



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE

La nutrición y actividad física como estilos de vida saludables en
estudiantes universitarios de Trujillo-Perú

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciado en Ciencias del Deporte

AUTOR:

Chiguala Sifuentes, Ronald Alberto (orcid.org/0000-0001-6058-0818)

ASESOR:

Dr. Blanco, Juan Jesus (orcid.org/0000-0002-5324-2105)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Actividad Física y Salud

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO - PERÚ

2023

DEDICATORIA

La presente tesis se lo dedico:

A Dios, por brindarme su protección y salud, a mis padres por darme su apoyo para concluir mi carrera profesional, a mi hermano quien estuvo a mi lado, al igual que a todas las personas que estuvieron a mi lado todo este tiempo.

A mi enamorada, Juritza Cruz, por el cariño y felicidad que me brinda, así como su apoyo incondicional en mi día a día.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer:

A Dios, por brindarme los conocimientos necesarios y salud suficiente como para poder culminar el trabajo de investigación.

A mi madre, Lidia Sifuentes Ullilen, la cual me apoyó en este proceso de culminación universitaria y amo con todo mi corazón.

A mi colega, Víctor Ortiz, por su apoyo para culminar satisfactoriamente mi tesis.



Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, BLANCO JUAN JESUS, docente de la FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES de la escuela profesional de CIENCIAS DEL DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "La Nutrición y Actividad Física como Estilos de Vida Saludables en Estudiantes Universitarios de Trujillo-Perú.", cuyo autor es CHIGUALA SIFUENTES RONALD ALBERTO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 17%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

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

TRUJILLO, 13 de Diciembre del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
JUAN JESUS BLANCO CARNET EXT.: 004079128 ORCID: 0000-0002-5324-2105	Firmado electrónicamente por: JJBLANCO el 13-12- 2023 17:30:05

Código documento Trilce: TRI - 0695802



Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, CHIGUALA SIFUENTES RONALD ALBERTO estudiante de la FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES de la escuela profesional de CIENCIAS DEL DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "La Nutrición y Actividad Física como Estilos de Vida Saludables en Estudiantes Universitarios de Trujillo-Perú.", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

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

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

Nombres y Apellidos	Firma
CHIGUALA SIFUENTES RONALD ALBERTO DNI: 73680450 ORCID: 0000-0001-6058-0818	Firmado electrónicamente por: RACHIGUALAC el 03- 01-2024 21:31:34

Código documento Trilce: INV - 1673049

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR.....	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	vii
ÍNDICE DE FIGURAS	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT.....	xii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	15
3.1. Tipo y diseño de investigación:.....	15
3.2. Variables y operacionalización:.....	16
3.3. Población, muestra y muestreo:.....	17
3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos:	18
3.5. Procedimientos:.....	18
3.6. Métodos de análisis de datos:	19
3.7. Aspectos éticos:	19
IV. RESULTADOS	20
V. DISCUSIÓN.....	41
VI. CONCLUSIONES	44
VII. RECOMENDACIONES.....	45
REFERENCIAS.....	46
ANEXOS	53

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: ¿Conoce usted la cantidad de carbohidratos que posee una porción de arroz en base a sus requerimientos nutricionales?	20
Tabla 2: ¿Consume usted más de 3 porciones de arroz a la semana?	20
Tabla 3: ¿Conoce usted la cantidad de carbohidratos que posee una porción de tallarín en base a sus requerimientos nutricionales?.....	21
Tabla 4: ¿Consume usted más de 3 porciones de tallarín a la semana?	21
Tabla 5: ¿Conoce usted la cantidad de carbohidratos que posee una porción de papa en base a sus requerimientos nutricionales?	21
Tabla 6: ¿Consume usted más de 3 porciones de papa a la semana?.....	21
Tabla 7: ¿Tiene conocimiento usted de la cantidad de pollo que debe ingerir en relación a sus requerimientos nutricionales?.....	23
Tabla 8: ¿Usted consume pollo más de 3 veces a la semana?	23
Tabla 9: ¿Tiene conocimiento usted de la cantidad de pescado que debe ingerir en relación a sus requerimientos nutricionales?.....	23
Tabla 10: ¿Usted consume pescado más de 3 veces a la semana?	23
Tabla 11: ¿Tiene conocimiento usted de la cantidad de carnes rojas que debe ingerir en relación a sus requerimientos nutricionales?.....	24
Tabla 12: ¿Usted consume carnes rojas más de 3 veces a la semana?	24
Tabla 13: ¿Conoce usted el aporte vitamínico que ofrecen las verduras?.....	25
Tabla 14: ¿Consume usted verduras 3 o más veces por semana?	25
Tabla 15: ¿Sabe usted el aporte vitamínico que aportan las frutas?.....	25
Tabla 16: ¿Consume usted frutas 3 o más veces por semana?	26
Tabla 17: ¿Consume usted muchos alimentos con frituras en sus comidas?	27
Tabla 18: ¿Regularmente usted ingiere en la calle comidas chatarras en base a frituras?	27
Tabla 19: ¿Sabe usted la cantidad de grasas que aporta a su cuerpo el consumo de pizza?.....	27
Tabla 20: ¿Regularmente usted consume pizza más de 3 veces por semana? ..	27
Tabla 21: ¿Sabe usted que las golosinas contienen una gran cantidad de azúcar para el cuerpo?	28
Tabla 22: ¿Consume usted golosinas más de 3 veces por semana?	29

Tabla 23: ¿Sabe usted la cantidad de azúcar que aporta las gaseosas al cuerpo?	29
Tabla 24: ¿Consume usted gaseosa más de 3 veces por semana?	29
Tabla 25: ¿Realiza usted caminatas?	30
Tabla 26: ¿Realiza caminatas 3 o más veces a la semana?	30
Tabla 27: ¿Usted trota?	30
Tabla 28: ¿Realiza trotes 3 o más veces por semana?	31
Tabla 29: ¿Usted sale a bailar?	31
Tabla 30: ¿Usted sale a bailar 3 o más veces por semana?	31
Tabla 31: ¿Usted salta la soga?	31
Tabla 32: ¿Usted salta soga 3 o más veces por semana?	31
Tabla 33: ¿Usted practica ejercicios de velocidad realizando carreras a corta distancia?	32
Tabla 34: ¿Usted realiza carreras a corta distancia 3 o más veces por semana?	33
Tabla 35: ¿Usted practica ejercicios usando barras o paralelas?	33
Tabla 36: ¿Usted realiza ejercicios usando barras o paralelas 3 o más veces por semana?	33
Tabla 37: ¿Usted practica fútbol como deporte por salud?	34
Tabla 38: ¿Usted practica fútbol 3 o más veces por semana?	34
Tabla 39: ¿Usted practica baloncesto como deporte por salud?	35
Tabla 40: ¿Usted practica baloncesto 3 o más veces por semana?	35
Tabla 41: ¿Usted practica vóley como deporte por salud?	35
Tabla 42: ¿Usted practica vóley 3 o más veces por semana?	35
Tabla 43: ¿Usted realiza abdominales cómo ejercicios caseros?	36
Tabla 44: ¿Usted realiza abdominales 3 o más veces por semana?	37
Tabla 45: ¿Usted realiza yoga cómo ejercicio casero?	37
Tabla 46: ¿Usted realiza yoga 3 o más veces por semana?	37
Tabla 47: ¿Usted realiza estiramiento como ejercicio casero?	37
Tabla 48: ¿Usted realiza estiramiento 3 o más veces por semana?	37
Tabla 49: ¿Usted va al gimnasio a cargar pesas?	38
Tabla 50: ¿Usted va al gimnasio a cargar pesas 3 o más veces por semana?....	39
Tabla 51: ¿Usted va al gimnasio a hacer zumba?	39
Tabla 52: ¿Usted va al gimnasio a hacer zumba 3 o más veces por semana?....	39

Tabla 53: ¿Usted va al gimnasio a hacer crossfit?	39
Tabla 54: ¿Usted va al gimnasio a hacer crossfit 3 o más veces por semana? ...	39
Tabla 55: Matriz de operacionalización de variables	53

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Diseño de investigación.	15
Figura 2. Alimentos con carbohidratos	20
Figura 3: Alimentos con proteínas.....	22
Figura 4: Alimentos con vitaminas.....	25
Figura 5: Alimentos que contienen grasas	26
Figura 6: Dulces	28
Figura 7: Ejercicios físicos aeróbicos	30
Figura 8: Ejercicios físicos anaeróbicos	32
Figura 9: Práctica de deporte por salud	34
Figura 10: Ejercicio en casa	36
Figura 11: Gimnasio	38

RESUMEN

La presente investigación trata sobre la nutrición y actividad física como estilos de vida saludables en estudiantes universitarios de Trujillo-Perú. Tiene como objetivo general, identificar las influencias de la nutrición y actividad física en los jóvenes universitarios de Trujillo-Perú. En la Metodología, el tipo de investigación es básica, de nivel es descriptivo y con enfoque cuantitativo, el tipo de diseño fue no experimental transeccional. La muestra consistió en 130 estudiantes de la Universidad César Vallejo de Trujillo-Perú, quienes cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. El instrumento usado fue un cuestionario sobre nutrición y actividad física. Los resultados mostraron que más del 50% de participantes alcanzaron valores negativos respecto a las dimensiones de alimentos con carbohidratos, alimentos con proteínas, alimentos con vitaminas, alimentos que contienen grasas, dulces, y también respecto a las dimensiones de ejercicios físicos aeróbicos, ejercicios físicos anaeróbicos, la práctica de deporte para salud, ejercicios en casa y en gimnasio. En conclusión, se pudo comprobar que, en la parte nutricional existen deficiencias en la ingesta de alimentos según los requerimientos nutricionales necesarios, y se reafirmó una escasa práctica de actividad física por parte de los universitarios, corroborando así también, las características negativas de sus hábitos.

Palabras clave: Nutrición, actividad física, estilos de vida y estudiantes universitarios.

ABSTRACT

The present research deals with nutrition and physical activity as healthy lifestyles in university students of Trujillo-Peru. Its general objective is to identify the influences of nutrition and physical activity in young university students of Trujillo-Peru. In the Methodology, the type of research is basic, descriptive and with a quantitative approach, the type of design was non-experimental transectional. The sample consisted of 130 students from the Universidad César Vallejo de Trujillo-Peru, who met the inclusion and exclusion criteria. The instrument used was a questionnaire on nutrition and physical activity. The results showed that more than 50% of participants reached negative values with respect to the dimensions of carbohydrate foods, protein foods, vitamin foods, foods containing fats, sweets, and also with respect to the dimensions of aerobic physical exercise, anaerobic physical exercise, the practice of sports for health, home and gym exercises. In conclusion, it could be verified that, in the nutritional part, there are deficiencies in the food intake according to the necessary nutritional requirements, and it was reaffirmed a scarce practice of physical activity by the university students, thus corroborating also, the negative characteristics of their habits.

Keywords: Nutrition, physical activity, lifestyles and university students.

I. INTRODUCCIÓN

La alimentación es fundamental, tanto como al realizar actividades físicas, como para realizar actividades intelectuales o académicas. En este sentido, una buena alimentación garantiza mejorar el estado físico, al igual que mejora el estado emocional, el desempeño diario y el desempeño académico, en líneas generales, nos impulsa a encontrarnos con más energía durante el día. Del mismo modo, se recomienda realizar una positiva vida alimenticia y la práctica de actividad física a una corta edad para evitar enfermedades posteriores (Rodríguez-Martín et al., 2019).

Es importante señalar, que en cada parte del mundo se usarán los mismos principios alimenticios, por consiguiente, es importante entender y conocer que una buena alimentación, así como la realización actividad física, permite un mejor desempeño en todo lo que se hace diariamente, incluyendo la actividad estudiantil académica. Asimismo, las investigaciones científicas aseguran que un consumo inadecuado de alimentos y la escasa práctica de actividad física, sumado al sedentarismo en los universitarios fueron peligrosos para la salud antes de la pandemia. (Bertrand et al., 2021).

Por esta razón, las universidades acogen un considerable número de jóvenes, por lo cual, no solo debe centrarse en la formación académica, sino también en agregar dentro de sus actividades un espacio para considerar el bienestar y la salud de los universitarios, para que tengan una mejor calidad de vida. Igualmente, los estudiantes universitarios tendrán cambios constantes en su desarrollo como persona puesto que se centrarán más en su vida profesional, por lo que su estilo de vida se verá afectado y se verá reflejado en su salud y bienestar físico de cada universitario (Jiménez-Diez & Ojeda-López, 2017).

Además, se debe tomar en cuenta el implementar talleres u otros cursos no curriculares en donde se busque promover e incentivar la práctica de actividad física y la correcta alimentación para crear así conciencia de estilos de vida saludable en los jóvenes universitarios. De modo idéntico, los universitarios conjuntos con sus universidades deben promover el valor que atribuye la práctica de actividades físicas dando a entender la importancia y los beneficios de esta en

las vidas de cada estudiante y de este modo fortalecer la práctica deportiva (Ramírez-Prieto et al., 2018)

En este mismo orden de ideas, Flores-Trujillo (2019) comenta que los diversos consumos de alimentos se adecúan a las exigencias nutritivas de cada persona, es por eso que, dependerá del tipo de alimento a consumir para conocer el aporte que genera. De igual manera, se identifican los motivos que generan los factores nutricionales, sedentarismo, entorno; entre otros. (González-Valencia, 2018). Es decir, el conocimiento de cada persona para preparar alimentos balanceados y con buena base nutritiva, con ingredientes que aporte beneficios al cuerpo, también se ubicará los distintos medios y entornos en el que se encuentran muchos de los jóvenes, dejando en claro que sí afectan dichos factores en su cuidado personal.

Según la United Nations System Standing Committee on Nutrition (UNSCN) (2018), explica que, de manera global la perturbación alimenticia y física dañan a muchas personas. En base a lo mencionado, en distintas partes del mundo se ven afectados por los malos estilos de vida que practican, a causa de la poca información y recursos que poseen, los cuales ocasionan una toma de decisiones negativas para su integridad física y de salud sobre todo en los jóvenes.

En Colombia, luego de elaborar una investigación sobre los estilos de vida, se logró identificar una conexión existente sobre las variadas enfermedades y padecimientos corporales y mentales conjunto con la manera en que un individuo sobrelleva su estilo de vida. (Suescún-Carrero et al., 2017). En otras palabras, tanto los estilos de vida como los comportamientos de cada individuo, originan preocupación hacia los estudiantes, porque cada mala influencia en el estilo de vida que lleven, será una proyección de los distintos males que podrían llegar a concebir.

De la misma forma, en Chile, realizaron un análisis para evaluar las actitudes de los universitarios en cuanto a la nutrición y actividad física. Mediante dichos conceptos se identificaron variados estímulos y niveles de satisfacción incluidas, por lo que se aprobó cambiar comportamientos tradicionales para incorporar áreas didácticas de salud conjunto con el área pedagógica de ciencias humanas (Chales-Aoun & Merino-Escobar, 2019). Eso quiere expresar, que los estudios realizados fueron más contundentes, llegando a estudiar distintos factores físicos y

alimenticios por medio de actitudes de salud, teniendo en cuenta los comportamientos en base a su alimentación y actividades físicas realizadas.

En Perú, se realizó una encuesta a los estudiantes universitarios, ubicando que el 48.6% tenía valoraciones posibles de TCA (trastorno de conducta alimentaria). Mientras que, en otro cuestionario realizado a una distinta universidad, se halló que nadie tenía TCA (Ponce-Torres et al., 2017).

Así pues, los jóvenes universitarios, tienden a tener hábitos alimenticios negativos y actitudes poco saludables dando un promedio del 87,1% consume como mínimo frituras semanalmente, ingieren demasiados carbohidratos en su alimentación diaria, también suelen omitir los horarios de comida por el poco tiempo o ahorro de recursos, decayendo de este modo su habilidad productiva e intelectual, por esto los grupos de estos residentes se ubican dentro de la comunidad dañada en el rubro nutricional (Carrión-Díaz & Zavala-Sánchez, 2018). En otras palabras, se elaboraron cuestionarios y encuestas para identificar a jóvenes con algún mal estilo de vida, siendo el resultado cifras preocupantes ya que la negativa y falta de preocupación de tales jóvenes es alta.

A nivel local, se localizó en una mayoría habitantes con sobrepeso y obesidad, dando un 62.17% en edades promedio de entre 20 a 39 años, esto solo en los habitantes de Trujillo, La Libertad, Perú; el acercamiento que se tiene de respuesta con el grupo de universitarios es alarmante, porque después serán ellos las personas responsables de las enseñanzas de la salud en los ciudadanos. Asimismo, nos menciona que la constancia en el sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios es abundante, aún más creciente que en distintos países de Latinoamérica, esto constituye una alarmante realidad, el cual se debe reorganizar y dirigir las obras de promoción y preparación en salud de este grupo etario. (Muñoz-Blanco & Huamán-Saavedra, 2018)

Por tal, en la localidad de Trujillo, los estudiantes universitarios son despreocupados respecto a su condición y salud física, mostrando desinterés personal y la misma negativa en los resultados obtenidos, siendo ellos los futuros capacitadores de la salud de las personas.

