



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Alimentación y actividad física en los estudiantes de sexto grado de primaria de la Institución Educativa “José Natividad Castillo” 2024

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

AUTOR:

Azañedo Alva, Jhon Pierre (orcid.org/0000-0001-6078-0051)

ASESORA:

Dra. Calvanapon Alva, Flor Alicia (orcid.org/0000-0003-2721-2698)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

TRUJILLO- PERÚ

2024

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación está dedicado principalmente a Dios por ser el forjador de mi camino y darme la fuerza para lograr uno de mis anhelos más deseados dentro de mi formación profesional. A mis padres Rosmery y Pompeo quienes con su amor, paciencia y sacrificio me han permitido alcanzar una de mis metas profesionales, por creer en mí, no dejarme doblegar antes las dificultades e impulsarme a lograr cada uno de mis objetivos propuestos y por los consejos, valores y principios que me han inculcado. A mis hermanos Natali, Judith, Harol y Jazmín por demostrarme su cariño y su apoyo incondicional en cada etapa de mi vida, sin importar nuestras diferencias de opiniones.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por bendecir mi vida, por guiarme a lo largo de mi camino, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad. Gracias a mis padres por ser los principales promotores de mis sueños, por confiar y creer en mí, por los consejos, valores y principios que me han inculcado. Agradezco a nuestros maestros de la segunda especialidad en Educación Física y Deportes, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de mi profesión

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA PROFESIONAL DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, CALVANAPON ALVA FLOR ALICIA, docente de la de la escuela profesional de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "Alimentación y actividad física en los estudiantes de sexto grado de primaria de la Institución Educativa "José Natividad Castillo" 2024", cuyo autor es AZAÑEDO ALVA JHON PIERRE, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

TRUJILLO, 20 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CALVANAPON ALVA FLOR ALICIA DNI: 17995554 ORCID: 0000-0003-2721-2698	Firmado electrónicamente por: CALVANAPONFA el 20-07-2024 10:08:19

Código documento Trilce: TRI - 0624837

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA PROFESIONAL DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, AZAÑEDO ALVA JHON PIERRE estudiante de la de la escuela profesional de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "Alimentación y actividad física en los estudiantes de sexto grado de primaria de la Institución Educativa "José Natividad Castillo" 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico II:

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

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

Nombres y Apellidos	Firma
JHON PIERRE AZAÑEDO ALVA DNI: 71542475 ORCID: 0000-0001-6078-0051	Firmado electrónicamente por: JPAZANEDO el 20-07-2024 10:01:57

Código documento Trilce: TRI - 0824835

ÍNDICE

Carátula	
Dedicatoria	
Agradecimiento	
Declaratoria de autenticidad del asesor	
Declaratoria de originalidad del autor	
ÍNDICE	ii
RESUMEN	iii
ABSTRACT	iv
I. Introducción.....	1
II. Marco teórico.....	3
III.Método.....	8
3.1. Tipo y diseño de investigación	8
3.2. Variables y operacionalización:	8
3.3. Población, muestra y muestreo.....	9
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	9
3.5. Procedimiento de recolección de datos	10
3.6. Método de análisis de datos	10
3.7. Aspectos éticos.....	10
IV. Resultados	11
V. Discusión.....	16
VI. Conclusiones	19
VII.Recomendaciones	20
Referencias	21
Anexos	

RESUMEN

El objetivo del estudio fue determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el nivel de actividad física en estudiantes de sexto grado de primaria en la Institución Educativa "José Natividad Castillo". Basado en teorías que sugieren una asociación entre una alimentación saludable y una mayor actividad física, se planteó un diseño de investigación no experimental de corte transversal. La población incluyó a 44 estudiantes de sexto grado, y debido a su tamaño reducido, se trabajó con la totalidad de la población. Se emplearon cuestionarios específicos para evaluar los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los estudiantes. Los resultados mostraron una correlación positiva y significativa entre los hábitos alimenticios y el nivel de actividad física ($Rho = 0.365$, $p = 0.015$). Asimismo, se encontró una relación significativa entre la calidad de la dieta y la intensidad de la actividad física ($Rho = 0.321$, $p = 0.034$), así como entre la frecuencia de comidas y la frecuencia de actividad física ($Rho = 0.423$, $p = 0.004$). La duración de la actividad física también se correlacionó positivamente con la frecuencia de comidas ($Rho = 0.306$, $p = 0.044$) y la calidad de la dieta ($Rho = 0.420$, $p = 0.005$). En conclusión, una mejor calidad de la dieta y una mayor frecuencia de comidas están asociadas con un mayor nivel y duración de la actividad física entre los estudiantes.

