



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD
ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**Actividad física y su relación con los hábitos alimenticios en
estudiantes de una I.E.S. distrito de SMP, 2024**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR:

Surco Huaman, Percy (orcid.org/0000-0003-2927-2643)

ASESOR:

Dr. Montes Ninaquispe, Jose Carlos (orcid.org/0000-0001-5130-7342)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos los niveles

TRUJILLO – PERÚ

2024

DEDICATORIA

Especialmente a mis queridos padres, que siempre me han motivado y me han dado un ejemplo positivo a lo largo de mi vida. También a nuestros profesores, por compartir con nosotros sus sabios conocimientos mientras navegamos por los dominios del deporte y la educación física.

Percy Surco Huamán

AGRADECIMIENTO

Agradezco a José Carlos Montes Nina Quispe, profesor que me ayudó a crear este trabajo académico, a la mima Universidad César Vallejo por apoyarme a lograr mis metas profesionales, a Dios por brindarme fortaleza mental y a mi familia.

Percy Surco Huamán



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, MONTES NINAQUISPE JOSE CARLOS, docente de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "Actividad física y su relación con los hábitos alimenticios en estudiantes de una I.E.S. distrito de SMP, 2024", cuyo autor es SURCO HUAMAN PERCY, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 20%, 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 el Trabajo Académico II 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.

TRUJILLO, 05 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
MONTES NINAQUISPE JOSE CARLOS DNI: 44737032 ORCID: 0000-0001-5130-7342	Firmado electrónicamente por: JMONTESN el 08-07- 2024 13:35:29

Código documento Trilce: TRI - 0797914





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, SURCO HUAMAN PERCY estudiante de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "Actividad física y su relación con los hábitos alimenticios en estudiantes de una I.E.S. distrito de SMP, 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico II:

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

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

Nombres y Apellidos	Firma
PERCY SURCO HUAMAN DNI: 09613142 ORCID: 0000-0003-2927-2643	Firmado electrónicamente por: PSURCO el 05-07-2024 23:37:02

Código documento Trilce: TRI - 0797913



ÍNDICE

CARÁTULA	
DEDICATORIA.....	
AGRADECIMIENTO.....	
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR.....	
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR.....	
ÍNDICE	ii
RESUMEN.....	iii
ABSTRACT.....	iv
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III MÉTODO.....	9
3.1. Tipo y diseño de investigación	9
3.2. Variables y operacionalización.....	9
3.3. Población, muestra y muestreo.....	10
3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	11
3.5. Procedimiento	12
3.6. Método de análisis de datos	12
3.7. Aspectos éticos.....	12
IV. RESULTADOS.....	13
V. DISCUSIÓN	17
VI. CONCLUSIONES	19
VII. RECOMENDACIONES	20
REFERENCIAS.....	
ANEXOS	

RESUMEN

El trabajo consiste en determinar la relación ideal entre la actividad física con los hábitos alimentarios de aquellos estudiantes de una I.E.S del distrito de SMP, un lugar donde puedan llevar un estilo de vida saludable realizando actividades físicas tanto dentro como fuera de dicha institución o en su tiempo libre.

El objetivo principal de estudio fue identificar las variables previas a la correlación entre la actividad física con los hábitos alimentarios a lo largo de los cinco años anteriores. La metodología de este trabajo académico se basa en la investigación no experimental, emplea un diseño en forma correlacional y una investigación de nivel descriptivo. La población fue de 775 estudiantes, la muestra fue de 257 estudiantes, pero por disponibilidad y conveniencia se trabajó con 69 estudiantes, los instrumentos utilizados fueron cuestionarios, los resultados dieron a conocer que existe relación entre la actividad física y los hábitos alimenticios donde se hallará la correlación estadística de Pearson entre las variables investigadas mediante la aplicación informática SPSS 25 y las conclusiones nos dan a conocer que hay correlación entre los hábitos alimentarios con la actividad física.

Palabras clave: *Actividad física, hábitos alimenticios, vida saludable.*

ABSTRACT

The work consists of determining the ideal relationship between physical activity and the eating habits of those students of an I.E.S in the SMP district, a place where they can lead a healthy lifestyle by carrying out physical activities both inside and outside said institution or in their leisure.

The main objective of the study was to identify the variables prior to the correlation between physical activity and eating habits over the previous five years. The methodology of this academic work is based on non-experimental research, employing a correlational design and descriptive level research. The population was 775 students, the sample was 257 students, but due to availability and convenience we worked with 69 students, the instruments used were questionnaires, the results revealed that there is a relationship between physical activity and eating habits where it will be found. The Pearson statistical correlation between the variables investigated using the SPSS 25 computer application and the conclusions show us that there is a correlation between eating habits and physical activity.

Keywords: Physical activity, eating habits, healthy living.

I. INTRODUCCIÓN

Las instituciones educativas superiores del país promueven la actividad física, que puede adoptar muchas formas diferentes e implica la contracción de una serie de músculos. Todos los estudiantes se beneficiarán enormemente de ella si la combinan con una dieta nutritiva que favorezca el bienestar físico y mental como la salud cardíaca.

A nivel mundial, la mayoría de los niños en edad escolar tienen malos hábitos alimenticios que están relacionados con sus niveles de actividad física, afirman Flores et al. (2023). Según Zambrano (2018), los hábitos alimentarios tienen un gran impacto en el rendimiento de los deportistas. Sin embargo, no todos los deportes requieren los mismos hábitos alimenticios; por ejemplo, ciertos deportes instan a atletas a ser extremadamente delgados. En consecuencia, promover la actividad física, así como la alimentación saludable en edades tempranas tiene un impacto favorable en todas las etapas establecidas de la vida, lo que se traduce en ventajas para los factores biopsicosociales y disminuye la probabilidad de desarrollar una determinada enfermedad crónica no transmisible (Castro et al., 2021).

A nivel nacional, las enfermedades crónicas son causadas por malos hábitos alimenticios, afirma un estudio que analizó la relación entre los hábitos alimenticios, el estado nutricional y la actividad física de niños de primaria de la región Bambamarca (Carrasco, 2023). Según Castillo y Vivancos (2019), con ello existe una determinada correlación estadísticamente significativa que se da entre los mencionados hábitos alimentarios de los estudiantes, los niveles de actividad física como de estrés relacionados con sus estudios en una determinada universidad privada de Lima. Este vínculo tiene validez estadística, según las estadísticas. Ante esto, Moncada (2018) señala que se ha investigado sobre los patrones alimentarios y las consecuencias del desarrollo de la capacidad física para descubrir la relación en este caso que existe entre las recomendaciones dietéticas y la mejora de la capacidad física.

A nivel local, En las escuelas se sirven bocadillos con mucha grasa y azúcar sin tener en cuenta la importancia de la dieta y la actividad regular de los niños (Colmenares et al., 2020). Es crucial promover y potenciar el ejercicio físico además de desarrollar una dieta saludable porque Huaracallo (2021) descubrió que la actividad en este caso física reduce el estrés académico.

La siguiente pregunta sirvió para formular el problema de investigación: ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y los hábitos alimenticios en estudiantes de una I.E.S. distrito de SMP 2024?

En la misma línea, se plantearon las siguientes preguntas específicas: ¿Cómo se relaciona las actividades físicas cotidianas con los hábitos alimenticios en estudiantes de una I.E.S. distrito de SMP 2024?, ¿Cómo se relaciona los ejercicios físicos con los hábitos alimenticios en estudiantes de una I.E.S. distrito de SMP 2024? y ¿Cómo se relaciona el deporte con los hábitos alimenticios en estudiantes de una I.E.S. distrito de SMP 2024?

Dentro de la justificación teórica se va tomar en consideración que los estudiantes comprendan la relación que se da entre los hábitos alimentarios con referencia a la actividad física, capacitándolos para llevar una vida sana mediante el ejercicio regular y consumir alimentos saludables para su bienestar.

La justificación práctica, que se centra en el cuidado respectivo de la salud de los estudiantes, recomienda que éstos reciban el asesoramiento adecuado de la persona adecuada y complementen sus elecciones dietéticas con ejercicio físico saludable que se han de gran beneficio para todos los estudiantes.

Con respecto a la justificación metodológica, donde se realizó un análisis exhaustivo de los enfoques, herramientas, procedimientos y estrategias de aplicación para la recolección de datos adecuados. Se utilizaron obras, libros virtuales, tesis e informes para auxiliar la investigación del problema, que se realizó en una I.E.S. del distrito de SMP. La comunidad académica se beneficiará enormemente de la realización de esta investigación por el tema que se aborda

sobre la actividad física y su asociación asociada a los buenos hábitos alimenticios que deben asumir los estudiantes de una I.E.S.

El objetivo general del estudio fue: Determinar si existe relación entre la actividad física y los hábitos alimenticios en estudiantes de una I.E.S. distrito de SMP 2024.

Los objetivos específicos fueron: Determinar si existe relación entre las actividades físicas cotidianas con los hábitos alimenticios en estudiantes de una I.E.S. distrito de SMP 2024, determinar si existe relación de los hábitos alimenticios con los ejercicios físicos en estudiantes de una I.E.S. distrito de SMP 2024 y determinar si existe relación del deporte con los hábitos alimenticios en estudiantes de una I.E.S. distrito de SMP 2024.

Delimitación del problema: El estudio se centrará principalmente en cómo los estudiantes de una I.E.S. del distrito de SMP se relacionan con la actividad física, así como los hábitos alimenticios. Los estudiantes de una I.E.S. serán la unidad de análisis del trabajo académico, enmarcándose la investigación que se da en el ámbito de la educación y la calidad educativa. El estudio se desarrollará a lo largo de un año en una I.E.S. de Lima del distrito de SMP.

La hipótesis general establecida en la investigación fue: Existe una relación significativa entre la actividad física y los hábitos alimenticios en estudiantes de una I.E.S. distrito de SMP 2024.

Las hipótesis específicas que se tomaron en cuenta fueron: Existe una relación significativa entre las actividades físicas cotidianas con los hábitos alimenticios en estudiantes de una I.E.S. distrito de SMP 2024, Existe una relación significativa entre los ejercicios físicos con los hábitos alimenticios en estudiantes de una I.E.S. distrito de SMP 2024 y Existe una relación significativa entre el deporte con los hábitos alimenticios en estudiantes de una I.E.S. distrito de SMP 2024.

II. MARCO TEÓRICO

Antecedentes de investigación: Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), han subrayado que dentro del marco teórico se considera una etapa en la que el investigador amplía su comprensión del material previamente publicado y archivado sobre un tema de investigación.

