



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**Hábitos alimenticios y actividad física en escolares de una institución educativa, La
Molina-2020**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Enfermería**

AUTORA:

Ore Feria, Jennifer Bridget (ORCID: 0000-0001-6573-9015)

ASESORA:

Mg. Rodríguez Saavedra, Liliana (ORCID: 0000-0001-9165-6408)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Perinatal e Infantil

LIMA – PERÚ

2020

Dedicatoria

Este trabajo está dedicado en primer lugar a Dios y a mis padres por su amor incondicional, por su apoyo que me han dedicado durante el transcurso de mi carrera profesional y a mis docentes por sus enseñanzas y consejos para ser una excelente profesional de salud.

Agradecimiento

A mis padres por la oportunidad que me dieron de formarme en esta universidad y haberme apoyado durante todo el transcurso de mi vida profesional.

A mi asesor la Magister Liliana Rodríguez por guiarme durante la elaboración de esta investigación, a todos mis docentes que me aconsejaron y me brindaron sus conocimientos a lo largo de mi carrera para poder desarrollarme profesionalmente y así llegar a ser una

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Índice	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
I. Introducción	1
II. Método	15
2.1. Tipo y diseño de la investigación	15
2.2. Operacionalización de variables	16
2.3. Población, muestra y muestreo	18
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	18
2.5. Procedimiento	18
2.6. Métodos de análisis de datos	19
III. Resultados.....	20
IV. Discusión	30
V. Conclusiones.....	33
VI. Recomendaciones	34
Referencias	35
Anexos	42

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue determinar los hábitos alimenticios y la actividad física en escolares de una institución educativa, La Molina – 2020. El estudio es de enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel descriptivo, diseño no experimental y corte transversal. La muestra estuvo conformada por 52 estudiantes entre las edades de 8 a 12 años, la técnica empleada fue la encuesta y en el instrumento que se utilizó fueron dos encuestas. Como resultado se obtuvo que un 46.2% tienen hábitos regulares, un 36.5% tienen malos hábitos y un 17.3% tienen buenos hábitos alimenticios, en la dimensión frecuencias de alimentos un 48.1% consume verduras y frutas 3 a 4 veces a la semana, un 73.1% consume cereales y legumbres 3 a 4 veces a la semana, un 82.7% consume carnes 5 a 6 veces a la semana, un 9.6 % consume lácteos 3 a 4 veces a la semana, un 92.3 % consume grasas 3 a 4 veces a la semana y un 23.1 % consume bebidas azucaradas y dulces 1 a 2 veces a la semana. En lo referente a la actividad física un 42.3% presentan actividad física moderada, un 32.7% presentan actividad física ligero y un 25% presentan actividad física intenso, en la dimensión intensidad un 90.4% tienen una práctica regular y un 9.6% tienen una práctica severa, en la dimensión frecuencia un 94.2% practican de 3 a 4 veces a la semana y un 5.8% practican 1 a 2 veces a la semana. Se concluye que los escolares tienen hábitos alimenticios regulares y presentan actividad física moderada.

Palabras claves: Hábitos alimenticios, actividad física, escolares.

ABSTRACT

The objective of the research was to determine the eating habits and physical activity in schoolchildren from an educational institution, La Molina - 2020. The study has a quantitative approach, basic type, descriptive level, non-experimental design and cross-sectional section. The sample consisted of 52 students between the ages of 8 to 12 years, the technique used was the survey and the instrument used were two surveys. As a result, it was obtained that 46.2% have regular habits, 36.5% have bad habits and 17.3% have good eating habits, in the food frequency dimension, 48.1% consume vegetables and fruits 3 to 4 times a week, 73.1 % consume cereals and legumes 3 to 4 times a week, 82.7% consume meat 5 to 6 times a week, 9.6% consume dairy 3 to 4 times a week, 92.3% consume fat 3 to 4 times a week week and 23.1% consume sugary and sweet drinks 1 to 2 times a week. Regarding physical activity, 42.3% present moderate physical activity, 32.7% present light physical activity and 25% present intense physical activity, in the intensity dimension 90.4% have a regular practice and 9.6% have a severe practice In the frequency dimension, 94.2% practice 3 to 4 times a week and 5.8% practice 1 to 2 times a week. It is concluded that schoolchildren have regular eating habits and present moderate physical activity.

Keywords: Eating habits, physical activity, school.

I. INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios son importantes desde la primera infancia, se le debe enseñar al niño a consumir alimentos saludables para así evitar problemas de salud que se puede presentar como desnutrición, sobrepeso u obesidad. Por otra parte, la inactividad en los niños sigue avanzando debido a la tecnología, ya que, para todo el día con el celular, las consolas de juego y otros aparatos eléctricos. Así mismo dejan de lado realizar actividad física como, practicar un deporte o salir al parque a jugar.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física se considera el principal factor de riesgo de la mortalidad a nivel mundial, un 80% de adolescentes no son suficientemente activos. El 84% de niñas y un 78% de niños son menos activos.¹

La OMS, refiere que en el 2016 se ha encontrado 52 millones de niños menor de cinco años que presentan delgadez, 155 millones de los niños sufren retraso del crecimiento y 41 millones sufren de sobrepeso o pueden ser obesos², en cambio en los niños y los adolescentes de la edad de 5 a 19 años más de 340 millones sufren de obesidad o sobrepeso.³

Según la OPS, en el Caribe y América Latina, la inactividad física ha aumentado del 33% al 39% entre los años del 2011 y 2016.⁴

La ENSANUT de México 2016, refiere que el 17.2% de niños (10 a 14 años) son físicamente activos realizando por lo menos 60 minutos de actividad física durante una semana que es recomendado por la OMS, así mismo observaron que los escolares consumen regularmente frutas un 45.7%, verduras 22.6%, un 81.5% toma bebidas azucaradas y 61.9% consume postres y dulces.⁵

Según el boletín epidemiología de Madrid, un 43.4% de las mujeres y el 14.7% de hombres no realizan alguna actividad física vigorosa al menos 3 días durante la semana y el 15% de mujeres y el 6.9% de los hombres no realizan cualquier tipo de actividad física al menos 3

días durante la semana. Así mismo los que presentan obesidad y sobrepeso el 20.5% son chicos y el 16.8% son chicas.⁶

UNICEF de Argentina, refiere que un 17.5% de adolescentes consume verdura y fruta aproximadamente 5 veces al día y un 47.9% consume bebidas azucaradas, y a su vez el 50 % de adolescentes son sedentarios, mayormente el 52.8 % de las mujeres y el 46.9% de hombres no practican actividad física⁷.

Según la ENSANUT de Ecuador el 34% de adolescentes de 10 a 17 años son inactivos, el 38.1% de los adolescentes son irregularmente activos y 3 de cada 10 son activos. Las mujeres son menos inactivas que los varones⁸

MINSA refiere que 2 de cada 10 estudiantes cumplen con las recomendaciones de la OMS que consiste en realizar actividad física de cinco días a una semana. El 75% de estudiantes son inactivos, un 46% de los estudiantes menores de 15 años pocas veces o nunca juegan en el parque o en la calle donde viven y así mismo en las edades de 10 y 19 años el 11% sufren de sobrepeso y un 3.3% obesidad⁹

A nivel local en el distrito de La Molina en una institución educativa se observó que algunos niños presentaron un hábito poco saludable por qué en la lonchera llevan comida chatarra y a veces se compran dulces y así mismo se observa que no realizan actividad física durante el receso de clases y también refieren que en casa realizan poca actividad física, por lo cual es un factor de riesgo que puede causar enfermedades del corazón, obesidad, alteraciones psicológicas, enfermedades de los huesos y algunas enfermedades cancerígenas.

Si los niños no tienen un régimen alimentario saludable y no practican alguna actividad física puede continuar aumentando la tasa de mortalidad, la tasa de obesidad o sobrepeso, ya que, La actividad física y los hábitos alimenticios pueden prevenir al menos 26 enfermedades frecuentes y crónicas. La falta de ejercicios en niños puede provocar una pérdida de fuerza y masa muscular.

Por consiguiente, en lo expuesto es indispensable fortalecer la actividad física y los hábitos alimentarios en los niños, así mismo poder prevenir enfermedades no transmisibles. El

personal de salud y en especial las enfermeras del primer nivel de atenciones están más comprometidas en prevenir la inactividad y formar una buena alimentación en este grupo etario y así poder disminuir las tasas de desnutrición, obesidad y sobrepeso en niños.

Para este estudio se investigó los siguientes antecedentes internacionales como Cueva Torres Efrén Alexander, Ecuador – 2017. Con su tesis titulada “Hábitos alimenticios y actividad física asociados a sobrepeso y obesidad de los escolares de la unidad educativa “la Salle” de Cariamanga”. Cuyo objetivo fue conocer e identificar la frecuencia de consumo de alimentos chatarras con los hábitos poco saludable y la frecuencia de actividad física en los escolares. El estudio fue descriptivo de corte transversal y su instrumento fue una encuesta. La muestra fue de 183 alumnos. Obtuvieron como resultado un 41% de los escolares presentan sobrepeso y el 1% obesidad, un 75% consumen cereales, 52% consume lácteos y 51% algunas veces a la semana consume fruta y un 90.9% de los escolares son inactivos. Concluyo los escolares tienen un hábito poco saludable y actividad física poco”.¹⁰

También se revisó el estudio de Andrés N, Mera R, Fornos J, Fernández M, Vérez N, García P, Rodríguez A, Mera I y Rica I. 2017, España. Con su investigación titulada. “Análisis de hábitos nutricionales y actividad física de adolescentes escolarizados”. Cuyo objetivo fue conocer el estilo de vida con respecto a la actividad física y su alimentación.

El estudio es observacional-descriptivo y de corte transversal. Su muestra fue de 630 escolares lo cual su instrumento fue una encuesta. El resultado fue un 79.5% tienen actividad física moderada y un 11.75% es alta, un 21.9% es baja y un 66.35% es media con referente a los hábitos alimentarios. Concluyeron que según la encuesta KIDMED los hábitos alimentarios son media y en actividad física es moderado.¹¹

Así mismo fue de Plaza M. y Vera T. 2019. Con su tesis titulada “Hábitos alimentarios y actividad física en niños de 7 a 9 años de edad de la unidad educativa particular riberas del Daule, durante el periodo junio-julio del 2019” en el cantón Daule”. Cuyo objetivo fue determinar los hábitos alimenticios y actividad física en los niños de 7 a 9 años. El estudio tipo descriptivo, corte transversal, diseño no experimental, correlacional. Su muestra fue 66

escolares. Su resultado fue más de un 50% no realizan actividad física y predominan los malos hábitos. Los autores concluyeron que la falta de actividad física y los malos hábitos alimenticios afectan su estado nutricional que generan sobrepeso y obesidad .¹²

Miguel Espinoza Sussel Vanesa. 2016, Guatemala. Con su investigación titulada “Obesidad, hábitos alimentarios y actividad física en escolares”. Cuyo objetivo fue desarrollar una investigación sobre la obesidad y su relación con hábitos alimentarios y actividad física en escolares de 7 a 12 años, en establecimiento educativos públicos nivel primario. El estudio es de tipo investigación-acción participativa. Su muestra fue de 352 escolares. Su resultado fue un 60% tienen hábitos alimenticios regular 27% tienen hábitos alimentarios malos y un 13% hábitos alimentarios buenos y en la actividad física un 53% regular, 32% malo y 15% bueno. El autor concluyó que los escolares presentan hábitos alimenticios y actividad física regular.¹³