Todo lo expuesto tiene como idea la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué forma la nutrición y actividad física influyen en los estilos de vida de los estudiantes universitarios durante su tiempo de permanencia en la institución?

La justificación de esta investigación es metodológica, porque comprende y aborda los problemas de salud asociados con los estilos de vida sedentarios y dietas desequilibradas en esta población. De la misma manera, se justifica desde una perspectiva teórica, pues se basa en teorías de la salud, la psicología del comportamiento y la educación nutricional. Así también, desde una perspectiva práctica, ya que esta investigación proporcionará información valiosa para diseñar programas de intervención específicos destinados a promover estilos de vida saludables entre los estudiantes universitarios. De igual forma, en un nivel social, esta investigación contribuye a los hábitos alimenticios y al nivel de actividad física de los estudiantes universitarios, y así podemos desarrollar estrategias efectivas para abordar estos problemas en una etapa temprana de la vida adulta. Finalmente, en la justificación deportiva desde un punto de vista de salud, la nutrición y la actividad física se incorporan como estilos de vida importantes para los estudiantes universitarios, beneficiando su salud mental y física.

En todo caso, la alimentación actual de los universitarios, las comidas con ningún aporte nutricional y la práctica del sedentarismo se ha hecho algo cotidiano, por lo que se calcula que el seguir practicando estas costumbres a esta edad podría atender con el estado de salud en un futuro cercano.

Por lo tanto, el actual trabajo tiene como objetivo identificar las influencias de la nutrición y actividad física en los jóvenes universitarios de Trujillo-Perú, teniendo para ello 3 objetivos específicos, el primero radica en analizar los hábitos de estilos de vida de la nutrición en los universitarios de Trujillo-Perú, el segundo es analizar los hábitos de estilos de vida de la actividad física en los universitarios de Trujillo-Perú y finalmente el tercero, se basa en caracterizar los estilos de vida en los estudiantes universitarios de Trujillo-Perú en cuanto a la nutrición y práctica de actividad física.

II. MARCO TEÓRICO

En cuanto a los antecedentes internacionales elegidos para esta investigación, se inspiraron en artículos asociados al área de actividad física, nutrición, medicina y salud localizadas en las distintas bases de revistas indexadas a la Universidad César Vallejo.

Según Bernardo et al. (2017), en su estudio, analiza los resultados a la ingesta diaria de los jóvenes universitarios utilizando descriptores relacionadas a la ingesta de alimentos de los estudiantes, de los cuales, la mayoría descuida considerablemente su alimentación, con un alto consumo de comidas rápidas, bebidas alcohólicas y dulces, pero pocas frutas, verduras, pescado; entre otros. Por lo cual, es necesario desarrollar políticas públicas que promuevan hábitos alimentarios saludables entre los estudiantes, como intervenciones para cambiar sus hábitos alimentarios y aumentar su acceso a alimentos saludables en la universidad. Como se ha dicho, los jóvenes universitarios tienen una deprimente manera de elegir sus alimentos, prefiriendo consumir productos altamente dañinos, por lo cual, se busca elaborar normas que ayudarán al incentivo de una buena alimentación.

De la misma forma, Kyrkou et al., (2018), investiga el comportamiento alimentario de estudiantes universitarios residentes, comparando sus hábitos entre 2 distintas fechas, un total de cuatrocientos cinco estudiantes universitarios (2006, $n = 242$; 2016, $n = 163$) participaron en el estudio, obteniendo un porcentaje sistemáticamente mayor de sobrepeso entre los individuos masculinos en comparación a los femeninos, lo cual es un motivo de preocupación. Por lo que, se finaliza indicando que los programas de nutrición para estudiantes universitarios deberían centrarse más bien en aumentar sus conocimientos y aptitudes para mejorar la calidad de la dieta de una forma sencilla y eficaz. Dicho de otra manera, en los universitarios los estilos de vida se vuelven complicados por distintas labores y ocupaciones que poseen por las variadas responsabilidades tanto académicas como personales, por eso se les recomienda el brindarles mayor conocimiento sobre cómo deberían tener un balance en sus vidas para evitar distintos malestares físicos.

En relación, El-Ansari & Berg-Beckhoff, (2017), elaboró una investigación sobre el comportamiento saludable, como la actividad física, la nutrición, su combinación y la falta de ella entre los estudiantes universitarios de los países árabes, el estudio incluyó información sociodemográfica auto informada y datos sobre actividad física y hábitos nutricionales. Logrando observar una tasa muy baja de nutrición saludable (10% de los alumnos alcanzaron más de cuatro de las ocho directrices de nutrición), con escasas diferencias de género entre los países. Alrededor del 18-47% de los estudiantes alcanzaron las pautas de AF, dependiendo del país y del sexo, con mayor frecuencia entre los varones. Esos resultados concluyen con medidas de las políticas nacionales deben promover una vida activa y, al mismo tiempo, abordar las barreras culturales, lingüísticas para que los adultos jóvenes practiquen AF. En otras palabras, la malnutrición y el sedentarismo se volvió algo cotidiano, por lo cual, se necesita brindar apoyo en los conocimientos y publicidad para generar mayor interés y lograr que los jóvenes quieran practicar actividades físicas.

De tal manera, Niba et al., (2017), en su investigación, identifica la incapacidad de tomar hábitos alimentarios poco saludables, teniendo como resultado que la mayoría (60,7%) de los estudiantes hacían menos de tres comidas al día, además, el 53,4% comía fritos, el 46,0% tomaba dulces/chocolates y el 39,5% tomaba bebidas azucaradas dos o más veces por semana. Para finalizar se debe llevar a cabo en el futuro una identificación de los determinantes de los malos hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. En resumidas cuentas, los jóvenes universitarios tienen malas costumbres y poco interés en su cuidado personal, teniendo como preferencia comidas chatarras o con poco o nada valor nutritivo, por lo que se determinarán los factores que implican en los estilos de vida que lleva cada joven.

También Hamad, (2017), mediante este estudio, determinará el consumo diversos alimentos entre los estudiantes universitarios que viven fuera de su domicilio. Sobre el número de raciones consumidas de cada grupo, el 44% de la muestra del estudio consume menos de las raciones mínimas recomendadas para el grupo de los lácteos; de igual forma para el grupo de la carne, con un porcentaje del 38%, sustitutos de la carne en un porcentaje del 38,9%; de ellos sólo el 11,1% cumple las recomendaciones diarias del grupo de las verduras; el 46% de los estudiantes

no cumple el número mínimo recomendado de raciones del grupo de las frutas y la mayoría de la muestra del estudio (43,8%) cumple el número recomendado de raciones del grupo de los cereales. Se concluye con una recomendación a cumplir de raciones de los grupos de alimentos (lácteos, carne, cereales, frutas y verduras); en concreto aumentar la ingesta de frutas, por su rico contenido en nutrientes no disponibles en otras fuentes, por lo que, se sugiere valorar la ingesta de alimentos con diferentes herramientas de evaluación dietética. En pocas palabras, los universitarios no siempre tienen una persona que los atienda por lo que su ingesta nutricional es muy pobre según diversos estudios y encuestas realizadas, para eso se necesita y recomienda un mayor consumo de alimentos ricos nutrientes, calculando con distintas medidas de evaluaciones alimentarias.

A propósito, Bertrand et al., (2021), en su investigación examina la manera en que influye el coronavirus en la ingesta dietética, actividad física y sedentarismo de los estudiantes universitarios, la ingesta de nutrientes y calorías se redujo significativamente durante la pandemia y aumentó la ingesta de alcohol. Solo el 10% cumplió con las pautas de actividad física mientras que el 30% cumplió las pautas de comportamiento sedentario durante la pandemia. Los minutos por semana dedicados a la actividad física de moderada a vigorosa durante la pandemia disminuyó en aproximadamente un 20%, las horas pasadas en las actividades sedentarias aumentaron 3 h por día. Se concluye que la ingesta dietética inadecuada de los estudiantes, alto consumo de alcohol, baja actividad física y alto sedentarismo se agravaron significativamente. Con esto quiero decir que, en tiempos de pandemia hubo un fuerte desbalance alimenticio, donde la falta de empatía hacia su propia persona originó una mala ingesta, fallando en un buen consumo nutricional y, por lo contrario, consumiendo bebidas dañinas para la salud, agregando la falta de actividad física presentada en lo jóvenes que afectaron y afectan de peor manera su integridad física.

Asimismo, Tremblay et al., (2020), sigue un procedimiento establecido de desarrollo para crear las pautas canadienses de movimiento de 24 horas para jóvenes y adultos, la información de las partes interesadas se obtuvo mediante encuesta y el proyecto de directrices se revisó en consecuencia. Las pautas finales proporcionan recomendaciones basadas en la evidencia para un día saludable (24 horas), que

comprende una combinación de sueño, comportamientos sedentarios y actividad física de intensidad ligera y de intensidad moderada a vigorosa. Finalmente, los autores proponen pautas de movimiento de 24 con consideración de un enfoque equilibrado para la actividad física, sedentarismo y descanso en los jóvenes y adultos canadienses a lo largo de la vida.

De igual forma, Fraile-Bermúdez et al., (2018), en su trabajo, analiza la relación de la actividad física (AF), la forma física, la composición corporal y la ingesta dietética con el índice de rigidez ósea (IRO). La AF de moderada a vigorosa fue el factor predictivo más potente de la IRO, que estaba más estrechamente relacionada con la AF en los varones y con el número de pasos/día en las mujeres, una asociación entre el músculo del muslo y la IRO fue consistente en ambos sexos. Por último, este estudio identifica predictores del estado óseo en cada sexo e indica que el músculo y el hueso se interrelacionan con la AF y la forma física en adultos jóvenes. Lo dicho hasta aquí supone que, mediante diversos estudios se logra tener una información específica de los datos que se quieren obtener al realizar y no realizar diversos ejercicios o actividades físicas y nutritivas para relacionarlo con su estado físico de las personas seleccionadas.

Además Capranica et al., (2018), en su investigación, propuso medidas de prevención primaria y secundaria de muchas afecciones como las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes de tipo 2, la obesidad, la osteoporosis, la ansiedad y la depresión en comparación con personas que practican una actividad física (AF) regular de intensidad moderada o vigorosa, los individuos insuficientemente activos físicamente tienen un 20-30% más de riesgo de mortalidad por todas las causas, luego se elaboró una sistematización y actualización en la base de pruebas actual sobre los determinantes y correlatos de los comportamientos de AF a lo largo de la vida, también, se desarrolló un protocolo común para guardar y registrar los manuscritos. Los resultados fueron inconsistentes. Los indicadores socioeconómicos no se relacionaron con la AF en niños y adolescentes cuando los grupos se consideraron como uno solo, al separar estos grupos, los resultados variaron, ya que algunos estudios mostraron una relación entre el NSE y la AF general, mientras que otros no mostraron ninguna relación. Por último, para llegar a los grupos más desfavorecidos, es primordial

comprender mejor las interrelaciones entre las dimensiones de las circunstancias socioeconómicas y sus efectos sobre la AF. En resumidas cuentas, se logra observar una relación al elaborar alguna actividad física en comparación con no hacerlo, identificando diversos malestares que influyen drásticamente con la salud de la persona.

Así pues, Omuemu & Oimage, (2018), en su estudio, evalúa el patrón dietético y el estado nutricional en los jóvenes de la Universidad de Igbinedion, Okada. Se aplicó un diseño descriptivo transversal y participó del estudio 800 estudiantes de graduación seleccionados por el método de muestreo multietápico, teniendo como datos, trescientos noventa y dos de los encuestados tenían una puntuación alta de diversidad dietética, mientras que 212 tenían una puntuación baja de diversidad dietética. La asociación entre el grupo etario y la diversidad dietética fue estadísticamente significativa. Más de dos tercios de los encuestados, 564 (70,5%) tenían un IMC normal, 112 (14,0%) tenían sobrepeso y 76 (9,5%) tenían bajo peso. La conclusión a la que llegaron fue que saltarse el desayuno y comer entre comidas son comunes entre la población del estudio, por lo cual, se recomienda un programa regular de educación nutricional por parte de la institución con énfasis en prácticas dietéticas adecuadas. En resumidas cuentas, se logró identificar las dietas y equilibrio nutricional, dando como resultados un asesoramiento sobre una debida alimentación y recomendaciones sobre qué alimentos se pueden consumir y cuáles no.

Es importante destacar que los antecedentes nacionales escogidos para esta investigación, se enfocaron en tesis vinculadas a la salud originarios de diversos repositorios, a causa del limitado contenido de bibliografías en universitarios.

Según Mejía Martínez, (2022), en su trabajo, averigua la conexión entre AF y estilo de vida en los alumnos de bachillerato de una unidad educativa, con una población de 120 personas de los jóvenes estudiantes de primero de bachillerato, colecciono información por medio de una encuesta enfocada a una solución cerrada consiguiendo una medición por medio de la escala de Likert evaluando su aceptación y credibilidad de una forma anticipada. Entonces se determinó una existencia de la conexión entre la AF y los estilos de vida, teniendo como resultado un $p = 0,00 < 0.05$. Para finalizar, en la población de jóvenes, se acepta la hipótesis

planificada, donde menciona tener un enlace significativo de la AF y calidad de vida. Según lo mencionado, teniendo en cuenta las rutinas diarias y actividad física se deduce que la práctica de ejercicio viene desde las costumbres y vivencias de cada joven.

De la misma forma, Castillo-Contreras & Vivancos-Condori, (2019), propuso determinar la conexión que tienen las rutinas alimentarias, actividad física y el grado de estrés en jóvenes estudiantes, elaborada con una muestra de 230 estudiantes universitarios elegidos de forma aleatoria, en el cual, se obtuvo que el 62.6% de los jóvenes tienen hábitos nutricionales correctos, mientras que, el 63.5% realizan moderada actividad física. Concluyendo con los jóvenes con costumbres alimentarias adecuadas y realización regular de actividad física, implica a un óptimo manejo de estrés en un entorno universitario. Siguiendo con lo mencionado, los estudiantes fueron evaluados por encuestas, en el cual los factores que impiden una vida saludable y optima incluyen distintos factores, siendo causantes de sus propias rutinas el tener un estilo de vida sedentaria o activa.

Así pues, Benites-Azabache et al., (2019), en su estudio, menciona las variables enlazadas al sedentarismo en jóvenes alumnos de un instituto público de educación superior en Lima, Perú. La muestra fue elaborada a 187 jóvenes de estudios superiores donde se incluyó variables tales como edad, sexo, peso, talla, perímetro abdominal, ciclo, rendimiento y programa académico. Donde el 39% presentó obesidad y un 65,8% de las ocasiones sedentarismo. Teniendo como conclusión que, el sedentarismo está en un nivel superior entre los jóvenes calificados, obteniendo como consecuencia un estado de obesidad y un rendimiento académico moderado. Después de todo, las evaluaciones realizadas fueron hechas con distintas formas de medición, donde el principal error de los estudiantes analizados fue la falta ejercicio o alguna actividad de movimiento.

Igualmente, Espinoza Oriundo et al., (2017), en su trabajo, menciona lo que genera la pobre actividad física y el peligro que ocasiona esta, el cual determinará la frecuencia y causantes enrolados a la pobre actividad física de los peruanos. Asistiendo a 5792 casas y evaluando a 10653 jóvenes peruanos de entre 15 a 69 años, se realizó una evaluación, donde se reporta que, por lo menos, se realiza 10 minutos actividad física al día y se medirá por medio del IMC el estado nutricional,

de ello, el 75,8% realizó una baja actividad física, el 21,3% moderada y 2,9% alta. Gran parte de los peruanos no suelen practicar actividad física, en conclusión, la tercera parte de la población peruana tiene una muy baja AF, evaluada por distintos factores que implican esta respuesta. En otras palabras, la población peruana tiene problemas para realizar actividad física, siendo una mayor cantidad por encima de quienes la practican medianamente y de alta intensidad.

De tal manera, Garcia-Chinchiguara & Malquichagua-Salazar, (2021), indaga una agrupación existente entre la práctica de AF y la manera subsistir con las redes sociales de los universitarios en tiempos de clases virtuales. El tipo de estudio fue no experimental y se usó cuestionarios adaptados de manera virtual, evaluada por la prueba no paramétrica Chi cuadrado. Los resultados en cuanto a práctica de ejercicio físico, dieron un 59.9% para jóvenes sedentarios, 27.5% una actividad física destacable y 17.6% una actividad física regular. Para concluir, hay un vínculo considerable en cuanto al manejo de redes sociales y la AF, destacando también los estilos de vida para los jóvenes universitarios que llevan clases virtuales. En base a lo mencionado, algunos de los factores que incumben a la práctica de actividad física son variados, pero una de ellas viene siendo el uso de redes sociales a causa de la manipulación constante de los dispositivos por las clases virtuales en universitarios.