Palabras clave: Hábitos alimenticios, actividad física, correlación

ABSTRACT

The aim of the study was to determine the relationship between eating habits and the level of physical activity in sixth-grade students at the "José Natividad Castillo" Educational Institution. Based on theories suggesting an association between healthy eating and higher physical activity, a non-experimental cross-sectional research design was proposed. The population included 44 sixth-grade students, and due to its small size, the entire population was used. Specific questionnaires were employed to evaluate the students' eating habits and physical activity levels. The results showed a positive and significant correlation between eating habits and physical activity levels ($Rho = 0.365$, $p = 0.015$). Additionally, a significant relationship was found between diet quality and the intensity of physical activity ($Rho = 0.321$, $p = 0.034$), as well as between meal frequency and physical activity frequency ($Rho = 0.423$, $p = 0.004$). The duration of physical activity also positively correlated with meal frequency ($Rho = 0.306$, $p = 0.044$) and diet quality ($Rho = 0.420$, $p = 0.005$). In conclusion, better diet quality and higher meal frequency are associated with higher levels and duration of physical activity among students.

Keywords: Eating habits, physical activity, correlation.

I. INTRODUCCIÓN

La obesidad infantil ha emergido como una situación significativa de salud pública, adquiriendo relevancia tanto a globalmente como en Perú en la última década. Factores como una alimentación inadecuada y el sedentarismo son contribuyentes críticos a esta epidemia. Investigaciones anteriores han resaltado la importancia de intervenciones holísticas que integren componentes nutricionales y de actividad física para prevenir o mitigar la obesidad en niños (Llosa et al., 2020).

Estudios específicos en España han revelado un vínculo entre los hábitos alimenticios y las actividades físicas, influenciada por variables como el nivel socioeconómico y el género. Por ejemplo, en la capital de Granada, solo un 20% de los niños demostró que se adhería de alta manera en la dieta mediterránea, siendo los niños de familias con economía más precaria los más afectados en términos de actividad física (García et al., 2021). En Galicia, se encontró que el 56% de los escolares evaluados presentaban un riesgo elevado de malnutrición por exceso o necesitaban mejorar su alimentación (Barja et al., 2020).

En Perú, estudios como el realizado en el colegio Blenkir de Chilca y en el Centro Materno Infantil "Manuel Barreto" durante 2020, han evidenciado que una proporción considerable de estudiantes posee hábitos alimenticios poco saludables y bajos niveles de actividad física, factores que se asocian significativamente con la obesidad y otros problemas de salud (Castro & Gamarra, 2023; Berrocal, 2019). Además, investigaciones en Bambamarca, región Cajamarca, han concluido que existe un incremento en los índices de sobrepeso y obesidad entre escolares de 9 a 12 años, con el 42,3% mostrando hábitos alimentarios inadecuados y el 59,3% registrando niveles bajos de actividad física, lo que probablemente repercuta en la aparición de enfermedades crónicas.

Pese a estos datos, en la Institución Educativa "José Natividad Castillo", ubicada en la provincia de Contumazá, la misma región que Bambamarca, no se hizo investigaciones que exploren la relación entre la alimentación y la actividad física específicamente en estudiantes de sexto año de educación primaria. Dado este vacío investigativo y las tendencias observadas, surge la necesidad de un estudio

que permita comprender mejor la situación de estos estudiantes y diseñar intervenciones adecuadas.

Formulándose el siguiente problema de investigación: ¿Cómo se relacionan los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en los estudiantes de sexto año de educación primaria en la I.E. "José Natividad Castillo"?

La investigación se justificó desde varias perspectivas. Teóricamente, proporcionó conocimientos científicos sobre cómo estos factores impactan el bienestar infantil, enriqueciendo la literatura existente. Prácticamente, el objetivo fue generar información aplicable en programas educativos, potencialmente mejorando su rendimiento. Socialmente, contribuyó a mejorar la salud temprana, beneficiando a la sociedad al fomentar estilos de vida saludables. Económicamente, sugirió intervenciones costo-eficientes para mitigar futuros costos médicos y de productividad. Este estudio se alinea con el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) número 3 de la ONU, que busca garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.

El objetivo general del estudio llevado a cabo en la Institución Educativa "José Natividad Castillo" fue identificar la conexión entre los hábitos alimenticios y el nivel de actividad física de los estudiantes del sexto grado de primaria. Los objetivos específicos incluyeron: analizar el vínculo entre los hábitos alimenticios y la intensidad de la actividad física en los estudiantes de sexto grado; investigar cómo los hábitos alimenticios se relacionan con la frecuencia de la actividad física en estos estudiantes; examinar el vínculo entre los hábitos alimenticios y la duración de la actividad física en los alumnos de sexto grado; y evaluar la conexión entre los hábitos alimenticios y los beneficios percibidos de la actividad física por los estudiantes del sexto grado en la Institución Educativa "José Natividad Castillo".