Así mismo se investigó antecedentes nacionales como Quispe Huanchi María Isabel. Publico su investigación en Puno- Perú (2018), titulado “Relación de los hábitos alimentarios y la actividad física en niños de 2^{do} a 5^{to} de primaria con el sobrepeso y obesidad, en la institución educativa primaria independencia nacional 70025 de la ciudad de Puno”. Cuyo objetivo fue determinar si hay relación entre actividad física y hábitos alimentarios en escolares con presencia de obesidad y sobrepeso. La investigación descriptiva, explicativo y de corte trasversal. Su muestra fue conformada por 50 niños que pertenecieran a 2^{do} a 5^{to} de primaria. Su instrumento fue un cuestionario para Hábitos Alimenticios, y para la variable actividad física se utilizó un cuestionario denominado PAQ y para el estado nutricional se usó la evaluación antropométrica. Se usó la prueba del chi cuadrado para poder identificar si hay relación entre las variables. Obtuvieron como resultado que el 20.9% de niños tienen sobrepeso y el 11.2% tienen obesidad, y observaron que un 40% de escolares son sedentarios, 32% tienen una actividad moderada, 20% son activos y un 2% muy activos, un 54% tienen hábito alimenticio inadecuado y un 46% hábito alimenticio adecuados. Concluyó que la actividad física y los hábitos alimenticios son inadecuada y pueden tener relación con la obesidad y el sobrepeso.¹⁴

Camacho Tataje Luz María en Chíncha del año 2016, con su tesis titulada “Hábitos alimenticios y actividad física en los adolescentes de la institución educativa Renán Elías

Olivera Pisco diciembre”. Su objetivo es determinar si hay relación entre actividad física y hábitos alimenticios en los estudiantes. El estudio es de enfoque cuantitativo, corte trasversal y diseño correlacional. Su muestra fue de 142 escolares, su instrumento fue el cuestionario. El resultado que se obtuvo fue el 59% (84) hábitos alimentarios inadecuado y un 53% (75) de actividad física inadecuada. Concluyó que los adolescentes tienen una alimentación inadecuada y una actividad física inadecuada.¹⁵

Zúñiga L y Panduro S su tesis titulada “Hábitos alimenticios, actividad física, rendimiento académico y el estado nutricional en estudiantes del colegio el milagro, San Juan Bautista, 2017”. Su objetivo fue determinar si existe relación entre los Hábitos Alimenticios, actividad física y el rendimiento académico con su estado nutricional en los escolares. Su estudio es descriptivo – correlacional, enfoque cuantitativo, tipo no experimental, y de corte trasversal. Su muestra fueron 110 estudiantes. Su resultado 54.5% tienen hábitos alimenticios saludables y un 27.3% tienen hábitos alimenticios no saludables, así mismo en la variable actividad física un 48% intenso, un 26.4% es moderada y un 7.3% es ligera. El rendimiento académico un 65.5% aprobados, un 14.5% recuperación y un 1.8% desaprobó. Concluyeron que la mayoría de estudiantes tienen hábitos saludables y tienen un nivel de actividad física moderada e intensa.¹⁶

Lujan M y Neciosup R. con su tesis titulada “Asociación entre los estilos de vida y el estado nutricional del adolescente. Institución educativa “José domingo atoché”- distrito de Pátapo.

Lambayeque. 2016”. Cuyo objetivo fue determinar la asociación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los adolescentes de la institución. Su estudio fue de tipo cuantitativa-transversal de diseño correlacional. Su muestra fue de 243 adolescentes. Su resultado fueron un 86.4% presentan un estilo de vida saludable, 92.2% tienen hábitos alimentarios no saludables, un 61.3% no practican actividad física, un 63% presenta mala higiene oral. Concluyó que el estilo de vida de los estudiantes en sus cuatro dimensiones influye en su estado nutricional¹⁷.

Los hábitos son adquiridos a lo largo de toda la vida e influye en la alimentación. Para llevar una vida saludable se debe tener una dieta balanceada y debe estar acompañada de ejercicios.

La dieta balanceada está incluida de todo tipo de alimentos como verduras y frutas y en cantidades que cubran las necesidades nutritivas y energéticas.¹⁸

Los hábitos alimenticios son los ejes del consumo de los alimentos que se adoptan de acuerdo a los gustos y las preferencias, para formar buenos Hábitos alimenticios se debe iniciar a temprana edad, por eso es importante enseñarles a los niños a que consuma alimentos que sean bueno para su salud y fomentarles horarios para la alimentación.¹⁹

Los hábitos alimenticios saludables son alimentos que nos proporcionen nutrientes y energía en nuestra etapa de vida y se debe considerar en el proceso fisiológico y de crecimiento, la alimentación adecuada debe estar compuesto de una dieta equilibrada, completa y nutritiva.²⁰

La pirámide alimentos es un gráfico que está dirigido a los pobladores de cualquier grupo etario, la pirámide se divide en diferentes grupos y la cantidad de alimentos que se recomienda para llevar una buena alimentación equilibrada, saludable y variada.²¹

La Pirámide de alimentos está conformado por 5 niveles y los 3 primeros niveles son los que se pueden consumir a diario:

En 1º nivel están los Panes, cereales, pastas y arroz. Este nivel se encuentran los alimentos que proporcionan carbohidratos tipo fibra y almidón. Con este consumo se logrará aportar calorías a nuestro organismo que se necesitan a diario, así mismo, estos alimentos no se deben consumir en excesos. Las personas que son activos físicamente deben consumir más seguidos estos alimentos por lo mismo que gastan más cantidad de energía y las personas con una vida sedentaria o menos activa deben consumir los alimentos medidos a la vida que tienen.²²

El carbohidrato es el combustible de nuestro organismo que se encargan de proporcionarnos energía a los músculos. Una de sus otras funciones es actuar en la contracción de los músculos y la formación de los tejidos nerviosos.²³

En el 2º nivel se encuentran las frutas y verduras (Vitaminas y minerales). Los alimentos de este nivel son frescos que proporcionan fibra y tienen un bajo contenido de grasa además son importantes porque aportan vitaminas y minerales.²²

Estos alimentos son elementos importantes para la salud. Lo recomendado es consumir 5 raciones diarias. Son esenciales para el sistema inmunológico²⁴

En el 3º nivel se encuentran las Proteínas. En este nivel de la pirámide encontramos lácteos, carne, pescados, legumbres y huevos. Es importante el consumo de lácteos por su alto contenido de calcio, el consumo del pescado también es importante porque nos proporcionan hierro, proteínas y grasas saludables, con respecto a las carnes es recomendable el consumo de carnes blancas, ya que, tienen menos cantigas de grasas a diferencias de las carnes rojas, las carnes nos aportan zinc, minerales y hierros.²²

Las proteínas son los responsables de la construcción y reparación de los tejidos corporales y también actúan como la formación de las hormonas y la coagulación de la sangre.²³

Los otros 2 niveles son los que se consumen ocasionalmente

En el 4º nivel se encuentran los Aceites y las grasas. Como las mantequillas, las margarinas, los aceites, grasas y alimentos que contengan importe de grasas como los frutos secos. Se recomiendo consumir alimentos que contengan grasa de origen vegetal, así como las aceitunas y los frutos secos, evitar menos el consumo de las grasas de origen animal ya que tienen una alta cantidad de colesterol y grasas saturados.²²

Las grasas es la principal fuente para almacenar energía. Si no consumimos grasa, no podríamos fabricar importantes hormonas y se evitaría de transportar algunas vitaminas. Así mismo se debe consumir en menos cantidades dependiendo de su vida diaria.²³

En el 5º nivel se encuentran los Azúcares. Es el nivel más pequeño, debido a que su consumo debe ser moderado y se recomienda consumirlo durante el día, estos alimentos tienen una alta cantidad de azúcar que es dañina para la salud si se consume en exceso.²²

Los alimentos no saludables vienen a ser las bebidas azucaradas, comidas procesadas o precocidad, el exceso de comidas chatarras, los postres, estos alimentos tienen un alto contenido de grasas trans, azúcares y sales que en exceso son dañinas para la salud.²⁵

La Actividad Física es cualquier movimiento del cuerpo humano, que causa la contracción del músculo esquelético y consigue desgaste de energía. También manifiesta que cualquier actividad física que sea moderada o intensa es un beneficio para la salud²⁶.

También es el conjunto de movimientos corporales que es producido por las contracciones del músculo esquelético, así mismo, obtiene un aumento del consumo de energía. Las actividades físicas pueden ser aplaudir, subir escaleras, realizar tareas del hogar, etcétera. Algunas de las actividades que existen demandan mayor gasto de la energía que otras.²⁷

Se le llama actividad física a los movimientos voluntarios producida por el cuerpo que llegue a consumir energía. Los ejercicios físicos son los deportes, yoga, aeróbic, taichí y mucho más, en cambio la actividad física son los juegos, las tareas domésticas, el trabajo, subir escaleras y actividad recreativa.²⁸

Los beneficios que se encuentran en la actividad física son básicos para mantener y mejorar la salud, prevenir las enfermedades no transmisibles para cualquier persona y edad. La actividad física favorece a mejorar su estado funcional y su calidad de vida. A través de los beneficios psicológico, social y fisiológico²⁹

Los beneficios fisiológicos son actividades que reducen el riesgo de padecer enfermedades de cáncer de colon, tensión arterial, diabetes y enfermedad cardiovascular. Así mismo, ayudara a poder controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa, también tonifica los músculos y los huesos, y aumenta la densidad ósea²⁹.

Este beneficio se puede obtener en la actividad física en todo el organismo, como en el sistema cardiovascular, articular y respiratorio. Los beneficios cardiovasculares ayudan a mejorar la resistencia de la pared arterial y la elasticidad, y así mismo, disminuye la frecuencia cardíaca y regula la tensión arterial. Los beneficios respiratorios ayudan a mejorar la elasticidad y la fuerza de los músculos respiratorios, oxigena las bases de los pulmones y reduce el trabajo de inspiración. Por último, los beneficios del sistema articular que ayuda a mejorar la irritación de las articulaciones, la función de los cartílagos, normaliza la producción del líquido sinovial.³⁰

Los Beneficios Psicológicos son actividades físicas que mejoran la autoestima y los estados de ánimo, así mismo, reduce los riesgos de poder sufrir ansiedad, depresión y estrés. Y proporcionar un buen estado psicológico²⁹. La actividad física mejora la memoria, la imagen corporal y el bienestar, reduce el estrés y aumenta el optimismo, la flexibilidad cognitiva, también segregan endorfina y hormonas que provocan un gran bienestar. Y así mismo ayuda a reducir emociones como la agresividad, la ira, la depresión.³¹

En este beneficio hay un incremento de memoria, confianza, independencia, autocontrol, funcionamiento intelectual y rendimiento en el trabajo, así mismo disminuye los dolores de cabeza, depresión, ansiedad, ausentismo laboral y escolar, comportamientos psicóticos, fobias y tabaquismo.³²

En el beneficio Social se promueve la sociabilidad e incrementa la integridad social y la autonomía, y en caso de discapacidad mental o física estos beneficios son muy importantes porque los integra a un grupo.²⁹

La influencia de la actividad física en esta etapa de la infancia y la adolescencia sus beneficios son el control de obesidad y sobrepeso, y es importantes para poder prevenir obesidad en etapa adulta. Así mismo mejora los huesos, el sistema nervioso motor e incrementa la sociabilidad y el rendimiento académico.²⁹

Dentro de los componentes de la actividad física se encuentran la actividad de resistencia y fuerza muscular, flexibilidad y coordinación.

La fuerza muscular es la capacidad de los músculos que generan tensión. La resistencia muscular es la contracción de los músculos durante un periodo prolongado. La resistencia y la fuerza se practican con el mismo peso de uno como trepar, saltar, correr, etcétera O con el peso de alguien más como jugar a remar, la sogá, empujar, etc.²⁹

Este tipo de actividad desarrolla y fortalece los huesos y músculos. No debe haber un exceso de levantamiento de peso, ya que, esto perjudica los cartílagos y huesos.³³

La flexibilidad son las capacidades que tiene las articulaciones y puede implementar movimientos con la mayor profundidad, ya que, la flexibilidad no forma movimientos, sino lo facilitan.²⁹

Se especifica como el nivel de movimientos y las distancias en las que se pueden mover las articulaciones, así mismo dependen de que tan elásticos son los músculos. Estirar antes de un ejercicio es bueno para mejorar su flexibilidad.³⁴

La actividad de coordinación es la capacidad de utilizar los cinco sentidos, en especial la audición y la visión, junto a los movimientos de las diferentes partes del cuerpo humano, para poder desarrollar los movimientos suaves y precisos. Ya que son muy importantes en el desarrollo psicofísico. Con las actividades de coordinación se puede llegar a evitar accidentes y caídas.²⁹

La coordinación es la integración del aparato locomotor y el sistema nervioso central que genera y limita los movimientos. Esta Actividad es necesario e importante durante toda la vida para así poder realizar AF en la vida diaria en forma energética y previene el riesgo de caída.³⁵

Seguidamente los factores de la actividad física son entorno social y físico, características personales e influencia familiar. Se explicará cada uno de ellos.