En base a los antecedentes locales elegidos para esta investigación, se inspiraron en tesis relacionadas a las áreas de nutrición y actividad física derivadas del repositorio de la Universidad César Vallejo y otras universidades, debido a la falta de fuentes documentales de universitarios en Trujillo.

Según Vilas-Boas, (2020), en su tesis, establece la importancia de la marca nutricional enlazada con la sensación de escoger productos comestibles muy procesados en los estudiantes universitarios de Trujillo. Se hizo uso del diseño no experimental donde se evaluaron a 373 jóvenes por medio de cuestionarios referentes al valor de las formas de etiquetado nutricional y la noción de elegir alimentos ultra procesados. Dando como resultado que, un 52% considera muy importante la selección de productos muy procesados, sobre la intuición de escoger en base al octágono nutricional, un 61.9% tiene una percepción correcta, y el 38.1% respondió que posee una mala percepción al escoger. Dando como conclusión que

no existe relación entre las etiquetas nutricionales con la percepción de los jóvenes universitarios. Esto quiere decir, que muchos jóvenes universitarios al consumir algún alimento no suelen mirar el valor nutricional de dicho producto, esto ocurre al ignorar las etiquetas nutricionales que contienen la mayoría de los alimentos consumibles.

Del mismo modo, Torres-Flores & Mora-Cruz, (2021), en su investigación, establece la conexión de la ingesta de comida chatarra y productos comestibles muy procesados con las medidas nutricionales en personas adultas de Trujillo. Con un diseño no experimental, una muestra de 307 personas y un cuestionario, dio como resultado que las personas con perímetro abdominal normal y abdomen graso, dieron como resultado un 16.6% y un 39.5% en el consumo de alimentos basura. En conclusión, se confirma la relación entre la comida rápida y alimentos ultra procesados con el estado nutricional. En esta línea, se explica que el consumo de alimentos chatarras producirá un rápido pronóstico de obesidad y/o sobrepeso en las personas obteniendo del mismo modo un abdomen graso más voluptuoso.

Asimismo, Arteaga-Guado, (2022), en su estudio, investigó cómo impacta la actividad física en el crecimiento emocional en alumnos de noveno ciclo de una universidad. La investigación usó a 46 jóvenes universitarios y cuestionarios, dando como resultado que el 65% de los alumnos tenían un alto crecimiento emocional y el 35% en un nivel medio, mientras que ninguno en un nivel bajo. Finalmente, se confirma la conexión entre la AF y el crecimiento emocional de los estudiantes en una universidad.

Sobre las teorías conectadas a la investigación, se usaron conceptos generales respecto a las variables de investigación: diagnósticos, estilos de vida, alimentación balanceada, actividad física y medidas de prevención.

En cuanto a los diagnósticos se basa en datos como la edad, sexo, genética, actividad física, tipo de alimentación, fármacos, posible trastorno endocrino; entre otras (Casanueva et al., 2017). Así también, en los universitarios, los estilos de vida son muy preocupantes, por la poca actividad física y una dañina ingesta dietética, por lo contrario, llegan hasta a consumir sustancias que implican un factor negativo para el organismo corporal (Bello-Corassa et al., 2017). Es decir, por medio de

diagnósticos se pueden encontrar los factores a tratar para identificar los estilos de vida negativos de los universitarios.

Por otro lado, Lee et al., (2021), expone que los estudiantes universitarios a menudo se caracterizan por el uso intensivo de dispositivos electrónicos, y la subestimación de mantener un positivo estilo de vida, por lo tanto, puede experimentar una dieta deficiente. Desde su aparición a finales de 2019, la pandemia ocasionó profundos cambios en muchos aspectos rutinarios a los individuos de todo el mundo. El confinamiento prolongado en el hogar ha demostrado aumentar la mala alimentación (Gallina et al., 2020 y Hamułka et al., 2020). El confinamiento prolongado en el hogar ha demostrado aumentar la mala alimentación, disminuir la actividad física, y causar varios otros problemas (Misra et al., 2020). Del párrafo se entiende que, los universitarios suelen minimizar en gran manera sus estilos de vida evitando realizar actividad física o alimentarse de manera positiva para evitar problemas de salud.

Respecto a la alimentación balanceada, (Dávalos et al., 2020), menciona que la falta de micronutrientes y el aumento de la ingesta de calorías aumentaron debido al confinamiento del COVID-19, eso se ha señalado en muchos países, aunque se ha demostrado que determinados grupos de todo el mundo han mejorado su dieta. Así también, (Grey & Arora, 2020), nos dice que, a largo plazo, el consumo de alimentos con calorías vacías junto con una menor actividad física puede dar lugar a un balance energético positivo que provoque obesidad y otras enfermedades crónicas.

En este sentido, como la mayoría de los estudiantes compran alimentos en el campus, hay oportunidades para intervenir y mejorar la calidad de la dieta, los resultados indican la demanda de alimentos saludables y que la manipulación de precios es una palanca importante para el cambio, esta información se utilizará para cambiar el entorno alimentario de la universidad local (Allman-Farinelli et al., 2017). De igual modo, la prestación de atención nutricional por parte de los médicos es importante para promover hábitos alimenticios saludables, y tales intervenciones pueden conducir a reducciones en la morbilidad por enfermedad, la mortalidad y los costos médicos. Sin embargo, los estudiantes de medicina y los médicos informan de una educación y preparación nutricional inadecuadas durante su

formación preuniversitaria (Scherpbier et al., 2018). Entonces, para tener un buen estilo de vida, no solo se necesita hacer ejercicio sino también comer alimentos balanceados, por lo que el tener alimentos saludables al alcance es un factor a favor para los universitarios.

Por otro lado, el incentivo de buenos hábitos alimenticios se debe forjar desde temprana edad para poder así enseñar un positivo estilo de vida para más adelante (Hernández-Martínez et al., 2020). También, el practicar alguna actividad física es una de las maneras más seguras para evadir el morir por alguna enfermedad a temprana edad (Bredin & Warburton, 2017). Por otra parte, mientras el sedentarismo es un grave malestar en los infantes y jóvenes, esta se va volviendo más grave con la edad (Castillo et al., 2017). Otros de los causantes enlazados a la falta de actividad física es el estado de ánimo, corta cantidad de tiempo disponible o la apariencia física (Wang et al., 2018). Respecto a lo mencionado, la falta de actividad física en las personas en general ocasionará peores consecuencias conforme se vaya dejando pasar el tiempo.

En cuanto a la actividad física (Hiles et al., 2019 y Stubbs et al., 2018), nos mencionan que, algunas recomendaciones brindadas para reducir la ansiedad y la depresión es la práctica de actividad física. Sin embargo, a lo largo de la pandemia se logró notar una considerable negativa en la práctica de actividad física, sobre todo en universitarios, al igual que una creciente ingesta de alimentos pocos saludables (Akison et al., 2020). En otras palabras, las recomendaciones brindadas para prevenir el comportamiento sedentario en tiempos de pandemia, consistían en la práctica de actividades simples, tales como caminar por la casa o hacer ejercicios.

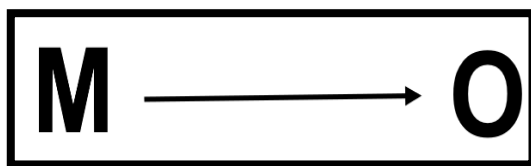
III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación:

El tipo de investigación es cuantitativa, básica y de nivel descriptivo. En cuanto a Casana-Jara et al. (2019), indican que los estudios cuantitativos se inspiran en la recopilación de información con la finalidad de tener respuestas sobre las variables en investigación. Así también, los estudios básicos no resuelven ninguna interrogante de forma instantánea, sino que, se usa de base teórica para efectuar distintos tipos de investigaciones (Covinos-Gallardo & Arias-González, 2021). Asimismo, Hernández-Sampieri et al. (2014), explican que las investigaciones descriptivas tienen como intención especificar y describir las propiedades y características más relevantes de las variables analizadas mediante el método del análisis.

El diseño de investigación es no experimental, pues accede a detallar las características de un determinado suceso, enlazar eventos anteriores con recientes e indagar las conexiones entre las variables. También es transeccional, a causa de la recopilación de datos en un solo instante y de forma exclusiva (Covinos-Gallardo & Arias-González, 2021).

Figura 1: Diseño de investigación.



Donde:

M: Son los jóvenes de la universidad César Vallejo en Trujillo - Perú.

O: La nutrición y actividad física.

3.2. Variables y operacionalización:

Las variables examinadas son nutrición y actividad física.

- **Definición conceptual:** Gran parte de los alumnos universitarios, adquieren sus alimentos dentro de la institución, por la cual, se espera una mejoría en cuanto a los productos de consumo diario para obtener un progreso en la nutrición de sus estudiantes (Allman-Farinelli et al., 2017). En otro sentido, Espinoza Oriundo et al. (2017), explica lo que origina una leve actividad física y la amenaza que causa en las personas, por medio de medidas del IMC en el estado nutricional.
- **Definición operacional:** Se elaborará un cuestionario con 54 ítems trabajados por el autor, tomando de ideas patrones de consumo de alimentos y el nivel de actividad física en universitarios.
- **Dimensiones:** La variable nutrición presenta las siguientes dimensiones: alimentos con carbohidratos, alimentos con proteína, alimentos con vitaminas, alimentos que contienen grasas y dulces por otro lado, la variable actividad física cuenta con estas dimensiones: ejercicios físicos aeróbicos, ejercicios físicos anaeróbicos, práctica de deporte por salud, ejercicio en casa y gimnasio.
- **Indicadores:** Para la variable nutrición se tiene los siguientes indicadores: arroz, tallarín, papa, pollo, pescado, carnes rojas, verduras, frutas, frituras, negocios de comida chatarra afuera de la universidad, pizza, golosinas y gaseosas mientras que, para la variable actividad física, presenta los siguientes indicadores: caminata, trote, bailes, saltar sogas, carreras a cortas distancias, barras y paralelas, práctica de fútbol, práctica de baloncesto, práctica de vóley, abdominales, yoga, estiramientos, cargar pesas, zumba y crossfit.
- **Escala de medición:** Nominal.

3.3. Población, muestra y muestreo:

Población:

Los estudiantes universitarios que están en Trujillo-Perú.

● **Criterios de inclusión:**

- ✓ Estudiantes de la Universidad César Vallejo.
- ✓ Estudiantes que practiquen y no practican actividad física.
- ✓ Matriculados en el periodo 2023-II.

● **Criterios de exclusión:**

- Estudiantes universitarios que pertenezcan a otras universidades que no sean la Universidad César Vallejo.
- Estudiantes que no estén matriculados o hayan reservado matrícula en el periodo 2023-II.
- Excluir al personal docente y administrativo de la Universidad César Vallejo.

Muestra:

130 estudiantes de la Universidad César Vallejo de Trujillo-Perú.

Muestreo:

No probabilístico por conveniencia. Esta medida accede a usar casos alcanzables dispuestas a ser añadidos, esto, por ser adecuado la proximidad y accesibilidad del examinador a los sujetos de estudio (Manterola & Otzen, 2017).

Unidad de análisis:

Cada uno de los estudiantes de la Universidad César Vallejo de Trujillo-Perú.

3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos:

Técnica:

Encuesta. Una encuesta es descrita como un método elaborado por medio de un cuestionario, ofrece información sobre ideas, percepciones y actitudes, la cual se inspira en interrogantes que avanzan en un orden racional y contestan de forma relativa, por lo contrario, la observación documental es el proceso revisión que se elabora para obtener información sobresaliente de esa investigación (Arias-González & Covinos-Gallardo, 2021).

Instrumentos de recolección de datos:

Cuestionario. Un cuestionario abarca un grupo de interrogantes usadas para alguna medición de una o más variables y también, se deberá apreciar la conexión entre el planteamiento del problema y la hipótesis.

3.5. Procedimientos:

El procedimiento consta de 3 fases:

- **Fase uno:** Se elaboro una ardua investigación en distintas bases de información registradas en la Universidad César Vallejo y libros electrónicos de manera global sobre nutrición y actividad física como estilos de vida saludables en estudiantes universitarios.
- **Fase dos:** Elaboración de evaluaciones y cuestionarios para los estudiantes de la Universidad César Vallejo en Trujillo-Perú para tomar los datos requeridos.
- **Fase tres:** Desarrollo de los datos ejecutados para identificar el problema de mi tema y pasarlo a base de datos por medio de tablas.

3.6. Métodos de análisis de datos:

Al evaluar los datos, se usó la estadística descriptiva con el objetivo de conseguir porcentajes, elaborar cuadros y/o imágenes para mostrar el contenido sobre los datos, para luego obtener la identificación y explicación correspondiente. Sobre la ejecución al procesamiento del contenido, se usó el programa SPSS 27 y Excel 2019.

3.7. Aspectos éticos:

El Código de Ética Deportiva del Perú, precisa la existencia de un trato justo entre la persona evaluada y el investigador, para que así ninguna parte sea desfavorecida. En relación con eso, la presente investigación está denominada como una “investigación sin riesgo”, porque en los procesos ejecutados no afectará la integridad de ningún estudiante universitario evaluado. De igual forma, es conveniente mostrar la forma de evaluar, rectificando por medio de los convenios el propósito de la investigación. Este proceso se llevará a cabo por la afirmación de Helsinki firmada en 1964 (Aristizábal et al., 2004).

IV. RESULTADOS

A. Frecuencia de la variable nutrición: Dimensión 1

Figura 2. Alimentos con carbohidratos

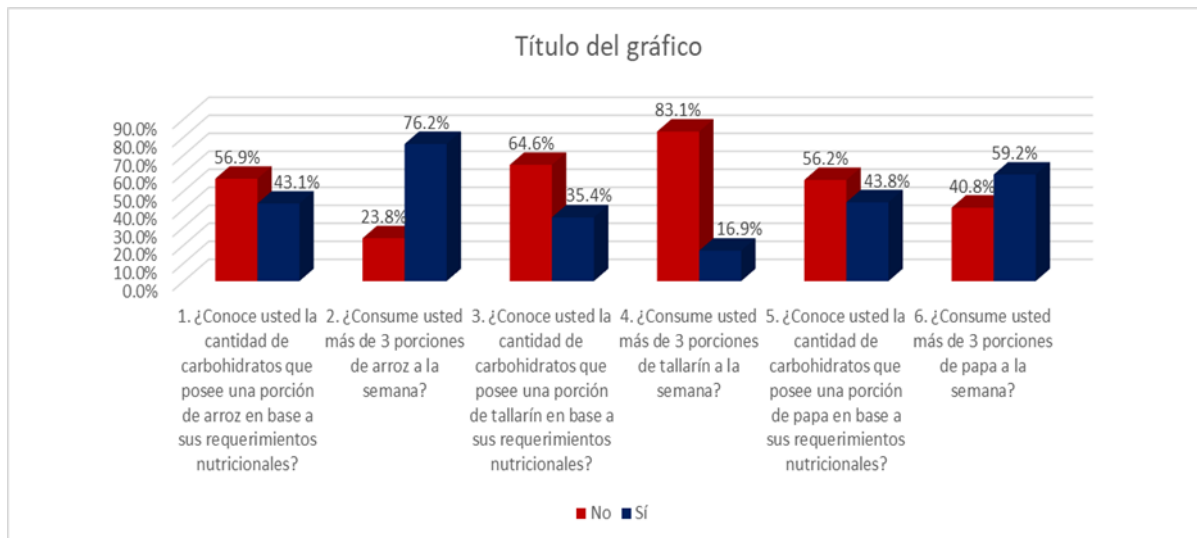


Tabla de frecuencia

Tabla 1: ¿Conoce usted la cantidad de carbohidratos que posee una porción de arroz en base a sus requerimientos nutricionales?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	74	56.9	56.9	56.9
	2	56	43.1	43.1	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 2: ¿Consume usted más de 3 porciones de arroz a la semana?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	31	23.8	23.8	23.8
	2	99	76.2	76.2	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 3: ¿Conoce usted la cantidad de carbohidratos que posee una porción de tallarín en base a sus requerimientos nutricionales?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	84	64.6	64.6	64.6
	2	46	35.4	35.4	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 4: ¿Consume usted más de 3 porciones de tallarín a la semana?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	108	83.1	83.1	83.1
	2	22	16.9	16.9	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 5: ¿Conoce usted la cantidad de carbohidratos que posee una porción de papa en base a sus requerimientos nutricionales?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	73	56.2	56.2	56.2
	2	57	43.8	43.8	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 6: ¿Consume usted más de 3 porciones de papa a la semana?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	53	40.8	40.8	40.8
	2	77	59.2	59.2	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

La idea al realizar la encuesta fue, la de determinar, la medida en que los estudiantes universitarios de Trujillo, conocen cual es la cantidad necesaria de carbohidratos a consumir según sus requerimientos nutricionales, así como las veces por semana que lo consumen.

