



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Nivel de actividad física y hábitos alimenticios en adolescentes de
la institución educativa “8186 María Jesús” Comas, 2022

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Enfermería

AUTORAS:

Mendivil Silvera Lisbeth Nancy (orcid.org/0000-0003-1524-3104)

Palomino Ugarte Milagros Paola (orcid.org/0000-0003-3156-6886)

ASESORA:

Mg. Casanova Rubio, María Ysabel (orcid.org/0000-0002-3012-9345)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Políticas y Gestión en Salud

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, Nutrición y Salud alimentaria

LIMA - PERÚ

2022

DEDICATORIA LISBETH MENDIVIL SILVERA

A DIOS por darme sabiduría en cada paso que daba y salud en estos tiempos de pandemia.

A mis padres Nancy Silvera e Ignacio Mendivil que son el motor y motivo para poder seguir adelante, dándome su apoyo incondicional.

A mi abuela Fidela Egocheaga y hermanos Aderlin y Joahnaly por ser mi razón de seguir luchando por mis sueños.

DEDICATORIA MILAGROS PAOLA PALOMINO UGARTE

A Dios por las señales y bendiciones brindadas durante el proceso de mi formación profesional y personal.

A mis padres Ignacio Palomino y Marleni Ugarte por el apoyo incondicional, y por enseñarme a afrontar las dificultades sin morir en el intento.

A mi hermana, y confidente Noelia por los consejos, la inspiración, confianza y apoyo, pues ella fue el principal cimiento para la construcción de mi vida profesional.

A mis hermanas Rosario, Dayana y sobrina Zoe por el apoyo y la paciencia en los momentos más difíciles y por inspirarme a ser cada día mejor.

A mi perrito Bolt por las horas de compañía en las madrugadas y los momentos de relajación en situaciones de estrés y tristezas.

AGRADECIMIENTO

A Dios por no dejarnos vencer ante las adversidades.

A nuestra familia quienes nos ayudaron y nos dieron mucha fuerza para poder terminar la carrera de enfermería. A nuestra MG. María Ysabel Casanova Rubio, asesora del presente estudio, por la paciencia y conocimiento que nos brindó en el proceso del trabajo

ÍNDICE DE CONTENIDOS

I.	INTRODUCCIÓN	1
II.	MARCO TEÓRICO	6
III.	METODOLOGÍA	12
	3.1. Tipo y diseño de investigación	12
	3.1.1 Tipo de investigación	12
	3.1.2 Diseño de investigación	12
	3.2. Variables y operacionalización	12
	3.3. Población, muestra y muestreo	15
	3.3.1 Población	15
	3.3.2 Muestra	15
	3.3.3 Unidad de análisis	15
	3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	16
	3.5. Procedimientos	17
	3.6. Método de análisis de datos	18
	3.7. Aspectos éticos	18
IV.	RESULTADOS	20
V.	DISCUSIÓN	25
VI.	CONCLUSIONES	32
VII.	RECOMENDACIONES	33
	REFERENCIAS	35
	ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Variables sociodemográficas	22
Tabla 2 Nivel de actividad física en los adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús”	23
Tabla 3 Nivel de actividad física en los adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús” según dimensiones	24
Tabla 4 Hábitos alimenticios en los adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús”.	25
Tabla 5 Hábitos alimenticios en los adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús”, según sus dimensiones.	26

ÍNDICE GRÁFICOS Y FIGURAS

Figura 1 Nivel de actividad física en los adolescentes 8186 “Jesús María”.	23
Figura 2 Nivel de actividad física en los adolescentes 8186 “Jesús María”, según dimensiones	24
Figura 3 Hábitos alimenticios en los adolescentes 8186 “Jesús María”.	25
Figura 4 Hábitos alimenticios en los adolescentes 8186 “Jesús María”, según sus dimensiones.	26

RESUMEN

La actividad física y los hábitos alimenticios en estos últimos años se han vuelto uno de los problemas más frecuentes de los adolescentes; esto se debe a los cambios en el estilo de vida como la reducción de actividad física, trastornos alimenticios y diferentes cambios posturales debido a la pandemia.

Objetivo: Determinar el nivel de actividad física y hábitos alimenticios en los adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús” Comas, 2022.

Método: El estudio fue de tipo básico, con diseño no experimental de corte transversal, su enfoque fue cuantitativo; la muestra estuvo conformada por 123 estudiantes de 1ro a 5to de secundaria de la institución educativa “8186 María Jesús” de Comas. Para determinar el nivel de actividad física y hábitos alimenticios en los estudiantes, se recolectaron los datos mediante la técnica de la encuesta y como instrumento se utilizó un cuestionario. **Resultados:** Los resultados señalan que el 64.23% (79) de los adolescentes hacen actividad física moderada, el 32.52% (40) de los adolescentes realizan actividad física baja y el 3.25% (4) de los adolescentes hacen actividad física vigorosa. En cuanto a los hábitos alimenticios el 100% (123) tiene un hábito alimenticio adecuado y ningún adolescente tiene un hábito alimenticio inadecuado. **Conclusiones:** Se evidenció que el nivel de actividad física en los adolescentes es moderado y los hábitos alimenticios son adecuados.

Palabras clave: Actividad física, Hábitos alimenticios, Adolescentes, saludable.

ABSTRACT

Physical activity and eating habits in recent years have become one of the most frequent problems of adolescents; this is due to lifestyle changes such as reduced physical activity, eating disorders, and different postural changes due to the pandemic.

Objective: To determine the level of physical activity and eating habits in adolescents from the educational institution "8186 María Jesús" Comas, 2022.

Method: The study was of a basic type, with a non-experimental cross-sectional design, its approach was quantitative; The sample consisted of 123 students from 1st to 5th grade of secondary school "8186 María Jesús" in Comas. To determine the level of physical activity and eating habits in the students, the data was collected through the survey technique and a questionnaire was used as an instrument. **Results:** The results indicate that 64.23% (79) of adolescents do moderate physical activity, 32.52% (40) of adolescents do low physical activity and 3.25% (4) of adolescents do vigorous physical activity. Regarding eating habits, 100% (123) have an adequate eating habit and no adolescent has inadequate eating habits. **Conclusions:** It was evidenced that the level of physical activity in adolescents is moderate and eating habits are adequate.

Keywords: Physical activity, Eating habits, Adolescents, healthy.

I. INTRODUCCIÓN

El nivel de actividad física según la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo determina como movimientos del cuerpo producidos por el músculo esquelético, que requiere el desgaste de energía. Asimismo, entre las actividades realizadas por el ser humano se evidencia una serie de recreaciones como el uso de bicicletas, caminatas, juegos al aire libre, practicar deportes, etc. El desarrollo de estas actividades físicas incluyendo los niveles bajos, moderados a vigorosos ayudan a prevenir y contrastar las enfermedades no transmisibles (1).

La adolescencia es el periodo de vida que se extiende desde la niñez hasta la edad adulta, esto quiere decir desde los 10 hasta los 19 años. Durante esta etapa de vida, se desarrolla el crecimiento físico, cognoscitivo y psicosocial; estableciendo patrones de comportamiento vinculados con la actividad física, y la alimentación (2).

Según las cifras de la OMS la falta de actividad física está impactando de manera negativa a todos los ciudadanos en especial a los adolescentes, ya que más del 80% de los estudiantes a nivel mundial no tienen un nivel vigoroso de actividad física relacionada a un método de vida sedentaria y 1 de cada 4 adolescentes a nivel mundial no alcanza el nivel recomendado de actividad física (1) afectando el estilo de vida de este grupo etario por los cambios repentinos en los hábitos alimenticios y la acción física (3).

Los hábitos alimenticios son un conjunto de comportamientos adoptados por el ser humano, por la reincidencia de acciones en el consumo, la elección y elaboración de los alimentos, incluso estas conductas pueden ser positivas o negativas en el individuo (4). Asimismo, en el mundo, los hábitos no saludables y la inactividad física se ubican entre los principales factores de riesgo para la salud de los adolescentes. Sin embargo, en la actualidad las personas adquieren una ingesta en altos valores hipercalóricos, grasas, azúcares y sal, del mismo modo no consumen la cantidad adecuada en verduras, frutas y fibras alimentarias, actuando de manera negativa en la salud del adolescente (5).

El estilo de hábitos que establecen los adolescentes en el siglo XXI se ha

deteriorado en cuanto a sus actividades cotidianas y hábitos alimenticios, ya que se ha evidenciado la modernización de diferentes medios tecnológicos, permitiendo que el diálogo con las personas de su entorno y el fácil acceso a información sean efectivas, pero existen factores que afectan a su salud como: el exceso de horas a redes sociales, juegos en línea, el mal uso del tiempo de ocio, las áreas de comida rápida, entre otros, lo que implica estar muchas horas sin actividad de movimiento, y optando por un inadecuado estilo alimentario.

La adolescencia requiere de mayores necesidades de energía, proteínas y micronutrientes que en cualquier otro momento de la vida. Durante la infancia se alcanza el 25% de la estatura adulta, la masa ósea incrementa el 50%, la masa muscular se duplica en los varones a comparación de las mujeres, incluso hay un aumento en el volumen de sangre y de los órganos internos. Estos cambios incrementan los requerimientos nutricionales (6).

Un estudio realizado en España señala que más del 75.3% de los estudiantes han disminuido sus ocupaciones de actividad física, si bien es cierto es recomendable realizar sesenta minutos por día, en dicho país los adolescentes solo elaboran treinta minutos, siendo los alumnos físicamente inactivos (7); del mismo modo, en Madrid los adolescentes ejercen de manera autónoma sobre su propia alternativa de elección de alimentos, ya que tienen mayor acceso a alimentos poco o nada saludables, representando un grupo de riesgo debido al incremento de las necesidades nutricionales y su tendencia a adoptar inadecuados hábitos de alimentación y bajos niveles de actividad física (8).

En el Perú, el Ministerio de Salud (MINSA) nos menciona que 1 de cada 3 peruanos realiza actividad física constituyendo esto un riesgo para desarrollar enfermedades crónicas; además, recomiendan que se realice más de 150 minutos de ejercicio a la semana, sin embargo, no se ha desarrollado lo propuesto conllevado a un déficit de movimiento físico (9).

No obstante, en los peruanos se evidencia el creciente índice de obesidad, sobrepeso, desnutrición y anemia en niños y adolescentes, por la ingesta excesiva

de alimentos con alto valor energético y bajo valor nutritivo, debido a la progresiva publicidad de alimentos ultra procesados. Estas nuevas pautas de alimentación, han originado un incremento en el sobrepeso y la obesidad, provocando trastornos asociados al peso inadecuado, como enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes, entre otras (10).

De acuerdo a los datos de la Institución Nacional de Estadística e Informática (INEI) el 39,9% de peruanos de quince y más años de edad posee al menos una comorbilidad debido a los problemas que están adoptando por la falta de actividad física, cabe recalcar que las enfermedades como la obesidad representa el 24.6%, la diabetes el 4.5% y la hipertensión arterial el 21.7 % (11).

Asimismo, es fundamental destacar que desarrollar actividad física y adquirir un hábito alimenticio evitaría enfermedades crónicas que perjudiquen a la salud pública de los estudiantes en un futuro; por ello, es de vital importancia que incluyan en su estilo de vida, ejercicios, una alimentación variada y equilibrada, recreaciones sociales junto a su entorno, desconectar para conectar, compartiendo ideas y expresando sus emociones con sus pares, de esa manera los adolescentes junto a su grupo social y familiar se enfocarán en adaptar prácticas en su desarrollo físico y cognitivo.

En la institución educativa “8186 María Jesús”, Lima, en el distrito de Comas, se ha visto que los estudiantes han sido afectados duramente debido a las circunstancias que se atraviesan por la pandemia de COVID-19. También se evidenció que una gran cantidad de los estudiantes solo se dedican a comer comidas con alto valor calórico (dulces, snacks, comidas rápidas entre otros) en el quiosco de la escuela, en cuanto a la actividad física ocupan aproximadamente alrededor de 15 minutos de recreo donde realizan su vida social, están sentados en las banquetas, van a los servicios higiénicos, se quedan en el aula jugando los juegos de mesa entre otros, dejando así de lado la actividad de movimiento que requiere el cuerpo, siendo preocupante estos hábitos adoptados por los adolescentes. Los padres manifiestan su malestar ya que no solo suceden estas conductas inadecuadas en el colegio, sino también en el hogar mencionando que sus hijos se quedan muchas horas en

el celular, viendo la televisión, etc. Esta situación está afectando significativamente en la salud de los adolescentes.

Por lo antes expuesto se formula la siguiente interrogante: ¿Cuál es el nivel de actividad física y hábitos alimenticios en los adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús”, 2022?

El presente trabajo de investigación nos permite enfocarnos en el Nivel de actividad física y hábitos alimenticios en adolescentes precisando como este grupo etario les dedican más tiempo a los dispositivos electrónicos, y la adaptación de prácticas insalubres en su alimentación, ocasionando que su salud se deteriore y se vea perjudicada a corto plazo.

La presente investigación tiene 3 criterios de justificación referidos por Hernández Sampieri: valor teórico, práctico y utilidad metodológica (12).

La investigación tiene justificación teórica porque define el nivel de actividad física y hábitos alimenticios en los adolescentes, también es importante porque verificará las teorías desarrolladas hasta el momento incluyendo a diversos representantes teóricos como Pedro Escudero y Nola Pender, relacionando sus teorías con el desarrollo de las dos variables, dando credibilidad a la investigación.

Por otro lado, la justificación práctica se realiza para tratar la falta de actividad física y los hábitos alimenticios de los adolescentes, promoviendo un método de vida saludable, para poder mejorar las conductas saludables de este grupo etario en épocas de estudio, en el ámbito social y familiar, logrando respuestas favorecedoras en los individuos.