Entorno social influye en el estilo de vida que llevamos. La facilidad o la dificultad de la actividad física se puede deber a el espacio geográfico, costumbres de la población, tradiciones, normas y clima. Así mismo, es posible llevar un estilo de vida activa, sin importar el lugar, el año y la edad.²⁹

En cuanto al entorno físico se destaca la estación o época del año y el clima para la intervención de la actividad física. Así mismo, En el entorno social es la relación con otros individuos como la familia, amigos, que pueden ayudar a ejercer la Actividad física.³⁶

Las características personales pueden ser innata o adquirida. Las personas tienen diferentes características psíquicas y físicas propias, para cada persona se debe escoger diferentes tipos de actividad física y que sea la más adecuada. Así mismo la Actividad incrementa la relación con su entorno y los demás. También ayuda a que se sienta mejor con uno mismo y a corregir las posturas poco flexibles y rígidas, ya que, las personas que tengan una discapacidad psíquica o física son muy importante el apoyo de las personas que rodean su entorno.²⁹

Influencia influye en la actividad física, ya que, son un modelo a seguir para los niños y su entorno. Si se ejercicios hay que incluir a toda la familia a tener una vida activa y enseñarle los beneficios que tienen para la salud.²⁹

La actividad física en familia es una gran motivación para que los niños adquieran hábitos saludables y a mantenerse activos durante toda su etapa de vida.³⁷

La diabetes está asociado a la inactividad física que es una enfermedad crónica que surge cuando el órgano del páncreas no puede producir suficiente insulina o cuando ya no puede utilizar la insulina producida. La hormona de la insulina regula el azúcar en sangre.³⁸ se muestra cuando el nivel de azúcar en sangres es alto. La insulina es una hormona producida

por el páncreas, la glucosa que es producida por los alimentos que ingresan a las células para convertirlo en energía.³⁹ así mismo, el cuerpo ya no puede equilibrar los niveles de azúcar en sangre. La actividad física y una buena alimentación reducen la cantidad de insulina que se deben inyectar.²⁹

El asma también está asociada a la inactividad física que Es una enfermedad respiratoria crónica, que consiste en la inflamación de los pulmones y comprometen las vías respiratorias. El asma causa episodios de dificultad para respirar, periodos de sibilancia, presión en el pecho y tos. Asimismo, esta enfermedad afecta a todo el grupo etario, pero generalmente comienza en la infancia.⁴⁰

Es causado por diferentes factores. Sin embargo, es recomendable realizar ejercicios porque ayuda a tener los pulmones fuertes y puedan ser capaz de desarrollar las tareas días. Una persona con asma antes de realizar un ejercicio sea leve o moderado debe calentar.²⁹

Seguidamente los niveles de actividad física se dividen en tres: ligero es cuando la personas que de vez en cuando caminan o suben y bajan escaleras en menos cantidades, las personas que son ligeramente activos son propensos a contraer alguna enfermedad neurodegenerativas y crónicas, por lo que no son muy activos⁴¹. Moderado es cuando las personas hacer ejercicios que aceleren el ritmo cardiaco (caminar a paso rápido, barrer, limpiar la casa, bailar, jugar, hacer deportes, pasear a los animales, pintar y más que no requieran de mucha energía).⁴² E intenso que son ejercicios que requieren más fuerza y provocan aumento de la frecuencia cardiaca y respiración rápida. (Tregar árboles, natación, juegos y deportes competitivos, manejar bicicleta rápido, footing, cargar objetos pesados)⁴²

La carga del entrenamiento es el estímulo o trabajo que se produce un efecto del entrenamiento que los lleva a un proceso de adaptación.⁴³ Esto se componen en tres, donde el primero es la intensidad que es el nivel de esfuerzo que experimenta un individuo que lleva acabo una actividad. Así mismo, es un factor que se debe llevar en cuenta, ya que, es vital aprende a poder escuchar a nuestro cuerpo y conocer nuestras limitaciones y

posibilidades.⁴³ A continuación tenemos a la frecuencia que es la cantidad de veces que se realiza una actividad física (se expresa en el número de veces en una semana).⁴⁴

Y por último la duración que es el tiempo que se comprende mediante las cantidades de veces en que se realiza actividad física, durante un tiempo mínimo de 60 minutos al día.⁴³

Organización Mundial de la Salud recomienda que en la edad de 5 a 17 años deben realizar ejercicios con un mínimo de 60 minutos al día o como mínimo 3 veces a la semana como deportes, educación física o actividades recreativas que mejora las funciones musculares, cardiorrespiratorias y a su vez ayuda al niño y adolescente a desarrollar la elasticidad, coordinación y el equilibrio.⁴⁵

El planteamiento del Problema general fue ¿Cuáles son los hábitos alimenticios y la actividad física en escolares de una Institución Educativa, La Molina-2020?

Posteriormente se planteó el problema específico que fueron ¿Cuáles son los hábitos alimenticios en la dimensión frecuencia de alimentos en escolares de una Institución Educativa, La Molina-2020?, ¿Cuáles son los hábitos alimenticios en la dimensión consumo habitual de alimentos en escolares de una Institución Educativa, La Molina-2020?, ¿Cuál es el nivel de actividad física en la dimensión intensidad en escolares de una Institución Educativa, La Molina-2020?, ¿Cuál es el nivel de actividad física en la dimensión frecuencia en escolares de una Institución Educativa, La Molina-2020?

El propósito de la investigación es observar y verificar si tienen un buen hábito alimenticio y actividad física en los escolares, ya que, en la actualidad hay un incremento de sobrepeso y obesidad y un incrementando en la inactividad en niños y adolescentes. Se evidencia que actualmente los infantes para más tiempo en las consolas de juego, computadoras y viendo la televisión que salir al parque, a correo o manejar bicicleta y así mismo no tienen una buena alimentación, por lo que consumen más comida rápida. Esta investigación tuvo como propósito identificar los hábitos alimenticios y la actividad física en niños y adolescentes, ya que, este grupo etario es la generación del futuro y si desde temprana edad lo concientizamos y estimulamos a que sean activos y tenga una buena alimentación. Cuando lleguen a la edad

adultos serán personas más sanas y activas. Así mismo disminuirán las enfermedades como la obesidad, el asma, diabetes, hipertensión que son enfermedades que se pueden evitar con actividad física y una buena alimentación.

La teorista que se usó en esta investigación es Nola Pender, ya que, es considerada como la pionera y autora de la promoción de la salud. En este modelo nos refiere que es primordial promover la salud antes que los cuidados, ya que, si se promueve la salud, disminuirán la gente enferma, habrá menos gastos de recursos, se vuelve más independiente la gente y habrá un mejor futuro.

Se plantea como objetivo general de esta investigación determinar los hábitos alimenticios y la actividad física en escolares de una institución educativa, La Molina – 2020. Y así mismo como objetivo específico, identificar los hábitos alimenticios en la dimensión frecuencia de alimentos en los escolares de una Institución Educativa, La Molina-2020, identificar los hábitos alimenticios en la dimensión consumo habitual de alimentos en los escolares de una Institución Educativa, La Molina-2020, identificar el nivel de actividad física en la dimensión intensidad en escolares de una Institución Educativa, La Molina-2020, e identificar el nivel de actividad física en la dimensión frecuencia en escolares de una Institución Educativa, La Molina-2020

II. MÉTODO

3.1. Diseño y tipo de investigación

Enfoque: Cuantitativo, porque los datos obtenidos se representan mediante números y análisis estadísticos, con la finalidad de probar teorías y establecer patrones de comportamiento.⁴⁶

Tipo: La investigación es de tipo básico porque se genera nuevos conocimientos⁴⁶

Nivel: descriptivo porque se describirá solo la variable.⁴⁶

Diseño: No experimental por qué no se va a manipular la variable⁴⁴

Corte: Transversal, porque se recogerá información de los escolares en un tiempo determinado.⁴⁶

3.2. Operacionalización de variables

Variable 1: Hábitos alimenticios

Variable 2: Actividad física

Tabla 2: Matriz de operacionalización de las variables de la investigación

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
Actividad Física	La Actividad Física es el conjunto de movimientos corporales que es producido por las contracciones del musculo esquelético, así mismo, obtiene un aumento del consumo de energía ¹⁶	El nivel de actividad física en los escolares de la institución educativa particular Growing With Jesús serán medidos mediante un cuestionario PAQ-C	Intensidad	<ul style="list-style-type: none"> • No realiza • Leve • Regular • Severo 	Cuestionario	Ordinal
			Frecuencia	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • 1 a 2 veces a la semana • 3 a 4 veces a la semana • 5 a 6 veces a la semana • Toda la semana 		Ligero
						Moderado
						Intenso

2.3. Población y muestra:

Población: “Es el conjunto de personas que viven en un determinado lugar”⁴⁵

La población estuvo conformada de 110 estudiantes matriculados en la Institución Educativa particular-La Molina.

Muestra: " Es el subconjunto de personas de una población, que consiste en la selección de los datos y la observación de personas que se caracteriza por una población menor que la población general”.

La muestra estuvo conformada por 52 estudiantes entre las edades de 8 a 12 años.

Criterio de inclusión:

- Niños y niñas matriculados en la institución educativa
- Niños y niñas que tengan entre las edades de 8 a 12 años

Criterio de exclusión

- Niños y niñas que no estén matriculados
- Niños y niñas que sean menores de 8 años
- Niños y niñas mayores de 12 años

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica que se empleo es la encuesta que tiene como finalidad obtener información que sirve como apoyo en el desarrollo del proyecto.

Se utilizaron dos instrumentos validados, el cuestionario PAQ-C para la AF y la encuesta de frecuencias de alimentos para hábitos alimenticios,

Para medir mi primera variable de AF se utilizó el cuestionario PAQ-A que consta de 8 ítems, cada pregunta se califica en una escala de 5 puntos que se utiliza en escolares de 8 a 14 años aproximadamente, con una duración de 20 minutos para resolver la encuesta.

Para medir mi segunda variable de Hábitos Alimenticios se utilizó la encuesta sobre frecuencia de consumo de alimentos validada en los escolares de primaria de 4^{to} y 5^{to} del

colegio Daniel Robles Sasso, en Rivera Monterrico. (Autores: Luis Gustavo Molina Pérez y Gladys Chiu.

2.5 . Métodos de análisis de datos

Se recopilarán los datos a través de fuente primaria mediante la aplicación de encuestas, en un punto de corte del tiempo (corte transversal), los estudiantes responderán a las preguntas formuladas en los cuestionarios aproximadamente en 20 minutos.

Para el presente estudio de investigación se emplearán dos cuestionarios considerados instrumentos de recolección de datos: el cuestionario de Kowalski, Crocker y el cuestionario de Luis Gustavo Molina Pérez y Gladys Chiu C, que mide la actividad física y hábitos alimenticios.