En la investigación, se planteó como hipótesis principal que existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el nivel de actividad física en los estudiantes del sexto grado de primaria de la I.E. "José Natividad Castillo". La hipótesis nula sostenía que no existía tal relación.

II. MARCO TEÓRICO

Núñez et al. (2022) hicieron un estudio en el que exploraron cómo la lactancia materna afecta la obesidad y el riesgo cardiometabólico en niños y adolescentes en Costa Rica. El estudio, que contó con la participación de 1467 estudiantes y sus padres, recopiló datos sobre lactancia, alimentación, actividad física y medidas físicas como el IMC. En los resultados se observó que el acto de amamantar durante más de 6 meses estaba asociado con una menor posibilidad de obesidad en comparación con la alimentación con fórmula. Los métodos utilizados por Núñez et al., que incluyen entrevistas y análisis físicos, sirven como un modelo valioso para futuros estudios en este campo.

Cesani y Oyhenart (2021) investigaron el impacto de la prevalencia de vida sedentaria y la adopción de hábitos alimenticios poco saludables en niños de 6 a 13 años en La Plata, y su correlación con el sobrepeso y la obesidad. El estudio reveló que el 44% de los niños presentaba exceso de peso; pero no se vieron significancias en los patrones de alimentación y actividad física entre los niños con y sin sobrepeso. Las disparidades más notorias estaban vinculadas con la localización residencial, evidenciando prácticas obesogénicas como el hábito de ver televisión durante las comidas y el consumo de alimentos hipercalóricos. Además, el análisis contempló variables socioambientales como el tipo de vivienda y el nivel educativo de los padres, encontrando que los hábitos alimenticios y de actividad física variaban según la ubicación geográfica, pero no en función del estado nutricional.

Tapia et al. (2021) llevaron a cabo un análisis en España para investigar los efectos de la adopción de la dieta mediterránea, la actividad física y el tiempo frente a las pantallas en adolescentes de entre 12 y 14 años, de los cuales aproximadamente un tercio presentaba sobrepeso u obesidad. El estudio incluyó a 1566 adolescentes, evaluando su actividad física y tiempo de pantalla mediante cuestionarios específicos, utilizando el cuestionario KIDMED. Los resultados revelaron que solo el 24.5% seguían adecuadamente la dieta mediterránea, siendo más común entre los más jóvenes, independientemente de su género o IMC. Además, aquellos que cumplían con las recomendaciones mostraban una mejor adherencia a la dieta.

Calderón et al. (2020) realizaron un análisis sobre hábitos alimenticios y actividad física en alumnos entre 4 a 13 años en la Comuna de Llanquihue, Chile, donde identificaron una alta incidencia de sobrepeso y obesidad. De los 1045 estudiantes evaluados, la mayoría consumía su almuerzo en el colegio, incluyendo frecuentemente alimentos con azúcares refinados, productos envasados y comida rápida. El 58.5% de los estudiantes no participaba en actividades físicas extra-programáticas. En cuanto al estado nutricional, basándose en los estándares del Ministerio de Salud, el 29.4% presentaba sobrepeso y el 26.2% obesidad.

Ferrero (2020) llevó a cabo un análisis de los estilos de vida de alumnos universitarios, centrándose en aspectos como la alimentación, actividades físicas, el consumo de sustancias y los patrones de sueño. De los 67 participantes encuestados, un 66% mostró niveles de inactividad física, mientras que un 57.57% percibió su dieta como poco saludable. Se observó que más del 40% de los estudiantes consumía alcohol regularmente, y se encontró una correlación significativa entre estilos de vida poco saludables y el consumo de alcohol. Además, los estudiantes, quienes eran económicamente dependientes de sus padres, tendían a consumir con frecuencia alimentos como pan, carnes y verduras, así como productos menos saludables como gaseosas y dulces.

La alimentación se define como el conjunto integral de acciones a través de las cuales los alimentos son provistos y asimilados por el organismo. Este proceso representa una secuencia compleja de eventos que inicia desde el cultivo, pasando por la selección y cuidadosa preparación de los alimentos, hasta abordar las distintas maneras en que estos son presentados y consumidos. La alimentación no solo implica la ingesta de alimentos, sino también engloba un amplio espectro de actividades interrelacionadas, desde las prácticas agrícolas hasta los patrones culturales de consumo, incluyendo aspectos de seguridad alimentaria, valor nutricional y preferencias gastronómicas (Maza et al., 2022; Aguirre, 2016; Izquierdo et al., 2004).