En esa línea, Pupiales (2022), cuyo estudio desarrollado en Ecuador, propuso determinar los patrones alimentarios y los niveles a considerar de la actividad física en determinados adolescentes en la ciudad de Ibarra. En total, 145 adolescentes participaron en este estudio cuantitativo, transversal y descriptivo. El 52,41% eran mujeres, el 77,24% comía de tres a cuatro veces al día, también el 74,48% comía en casa, seguidamente el 23,44% añadía azúcar a la comida y con ello el 33,11% bebía de tres a cuatro vasos de agua al día. Los alimentos fritos eran su tipo de comida favorito. Se determinó que los adolescentes de ambos sexos mostraban malos hábitos alimentarios y de ejercicio físico.

Por otro lado, Vilugrón et al. (2020), cuyo trabajo desarrollado en Chile, Este estudio se propuso determinar los patrones alimentarios de los adolescentes en Chile. Quinientos cincuenta (550) adolescentes de Valparaíso participaron en un estudio transversal no experimental. Según los datos establecidos, las frutas (64,5%), los refrescos (47,1%) y la comida rápida (88,7%) eran los alimentos cuyo consumo era más adecuado. Menos del 30% dijo consumir suficiente agua, verduras y productos lácteos. Sólo el 9,3% de los encuestados afirmó comer pescado dos veces por semana o más, mientras que el 42,2% dijo desayunar pescado todos los días. Llegaron en este caso a la conclusión de que los malos hábitos alimentarios y la obesidad de los adolescentes tenían un efecto perjudicial sobre su calidad de vida en general.

Tal es así, Flores y Guamán (2022), cuya investigación desarrollada en Ecuador, el objetivo principal a tener en cuenta de este estudio era investigar los hábitos alimenticios y de ejercicio de los alumnos matriculados en un centro educativo de Cotopaxi. Doscientos cincuenta y nueve (259) estudiantes

participaron en el estudio descriptivo, transversal, así como no experimental. Según los resultados, sólo el 5,6% de los individuos seguía una dieta saludable, el 46% se encontraba en un estado moderadamente saludable y el 29,50% no era saludable y no hacía ejercicio. Llegaron en este caso a la conclusión que la gran mayoría de los alumnos tenían malos hábitos alimentarios que estaban relacionados con su inactividad.

Por su parte, Catalá et al. (2023) cuya investigación se realizó en Cuba, este estudio tuvo como objetivo conocer los malos hábitos alimentarios, así como el estado nutricional de un grupo de adolescentes de una determinada institución educativa local de Pinar del Río. Se realizó un estudio transversal, no experimental, que incluyó en este caso a 73 adolescentes. Según los resultados, el 35,6% de los adolescentes eran obesos o tenían en este caso sobrepeso. También, el 23,3% de los adolescentes renunciaba a desayunar, el 63,3% no comía fruta habitualmente, el 37,0% comía verduras, el 90,4% comía pescado, donde el 43,8% comía habitualmente embutidos y con ello el 37% consumía comida basura. Donde pudieron llegar a la conclusión de que casi un tercio de los adolescentes tenían sobrepeso o eran obesos y que tenían malos hábitos alimentarios.

Con referente a investigaciones efectuadas a nivel nacional, se mencionó a Castillo y Correa en (2020) el objetivo primordial de este estudio fue investigar los patrones alimentarios, como el grado a considerar de actividad física y el estado nutricional de los adolescentes matriculados en un colegio de Trujillo. Doscientos setenta (270) estudiantes de secundaria participaron en este estudio descriptivo básico. Según los resultados, el 44% de los encuestados tenía malos hábitos alimentarios, mientras que el 56% seguía unos algo buenos. En cuanto a la actividad física, el 46% realizaba ejercicio moderado, el 44% ejercicio intenso y el 10% realizaba estas actividades continuamente. El 75% tenía un estado nutricional normal, el 18% estaba delgado y el 7% tenía sobrepeso. Llegaron a la conclusión de que el estado nutricional de dichos adolescentes está correlacionado con sus patrones de alimentación y actividad física.

Peralta (2022), cuyo trabajo se realizó en la ciudad de la Libertad, este estudio se propuso determinar los patrones alimentarios y el sobrepeso entre los adolescentes que asisten a una escuela de Chepén. Ciento setenta y cinco (175) adolescentes participaron en este estudio simple, descriptivo y no experimental. El 25% de los encuestados declararon tener hábitos alimentarios saludables, el 41% declararon ser algo saludables y el 34% declararon ser poco saludables. Asimismo, el 55% presentaba un estado nutricional normal y el 45% tenía sobrepeso. Se llegó a la conclusión de que los comportamientos alimentarios y el sobrepeso de los adolescentes están asociados.

Mientras tanto, Sicha y Zevallos (2020), Esta investigación sobre la relación entre la ingesta de alimentos y el ejercicio en el establecimiento Educativo Público San Ramón se realizó en Ayacucho. El diseño fue transversal, descriptivo, cualitativo, no experimental y correlacional. De los alumnos, el 17,1% tiene sobrepeso. El 58,1% de los alumnos hace ejercicio por término medio, pero el 49,6% no realiza suficiente actividad y come más comidas ricas en hidratos de carbono. Los resultados indican que, si bien el porcentaje de niños con sobrepeso está disminuyendo, el porcentaje de alumnos que comen muchos carbohidratos está aumentando.

De acuerdo con Ruiz (2020), cuyo trabajo se realizó en la ciudad de Lima, este estudio se propuso determinar los patrones dietéticos de los adolescentes que asisten a una escuela de Santa Anita. 49 estudiantes de secundaria participaron en este estudio cuantitativo, no experimental y también descriptivo. Donde los resultados dieron a conocer que un 11,56% de los adolescentes tenían hábitos alimentarios de nivel bajo con ello consumían comida basura, mientras que el 33,67% de los adolescentes tenían hábitos alimentarios de nivel alto. Llegó a la conclusión de que los comportamientos alimentarios de nivel medio y bajo son más frecuentes entre los adolescentes en su segundo año de vida.

Bases Teóricas: La actividad física: Mediante deportes, juegos y otras actividades físicas, las clases que se dan de educación física nos proporcionan experiencias del mundo real que nos ayudan a reconocer los beneficios de la educación física (Martín-Parra y Cortés, 2020).

Actividades físicas cotidianas: Realizar actividades cotidianas moderadamente intensas como subir escaleras, saltar y bailar, así como utilizar diversos entornos y accesorios domésticos como escobas, cuerdas y botellas para realizar diversos ejercicios son de vital importancia (Villaquirán et al., 2020). Cuyos indicadores son: Caminar es un tipo de ejercicio que consiste en mover suavemente las piernas para ir de un sitio a otro. Me refiero a la velocidad a la que puedes desplazarte sin esforzar mucha energía (Casero, 2023). Subir escaleras es un régimen compuesto por series rápidas de actividad física intensa. El resultado es una mejora de la capacidad cardiorrespiratoria (Martín, 2023) y Tareas domésticas: identificar diferencias en la forma en que hombres como mujeres se ocupan del cuidado de sus hijos, así como las tareas domésticas (Boix et al., 2023).

Ejercicios físicos: De acuerdo con Posso et al., (2022) se considera ejercicio físico cualquier actividad humana que requiera un gasto energético. Cuyos indicadores son: Ejercicio aeróbico: El ejercicio aeróbico es de alto volumen y baja intensidad, dura dos minutos o más y equilibra el consumo y el gasto de oxígeno (Pila, 2021) y Ejercicio anaeróbico: Estos ejercicios fomentan el crecimiento de la potencia muscular, la fuerza y la resistencia anaeróbica (Ríos, 2023).

Deporte: es considerado una herramienta de orden fundamental que sirve para el desarrollo de la sociedad (Morales, 2020). Cuyos indicadores son: Deporte en forma individual: La participación en deportes individuales está en auge. Muchas personas optan por practicar uno de estos deportes como régimen de ejercicio debido a la naturaleza acelerada (Calvo, 2022). Deporte en forma colectiva: Durante la práctica deportiva, los deportes colectivos permiten compartir tiempo, espacio y otros recursos, así como crear jugadas y estrategias de grupo (Calvo, 2022).

Hábitos alimenticios: También, Barud (2018) descubrió que una parte considerable de los estudiantes de secundaria encuestados tanto en Rzeszów como en Krosno tenían hábitos alimentarios satisfactorios.

Motivación alimenticia: Luna (2018) aborda dicha dimensión y sostiene que dicha alimentación siempre debe guiarse por las propias preferencias, además de por otros factores. Cuyos indicadores son: Alimentos energéticos: Según Zanin (2023) los alimentos que el mismo cuerpo debe utilizar para poder obtener la energía son los que necesita para mantener las actividades diarias y todas sus funciones esenciales. Alimentos protectores: Según Roizen (2023) una de las mejores formas de poder combatir la inflamación es consumir alimentos ricos en compuestos.

Preferencia alimenticia: Luna (2018) aborda esta dimensión y sostiene que la alimentación siempre debe guiarse por las propias preferencias, además de por otros factores. Cuyos indicadores son: Alimentos saludables: Según Reyes y Olaya (2020) una alimentación saludable es un factor definitivo para la salud de las personas en cualquier momento de su vida y Alimentos no saludables: Según Ruiz (2023) señala que un gran número de investigaciones relaciona el consumo habitual de alimentos muy procesados con resultados perjudiciales para la salud.

Frecuencia alimenticia: Según Luna (2018) afirma que conocer a una persona es esencial para saber con qué frecuencia come, y que la lista de alimentos típicos de la persona es un buen punto de partida. Cuyos indicadores son: Consumo de menestras: Según León (2021) El consumo de menestras, es importante para la población, donde se produce el pallar, tarwi y frejol y Consumo de carnes: Según Sánchez (2022) La afirmación de que la carne desempeñó un papel fundamental en la evolución humana destaca por encima de todas las demás.

III. METODOLOGÍA

El presente estudio académico ha utilizado la metodología como punto de referencia. Fuentes et al. (2020), un investigador puede emplear un conjunto de procedimientos y tácticas, ya sean propios o recomendados por otros autores.

3.1 Tipo y diseño de Investigación

3.1.1 Tipo de Investigación: Dada su importancia es considerada de tipo básica. Para validar hipótesis particulares, esta investigación empleará un método cuantitativo y se organizará mediante varias fases (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

3.1.2 Diseño de investigación: Los diseños descriptivo-correlacionales son muy útiles para determinar las relaciones que existen ya sea entre dos o más variables, (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

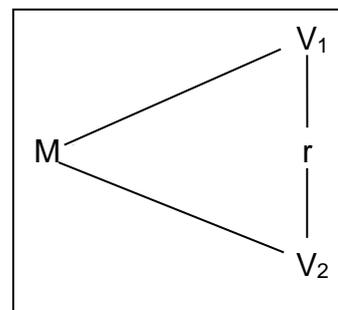
Seguido, se esboza el diseño de dicha investigación:

M: Representa la muestra de dicha investigación.