De la misma manera, la investigación tiene justificación metodológica porque utiliza un instrumento validado, permitiendo la orientación al investigador de cómo fue la forma en la que se desarrolló la presente investigación a fin de dar una sustentación a las interrogantes. Además, servirá como fuente de información para trabajos futuros, ya que los resultados brindan datos actualizados y relevantes para el tema en cuestión.

Se tiene como objetivo general: Determinar el nivel de actividad física y hábitos alimenticios en los adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús” Comas, 2022.

Los objetivos específicos son: Primero: identificar el nivel de actividad física en los adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús”. Segundo: Identificar el nivel de actividad física en los adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús” según dimensiones. Tercero: Identificar los hábitos alimenticios en los adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús”. Cuarto: Identificar los hábitos alimenticios en los adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús”, según dimensiones

La presente investigación está estructurada en 6 capítulos. En el capítulo I: Introducción, en el capítulo II: Marco metodológico, donde se mencionan las Teorías que reforzarán la investigación, las variables, conceptos y dimensiones. En el capítulo III: Metodología. En el capítulo IV: Resultados. En el capítulo V: Conclusiones En el capítulo VI: Recomendaciones.

II. MARCO TEÓRICO

Teniendo en cuenta la realidad actual sobre el nivel de actividad física en adolescentes y los hábitos alimenticios, es oportuno mencionar los siguientes antecedentes internacionales y nacionales.

Gómez H, Valencia T, Lizandra J, Peiró A, (2020) en su investigación nivel de actividad física y sedentarismo en adolescentes en la recreación natural versus tradicionales. Tuvieron como objetivo relacionar el nivel de actividad física y sedentarismo en 2 centros de secundaria, uno con recreación natural y el otro con recreación tradicional. así mismo tiene un estudio piloto exploratorio apoyado en una metodología de observación directa para entender comportamientos activos y sedentarios en los patios del colegio. La muestra fue formada por todo el alumnado de la Secundaria de 2 centros educativos españoles. Se empleó como Instrumento la técnica de observación de los juegos y de actividades en tiempo libre de los jóvenes. Los resultados mostraron que los estudiantes eran más activos y sedentarios durante el recreo natural en comparación con las clases tradicionales. Asimismo, los varones se muestran más activos que las mujeres en los 2 descansos del centro (recesos tradicionales) y en el almuerzo, que corresponde al descanso natural. En conclusión, se necesita más investigación para comprender si la recreación natural contribuye a intensificar los niveles de actividad física, en especial en una edad de la adolescencia, en donde la evolución de una identidad positiva es más importante (7).

Medina C, Jáuregui A, Campos N, Barquera S (2018), en su artículo Prevalencia y tendencias de actividad física en niños y adolescentes, cuyo objetivo fue describir las tasas y tendencias de actividad física en niños y adolescentes según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición y la Encuesta Nacional de Salud y medio camino. Se utilizó como instrumento el cuestionario IPAQ adolescentes. El resultado obtenido fue que más del 80% de los adolescentes y el 35% de los niños no siguen las recomendaciones de la actividad física. Se concluyó que las tasas de actividad física en adolescentes y niños son bajas y no hubo mejoría en los últimos 6 años (13).

Zamora M, Santana Á, Miranda R. (2022) en su estudio Hábitos de alimentación y

práctica de actividad física del nivel secundario, su objetivo fue identificar los hábitos de alimentación y la práctica de la actividad física de la provincia de Santiago - del distrito 3, República Dominicana. Fue un estudio cuantitativo descriptivo de corte transversal. La muestra fue de 372 estudiantes, y como instrumento utilizaron el cuestionario Internacional sobre el estilo de vida del estudiante. En los resultados se evidenció que el 83,2 % tiene un nivel de actividad física moderado mientras que el 74,3% tiene un nivel bajo. En cuanto a la alimentación, el equilibrio se da en los dos sexos, activos y sedentarios, así como destacable el menor consumo de carne y proteínas del mar. Concluyeron que hay niveles de actividad moderados, junto con una dieta desequilibrada, ponen a este grupo de edad en riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles (14).

Lizandra J, Gregori F (2021) En su estudio sobre los hábitos alimentarios, la actividad física, y el sedentarismo de los adolescentes valencianos, tuvieron como objetivo identificar los hábitos alimentarios de 170 adolescentes valencianos y si estos comportamientos alimentarios están relacionados con la actividad física, la actividad socioeconómica, el tiempo de sedentarismo o el bajo peso. Fue un estudio cuantitativo, que se realizó a 170 adolescentes. Utilizaron el cuestionario híbrido compuesto por tres instrumentos validados. En el análisis se encontró que los datos muestran que existe una relación muy débil e insignificante entre la variable calidad de los alimentos y sociodemográficas, por lo que son variables independientes. Se concluye que hay relación positiva entre el patrón dietético, la actividad física y el nivel socioeconómico, y una relación negativa entre el patrón dietético, el estado sedentario y el peso. Además, en general, los jóvenes mayores parecen tener malos hábitos alimenticios que los adolescentes (15).

Pilay B, Zambrano S. (2021) en su estudio sobre Los hábitos alimenticios en adolescentes de trece a diecinueve años del centro de salud Junín durante la pandemia, tuvieron como objetivo determinar los hábitos alimenticios en adolescentes de trece a diecinueve años del Centro Médico Junín durante la pandemia. Fue un estudio descriptivo transversal, la muestra fue realizada con 300 adolescentes de trece a diecinueve años de ambos sexos. Aplicaron el cuestionario

de frecuencia de consumo de alimentos (CCFA). Se concluyó que la mayoría de los alimentos que comieron los adolescentes en el transcurso de la pandemia son bajos en vitaminas, minerales y proteínas; las dietas deben ser balanceadas para proporcionar los nutrientes esenciales para el desarrollo y crecimiento de los adolescentes (16).

Fanying, Chun, Fanghui, Jiaxian y Frengong (2022) en su estudio Efecto del nivel de actividad física en las redes Atencionales en los jóvenes de China, tuvo como objetivo investigar si los efectos positivos de la actividad física en las redes atencionales se extienden a los adultos jóvenes. Fue un estudio descriptivo, la muestra fue de 57 estudiantes, los instrumentos empleados fueron cuestionarios referentes al nivel de AF y características demográficas, los resultados mostraron que se requería un mínimo de 54 participantes. Por lo tanto, se reclutó a 57 estudiantes universitarios de la Universidad de Huzhou a través de anuncios publicados en la universidad. La credibilidad de la red de control dirigente se correlacionó positivamente con la actividad física. Se concluyó, que los resultados brindan evidencia de apoyo para la mejora selectiva de la actividad física en las redes de atención, principalmente en la red de control ejecutivo, y sugieren que la actividad física puede ser un enfoque valioso para mejorar la red de control ejecutivo en adultos jóvenes (17)

Cuti I (2020) en su estudio Nivel de actividad física y estado nutricional en estudiantes de un colegio estatal, tuvieron como objetivo: Determinar la relación entre la autopercepción de la imagen corporal con el nivel de actividad física y el estado nutricional en adolescentes de Comas. El estudio es cuantitativo transversal-correlacional, la muestra fue de 120 alumnos de ambos sexos; el instrumento aplicado fue un cuestionario, se adquirió como resultado que gran parte de los estudiantes con estado nutricional normal es de (51,3%), de la misma manera el porcentaje de percepción adecuada fue baja, los que tuvieron un nivel de actividad física alto, en comparación con aquellos que tuvieron un nivel de actividad física media y baja. Se concluyó que no hay relación entre la autopercepción de la imagen corporal y el nivel de actividad física en los adolescentes. (18).

Janampa, et al (2021) en su estudio Nivel de actividad física y conducta sedentaria en colegiales de Perú tuvieron como objetivo determinar la prevalencia de actividad física, sedentarismo, se empleó un estudio transversal analítico, la muestra consistió en 513 estudiantes; los instrumentos adoptados fueron de cuestionarios de (IPAQ); asimismo, como resultado de los 513 alumnos, el 71% de adolescentes realizan actividad física moderada, el 21% bajo y actividad física vigorosa 8%. Concluyeron que los escolares presentaron un nivel moderado de actividad física, excepto las mujeres. Por lo tanto, el vínculo entre la actividad física y el sedentarismo fue significativo sólo para los colegiales con un alto nivel de actividad física (19).

Tunqui (2018) en su estudio determinación de sedentarismo y su influencia en el estado nutricional de los adolescentes en Arequipa, tuvo como objetivo determinar los niveles de sedentarismo y su influencia en el estado nutricional de los adolescentes, su estudio es de tipo no experimental, descriptivo, transversal, la muestra fue en función de 32 alumnos, referente al instrumento utilizado se optó por el uso del podómetro tanita y el cuestionario de Actividad Física. Se adquirió que los estudiantes encuestados, mediante una evaluación exhaustiva con el podómetro, el 78.1% son sedentarios y el 21.9% no lo son, además, de acuerdo al cuestionario IPAQ, el 50% realiza AF vigorosa, el 36.4 % AF moderada y el 13.6% AF baja. Se concluye que no existe relación significativa en las 2 variables de interés (20).

Ruitron J (2020) en su estudio Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de Lima metropolitana, tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes, su estudio fue de diseño no experimental, de nivel correlacional y de enfoque cuantitativo, la muestra fue de 120 alumnos; los instrumentos empleados fueron una ficha clínica y un cuestionario. Se concluyó que si hay relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes (21).

Ruíz M, Santillán K (2021) en su estudio Hábitos alimenticios y sobrepeso en adolescentes de una iglesia cristiana, Lima, tuvieron como objetivo Determinar la relación entre hábitos alimenticios y sobrepeso en estudiantes de la Iglesia Cristiana, su estudio fue descriptivo transversal, la muestra fue de 50 adolescentes; el instrumento utilizado fue un cuestionario, los resultados mostraron que hay correlación moderadamente positiva entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso en adolescentes. Finalmente se concluyó que mientras se incrementa el nivel de hábitos alimenticios esto va de la mano con el aumento del sobrepeso (22).

Pedro Escudero fue un médico nutricionista, fundador y director del Instituto Nacional de Nutrición quien, en su teoría de las 4 leyes de la alimentación, describe que toda alimentación debe considerar las cuatro leyes de la alimentación como la calidad, cantidad, adecuación y armonía. Estas se complementan y forman una ley general, la alimentación debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada" (25). En otras palabras, los seres humanos adquieren conocimientos y conductas a lo largo del día, estas comprenden en que la alimentación tiene que ser proporcionada para cubrir las necesidades calóricas que solicita el organismo, así como establecer alimentos que contengan los nutrientes adecuados de cada grupo alimentario, manteniendo una dieta equilibrada y balanceada, además de ingerir el alimento adecuado en cuanto a factores como edad, actividad física, estado fisiológico, entre otros.

En la teoría promoción de la salud de **Nola Pender** se basa en el concepto de promoción de la salud, que se define como actividades realizadas para desarrollar recursos que mantienen o mejoran el bienestar de una persona. El modelo presenta recomendaciones en los comportamientos saludables y pautas para explorar los complejos procesos psicosociales que promuevan al individuo a participar en comportamientos que promueven la salud. Este modelo de atención está diseñado para evaluar el papel de la promoción de la salud y los comportamientos que conducen a la promoción de la salud y las interrelaciones entre tres puntos: 1. Características humanas y experiencias. 2. las emociones y conocimiento en la conducta deseada. 3. Comportamiento que promueva la salud deseada (26). Esta

teoría permite comprender el comportamiento humano relacionados a la salud y de igual manera orienta hacia la generación de conductas saludables; es decir permite motivar al adolescente a desarrollar comportamientos adecuados tanto en la actividad física como en los hábitos alimenticios para así poder mejorar el estilo de vida y la conducta de hábitos saludables.

Enfatizando a la primera variable Nivel de la **actividad física** en adolescentes, la Organización mundial de la salud indica al término como “[...] el movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía”. Así mismo Barbosa G, Urrea C. indican que la actividad física es cualquier acción del cuerpo y de los músculos esqueléticos, producidos por el gasto de energía, que permiten la interacción con los seres vivos y su entorno (1, 23).

Asimismo, se abordará la segunda variable de **hábitos alimenticios** en adolescentes, estos hábitos inician en los primeros años de vida proporcionando el desarrollo y crecimiento óptimo en el ser humano (1). En ese mismo contexto, podemos decir que la alimentación adecuada es un elemento importante para fomentar buenos procesos de aprendizajes en la etapa escolar, ya que el no alimentarse como es debido afecta su normal desenvolvimiento en el salón de clases generando muchas veces en los estudiantes: cansancio, aburrimiento y distracción. (24).

El **adolescente** se caracteriza por diversos cambios como es el rápido crecimiento físico, cognitivo y psicosocial. Abarca cómo se sienten, piensan, toman decisiones se interrelacionan con su entorno. En el transcurso esta etapa el adolescente desarrolla modelos de comportamiento, ejemplo, referido con la alimentación, la actividad física, el uso de sustancias dañinas y la actividad sexual, que pueden preservar su salud o poner en riesgo su salud (31).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

El presente estudio reúne los criterios metodológicos de una investigación básica.

Rodríguez E (2003) refiere que la investigación básica es un procedimiento formal y metódico, coordina el método científico y de análisis. Además, se orienta desde un marco teórico y su objetivo fundamental es desarrollar la teoría mediante el descubrimiento de distintos principios (27).

3.1.2. Diseño de investigación

Esta investigación es de diseño no experimental ya que no manipula ninguna variable ya que busca medir y calcular el nivel estadístico al que se aplican las dos variables en una determinada población que se relacionan entre sí sin manipularla (28).

Es de corte transversal porque se recogen los datos en un solo momento y en un determinado tiempo (28).