Para determinar el conocimiento de las cantidades necesarias de carbohidratos, hemos tomados tres productos básicos de amplio consumo y preparación en Trujillo, el arroz, el tallarín y la papa; como puede apreciarse de las tablas 1, 3 y 5, la mayoría de estudiantes universitarios, desconoce cuánto de carbohidrato requiere su cuerpo puesto que, en los tres productos, el desconocimiento supera el 50% de la muestra, siendo mayora ignorancia en el tallarín, donde alcanza el 64.6%.

Para complementar la pregunta, se preguntó si el consumo de estos productos se realiza más de 3 veces por semana, siendo alarmante las respuestas obtenidas en el arroz, pues un 76.2% contestó que, si consume más de tres porciones por semana, reseguido por la papa con un amplio 59.2% que reconoce consumir más de 3 veces por semana.

En lo que al tallarín se refiere, vemos un caso particular, entendemos que este producto no es muy consumido ya que sólo el 16.9% tiene u consumo mayor a 3 porciones.

A. Frecuencia de la variable nutrición: dimensión 2

Figura 3: Alimentos con proteínas

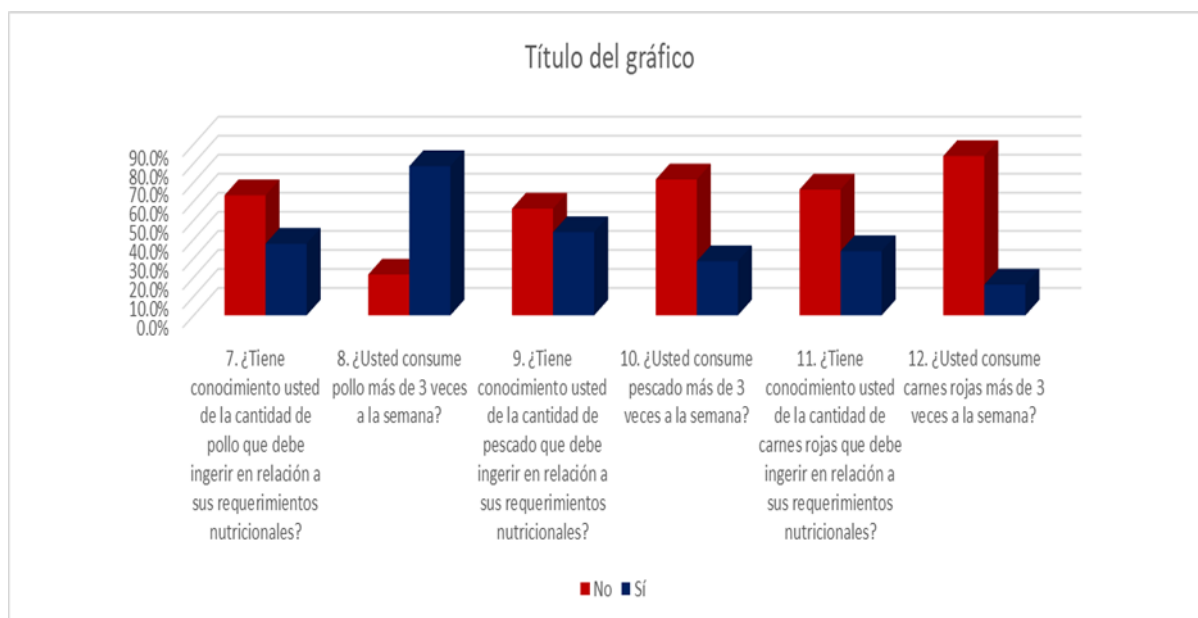


Tabla de frecuencia

Tabla 7: ¿Tiene conocimiento usted de la cantidad de pollo que debe ingerir en relación a sus requerimientos nutricionales?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	81	62.3	62.3	62.3
	2	49	37.7	37.7	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 8: ¿Usted consume pollo más de 3 veces a la semana?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	28	21.5	21.5	21.5
	2	102	78.5	78.5	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 9: ¿Tiene conocimiento usted de la cantidad de pescado que debe ingerir en relación a sus requerimientos nutricionales?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	73	56.2	56.2	56.2
	2	57	43.8	43.8	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 10: ¿Usted consume pescado más de 3 veces a la semana?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	93	71.5	71.5	71.5
	2	37	28.5	28.5	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 11: ¿Tiene conocimiento usted de la cantidad de carnes rojas que debe ingerir en relación a sus requerimientos nutricionales?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	86	66.2	66.2	66.2
	2	44	33.8	33.8	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 12: ¿Usted consume carnes rojas más de 3 veces a la semana?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	109	83.8	83.8	83.8
	2	21	16.2	16.2	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Con la finalidad de saber la medida del conocimiento respecto a la cantidad de proteínas necesarias para el consumo de los alumnos de Trujillo, se preguntó por tres tipos de carnes, pollo, pescado y carnes rojas, y para saber la frecuencia de su consumo, hemos indagado por su consumo semanal.

Luego de la encuesta nos enteramos que, la mayoría de estudiantes, desconoce la cantidad de proteína que su cuerpo requiere, existiendo un 66.2% de ignorancia sobre las carnes rojas, 62.3% sobre el pollo y 56.2% respecto al pescado.

De otro lado, hemos podido comprobar que, el pollo es el producto más consumido en cuanto a proteína, a que el 78.5% de los encuestados admite que consume esta carne más de 3 veces por semana, seguido del pescado cuyo consumo ha sido admitido por el 28.5% y finalmente las carnes rojas cuyo consumo mayor a 3 veces por semana lo hace el 16.2%.

A. Frecuencia de la variable nutrición: dimensión 3

Figura 4: Alimentos con vitaminas

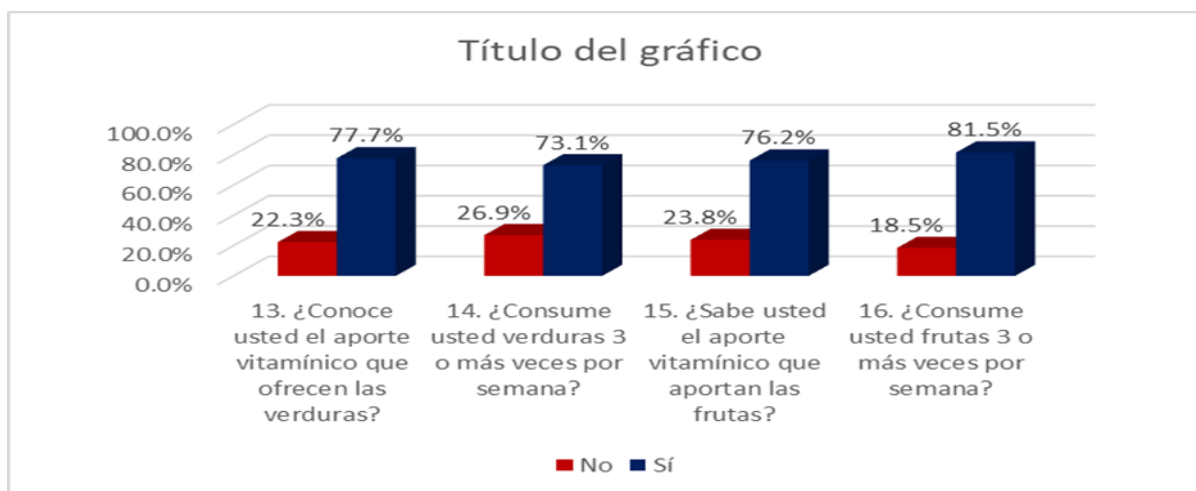


Tabla de frecuencia

Tabla 13: ¿Conoce usted el aporte vitamínico que ofrecen las verduras?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1	29	22.3	22.3	22.3
2	101	77.7	77.7	100.0
Total	130	100.0	100.0	

Tabla 14: ¿Consume usted verduras 3 o más veces por semana?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1	35	26.9	26.9	26.9
2	95	73.1	73.1	100.0
Total	130	100.0	100.0	

Tabla 15: ¿Sabe usted el aporte vitamínico que aportan las frutas?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1	31	23.8	23.8	23.8
2	99	76.2	76.2	100.0
Total	130	100.0	100.0	

Tabla 16: ¿Consumen usted frutas 3 o más veces por semana?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	24	18.5	18.5	18.5
	2	106	81.5	81.5	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Para determinar el conocimiento y consumo de vitaminas a través de frutas y verduras, se procedió a encuestar sobre el conocimiento del aporte vitamínico de estos dos productos y la frecuencia semanal de su consumo, teniendo mejores resultados que con los carbohidratos y proteínas.

Hay un amplio 77.7% de encuestados que conoce el aporte vitamínico de las verduras y un también loable 76.2% que conoce el aporte vitamínico de las frutas.

Consecuencia de este conocimiento mayor, también apreciamos un consumo mayor que las proteínas, sólo comparable con los carbohidratos, así, el 73.1% de los encuestados admite consumir más de 3 veces por semana las verduras y el 81.5% admite que consume más de 3 veces por semana las frutas.

A. Frecuencia de la variable nutrición: dimensión 4

Figura 5: Alimentos que contienen grasas

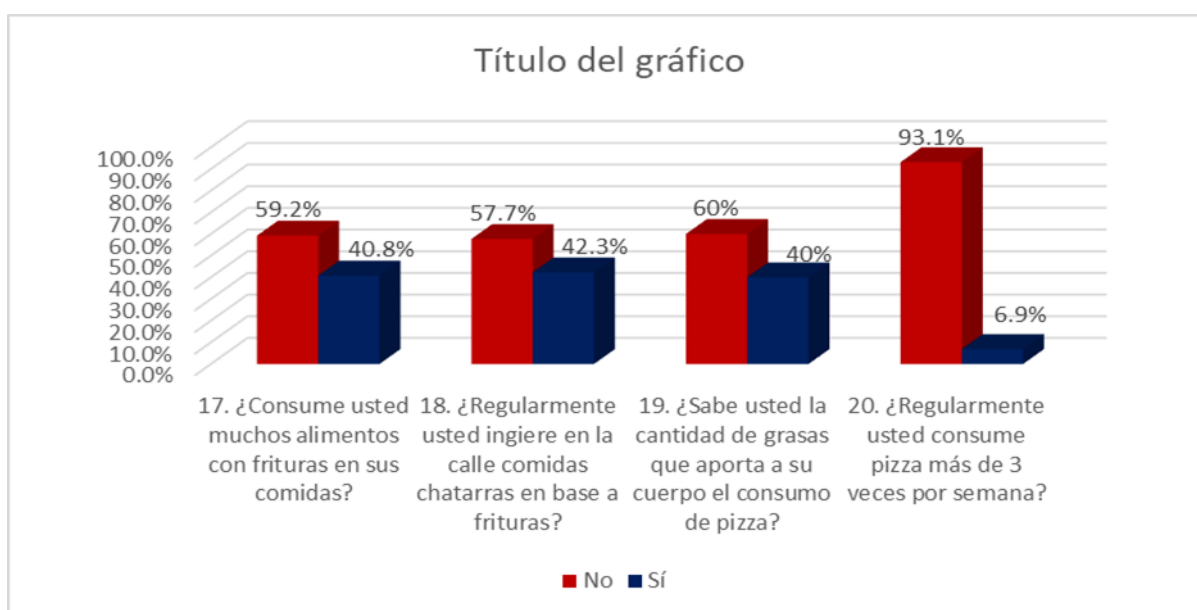


Tabla de frecuencia

Tabla 17: ¿Consume usted muchos alimentos con frituras en sus comidas?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	77	59.2	59.2	59.2
	2	53	40.8	40.8	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 18: ¿Regularmente usted ingiere en la calle comidas chatarras en base a frituras?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	75	57.7	57.7	57.7
	2	55	42.3	42.3	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 19: ¿Sabe usted la cantidad de grasas que aporta a su cuerpo el consumo de pizza?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	78	60.0	60.0	60.0
	2	52	40.0	40.0	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 20: ¿Regularmente usted consume pizza más de 3 veces por semana?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	121	93.1	93.1	93.1
	2	9	6.9	6.9	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

En esta dimensión, hemos pretendido averiguar que tanto conocen los estudiantes del aporte de grasa de las frituras y comida chatarra, entre ellos la pizza a la dieta de consumo.

Si bien es cierto, existe una casi paridad en las respuestas, ya que alrededor del 60% desconoce, sigue siendo alto el porcentaje de ignorancia, teniendo en cuenta que, los alimentos determinan un estilo de vida saludable o no saludable, requerimos que la mayoría o mejor aún, la totalidad de la población conozca estos temas.

Pese a la ignorancia mayoritaria, es satisfactorio saber que, el consumo de pizza no es elevado en nuestra ciudad por los estudiantes universitarios, así, únicamente el 6.9% de los encuestados afirma consumir más de tres porciones de pizza por semana.

A. Frecuencia de la variable nutrición: dimensión 5

Figura 6: Dulces

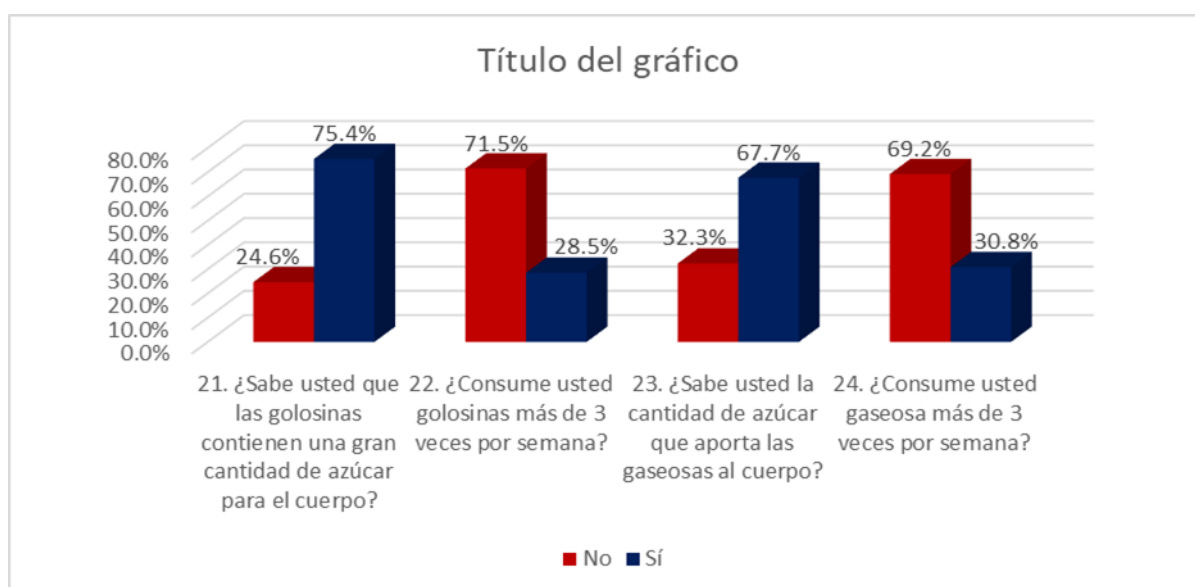


Tabla de frecuencia

Tabla 21: ¿Sabe usted que las golosinas contienen una gran cantidad de azúcar para el cuerpo?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1	32	24.6	24.6	24.6
2	98	75.4	75.4	100.0
Total	130	100.0	100.0	

Tabla 22: ¿Consume usted golosinas más de 3 veces por semana?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	93	71.5	71.5	71.5
	2	37	28.5	28.5	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 23: ¿Sabe usted la cantidad de azúcar que aporta las gaseosas al cuerpo?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	42	32.3	32.3	32.3
	2	88	67.7	67.7	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 24: ¿Consume usted gaseosa más de 3 veces por semana?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	90	69.2	69.2	69.2
	2	40	30.8	30.8	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Finalmente, se ha logrado conocer el grado de conocimiento y consumo de dulces como las golosinas y las bebidas gaseosas.

En cuanto al conocimiento de la cantidad de azúcar que los dulces aportan al cuerpo, un 75.4% admite conocer ello y en lo que a la gaseosa se refiere, el 67.7% dice conocer la cantidad de azúcar consumido.

Pese a ello, existe un 24.6% (una cuarta parte de los encuestados) que consume más de 3 veces por semana las golosinas y en lo que a gaseosa se refiere, es aún mayor, un 30.8% admite consumirla, más de 3 veces por semana.