V1: corresponde a la variable actividad física.

V2: Corresponde a la variable hábitos alimenticios.

r: Reconoce la vinculación entre variables.



3.2 Variables y operacionalización

Variable 1: Actividad Física.

• **Definición conceptual:** Actividad física son movimientos que requieren un gasto de energía, como nadar, correr o hacer ejercicio aeróbico (González et al., 2023).

• **Definición operacional:** Dimensión 1: Realice tareas rutinarias en casa e incorpore ejercicios básicos (Villaquirán et al., 2020). Dimensión 2: Según Posso et al., (2022) Ejercicio físico es cualquier actividad humana que requiera un gasto energético. Dimensión 3: Un deporte es cualquier actividad física que se practica en un lugar determinado (Ibarra, 2023).

Variable 2: Hábitos Alimenticios

Definición conceptual: Una dieta rica en alimentos naturales y frescos como las frutas y las verduras, así como alimentos ricos en vitaminas y minerales, es beneficioso para mantener el bienestar físico y mental (Alzahrani et al., 2020).

Definición operacional: Dimensión 1: Según Luna (2018) sostiene que dicha alimentación siempre debe guiarse por las propias preferencias. Dimensión 2: Mazariegos (2020) una alimentación sana y variada durante el embarazo ayuda a moldear preferencias alimentarias saludables. Dimensión 3: Luna (2018) afirma que conocer a una persona es esencial para saber con qué frecuencia come.

La matriz de operacionalización de variables está ubicada en la sección de anexos (Tabla 1)

3.3 Población, muestra y muestreo

3.3.1 Población: Considerados actores accesibles que forman parte del ámbito concreto en el que se realiza dicho estudio (Condori, 2020). La población fue de 775 estudiantes de una determinada institución de educación superior del distrito de SMP, futuros profesionales técnicos de diferentes ciclos. La población de estudio está ubicada en la sección de anexos (Tabla 2)

• **Criterios de Inclusión:** Acceso del investigador a la información sobre la relación de estudiantes de la institución y a la aplicación de la encuesta.

• **Criterios de exclusión:** Dado que la mayoría de las demás carreras técnicas carecen de la tecnología necesaria, no se tuvieron en cuenta.

3.3.2 Muestra: Una muestra con ello es un subconjunto de una población o universo representativa de la población. (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). La determinada muestra por su parte estuvo integrada por 257 estudiantes de dicha Institución; sin embargo, para la aplicación del instrumento se tomaron en cuenta 69 estudiantes por disponibilidad y conveniencia. La muestra de estudio está ubicada en la sección de anexos (Tabla 3: *Muestra de estudio*)

Cálculo de la Muestra: Para ello se utilizó la ecuación estadística:

$$n = \frac{z^2(p * q)}{e^2 + \frac{(z^2(p * q))}{N}}$$

Ecuación Estadística para Proporciones Poblacionales: n = Tamaño de la muestra., z^2 = Nivel de confianza deseado, p = Proporción de la población con la característica deseada (éxito), q = Proporción de la población sin la

característica deseada (fracaso), e^2 = Nivel de error dispuesto a poder cometer, N = Tamaño de población.

3.3.3 Muestreo: Es un proceso de poder elegir un subconjunto de una determinada población (Westreicher, 2021). Se empleó un muestreo de conveniencia no probabilístico.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Las técnicas de recolección de datos: Cisneros et al. (2022), hay encuestas y enfoques que pueden utilizarse para mejorar la investigación de recojo de datos. Se ha hecho uso de la encuesta como técnica para la recolección de los datos respecto a la actividad física como los hábitos alimenticios.

Los instrumentos de recolección de datos: Acerca de las herramientas de recojo de datos descritas anteriormente, (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018) el investigador utiliza recursos para obtener conocimientos o datos sobre factores considerados. Los instrumentos utilizados fueron mediante el uso de cuestionarios elaborado por diferentes autores y fueron validados a la vez, que incluían listas de dieciocho ítems cada una y empleaban una escala de Likert con respuestas en este caso de opción múltiple (Siempre, Casi Siempre, A Veces, Casi Nunca o Nunca), tanto para la actividad física y los hábitos alimenticios.

Validez: El grado de validez de un instrumento mide con precisión una determinada variable a evaluar (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Con ello la validez de los cuestionarios de investigación ya han sido validados respecto a los Hábitos Alimenticios del autor (Luna, 2018) y Actividad Física del autor (Huaracallo, 2021).

Confiabilidad: El grado de un instrumento arroja resultados que son coherentes y lógicos en la muestra o los casos se conoce como su fiabilidad (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Se utilizó el alfa de Cronbach evaluando la fiabilidad de los cuestionarios. Se considero un índice de 0,715 para las dos variables, lo que indica que el instrumento tiene una fiabilidad adecuada.

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	69	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	69	100,0

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,715	36

3.5 Procedimiento de recolección de datos

Yuni (2020), afirma que el proceso consiste en una secuencia de decisiones interactivas y conectadas. Comienza con la selección de un tema bien establecido y termina con mencionar los resultados de una investigación. Para aplicar los instrumentos, se conversó con los estudiantes de los objetivos de los cuestionarios para que participen, luego del cual fueron procesados.

3.6 Método de análisis de datos

Consiste en recopilar, ordenar y organizar los datos adquiridos a partir de un estudio, todo ello con la intención de elaborar conclusiones y recomendaciones. Según Sánchez et al. (2018). Después de utilizar los instrumentos para recoger los datos, éstos se procesaron utilizando SPSS 25 estadística descriptiva. Donde los resultados son presentados de forma ordenada mediante tablas y figuras.

3.7 Aspectos éticos

Para Rosales (2021), de ello se desprende que la ética desempeña un papel en los actos de los educadores y que las normas éticas deben servir de base para el estudio. En el trabajo académico ha seguido las normas establecidas de la American Psychological Association (APA, año de edición). Los resultados sólo se han utilizado para la investigación, asignando la autoría del autor de los diferentes textos que fueron consultados. El presente estudio es único, apegándose a todas las normas establecidas por la Universidad César Vallejo.

IV. RESULTADOS

Respecto a los resultados, esta es la sección del estudio en la que examinamos la información recopilada y los datos; en otras palabras, los resultados se ajustan a nuestros objetivos. Para ello se citó a Martínez (2018), quien afirma que los resultados del estudio demuestran si la hipótesis inicial y los resultados concuerdan entre sí, lo que muestran claramente los resultados. **Descripción de resultados**, Se utilizaron Excel y SPSS 25 para recopilar los datos, y se calculó el grado de relación correlacional de Pearson, de dicha **“Actividad física y su relación con los hábitos alimenticios en estudiantes de un I.E.S. distrito de SMP, 2024”**.

La prueba de hipótesis específica 1:

La formulación de dicha hipótesis estadística

H1: Existe una relación significativa entre las actividades físicas cotidianas con los hábitos alimenticios en estudiantes de un I.E.S. distrito de SMP 2024.

H0: No existe una relación significativa entre las actividades físicas cotidianas con los hábitos alimenticios en estudiantes de un I.E.S. distrito de SMP 2024.

Tabla 4: Tabla cruzada Actividad física cotidianas*HÁBITOS ALIMENTICIOS

		HÁBITOS ALIMENTICIOS			
		A Veces	Casi Siempre	Total	
Actividad físico cotidianas	A Veces	Recuento	41	4	45
		Recuento esperado	35,2	9,8	45,0
		% del total	59,4%	5,8%	65,2%
	Casi Siempre	Recuento	13	11	24
		Recuento esperado	18,8	5,2	24,0
		% del total	18,8%	15,9%	34,8%
Total	Recuento	54	15	69	
	Recuento esperado	54,0	15,0	69,0	
	% del total	78,3%	21,7%	100,0%	

Tabla 5: Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	12,557 ^a	1	,000		
Corrección de continuidad ^b	10,479	1	,001		
Razón de verosimilitud	12,154	1	,000		
Prueba exacta de Fisher				,001	,001
Asociación lineal por lineal	12,375	1	,000		
N de casos válidos	69				

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 5,22.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

Interpretación:

Se toma en consideración la hipótesis alternativa (H1) porque existe un caso de fiabilidad y el umbral de significación es inferior al 0,05 ($0,000 < 0,05$). Esto indica que existe con ello una correlación significativa entre la actividad física diaria y los hábitos alimentarios de los alumnos de un I.E.S. del distrito SMP 2024.

La prueba de hipótesis específica 2:

La formulación de dicha hipótesis estadística

H1: Existe una relación significativa entre los ejercicios físicos con los hábitos alimenticios en estudiantes de un I.E.S. distrito de SMP 2024.

H0: No existe una relación significativa entre los ejercicios físicos con los hábitos alimenticios en estudiantes de un I.E.S. distrito de SMP 2024.

Tabla 6: Tabla cruzada Ejercicios físicos*HÁBITOS ALIMENTICIOS

		HÁBITOS ALIMENTICIOS			
		A Veces	Casi Siempre	Total	
Ejercicios físicos	A Veces	Recuento	43	4	47
		Recuento esperado	36,8	10,2	47,0
		% del total	62,3%	5,8%	68,1%
	Casi Siempre	Recuento	11	11	22
		Recuento esperado	17,2	4,8	22,0
		% del total	15,9%	15,9%	31,9%
Total		Recuento	54	15	69
		Recuento esperado	54,0	15,0	69,0
		% del total	78,3%	21,7%	100,0%

Tabla 7: Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	15,162 ^a	1	,000		
Corrección de continuidad ^b	12,821	1	,000		
Razón de verosimilitud	14,396	1	,000		
Prueba exacta de Fisher				,000	,000
Asociación lineal por lineal	14,942	1	,000		
N de casos válidos	69				

a. 1 casillas (25,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 4,78.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

Interpretación:

La hipótesis alternativa (H1), evidencia la existencia de una determinada correlación significativa entre los hábitos alimentarios de los estudiantes y el ejercicio físico en una I.E.S. del distrito SMP 2024, donde se toma en consideración porque existe un caso de fiabilidad y el nivel establecido de significación es inferior al 0,05 ($0,000 < 0,05$).

La prueba de hipótesis específica 3:

La formulación de hipótesis estadística

H1: Existe una relación significativa entre el deporte con los hábitos alimenticios en estudiantes de un I.E.S. distrito de SMP 2024.

H0: No existe una relación significativa entre el deporte con los hábitos alimenticios en estudiantes de un I.E.S. distrito de SMP 2024.