FICHA TÉCNICA	
DESCRIPCIÓN GENERAL	
NOMBRE ORIGINAL:	Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)
AUTOR:	Kowalski, Crocker, Kowalski,
ADAPTACIÓN:	David Martínez-Gómez et. al., 2009
PROCEDENCIA:	inglesa
DURACIÓN:	20 MINUTOS
TIPIFICACIÓN:	8 a 14 años
AÑO:	1997
FICHA TÉCNICA	
DESCRIPCIÓN GENERAL	
NOMBRE ORIGINAL:	Frecuencia de consumo de alimentos
AUTOR:	Luis Gustavo Molina Pérez y Gladys Chiu C
PROCEDENCIA:	Universidad de ciencias y artes de chiapias
DURACIÓN:	20 MINUTOS
TIPIFICACIÓN:	8 a 14 años
AÑO:	2018

III. RESULTADOS

Gráfico de la variable 1: Hábitos Alimenticios

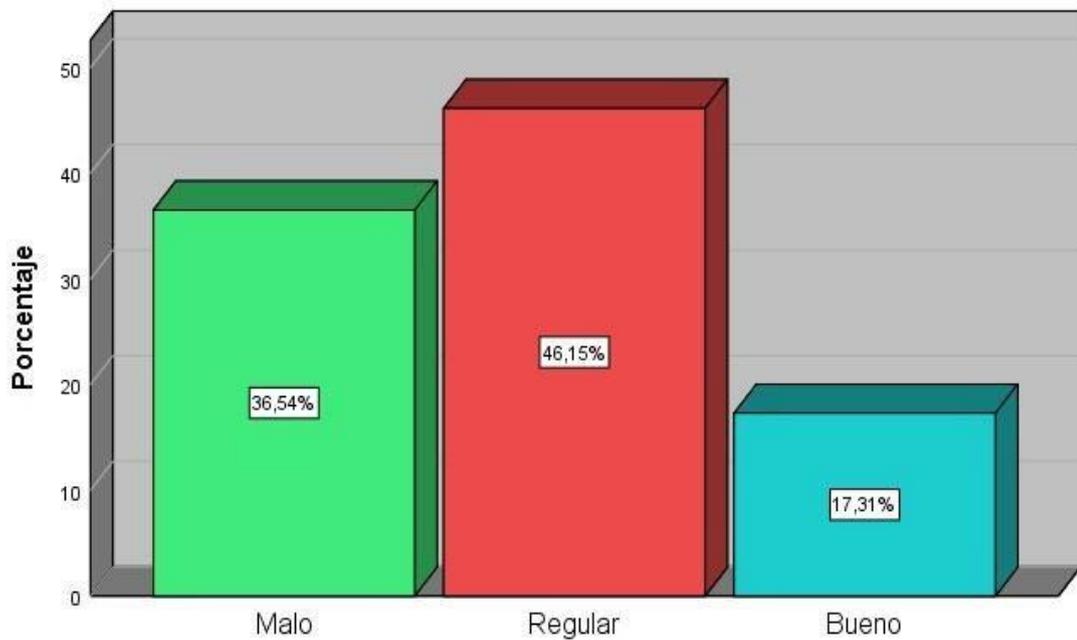


Figura. Cuestionario aplicado en los escolares de la I.E.P. Growing With Jesús

En el gráfico se puede observar que, en los hábitos alimenticios en los escolares de una institución educativa, La Molina, un 46.2% (24) tienen hábitos regulares, un 36.5% (19) tienen malos hábitos y un 17.3% (8) tienen buenos hábitos alimenticios.

Gráfico 2: Frecuencia de consumo semanal de verduras y frutas

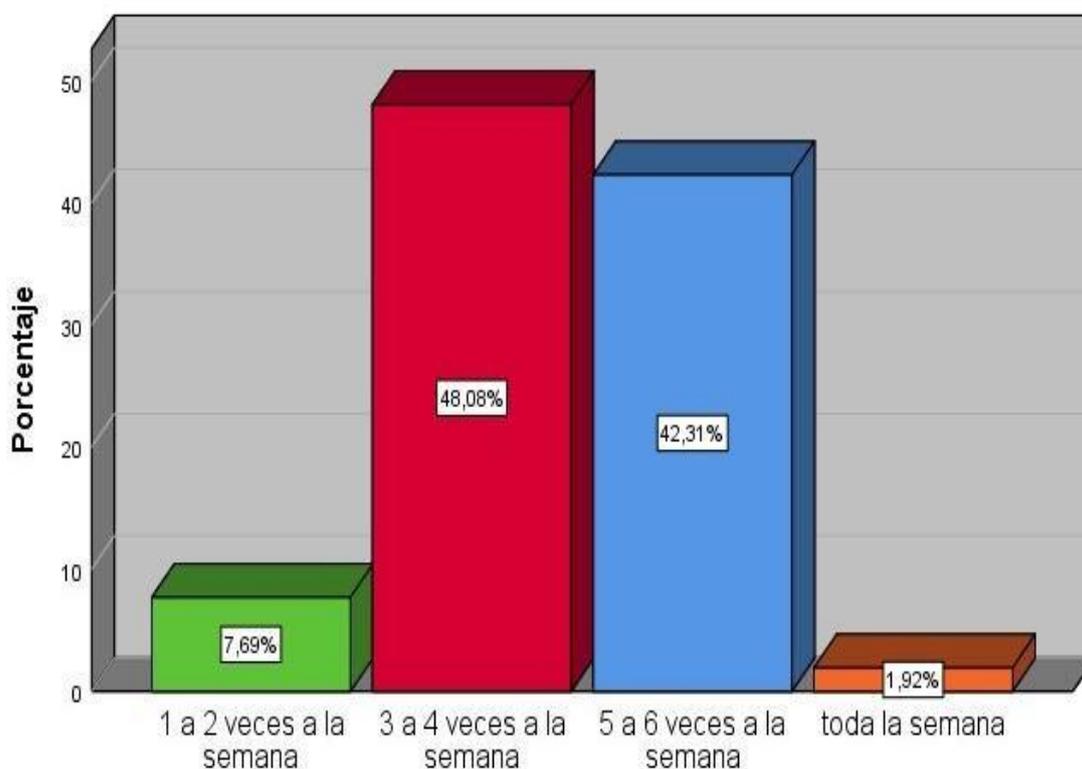


Figura. Cuestionario aplicado en los escolares de la I.E.P. Growing With Jesús

En el gráfico se puede observar que, en el consumo de verduras y frutas en los escolares de una institución educativa, La Molina, un 48.1% (25) consume 3 a 4 veces a la semana, un 42,3% (22) consume 5 a 6 veces a la semana, un 7.7% (4) consume 1 a 2 veces a la semana y un 1.9% (1) consume toda la semana

Gráfico 3: Frecuencia de consumo semanal de cereales y legumbres

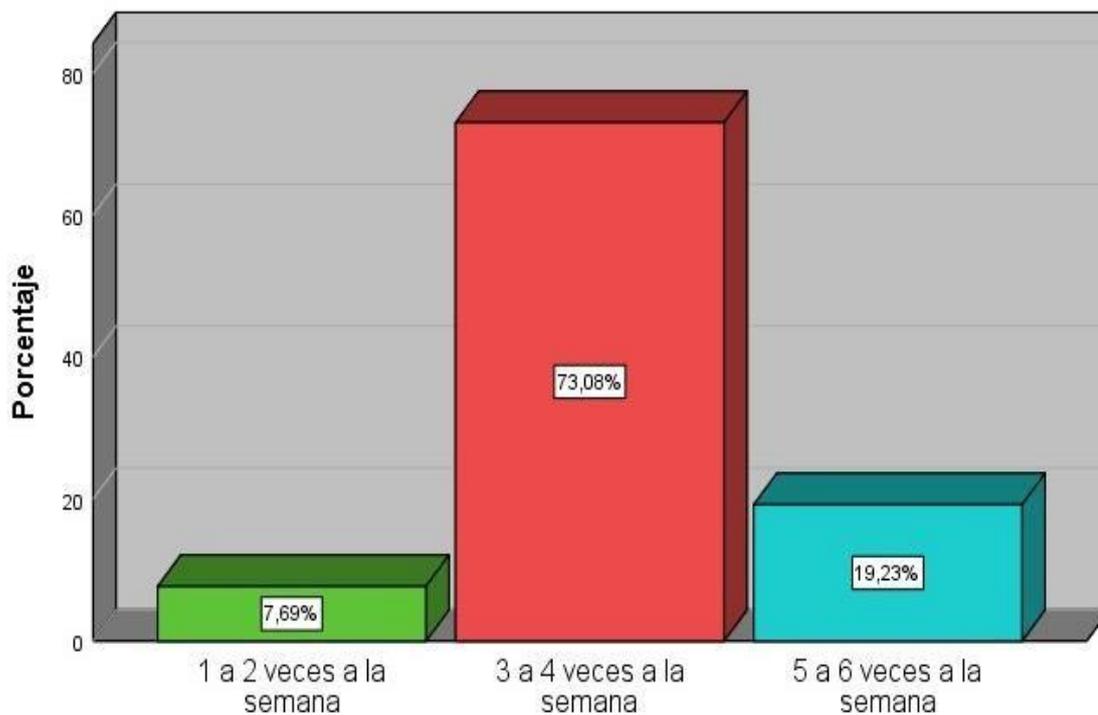


Figura. Cuestionario aplicado en los escolares de la I.E.P. Growing With Jesús

En el gráfico se puede observar que, en el consumo de cereales y legumbre en los escolares de una institución educativa, La Molina, un 73.1% (38) consume 3 a 4 veces a la semana, un 19,2% (10) consume 5 a 6 veces a la semana y un 7.7% (4) consume 1 a 2 veces a la semana.

Gráfico 4: Frecuencia de consumo semanal de carnes

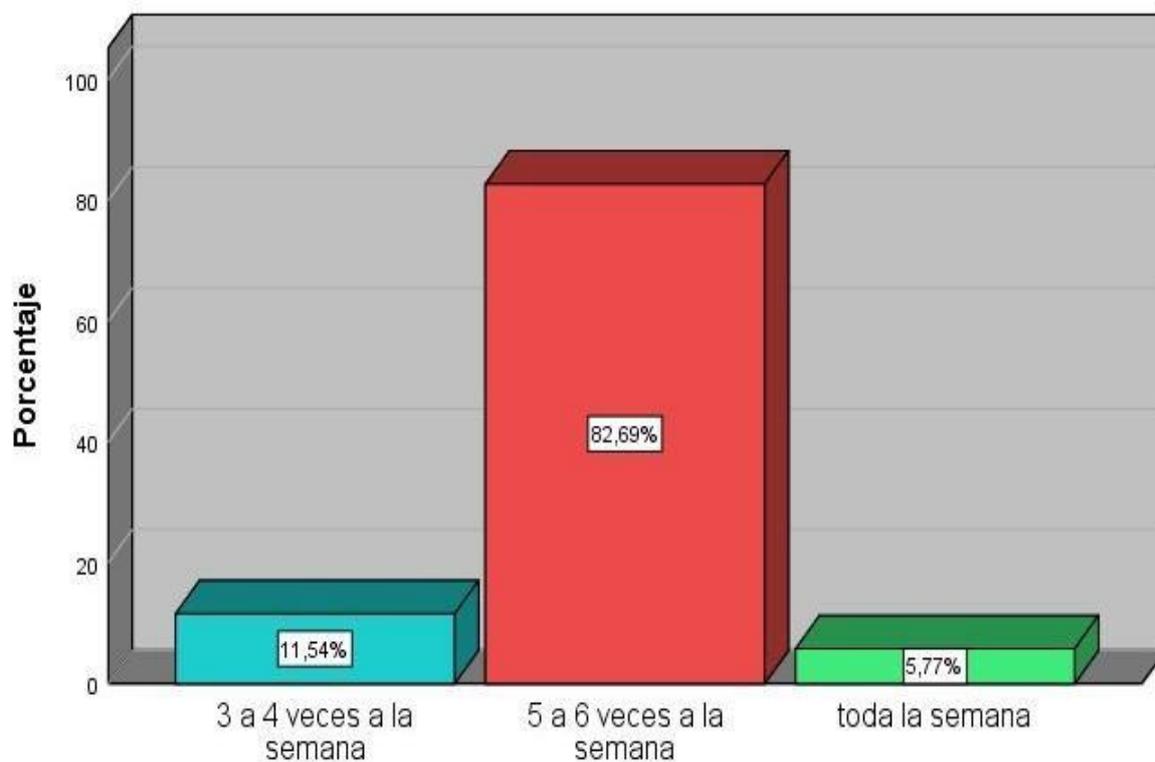


Figura. Cuestionario aplicado en los escolares de la I.E.P. Growing With Jesús

En el gráfico se puede observar que, en el consumo de carnes en los escolares de una institución educativa, La Molina, un 82.7% (43) consume 5 a 6 veces a la semana, un 11.5 % (6) consume 3 a 4 veces a la semana y un 5.8% (3) consume toda la semana.