Los alimentos se clasifican en dos categorías principales: macronutrientes y micronutrientes. Los macronutrientes son componentes esenciales en la dieta que se necesitan en cantidades significativas para energizar el cuerpo y para el desarrollo y mantenimiento de los tejidos. Estos incluyen carbohidratos, proteínas

y lípidos. Los hidratos de carbono, presentes en granos, frutas y vegetales, son la fuente primaria de energía del cuerpo. Las proteínas, halladas en carnes, pescados, huevos y legumbres, son cruciales para la formación y reparación de tejidos. Las grasas, ubicadas en aceites, nueces y productos lácteos, son esenciales para la absorción de vitaminas liposolubles y también sirven como fuente de energía. Por otro lado, los micronutrientes, aunque necesarios en cantidades menores, son fundamentales para el organismo. Estos incluyen vitaminas y minerales, que juegan roles cruciales en la producción de energía, la función inmunológica y la coagulación sanguínea (Anchia, 2003; Valle et al., 2018; Colmenares et al., 2020).

La frecuencia de las comidas es algo relevante y tiene implicaciones significativas para la salud y el bienestar. Tradicionalmente, se recomienda consumir tres comidas principales al día: desayuno, almuerzo y cena, complementadas con uno o dos refrigerios saludables según sea necesario. Esta distribución regular de las comidas ayuda a mantener estables los niveles de energía y azúcar en la sangre, favoreciendo un metabolismo eficiente (González & Calleja, 2003; Niño, 2022; Guzman et al., 2020; Villacis et al., 2015).

Los hábitos alimentarios, que abarcan tanto la selección de alimentos como el contexto de su consumo, son cruciales para fomentar un estilo de vida saludable. Tener una dieta equilibrada es fundamental para el bienestar integral, destacando la necesidad de satisfacer requerimientos nutricionales específicos en diversas fases vitales, incluyendo la infancia, adolescencia, embarazo y lactancia. Asimismo, es importante consumir alimentos a intervalos regulares y la influencia de un desayuno nutritivo en la adecuada ingesta de nutrientes diarios (García et al., 2023; Castillo & Contreras, 2023; Valdés et al., 2023; Calatayud et al., 2021; Paz et al., 2023; Martínez, 2023).

Existen guías alimentarias que promueven una dieta diversificada mediante la selección de alimentos pertenecientes a los siete grupos básicos, existiendo la necesidad de priorizar algunos grupos sobre otros. Adicionalmente, el método de preparación puede alterar el valor nutricional de los alimentos, y se sugiere optar por aceites vegetales en lugar de grasas animales, destacando el mayor beneficio de carnes magras como pescado y aves. Es crucial ser consciente en menorar el consumo de azúcares y sal para prevenir afecciones como la obesidad, diabetes e

hipertensión. Se aconseja el uso de especias naturales y jugos cítricos como alternativas saludables para sazonar. Además, es necesario tener un peso adecuado a través de una buena alimentación y actividad física regular (Izquierdo et al., 2004; Olivos & Rojas, 2020; Albarracín, 2020; Peláez & Vernetta, 2021, Cruz et al., 2022).

La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo, como caminar, subir escaleras, realizar tareas cotidianas, ejercicios estructurados y deportes (Bascon, 1994; Cañízares, 2022; Conde et al.,2022).

La intensidad de las actividades físicas es el nivel de esfuerzo o demanda energética que una acción física particular impone al cuerpo. Esta intensidad puede clasificarse generalmente en tres categorías: ligera, moderada y vigorosa. Las actividades de intensidad ligera, como caminar a paso lento o realizar tareas domésticas leves, no suelen aumentar significativamente la frecuencia cardíaca o la respiración. Las actividades de intensidad moderada, como caminar a paso rápido, nadar o montar bicicleta a un ritmo regular, elevan notablemente la frecuencia cardíaca y la respiración, pero aún permiten mantener una conversación. Por otro lado, las actividades de intensidad vigorosa, como correr, aeróbicos intensos o deportes competitivos, incrementan sustancialmente la frecuencia cardíaca y la respiración, al punto de dificultar la conversación durante el ejercicio (Escalante, 2011; Roldán & Vergara, 2022; Salort et al., 2016; Vera et al., 2022; Sepúlveda et al.,2022).