Tabla 8: Tabla cruzada Deporte*HÁBITOS ALIMENTICIOS

		HÁBITOS ALIMENTICIOS			
		A Veces	Casi Siempre	Total	
Deporte	A Veces	Recuento	44	4	48
		Recuento esperado	37,6	10,4	48,0
		% del total	63,8%	5,8%	69,6%
	Casi Siempre	Recuento	10	11	21
		Recuento esperado	16,4	4,6	21,0
		% del total	14,5%	15,9%	30,4%
Total	Recuento	54	15	69	
	Recuento esperado	54,0	15,0	69,0	
	% del total	78,3%	21,7%	100,0%	

Tabla 9: Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	16,660 ^a	1	,000		
Corrección de continuidad ^b	14,171	1	,000		
Razón de verosimilitud	15,654	1	,000		
Prueba exacta de Fisher				,000	,000
Asociación lineal por lineal	16,418	1	,000		
N de casos válidos	69				

a. 1 casillas (25,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 4,57.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

Interpretación:

La hipótesis alternativa (H1), es decir, que existe una correlación sustancial entre los hábitos alimentarios de los alumnos y el deporte en un I.E.S. de distrito del SMP 2024, se toma en consideración porque existe un caso de fiabilidad y el nivel que se da de significación es inferior a 0,05 ($0,000 < 0,05$).

La prueba de la hipótesis general:

La formulación de dicha hipótesis estadística

H1: Existe una relación significativa entre la actividad física y los hábitos alimenticios en estudiantes de un I.E.S. distrito de SMP 2024.

H0: No existe una relación significativa entre la actividad física y los hábitos alimenticios en estudiantes de un I.E.S. distrito de SMP 2024.

Tabla 10: Tabla cruzada ACTIVIDAD FÍSICA*HÁBITOS ALIMENTICIOS

		HÁBITOS ALIMENTICIOS			
		A Veces	Casi Siempre	Total	
ACTIVIDAD FÍSICA	A Veces	Recuento	39	0	39
		Recuento esperado	30,5	8,5	39,0
		% del total	56,5%	0,0%	56,5%
	Casi Siempre	Recuento	15	15	30
		Recuento esperado	23,5	6,5	30,0
		% del total	21,7%	21,7%	43,5%
Total	Recuento	54	15	69	
	Recuento esperado	54,0	15,0	69,0	
	% del total	78,3%	21,7%	100,0%	

Tablo

11: Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	24,917 ^a	1	,000		
Corrección de continuidad ^b	22,064	1	,000		
Razón de verosimilitud	30,666	1	,000		
Prueba exacta de Fisher				,000	,000
Asociación lineal por lineal	24,556	1	,000		
N de casos válidos	69				

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 6.52

b. Sólo con ello se ha calculado para una tabla 2x2

Interpretación:

Dado que el resultado de dicha significación es inferior al 0,05 ($0,000 < 0,05$), es aceptada con ello la hipótesis alternativa (H1) y rechazamos la hipótesis nula. Esto nos lleva a la conclusión de que, entre los alumnos de un distrito I.E.S. del SMP 2024, existe una relación sustancial (significativa al nivel de significación de 0,05) entre los hábitos alimentarios y la actividad física.

V. DISCUSIÓN

En cuanto a la discusión obtenida de los resultados de la aplicación de los cuestionarios, se validaron las alternativas proporcionadas por los cuestionarios. Los cuestionarios se aplicaron de acuerdo con el tema de los hábitos alimentarios y la actividad física entre los estudiantes de una I.E.S. del distrito de SMP.

Respecto al primer objetivo específico, donde se constató que existe una correlación establecida entre los hábitos alimentarios con la actividad física diaria, con porcentajes del 65,2% para A veces y del 34,8% para Casi siempre, con lo mencionado se puede establecer la similitud al estudio de Flores y Guamán (2022), cuya investigación desarrollada en Ecuador, El objetivo principal de este estudio fue investigar los hábitos alimenticios así como la actividad física de los estudiantes matriculados en una institución educativa de Cotopaxi. Un total de 259 estudiantes participaron en el estudio no experimental, transversal y descriptivo. Según los datos, sólo el 5,6% de los participantes tenía una dieta saludable, el 46% se encontraba en un estado moderadamente saludable y el 29,50% no era saludable y no hacía ejercicio. Llegaron a la conclusión de que la mayoría de los malos hábitos alimentarios de los estudiantes se debían a su falta de ejercicio.

Con relación al segundo objetivo específico, donde se encontró que la relación establecida entre los ejercicios físicos con los hábitos alimenticios donde prevalece en A Veces un porcentaje 68.1% y en Casi Siempre un porcentaje de 31,9%, con lo mencionado se puede establecer la similitud al estudio de Castillo y Correa en (2020) este trabajo se realizó en Trujillo, cuyo objetivo del estudio fue conocer el estado en este caso nutricional, el grado de actividad física y los hábitos alimentarios de los adolescentes matriculados en un colegio de Trujillo. Doscientos setenta (270) estudiantes de secundaria participaron en este estudio descriptivo básico. Según los resultados, el 44% de los encuestados tenía malos hábitos alimentarios, mientras que el 56% seguía unos algo buenos. En cuanto a la actividad física, el 46% realizaba ejercicio moderado, el 44% ejercicio intenso y el 10% realizaba estas actividades continuamente. El 75% tenía un estado nutricional normal, el 18% estaba delgado y el 7% tenía sobrepeso. Donde

podieron llegar a la conclusión que el estado nutricional de los adolescentes está correlacionado con sus patrones de alimentación y actividad física.

Por lo concerniente al tercer objetivo específico, donde los resultados obtenidos mostraron la relación entre el deporte con los hábitos alimenticios donde prevalece en A Veces un porcentaje 69.6% y en Casi Siempre un porcentaje de 30,4%, con lo mencionado se puede establecer la similitud al estudio de Sicha y Zevallos (2020), cuyo estudio se realizó en el Establecimiento Educativo Público San Ramón de Cajamarca, en el que se comprobó la relación entre el consumo de alimentos y una determinada actividad física. Se trató de un diseño con ello no experimental, transversal, descriptivo, cualitativo y correlacional. De los estudiantes, el 17,1% tiene sobrepeso. Mientras que el 49,6% de los alumnos no se mueven lo suficiente y consumen más comidas ricas en carbohidratos, el 58,1% de los alumnos hacen ejercicio por término medio. Los resultados indican que, si bien el porcentaje de niños con sobrepeso está disminuyendo, el porcentaje de alumnos que comen muchos carbohidratos está aumentando.

Finalmente, con ello al objetivo general, los niveles de actividad física respecto con los comportamientos alimentarios, es 56,6% de los encuestados que respondieron A veces y un 43,5% que respondieron Casi Siempre, con lo mencionado se puede establecer la similitud al estudio de Pupiales (2022), donde propuso determinar los patrones alimentarios y los niveles de ejercicio físico de los adolescentes de la ciudad de Ibarra. Ciento cuarenta y cinco (145) adolescentes participaron en este estudio descriptivo, cuantitativo y transversal. El 52,41% de los encuestados eran con ello mujeres, el 77,24% podían comer de tres a cuatro veces al día, el 74,48% comía en casa, las frituras eran su tipo de comida favorita, el 23,44% añadía azúcar extra a sus respectivos alimentos y el 33,11% bebía de tres a cuatro vasos de agua al día. Se determinó que los adolescentes de ambos sexos mostraban malos hábitos alimentarios y de ejercicio físico.

VI. CONCLUSIONES

Tras analizar los datos, pudimos extraer las siguientes conclusiones con relación a los objetivos fijados en nuestro trabajo académico:

- 1.** Se observó que existe una correlación en la valoración de Casi siempre del 34,8% y de A veces del 65,2% entre las actividades físicas cotidianas y los hábitos alimentarios, utilizando dicha información de los cuestionarios aplicadas donde se consideraron 36 preguntas que fueron suministradas.
- 2.** Se evidencio que existe una correlación entre los hábitos alimentarios y los ejercicios físicos con respecto a la valoración A veces de porcentaje 68,1% y Casi Siempre con un porcentaje de 31,9%, utilizando la información de las 36 preguntas que fueron elaboradas en los cuestionaros.
- 3.** Se comprobó que existe una determinada correlación entre los hábitos alimentarios y el deporte donde se apreció la valoración de A Veces en un 69,6% y de Casi Siempre con una valoración de 30,4%, tomando como referencia las 36 preguntas establecidas que fueron aplicadas a los estudiantes.
- 4.** Se descubrió que normalmente siempre existe una determinada correlación entre los hábitos alimentarios con la actividad física, dado con ello se evidencia una valoración en A Veces de un 43,5% y Casi Siempre con un porcentaje del 56,6%. Información que fue extraída de los cuestionarios donde se aprecia un total de 36 preguntas formuladas.

VII. RECOMENDACIONES

1. Cabe mencionar la relación existente entre las actividades físicas cotidianas con los hábitos alimenticios en estudiantes de una I.E.S. distrito de SMP, donde es importante impartir estos conocimientos a los integrantes de la comunidad educativa. Por lo dicho, la directora del I.E.S. debe organizar reuniones de estudiantes para debatir la modificación de las malas prácticas alimentarias en casa y motivar a los adolescentes para que elijan opciones mucho mejores para desayunar, comer y cenar.

2. Con los datos obtenidos de la relación existente entre los ejercicios físicos con los hábitos alimenticios en estudiantes de una I.E.S. distrito de SMP, se aconseja a la directora del I.E.S. contar con la participación de profesionales médicos para supervisar e impartir seminarios de instrucción centrados en mejorar las prácticas dietéticas de los estudiantes y equilibrarlas con ejercicios físicos adecuados.

3. Esto pone de manifiesto la conexión entre el deporte y los hábitos alimentarios en los estudiantes de dicha institución. Con ello debería verificarse el acceso de los estudiantes a los alimentos durante su hora de descanso, y la dirección debería colaborar con todos los demás miembros de la comunidad educativa sin excepción para supervisar adecuadamente los alimentos que se ofrece en los quioscos de dicha institución.

4. Con la comprobación de que existe relación entre la actividad física con los hábitos alimenticios en estudiantes de una I.E.S. distrito de SMP, se recomienda que las instituciones de enseñanza superior eduquen a sus estudiantes sobre buenas prácticas alimentarias mediante seminarios, talleres, folletos y otros materiales, en un esfuerzo por animarlos a mantener un estilo de vida y un estado nutricional saludables.