Gráfico 5: Frecuencia de consumo semanal de lácteos

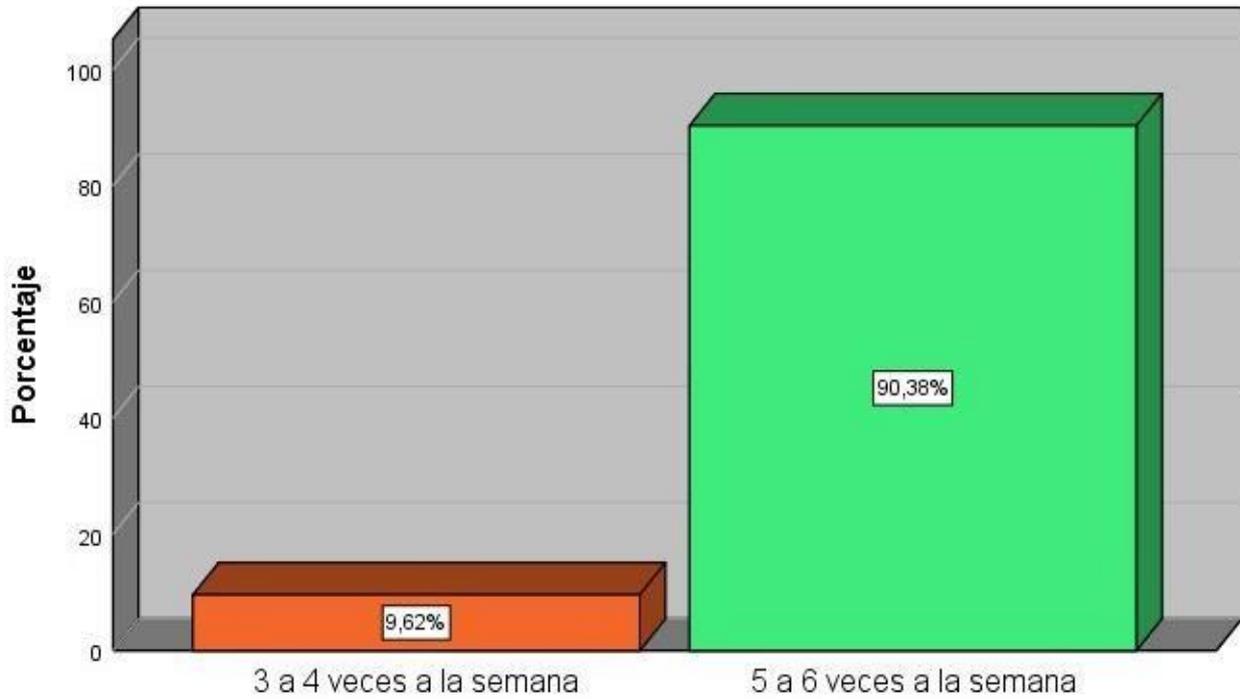


Figura. Cuestionario aplicado en los escolares de la I.E.P. Growing With Jesús

En el gráfico se puede observar que, en el consumo de lácteos en los escolares de una institución educativa, La Molina, un 9.6 % (5) consume 3 a 4 veces a la semana y un 90.4% (47) consume 5 a 6 veces a la semana.

Gráfico 6: Frecuencia de consumo semanal de alimentos ricos en grasas

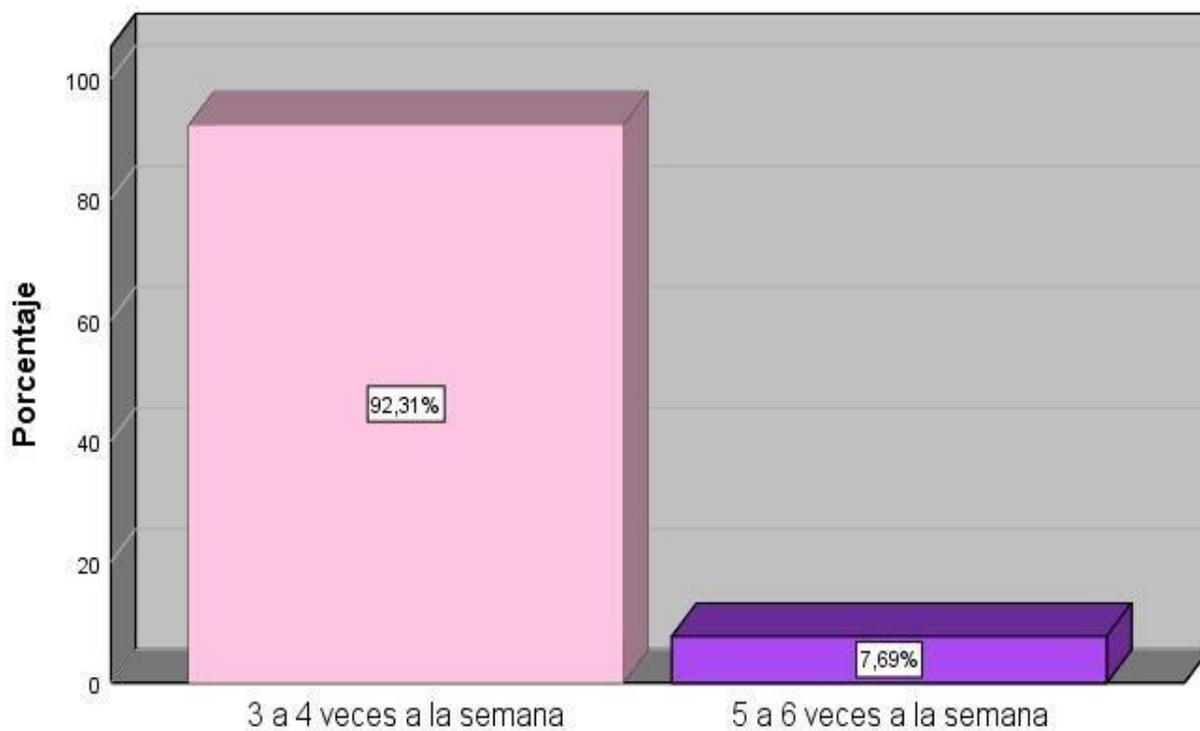


Figura. Cuestionario aplicado en los escolares de la I.E.P. Growing With Jesús

En el gráfico se puede observar que, en el consumo de grasas en los escolares de una institución educativa, La Molina, un 92.3 % (48) consume 3 a 4 veces a la semana y un 7.7% (4) consume 5 a 6 veces a la semana.

Gráfico 7: Frecuencia de consumo semanal de bebidas azucaradas y dulces

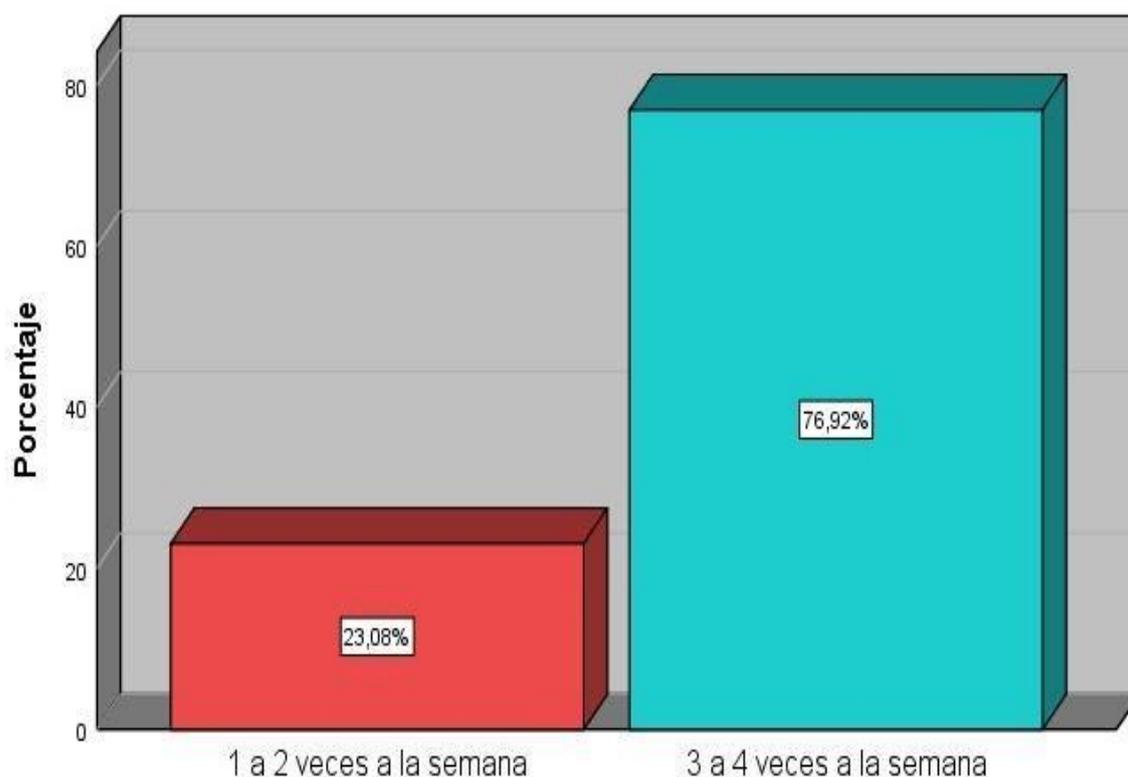


Figura. Cuestionario aplicado en los escolares de la I.E.P. Growing With Jesús

En el gráfico se puede observar que, en el consumo de bebidas azucaradas y dulces en los escolares de una institución educativa, La Molina, un 23.1 % (12) consume 1 a 2 veces a la semana y un 76.9% (40) consume 3 a 4 veces a la semana.

Gráfico de la variable 2 Actividad física

Gráfico 8: Nivel de actividad física en los escolares

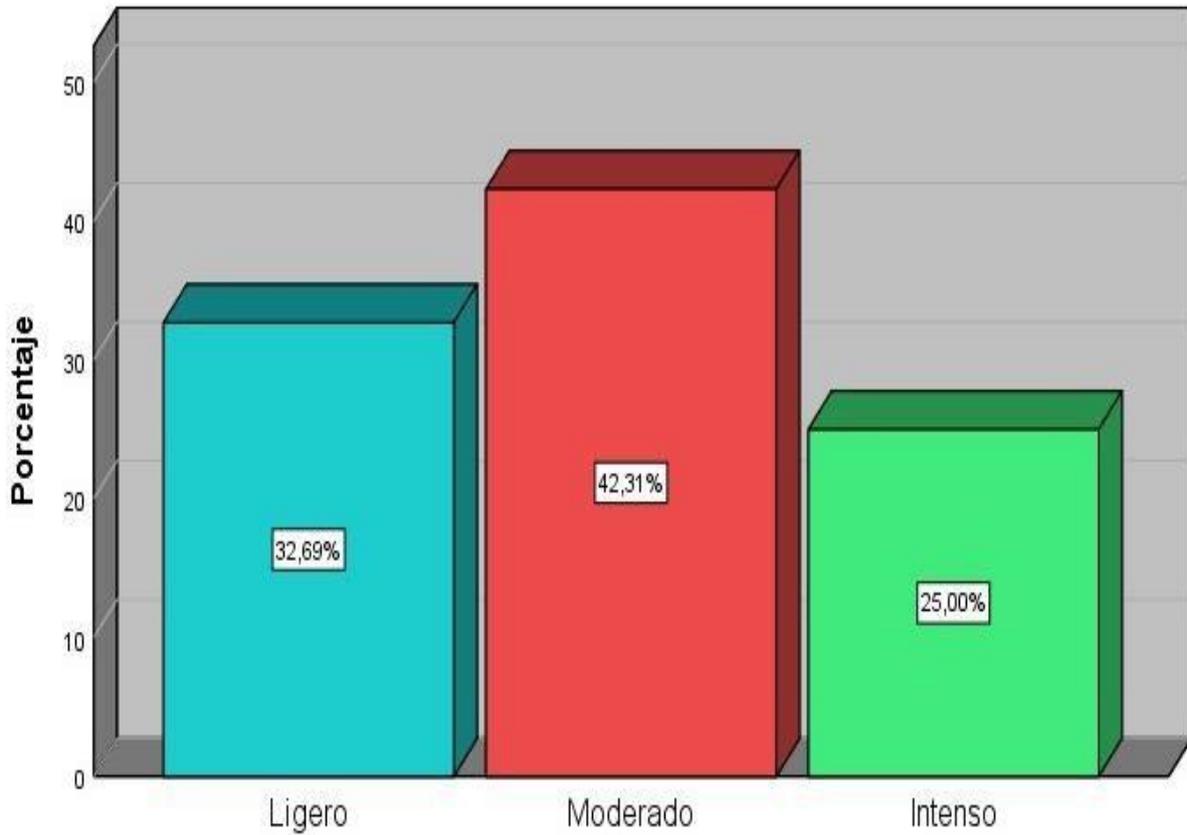


Figura. Cuestionario aplicado en los escolares de la I.E.P. Growing With Jesús

En el gráfico se puede observar que, en el nivel de actividad física en los escolares de una institución educativa, La Molina, un 42.3% (22) presentan actividad física moderada, un 32.7% (17) presentan ligera actividad física y un 25% (13) presentan actividad física intenso.