Tiene enfoque cuantitativo porque se realiza la recopilación de datos a través de análisis estadísticos para comprobar las hipótesis basadas en mediciones numéricas para probar las teorías (29).

3.2. Variable y operacionalización

Esta investigación presenta dos variables:

Variable 1: Nivel de actividad Física

Variable 2: Hábitos alimenticios

Ambas variables son cualitativas porque implican procedimientos metodológicos en la que emplean la recolección de datos descriptivos como las palabras de las

personas, dichas oralmente o escritas, la conducta observable, la rutina diaria, haciendo registros narrativos de las situaciones presentadas en el momento (62).

Primera variable: Nivel de actividad física en adolescentes

Definición conceptual

La actividad física es la cantidad e intensidad del movimiento voluntario del cuerpo que es necesario para asegurar una buena condición física; estos movimientos implican un determinado gasto de energía, también es una forma de ejercicio que permite al ser humano conectar sus pensamientos, expresar necesidades o interactuar con los demás o con su entorno, incluso se puede incluir rutinas de ejercicio físico o realizar diversas actividades en la casa, escuela, etc. (30)

Definición operacional

La actividad física para adolescentes escolares se entiende como una serie de actividades del día a día que se realizan regularmente a través del deporte, actividades recreativas, caminatas, entre otras; en federaciones, ligas, clubes, instituciones educativas y tiempo de estudio libre; en conjunto producen significativamente mayor los niveles de gasto de energía que en reposo. Se utilizará como herramienta el cuestionario PAQ-A, donde 11 puntos es el puntaje mínimo y 45 es el puntaje máximo; nivel bajo (<22), moderado (23 a 34) y vigoroso (≥ 35).

Dimensiones

Esta variable tiene 4 dimensiones:

Dimensión 1 Tipo de actividad física: está relacionada con diversos tipos de actividades que realiza el adolescente como aeróbica, la resistencia muscular, subir escaleras, saltar, la flexibilidad agacharse, estirarse y coordinación como jugar pelota o bailar (31).

Dimensión 2 Frecuencia: Es la cantidad de veces que los adolescentes realizan actividad física, normalmente se expresa con el número de veces a la semana (32).

Dimensión 3 Duración: suele expresarse en minutos y hace referencia al tiempo invertido entre 10 a 60 minutos que dedican los adolescentes en la realización de la actividad física (32).

Dimensión 4 Intensidad: La intensidad refleja la velocidad en donde los adolescentes realizan una actividad, o el nivel de esfuerzo requerido para realizar un ejercicio (31).

Indicadores

Los indicadores de la actividad física se clasifican en tres:

- ✓ Nivel de actividad física bajo <22
- ✓ Nivel de actividad física moderado 23 a 34
- ✓ Nivel de actividad física vigoroso ≥ 35

Escala de medición

Se utilizó la escala de tipo ordinal, porque se clasificó en grados de acuerdo a un criterio de orden. fue evaluado a través del cuestionario PAQ-A que categoriza el nivel de actividad física.

Segunda Variable: Hábitos alimenticios en adolescentes

Definición Conceptual: Los hábitos alimenticios son comportamientos que se adquieren en el transcurso de la vida, estas conductas forman parte de cada persona mediante la selección de alimentos que distribuyen en su dieta y la elaboración en su ingestión; las cuales implican a formar pautas de hábitos y prácticas que permanecen en lo cotidiano, asimismo repercuten de manera favorable en el estado de salud alimenticia y el bienestar del individuo

(33).

Definición Operacional: Los hábitos alimenticios, son conductas reflexivas, sociales y repetidas, que orientan a los adolescentes a seleccionar, consumir y emplear determinados alimentos en su día, semana y mes, por lo que el escolar será evaluado a través de un cuestionario de hábitos alimenticios que permitirá identificar los hábitos respecto a su alimentación adquiridos al año.

Dimensiones:

Dimensión 1 Frecuencia de consumo: Es la continuidad de consumo de los adolescentes en cuanto a las veces que ingiere un alimento o bebida, estas frecuencias se caracterizan en (la veces que consumen en el desayuno, almuerzo, y la cena) (34)

Dimensión 2 Tipos de alimentos: La lista de alimentos debe ser estructurada y organizada de manera sistemática, por lo que se identificaron una serie de lista en lo que se incluyen (A- galletas, frugos, hamburguesas B-Infusiones, café, cereales C- Quinoa, soya, maca, jugo de frutas naturales D- Frutos secos E- Frituras F-Caldos o sopas instantáneas G- Menestras, ensaladas de verduras, guisos, pescado, pollo H-Snacks, galletas, chocolates, gaseosa. I- Hamburguesas, Pollo broaster, salchipapa J- agua K- frutas) (34)

Dimensión 3 Lugar donde consumen los alimentos: Es el ambiente donde los usuarios consumen los alimentos, se identificaron una serie de opciones donde asisten como (A-Colegio, Quiosco B-Vaso de leche, juguería C-Casa D-Comedor popular E-restaurante F-Puestos de comida rápida) (34)

Indicadores:

Los indicadores de los hábitos alimenticios se clasifican en dos:

Inadecuado de 1-19 puntos

Adecuado de 20-39 puntos

Escala de medición:

Se aplicó la escala de tipo nominal, porque se clasificó en grados de acuerdo a un criterio de orden, donde fue evaluado a través del cuestionario de hábitos alimenticios.

3. 3. Población, Muestra, Muestreo

3.3.1 Población

Ventura L (2017) define la población como un conjunto de elementos que contienen algunas características que se pretenden estudiar (35).

La población que se tomará para este estudio estará compuesta por los estudiantes de la institución educativa 8186 María Jesús de Trapiche, que está constituida por 180 alumnos de 1ro hasta 5to año de secundaria.

Criterios de inclusión

- Estudiantes de 12 a 18 años de la institución educativa 8186 María Jesús de Trapiche.
- Estudiantes de 12 a 18 años que asistieron a la aplicación del instrumento en la institución educativa 8186 María Jesús de Trapiche.
- Estudiantes que tengan firmado el consentimiento informado por sus padres.

Criterios de exclusión

- Estudiantes de 12 a 18 años de edad que no desean participar en el proyecto de investigación.
- Estudiantes que no cursen entre 1ro y 5to año de secundaria de la institución educativa 8186 María Jesús de Trapiche.

3.3.2 Muestra

Quispe A (2020) la muestra permite determinar la cantidad mínima de participantes necesarios para justificar nuestro objetivo (36).

Se consideró una muestra de 123 adolescentes de 1ro a 5to año de secundaria de la Institución educativa 8186 María Jesús de Trapiche, para ello se aplicó la fórmula

para población finita (ver anexo F)

3.3.3 Muestreo

Se aplicó el muestreo probabilístico estratificado desproporcionado, el cual divide en subgrupos la población de estudio. (ver anexo F)

3.3.4 Unidad de análisis

Cada uno de los estudiantes de la institución educativa 8186 Jesús María Trapiche forman parte de la unidad de análisis.

3.3.4 Técnica e instrumento de recolección de datos

Se aplicó como técnica la encuesta, lo que nos permitió obtener datos directos de los estudiantes de la institución educativa 8186 María Jesús de Trapiche.

Gómez G (2021) define a la técnica como un método en el que los investigadores desarrollan para la obtención de datos del objetivo de estudio, garantizando la validez científica del análisis (37).

Se aplicó como instrumento de recolección cuestionarios para la variable de Actividad física y Hábitos alimenticios.

Para Freire, E (2019) define el instrumento como una herramienta útil que sirve para recopilar datos de manera organizada. Por ejemplo, cuestionarios, entrevista, observación (38).

Como instrumento en la primera variable se utilizó el cuestionario de actividad física para adolescentes PAQ- A, este cuestionario evalúa la actividad física del adolescente de baja a vigorosa en los últimos 7 días, dicho instrumento fue creado en el 2009 por Martínez G, Martínez de H, et. El cuestionario tiene 11 preguntas que evalúan la actividad física de los estudiantes en una escala tipo Likert de 5 puntos. Se puede desarrollar en diez y quince minutos (39). (ANEXO D)

Para la validez del cuestionario PAQ-A, se han evaluado estudios en diferentes países como España, Portugal, Brasil y Vietnam; en adolescentes con características similares dando resultados aceptables, también se reprodujo en

diferentes idiomas por lo que la aceptabilidad del instrumento es validada.

Para la confiabilidad de este instrumento se midió mediante una prueba piloto aplicada a 20 estudiantes de la institución educativa mencionada. Se realizó mediante la prueba de alfa de cronbach llegando a un resultado de 0,924 para el instrumento de actividad física en adolescentes (PAQ-A), el cual indica la aceptabilidad y confiabilidad del instrumento (40).

Para medir la variable hábitos alimenticios se aplicó el cuestionario de hábitos alimenticios, este instrumento fue creado por Wiehl en 1960 para la clasificación de los alimentos que el ser humano consume en el día, semana y mes. Del mismo modo, se evaluará la frecuencia del consumo de una relación o grupo alimenticio. Abramson J en 1963 estudió las limitaciones y los probables usos de los cuestionarios de frecuencia de alimentos enfatizando que su uso en estudios epidemiológicos es eficiente como un sencillo y económico instrumento para niños, adolescentes, y adultos (41). El cuestionario está conformado por 3 dimensiones como frecuencia de consumo, tipos de alimentos y el lugar donde consumen, las tres de selección múltiple, en el que incluye una lista de alimentos en la que se ingieren. Este instrumento requiere 15 minutos para responder ya sea mediante la encuesta personal o virtual (42).

La validez del cuestionario hábitos alimenticios, se realizó mediante un cuestionario virtual que fue validado por nueve jueces expertos conformado por profesionales en la salud: un médico, cuatro enfermeras con experiencia en Salud Pública, dos nutricionistas y dos docentes del nivel secundario.

Para determinar la confiabilidad de este instrumento se realizó mediante una prueba piloto aplicada a 20 estudiantes de la institución mencionada, resultando un valor de alfa de Cronbach de 0,888 para el instrumento de hábitos alimenticios el cual indica la aceptabilidad y confiabilidad del instrumento.

3.3.5 Procedimientos

Para iniciar la recolección de datos de estudio, el 16 de septiembre se envió una carta de autorización al director Trinidad Zelaya Sánchez de la institución educativa 8186 María Jesús de Cómas con la finalidad de requerir la autorización para realizar

la investigación en dicho colegio.

El 20 de septiembre nos dirigimos a la Institución ya mencionada para saber la respuesta del director sobre el permiso para aplicar los cuestionarios de nuestras variables a los alumnos de 1° a 5° de secundaria, quién nos autorizó el permiso para el desarrollo de la investigación. Posteriormente se estableció la fecha y hora con el director para la entrega de los consentimientos y asentimientos informados a los estudiantes.

El 21 de septiembre a las 3:00pm en clase de Tutoría y Arte se hizo la entrega de los consentimientos informados a los estudiantes para que ellos informen a sus padres sobre el estudio que se realizará en su casa de estudios.

El 27 del mismo mes a la 1:30 pm fueron recogidos los consentimientos ya firmados por los padres de los usuarios, en ese mismo día a las 2:30 pm se les brindó el asentimiento informado para darnos la aprobación de cada estudiante, siendo estos ya concedidos a las 3.35 pm se aplicó los cuestionarios de actividad física y hábitos alimenticios. Asimismo, ambos cuestionarios fueron brindados en cada aula por secciones de manera presencial y con un tiempo no mayor a 30 minutos.

3.3.6 Método de análisis de datos

Una vez obtenida la información de la Institución educativa “8186” Jesús María, realizada mediante los cuestionarios, se realizó el vaciado de datos en el programa Excel versión 16.0, asimismo los datos se trasladaron al programa SPSS versión 22.0, donde nos permitió crear tablas y poder analizar e interpretar cada uno de los datos estadísticos del proyecto de investigación.

Según Mendez V, Cuevas R, en el año 2014 México, este programa tiene como función proporcionar a los investigadores herramientas que permitan consultar datos de forma rápida, con la única finalidad de crear tablas estadísticas según las respuestas de los encuestados para poder aclarar las relaciones entre las dimensiones que han tenido mayor porcentaje y analizar posibles resultados (43).

3.3.7 Aspectos éticos

Para el presente estudio se respetaron los siguientes valores éticos:

Beneficencia: Es el principio de mejorar las condiciones de vida y relación del ser humano, incrementando el bienestar de las personas, comunidades e instituciones atendidas. Beauchamp T y James F (2020) nos indican que beneficencia es la obligación moral de actuar en beneficio de otros, estas acciones de beneficencia imponen una responsabilidad de cooperar con otros a fomentar sus importantes y legítimos intereses (44). Asimismo, este principio busca beneficiar a los adolescentes, fomentando la buena práctica de los estilos de vida saludable, adoptando una serie de métodos eficientes en los estudiantes, la familia y comunidad, con ayuda de los resultados obtenidos a través de las encuestas.

No maleficencia: Este principio evita hacer daño, y como seres humanos debemos tratar de actuar lo mejor que podamos (45). Por ello los resultados de los cuestionarios aplicados no fueron revelados manteniéndose en el anonimato, con la única finalidad de no perjudicar a los adolescentes que participaron en la investigación.

Autonomía: Está relacionado con la libertad de elección propia a partir de las diferentes opciones que se le pueden presentar, libre de imposiciones internas y externas. Cuando una persona es autónoma, en diferentes aspectos de la vida, la persona toma decisiones basadas en sus percepciones y desde su propia perspectiva (46). Con respecto a la investigación se brindó un consentimiento informado a los padres de familia y asentimiento informado a los adolescentes, donde se trabajó con aquellos que tuvieron la autorización firmada para participar en los cuestionarios.

Justicia: Este principio permite un trato justo según cada necesidad, respetando los derechos fundamentales de las personas y el acceso a servicios y recursos en la misma cantidad y calidad (44). Por ende, cuando se realizó las encuestas los participantes tuvieron el derecho a elegir a participar o no, en el presente proyecto de investigación.