REFERENCIAS

- Alarcón, J. M. (2019). *La motivación y el estado de ánimo afectan a nuestros patrones alimenticios*.
<https://www.alimente.elconfidencial.com/nutricion/2019-03-26/motivacion-adelgazar-estado-de-animo-dieta>.
- Alzahrani, S.H., Saeedi, A. A., Baamer, M. K., Shalabi, A. F., & Alzahrani, A. M. (2020). Eating habits among medical students at king abdulaziz university, Jeddah, Saudi Arabia. *International Journal of General Medicine*, 13, 77-88. <https://doi.org/10.2147/IJGM.S246296>
- Asensio, P., López, F., & Velasquez, H. (2018). *Poder, recreación y tiempo libre*. *Scielo*, 1-5. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/8456>.
- Baena Paz, G. (2017). Research methodology (3rd Ed.). Patria Publishing Group. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf
- Barud, B. G. (2018). *Evaluación de los hábitos nutricionales y preferencia en la escuela secundaria*. *Polonia*: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28303707>.
- Biolatto, L. (2023). *Anaerobic exercise: health benefits and risks*. <https://eresdeportista.com/cardio/otros/ejercicio-anaerobico-beneficios-riesgos-salud/>
- Boix, S., Barrera, R. y Serrano, M. (2023). *Housework, childcare and psychosocial health variables depending on the gender of teachers and non-teachers*. *Academic (Asunción)* 10(1) Asunción June 2023. http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2414-89382023000100047
- Calvo, B. (2022). Qué son los deportes individuales y colectivos. <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/deporte/articulo/que-son-los-deportes-individuales-52229.html>
- Care (2020). Menestras: take advantage of its nutrients by consuming it 2 to 3 times a week. <https://care.org.pe/menestras-aprovecha-sus-nutrientes-consumiendola-de-2-a-3-veces-por-semana/>

- Carrasco Idrogo, J. O. (2023). Estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física en escolares del nivel primario de la zona urbana de Bambamarca en Cajamarca. *Revista Ciencia Nor@ndina*, 6(1), 51–61. <https://unach.edu.pe/rcnorandina/index.php/ciencianorandina/article/view/144>
- Casero, F. (2023). Beneficios de caminar. Hábitos saludables. ¿Qué es caminar? <https://habitossaludablesdevida.com/beneficios-de-caminar/>
- Castillo C. y Correa R. (2020). Eating habits, physical activity and nutritional status of adolescents from an educational institution, La Esperanza – 2020, Undergraduate Thesis. Cesar Vallejo University. 2020. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/55989>
- Castillo, L.A. y Vivancos, J. (2019). *Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019*. [Tesis, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1943>
- Castro, A. A., Borbón Castro, N. A., Cruz Ortega, M. F., Duarte Félix, H., Durazo Terán, L. A. & López Castro, L. A. (2021). Physical activity and diet quality in schoolchildren from the city of Navojoa, Sonora. *Journal of Academic Research Without Borders: Division of Economic and Social Sciences*, (35),20. <https://revistainvestigacionacademicasinfrontera.unison./index.7>
- Catalá Díaz, Y., Hernández Y., Del Toro A., González K., García M. y Catalá Rivero Y. (2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*. 2023; (27). <https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/5759>
- Cisneros-Caicedo, A. J., Guevara-García, A. F., Urdánigo-Cedeño, J. J. y Garcés-Bravo, J. E. (2022). Techniques and Instruments for Data Collection that support Scientific Research in times of Pandemic. 8(1). January-March, 2022, pp. 1165-1185. <file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-TecnicasEInstrumentosParaLaRecoleccionDeDatosQueAp-8383508.pdf>
- Colmenares Capacho, Y. V., Hernández González, K. D., Piedrahita Marín, M. A., Espinoza Castro, J. F. & Hernández Lalinde, J. (2020). Healthy eating habits in high school students Venezuelan Archives of Pharmacology and

- Therapeutics, vol. 39, no. 1, 2020 *Venezuelan Society of Clinical Pharmacology and Therapeutics*, Venezuela.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55969798012>
- Condori Ojeda, P. (2020). Universo, población y muestra. Curso taller.
<https://www.academica.org/cporfirio/18.pdf>
- CONCYTEC. (2018). Reglamento de Calificación, clasificación y registro de los investigadores del sistema nacional de ciencia, tecnología e innovación tecnológica. <https://portal.concytec.gob.pe/images/renacyt/>
- Cores, N. (2020). Deporte individual o en equipo. Que beneficios aporta cada uno a los niños. <https://www.20minutos.es/noticia/4421627/0/deporte-individual-o-en-equipo-que-beneficios-aporta-cada-uno-a-los-ni%29gico>.
- Díaz, U. (2019). Poor nutrition is harming the health of children worldwide. <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/>
- Flores, A. (2018). *Circuito de ejercicios aeróbicos para mejorar la resistencia cardiorrespiratoria en pacientes del club de diabéticos del hospital general docente Riobamba en el periodo 2017 – 2018* Tesis de grado, Universidad Nacional de Chimborazo.
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5020/1/UNACH-ECFCS-TER-FIS-2018-0016.pdf>
- Flores Robalino, R. G., Acosta Chisaguano, D. C., Villalba Garzón, G. A., & Castro Pantoja, E. A. (2023). Nutrition for healthy physical activity: case study with schoolchildren. *DigitalConsciousness*, 6(1.4), 720-733.
<https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v6i1.4.2024>
- Flores, R. y Guamán, E. (2022). *Hábitos alimentarios en la actividad física en la etapa escolar*. Tesis Pregrado. Universidad Técnica de Ambato. Ecuador. 2022. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/34258>
- Fuentes Doria, D.D., Toscano Hernández, A. E., Malvaceda Espinoza, E., Díaz Ballesteros, J.L. y Díaz Pertuz, L. (2020). Research methodology: Concepts, tools and practical exercises in administrative and accounting sciences. <https://www.researchgate.net/profile/Deivi-Fuentes-Doria-2/publication/346362692>
- Gallinar, D. (2020). The importance of healthy eating in early childhood education. Health education.Chrome-

- extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/62745/TFG_AlejandraSolisFernandez.pdf?
- Ganix, A. (2023). Los beneficios de subir por las escaleras en vez de por el ascensor. <https://www.runnersworld.com/es/salud-lesiones-runner/a44670802/beneficios-subir-escaleras-ascensor/>
- Gaviria, E. (2022). Alimentos energéticos. Clasificación de los alimentos en grupos. <https://es.scribd.com/document/455612921/alimentos-energeticos>.
- Girón, N. & Plazas, K. (2019). *Los hábitos alimenticios en la familia y su incidencia en el desarrollo integral de los niños y niñas del preescolar del centro educativo rural El Convento del Municipio de Trinidad Casanare*. [Tesis de posgrado, Universidad Santo Tomas de Aquino]. <http://hdl.handle.net/11634/15918>
- González, L., Farré, L., Fawaz, Y. y Gravez, J. (2020). Housework during confinement and use of time at home. <https://nadaesgratis.es/admin/quien-se-encarga-de-las-tareas-domesticas#:~:text=Las%20mujeres%20se>.
- Gonzalez, R. (2023). Concepto de Actividad Física. <https://significadosweb.com/concepto-de-actividad-fisica-segun-autores-que-es-definición>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). Investigation methodology. The quantitative, qualitative and mixed routes, Mexico City, Mexico: *Editorial Mc Graw Hill Education, Year of publication: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.* <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Huaracallo, C. (2021). *Actividad física y su relación con el estrés académico en estudiantes del 5to grado de los colegios emblemáticos institución educativa secundaria Gran unidad escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno*. (Tesis, Facultad e Ciencias de la Educación, Universidad Nacional del Altiplano). http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/16126/Huaracallo_Tacuri_Cind_y.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ibarra, C. E. (2023). El deporte. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa4/n5/m15.html>

- Kardoudi, O. (2022). Eating meat is not bad and helps increase life expectancy. https://www.elconfidencial.com/tecnologia/novaceno/2022-02-23/cientificos-comer-carne-extiende-esperanza-vida_3380736/
- Lam, E., Hilario, K., Huamán, L., Ipanaque, C., Jiménez, Y. y Huamán, J. (2022). Relationship between frequency and feeding schedule with overweight and obesity in Trujillo adults. *Rev. Fac. Med. Hum.* 22(3) Lima jul./set. 2022Epub 09-Jul-2022. <http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci1>
- León Carrasco, J. C. (2021). Consumo de legumbres en Perú alcanza los 7.5 kilos por persona al año. <https://agraria.pe/noticias/consumo-de-legumbres-en-peru-alcanza-los-7-5-kilos-por-perso-24851>
- Luna, J. (2018). *Hábitos alimenticios y nivel de logro de aprendizaje de los estudiantes del área curricular de investigación de la Facultad de Tecnología de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, 2017*. [Tesis de posgrado, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. <http://hdl.handle.net/20.500.14039/2067>
- Martín, A. (2023). Subir escaleras es beneficioso para tu corazón. 2 octubre 2023. <https://hipertextual.com/2023/10/subir-escaleras-salud-corazon>
- Martínez, S., García, S., Baena, S. y Ferriz, A. (2022). Decision making in collective sports in Physical Education. 3(5). https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/122428/1/Martinez-Gamuz_etal_2022_RevTransformar.pdf
- Martín-Parra, L. y Cortés, C. (2020). Percepciones de los estudiantes sobre la relación entre la clase de educación física y la convivencia escolar. <https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/25257/ArticuloLeidyMartin%28RIE%29%20version%20final.pdf>
- Mazariegos, M. (2020). Development of healthy food preferences early in life. Review article. *Review* 70(4), Year 2020. <https://www.alanrevista.org/ediciones/2020/4/art-6/#:~:text=Los%20primeros%20mil%20d%C3%ADas%20de%20vida%20s>
- Minguez, S. (2023). Marco teórico: definición, estructura y ejemplos. <https://expertouniversitario.es/blog/marco-teorico/>