B. Frecuencia de la variable actividad física: dimensión 1

Figura 7: Ejercicios físicos aeróbicos

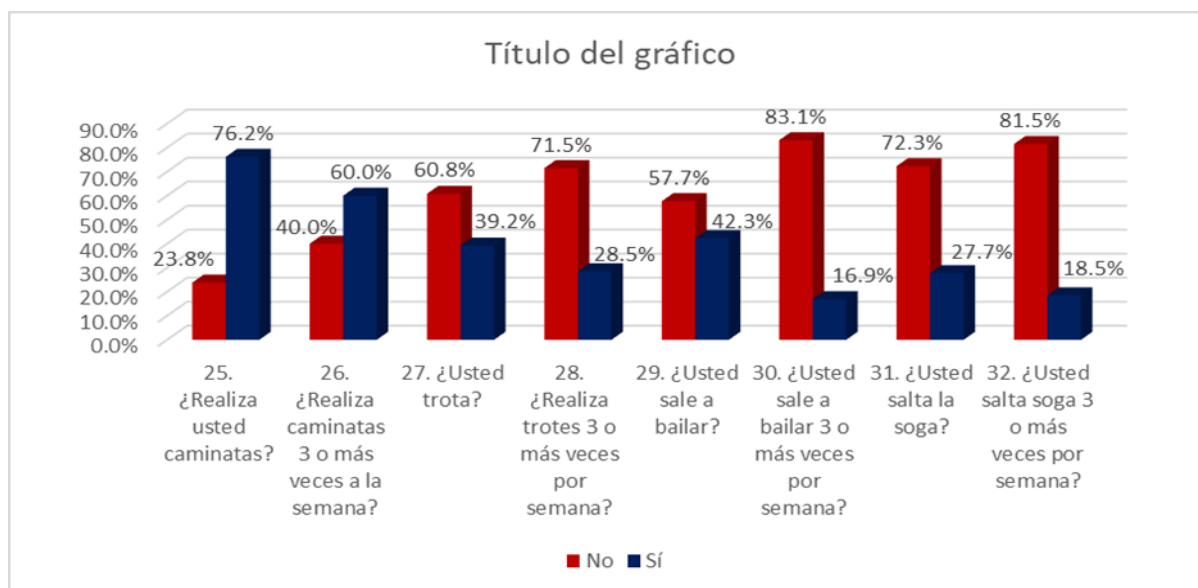


Tabla de frecuencia

Tabla 25: ¿Realiza usted caminatas?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1	31	23.8	23.8	23.8
2	99	76.2	76.2	100.0
Total	130	100.0	100.0	

Tabla 26: ¿Realiza caminatas 3 o más veces a la semana?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1	52	40.0	40.0	40.0
2	78	60.0	60.0	100.0
Total	130	100.0	100.0	

Tabla 27: ¿Usted trota?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1	79	60.8	60.8	60.8
2	51	39.2	39.2	100.0
Total	130	100.0	100.0	

Tabla 28: ¿Realiza trotes 3 o más veces por semana?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	93	71.5	71.5	71.5
	2	37	28.5	28.5	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 29: ¿Usted sale a bailar?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	75	57.7	57.7	57.7
	2	55	42.3	42.3	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 30: ¿Usted sale a bailar 3 o más veces por semana?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	108	83.1	83.1	83.1
	2	22	16.9	16.9	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 31: ¿Usted salta la sogá?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	94	72.3	72.3	72.3
	2	36	27.7	27.7	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 32: ¿Usted salta sogá 3 o más veces por semana?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	106	81.5	81.5	81.5
	2	24	18.5	18.5	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

En la variable deporte, hemos conseguido información, sobre acciones cotidianas y especiales que, importan la realización de ejercicios físicos aeróbicos, como el caminar, trotar, bailar y saltar soga.

El 76.2% de los encuestados admite caminar, pero sólo el 60% lo hace mas de 3 veces por semana; el 39.2% de los estudiantes trota, pero el 28.5% los que los hacen más de 3 veces por semana.

El baile, que no sólo es deporte sino diversión es practicado por el 42.3% de los encuestados, sin embargo, sólo el 16.9% lo hace en una frecuencia mayor a las 3 veces por semana finalmente, el 27.7 % de los estudiantes salta la soga de los que, sólo el 18.5% lo hace con la frecuencia de más de 3 veces por semana.

B. Frecuencia de la variable actividad física: dimensión 2

Figura 8: Ejercicios físicos anaeróbicos

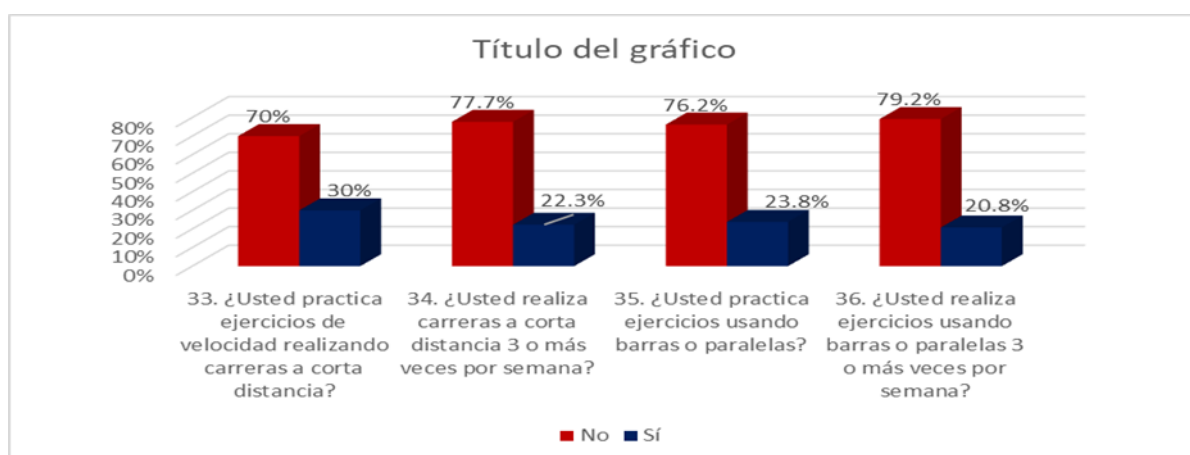


Tabla de frecuencia

Tabla 33: ¿Usted practica ejercicios de velocidad realizando carreras a corta distancia?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1	91	70.0	70.0	70.0
2	39	30.0	30.0	100.0
Total	130	100.0	100.0	

Tabla 34: ¿Usted realiza carreras a corta distancia 3 o más veces por semana?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	101	77.7	77.7	77.7
	2	29	22.3	22.3	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 35: ¿Usted practica ejercicios usando barras o paralelas?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	99	76.2	76.2	76.2
	2	31	23.8	23.8	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 36: ¿Usted realiza ejercicios usando barras o paralelas 3 o más veces por semana?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	103	79.2	79.2	79.2
	2	27	20.8	20.8	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Respecto a los ejercicios anaeróbicos, se preguntó por la práctica de velocidad a corta distancia y los ejercicios con el uso de barras o paralelas, siendo poco alentador los resultados obtenidos.

El 30% de los encuestados pone en práctica la velocidad o carreras a corta distancia, pero únicamente el 22.8% lo hace con una frecuencia mayor a las 3 veces por semana.

El 23.8% por otro lado, practica deporte con barras o paralelas, pero de ellos, sólo el 20.8% los hace más de 3 veces por semana.

B. Frecuencia de la variable actividad física: dimensión 3

Figura 9: Práctica de deporte por salud

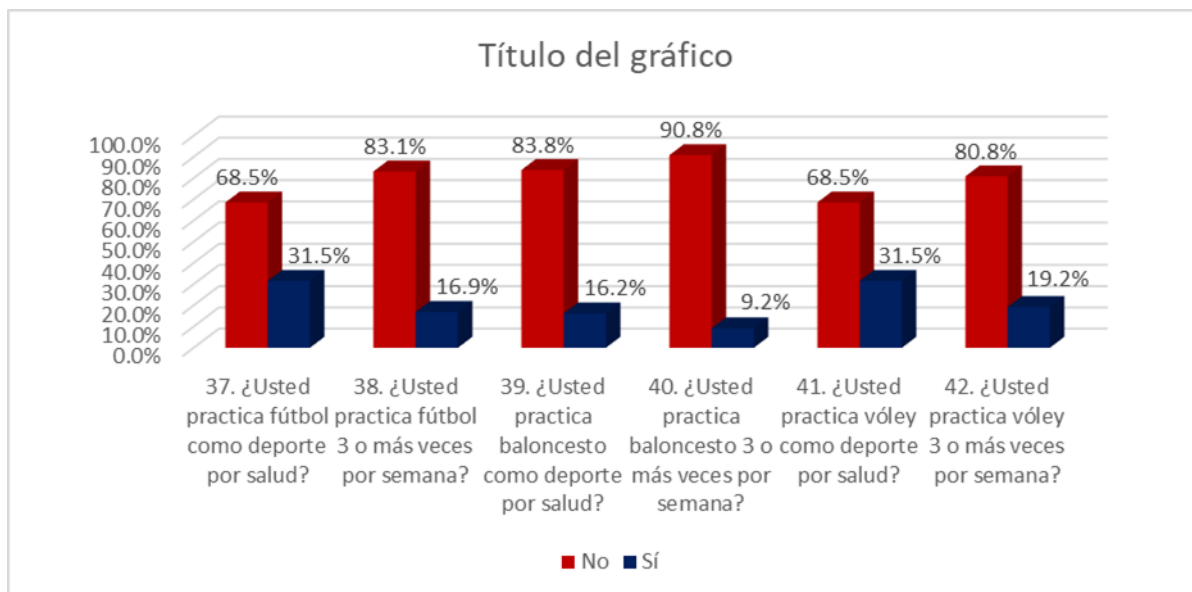


Tabla de frecuencia

Tabla 37: ¿Usted practica fútbol como deporte por salud?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	89	68.5	68.5	68.5
	2	41	31.5	31.5	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 38: ¿Usted practica fútbol 3 o más veces por semana?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	108	83.1	83.1	83.1
	2	22	16.9	16.9	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 39: ¿Usted practica baloncesto como deporte por salud?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	109	83.8	83.8	83.8
	2	21	16.2	16.2	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 40: ¿Usted practica baloncesto 3 o más veces por semana?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	118	90.8	90.8	90.8
	2	12	9.2	9.2	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 41: ¿Usted practica vóley como deporte por salud?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	89	68.5	68.5	68.5
	2	41	31.5	31.5	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 42: ¿Usted practica vóley 3 o más veces por semana?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	105	80.8	80.8	80.8
	2	25	19.2	19.2	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Quisimos saber también, de los deportes más populares en nuestro país, como fútbol vóley o baloncesto, con desalentadores resultados, teniendo en cuenta la generalización de su visualización.

Sólo un 31.5% de los encuestados practica fútbol, pero ante la pregunta de si se practica con una frecuencia mayor a 3 veces por semana, baja a un poco considerable 16.9%.

El voleibol es practicado por un 31.5% de los encuestados, pero únicamente el 19.2% los hace con una frecuencia mayor a 3 veces por semana.

El baloncesto es el deporte menos popular, pues es practicado por el 16.2% de los encuestados, de éstos sólo el 9.2% los practica con una frecuencia mayor a las 3 veces por semana.

B. Frecuencia de la variable actividad física: dimensión 4

Figura 10: Ejercicio en casa

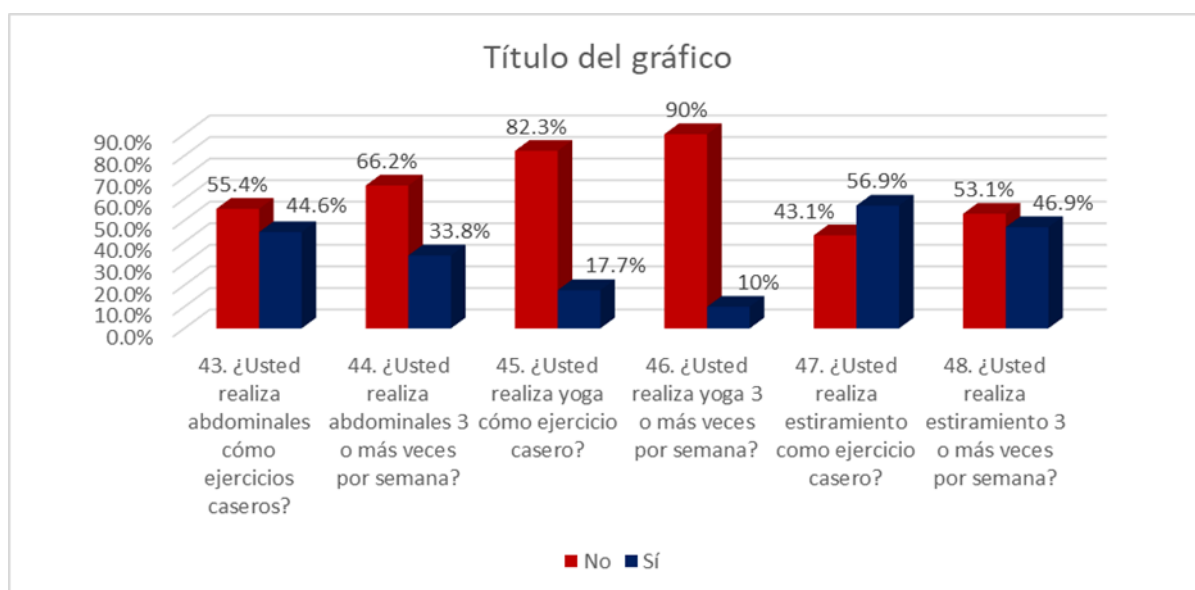


Tabla de frecuencia

Tabla 43: ¿Usted realiza abdominales cómo ejercicios caseros?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1	72	55.4	55.4	55.4
2	58	44.6	44.6	100.0
Total	130	100.0	100.0	

Tabla 44: ¿Usted realiza abdominales 3 o más veces por semana?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	86	66.2	66.2	66.2
	2	44	33.8	33.8	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 45: ¿Usted realiza yoga cómo ejercicio casero?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	107	82.3	82.3	82.3
	2	23	17.7	17.7	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 46: ¿Usted realiza yoga 3 o más veces por semana?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	117	90.0	90.0	90.0
	2	13	10.0	10.0	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 47: ¿Usted realiza estiramiento como ejercicio casero?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	56	43.1	43.1	43.1
	2	74	56.9	56.9	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 48: ¿Usted realiza estiramiento 3 o más veces por semana?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	69	53.1	53.1	53.1
	2	61	46.9	46.9	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

También quisimos saber sobre las rutinas caseras de ejercicios como abdominales, yoga o estiramientos, siendo este último el más privilegiado.

El 44.6% realiza ejercicios caseros de abdominales, pero de ellos, únicamente el 33.8% los realiza más de 3 veces por semana.

El 17.7% realiza yoga en casa, pero sólo el 10% lo practica más de 3 veces por semana.

El 56.9% de los estudiantes practica estiramientos en casa, pero únicamente el 46.9% los hace más de 3 veces por semana.

B. Frecuencia de la variable actividad física: dimensión 5

Figura 11: Gimnasio

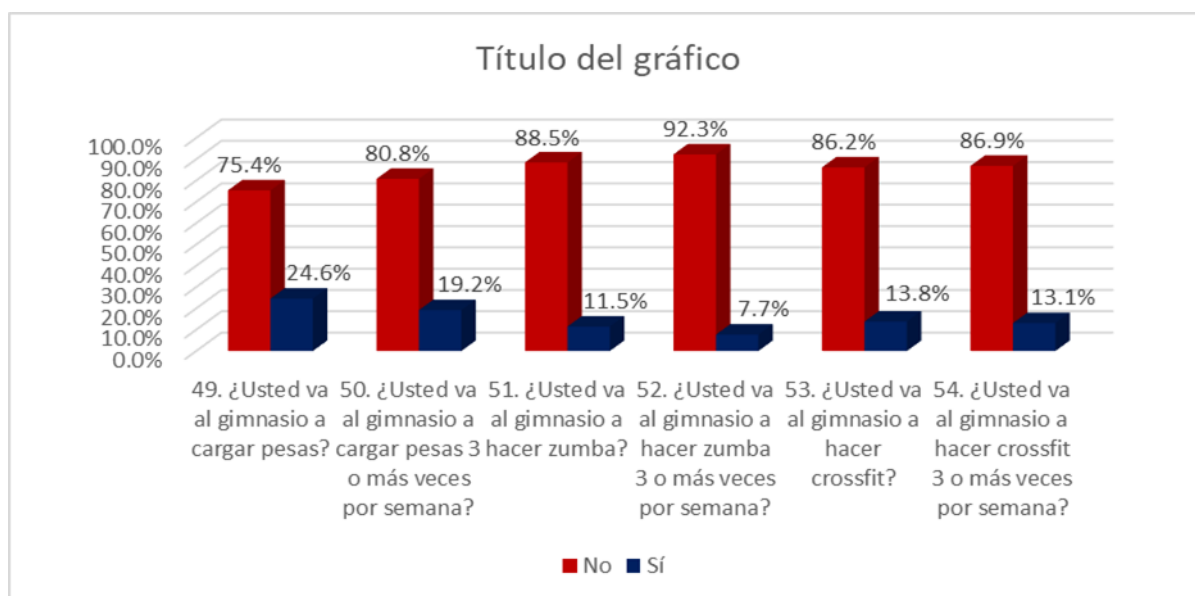


Tabla de frecuencia

Tabla 49: ¿Usted va al gimnasio a cargar pesas?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1	98	75.4	75.4	75.4
2	32	24.6	24.6	100.0
Total	130	100.0	100.0	

Tabla 50: ¿Usted va al gimnasio a cargar pesas 3 o más veces por semana?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	105	80.8	80.8	80.8
	2	25	19.2	19.2	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 51: ¿Usted va al gimnasio a hacer zumba?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	115	88.5	88.5	88.5
	2	15	11.5	11.5	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 52: ¿Usted va al gimnasio a hacer zumba 3 o más veces por semana?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	120	92.3	92.3	92.3
	2	10	7.7	7.7	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 53: ¿Usted va al gimnasio a hacer crossfit?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	112	86.2	86.2	86.2
	2	18	13.8	13.8	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Tabla 54: ¿Usted va al gimnasio a hacer crossfit 3 o más veces por semana?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	113	86.9	86.9	86.9
	2	17	13.1	13.1	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Finalmente, quisimos conocer el porcentaje de estudiantes que, frecuenta el gimnasio como lugar para hacer deporte, basándonos en tres tipos de deporte, levantamiento de pesas, práctica de zumba y de crossfit.