Veracidad: La veracidad es un requisito esencial para el desarrollo de un trabajo

científico completo, ya que significa apoyarse en información verdadera y verificable (44). Con respecto a la investigación los datos e información obtenidos se realizaron con toda transparencia y claridad en el proceso metodológico.

IV. RESULTADOS

Respecto a las características de la muestra, estuvo conformada por 123 adolescentes de 1ro a 5to año de secundaria. A continuación, se presentan los resultados obtenidos a través de tablas y gráficos.

TABLA 1. *Datos sociodemográficos de los adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús”.*

DATOS GENERALES			
	Variable	Frecuencia	Porcentaje
GÉNERO	Masculino	62	50.4%
	Femenino	61	49.6%
GRADO	1° Grado	37	30%
	2° Grado	24	20%
	3° Grado	28	21%
	4° Grado	22	18%
	5° Grado	14	11%
EDAD	12 años	19	15%
	13 años	25	20%
	14 años	29	24%
	15 años	23	19%
	16 años	20	16%
	17 años	6	5%
	18 años	1	1%

En la tabla 1 se observa que el 50.4% (62) de los adolescentes pertenecen al sexo masculino, y el 49.6% (61) pertenecen al sexo femenino. Asimismo, se identificó que el 30% (37) de la muestra fueron de primer grado, el 20% (24) de segundo grado, el 21% (28) de tercer grado, el 18% (22) de cuarto grado y el 11% (14) del quinto grado de secundaria. En relación a la edad se visualiza con mayor porcentaje que el 24% (29) de adolescentes tienen 14 años y en la edad de menor porcentaje que el 1% (1) tiene 18 años.

Tabla 2. Nivel de actividad física en los adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús”

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA	N°	%
NIVEL BAJO	40	32.52%
NIVEL MODERADO	79	64.23%
NIVEL VIGOROSO	4	3.25%
TOTAL	123	100%

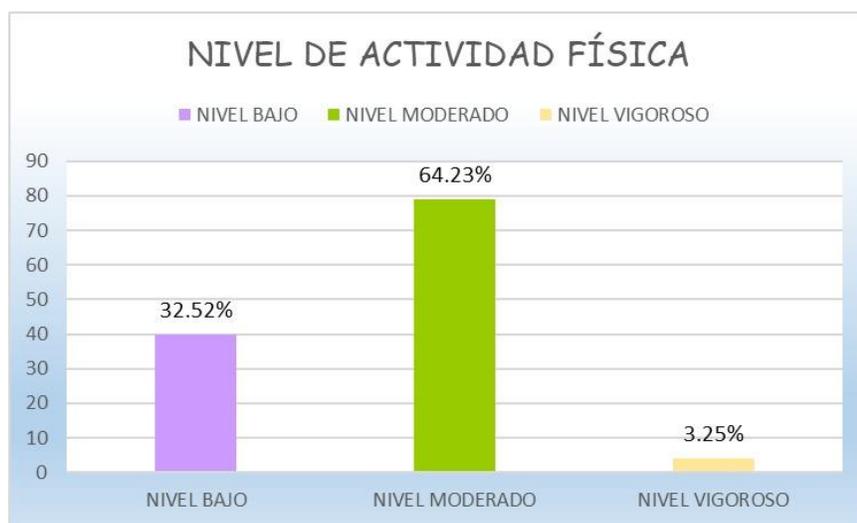


Figura 1. Nivel de actividad física en los adolescentes de la institución educativa “8186 Jesús María”.

INTERPRETACIÓN: En la tabla 2, figura 1 se puede observar que en la variable 1 Nivel de actividad física, el 64.23% (79) de adolescentes tienen un nivel moderado, 32.52% (40) de adolescentes tienen un nivel bajo, 3.25% (4) de adolescentes tienen un nivel vigoroso.

Tabla 3. Nivel de actividad física en los adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús” según dimensiones.

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA	BAJO	%	MODERADO	%	VIGOROSO	%
Tipo de actividad física	52	42%	54	44%	17	14%
Frecuencia	26	21%	92	75%	5	4%
Duración	44	36%	79	64%	0	0%
Intensidad	45	37%	65	53%	13	10%

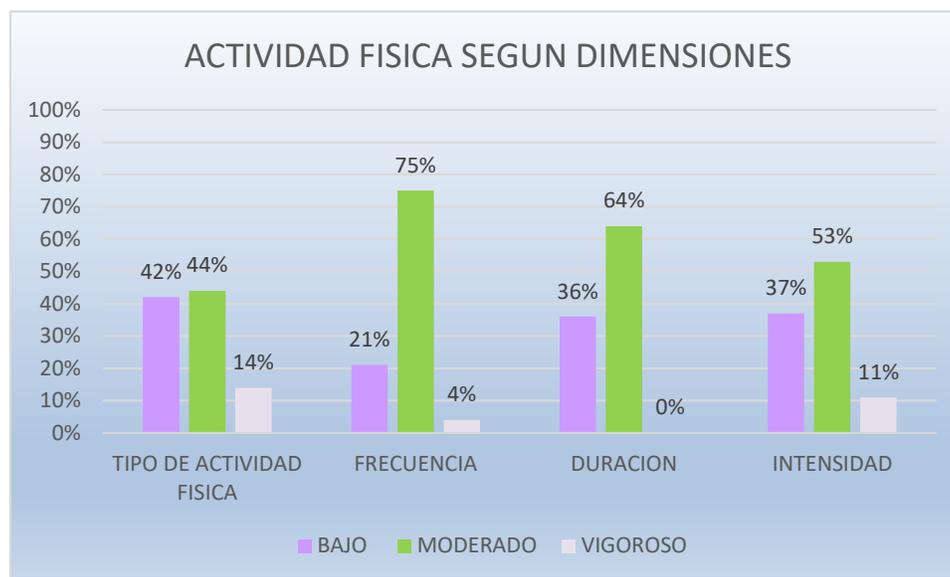


Figura 2. Nivel de actividad física en los adolescentes de la institución educativa “8186 “Jesús María” según sus dimensiones.

INTERPRETACIÓN:

En la tabla 4, figura 3 se puede observar que en la dimensión 1 **tipo de actividad física** del 100% de los adolescentes, el 44% (54) tiene un nivel de actividad física moderado, en la dimensión 2 **frecuencia** el 75% (92) de adolescentes tienen un nivel de actividad física moderado, en la dimensión 3 **duración**, el 64% (79) de adolescentes tienen un nivel de actividad física moderado y en la dimensión 4 **intensidad** el 53% (65) adolescente en nivel moderado.

Tabla 4. Hábitos alimenticios en los adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús”

HÁBITOS ALIMENTICIOS	N°	%
ADECUADO	51	41%
INADECUADO	72	59%
TOTAL	123	100%

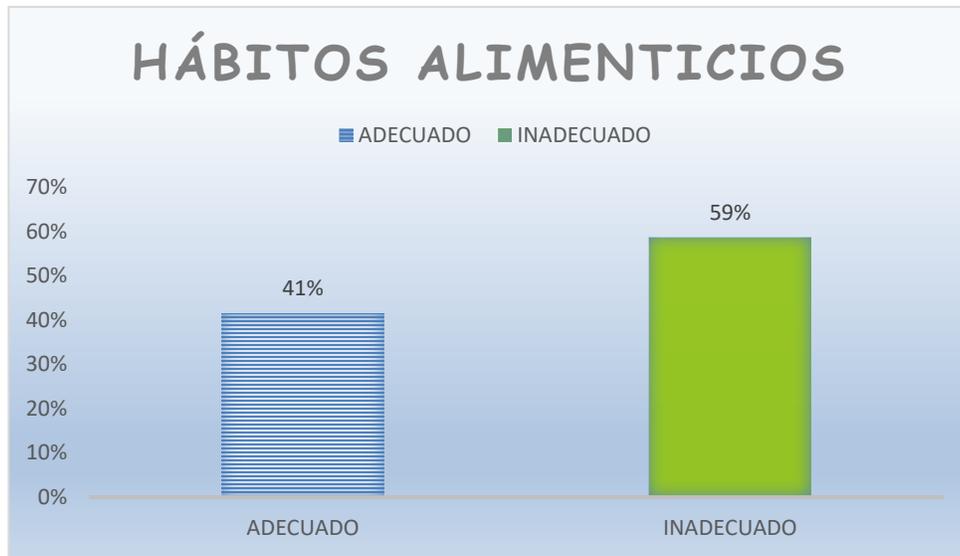


Figura 3. Hábitos alimenticios en los adolescentes de la institución educativa “8186 “Jesús María”.

INTERPRETACIÓN: En la tabla 3, figura 2 se puede observar que en la variable 2 hábitos alimenticios, el 59% (72) de los adolescentes tienen un hábito inadecuado y el 41% (51) de los adolescentes tienen hábitos adecuados.

Tabla 5. Hábitos alimenticios en los adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús”, según dimensiones.

HÁBITOS ALIMENTICIOS	INADECUADO	%	ADECUADO	%
FRECUENCIA DE CONSUMO	77	63%	46	37%
TIPOS DE ALIMENTOS	103	84%	20	16%
LUGAR DONDE CONSUMEN	83	67%	40	33%

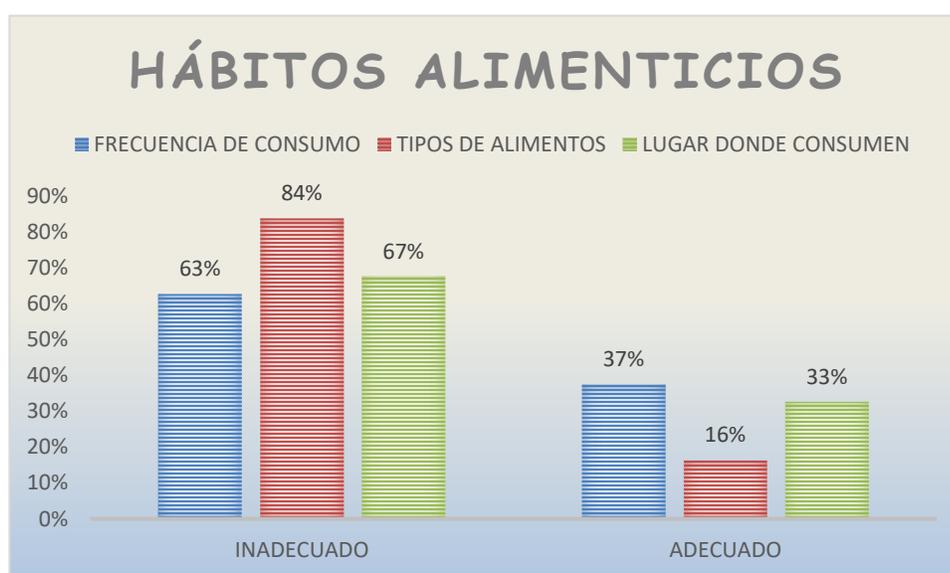


Figura 4. Hábitos alimenticios en los adolescentes de la institución educativa “8186 “Jesús María” según sus dimensiones.

INTERPRETACIÓN:

En la tabla 5, figura 4 se puede observar que en la dimensión 2 de tipo de alimentos el 84% (103) de adolescentes tiene un hábito alimenticio inadecuado y el 16% (20) de adolescentes adecuado, en la dimensión 3 de lugar en donde consumen los alimentos el 67% (83) de adolescentes tiene un hábito alimenticio inadecuado y el 33% (40) de adolescentes adecuado, y en la dimensión 1 de frecuencia de consumo el 63% (77) de adolescentes tienen un hábito alimenticio inadecuado y el 37 % (46) de adolescentes adecuado.

V. DISCUSIÓN

La actividad física es la cantidad e intensidad del movimiento voluntario del cuerpo necesario para asegurar una buena condición física; estos movimientos implican un determinado gasto de energía (30).

Para el objetivo determinar el nivel de actividad física en los adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús” de Comas. Los resultados mostrados en la Tabla 2 respecto a la primera variable Nivel de actividad física, del 100% (123) de los estudiantes solo el 64.23% (79) adolescentes hacen actividad física moderada.

Estos resultados son similares al estudio Hábitos de alimentación y práctica de actividad física del nivel secundario, realizado por Zamora M (2022), desarrolló una investigación referente a la práctica de actividad física con una muestra de 372 estudiantes donde se evidenció que el 83,2 % tiene un nivel de actividad física moderado mientras que el 74,3% tiene un nivel bajo (14). De igual manera, el estudio realizado por Janampa P (2020), coincide con nuestros resultados. Obtuvieron como resultado según el nivel de actividad física en los estudiantes, que el 71% de adolescentes realizan actividad física moderada, el 21% bajo y actividad física vigorosa 8% (47). Siendo preocupante ya que más de la cuarta parte de los estudiantes se encuentra en un nivel sedentario donde no realizan ningún tipo de actividad física ya sea recreativa o deportiva. Así mismo los resultados presentados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) donde menciona que el 85% de los adolescentes no llegan al nivel mínimo recomendado en una hora de actividad física al día (48). Sin embargo, en la investigación de Jauregui C. Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa 2021. Se evidencio que el 80% de los estudiantes tienen un nivel de actividad física bajo, dicho hallazgo no se asemeja a los resultados obtenidos en la investigación (49).

La falta de actividad física de los estudiantes puede deberse a la emergencia 28

sanitaria, donde se recomendó el distanciamiento físico, lo que dificultó a los adolescentes mantenerse activos. La falta de actividades fuera del hogar hace que los adolescentes sean más propensos a ser sedentarios. Además, la tecnología ha influido en el estilo de vida de los adolescentes de manera impactante, ya que invierten más tiempo en su uso (50).