Gráfico 9: Intensidad física en los escolares

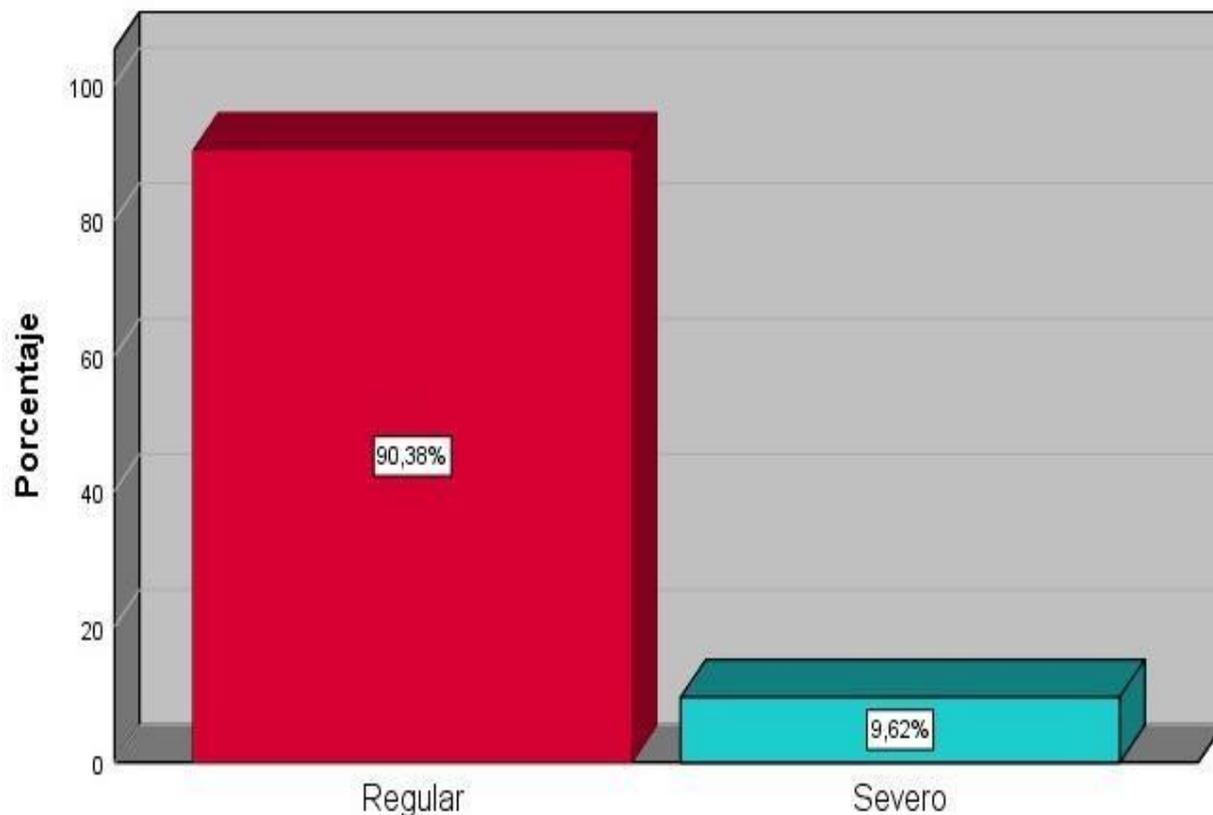


Figura. Cuestionario aplicado en los escolares de la I.E.P. Growing With Jesús

En el gráfico se puede observar que, en la dimensión intensidad de la actividad física en los escolares de una institución educativa, La Molina, un 90.4% (47) presentan practican regular y un 9.6% (5) presentan practican severa.

Gráfico 10: Frecuencia de la actividad física en los escolares

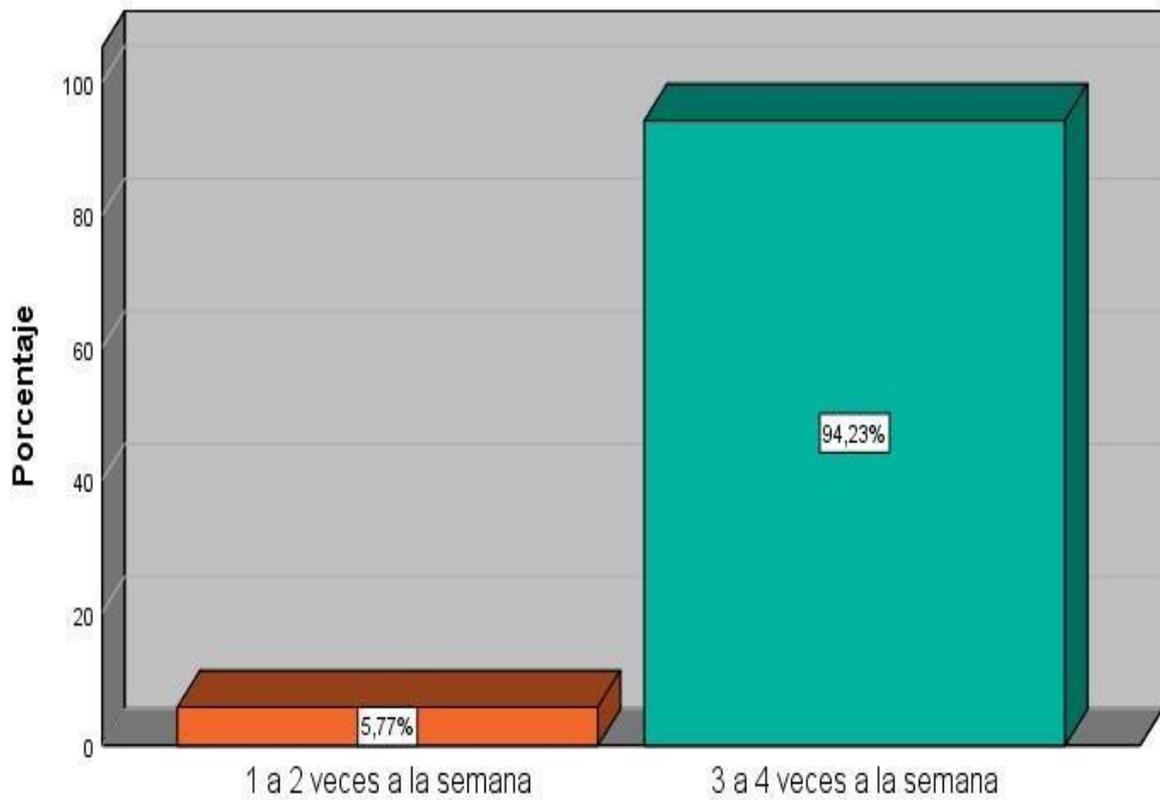


Figura. Cuestionario aplicado en los escolares de la I.E.P. Growing With Jesús

En el gráfico se puede observar que, en la dimensión frecuencia de la actividad física en los escolares de una institución educativa, La Molina, un 94.2% (49) practican de 3 a 4 veces por semana y un 5.8% (3) practican de 1 a 2 veces por semana.

IV. DISCUSIÓN

Los hábitos alimenticios y la actividad física son importantes si llevamos una buena alimentación, actividades recreativas, ejercicios, juegos o deportes para un estilo de vida saludable. La evidencia científica indica que una buena alimentación y ser activos físicamente, reducen los riesgos que se pueden presentar como enfermedades no transmisibles, así mismo los hábitos alimenticios y la actividad física se relacionan con la composición corporal y el peso.

El objetivo que se planteó en esta investigación es determinar los hábitos alimenticios y la actividad física en escolares de una institución educativa, La Molina – 2020. Con la finalidad de identificar los hábitos y actividad de los escolares mediante dos encuestas. Y a través de los resultados que se obtuvieron se puedan realizar intervenciones de prevención y promoción para mejorar la salud de los escolares.

En los resultados obtenidos en la variable hábitos alimenticios en los escolares de la “I.E.P. Growing With Jesús” se investigó con 52 escolares, el 46.2% (24) presentan hábitos regulares. En verduras y frutas 48.1% (25) consumen 3 a 4 veces a la semana, en cereales y legumbres un 73.1% (38) consume 3 a 4 veces a la semana, en carnes un 82.7% (43) consume 5 a 6 veces a la semana, en lácteos un 9.6 % (5) consume 3 a 4 veces a la semana, en grasas un 92.3% (48) consume 3 a 4 veces a la semana y en bebidas azucaradas y dulces un 23.1% (12) consume 1 a 2 veces a la semana. Y en la variable actividad física un 42.3% (22) presentan actividad física moderada, un 32.7% (17) presentan actividad física ligero y un 25% (13) presentan actividad física intenso.

En concordancia con Cueva E¹⁰, investigó a 183 escolares de la Institución Educativa “La salle” de Cariamanga, presentaron hábitos alimenticios regular, en sus dimensiones un 75% consumen cereales, 52% consumen lácteos y 51% consumen frutas algunas veces por semana y en su variable Actividad física estudiantes realizan poca actividad física, por lo que no concuerda con los resultados obtenidos en la investigación.

Similar con Andrés N, Mera R, Fornos J, Fernández M, Vérez N, García P, Rodríguez A, Mera I y Rica I.¹¹ investigó a 630 escolares de Rivacangas en los cuales obtuvieron que un 66.35% presentan hábitos alimenticios regulares, 21.9% hábitos malos y un 11.75% hábitos

buenos, donde un 40.3% consumen verduras una vez al día, un 60% legumbres una o más veces a la semana, un 16.35% consumen dulces varias veces por semana y en la Variable actividad física un 79.5% realizan actividad física moderada.

De igual modo con Miguel S.¹³ Determino los hábitos alimenticios de 352 escolares de 7 a 12 años, un 60% tienen hábitos alimenticios regulares, un 27% malos hábitos alimenticios y el 13% hábitos alimenticios buenos. En el consumo de verduras un 38.5% 1 a 2 veces por semana, un 28.2% 3 a 5 veces a la semana y un 33.3% todos los días, su consumo de bebidas azucaradas un 42% consume 2 a 3 veces a la semana, un 35% nunca o una vez a la semana y un 23% 4 o más veces a la semana. En su variable actividad física 53% es moderado, 32% malo y 15% bueno.

A diferencia de Plaza M y Vera T¹². En su investigación realizada en 66 escolares entre las edades de 7 a 9 años, presentan malos hábitos alimenticios, en su consumo de alimentos predominan más las comidas chatarras con un 45.45%, en frutas y verduras un 15.15%. En su variable actividad física más del 50% no realiza.

En contraste con Quispe M.¹⁴ Hallo que un 54% tienen hábitos alimenticios inadecuados y un 46% hábitos alimenticios adecuados, y en su variable actividad física un 40% son sedentarios, un 32% tienen una actividad moderados y un 20% son activos.