De los alumnos encuestados, hemos podido saber que, el 24.6% procede a levantar pesas, pero únicamente el 19.2% lo hace por más de 3 veces a la semana.

Por otra parte, sólo el 11.5% practica zumba como deporte de gimnasio y es menor aún, 7.7% los que lo realizan en frecuencia mayor a 3 veces por semana.

El crossfit es practicado por un minúsculo 13.8% y el 13.1% admite hacerlo en una proporción mayor a las 3 veces por semana.

V. DISCUSIÓN

En el capítulo que se muestra a continuación, luego de analizar detalladamente los resultados obtenidos para esta investigación, se elaborará la discusión pretendiendo entender en qué medida los universitarios de Trujillo practican deporte, además, de cuanto conocen sobre nutrición y alimentos que deben ingerir.

Respecto a la primera dimensión de la variable nutrición, guarda relación con Dávalos et al. (2020), pues los resultados resaltan la necesidad urgente de intervenciones educativas y programas de concientización nutricional dirigidos a los estudiantes universitarios en Trujillo. La falta de conocimiento sobre las necesidades nutricionales y los patrones de consumo poco saludables identificados en este estudio son indicativos de una preocupante falta de educación nutricional en esta población. Abordar esta deficiencia no solo es esencial para mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes, sino que también puede tener un impacto significativo en la prevención de enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, promoviendo así una comunidad estudiantil más saludable y consciente.

En cuanto a la segunda dimensión, se coincide con Scherpbier et al. (2018), debido a lo urgente que es mejorar la educación nutricional en los estudiantes de Trujillo, especialmente en lo que respecta a las proteínas y sus fuentes. Es esencial abordar esta brecha de conocimiento para promover una dieta equilibrada y saludable entre los jóvenes. Además, se deben desarrollar estrategias para aumentar la conciencia sobre las carnes rojas y el pescado, fomentando su consumo de manera informada y consciente.

Otras investigaciones como el de Hamad (2017), coincide con la dimensión de alimentos con vitaminas, porque, comprueba la importancia del conocimiento en la conciencia generalizada sobre el aporte vitamínico de las frutas y verduras. Todo lo mencionado, junto con los altos niveles de consumo observados, indican que las estrategias educativas enfocadas en la nutrición pueden tener un impacto significativo en las elecciones alimenticias de la población. Estos resultados subrayan la necesidad de continuar y fortalecer los esfuerzos educativos para mejorar la dieta y promover la salud a través de una alimentación equilibrada y rica en vitaminas.

En cuanto a los alimentos que contienen grasas, se corrobora con Torres-Flores & Mora-Cruz, (2021), en donde intensifican los esfuerzos educativos para informar a los estudiantes sobre el aporte de grasa en las frituras y comida chatarra, incluyendo la pizza, y sus impactos en la salud. Aunque es alentador que el consumo de pizza entre los estudiantes sea relativamente bajo, la falta de conocimiento generalizada debe ser abordada de manera efectiva para garantizar que las futuras generaciones tomen decisiones alimenticias más informadas y saludables.

Respecto a la dimensión dulces, constatado por Niba et al. (2017), existe un nivel considerable de conocimiento sobre la cantidad de azúcar en golosinas y bebidas gaseosas, el alto porcentaje de consumidores frecuentes señala los requerimientos de intervenciones más profundas y sostenibles para reducir el consumo excesivo de estos productos en la población. Estas intervenciones deben abordar no solo el conocimiento, sino también los factores subyacentes que contribuyen a este comportamiento, con el objetivo de promover una dieta más saludable y prevenir las enfermedades relacionadas con el consumo excesivo de azúcar.

Por otra parte, en la primera dimensión de la variable actividad física, coincide con El-Ansari & Berg-Beckhoff (2017), al considerar la existencia de una brecha significativa en cuanto a la regularidad con la que se realizan actividades físicas aeróbicas como caminar, trotar, bailar y saltar soga. Es fundamental abordar esta brecha mediante la promoción de la importancia de la regularidad en el ejercicio físico y fomentar la participación activa y regular en estas actividades. Además, es esencial considerar la implementación de programas y actividades que hagan que el ejercicio sea más atractivo y accesible para los estudiantes, fomentando así una cultura de ejercicio regular y hábitos de vida saludables en la comunidad estudiantil.

Bertrand et al. (2021), explica la dimensión de ejercicios anaeróbicos en los resultados obtenidos, aunque poco alentadores en términos de la frecuencia de participación, arrojan luz sobre la realidad actual de estas prácticas en la población estudiada. La educación sobre los beneficios de los ejercicios anaeróbicos continúa, así como la importancia de crear accesibilidad y conciencia en torno a las instalaciones y recursos necesarios para llevar a cabo estas prácticas de manera segura y efectiva.

Otros estudios como el de Bredin & Warburton (2017), mencionan la importancia de la práctica regular de los deportes más comunes en nuestro país, como el fútbol, el vóley y el baloncesto, aunque estos deportes son ampliamente reconocidos y disfrutados en la cultura deportiva, los hallazgos muestran una realidad desalentadora en cuanto a la participación activa y la frecuencia de práctica. Los deportes mencionados, tienen como resultados de la encuesta la necesidad de explorar las barreras y desafíos que afectan la participación activa y la práctica regular en estos deportes. Estos hallazgos pueden ser fundamentales para informar estrategias de promoción deportiva y programas que busquen aumentar la participación y la adherencia en estos deportes, contribuyendo así al bienestar general y fomentando un estilo de vida activo en nuestra sociedad.

En cuanto a ejercicio en casa, es comprobado por Capranica et al. (2018), quien certifica que las rutinas caseras de ejercicio, como abdominales, yoga y estiramientos, son ampliamente adoptadas entre nuestra población estudiantil, junto con la frecuencia de práctica, la cual revela desafíos significativos. La identificación y abordaje de estos desafíos podrían mejorar la adherencia a estas prácticas y, por ende, promover un estilo de vida activo y saludable entre nuestros estudiantes. Además, el énfasis en la promoción de la importancia de la consistencia en la actividad física podría ser crucial para maximizar los beneficios para la salud asociados con estas rutinas de ejercicios caseros.

Por último, en la dimensión gimnasio, el estudio de Garcia-Chinchiguara & Malquichagua- Salazar (2021), resaltan la importancia de comprender las preferencias individuales y los motivadores que influyen en la elección de actividades físicas en el entorno del gimnasio. Este conocimiento puede ser crucial para informar estrategias de promoción y programas que busquen aumentar la participación y la consistencia en el ejercicio, contribuyendo así al bienestar general de los estudiantes. Además, la educación sobre los beneficios específicos de cada tipo de ejercicio podría desempeñar un papel importante en la promoción de una participación más regular y sostenible en el gimnasio.

VI. CONCLUSIONES

En este último capítulo se presenta las conclusiones de la investigación, sintetizando los resultados obtenidos en el estudio, demostrando el alcance del objetivo general y los específicos.

1. Con relación al objetivo general, en el presente estudio se identificó la influencia de la nutrición y actividad física en los jóvenes universitarios de Trujillo-Perú, hallando que en la parte nutricional existen deficiencias al ingerir alimentos según los requerimientos nutricionales necesarios, y, por otra parte, se encontró también una escasa práctica de actividad física.
2. En cuanto al primer objetivo específico, se analizaron los hábitos de estilos de vida de la nutrición en los universitarios de Trujillo-Perú, encontrando que presentan un mayor consumo en alimentos dañinos tales como las golosinas, pizza y frituras, debido a la falta de conocimiento del valor nutricional de cada alimento y de los requerimientos nutricionales que sus cuerpos necesitan.
3. Respecto al segundo objetivo específico, se analizaron los hábitos de estilos de vida de la actividad física en los universitarios de Trujillo-Perú, obteniendo una gran negativa en las distintas prácticas de actividad física, así como en la frecuencia de su ejecución, siendo únicamente los estiramientos de ejercicios caseros la diferencia.
4. Finalmente, se caracterizaron los estilos de vida en los estudiantes universitarios de Trujillo-Perú en cuanto a la nutrición y práctica de actividad física, alcanzando preocupantes resultados sobre el conocimiento en la ingesta nutricional y escasa practica de actividad física por parte de la población estudiantil abordada, corroborando así también, las características negativas de sus hábitos.

VII. RECOMENDACIONES

- ✓ Se sugiere a la población universitaria a practicar deporte por salud o a realizar actividad física en cualquiera de los escenarios disponibles, debido a los beneficios que generan para la salud, evitando así el sedentarismo y disminuyendo los niveles de sobrepeso.
- ✓ Se recomienda a los universitarios fomentar la planificación de comidas equilibradas que incluyan una variedad de alimentos, optando por el consumo de snacks saludables, frutas, nueces y yogur, en lugar de opciones altas en azúcares y grasas. Esto asegura la ingesta adecuada de nutrientes esenciales.
- ✓ Se invita a las autoridades universitarias trujillanas a implementar programas de salud en el campus, que incluyan opciones de comidas saludables, facilidades para la actividad física, así también, organizar sesiones de concientización sobre la importancia de la nutrición y la actividad física, involucrando a profesionales de la salud y expertos en bienestar.
- ✓ Se propone a los futuros licenciados en Ciencias del Deporte, interesarse e investigar a profundidad, acerca de la alimentación y conocer los distintos nutrientes favorables para el cuerpo, tomando como referencia el presente estudio.

REFERENCIAS

- Akison, L., Gallo, L., Gallo, T., Young, S., & Moritz, K. (2020). The Impact of Isolation Measures Due to COVID-19 on Energy Intake and Physical Activity Levels in Australian University Students. *Nutrients*, 12, 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu12061865>
- Allman-Farinelli, M., Tam, R., Yassa, B., Parker, H., & O'Connor, H. (2017). University students' on-campus food purchasing behaviors, preferences, and opinions on food availability. *ELSEVIER*, 37, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2016.07.007>
- Arias-González, J., & Covinos-Gallardo, M. (2021). *Diseño y Metodología de la Investigación (Primera Ed)*. <http://hdl.handle.net/20.500.12390/2260>
- Aristizábal, C., Escobar, J., Maldonado, C., Mendoza, J., & Sánchez, F. (2004). *Horizontes de la Bioética: Salud y Realidad Social*. Academia Nacional de Medicina, Universidad del Bosque (Programa de Bioética). <https://books.google.co.ve/books?id=RARlckVzTKYC>
- Arteaga-Guado, M. (2022). *Actividad física y desarrollo emocional en estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada, Trujillo – 2022*. Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/107167>
- Bello-Corassa, R., Aceijas, C., Waldhäusl, S., Lambert, N., & Cassar, S. (2017). Determinants of health-related lifestyles among university students. *Royal Society For Public Health*, 137, 1–8. <https://doi.org/10.1177/1757913916666875>
- Benites-Azabache, J., Navarrete-Mejía, P., Parodi-García, J., Vega-García, E., & Pareja-Cruz, A. (2019). Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017. *Horiz Med*, 19, 1–7. <https://doi.org/10.24265/horizmed.2019.v19n1.08>
- Bernardo, Greyce., Pacheco-da-Costa, Rossana., Jomori, Manuela., & Fernandez, Ana. (2017). Food intake of university students. *Revista de Nutrição*, 30, 1-19. <https://doi.org/10.1590/1678-98652017000600016>

- Bertrand, L., Shaw, K., Ko, J., Chilibeck, P., & Zello, G. (2021). The impact of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic on university students' dietary intake, physical activity, and sedentary behaviour. *Canadian Science Publishing, 46*, 1–8. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0990>
- Bredin, S., & Warburton, D. (2017). Health benefits of physical activity a systematic review of current systematic reviews. *Wolters Kluwer, 32*, 1–12. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- Capranica, L., Boccia, S., O'Donoghue, G., Kennedy, A., Puggina, A., Aleksovskaja, K., Christoph Buck, Burns, C., Cardon, G., Carlin, A., Ciarapica, D., Colotto, M., Condello, G., Coppinger, T., Cortis, C., D'Haese, S., De-Craemer, M., Di-Blasio, A., Hansen, S., ... MacDonncha, C. (2018). Socio-economic determinants of physical activity across the life course: A “DEterminants of Diet and Physical ACTivity” (DEDIPAC) umbrella literature review. *Public Library of Science, 13*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190737>
- Carrión-Díaz, C., & Zavala-Sánchez, I. (2018). *El estado nutricional asociados a los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la universidad católica sedes sapientiae en el periodo 2016-II*. UCSS. <https://hdl.handle.net/20.500.14095/547>
- Casana-Jara, K., Carhuancho-Mendoza, I., Nolazco-Labajos, F., Monteverde, L., Sicheri, L., & Guerrero-Bejarano, M. (2019). *Metodología para la investigación holística*. Ecuador. <https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/3893>
- Casanueva, F., Lecubea, A., Monereo, S., Rubioc, M., Martínez-de-Icaya, P., Martí, A., Salvador, J., Masmiquel, L., Goday, A., Bellidoi, D., Lurbej, E., García-Almeida, J., Tinahones, F., García-Luna, P., Palacio, E., Gargallo, M., Bretónb, I., Morales-Condeo, S., Caixàs, A., ... Puig-Domingor, M. (2017). Prevención, diagnóstico y tratamiento de la obesidad. Posicionamiento de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad de 2016 / Prevention, diagnosis, and treatment of obesity. 2016 position statement of the Spanish Society for the Study of Obesity. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición, 64*, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.endonu.2016.07.002>

- Castillo, A., Mielgo-Ayuso, J., Aparicio-Ugarriza, R., González-Gross, M., Varela-Moreiras, G., Varela-Moreiras, G., Serra-Majem, L., Ortega, R., Gil, Á., Aranceta-Bartrina, J., Ávila, J., & Ruiz, E. (2017). Sedentarismo en niños y adolescentes españoles: resultados del estudio ANIBES. *BMC Public Health*, *17*, 1–9. https://www.fen.org.es/anibes/archivos/documentos/ANIBES_numero_13.pdf
- Castillo-Contreras, L., & Vivancos-Condori, J. (2019). *Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019*. UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/1943>
- Chales-Aoun, A., & Merino-Escobar, J. (2019). Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos. *Ciencia y Enfermería*, *25*, 1–10. <https://doi.org/10.4067/s0717-95532019000100212>
- Dávalos, A., Ruiz-Roso, M., Carvalho-Padilha, P., Mantilla-Escalante, D., Ulloa, N., Brun, P., Acevedo-Correa, D., Ferreira-Peres, W., Martorell, M., Tschoepke-Aires, M., Oliveira-Cardoso, L., Carrasco-Marín, F., Paternina-Sierra, K., Rodríguez-Meza, J., Montero, P., Bernabè, G., Pauletto, A., Taci, X., & Visioli, F. (2020). Covid-19 Confinement and Changes of Adolescent's Dietary Trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*, *12*, 1–18. <https://doi.org/10.3390/nu12061807>
- El-Ansari, W., & Berg-Beckhoff, G. (2017). Country and Gender-Specific Achievement of Healthy Nutrition and Physical Activity Guidelines: Latent Class Analysis of 6266 University Students in Egypt, Libya, and Palestine. *Nutrients*, *9*, 1–13. <https://doi.org/10.3390/nu9070738>
- Espinoza Oriundo, P., Tarqui Mamani, C., & Alvarez Dongo, D. (2017). Prevalencia y factores asociados a la baja actividad física de la población peruana. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, *37*, 1–8. <https://doi.org/10.12873/374tarqui>
- Flores-Trujillo, R. (2019). *Relación de la calidad de alimentación y rendimiento escolar de estudiantes del nivel secundario que realizan jornada escolar completa*. <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/9cf05ee4-97d7-4862-8dd7-c9cfd6331c61/content>

