doctorado

Grado : Maestro en Educación.

Mención MAESTRO EN EDUCACION CON MENCION EN  
DOCENCIA Y GESTION EDUCATIVA

#### 3. DATOS DE LA TESIS

Autor (es) Apellidos y Nombres:

Piscoya Castro Carlos Humberto

Título de la tesis :

Hábitos saludables y actividad física en estudiantes de cuarto grado de secundaria,

Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope

Año de publicación : 2020

#### 4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN ELECTRÓNICA:

A través del presente documento, Autorizo a publicar en texto completo  
mi trabajo de investigación o tesis.

Firma :

Fecha : 06 de Febrero del 2020

## Acta de aprobación de originalidad de tesis

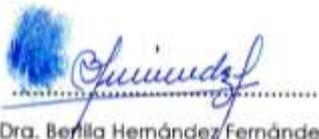
	<b>ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS</b>	Código : F06-PP-PR-02.02 Versión : 10 Fecha : 10-06-2019 Página : 1 de 1
---	--	---

Yo, Bertila Hernández Fernández, docente de la Escuela de Posgrado, del Programa de Maestría en educación con mención en docencia y gestión educativa, de la Universidad César Vallejo Chiclayo, revisora de la tesis titulada : Hábitos saludables y actividad física en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope

de El estudiante Br. **Piscoya Castro Carlos Humberto** constato que la investigación tiene un índice de similitud de 12 % verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Chiclayo 06 de Febrero del 2019

  
Dra. Bertila Hernández Fernández  
DNI :16526129

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante del SGC	Aprobó	Vicerectorado de Investigación
---------	----------------------------	--------	-----------------------	--------	--------------------------------

# Reporte de Turnitin

The screenshot displays a Turnitin report within the Feedback Studio interface. The main content area shows the header for 'UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO' and the title 'INFORME DE INVESTIGACIÓN'. Below this, there are sections for 'MOTIVACIÓN', 'OBJETIVOS', 'METODOLOGÍA', 'RESULTADOS', 'CONCLUSIONES', and 'REFERENCIAS'. The right-hand sidebar, titled 'Resumen de coincidencias', shows a similarity score of 12%. Below the score, there is a search bar and a list of sources with their respective similarity percentages:

Rank	Source	Similarity
1	aprendizaje-actividad-24	1 %
2	investigacion-actividad-24	1 %
3	Investigación y Universidad	1 %
4	www.informatica.es	1 %
5	Investigación y Universidad	1 %
6	investigacion-actividad-24	<1 %
7	investigacion-actividad-24	<1 %
8	Investigación y Universidad	<1 %

The bottom of the screenshot shows the Windows taskbar with the system clock at 11:58 AM on 2/2/2024.

## Autorización de la versión final del trabajo de investigación



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

### AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA LA JEFA DE UNIDAD DE POSGRADO  
ESCUELA DE POSGRADO

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

**Piscoya Castro Carlos Humberto**

INFORME TÍTULADO:

Hábitos saludables y actividad física en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución  
Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

**MAESTRO EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA Y GESTIÓN EDUCATIVA**

---

SUSTENTADO EN FECHA: 06/02/2020

NOTA O MENCIÓN: APROBAR POR UNANIMIDAD

  
C.I.A.U.  
FIRMA DE LA JEFA DE UNIDAD DE POSGRADO