A diferencias de Camacho L.¹⁵ Concluyó que los estudiantes tienen hábitos alimenticios inadecuada y actividad física inadecuada, ya que, de 142 escolares encuestados, un 59% (84) presentan inadecuada alimentación y un 53% (75) presentan inadecuada actividad física a diferencia de los resultados obtenidos.

Así mismo Zuñiga L. y Panduro S.¹⁶ En su investigación trabajo con 110 escolares donde su resultado en la variable hábitos alimenticios un 54.5% presentan hábitos saludables al igual que los resultados de la investigación, en cambio con la variable actividad física no concuerda con los resultados obtenidos en la investigación, ya que, un 48% presentan una actividad física intenso.

A diferencia de los resultados obtenidos en la investigación no concuerdan con Lujan M y Neciosup R.¹⁷, ya que, en su investigación trabajo con 243 escolares, y presentan un 92.2% tienen hábitos no saludables, un 61.3% no practican actividad física.

A base de los resultados que se obtuvieron en esta investigación se debe continuar para mejorar los hábitos alimenticios y actividad física en los escolares y así mismo poder prevenir el incremento de enfermedades no transmisibles.

V. CONCLUSIONES

- En la institución educativa particular Growing With Jesús, en los escolares de 8 a 12 años se identificó que en la variable hábitos alimenticios un 46.2% presentan hábitos regulares, un 36.5% presentan malos hábitos y un 17.3% presentan buenos hábitos. Y en la variable actividad física un 42.3% practican actividad moderada, un 32.7% presentan actividad física ligero y un 25% presentan actividad física intenso.
- Se identificó que los estudiantes de la Institución Educativa Particular Growing With Jesús, en la dimensión frecuencia de alimentos en el indicador verduras y frutas 48.1% consumen 3 a 4 veces a la semana, cereales y legumbres un 73.1% consume 3 a 4 veces a la semana, carnes un 82.7% consume 5 a 6 veces a la semana, lácteos un 9.6% consume 3 a 4 veces a la semana, grasas un 92.3% consume 3 a 4 veces a la semana y bebidas azucaradas y dulces un 23.1% consume 1 a 2 veces a la semana.
- Se identificó en la dimensión consumo habitual de alimentos, que los escolares consumen en mayor porción verduras, frutas, cereales, legumbres y lácteos y en menos porción bebidas azucaradas y dulces.
- Se identificó que los estudiantes de la Institución Educativa Particular Growing With Jesús, en la dimensión intensidad un 90.4% presentan regular actividad física y un 9.6% presentan severa actividad física.
- Se identificó que los estudiantes de la Institución Educativa Particular Growing With Jesús, en la dimensión frecuencia, un 94.2% practican de 3 a 4 veces por semana y un 5.8% practican de 1 a 2 veces por semana.

VI. RECOMENDACIONES

- A las autoridades del Ministerio de Educación recomiendo a que siga fomentando los quioscos saludables en las instituciones estatales como además en las instituciones privadas para evitar el consumo de comidas chatarras y prevenir enfermedades no transmisibles.
- A la institución educativa particular Growing With Jesús se le recomienda que siga fomenten hábitos alimenticios y actividad física a los escolares de grados inferiores para que generen buenos hábitos desde temprana edad.
- Al director de esa institución a que siga abriendo sus puertas al personal de salud, así mismo a futuros investigadores que acudan a la institución y puedan brindar conocimientos que estén relacionados con la promoción y prevención de la salud.
- A los docentes que incentiven los buenos hábitos alimenticios y las buenas prácticas de actividad física en los escolares.
- Se recomienda al personal de enfermería que coordine con los directores para realizar sesiones educativas sobre hábitos alimenticios en los escolares y en los padres de las instituciones educativas estatales como privadas, para que lleven una dieta balanceada como lácteos, verduras, carne, cereales y frutas, así mismo poder inculcar hábitos alimenticios saludables y prevenir enfermedades como obesidad y sobrepeso.

REFERENCIAS

1. Organización mundial de la salud. Actividad física. [Internet]. Organización mundial de la salud 2018. [citado el 12 Julio de 2019]; Disponible en:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Organización mundial de la salud. Malnutrición. [Internet]. Organización mundial de la salud. 2018. [citado el 12 Julio de 2019]; Disponible en:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
3. Organización mundial de la salud. Obesidad y sobrepeso. [Internet]. Organización mundial de la salud. 2018. [citado el 12 Julio de 2019]; Disponible en:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
4. Organización Panamericana de la Salud. Actividad física. [Internet]. Organización Panamericana de la Salud. 2018. [citado el 14 Julio de 2019]; Disponible en:
https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14459:physical-activity&Itemid=1969&lang=es
5. Encuesta nacional de salud y nutrición de medio camino. Informe final de resultados. [Internet]. México. 2016. [citado el 14 Julio de 2019]; Disponible en:
http://transparencia.insp.mx/2017/auditoriasinsp/12701_Resultados_Encuesta_ENSA_NUT_MC2016.pdf
6. Consejería de sanidad. Boletín epidemiológico de la comunidad de Madrid. [Internet]. España. 2019. [citado el 14 Julio de 2019]; Disponible en:
<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM020268.pdf>
7. UNICEF. Brechas sociales de la obesidad en la niñez y adolescencia. [Internet]. Argentina. 2016. [citado el 14 Julio de 2019]; Disponible en:
<https://www.unicef.org/argentina/media/331/file/Obesidad%20Infanto-Juvenil.pdf>
8. ENSANUT-ECU. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. [Internet]. Ecuador. 2011-2013. [citado el 17 Julio de 2019]; Disponible en:
https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_docman&view=download&category_sl

[ug=vigilancia-sanitaria-y-atencion-de-las-enfermedades&alias=452-encuesta-nacionaldesalud-y-nutricion&Itemid=599](http://vigilancia-sanitaria-y-atencion-de-las-enfermedades&alias=452-encuesta-nacionaldesalud-y-nutricion&Itemid=599)

9. Ministerio de salud. Módulo educativo: promoción de la actividad física para la salud. [Internet]. Perú. 2015. [citado el 17 Julio de 2019]; Disponible en:

<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3420.pdf>

10. Cueva Torres Efrén Alexander. Hábitos alimenticios y actividad física asociados a sobrepeso y obesidad de los escolares de la unidad educativa “la salle” de Cariamanga. [tesis de licenciatura en medicina]. Ecuador. 2017. [citado el 19 Julio de 2019]; Disponible en:

<http://dspace.unl.edu.ec:9001/jspui/bitstream/123456789/19615/1/Tesis%20Habitos%20Alimenticios%20y%20Actividad%20Fisica%20asociados%20al%20Sobrepeso%20y%20Obesidad.pdf>

11. Mera R, García P, Mera I, Rica I, Fernández M, Fornos J, Vérez N, Rodríguez A y Andrés N. Análisis de hábitos nutricionales y actividad física de adolescentes escolarizados.

[Internet]. España. 2017. [citado el 19 Julio de 2019]; Disponible en:

https://www.researchgate.net/profile/Ja_Perez2/publication/318900732_Analisis_de_habitos_nutricionales_y_actividad_fisica_de_adolescentes_escolarizados_RIVACANGAS_Analisis_of_nutritional_habits_and_physical_activity_among_adolescent_students_RIVACANGAS/links/59842832a6fdccb3bfc4343/Analisis-de-habitos-nutricionales-yactividadfisica-de-adolescentes-escolarizados-RIVACANGAS-Analysis-of-nutritionalhabits-andphysical-activity-among-adolescent-students-RIVACANGAS.pdf

12. Plaza M y Vera T. Hábitos alimentarios y actividad física en niños de 7 a 9 años de edad de la Unidad Educativa Particular Riberas del Daule, durante el periodo junio – julio del 2019 en el Cantón Daule [Tesis de licenciatura en nutrición, dietética y estética].

Guayaquil. 2019[citado el 20 marzo de 2020]; Disponible en:

<http://192.188.52.94:8080/bitstream/3317/13942/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-387.pdf>

13. Miguel Sussely. Obesidad, hábitos alimentarios y actividad física en escolares.

[investigación]. Guatemala. 2016 [citado el 21 Julio de 2019]; Disponible en:

http://cunori.edu.gt/descargas/Obesidad_habitos_alimentarios_y_actividad_fisica_en_escolares.pdf

14. Quispe Huanchi María Isabel. Relación de los hábitos alimentarios y actividad física en niños de 2^{do} a 5^{to} de primaria con sobrepeso y obesidad, en la institución educativa primaria independencia nacional 70025 de la ciudad de Puno-2017. [tesis de licenciatura en Nutrición]. Perú. 2018 [citado el 21 Julio de 2019]; Disponible en:

http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9797/Quispe_Huanchi_Maria_Isabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y

15. CamachoTataje Luz María. Hábito alimenticio y actividad física en los adolescentes de la institución educativa Renán Elías Olivera Pisco Diciembre. [Tesis de licenciatura en enfermería]. Perú. 2016 [citado el 21 Julio de 2019]; Disponible en:

<http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/1288?show=full>

16. Panduro S y Zuñiga L. Hábitos alimenticios, actividad física, rendimiento académico y el estado nutricional en estudiantes del colegio el Milagro, San Juan Bautista, 2017. [Tesis de licenciatura de nutrición]. Perú. 2017 [citado el 21 Julio de 2019]; Disponible en:

<http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/UNAP/5561>

17. Lujan M y Neciosup R. asociación entre los estilos de vida y el estado nutricional del adolescente. institución educativa “José domingo atoché”- distrito de pátapo.

Lambayeque. 2016. [tesis]. Perú. 2017 [citado el 21 Julio de 2019]; Disponible en:

<https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/1959>

18. Ministerio de sanidad consumo e instituto nacional del consumo. Hábitos alimentarios saludables [Internet]. España. 2008 [citado el 4 de agosto de 2019]; Disponible en:

http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_1163_1.pdf

19. Hidalgo Kattia. Hábitos alimentarios saludables. saludables [Internet]. Costa Rica. 2012 [citado el 4 de agosto de 2019]; Disponible en:

<https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>

20. MINSALUD. ABECE de la alimentación saludable. [Internet]. Colombia. 2017 [citado el 4 de agosto de 2019]; Disponible en:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/abcalimentacion-saludable.pdf>

21. Educación nutricional. Pirámides alimentarias. [Internet]. 2017 [citado el 9 de agosto de 2019]; Disponible en:

<https://sites.google.com/site/educacionnutricionalva/piramides-alimentarias>

22. Manuel Anaya. La pirámide de alimentos para una alimentación saludable. . [Internet].

2016 [citado el 9 de agosto de 2019]; Disponible en:

<https://www.manipulador-de-alimentos.es/blog/piramide-de-los-alimentos/>

23. Activo. Pirámide alimenticia: que función cumple cada grupo [Internet]. 2018 [citado el 9 de agosto de 2019]; Disponible en:

<https://mx.activo.news/nutricion/piramide-alimenticia/>

24. Caorsi Laura. Nueva pirámide de la alimentación saludable: cambios y consejos.

[Internet]. España. 2016 [citado el 17 de agosto de 2019]; Disponible en:

<https://www.consumer.es/alimentacion/nueva-piramide-de-la-alimentacion-saludablecambios-y-consejos.html>

25. Health Keeper. Alimentos saludables y no saludables. [Internet]. Mexico. 2016 [citado el 17 de agosto de 2019]; Disponible en:

<https://www.axahealthkeeper.com/blog/alimentos-saludables-y-no-saludables-comienza-elano-comiendo-bien/>

26. Organización mundial de la salud. Actividad física. [Internet]. Organización mundial de la salud. 2018. [citado el 24 de agosto de 2019]; Disponible en:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

27. Zigor Madaria. ¿Qué son la actividad física, el ejercicio y el deporte? [Internet]. España.

2018. [citado el 24 de agosto de 2019]; Disponible en:

<https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/conceptos-generales/3150-que-son-laactividadfisica-el-ejercicio-y-el-deporte.html>