- Fraile-Bermúdez, A., Zarrasquin, I., Hervás, G., Ruiz-Litago, F., Irazusta, J., & Fernández-Atutxa, A. (2018). Physical Activity, Physical Fitness, Body Composition, and Nutrition Are Associated with Bone Status in University Students. *Nutrients*, *10*, 1–12. <https://doi.org/10.3390/nu10010061>
- Gallina, S., Mattioli, A., Sciomer, S., Cocchi, C., & Maffei, S. (2020). Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. *ELSEVIER*, *30*, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.05.020>
- Garcia-Chinchiguara, K., & Malquichagua-Salazar, F. (2021). *Práctica de actividad física y estilos de vida, asociado al uso de redes sociales en universitarios que reciben clases virtuales, 2021*. Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/85956>
- González-Valencia, D. (2018). Identificación de factores predisponentes, reforzadores y capacitadores para una alimentación y actividad física adecuadas en escolares sonorenses. *Región y Sociedad*, *30(72)*, 1–33. <https://doi.org/10.22198/rys.2018.72.a893>
- Grey, I., & Arora, T. (2020). Health behaviour changes during COVID-19 and the potential consequences: A mini-review. *Journal of Health Psychology*, *25(9)*, 1–8. <https://doi.org/10.1177/1359105320937053>
- Hamad, H. (2017). Meeting Dietary Food Groups Serving's Requirements of Food Guide Pyramid among Jordanian University Students. *Journal of Medicine, Physiology and Biophysics*, *29*, 1–4. https://www.researchgate.net/publication/313350656_Meeting_Dietary_Food_Groups_Serving's_Requirements_of_Food_Guide_Pyramid_among_Jordania_n_University_Students
- Hamułka, J., Górnicka, M., Ewa-Drywień, M., & Zielinska, M. (2020). Dietary and Lifestyle Changes During COVID-19 and the Subsequent Lockdowns among Polish Adults: A Cross-Sectional Online Survey PLifeCOVID-19 Study. *Nutrients*, *8*, 1–20. <https://doi.org/10.3390/nu12082324>

- Hernández-Martínez, A., Romero-Blanco, C., Rodríguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, M., Parra-Fernández, M., & Prado-Laguna, M. (2020). Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: Changes during Confinement Due to the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*, 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186567>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta edic). McGraw-Hill Interamericana.
- Hiles, S., Schuch, F., Stubbs, B., Meyer, J., Heissel, A., Zech, P., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Deenik, J., Firth, J., Ward, P., & Carvalho, A. (2019). Physical activity protects from incident anxiety: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Depression and Anxiety*, *36*, 1–8. <https://doi.org/10.1002/da.22915>
- Jiménez-Diez, O., Ojeda-López, R. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, *4*, 1-15. <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723/1009>
- Kyrkou, C., Tsakoumaki, F., Fotiou, M., Dimitropoulou, A., Symeonidou, M., Menexes, G., Biliaderis, C., & Michaelidou, A. (2018). Changing Trends in Nutritional Behavior among University Students in Greece, between 2006 and 2016. *Nutrients*, *10*, 1–13. <https://doi.org/10.3390/nu10010064>
- Lee, H., Kang, H., & Yun, S. (2021). Dietary life and mukbang- and cookbang-watching status of university students majoring in food and nutrition before and after COVID-19 outbreak. *Journal of Nutrition and Health*, *54*, 1–12. <https://doi.org/10.4163/jnh.2021.54.1.104>
- Manterola, C., & Otzen, T. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, *35*(1), 1–6. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Mejía Martínez, A. (2022). *Actividad física y calidad de vida de los estudiantes de bachillerato en la institución educativa, 2022*. Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/109712>
- Misra, A., Ghosh, A., Arora, B., Gupta, R., & Anoop, S. (2020). Effects of nationwide lockdown during COVID-19 epidemic on lifestyle and other medical issues of

- patients with type 2 diabetes in north India. *ELSEVIER*, 5, 1–5.
<http://dx.doi.org/0.1016/j.dsx.2020.05.044>
- Muñoz-Blanco, P., & Huamán-Saavedra, J. (2018). Estado nutricional de estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Trujillo. *Revista Médica de Trujillo*, 13, 1–9.
<https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/RMT/article/view/2096/1998>
- Niba, L., Atanga, M. B., & Navti, L. (2017). A cross sectional analysis of eating habits and weight status of university students in urban Cameroon. *BMC Nutrition*, 3, 1–8. <http://dx.doi.org/10.1186/s40795-017-0178-7>
- Omuemu, V., & Oimage, K. (2018). Assessment of dietary pattern and nutritional status of undergraduate students in a private university in southern Nigeria. *Food Science & Nutrition*, 6(7), 1–8. <http://dx.doi.org/10.1002/fsn3.759>
- Ponce-Torres, C., Turpo-Espinoza, K., Salazar-Pérez, C., Viteri-Condori-Luigui, Carhuanchu-Aguilar, J., & Taype-Roldan, A. (2017). Trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de medicina de una universidad de Perú. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43, 1–11.
<http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v43n4/spu06417.pdf>
- Ramírez-Prieto, M., Raya-Franco, M., Ruiz-Rio, M. (2018). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física en los estudiantes universitarios. *Reidocrea*, 7, 1-6. <http://dx.doi.org/10.30827/Digibug.49826>
- Scherpbier, A., Mogre, V., Stevens, F., Aryee, P., & Amalba, A. (2018). Why nutrition education is inadequate in the medical curriculum: a qualitative study of students' perspectives on barriers and strategies. *BMC Medical Education*, 18, 1–11. <http://dx.doi.org/10.1186/s12909-018-1130-5>
- Stubbs, B., Schuch, F., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P., Silva, E., Hallgren, M., Ponce-De-Leon, A., Dunn, A., Deslandes, A., Fleck, M., & Carvalho, A. (2018). Physical Activity and Incident Depression: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Psychiatry*, 175, 1–18.
<http://dx.doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>

- Suescún-Carrero, S., Sandoval-Cuellar, C., Hernández-Piratoba, F., Araque-Sepúlveda, I., Fagua- Pacavita, L., Bernal-Orduz, F., & Corredor-Gamba, S. (2017). Estilos de vida en estudiantes en una universidad de Boyacá, Colombia. *Revista de La Facultad de Medicina*, 65, 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.58640>
- Torres-Flores, L., & Mora-Cruz, Z. (2021). *Relación del consumo de comida rápida y alimentos ultraprocesados con el estado nutricional en adultos de la ciudad de Trujillo, 2021*. Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/88686>
- Tremblay, M., Ross, R., Chaput, J., Giangregorio, L., Janssen, I., Saunders, Travis, Kho, M., Poitras, V., Tomasone, J., McLaughlin, E., Duggan, M., Carrier, J., Carson, V., Chastin, S., Latimer-Cheung, A., Chulak-Bozzer, T., Faulkner, G., Flood, S., Gazendam, M., ... Willumsen, J. (2020). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Adults aged 18–64 years and Adults aged 65 years or older: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *NRC Research Press*, 46, 1–46. <http://dx.doi.org/10.1139/apnm-2020-0467>
- United Nations System Standing Committee on Nutrition (UNSCN). (2018). *Enfermedades no transmisibles, dieta y nutrición*. <https://www.unscn.org/uploads/web/news/document/NCDs-brief-SP-WEB-ok.pdf>
- Vilas-Boas-, V. (2020). *Importancia de las características del etiquetado nutricional asociado a la percepción de la elección del alimento ultra procesado en universitarios de Trujillo*. Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/89079>
- Wang, J., Nitha, M., & Padmavathy, R. (2018). Cultural factors associated with physical activity among U.S. adults: An integrative review. *ELSEVIER*, 42, 1–12. <http://dx.doi.org/10.1016/j.apnr.2018.06.006>

ANEXOS

ANEXO 1 – Cuadro de Operacionalización de variables

Tabla 55: Matriz de operacionalización de variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala
Nutrición	Alimentos con Carbohidratos	Arroz. Tallarín. Papa.	Nominal
	Alimentos con Proteína	Pollo. Pescado. Carnes rojas.	
	Alimentos con Vitaminas	Verduras. Frutas.	
	Alimentos que contienen Grasas	Pollo a la brasa. Negocios de comida chatarra. afuera de la universidad. Pizza.	
	Dulces	Golosinas. Gaseosas.	
Actividad física	Ejercicios físicos aeróbicos	Caminata. Trote. Bailes. Saltar la sogá.	Nominal
	Ejercicios físicos anaeróbicos	Carreras a cortas distancias. Barras y paralelas.	
	Práctica de deporte por salud	Práctica de fútbol. Práctica de baloncesto. Práctica de vóley.	
	Ejercicio en casa	Abdominales. Yoga. Estiramientos.	
	Gimnasio	Cargar pesas. Zumba. Crossfit	

Anexo 2

Consentimiento Informado (*)

Título de la investigación: La Nutrición y Actividad Física como Estilos de Vida Saludables en Estudiantes Universitarios

Investigador: Chiguala Sifuentes Ronald Alberto

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada “**La Nutrición y Actividad Física como Estilos de Vida Saludables en Estudiantes Universitarios**”, cuyo objetivo es identificar las influencias de la nutrición y actividad física en los jóvenes universitarios de Trujillo-Perú. Esta investigación es desarrollada por estudiantes de la carrera profesional de Ciencias del Deporte en el Programa académico de pregrado de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo-Perú, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución: Universidad César Vallejo de Trujillo -Perú.

Describir el impacto del problema de la investigación.

Preservar la salud de los estudiantes universitarios.

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

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada:” La Nutrición y Actividad Física como Estilos de Vida Saludables en Estudiantes Universitarios”.
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 15 minutos y se realizará en el ambiente de la explanada de la institución Universidad César Vallejo. Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

*Obligatorio a partir de los 18 años

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (Apellidos y Nombres) Chiguala Sifuentes Ronald Alberto email: rachigualac@ucvvirtual.edu.pe y Docente asesor (Apellidos y Nombres) Blanco Juan Jesús email: jjblanco@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

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

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.

Anexo 3

Consentimiento Informado del Apoderado**

Título de la investigación: La Nutrición y Actividad Física como Estilos de Vida Saludables en Estudiantes Universitarios

Investigador: Chiguala Sifuentes Ronald Alberto

Propósito del estudio

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada “**La Nutrición y Actividad Física como Estilos de Vida Saludables en Estudiantes Universitarios**”, cuyo objetivo es identificar las influencias de la nutrición y actividad física en los jóvenes universitarios de Trujillo-Perú. Esta investigación es desarrollada por estudiantes de la carrera profesional de Ciencias del Deporte en el Programa académico de pregrado de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo-Perú, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución: Universidad César Vallejo de Trujillo-Perú

Describir el impacto del problema de la investigación.

Preservar la salud de los estudiantes universitarios.

Procedimiento Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en esta investigación (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación:” La Nutrición y Actividad Física como Estilos de Vida Saludables en Estudiantes Universitarios”.
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 15 minutos y se realizará en el ambiente de la explanada de la institución de estudios superiores César Vallejo.

Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

* * Obligatorio hasta menores de 18 años, consentimiento informado cuando es firmado por el padre o madre. Si fuese otro tipo de apoderado sería consentimiento por sustitución.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Su hijo puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

La participación de su hijo en la investigación NO existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su hijo tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Mencionar que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su hijo es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (Apellidos y Nombres) Chiguala Sifuentes Ronald Alberto email: rachigualac@ucvvirtual.edu.pe y Docente asesor (Apellidos y Nombres) Blanco Juan Jesús email: jjblanco@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:

Anexo 4

Asentimiento Informado

Título de la investigación: La Nutrición y Actividad Física como Estilos de Vida Saludables en Estudiantes Universitarios

Investigador: Chiguala Sifuentes Ronald Alberto

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada “**La Nutrición y Actividad Física como Estilos de Vida Saludables en Estudiantes Universitarios**”, cuyo objetivo es: identificar las influencias de la nutrición y actividad física en los jóvenes universitarios de Trujillo-Perú. Esta investigación es desarrollada por estudiantes, de la carrera profesional de Ciencias del Deporte en el Programa académico de pregrado de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo-Perú, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución Universidad César Vallejo.

Describir el impacto del problema de la investigación.

Preservar la salud de los estudiantes universitarios.

Procedimiento

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

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada:” La Nutrición y Actividad Física como Estilos de Vida Saludables en Estudiantes Universitarios”.
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 15 minutos y se realizará en el ambiente de explanada de la institución Universidad César Vallejo. Las respuestas al cuestionario o entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador Chiguala Sifuentes Ronald Alberto, email: rachigualac@ucvvirtual.edu.pe y Docente asesor Blanco Juan Jesús, email: jjblanco@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento:

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:

Anexo 5

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de **Nutrición y Actividad Física**". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Yordangel Martínez González	
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica ()	Social ()
	Educativa (X)	Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Clínica Zegarra UCV	
Institución donde labora:	Clínica Zegarra UCV	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.	

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	
Autora:	
Procedencia:	
Administración:	
Tiempo de aplicación:	
Ámbito de aplicación:	
Significación:	Explicar Cómo está compuesta la escala (dimensiones, áreas, ítems por área, explicación breve de cuál es el objetivo de medición)

4. **Soporte teórico**

(describir en función al modelo teórico)

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición

5. **Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación, a usted le presento el cuestionario Nutrición y Actividad Física elaborado por Ronald Alberto Chiguala Sifuentes en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

CONSTANCIA DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO DE **Nutrición y Actividad Física.**

Apellidos y Nombres del Experto Validador: Yordangel Martínez González

DNI: 48997386

Código Orcid: 0000-0001-8365-8649

Especialidad del validador: Docente

N.º	DIMENSIONES / ÍTEMS	Coherencia		Pertinencia		Claridad		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	DIMENSIÓN 1: ALIMENTOS CON CARBOHIDRATOS							
1	¿Conoce usted la cantidad de carbohidratos que posee una porción de arroz en base a sus requerimientos nutricionales?	x		x		x		
2	¿Consume usted más de 3 porciones de arroz a la semana?	x		x		x		
3	¿Conoce usted la cantidad de carbohidratos que posee una porción de tallarín en base a sus requerimientos nutricionales?	x		x		x		
4	¿Consume usted más de 3 porciones de tallarín a la semana?	x		x		x		
5	¿Conoce usted la cantidad de carbohidratos que posee una porción de papa en base a sus requerimientos nutricionales?	x		x		x		
6	¿Consume usted más de 3 porciones de papa a la semana?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 2: ALIMENTOS CON PROTEÍNAS							
7	¿Tiene conocimiento usted de la cantidad de pollo que debe ingerir en relación a sus requerimientos nutricionales?	x		x		x		
8	¿Cuántas veces a la semana consume pollo?	x		x		x		
9	¿Tiene conocimiento usted de la cantidad de pescado que debe ingerir en relación a sus requerimientos nutricionales?	x		x		x		

10	¿Cuántas veces a la semana consume pescado?	x		x		x		
11	¿Tiene conocimiento usted de la cantidad de carnes rojas que debe ingerir en relación a sus requerimientos nutricionales?	x		x		x		
12	¿Cuántas veces a la semana consume carnes rojas?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 3: ALIMENTOS CON VITAMINAS	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
13	¿Conoce usted el aporte vitamínico que ofrecen las verduras?	x		x		x		
14	¿Consume usted verduras 3 o más veces por semana?	x		x		x		
15	¿Sabe usted el aporte vitamínico que aportan las frutas?	x		x		x		
16	¿Consume usted frutas 3 o más veces por semana?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 4: ALIMENTOS QUE CONTIENEN GRASAS	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
17	¿Consume usted muchos alimentos con frituras en sus comidas?	x		x		x		
18	¿Regularmente usted ingiere en la calle comidas chatarras en base a frituras?	x		x		x		
19	¿Sabe usted la cantidad de grasas que aporta a su cuerpo el consumo de pizza?	x		x		x		
20	¿Regularmente usted consume pizza más de 3 veces por semana?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 5: DULCES	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
21	¿Sabe usted que las golosinas contienen una gran cantidad de azúcar para el cuerpo?	x		x		x		