El nivel de actividad física consta de 4 dimensiones las cuales son: Tipo de actividad física, está relacionada con diversos tipos de actividades que realiza el adolescente; Frecuencia, cantidad de veces que se realiza actividad física; Duración, se expresa en minutos entre 10 a 60 minutos de actividad física e Intensidad, refleja la velocidad o el nivel de esfuerzo requerido para realizar un ejercicio (31, 32).

Para el objetivo específico identificar el nivel de actividad física en los adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús” según dimensiones. En la tabla 2, los resultados obtenidos en la primera dimensión tipo de actividad física del 100% de los adolescentes, el 44% (54) tiene un nivel de actividad física moderado, en la segunda dimensión frecuencia el 75% (92) de adolescentes tienen un nivel de actividad física moderado, en la tercera dimensión duración, el 64% (79) de adolescentes tienen un nivel de actividad física moderado y en la cuarta dimensión intensidad el 53% (65) adolescente en nivel moderado.

Cieza T (2020). En su estudio realizado sobre los hábitos alimenticios y actividad física en los adolescentes entre 12 a 17 años; respecto a la primera dimensión de tipo de actividad física los resultados obtenidos fueron que el 45% de adolescentes tiene actividad física moderado (51). Este estudio es similar a nuestra investigación ya que como resultado obtuvimos que el 44% de los estudiantes tienen un nivel de actividad física bajo y esto se da porque los adolescentes de la institución educativa 8186 María Jesús obtan por deportes como juego de mesa, asistir a academias de idiomas, caminatas en el parque, pintura, ver televisión, paseo en bicicleta, etc

Así mismo Diaz C. (2021). En su estudio Actividad física y calidad de vida en los

adolescentes durante la pandemia; en cuanto a la segunda dimensión frecuencia 29 el 74 % de adolescentes presentaron un nivel de actividad física moderado (64). Estos estudios también se asemejan a nuestros resultados con ya que los alumnos de la institución educativa “8186” Jesús maría solo realizan actividad física dos a tres veces por semana y en cuanto a sus vacaciones realizan actividad física solo a veces.

Moral G, Enrique J. (2021). En su estudio Nivel de condición física y practica de actividad física en escolares adolescentes; en cuanto a la tercera dimensión duración el 63% de adolescentes presenta un nivel de actividad físico moderado (65). Este estudio también coincide con nuestros resultados donde el 64% de los adolescentes realizan actividad física moderada, esto se da porque los alumnos de la institución educativa 8186 María Jesús solo realizan actividad física de 11 minutos a 29 minutos por día, en cuanto al recreo que se le da en el colegio es solo de 15 minutos lo cual no se cumple con las horas recomendadas por la OMS.

Cieza T (2020). En su estudio realizado sobre los hábitos alimenticios y actividad física en los adolescentes entre 12 a 17 años; en la última dimensión intensidad los resultados obtenidos fueron que el 53 % de los participantes tiene actividad física moderada (51). Este estudio coincide con nuestros resultados donde el 53% de los adolescentes tienen un nivel de actividad física moderado, esto es porque los estudiantes de la institución educativa 8186 María Jesús, en la semana realizan actividad física de 2 a 3 veces por semana y solo entre 11 minutos a 29 minutos.

Así mismo los resultados coinciden con el estudio de Gordillo V (2019). en su investigación tuvo como resultados para la primera dimensión tipo de actividad física el 42% de estudiantes se encuentra en un nivel medio. Respecto a la segunda dimensión, frecuencia de la actividad física, el 22% se encuentra en un nivel bajo. En cuanto a la tercera dimensión, duración de la actividad física el 67% se encuentra en un nivel medio y el 35% en un nivel bajo, en la dimensión intensidad de la actividad física el 54% se encuentra en un nivel medio y el 35% en un nivel bajo (52).

De acuerdo a los resultados encontrados se deduce que los adolescentes tienen un nivel de actividad física de moderado a bajo, estos podrían estar relacionados con la carga académica, el exceso de tareas y actividades extracurriculares como el aprendizaje de idiomas en instituciones privadas, lo que reducirá el tiempo de actividad física de los adolescentes dentro y fuera del colegio (47).

Así mismo la Asociación Americana de Pediatría afirma que los adolescentes que ven más de 5 horas al día televisión, pasan más tiempo frente a la computadora y videojuegos tienen niveles de actividad física de bajos a moderados, además de ello tienen más probabilidad de sufrir enfermedades como la obesidad y sobrepeso. Situación donde la modernidad tiene mucho que ver debido a la difusión de la tecnología, especialmente en las ciudades aumentando de esta manera el riesgo de un estilo de vida sedentario. (48).

Además, un estudio confirmó que el hecho de que los adolescentes estén pegados a las pantallas de la computadora, celulares a largo plazo puede ser un factor de riesgo metabólico para enfermedades como la presión arterial alta y el colesterol. Esto puede explicarse por el hecho de que los adolescentes consumen más bebidas azucaradas y alimentos poco saludables mientras están en la computadora (48).

Los hallazgos de la investigación se alejan de los estándares recomendados por la Organización Mundial de la Salud para adolescentes (al menos 60 minutos de actividad física moderada/vigorosa por día) estudio publicado por la revista "The Lancet Child & Adolescent Health" (49).

Los hábitos alimenticios adquiridos durante la adolescencia persisten en cada etapa de vida, desde la niñez hasta la edad adulta. Según la Organización Mundial de la Salud, es la continuidad de consumo de alimentos en cuanto a las veces que ingiere un alimento o bebida, estos hábitos se caracterizan en las veces que consumen en el desayuno, almuerzo, y la cena (34).

El siguiente objetivo permite determinar los hábitos alimenticios en los

adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús” Comas, se identificó que en la tabla 3, figura 2, en la variable 2 hábitos alimenticios, el 59% (72) de los 31 adolescentes tienen hábitos alimenticios inadecuados y el 41% (51) de los adolescentes tienen hábitos alimenticios adecuados. Por lo tanto, podemos decir que los estudiantes de dicho colegio no optan por un hábito saludable, esto se debe al gran impacto de las comidas ultra procesadas en la vida de los adolescentes, ya que este grupo etario lleva consigo un hábito insalubre día a día por medio de las redes sociales, comercios ambulatorios, entre otros.

Nuestro estudio es semejante con la investigación de Urrutia T (2021), ya que en los resultados muestran que los adolescentes de México conocen acerca de los buenos hábitos alimenticios, pero no emplean la práctica por diferentes causas como el tiempo de preparación y la mínima disponibilidad de tiempo para consumirlo desarrollando hábitos inadecuados (56).

De este modo, los resultados de nuestro estudio no coinciden con los de Lapo D, y Quintana M (2018) quienes indicaron que más del 90% de adolescentes optan por buenos hábitos alimenticios teniendo una buena elección de alimentos en cuanto vitaminas, minerales y proteínas, el no omitir comidas en el día y la buena elección de alimentos es importante para reducir el riesgo de obtener enfermedades no transmisibles, además de lograr un buen estado de salud y un desarrollo óptimo (57).

Los hábitos alimenticios constan de 3 dimensiones, Frecuencia de consumo (La continuidad de consumo en cuanto a las veces que ingiere un alimento o bebida, tipos de alimentos (lista de alimentos que debe ser estructurada y organizada de manera sistemática) y lugar en donde consumen los alimentos (Ambiente donde los usuarios consumen los alimentos) (34).

No obstante, en el objetivo específico Identificar los hábitos alimenticios en los adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús”, según dimensiones. En la tabla 5, figura 4 se puede observar que en la dimensión 2 de tipo de alimentos el 84% (103) de adolescentes tiene un hábito alimenticio inadecuado y

el 16% (20) de adolescentes inadecuado, en la dimensión 3 de lugar en donde consumen los alimentos el 67% (83) de adolescentes tiene un hábito alimenticio 32 inadecuado y el 33% (40) de adolescentes adecuado, y en la dimensión 1 de frecuencia de consumo el 63% (77) de adolescentes tienen un hábito alimenticio inadecuado y el 37 % (46) de adolescentes adecuado.

En el ámbito internacional, Ibarra J, Hernández C, Ventura C (2020) en su estudio Hábitos alimenticios y rendimiento académico en adolescentes de Chile, evidenciaron que, de las cuatro comidas recomendadas en el día, el 28,6% de los estudiantes sólo consume una o dos veces al día, y del total de estudiantes, menos del 60% afirma desayunar a diario (59). En nuestro estudio identificamos que el 63% de adolescentes tienen una frecuencia de consumo inadecuado debido a que los adolescentes no tienen una buena práctica de alimentación, adicionando a ello que duermen hasta las 12 de la mañana omitiendo el desayuno, y la distancia que recorren del hogar hacia el colegio no les permite consumir el almuerzo, esto siendo realmente preocupante.

Asimismo, al contrastar con otros estudios tomando como muestra al 37% de los adolescentes con un hábito adecuado, este resultado nos muestra que el porcentaje de este grupo etario consume más de 4 veces los alimentos en un día, este patrón es similar al estudio en el que se encontró de Juárez P, Valverde T, Alayo M (2019) mencionando que el 50,5% de los adolescentes consumen más de 3 veces al día, 10,9% solo consume una vez, 4,6% nunca desayuna y 0,3% nunca almuerza (58).

En la dimensión 2, tipos de alimentos, el estudio de Morales A, Rodríguez I, et al (2021) en su estudio, identificar las conductas alimentarias de los adolescentes, en cuanto a los resultados mostrados los adolescentes que consumen en mayor proporción son alimentos basados en alto contenido de grasas y azúcares, y baja en vitaminas, fibras y minerales, resaltando que el 58% consumen azúcares (62). Estos datos tienen relación con nuestro estudio ya que el 84% de los adolescentes tienen un hábito inadecuado por las constantes elecciones de azúcares, grasas, sodio, jugos industrializados y embutidos en su plato diario.

El 78.2% de adolescentes tiene un hábito alimenticio inadecuado en el estudio de Fustamante Y, y Quispe G (2018), estos datos son similares a nuestra muestra de estudio ya que la adolescencia es una etapa de mucha influencia por los medios de comunicación y el entorno acerca de las prácticas alimentarias; estas conductas inadecuadas se tornan peligrosas debido a que en la mayoría de los casos la elección inadecuada de los adolescentes se mantenga a lo largo de la vida adulta, conllevando a factores de riesgo para la salud, además de ser una de las causas principales en el aumento del sedentarismo (63)

En cuanto a la dimensión 3, lugar donde consumen los alimentos los adolescentes, en nuestra investigación el 67% está adoptando por un hábito alimenticio inadecuado; en relación al estudio de Pérez O, Cárdenas C, Aranda I, et al (2020) indica que en México los adolescentes consumen los alimentos fuera de casa, en el momento de convivir con sus amistades este grupo etario opta por un hábito inadecuado, precisando que escogen los alimentos industrializados, también conocidos como chatarra (60). Por ello, esta investigación se relaciona con los datos encontrados en nuestro estudio ya que los adolescentes mexicanos están adoptando una práctica de hábito alimenticio insalubre.

Los alimentos consumidos fuera de casa, o las influencias negativas de las redes sociales son unos de los factores más resaltantes en los hábitos alimenticios de los adolescentes en el estudio de Hídrobo M, y Sánchez E (218) quienes indican que los adolescentes consumen los alimentos de forma recurrente fuera de casa ignorando el alimento más importante del día que es el desayuno, sin embargo, las veces que consumen los alimentos en el hogar no son las adecuadas debido a que lo hacen frente a una pantalla de televisión, chateando por el celular, entre otros, condicionando a esto el miedo a engordar, ya que se crearon estereotipos del cuerpo ideal siendo influenciados por diferentes plataformas de redes sociales tomando como modelo a personajes influyentes, siguiendo páginas de dietas no acorde a su salud, además de emplear dietas inexpertas y desequilibradas (61).

En nuestra investigación se determinó que el 33% de los adolescentes constituidos en la muestra tienen buenas prácticas alimentarias respecto a la

dimensión mencionada; ya que las madres invierten su tiempo en la preparación
34 de la alimentación evitando que sus menores hijos coman fuera de casa como
en los puestos de comida rápida, kioscos del colegio, restaurantes, entre otros.

VI. CONCLUSIONES

1. Los estudiantes de la institución educativa “8186 Jesús María” tienen un nivel de actividad física moderado. Esto se debe a las pocas horas que dedican los adolescentes a realizar la actividad física, Además de ello se evidencio que después de la pandemia los adolescentes le dedican más tiempo la tecnología que ha tener una vida social con sus amigos.
2. El nivel de actividad física de los adolescentes de la I.E “8186” María Jesús según sus dimensiones: primera **tipos de actividad física** el 44% (54) de los adolescentes tienen un nivel de actividad físico moderado, en la segunda dimensión **frecuencia** el 75% (92) de los adolescentes tienen un nivel de actividad física moderado; en la tercera dimensión **duración** 64% (79) de los adolescentes tienen un nivel de actividad física moderado y en la cuarta dimensión **intensidad** el 53% (65) adolescente en nivel moderado.
3. Los hábitos alimenticios en los adolescentes de la I.E “8186” María Jesús son inadecuados, debido a que este grupo etario prioriza los alimentos industrializados con alto valor calórico, además de adoptar prácticas sedentarias a lo largo de su día.
4. Los hábitos alimenticios en los adolescentes de la I.E “8186” María Jesús según sus tres dimensiones se puede identificar que en la segunda dimensión de **tipo de alimentos** el 84% (103) de adolescentes tiene un hábito alimenticio inadecuado; en la tercera dimensión **lugar en donde consumen los alimentos** el 67% (83) de adolescentes tiene un hábito alimenticio inadecuado; en la primera dimensión de **frecuencia de consumo** el 63% (77) de adolescentes tienen un hábito alimenticio inadecuado, siendo estos datos realmente preocupantes para la salud del adolescente.