28. Auskadi.eus. Actividad física y salud [Internet].Vasco-España. 2018. [citado el 31 de agosto de 2019]; Disponible en:

https://www.euskadi.eus/web01a2osabiz/es/contenidos/informacion/salud_actividad_fisica/es_def/index.shtml

29. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Actividad Física y SALUD. Guía para padres y madres. [Internet]. España. 1999 [citado el 31 de agosto de 2019]; Disponible en: http://www.msbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/actividadFisicaPadresMadres_1999.pdf
30. Enjoy Epyca. Beneficios fisiológicos de la actividad física. [Internet]. Buenos Aires Argentina. 2013. [citado el 31 de agosto de 2019]; Disponible en: <http://www.epyca.com.ar/beneficios-fisiologicos-de-la-actividad-fisica/>
31. Mar Sevilla Martínez. Beneficios psicológicos de realizar deporte. [Internet]. España. 2016. [citado el 31 de agosto de 2019]; Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2016/10/05/beneficios-psicologicos-realizardeporte-132247.html>
32. Ángeles Infante Mari. Beneficios psicológicos de la actividad física. [Internet]. España. 2015. [citado el 6 de setiembre de 2019]; Disponible en: <https://www.pontemasfuerte.com/bePMF/beneficios-psicologicos-de-la-actividad-fisica/>
33. Actividadfisicadecalogomayores. Componentes de la actividad física saludables. [Internet]. 2012. [citado el 6 de setiembre de 2019]; Disponible en: <https://actividadfisicadecalogomayores.wordpress.com/2012/05/09/componentes-delaactividad-fisica-saludable/>
34. Mike Walden. Flexibilidad. [Internet]. Estados Unidos. 2016. [citado el 6 de setiembre de 2019]; Disponible en: <https://www.teachpe.com/resources/gcse/gcse-physical-training/flexibility>
35. Ministerio de Salud y Secretaria Nacional del Deporte. ¡A moverse! Guía de actividad física. [Internet]. Uruguay. 2017. [citado el 6 de setiembre de 2019]; Disponible en: https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guiade-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307

36. Garatachea N y Márquez S. Actividad física y salud. Madrid. Ediciones Díaz de Santos, S.A. Madrid. 2009. Cap 43
37. María García Francisco. El deporte en familia y sus grandes beneficios. [Internet]. España. 2017. [citado el 6 de setiembre de 2019]; Disponible en: <https://mejorconsalud.com/deporte-familia-grandes-beneficios/>
38. Organización mundial de la salud. Diabetes. [Internet]. Organización mundial de la salud. 2018 [citado el 13 de setiembre de 2019]; Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
39. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. ¿Qué es la diabetes? [Internet]. Estados Unidos. 2016 [citado el 13 de setiembre de 2019]; Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-delasalud/diabetes/informacion-general/que-es>
40. National Heart, Lung, and Blood Institute. Asma. [Internet]. Estados Unidos. 2014 [citado el 13 de setiembre de 2019]; Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/healthtopics/espanol/asma>
41. Cogniland. ¿sabes cuál es tu nivel de actividad física y los efectos que tienen en tu salud? [Internet]. 2014. [citado el 20 de setiembre de 2019]; Disponible en: <https://cogniland.com/conoce-nivel-de-actividad-fisica/>
42. Organización mundial de la salud. ¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa? [Internet]. Organización mundial de la salud. 2016. [citado el 20 de setiembre de 2019]; Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/
43. Seguimientodemiactividadfisica. ¿Carga de entrenamiento y sus componentes? [Internet]. 2017. [citado el 20 de setiembre de 2019]; Disponible en: <http://seguimientodemiactividadfisica.blogspot.com/2017/09/que-es-carga-deentrenamiento-y-sus.html>
44. Merino B., Gonzales E., Aznar S., Webster T. y Lopez J . Conceptos importantes en materia de actividad física y de condición física. [Internet]. España. 2017. [citado el 20 de setiembre de 2019]; Disponible en:

<https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

45. Organización mundial de la salud. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. [Internet]. Organización mundial de la salud. 2010. [citado el 20 de setiembre de 2019]; Disponible en:

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

46. Hernández R, Baptista M, Fernández C. Metodología de la Investigación. 6^a ed. México: Mc Graw-Hill; 2014.

<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

ANEXOS

Instrumento 1

Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas **actividades como deportes, gimnasia o danza que hacen sudar o sentirte cansado**, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar al pilla-pilla, saltar a la comba, correr, trepar y otras.

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen
2. Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante

Edad:

Sexo: 1(M) 2(F)

1. **Actividad física en su tiempo libre:** ¿has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿Cuántas veces las has hecho? (marca una X por actividad)

Nº	Actividad	No realicé actividad	Cantidad de veces				Nº	Actividad	No realicé actividad	Cantidad de veces			
			1 a 2 veces/s em.	3 a 4 veces/s em.	5 a 6 veces/s em.	7 veces o mas				1 a 2 veces /s em.	3 a 4 veces/s em.	5 a 6 veces/s em.	7 veces o mas
1	Saltar soga						10	Futbol					
2	Patinar						11	Voleibol					
3	Jugar a juegos (Ejm. Chapadas)						12	Montar en Skate					
4	Montar bicicleta						13	Basquet					
5	Caminar (como ejercicio)						14	Atletismo					
6	Correr						15	Tenis					
7	Aeróbicos						16	Artes marciales					
8	Natación						17	Pesas					
9	Bailar / Danza						18	Otros					
2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Marca solo una opción)							3. En los últimos 7 días ¿Qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Marca solo una opción)						
1 No hice/ no hago educación física							1 Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)						
2 Casi nunca							2 Estar o pensar en los alrededores						
3 Algunas veces							3 Correr o jugar un poco						
4 A menudo							4 Correr o jugar bastante						
5 Siempre							5 Correr y jugar intensamente todo el tiempo						

• En las SIGUIENTES preguntas, marque SOLO una opción.						
		Ninguna vez	1 vez en la última semana	2 a 3 veces en la última semana	4 veces en la última semana.	5 veces o más en la última semana.
4.	En los últimos 7 días ¿inmediatamente después de la escuela cuantos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (señale solo una)					
5.	¿En los últimos 7 días cuantos días a partir de la media tarde (entre las 6 pm y las 10 pm) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (señale solo una)					
6.	En el último fin de semana, ¿Cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (señale solo una)					
7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee con atención las 5 opciones antes de decidir tu respuesta y marca solo una opción.						
1	Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dedique a actividades que suponen poco esfuerzo físico					
2	Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar bicicleta, hacer aeróbicos)					
3	A menudo (3 a 4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre					
4	Bastante a menudo (5 a 6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre					
5	Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.					
8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier actividad física) (marca una sola opción de acuerdo al día de semana)						
	Día de la semana	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
1	Lunes					
2	Martes					
3	Miércoles					
4	Jueves					
5	Viernes					
6	Sábado					
7	Domingo					

¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!

Instrumento 2

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS A LA SEMANA.

Sexo: 1(M) 2(F)

ALIMENTOS	CONSUMO DURANTE LA SEMANA				
	Nunca o casi Nunca	1 a 2 vez a la semana	3 a 4 veces a la semana	5 a 6 veces a la semana	Toda la Semana
VERDURAS Y FRUTAS					
Espinaca					
Col, coliflor, brócoli					
Lechuga					
Tomate					
Zanahoria					
Zapallo					
Pepino					
Rábano					
Cebolla					
Vainita					
Apio					
Naranja					
Mandarina					
Plátano					
Manzana					
Sandía					
Melón					
Papaya					
Piña					
Mango					
Uvas rojas y verdes					

Limón					
Fresa					
Pera					
Melocotón					
CEREALES Y LEGUMBRES					
Arroz					
Choclo					
Avena					
Quinoa					
Trigo					
Pastas (Fideos, Macarrón, Espagueti)					
Cereales					
Tostadas					
Pan					
Papa					
Camote					
Yuca					
Alverja					
Frijol					
Garbanzo					
Lenteja					
Pallares					
CARNES					
Huevos					
Pollo					
Carne de res					
Carne de cerdo					
Atún					
Hot dog					
Jamón					
Pescado					

LÁCTEOS					
Leche					
Yogurt					
Quesos					
GRASAS					
Palta					
Mantequilla					
Aceite para cocinar					
Frituras					
Mostaza					
Mayonesa					
Kéetchup					
BEBIDAS AZUCARADAS Y DULCES					
Mermelada					
Chocolates					
Galletas dulces					
Pastel					
Donas					
Helados					
Palomitas de maíz					
Caramelos					
Gaseosas					
Jugos de fruta como(frugos,pulp)					
Chocolate					

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Señor padre de familia / acudiente:

La presente investigación es conducida por Jennifer Bridget Ore Feria, de la Universidad Cesar Vallejo, estoy realizando una investigación para determinar el Habito alimenticio y el nivel de actividad física, en el Colegio donde su hijo asiste, que permite identificar el consumo de alimento y el nivel de ejercicio realizado, para generar estrategias con el fin de poder prevenir el sedentarismo, la obesidad y aprovechamiento del tiempo libre.

Por lo tanto, nos gustaría invitar a su hijo para que tome parte de este proyecto, en su calidad de estudiante de una de las instituciones educativas participantes voluntariamente, las evaluaciones del proyecto tendrán lugar en el espacio de las clases de educación física.

El colegio ha dado su consentimiento para realizar los test a todos sus estudiantes, pero bajo un esquema voluntario usted solo tiene que devolver el formato adjunto SI NO desea que su hijo participe en parte del proyecto o en todo el proyecto. Todos los datos son codificados numéricamente y por lo tanto son anónimos. Los datos individuales de los niños no son de nuestro interés y dicha información no será reportada. Su hijo podrá retirarse en cualquier momento del proyecto lo cual NO afectará de ninguna manera su proceso educativo ni su situación en el colegio.

Estaríamos extremadamente agradecidos si usted permite a su hijo participar en este proyecto. Esperamos ayudar a que su hijo y futuras generaciones adopten estilos de vida más saludables

Si usted autoriza la participación de su hijo en este proyecto por favor firme el siguiente formato:

YoPadre/madre/acudiente
del (la) niño (a).....Doy mi
consentimiento para que el niño mencionado participe en el proyecto descrito anteriormente.

Firma



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año de la Universalización de la Salud"

CARGO

San Juan de Lurigancho, 09 de Enero de 2020

CARTA N° 014-2020-CP ENF/UCV-LIMA ESTE

Srta. Rocio del Pilar Paredes Portella

Directora

IEP Bilingüe Growing With Jesus



De mi mayor consideración

La que suscribe, la Mg. Luz María Cruz Pardo, Coordinadora de la Carrera Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Cesar Vallejo Lima Este, tiene el agrado de presentar al Investigador: **Jennifer Bridget Ore Fera, con DNI N° 70000464 y Código Universitario N° 6500095385**, estudiante de nuestra institución educativa, que cursa actualmente el X Ciclo quien optará el Título Profesional de Licenciado en Enfermería por nuestra Universidad con el Protocolo de Investigación (tesis) Titulado "**Hábitos alimenticios y actividad física en escolares de una institución educativa, La Molina-2020**"

Por lo cual, solicitamos a usted, conceda la autorización del Campo de Investigación para poder ejecutar dicho proyecto, con el objetivo de contribuir con un aporte científico, que repercuta positivamente en la salud de la población y/o a la especialidad de enfermería.

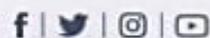
Adjunto: Proyecto de Investigación por la UCV Lima Este, incluye instrumento de recojo de información.



Mg. Luz María Cruz Pardo

Coordinadora de la Carrera Profesional de Enfermería
Universidad César Vallejo-Lima Este

Somos la universidad de los
que quieren salir adelante.



ucv.edu.pe



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, ORE FERIA JENNIFER BRIDGET estudiante de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, LA MOLINA-2020 ", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
ORE FERIA JENNIFER BRIDGET DNI: 70000464 ORCID 0000-0001-6573-9015	Firmado digitalmente por: JOREF3001 el 24-01-2021 20:24:28

Código documento Trilce: INV - 0024681