22	¿Consume usted golosinas más de 3 veces por semana?	x		x		x		
23	¿Sabe usted la cantidad de azúcar que aporta las gaseosas al cuerpo?	x		x		x		
24	¿Consume usted gaseosa más de 3 veces por semana?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 6: EJERCICIOS FÍSICOS AERÓBICOS	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
25	¿Realiza usted caminatas?	x		x		x		
26	¿Realiza caminatas 3 o más veces a la semana?	x		x		x		
27	¿Usted trota?	x		x		x		
28	¿Realiza trotes 3 o más veces por semana?	x		x		x		
29	¿Usted sale a bailar?	x		x		x		
30	¿Usted sale a bailar 3 o más veces por semana?	x		x		x		
31	¿Usted salta la soga?	x		x		x		
32	¿Usted salta soga 3 o más veces por semana?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 7: EJERCICIOS FÍSICOS ANAEROBICOS	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
33	¿Usted practica ejercicios de velocidad realizando carreras a corta distancia?	x		x		x		
34	¿Usted realiza carreras a corta distancia 3 o más veces por semana?	x		x		x		

35	¿Usted practica ejercicios usando barras o paralelas?	x		x		x		
36	¿Usted realiza ejercicios usando barras o paralelas 3 o más veces por semana?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 8: PRÁCTICA DE DEPORTE POR SALUD	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
37	¿Usted practica fútbol como deporte por salud?	x		x		x		
38	¿Usted practica fútbol 3 o más veces por semana?	x		x		x		
39	¿Usted practica baloncesto como deporte por salud?	x		x		x		
40	¿Usted practica baloncesto 3 o más veces por semana?	x		x		x		
41	¿Usted practica vóley como deporte por salud?	x		x		x		
42	¿Usted practica vóley 3 o más veces por semana?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 9: EJERCICIO EN CASA	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
43	¿Usted realiza abdominales cómo ejercicios en caseros?	x		x		x		
44	¿Usted realiza abdominales 3 o más veces por semana?	x		x		x		
45	¿Usted realiza yoga cómo ejercicio casero?	x		x		x		
46	¿Usted realiza yoga 3 o más veces por semana?	x		x		x		
47	¿Usted realiza estiramiento como ejercicio casero?	x		x		x		

48	¿Usted realiza estiramiento 3 o más veces por semana?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 10: GIMNASIO	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
49	¿Usted va al gimnasio a cargar pesas?	x		x		x		
50	¿Usted va al gimnasio a cargar pesas 3 o más veces por semana?	x		x		x		
51	¿Usted va al gimnasio a hacer zumba?	x		x		x		
52	¿Usted va al gimnasio a hacer zumba 3 o más veces por semana?	x		x		x		
53	¿Usted va al gimnasio a hacer crossfit?	x		x		x		
54	¿Usted va al gimnasio a hacer crossfit 3 o más veces por semana?	x		x		x		

OBSERVACIONES (precisar si hay suficiencia):

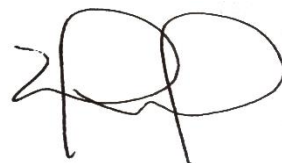
**OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE (X)
APLICABLE ()**

APLICABLE DESPUÉS DE CORREGIR ()

NO

Trujillo, 30 de julio del 2023

Firma del evaluador:



Anexo 6

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de **Nutrición y Actividad Física**". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	María Magdalena Costilla Villarreal		
Grado profesional:	Maestría ()	Doctor	(X)
Área de formación académica:	Clínica ()	Social	()
	Educativa (X)	Organizacional	()
Áreas de experiencia profesional:			
Institución donde labora:	Universidad Autónoma del Perú – Universidad Católica de Trujillo – Universidad César Vallejo.		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()		
	Más de 5 años (X)		
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	
Autora:	
Procedencia:	
Administración:	
Tiempo de aplicación:	
Ámbito de aplicación:	
Significación:	Explicar Cómo está compuesta la escala (dimensiones, áreas, ítems por área, explicación breve de cuál es el objetivo de medición)

4. Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario Nutrición y Actividad Física elaborado por Ronald Alberto Chiguala Sifuentes en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

CONSTANCIA DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO DE **Nutrición y Actividad Física.**

Apellidos y Nombres del Experto Validador: María M. Costilla Villarreal

DNI: 40806034

Código Orcid: 0000-0001-7081-3662

Especialidad del validador: Educación

N.º	DIMENSIONES / ÍTEMS	Coherencia		Pertinencia		Claridad		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	DIMENSIÓN 1: ALIMENTOS CON CARBOHIDRATOS							
1	¿Conoce usted la cantidad de carbohidratos que posee una porción de arroz en base a sus requerimientos nutricionales?	x		x		x		
2	¿Consume usted más de 3 porciones de arroz a la semana?	x		x		x		
3	¿Conoce usted la cantidad de carbohidratos que posee una porción de tallarín en base a sus requerimientos nutricionales?	x		x		x		
4	¿Consume usted más de 3 porciones de tallarín a la semana?	x		x		x		
5	¿Conoce usted la cantidad de carbohidratos que posee una porción de papa en base a sus requerimientos nutricionales?	x		x		x		
6	¿Consume usted más de 3 porciones de papa a la semana?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 2: ALIMENTOS CON PROTEÍNAS							
7	¿Tiene conocimiento usted de la cantidad de pollo que debe ingerir en relación a sus requerimientos nutricionales?	x		x		x		
8	¿Cuántas veces a la semana consume pollo?	x		x		x		

9	¿Tiene conocimiento usted de la cantidad de pescado que debe ingerir en relación a sus requerimientos nutricionales?	x		x		x		
10	¿Cuántas veces a la semana consume pescado?	x		x		x		
11	¿Tiene conocimiento usted de la cantidad de carnes rojas que debe ingerir en relación a sus requerimientos nutricionales?	x		x		x		
12	¿Cuántas veces a la semana consume carnes rojas?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 3: ALIMENTOS CON VITAMINAS	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
13	¿Conoce usted el aporte vitamínico que ofrecen las verduras?	x		x		x		
14	¿Consume usted verduras 3 o más veces por semana?	x		x		x		
15	¿Sabe usted el aporte vitamínico que aportan las frutas?	x		x		x		
16	¿Consume usted frutas 3 o más veces por semana?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 4: ALIMENTOS QUE CONTIENEN GRASAS	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
17	¿Consume usted muchos alimentos con frituras en sus comidas?	x		x		x		
18	¿Regularmente usted ingiere en la calle comidas chatarras en base a frituras?	x		x		x		
19	¿Sabe usted la cantidad de grasas que aporta a su cuerpo el consumo de pizza?	x		x		x		
20	¿Regularmente usted consume pizza más de 3 veces por semana?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 5: DULCES	Sí	No	Sí	No	Sí	No	

21	¿Sabe usted que las golosinas contienen una gran cantidad de azúcar para el cuerpo?	x		x		x		
22	¿Consume usted golosinas más de 3 veces por semana?	x		x		x		
23	¿Sabe usted la cantidad de azúcar que aporta las gaseosas al cuerpo?	x		x		x		
24	¿Consume usted gaseosa más de 3 veces por semana?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 6: EJERCICIOS FÍSICOS AERÓBICOS	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
25	¿Realiza usted caminatas?	x		x		x		
26	¿Realiza caminatas 3 o más veces a la semana?	x		x		x		
27	¿Usted trota?	x		x		x		
28	¿Realiza trotes 3 o más veces por semana?	x		x		x		
29	¿Usted sale a bailar?	x		x		x		
30	¿Usted sale a bailar 3 o más veces por semana?	x		x		x		
31	¿Usted salta la soga?	x		x		x		
32	¿Usted salta soga 3 o más veces por semana?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 7: EJERCICIOS FÍSICOS ANAEROBICOS	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
33	¿Usted practica ejercicios de velocidad realizando carreras a corta distancia?	x		x		x		

34	¿Usted realiza carreras a corta distancia 3 o más veces por semana?	x		x		x		
35	¿Usted practica ejercicios usando barras o paralelas?	x		x		x		
36	¿Usted realiza ejercicios usando barras o paralelas 3 o más veces por semana?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 8: PRÁCTICA DE DEPORTE POR SALUD	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
37	¿Usted practica fútbol como deporte por salud?	x		x		x		
38	¿Usted practica fútbol 3 o más veces por semana?	x		x		x		
39	¿Usted practica baloncesto como deporte por salud?	x		x		x		
40	¿Usted practica baloncesto 3 o más veces por semana?	x		x		x		
41	¿Usted practica vóley como deporte por salud?	x		x		x		
42	¿Usted practica vóley 3 o más veces por semana?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 9: EJERCICIO EN CASA	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
43	¿Usted realiza abdominales cómo ejercicios en caseros?	x		x		x		
44	¿Usted realiza abdominales 3 o más veces por semana?	x		x		x		
45	¿Usted realiza yoga cómo ejercicio casero?	x		x		x		
46	¿Usted realiza yoga 3 o más veces por semana?	x		x		x		

47	¿Usted realiza estiramiento como ejercicio casero?	x		x		x		
48	¿Usted realiza estiramiento 3 o más veces por semana?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 10: GIMNASIO	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
49	¿Usted va al gimnasio a cargar pesas?	x		x		x		
50	¿Usted va al gimnasio a cargar pesas 3 o más veces por semana?	x		x		x		
51	¿Usted va al gimnasio a hacer zumba?	x		x		x		
52	¿Usted va al gimnasio a hacer zumba 3 o más veces por semana?	x		x		x		
53	¿Usted va al gimnasio a hacer crossfit?	x		x		x		
54	¿Usted va al gimnasio a hacer crossfit 3 o más veces por semana?	x		x		x		

OBSERVACIONES (precisar si hay suficiencia): Todo conforme


OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE (X)

APLICABLE DESPUÉS DE CORREGIR ()

NO APLICABLE ()

Trujillo, 30 de julio del 2023

Firma del evaluador:



María M. Costilla Villarreal

Anexo 7

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de **Nutrición y Actividad Física**". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Ángel Chávez Oviedo		
Grado profesional:	Maestría ()	Doctor	(X)
Área de formación académica:	Clínica ()	Social	()
	Educativa (X)	Organizacional	()
Áreas de experiencia profesional:			
Institución donde labora:	Universidad César Vallejo.		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	Más de 5 años	(X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	
Autora:	
Procedencia:	
Administración:	
Tiempo de aplicación:	
Ámbito de aplicación:	
Significación:	Explicar Cómo está compuesta la escala (dimensiones, áreas, ítems por área, explicación breve de cuál es el objetivo de medición)

4. **Soporte teórico**

(describir en función al modelo teórico)

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición

5. **Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación, a usted le presento el cuestionario Nutrición y Actividad Física elaborado por Ronald Alberto Chiguala Sifuentes en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

CONSTANCIA DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO DE **Nutrición y Actividad Física.**

Apellidos y Nombres del Experto Validador: Ángel Chávez Oviedo

DNI: 49038627

Código Orcid: 0000-0002-1344-6031

Especialidad del validador: Educación

N.º	DIMENSIONES / ÍTEMS	Coherencia		Pertinencia		Claridad		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	DIMENSIÓN 1: ALIMENTOS CON CARBOHIDRATOS							
1	¿Conoce usted la cantidad de carbohidratos que posee una porción de arroz en base a sus requerimientos nutricionales?	x		x		x		
2	¿Consume usted más de 3 porciones de arroz a la semana?	x		x		x		
3	¿Conoce usted la cantidad de carbohidratos que posee una porción de tallarín en base a sus requerimientos nutricionales?	x		x		x		
4	¿Consume usted más de 3 porciones de tallarín a la semana?	x		x		x		
5	¿Conoce usted la cantidad de carbohidratos que posee una porción de papa en base a sus requerimientos nutricionales?	x		x		x		
6	¿Consume usted más de 3 porciones de papa a la semana?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 2: ALIMENTOS CON PROTEÍNAS							
7	¿Tiene conocimiento usted de la cantidad de pollo que debe ingerir en relación a sus requerimientos nutricionales?	x		x		x		
8	¿Cuántas veces a la semana consume pollo?	x		x		x		

9	¿Tiene conocimiento usted de la cantidad de pescado que debe ingerir en relación a sus requerimientos nutricionales?	x		x		x		
10	¿Cuántas veces a la semana consume pescado?	x		x		x		
11	¿Tiene conocimiento usted de la cantidad de carnes rojas que debe ingerir en relación a sus requerimientos nutricionales?	x		x		x		
12	¿Cuántas veces a la semana consume carnes rojas?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 3: ALIMENTOS CON VITAMINAS	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
13	¿Conoce usted el aporte vitamínico que ofrecen las verduras?	x		x		x		
14	¿Consume usted verduras 3 o más veces por semana?	x		x		x		
15	¿Sabe usted el aporte vitamínico que aportan las frutas?	x		x		x		
16	¿Consume usted frutas 3 o más veces por semana?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 4: ALIMENTOS QUE CONTIENEN GRASAS	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
17	¿Consume usted muchos alimentos con frituras en sus comidas?	x		x		x		
18	¿Regularmente usted ingiere en la calle comidas chatarras en base a frituras?	x		x		x		
19	¿Sabe usted la cantidad de grasas que aporta a su cuerpo el consumo de pizza?	x		x		x		
20	¿Regularmente usted consume pizza más de 3 veces por semana?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 5: DULCES	Sí	No	Sí	No	Sí	No	

21	¿Sabe usted que las golosinas contienen una gran cantidad de azúcar para el cuerpo?	x		x		x		
22	¿Consume usted golosinas más de 3 veces por semana?	x		x		x		
23	¿Sabe usted la cantidad de azúcar que aporta las gaseosas al cuerpo?	x		x		x		
24	¿Consume usted gaseosa más de 3 veces por semana?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 6: EJERCICIOS FÍSICOS AERÓBICOS	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
25	¿Realiza usted caminatas?	x		x		x		
26	¿Realiza caminatas 3 o más veces a la semana?	x		x		x		
27	¿Usted trota?	x		x		x		
28	¿Realiza trotes 3 o más veces por semana?	x		x		x		
29	¿Usted sale a bailar?	x		x		x		
30	¿Usted sale a bailar 3 o más veces por semana?	x		x		x		
31	¿Usted salta la soga?	x		x		x		
32	¿Usted salta soga 3 o más veces por semana?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 7: EJERCICIOS FÍSICOS ANAEROBICOS	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
33	¿Usted practica ejercicios de velocidad realizando carreras a corta distancia?	x		x		x		

34	¿Usted realiza carreras a corta distancia 3 o más veces por semana?	x		x		x		
35	¿Usted practica ejercicios usando barras o paralelas?	x		x		x		
36	¿Usted realiza ejercicios usando barras o paralelas 3 o más veces por semana?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 8: PRÁCTICA DE DEPORTE POR SALUD	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
37	¿Usted practica fútbol como deporte por salud?	x		x		x		
38	¿Usted practica fútbol 3 o más veces por semana?	x		x		x		
39	¿Usted practica baloncesto como deporte por salud?	x		x		x		
40	¿Usted practica baloncesto 3 o más veces por semana?	x		x		x		
41	¿Usted practica vóley como deporte por salud?	x		x		x		
42	¿Usted practica vóley 3 o más veces por semana?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 9: EJERCICIO EN CASA	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
43	¿Usted realiza abdominales cómo ejercicios en caseros?	x		x		x		
44	¿Usted realiza abdominales 3 o más veces por semana?	x		x		x		
45	¿Usted realiza yoga cómo ejercicio casero?	x		x		x		
46	¿Usted realiza yoga 3 o más veces por semana?	x		x		x		

47	¿Usted realiza estiramiento como ejercicio casero?	x		x		x		
48	¿Usted realiza estiramiento 3 o más veces por semana?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 10: GIMNASIO	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
49	¿Usted va al gimnasio a cargar pesas?	x		x		x		
50	¿Usted va al gimnasio a cargar pesas 3 o más veces por semana?	x		x		x		
51	¿Usted va al gimnasio a hacer zumba?	x		x		x		
52	¿Usted va al gimnasio a hacer zumba 3 o más veces por semana?	x		x		x		
53	¿Usted va al gimnasio a hacer crossfit?	x		x		x		
54	¿Usted va al gimnasio a hacer crossfit 3 o más veces por semana?	x		x		x		

OBSERVACIONES (precisar si hay suficiencia): Todo conforme

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE (X) APLICABLE DESPUÉS DE CORREGIR () NO APLICABLE ()

Trujillo, 30 de julio del 2023

Firma del evaluador:



Anexo 8

Ronald Chiguala - TESIS turniting.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

17%	12%	1%	9%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	8%
2	nanopdf.com Fuente de Internet	2%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
4	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	www.tdx.cat Fuente de Internet	<1%
7	zagan.unizar.es Fuente de Internet	<1%
8	pt.scribd.com Fuente de Internet	<1%
9	www.interior.gob.es	<1%