VII. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a la institución educativa “8186 María Jesús” Comas, implementar programas extracurriculares de deporte y recreación en función a la promoción de la salud con el objetivo de prevenir enfermedades no transmisibles, también se le recomienda el aumento de horas (60 minutos) de actividad física en los adolescentes, según lo recomendado por la OMS, para el desarrollo de las capacidades físicas y para preservar el bienestar de los adolescentes.
2. Se recomienda las autoridades de la institución educativa “8186 María Jesús” desarrollar con el protocolo de buenas prácticas alimentarias, incentivando a su entorno social y familiar a la preferencia de los alimentos que satisfagan sus necesidades nutricionales para el desarrollo del organismo, además de permanecer con el buen rendimiento académico por el adecuado hábito alimenticio.
3. Se recomienda a las autoridades de la I.E 8186 María Jesús implementar ambientes para el consumo de los alimentos en el colegio, este medio permite mejorar la frecuencia de alimentos en los adolescentes, asegurando el consumo de 5 veces en las que se ingiere al día, como el desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena, añadiendo a ello, la información que se debe brindar en las clases de educación física y tutoría sobre la importancia de los momentos de cada comida.
4. Fomentar la adecuada elección de los alimentos, como la variedad, la calidad de los alimentos en el Kiosco del colegio, entre frutas, verduras, grasas saludables, entre otros; contribuyendo de esta manera al fortalecimiento de los hábitos alimenticios. De la misma manera, gestionar un tiempo de 20 minutos para los adolescentes quienes no tuvieron el tiempo de consumir algún alimento en el hogar.
5. Sensibilizar a las autoridades correspondientes de la Institución sobre la importancia de las buenas prácticas alimentarias, implementando en las 37 actividades académicas como en los cursos de Educación física, Desarrollo personal ciudadano y Cívico (DPCC), y Tutoría, acerca del

tema de hábitos alimenticios para que los estudiantes logren cambios significativos al aplicar los aprendizajes brindados en su vida cotidiana.

6. Se recomienda a las autoridades de la I.E y padres a aplicar la teoría de Pedro Escudero acerca de las 4 leyes de la alimentación; de esa manera aplicar en los adolescentes la importancia de la alimentación adecuada, de calidad, de armonía y cantidad, para seguir desarrollando desde cada aula las temáticas que conlleven a la reflexión y sensibilización de la correcta alimentación/nutrición.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]. 2020 [citado 09 de Mayo de 2022]. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20inactividad%20f%C3%ADsica%20es%20uno,nivel%20suficiente%20de%20actividad%20f%C3%ADsica>.
2. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente [Internet]. 2022 [citado 20 mayo de 2022]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
3. Pérez R, Gianzo C, Hervás B, Ruiz L, Casis S, Aranceta B. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. Rev Esp Nutr Comunitaria [Internet]. 2020 May 25 [citado 2022 Jun 10]; 26(2). Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_2_06_Cambios_habitos_alimentarios_estilos_vida_confinamiento_Covid-19.pdf
4. Barriguete J, Salvador L, Radilla C, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados. Rev Esp Nutr comunitaria [Internet]. 2017 Jun 16 [citado 2022 Jul 03]; 23(1). Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06_Vega_y_Leon_S.CONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICH OACAN.pdf (introduccion de habitos alimentarios)
5. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana [Internet]. 2018 [citado 03 de Julio 2018]. Disponible en : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
6. Pampillo C, Arteche D, Méndez S. Eating habits, obesity and overweight in adolescents of mixed school. Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2019 Feb [citado 2022 Jun 10]; 23(1): 99-107.

Available in:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000100099

7. Gómez G, Valencia P, Lizandra J., Peiró V. Niveles de actividad física y sedentarismo de los adolescentes en recreos naturales vs. Tradicionales: un estudio piloto. Rev. CCD [Internet]. 2020 [citado 2022 Mayo 24]; 15(46): 475-484. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7660979>
8. Pareja S, Roura E, Villaroel R, Adot A. Estudio y promoción de hábitos alimentarios saludables y de actividad física entre los adolescentes españoles. Rev Nutr. Hosp [Internet]. 2020 Sep 28 [citado 2022 Jun 01]; 35(4):12-25 Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112018000700021&script=sci_arttext&tlng=en
9. Ministerio de Salud. Solo uno de tres peruanos realiza actividad física [Internet]. 2019 [citado 02 Junio de 2022]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/29074-solo-uno-de-tres-peruanos-realiza-actividad-fisica>
10. Instituto Nacional de Salud. Guías Alimentarias para la Población Peruana [Internet]. 2019 [citado 02 Junio de 2022]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/guias-alimentarias>
11. Instituto Nacional de Estadística e Informática. El 39,9% de peruanos de 15 y más años de edad tiene al menos una comorbilidad [Internet]. 2021 [citado 02 Junio de 2022]. Disponible en: [https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-399-de-peruanos-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-al-menos-una-comorbilidad-12903/#:~:text=En%20el%20a%C3%B1o%202020%2C%20el%208%2C4%25%20de%20las,mujeres%20\(8%2C0%25\).](https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-399-de-peruanos-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-al-menos-una-comorbilidad-12903/#:~:text=En%20el%20a%C3%B1o%202020%2C%20el%208%2C4%25%20de%20las,mujeres%20(8%2C0%25).)
12. Hernández R. Metodología de la investigación. 2014. Editorial Mc.

Graw Hill. Education. Sexta edición. México. disponible en:
<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

13. Medina C, Jáuregui A, Campos N, Barquera S. Prevalence and trends of physical activity in children and adolescents: results of the Ensanut 2012 and Ensanut MC 2016. *Salud pública Méx* [Internet]. 2018 Jun [citado 2022 Jun 26]; 60(3): 263-271.

Available in:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342018000300007

14. Zamora M, Santana Á, Miranda R. Eating habits and physical activity practice of secondary school students. *Arch Méd Camagüey* [Internet]. 2022 [citado Jun 2022]; 26 Available in:

<http://revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/8838>

15. Lizandra J, Gregori F. Study of eating habits, physical activity, socioeconomic level and sedentariness in adolescents in the city of Valencia. *Rev Esp Nutr Hum Diet* [Internet]. 2021 Jun [citado 2022 Jun 10]; 25(2): 199-211. Available in:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452021000200199

16. Pilay B, Zambrano S. Eating habits in adolescents aged 13 to 19 years at the Junín health center in times of pandemic. *itsup biomedical scientific journal* [Internet]. 30 Jun 2021 [citado Jun 6 2022]; 4(1). Available in:

<https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/Higia/article/view/499>

17. Fanying M, Chun X, Fanghui Q, Jiaxian G y Frengong L. Effects of Physical Activity Level on Attentional Networks in Young Adults. *Rev public health* [Internet]. 28 Abr de 2022 [citado Jun 6 2022]; 19(9): 53-74. Available in: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/9/5374>

18. Cuti I. Autopercepción de la imagen corporal al Nivel de actividad física

y estado nutricional en adolescentes de un colegio estatal. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en nutrición]. Comas: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2020. Disponible en: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/11783>

19. Janampa A, Pérez T, Benites L, Meza K. Nivel de actividad física y conducta sedentaria en estudiantes de medicina humana de una universidad pública peruana. Rev Biomédica [Internet]. 08 May 2021 [citado Jun 1 2022]; 21(5): 2-10. Disponible en: <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/8210.act>
20. Tunqui M. Determinación del Nivel de Sedentarismo de adolescentes y su influencia en el Estado Nutricional [Tesis Para optar el Título Profesional de: Licenciada en Nutrición Humana]. Arequipa: Universidad San Agustín de Arequipa; 2018. Disponible en: http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9119/CNtupam_n.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Ruitron J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. [Tesis Para optar el grado de maestra en salud pública]. Lima: Universidad Federico Villareal; 2020. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNF_49a5ef1c033bc5c7426a_05d48e505eb1
22. Ruiz M, Santillán K. Hábitos alimenticios y sobrepeso en adolescentes de una iglesia cristiana, Lima, 2020. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en nutrición]. Lima: Universidad César Vallejo; 2021. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/63643>
23. Barbosa G, Urrea C. Influence of sport and physical activity in the state of physical and mental health. Rev of Social Sciences [Internet]. Junio

2018. [Citado 2022 Jun 10]; 141-159. Available in:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
24. Aco E. Eating habits of students entering the Andean University of Cusco. Rev Yachay [Internet]. 07 Dic 2018. [Citado 13 Jul de 2022]; 7(1) 334-338. Available in:
<https://revistas.uandina.edu.pe/index.php/Yachay/article/view/81/72>
25. Teoría de Pedro escudero file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-DisenoDeSoftwareParaValidacionDieteticaDeMenusNutr-6510966.pdf
26. Trejo M. Application of health promotion model from Nola Pender in a sedentary teenager. Enf Neurol [Internet]. 2010. [citado 2022 Jun 10]; 1(9):39-44. Available in: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2010/ene101j.pdf>
27. Rodríguez E. Metodología de la Investigación [en línea]. 5. a ed. México: Elsevier; 2005. [Citado: 2022 Junio 7] Disponible en:
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=r4yrEW9Jhe0C&oi=fnd&pg=PA1&dq=definicion+de+investigacion+basica&ots=8Cc31PF8h-&sig=7A1Ci7UkLWv4TplvBrgoKTRZWo#v=onepage&q&f=false>
28. Tam J y Oliveros R. Tipos, métodos y estrategias de investigación científica. Pensamiento y Acción [Publicación periódica en línea] 2017 [Citado: 2022 Junio 10]: 145-154 pp. Disponible en:
http://www.imarpe.pe/imarpe/archivos/articulos/imarpe/oceanografia/adj_mola_pa-5-145-tam-2008-investig.pdf
29. Sánchez FI. Epistemic Fundamentals of Qualitative and Quantitative Research: Consensus and Dissensus. Rev. Digit. Invest. Docencia Univ. [Internet]. 04 Junio 2019. [Citado 2022 Jun 10]; 13(1): 34-40. Available in:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162019000100008&lng=es&nrm=iso
30. Lizarazo L, Burbano P, Valdivieso M. Correlation between physical activity and self-esteem of adolescent schoolchildren: a cross-sectional analysis. Rev Virtual Catholic University of the North. [Internet]. Abril 2020. [Citado 2022 Jun 20]; (60): 95-115. Available in:

<https://www.redalyc.org/journal/1942/194263234006/html/>

31. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]. 2020 [citado 09 de mayo de 2022]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
32. Secretaría nacional de deporte. Conceptos importantes en materia de actividad física y condición física. [Citado: 2022 junio 22]. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/gl/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/capitulo1_Es.pdf
33. Pereira J. Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio. Rev Electrónica Educare (Educare Electronic Journal) [Internet]. 17 Dic 2017 [citado Jun 7 2022]; 21(3): 1-23. Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v21n3/1409-4258-ree-21-03-00229.pdf>
34. Pérez C, Aranceta J, Slavador G, Valera G. Métodos de Frecuencia de consumo alimentario. Rev Española de nutrición comunitaria [Internet]. 04 Mar 2015 [citado Jul 13 2022]; 21(1): 45-52. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado_LeonSalhuana_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y
35. Ventura L. Population or sample? A necessary difference. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2017 Dic [citado 2022 Jul 2]; 43(4). Available in: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000400014
36. Quispe A. Quantitative methodologies: Sample size calculation with STATA and R. Rev Med Body [Internet]. 31 Mar 2020 [citado 16 Jul de 2022] ; 13(1): 122-130. Available in: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2227-47312020000100012&script=sci_arttext
37. Gómez G. Métodos y técnicas de investigación utilizados en los estudios sobre comunicación en España Rev. Mediterránea [Internet]. 01 Ene 2021 [citado 14 Jul de 2022] ; 12(1): 115-127. Disponible en: file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-Metodos_Tecnicas_Investigacion_UtilizándosE_Los_Estu-7706797.pdf
38. Freire, E. Variables and their operationalization in educational re-search.