- Morales Ortiz, S. (2020). El deporte, herramienta fundamental para el desarrollo de la sociedad. <https://www.uv.mx/prensa/deportes/el-deporte-herramienta-fundamental-para-el-desarrollo-de-la-sociedad/>
- Murphy, M. (2023). Salud. 5 maneras en que caminar puede mejorar la salud cerebral. *Published 02 de junio de 2023.* <https://www.aarp.org/espanol/salud/salud-cerebral/info-2023/beneficios-caminar-para-el-cerebro.html>
- Ortiz, C. (2022). Aspectos generales de la alimentación y nutrición. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ifdcsanluis-slu.infod.edu.ar/sitio/upload/UNIDAD%201%20NUTRICION-1.pdf
- Pila, E. (2021). *Investigación bibliográfica impacto del ejercicio aeróbico sobre la función cognitiva en pacientes con enfermedad de Alzheimer.* [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador]. <https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/f9da1d35-b476-4fe1-9779-eb1d982f327d>
- Peralta, R. (2020). *Relación entre hábitos alimentarios no saludables y sobrepeso en estudiantes adolescentes de la I.E. Zoila Hora de Robles, Chepén, 2022.* Tesis Pregrado, Universidad Cesar Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/110829>
- Posso, R., Barba, L., Paz, B., Pereire, M., León, X., Ortiz, N., & Noroña, L. (2022). Exclusion of physical exercise from the perspective of ICT. (U. P. Figueroa, Ed.) Barquisimeto: Venezuela. <https://investigacion-upelipb.com/exclusion-del-ejercicio-fisico-desde-la-mirada-de-las-tic/>
- Pupiales Pupiales, J. V. (2022). *Eating habits and level of physical activity in high school adolescents at the Luis Leoro Franco Educational Unit. Ibarra, 2021* [Undergraduate thesis, Universidad Técnica del Norte]. <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/13063>
- Reyes, S. y Olaya, M. (2020). Knowledge about healthy eating in students of a public university. *Rev. chil. nourish* 47(1) Santiago feb. 2020. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067
- Ríos, R. (2023). Actividades aeróbicas y anaeróbicas, características y tipos de actividades aeróbicas y anaeróbicas. <https://epperu.org/actividades->

aerobicas-y-anaerobicas-caracteristicas-y-tipos-de-actividades-aerobicas-y-anaerobicas/

- Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Benefits of physical activity for children and adolescents in the school context. *Cuban Journal of Comprehensive General Medicine*, 36(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010
- Roizen (2023). Comer mejor para vivir mejor; ¿qué alimentos nos protegen de enfermedades? <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2023/03/alimentos-nos-protegen-enfermedades-vivir-mejor>
- Rosales Cevallos, M. M. (2021). Ethics in university scientific research and its inclusion in teaching practice. *Ciencia Latina Multidisciplinary Scientific Magazine*, Mexico City, Mexico. 5(6). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i6.1454 p15039
- Ruiz, G. (2023) Procesados saludables y no saludables. <https://sepeap.org/procesados-saludables-y-no-saludables-como-distinguirlos/>
- Ruiz R. (2020). *Hábitos alimentarios en los estudiantes de 2do año de secundaria de la Institución Educativa "TRILCE", Santa Anita*. Tesis Pregrado. Universidad Cesar Vallejo. 2020. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/44815>
- Sánchez Carlessi, H., Reyes Romero, C. y Mejía Sáenz, K. (2018). *Manual of terms in scientific, technological and humanistic research*. First Edition, June 2018. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Sánchez, M. (2022). El consume de carne no está justificado, aunque sea solo un poco. <https://hipertextual.com/2022/03/consumo-de-carne>
- Sicha S. y Zevallos E. (2020). *Actividad Física y Patrones de Consumo, relacionados con el sobrepeso y obesidad, en adolescentes de la Institución Educativa Pública San Ramón, Ayacucho*.

http://repositorio.unsch.edu.pe/bitstream/UNSCH/2679/1/TESIS%20En720_Sic.pdf

- Soriano Sánchez, J. G., Jiménez Vázquez, D., & Sastre-Riba, S. (2023). *A systematic review of the importance of physical exercise on student self-efficacy and learning*. *Retos*, 48, 911–918. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97581>
- Suárez Carter, E. (2023). Tipos de investigación y su investigación. <https://expertouniversitario.es/blog/tipos-de-investigacion/>
- Toledo Diaz de león, N. (2021). Población y Muestra. Técnicas de Investigación Cualitativas y Cuantitativas. <https://core.ac.uk/download/pdf/80531608.pdf>
- Villaquirán, A., Ramos, O., Jácome, S., y Meza, M. (2020). Physical activity and exercise in times of COVID-19. *Rev CES Med.; COVID-19 Special: 51-58*. <http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v34nspe/0120-8705-cesm-34-spe-51.pdf>
- Vilugrón Aravena, F., Molina T., Gras Pérez, M. E. y Font Mayolas, S. (2020). *Hábitos alimentarios, obesidad y calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes chilenos*. (*Rev Med Chile* 2020; 148: 921-929). <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v148n7/0717-6163-rmc-148-07-0921.pdf>
- Westreicher, G. (2021). Definición de muestreo. Economipedia <https://economipedia.com/definiciones/muestreo.html>
- Yuni, J. A. (2020), El proceso metodológico de la investigación científica. <https://pedagogiadeloprimido.com/el-proceso-metodologico-de-la-investigacion-cientifica-urbano-y-yuni/>
- Zanin. (2023). Alimentos energéticos: qué son. Funciones y cuáles son. <https://www.tuasaude.com/es/alimentos-energeticos/>

ANEXOS

01.- MATRIZ DE CONSISTENCIA

02.- TABLA 1: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

03.- INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN DE LAS VARIABLES

04.- CONSENTIMIENTO INFORMADO

05.- TABLA 2: POBLACIÓN DE ESTUDIO

06.- TABLA 3: MUESTRA DE ESTUDIO

07.- TABLAS E INTERPRETACIONES

08.- RESULTADO DE SIMILITUD TURNITIN

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y los hábitos alimenticios en estudiantes de un I.S. distrito de SMP 2024?	Determinar si existe relación entre la actividad física y los hábitos alimenticios en estudiantes de un I.S. distrito de SMP 2024.	Existe relación significativa entre la actividad física y los hábitos alimenticios en estudiantes de un I.S. distrito de SMP 2024.	Variable 1: Actividad física Variable 2: Hábitos alimenticios	Enfoque: Cuantitativo Tipo: Básica no experimental Diseño: Correlacional
MARCO TEÓRICO	INSTRUMENTOS	POBLACIÓN Y MUESTRA	JUSTIFICACIÓN	ALCANCES Y LIMITACIONES
<p>- Antecedentes: Existen tanto nacionales como internacionales.</p> <p>- Bases Teóricas: Revisión de la literatura: -Actividades físicas. -Hábitos alimenticios.</p>	<p>Cuestionario de actividad física.</p> <p>Cuestionario de hábitos alimenticios.</p>	<p>La población se encuentra constituida por todos los estudiantes de un I.S. distrito de SMP 2024. N=775 estudiantes.</p> <p>La muestra será los estudiantes de un I.S. distrito de SMP 2024. n= 69 estudiantes</p>	<p>La justificación, con respecto a este punto tenemos la justificación teórica, donde los estudiantes tengan a llevar una vida saludable con una buena práctica de ejercicios. Justificación práctica referente al cuidado de la salud en los estudiantes. Justificación metodológica aplicación de las técnicas metodológicas e instrumentos para la recolección de datos.</p>	<p>Alcances: La presente investigación se dará en los estudiantes de un I.S. distrito de SMP 2024.</p> <p>Limitaciones: El ubicar un aula adecuada para que los estudiantes del I.S. puedan desarrollar el cuestionario de preguntas planteadas en la investigación.</p>

ANEXO 2:

TABLA 1: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variables de estudio	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medida
Actividad Física	González et al. (2023) Cualquier movimiento donde requiera el uso de energía, como nadar, correr, caminar, levantar pesas o hacer ejercicio aeróbico, se considera actividad física.	Se medirá mediante el instrumento "Actividad Física" por Huaracallo (2021), compuesto por 18 preguntas de tipo Likert que van de 1 a 5. Siempre, Casi Siempre, A Veces, Casi Nunca y Nunca.	Actividades físicas cotidianas Ejercicios físicos Deporte	-Caminar -Subir escaleras -Tareas domésticas -Ejercicio aeróbico -Ejercicio anaeróbico -Deporte en forma individual -Deporte en forma colectiva.	Escala de Likert
Hábitos Alimenticios	Alzahrani et al. (2020) una dieta rica en alimentos naturales y frescos como las frutas y las verduras, así como alimentos ricos en vitaminas y minerales, es beneficioso para mantener el bienestar físico y mental.	Se medirá mediante el instrumento "Hábitos Alimenticios" por Luna (2018), compuesta por 18 preguntas de tipo Likert que van de 1 al 5. Siempre, Casi Siempre, A Veces, Casi Nunca y Nunca.	Motivación alimenticia Preferencia alimenticia Frecuencia alimenticia.	-Alimentos energéticos -Alimentos protectores -Alimentos saludables no saludables -Consumo de menestras de -Consumo de carnes.	Escala de Likert

Nota: Creación propia.

ANEXO 3: INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN DE LAS VARIABLES

CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

Instrucciones: Estimado (a) Estudiante, el presente cuestionario tiene como objetivo obtener información sobre sus hábitos alimentarios. Por lo que se le pide responder las preguntas con la sinceridad y objetividad del caso, ya que la información proporcionada tiene un fin netamente académico y anónima. Elija y marque con un aspa (X) su respuesta.

Siempre (5) / Casi Siempre (4) / A Veces (3) / Casi Nunca (2) / Nunca (1)

I	MOTIVACIÓN ALIMENTICIA	Valoración				
		1	2	3	4	5
1	Creer que el desayuno es la comida más importante del día.					
2	Te preparas tu propio desayuno saludable antes de seguir con tus quehaceres diarios.					
3	Comes frutas frescas y frutos secos en ensaladas y dulces.					
4	Bebes más de un litro de agua al día mientras comes.					
5	Eres consciente de que comer mucho o poco influye en el peso corporal.					
6	Estás viendo programas de televisión o manteniendo conversaciones sanas mientras comes.					
II	PREFERENCIA ALIMENTICIA	Valoración				
		1	2	3	4	5
7	Disfruta de un desayuno equilibrado y sano en lugar de galletas y refrescos o gaseosas.					
8	Los alimentos deben elegirse por su contenido nutricional y no por su aspecto.					
9	Comes refrigerios nutritivos en lugar de gaseosas y caramelos.					
10	Consumes un almuerzo saludable en lugar de un solo plato, sin refresco ni ensalada.					
11	Bebes infusiones de hierbas o agua con la comida en lugar de gaseosas.					
12	Comes alimentos frescos, a diferencia de los que se han calentado o refrigerado.					
13	Cenas algo ligero en lugar de hamburguesas, comidas rápidas y gaseosas.					
III	FRECUENCIA ALIMENTICIA	Valoración				
		1	2	3	4	5
14	Desayunas pan, leche o yogur y jugo de fruta por las mañanas.					
15	Durante el almuerzo, consumes el primer plato y el segundo junto con la ensalada y el postre.					
16	A lo largo de la semana, consumes carne roja.					
17	Comes fruta fresca y frutos secos durante la semana.					
18	Comes muchas ensaladas y verduras a lo largo de la semana.					

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Instrucciones: Estimado (a) Estudiante, el presente cuestionario tiene como objetivo obtener información sobre el nivel de actividad física que Ud. realiza. Por lo que se le pide responder las preguntas con la sinceridad y objetividad del caso, ya que la información proporcionada tiene un fin netamente académico y anónimo. Elija y marque con un aspa (X) su respuesta.

Siempre (5) / Casi Siempre (4) / A Veces (3) / Casi Nunca (2) / Nunca (1)

I	ACTIVIDAD FÍSICA COTIDIANAS	Valoración				
		1	2	3	4	5
1	Caminas por las calles con frecuencia.					
2	Estas acostumbrado a subir escaleras.					
3	Las tareas domésticas siempre las realizas.					
4	Caminar es una práctica que realizas a diario.					
5	El subir escaleras ayuda en beneficio de tu salud.					
II	EJERCICIOS FÍSICOS	Valoración				
		1	2	3	4	5
6	Realizas abdominales en tu práctica deportiva.					
7	Practicas el fútbol o el voleibol en tus ratos libres.					
8	En verano practicas natación en las piscinas o playas.					
9	Has realizado gimnasia artística en la hora de Educación Física.					
10	Practicas el salto de cuerda en tus ratos libres.					
11	Realizas a menudo carreras cortas con velocidad.					
III	DEPORTE	Valoración				
		1	2	3	4	5
12	La práctica del atletismo como deporte en forma individual lo sueles realizarlo en tu vida diaria.					
13	El futbol como deporte en forma colectiva lo practicas durante el año lectivo.					
14	La gimnasia rítmica es uno de los deportes que se realiza en forma individual, lo practicas en tus clases de Educación Física.					
15	La práctica del baloncesto es un deporte en forma colectiva, lo realizar en tus días libres.					
16	El patinaje como deporte en forma individual has tenido la oportunidad de practicarlo.					
17	El voleibol como deporte en forma colectiva, lo practicas en tus momentos libres.					
18	La natación siendo un deporte en forma individual, lo practicas durante tu vida diaria.					

ANEXO 4: CONSENTIMIENTO INFORMADO



Consentimiento Informado (*)

Título de la investigación: Actividad física y su relación con los hábitos alimenticios en estudiantes de una I.E.S. distrito de SMP, 2024.

Investigador: Percy Surco Huamán.

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Actividad física y su relación con los hábitos alimenticios en estudiantes de una I.E.S. distrito de SMP, 2024”, cuyo objetivo es determinar si existe relación entre la actividad física y los hábitos alimenticios en estudiantes de una I.E.S. distrito de SMP 2024.

Esta investigación es desarrollada por un estudiante (pregrado) del programa de segunda especialidad, de la Universidad César Vallejo del campus Lima Norte, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución educativa superior del distrito de San Martín de Porres.

Describir el impacto del problema de la investigación.

¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y los hábitos alimenticios en estudiantes de una I.E.S. distrito de SMP 2024?

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará unos cuestionarios donde se recogerán informaciones proporcionadas que tienen un fin netamente académico sobre la investigación titulada: Actividad física y su relación con los hábitos alimenticios en estudiantes de una I.E.S. distrito de SMP, 2024”.

2. Estos cuestionarios tendrán un tiempo aproximado de 20 minutos y se realizará en el ambiente de las aulas de la institución educativa superior del distrito de San Martín de Porres. Las respuestas de los cuestionarios serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador Surco Huamán Percy, email: ariespsh12@gmail.com.

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: Tito Gilmer Pacheco Pérez

Fecha y hora: 10 de junio a Horas: 8:00pm

* Obligatorio a partir de los 18 años

Firma del Docente

ANEXO 5:

TABLA 2: POBLACIÓN DE ESTUDIO

Ciclos	Carreras Técnicas									
	Computación e Informática		Mecánica de producción		Mecánica Automotriz		Electrónica		Contabilidad	
	Turno		Turno		Turno		Turno		Turno	
	M	N	M	N	M	N	M	N	M	N
1°	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
3°	20	22	16	14	22	20	23	20	29	28
5°	17	18	13	12	17	14	16	15	20	19
Total	775									

ANEXO 6:

TABLA 3: MUESTRA DE ESTUDIO

Carrera Técnica	Sexo		N° de estudiantes
	Varones	Mujeres	
Computación e Informática	31	38	69

ANEXO 7: TABLAS E INTERPRETACIONES

Tabla 12. Caminas por las calles con frecuencia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	22	31,9	31,9	31,9
	A veces	14	20,3	20,3	52,2
	Casi siempre	24	34,8	34,8	87,0
	Siempre	9	13,0	13,0	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Según los datos que se han recogido mediante sondeo a los encuestados, el 24% Casi Siempre de ellos sale a la calle con regularidad, y el 22% Casi Nunca lo hace.

Tabla 13. Estas acostumbrado a subir escaleras.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	16	23,2	23,2	23,2
	A veces	18	26,1	26,1	49,3
	Casi siempre	29	42,0	42,0	91,3
	Siempre	6	8,7	8,7	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 29% de los encuestados estas acostumbrado a subir escaleras casi siempre y un 16% casi nunca lo hacen.

Tabla 14. Las tareas domésticas siempre las realizas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	11	15,9	15,9	15,9
	A veces	18	26,1	26,1	42,0
	Casi siempre	16	23,2	23,2	65,2
	Siempre	24	34,8	34,8	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 24% de los encuestados realizan las tareas domésticas siempre y un 11% casi nunca lo hacen.

Tabla 15. Caminar es una práctica que realizas a diario.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	18	26,1	26,1	26,1
	A veces	19	27,5	27,5	53,6
	Casi siempre	24	34,8	34,8	88,4
	Siempre	8	11,6	11,6	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 24% de los encuestados caminan a diario casi siempre y un 18% casi nunca lo hacen.

Tabla 16. El subir escaleras ayuda en beneficio de tu salud.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	17	24,6	24,6	24,6
	A veces	25	36,2	36,2	60,9
	Casi siempre	16	23,2	23,2	84,1
	Siempre	11	15,9	15,9	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 25% de los encuestados suben escaleras en beneficio de su salud a veces y un 11% lo hace siempre.

Tabla 17. Realizas abdominales en tu práctica deportiva.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	8	11,6	11,6	11,6
	A veces	26	37,7	37,7	49,3
	Casi siempre	24	34,8	34,8	84,1
	Siempre	11	15,9	15,9	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 26% de los encuestados realizan abdominales en su práctica deportiva y un 8% no lo hace casi nunca.

Tabla 18. Prácticas el fútbol o el voleibol en tus ratos libres.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	7	10,1	10,1	10,1
	A veces	26	37,7	37,7	47,8
	Casi siempre	21	30,4	30,4	78,3
	Siempre	15	21,7	21,7	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 26% de los encuestados realizan prácticas de fútbol y voleibol y un 7% no lo hace casi nunca.

Tabla 19. En verano prácticas natación en las piscinas o playas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	15	21,7	21,7	21,7
	A veces	19	27,5	27,5	49,3
	Casi siempre	29	42,0	42,0	91,3
	Siempre	6	8,7	8,7	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 29% de los encuestados casi siempre en verano prácticas natación en las piscinas o playas y un 6% siempre lo hacen.

Tabla 20.- Has realizado gimnasia artística en la hora de Educación Física.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	9	13,0	13,0	13,0
	A veces	27	39,1	39,1	52,2
	Casi siempre	19	27,5	27,5	79,7
	Siempre	14	20,3	20,3	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 27% de los encuestados a veces realizan gimnasia artística en la hora de Educación Física y un 9% casi nunca lo hace.

Tabla 21. Practicas el salto de cuerda en tus ratos libres.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	11	15,9	15,9	15,9
	A veces	18	26,1	26,1	42,0
	Casi siempre	20	29,0	29,0	71,0
	Siempre	20	29,0	29,0	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 20% de los encuestados siempre y casi siempre practican el salto de cuerda en tus ratos libres y un 11% casi nunca lo hace.

Tabla 22. Realizas a menudo carreras cortas con velocidad.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	1	1,4	1,4	1,4
	Casi nunca	18	26,1	26,1	27,5
	A veces	13	18,8	18,8	46,4
	Casi siempre	28	40,6	40,6	87,0
	Siempre	9	13,0	13,0	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 28% de los encuestados casi siempre realiza a menudo carreras cortas con velocidad y un 9% siempre lo hace.

Tabla 23. La práctica del atletismo como deporte en forma individual lo sueles realizarlo en tu vida diaria.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	10	14,5	14,5	14,5
	A veces	19	27,5	27,5	42,0
	Casi siempre	24	34,8	34,8	76,8
	Siempre	16	23,2	23,2	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 24% casi siempre practican el atletismo como deporte en forma individual lo sueles realizar en su vida diaria y un 10% casi nunca lo hace.

Tabla 24. El fútbol como deporte en forma colectiva lo practicas durante el año.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	4,3	4,3	4,3
	Casi nunca	16	23,2	23,2	27,5
	A veces	18	26,1	26,1	53,6
	Casi siempre	23	33,3	33,3	87,0
	Siempre	9	13,0	13,0	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 23% de los encuestados casi siempre practican fútbol durante el año y un 3% no lo hace nunca.

Tabla 25. La gimnasia rítmica es uno de los deportes que se realiza en forma individual, lo practicas en tus clases de educación física.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	7	10,1	10,1	10,1
	A veces	14	20,3	20,3	30,4
	Casi siempre	15	21,7	21,7	52,2
	Siempre	33	47,8	47,8	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Según los resultados obtenidos de la encuesta, el 33% de los encuestados Siempre practica gimnasia rítmica en sus clases prácticas de educación física, y el 7% Casi Nunca lo hace.

Tabla 26. La práctica del baloncesto es un deporte en forma colectiva, lo realizar en tus días libres.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	6	8,7	8,7	8,7
	A veces	25	36,2	36,2	44,9
	Casi siempre	27	39,1	39,1	84,1
	Siempre	11	15,9	15,9	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 27% de los encuestados casi siempre practican baloncesto en sus días libres y un 6% no lo hace casi nunca.

Tabla 27. El patinaje como deporte en forma individual has tenido la oportunidad de practicarlo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	11	15,9	15,9	15,9
	A veces	16	23,2	23,2	39,1
	Casi siempre	31	44,9	44,9	84,1
	Siempre	11	15,9	15,9	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 31% de los encuestados casi siempre han tenido la oportunidad de practicar patinaje y un 11% casi nunca lo hace.

Tabla 28. El voleibol como deporte en forma colectiva, lo practicas en tus momentos libres.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	16	23,2	23,2	23,2
	A veces	24	34,8	34,8	58,0
	Casi siempre	19	27,5	27,5	85,5
	Siempre	10	14,5	14,5	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 24% de los encuestados practican el voleibol en sus ratos libres a veces y un 10% lo hace siempre.