- second part. [Internet]. Julio 2019. [Citado 2022 Jun 20]; 15(69), 171-180 Available in: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1052/1068>
39. Martínez G, Martínez V, Pozo T, Welk G, Villagra A, Calle M. et al. Reliability and validity of the PAQ-A Questionnaire to Assess Physical Activity in Spanish Adolescents. Rev. Esp. Public health [Internet]. 2009 Jun [citado 2022 Jul 10]; 83(3): 427-439. Available in: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272009000300008
40. Martínez G, Martínez de H, Pozo T, Welk G, Villagra A, Calle M. et al . Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. Rev. Esp. Salud Pública [Internet]. 2009 Jun [citado 2022 Jul 05] ; 83(3): 427-439. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272009000300008
41. Moran L, Rivera L, Gonzáles M, Torres M, Pardo M. Historia de los métodos de valoración del consumo alimentario y aplicaciones. Rev Española de Nutrición comunitaria [Internet]. 03 Mar 2015 [citado 14 Jul de 2022]; 21(1):427-439. Disponible en: <https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC2015supl1HISTORIAMET.pdf>
42. León S, Obregón S, Ojeda S. Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares. [Tesis Para optar el Título Profesional de: Licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad Cayetano heredia; 2021. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado_LeonSalhuana_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y
43. Méndez V, Cuevas R. Manual introductorio al SPSS Statistics Standard

- Edition 22. [Internet] 2017 Dic. [Citado: 2022 junio 2]; disponible en: [https://www.fibao.es/media/uploads/manual de spss universidad de celaya.pdf](https://www.fibao.es/media/uploads/manual_de_spss_universidad_de_celaya.pdf)
44. López E, Zuleta G. El principio de beneficencia como articulador entre la teología moral, la bioética y las prácticas biomédicas. Rev Gieb [Internet]. 04 Mar 2020 [citado 2022 Jul 09] ; 174(62): 1-30. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/frcn/v62n174/0120-1468-frcn-62-174-7.pdf>
45. Zerón A. Beneficence and nonmaleficence. Revista ADM. [Publicación periódica en línea] 2019. [Citado: 2022 julio 7]; 76(6) [306-307pp.] Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/adm/od-2019/od196a.pdf>
46. López L. y Zuleta G. The beneficence principle as an articulator among moral theology, bioethics and biomedical practices. Franciscanum. [Publicación periódica en línea] 2020. Jul-Dec. [Citado: 2022 junio 7]; 62(174). Available from: <https://bit.ly/3pUd9MG>
47. Janampa P. Hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por el covid-19 en adolescentes de una institución educativa privada, villa maria del triunfo - 2020 <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/1008/TESIS-NUTRICION.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
48. Organización Mundial de la Salud. Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realiza suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura [Internet]. 2020 [citado 06 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
49. Jáuregui C. Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa - 2021. Disponible en: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV_FCS_507_TE_Jauregui_Camacho_2022.pdf
50. Cossio B. Physical activity in times of quarantine by COVID-19 in children

- and adolescents. . Rev. Perú. cienc .act. fis. deporte [Internet]. 2020 [citado 2022 NOV 06]; 7:2 Disponible en: <https://rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/view/92>
51. Cieza T. En su estudio realizado sobre los hábitos alimenticios y actividad física en los adolescentes entre 12 a 17 años, 2021. disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/1008/TESIS-NUTRICION.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
52. Gordillo V (2019). Relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del primer grado de educación secundaria en la institución educativa talent school. 2019. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12590/SEgoviwr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
53. Yáñez C, Villar C, Alfaro F, Meléndez O. Physical activity levels according to PAQ-C questionnaire in children from two schools. Rev Hered Rehab. [Internet]. 2021 [citado 2022 NOV 06]; 2:46-55. Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RHR/article/view/4160>
54. Portela G y Vidarte CI. Levels of physical activity and time spending in front of screens in schoolchildren: differences in age and gender. Rev. Univ. Salud [Internet]. 2021 [citado 2022 NOV 06]; 23:3-55. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072021000300189
55. Guthold R, Stevens G, Riley L, Bull F. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. The Lancet Child & Adolescent Health [Internet]. 2020 [cited 6 nov 2022] ;(4):23-35. Available from: [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(19\)30323-2/fulltext#articleInformation](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(19)30323-2/fulltext#articleInformation)
56. Urrutia T. Hábitos alimenticios en adolescentes. Rev Logos [Internet]. 05 Ene 2021 [citado Nov 14 de 2022]; 8(15): 3-7. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa2/article/view/6504>
57. Lapo D. Hábitos alimenticios en adolescentes. Rev Logos [Internet]. 05 Ene

2021 [citado Nov 14 de 2022]; 8(15): 3-7. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552018000600755

58. Espinoza J, Pazmiño V. Comportamientos alimentarios antes y durante la pandemia por covid-19 y consumo de alimentos procesados. [Tesis Para optar el Título de Licenciada en nutrición Humana]. Quito: Universidad Católica de Ecuador; 2021. Disponible en:

file:///C:/Users/userr/Downloads/2859-Texto%20del%20art%C3%ADculo-6892-1-10-20160808.pdf

59. Ibarra J, Hernández C, Ventura C. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. Rev Nutr Diet [Internet]. 03 Oct 2019 [citado Nov 14 de 2022]; 23(4): 3-5 Disponible en:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452019000400010

60. Pérez O, Cárdenas S, Aranda I, Perera J, Barradas M. Consumo frecuente de alimentos industrializados y su percepción en adolescentes. Rev Artigo [Internet]. 18 Nov 2020 [citado Nov 14 de 2022]; 25(11): 2-6. Disponible en:

<https://www.scielosp.org/article/csc/2020.v25n11/4423-4438/>

61. Hidrobo M, Sánchez E. Influencia de las redes sociales y sitios web en los hábitos alimentarios de los adolescentes. [Tesis Para optar el Título de Licenciada en nutrición Humana]. Quito: Universidad Católica de Ecuador; 2018. Disponible

en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/14743/Influencia%20de%20la%20redes%20sociales%20y%20sitios%20web%20en%20los%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20de%20los%20adolescentes%20entr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

62. Sánchez F. Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. Rev archivo médico de camagüey [Internet]. 05 Dic 2018 [citado Nov 14 de 2022]; 22(6): 4-11. Disponible en:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=s2223-25162019000100008&script=sci_arttext

63. Moralez A, Rodríguez I, Massip J, Sardinias M, Balado R, Morales L. Preferencias y conductas alimentarias en adolescentes. Rev cubana pediatría [Internet]. 12 Jun 2021 [citado Nov 23 de 2022]; 93(2): 5-8. Disponible en http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312021000200005
64. Fustamante Y, y Quispe G. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en adolescentes. Rev de ciencias de la salud [Internet]. 03 Feb 2018 [citado Nov 22 de 2022]; 12(1): 4-11. Disponible en <file:///C:/Users/userr/Downloads/753-Texto%20del%20art%C3%ADculo-929-1-10-20191002.pdf>

ANEXO A - Matriz de coherencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS
GENERALES	
<p>¿Cuál es el nivel de actividad física y hábitos sedentarios en los adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús”, 2022?</p>	<p>Determinar el nivel de actividad física y hábitos sedentarios en los adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús”, 2022</p>
ESPECÍFICOS	
<p>¿Cuál es el nivel de Actividad física en los adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús”, 2022?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar el nivel de actividad física en los adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús”.
<p>¿Cuáles son los hábitos alimenticios en los adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús”, 2022?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar los hábitos alimenticios en los adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús”.

ANEXO B - Operalización de las variables de Actividad física y hábitos alimenticios

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSION	INDICADOR	ITEMS	ESCALA
NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA	La actividad física es la cantidad e intensidad del movimiento voluntario del cuerpo que es necesario para asegurar una buena condición física; estos movimientos implican un determinado gasto de energía, también es una forma de ejercicio que permite al ser humano conectar sus pensamientos, expresar necesidades o interactuar con los demás o con su entorno, incluso se puede incluir rutinas de ejercicio físico o realizar diversas actividades en la casa, escuela, etc. (30)	La actividad física para adolescentes escolares se entiende como una serie de actividades cotidianas que se realizan de Manera regular a través de deporte, actividades recreativas, caminatas, entre otras; En federaciones, ligas, clubes, instituciones educativas y tiempo de estudio libre; en conjunto producen significativamente mayor los niveles de gasto de energía que en reposo. Se utilizará como herramienta el cuestionario PAQ-A que permite categorizar el nivel de actividad física en los estudiantes como: nivel bajo (<22), moderado (23 a 34) y vigoroso (≥ 35).	- Tipo de actividad física.	Deporte. Recreativo. Artística. Ninguna	1,2,3	Ordinal
			- frecuencia.	Día. Semanal. Mensual.	4,5	
			- Duración.	Menos de 10 minutos. Entre 10 a 30 minutos. Más de 30 minutos.	6	
			- Intensidad	Vigoroso Moderado Bajo	7,8,9,10,11	
HÁBITOS ALIMENTICIOS	Los hábitos alimenticios son comportamientos adquiridos en el transcurso de la vida, estas conductas forman parte de cada persona mediante la selección de	Los hábitos alimenticios, son conductas reflexivas, sociales y repetidas, que conducen a los adolescentes a seleccionar, consumir y utilizar determinados				Nominal

	<p>alimentos que distribuyen en su dieta y la elaboración en su ingestión; las cuales conllevan a formar pautas de hábitos y prácticas que permanecen en lo cotidiano, asimismo repercuten de manera favorable en el estado de salud alimenticia y el bienestar del individuo.</p>	<p>alimentos o dietas en su día, semana y mes, por lo que el escolar será evaluado a través de un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos que permitirá identificar los hábitos alimentarios adquiridos al año.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Inadecuados (1-19) -Adecuados (20-39) 				
--	--	--	--	--	--	--

ANEXO C – Consentimiento y asentimiento

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES

Sr (a). padre/madre de familia.

Somos las señoritas Palomino Ugarte Milagros Paola y Mendivil Silvera Lisbeth Nancy, estudiantes del último ciclo de la carrera de Enfermería de la UCV y nos encontramos realizando un trabajo de investigación que tiene como objetivo Determinar el nivel de actividad física y hábitos alimenticios en los adolescentes de la Institución Educativa “8186 María Jesús” Comas, 2022.

Para ello se requiere la participación de su menor hijo(a).

Se aplicarán 2 cuestionarios con una duración aproximada de 30 minutos. Los datos recolectados en la encuesta serán de absoluta confidencialidad. Su menor hijo(a) es libre de responder o abandonar el cuestionario en caso que no desee seguir respondiendo. El presente trabajo de investigación no tiene fines de dañar su salud.

Luego de entender las explicaciones; yo,

..... doy
autorización para que mi hijo(a) participe voluntariamente, en calidad de encuestado, ya que su identidad será anónima y sus respuestas confidenciales, usadas únicamente para los fines del estudio.

Firma

ASENTIMIENTO INFORMADO DEL ADOLESCENTE

Estimado/a estudiante, somos las señoritas Palomino Ugarte Milagros Paola y Mendivil Silvera Lisbeth Nancy, estudiantes del último ciclo de la carrera de Enfermería de la UCV. En la actualidad nos encontramos realizando una investigación sobre el tema: Nivel de actividad física y hábitos alimenticios en los adolescentes de la institución educativa "8186 María Jesús" Comas, 2022. Por eso queremos contar con tu participación. Se aplicarán 2 cuestionarios que deberán ser completados, con una duración de aproximadamente 30 minutos. Los datos recogidos serán tratados confidencialmente y utilizados únicamente para fines de estudio.

De aceptar participar en la investigación, debes marcar según corresponda este documento donde te indica si aceptas o no participar. Gracias por tu gentil colaboración.

Yo acepto participar voluntariamente en la investigación.

SI NO

Fecha: .../..... /.....

ANEXO D – Instrumentos de actividad física y hábitos alimenticios

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADOLESCENTES (PAQ-A)

I. INTRODUCCIÓN

Buenos días somos estudiantes del último ciclo de la carrera de enfermería de la universidad César Vallejo y en esta oportunidad nos encontramos realizando una investigación que tiene como objetivo: Identificar el nivel de actividad física en los adolescentes, motivo por el cual solicitamos su participación respondiendo las preguntas presentadas. Agradecemos de antemano la información que nos pueda brindar con veracidad y honestidad, todo será confidencial y anónimo, el tiempo promedio para desarrollar el cuestionario consta de 15 minutos para responder.

I. INSTRUCCIONES

- Responda cada pregunta con la mayor seriedad posible.
- Marque con una X la respuesta que usted considere.
- No deje ninguna pregunta sin responder
- Ante cualquier duda, levantar la mano y preguntar a las encargadas del cuestionario

DATOS GENERALES

Año de estudio: 1ro (); 2do (); 3ro (); 4to (); 5to ()

Edad: (12) (13) (14) (15) (16) (17) (18)

Sexo: F () M ()

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

- a) Un deporte en específico (5)
- b) Trabajar (mecánica, construcción, cosecha) (4)
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera), tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería) (3)
- d) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas (2)
- e) Ninguna (1)

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

- a) En ninguna actividad (1)
- b) Mirando televisión (2)
- c) Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas (3)
- d) Actividades de ejercicio moderadas, como caminar en el parque, paseo en bicicleta (4)
- e) Deportes vigorosos, como el fútbol, basket, o actividades en mecánica, construcción (5)

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

- a) Práctica de deportes como fútbol, voley, basket (4)
- b) Juegos recreativos (pesca, escondidas) (3)
- c) Actividades como pintura, música, costura (2)
- d) Ninguna actividad (1)

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

- a) Ninguna (1)
- b) Solo a veces (2)
- c) A menudo (3)
- d) Siempre (4)

5. ¿Cuántos días por semana realizas actividad física?

- a) Ninguno (1)
- b) 2 o 3 (2)
- c) 4 o 5 (3)
- d) Más de 5 (4)

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

- a) Menos de 10 minutos (1)
- b) De 11 a 29 minutos (2)
- c) De 30 a 39 minutos (3)
- d) Más de 40 minutos (4)

7. ¿Cuántos días/semana realizas actividad física vigorosa (gran esfuerzo físico, que te hacen respirar MUCHO más fuerte que lo normal)?

- a) Ninguna (1)

- b) 2 o 3 (2)
- c) 4 o 5 (3)
- d) Más de 5 (4)

8. ¿Cuántos minutos/día realizas actividad física vigorosa (gran esfuerzo físico, que te hacen respirar MUCHO más fuerte que lo normal)?

- a) Menos de 10 minutos (1)
- b) De 11 a 29 minutos (2)
- c) De 30 a 39 minutos (3)
- d) Más de 40 minutos (4)

9. ¿Cuántos días/semana realizas actividad física moderada (aumenta la sensación de calor y una ligera sudoración)?

- a) Ninguna (1)
- b) 2 o 3 (2)
- c) 4 o 5 (3)
- d) Más de 5 (4)

10 ¿Cuántos minutos/día realizas actividad física moderada (aumenta la sensación de calor y una ligera sudoración)?

- a) Menos de 10 minutos (1)
- b) De 11 a 29 minutos (2)
- c) De 30 a 39 minutos (3)
- d) Más de 40 minutos (4)

11 ¿Acostumbras ir de la casa al colegio en?

- a. Movilidad particular (1)
- b. Transporte urbano (2)
- c. A pie (3)

CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

I. INTRODUCCIÓN

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer sus hábitos alimenticios. Agradecemos de antemano la información que nos pueda brindar con veracidad y honestidad, todo será confidencial y anónimo, el tiempo promedio consta de 15 minutos para responder.