Tabla 29. La natación siendo un deporte en forma individual, lo practicas durante tu vida diaria.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	15	21,7	21,7	21,7
	A veces	21	30,4	30,4	52,2
	Casi siempre	22	31,9	31,9	84,1
	Siempre	11	15,9	15,9	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación: Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 22% de los encuestados casi siempre practica natación durante su vida diaria y un 11% siempre lo hace.

Tabla 30. Crees que el desayuno es la comida más importante del día.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	10	14,5	14,5	14,5
	A veces	16	23,2	23,2	37,7
	Casi siempre	30	43,5	43,5	81,2
	Siempre	13	18,8	18,8	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Según los datos recogidos mediante sondeo entre los encuestados, el 30% piensa Casi Siempre el desayuno es la comida de mayor importancia al empezar el día, y el 10% Casi Nunca le da importancia

Tabla 31. Te preparas tu propio desayuno saludable antes de seguir con tus quehaceres diarios.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	10	14,5	14,5	14,5
	A veces	23	33,3	33,3	47,8
	Casi siempre	26	37,7	37,7	85,5
	Siempre	10	14,5	14,5	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	10	14,5	14,5	14,5
	A veces	23	33,3	33,3	47,8
	Casi siempre	26	37,7	37,7	85,5
	Siempre	10	14,5	14,5	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación: Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 26% de los encuestados preparan su propio desayuno saludable antes de seguir con tus quehaceres diarios y un 10% casi nunca lo hace.

Tabla 32. Comes frutas frescas y frutos secos en ensaladas y dulces.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	9	13,0	13,0	13,0
	A veces	26	37,7	37,7	50,7
	Casi siempre	23	33,3	33,3	84,1
	Siempre	11	15,9	15,9	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	9	13,0	13,0	13,0
	A veces	26	37,7	37,7	50,7
	Casi siempre	23	33,3	33,3	84,1
	Siempre	11	15,9	15,9	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 23% de los encuestados a veces comen frutas frescas y frutos secos en ensaladas y dulces estas acostumbrado a subir escaleras y un 9% casi nunca lo hace.

Tabla 33. Bebes más de un litro de agua al día mientras comes.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	20	29,0	29,0	29,0
	A veces	19	27,5	27,5	56,5
	Casi siempre	23	33,3	33,3	89,9
	Siempre	7	10,1	10,1	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	20	29,0	29,0	29,0
	A veces	19	27,5	27,5	56,5
	Casi siempre	23	33,3	33,3	89,9
	Siempre	7	10,1	10,1	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 23% de los encuestados casi siempre beben más de un litro de agua al día mientras comen y un 7% siempre lo hace.

Tabla 34. Eres consciente de que comer mucho o poco influye en el peso corporal.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	5	7,2	7,2	7,2
	Casi nunca	17	24,6	24,6	31,9
	A veces	19	27,5	27,5	59,4
	Casi siempre	21	30,4	30,4	89,9
	Siempre	7	10,1	10,1	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	5	7,2	7,2	7,2
	Casi nunca	17	24,6	24,6	31,9
	A veces	19	27,5	27,5	59,4
	Casi siempre	21	30,4	30,4	89,9
	Siempre	7	10,1	10,1	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación: Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 21% de los encuestados casi siempre son conscientes de que comer mucho o poco influye en el peso corporal y un 5% nunca lo hace.

Tabla 35. Estás viendo programas de televisión o manteniendo conversaciones sanas mientras comes.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	1	1,4	1,4	1,4
	Casi nunca	16	23,2	23,2	24,6
	A veces	19	27,5	27,5	52,2
	Casi siempre	26	37,7	37,7	89,9
	Siempre	7	10,1	10,1	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	1	1,4	1,4	1,4
	Casi nunca	16	23,2	23,2	24,6
	A veces	19	27,5	27,5	52,2
	Casi siempre	26	37,7	37,7	89,9
	Siempre	7	10,1	10,1	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 29% de los encuestados están viendo programas de televisión o manteniendo conversaciones sanas mientras comen y un 1% nunca lo hace.

Tabla 36. Disfruta de un desayuno equilibrado y sano en lugar de galletas y refrescos o gaseosas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	9	13,0	13,0	13,0
	A veces	23	33,3	33,3	46,4
	Casi siempre	30	43,5	43,5	89,9
	Siempre	7	10,1	10,1	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	9	13,0	13,0	13,0
	A veces	23	33,3	33,3	46,4
	Casi siempre	30	43,5	43,5	89,9
	Siempre	7	10,1	10,1	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 30% de los encuestados disfrutan de un desayuno equilibrado y sano en lugar de galletas y refrescos o gaseosas y un 7% siempre lo hacen.

Tabla 37. Los alimentos deben elegirse por su contenido nutricional y no por su aspecto.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	16	23,2	23,2	23,2
	A veces	31	44,9	44,9	68,1
	Casi siempre	18	26,1	26,1	94,2
	Siempre	4	5,8	5,8	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	16	23,2	23,2	23,2
	A veces	31	44,9	44,9	68,1
	Casi siempre	18	26,1	26,1	94,2
	Siempre	4	5,8	5,8	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 29% de los encuestados estas acostumbrado a subir escaleras y un 6% no lo hace.

Tabla 38. Comes refrigerios nutritivos en lugar de gaseosas y caramelos.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	1	1,4	1,4	1,4
	Casi nunca	18	26,1	26,1	27,5
	A veces	17	24,6	24,6	52,2
	Casi siempre	18	26,1	26,1	78,3
	Siempre	15	21,7	21,7	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	1	1,4	1,4	1,4
	Casi nunca	18	26,1	26,1	27,5
	A veces	17	24,6	24,6	52,2
	Casi siempre	18	26,1	26,1	78,3
	Siempre	15	21,7	21,7	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 18% de los encuestados casi nunca comen refrigerios nutritivos en lugar de gaseosas y caramelos y un 1% nunca lo hacen.

Tabla 39. Consumes un almuerzo saludable en lugar de un solo plato, sin refresco ni ensalada.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	1	1,4	1,4	1,4
	Casi nunca	9	13,0	13,0	14,5
	A veces	20	29,0	29,0	43,5
	Casi siempre	23	33,3	33,3	76,8
	Siempre	16	23,2	23,2	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	1	1,4	1,4	1,4
	Casi nunca	9	13,0	13,0	14,5
	A veces	20	29,0	29,0	43,5
	Casi siempre	23	33,3	33,3	76,8
	Siempre	16	23,2	23,2	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Según los datos recabados preguntando a los encuestados, el 23% de ellos almuerza casi siempre de forma nutritiva, sin ensalada ni refrescos, y el 1% no lo hace nunca.

Tabla 40. Beben infusiones de hierbas o agua con la comida en lugar de gaseosas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	1	1,4	1,4	1,4
	Casi nunca	17	24,6	24,6	26,1
	A veces	21	30,4	30,4	56,5
	Casi siempre	21	30,4	30,4	87,0
	Siempre	9	13,0	13,0	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	1	1,4	1,4	1,4
	Casi nunca	17	24,6	24,6	26,1
	A veces	21	30,4	30,4	56,5
	Casi siempre	21	30,4	30,4	87,0
	Siempre	9	13,0	13,0	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 21% de los encuestados a veces beben infusiones de hierbas o agua con la comida en lugar de gaseosas y un 1% nunca lo hace.

Tabla 41. Comes alimentos frescos, a diferencia de los que se han calentado o refrigerado.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	20	29,0	29,0	29,0
	A veces	19	27,5	27,5	56,5
	Casi siempre	23	33,3	33,3	89,9
	Siempre	7	10,1	10,1	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	20	29,0	29,0	29,0
	A veces	19	27,5	27,5	56,5
	Casi siempre	23	33,3	33,3	89,9
	Siempre	7	10,1	10,1	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 23% de los encuestados casi siempre comen alimentos frescos, a diferencia de los que se han calentado o refrigerado y un 7% siempre lo hace.

Tabla 42. Cenas algo ligero en lugar de hamburguesas, comidas rápidas y gaseosas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	10	14,5	14,5	14,5
	A veces	21	30,4	30,4	44,9
	Casi siempre	23	33,3	33,3	78,3
	Siempre	15	21,7	21,7	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 23% de los encuestados casi siempre cenan algo ligero en lugar de hamburguesas, comidas rápidas y gaseosas y un 10% casi nunca lo hace.

Tabla 43. Desayunas pan, leche o yogur y jugo de fruta por las mañanas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	14	20,3	20,3	20,3
	A veces	23	33,3	33,3	53,6
	Casi siempre	21	30,4	30,4	84,1
	Siempre	11	15,9	15,9	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 23% de los encuestados a veces desayunas pan, leche o yogur y jugo de fruta por las mañanas y un 11% siempre lo hace.

Tabla 44. Durante el almuerzo, consumes el primer plato y el segundo junto con la ensalada y el postre.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	15	21,7	21,7	21,7
	A veces	22	31,9	31,9	53,6
	Casi siempre	21	30,4	30,4	84,1
	Siempre	11	15,9	15,9	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Según los resultados de la encuesta, el 22% de los participantes A veces come ocasionalmente el primer y segundo plato del almuerzo junto con la ensalada y el postre, y el 11% Siempre lo hace.

Tabla 45. A lo largo de la semana, consumes carne roja.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	1	1,4	1,4	1,4
	Casi nunca	14	20,3	20,3	21,7
	A veces	22	31,9	31,9	53,6
	Casi siempre	22	31,9	31,9	85,5
	Siempre	10	14,5	14,5	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 22% de los encuestados a veces a lo largo de la semana, consumes carne roja y un 1% nunca lo hace.

Tabla 46. Comes fruta fresca y frutos secos durante la semana.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	5,8	5,8	5,8
	Casi nunca	20	29,0	29,0	34,8
	A veces	24	34,8	34,8	69,6
	Casi siempre	15	21,7	21,7	91,3
	Siempre	6	8,7	8,7	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 24% de los encuestados a veces comen fruta fresca y frutos secos durante la semana y un 4% nunca lo hacen.

Tabla 47. Comes muchas ensaladas y verduras a lo largo de la semana.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	14	20,3	20,3	20,3
	A veces	20	29,0	29,0	49,3
	Casi siempre	23	33,3	33,3	82,6
	Siempre	12	17,4	17,4	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Interpretación:

Los resultados que se han obtenido al realizar la pregunta a los encuestados nos muestran que un 23% de los encuestados casi siempre comen muchas ensaladas y verduras a lo largo de la semana y un 12% siempre lo hacen.