II. INSTRUCCIONES

- Lea atentamente cada pregunta y responda cada ítem acerca de la frecuencia de comidas, el tipo de alimento y el lugar donde consume sus alimentos
- Responda cada pregunta con la mayor seriedad posible.
- Marque con una X la respuesta que usted considere.
- No deje ninguna pregunta sin responder
- Ante cualquier duda, levantar la mano y preguntar a las encargadas del cuestionario.

POR FAVOR CONTESTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

Grado:

Edad: (12) (13) (14) (15) (16) (17) (18) (19)

Sexo: F () M ()

FRECUENCIA DE COMIDAS

1. ¿Cuántas comidas consumes diariamente?

- a) 1-2
- b) 3-4
- c) 5 a más

2. ¿Tomas desayuno todos los días?

- a) No
- b) A veces
- c) Si

3. ¿Almuerzas todos los días?

- a) No
- b) A veces
- c) Sí

4. ¿Cenas todos los días?

- a) No
- b) A veces
- c) Sí

TIPO DE ALIMENTOS

5. ¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno?

- a) Frugos, galletas, hamburguesas.
- b) Infusiones, café, cereales.
- c) Quinua, soya, maca, jugo de frutas naturales.

6. En la media mañana (merienda) ingieres:

- a) Frugos, gaseosas, golosinas (chocolate, galleta, piqueos, caramelos).
- b) Frutos secos (pasas, almendras, pecanas).
- c) Frutas o jugos de fruta.

7. ¿Cuáles son los alimentos que consumes en el almuerzo?

- a) Frituras (pollo a la brasa, hamburguesas, salchipapas)
- b) Caldos o sopas instantáneas (ajinomén).
- c) Menestras, ensaladas de verduras, guisos, pescado, pollo.

8. ¿Qué consumes en tu lonchera?

- a) Snacks, galletas, chocolates, gaseosa.
- b) Hamburguesas.
- c) Frutas, agua.

9. ¿En la cena qué tipo de alimentos ingieres?

- a) Pollo broaster, salchipapa.
- b) Sopas, caldos.
- c) Guisos, tortillas y ensaladas.

10. ¿Cuántos vasos de líquidos (agua, infusiones, refrescos) tomas al día?

- a) 0/1 vaso
- b) 2/3 vasos
- c) Más de 4 vasos

LUGAR DONDE CONSUMES LOS ALIMENTOS

11. ¿Dónde desayunas?

- a) Colegio, Quiosco.
- b) Vaso de leche, juguería.
- c) Casa.

12. ¿En qué lugar consumes tu almuerzo?

- a) Comedor popular.
- b) Restaurante, colegio.
- c) Casa.

13. ¿En qué lugar consumes tu cena?

- a) Puestos de comida rápida.
- b) Restaurantes.
- c) Casa.

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

ANEXO E - Fórmula de muestreo finito

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

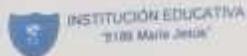
$$n = \frac{(1.96)^2 * (180)(0.5)(0.5)}{[0.05^2 * 179] + [1.96^2 (0.5)(0.5)]}$$

$$n = \frac{172.872}{0.4475 + 0.9604} = \frac{172.872}{1.4079} = 123$$

ANEXO F – Muestreo estratificado

	SECCIÓN	A	B
1er Grado	Población total	24	25
	%	13.3%	13.8%
	Muestra	16	17
2do Grado	Población total	28	
	%	15.5%	
	Muestra	19	
3er Grado	Población total	30	
	%	16.6%	
	Muestra	20	
4to Grado	Población total	27	
	%	15%	
	Muestra	18	
5to Grado	Población total	22	24
	%	12.2%	13.3%
	Muestra	15	16

**ANEXO G – Documento de autorización del director del colegio de la I.E “8186”
Jesús María**



Comas, 27 de setiembre de 2022.

Mgtr.
Lucy Tani Becerra Medina
Coordinadora de área de investigación de la Universidad César Vallejo
Los Olivos,
Presente. -

**Asunto: Autorizar la ejecución del
Proyecto de Investigación de Enfermería**

De mi mayor consideración:

Es un honor dirigirme a usted para saludarla muy cordialmente en nombre de la Institución Educativa "8186 Jesús María" y en el mío propio desearle los éxitos correspondientes en la gestión que viene ejerciendo con mucha dedicación y respeto.

A su vez, autorizo a las estudiantes Mendivil Silvera, Lisbeth Nancy y Palomino Ugarte, Milagros Paola del X ciclo de estudios de la Escuela Profesional de Enfermería que puedan ejecutar su investigación titulada: Nivel de actividad física y hábitos alimenticios en adolescentes de la Institución educativa "8186 María Jesús" Comas, 2022, institución que ejerzo como Sub Directora, por lo que acepto realizar los procedimientos correspondientes a los alumnos de 1°, 2°, 3°, 4° y 5° de secundaria por parte de la estudiantes de enfermería de la Universidad César Vallejo.

Sin otro particular me despido de Usted no sin antes expresar los sentimientos de mi especial consideración personal.

Atentamente,



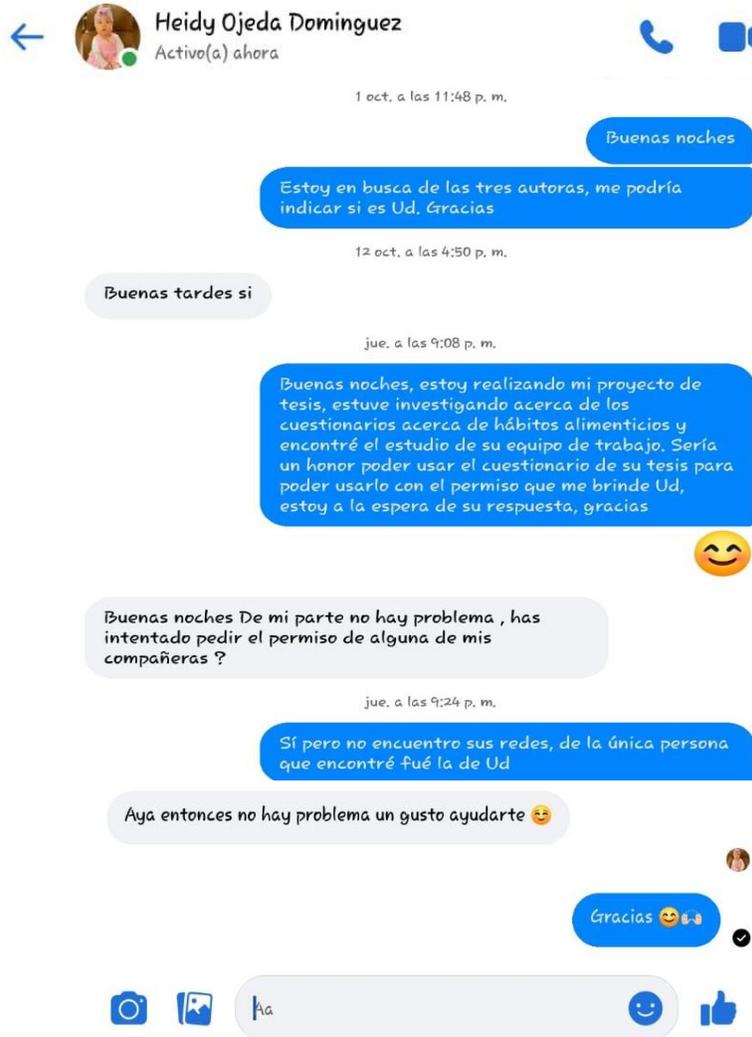
Sub Directora de la I.E 8186 Jesús
María - Lima norte

c/ c: Archivo.

ANEXO H – Respuesta de los creadores acerca del cuestionario de actividad física PAQ- A



ANEXO I – Respuesta de los creadores acerca del cuestionario de hábitos alimenticios



ANEXO J – Confiabilidad de la variable Actividad física y Hábitos alimenticios

CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTO PAQ-A

Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	20	100,0
	Excluidos ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,924	11

La confiabilidad del instrumento para esta investigación se midió mediante una prueba piloto aplicada a 20 estudiantes de una institución educativa con características similares. Posteriormente se comprobó mediante la prueba de alfa de cronbach llegando a un resultado de 0,924 para el instrumento de actividad física para adolescentes (PAQ-A).

Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida
P1	Númérico	8	0	¿Realizas algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?	{1, E} ...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal
P2	Númérico	8	0	¿Cómo acostumbras a ocupar tu tiempo libre (Fuera del horario escolar)?	{1, A} ...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal
P3	Númérico	8	0	¿Realizas alguna actividad física durante el receso (recreo escolar)?	{1, D} ...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal
P4	Númérico	8	0	¿En los meses de vacaciones realizas actividad física?	{1, A} ...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal
P5	Númérico	8	0	¿Cuántos días por semana realizas actividad física?	{1, A} ...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal
P6	Númérico	8	0	En los días que realizas actividad física, ¿cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?	{1, A} ...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal
P7	Númérico	8	0	¿Cuántos días/semana realizas actividad física vigorosa?	{1, A} ...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal
P8	Númérico	8	0	¿Cuántos minutos/día realizas actividad física vigorosa?	{1, A} ...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal
P9	Númérico	8	0	¿Cuántos días/semana realizas actividad física moderada?	{1, A} ...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal
P10	Númérico	8	0	¿Cuántos minutos/día realizas actividad física moderada?	{1, A} ...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal
P11	Númérico	8	0	¿Acostumbas ir de la casa al colegio en?	{1, A} ...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal

Archivo Edición Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Visible: 11 de 11 variables

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	var	var	var	var	var
1	3	4	4	2	2	2	2	2	3	3	2					
2	5	3	4	2	2	3	3	3	2	3	1					
3	3	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2					
4	5	5	4	4	3	3	3	3	2	2	3					
5	3	5	4	3	3	4	3	4	2	3	2					
6	1	2	3	2	1	1	1	1	2	2	2					
7	5	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3					
8	3	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2					
9	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	3					
10	3	4	4	3	3	2	2	2	3	2	2					
11	1	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1					
12	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2					
13	5	5	4	4	4	4	3	3	4	3	3					
14	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3					
15	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3					
16	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	3					
17	4	4	4	2	2	2	2	2	3	2	3					
18	3	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2					
19	3	2	4	2	2	1	2	1	2	2	2					
20	3	4	3	2	2	1	1	1	2	2	2					
21																
22																
23																

Vista de datos Vista de variables

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	20	100,0
	Excluidos ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,888	13

La confiabilidad de los instrumentos para esta investigación se midió mediante una prueba piloto aplicada a 20 estudiantes de una institución educativa con características similares. posteriormente se comprobó mediante la prueba de alfa de cronbach llegando a un resultado de 0,888 para el instrumento de hábitos alimenticios.

Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
P1	Númérico	8	0	¿Cuántas veces consumes al día?	{1, A}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
P2	Númérico	8	0	¿Tomas desayuno todos los días?	{1, A}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
P3	Númérico	8	0	¿Almuerzas todos los días?	{1, A}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
P4	Númérico	8	0	¿Cenas todos los días?	{1, A}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
P5	Númérico	8	0	¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno?	{1, A}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
P6	Númérico	8	0	En la media mañana (carienda) ingieres	{1, A}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
P7	Númérico	8	0	¿Cuáles son los alimentos que consumes en el almuerzo?	{1, A}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
P8	Númérico	8	0	¿Qué consumes en la lonchera?	{1, A}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
P9	Númérico	8	0	¿En la cena qué tipo de alimentos ingieres?	{1, A}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
P10	Númérico	8	0	¿Cuántos vasos de líquidos (agua, infusiones, refrescos) ingieres al día?	{1, A}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
P11	Númérico	8	0	¿Dónde desayunas?	{1, A}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
P12	Númérico	8	0	¿En qué lugar ingieres tu almuerzo?	{1, A}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
P13	Númérico	8	0	¿En qué lugar ingieres tu cena?	{1, A}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada

*Sin título1 [Conjunto_de_datos] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Edición Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Visible: 13 de 13 variables

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	var	var	var
1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3			
2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3			
3	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	1	2	1			
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
5	2	3	3	2	3	1	3	2	2	2	1	2	2			
6	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3			
7	1	1	3	3	1	1	2	1	1	1	1	3	1			
8	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3			
9	2	3	3	3	2	2	2	1	1	3	2	2	1			
10	2	3	3	3	3	1	3	1	3	2	3	3	3			
11	1	1	3	2	1	1	2	1	2	2	1	1	3			
12	2	3	3	1	2	1	1	1	3	3	2	2	1			
13	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3			
14	1	1	3	2	1	3	2	1	1	1	1	3	3			
15	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3			
16	2	3	3	3	3	3	3	1	1	2	1	3	1			
17	2	2	2	3	3	1	2	1	2	2	2	2	3			
18	1	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	2	1			
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
20	2	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3			
21																
22																
23																

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS

16°C Nublado

ESP LAA

18:47 7/10/2022

ANEXO K - Libro de codificación

ETIQUETA	CÓDIGO	ETIQUETA DE VALORES
GRADO	1	1grado
	2	2grado
	3	3grado
	4	4grado
	5	5grado
EDAD	1	12 años
	2	13 años
	3	14 años
	4	15 años
	5	16 años
	6	17 años
	7	18 años
GÉNERO	0	Masculino
	1	Femenino



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, CASANOVA RUBIO MARÍA YSABEL, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "8186 MARÍA JESÚS" COMAS, 2022", cuyos autores son PALOMINO UGARTE MILAGROS PAOLA, MENDIVIL SILVERA LISBETH NANCY, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 25.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo 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.

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

LIMA, 01 de Diciembre del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CASANOVA RUBIO MARÍA YSABEL DNI: 43086349 ORCID: 0000-0002-3012-9345	Firmado electrónicamente por: MCASANOVARU el 08-12-2022 21:42:43

Código documento Trilce: TRI - 0466109