La frecuencia de la actividad física es la regularidad con la que se realiza ejercicio o cualquier forma de movimiento físico. Es un componente crucial para establecer un régimen de ejercicio efectivo y para alcanzar objetivos de salud y bienestar. Mantener una rutina regular no solo ayuda a mejorar la condición física y la salud, sino que también favorece la formación de hábitos saludables a largo plazo, impactando positivamente en la calidad de vida general (Hernández et al., 2008; Moreno et al., 2012; Helena et al., 2014; Martonell et al., 2020).

La duración de la actividad física es el lapso de tiempo que una persona dedica a realizar ejercicios o movimientos físicos durante una sesión de entrenamiento o actividad. Esta medida de tiempo es crucial para determinar la efectividad del

ejercicio en alcanzar objetivos de salud y bienestar específicos. En el contexto de las recomendaciones de salud pública, la duración adecuada varía según la intensidad del ejercicio: para actividades de intensidad moderada, se sugiere una duración de al menos 150 minutos semanales, mientras que, para actividades de alta intensidad, se recomiendan 75 minutos semanales. Estas duraciones pueden subdividirse en múltiples sesiones a lo largo de la semana, según la conveniencia y capacidad del individuo. La adecuada duración de la actividad física es esencial para maximizar los beneficios para la salud, como mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, y la gestión del peso (Arruza et al., 2008; Laíño et al., 2019; Espinoza & Aguilar, 2015; Cigarroa et al., 2017; Aguilar et al., 2014).

III. MÉTODO

3.1. Tipo y diseño de investigación

- 3.1.1. Tipo de investigación: Se realizó un estudio aplicado. De acuerdo a Hernández et al. (2014), este tipo de investigaciones se enfoca en abordar cuestiones prácticas, proporcionando soluciones que pueden ser implementadas en el ámbito escolar.
- 3.1.2. Diseño de investigación: El diseño fue no experimental de corte transversal, utilizándose un solo grupo, siguiendo la descripción de Hernández et al. (2014), quienes lo consideran apropiado para una primera aproximación a problemas reales con un mínimo grado de control. Debido a la naturaleza exploratoria del estudio en la I.E. "José Natividad Castillo", un diseño no experimental resulta adecuado para obtener una comprensión inicial de las variables en estudio.

3.2. Variables y operacionalización:

Definición conceptual:

Hábitos alimenticios: Son los patrones de dieta de los estudiantes, incluyendo la frecuencia de comidas, tipos de alimentos consumidos (macronutrientes y micronutrientes), la diversidad de la dieta, y la adherencia a las guías alimentarias recomendadas (Hernández et al., 2020; Gonzáles et al., 2022)

Nivel de actividad física: Es la cantidad y tipo de actividad física realizada por los estudiantes. Incluye la intensidad (ligera, moderada, vigorosa), la frecuencia (cuántas veces a la semana) y la duración de los ejercicios o actividades físicas.

Definición operacional:

Hábitos alimenticios: Medida de los tipos, cantidades, y frecuencia de alimentos consumidos por los estudiantes, evaluada a través de su adhesión a las recomendaciones nutricionales y patrones dietéticos.

Nivel de actividad física: Medida de la intensidad, frecuencia y duración

de cualquier forma de ejercicio o movimiento físico realizado por los estudiantes.

Indicadores:

Hábitos alimenticios: Frecuencia de comidas diarias, tipos de alimentos consumidos, diversidad de la dieta y adherencia a las guías alimentarias recomendadas.

Nivel de actividad física: Intensidad de la actividad física, frecuencia de la actividad física, duración de la actividad física y beneficios percibidos de la actividad física.

Escala de medición: Ordinal.

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. **Población:** Estudiantes de sexto año de primaria de la I.E. "José Natividad Castillo", con un total de 44 alumnos.

- **Criterios de inclusión:** Alumnos inscritos en el sexto año de educación primaria en la I.E. "José Natividad Castillo".
- **Criterios de exclusión:** Ninguno aplicable

3.3.2. **Muestra:** Al ser una población pequeña como muestra se utilizó a toda la población.

3.3.3. **Muestreo:** Al ser una población pequeña como muestra se utilizó a toda la población.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Como técnica se usó la encuesta, por otro lado, el instrumento utilizado en la investigación fue el cuestionario, uno para hábitos alimenticios y otro para nivel de actividad física.

3.5. Procedimiento de recolección de datos

Se utilizó la técnica de encuesta, aplicando cuestionarios específicos para cada variable de estudio. Estos cuestionarios, diseñados para capturar de manera detallada y sistemática los patrones alimenticios y las rutinas de actividad física de los estudiantes, incluyendo preguntas de tipo Likert de cinco puntas.

3.6. Método de análisis de datos

Para analizar los datos tanto a nivel descriptivo como inferencial se hizo uso de Microsoft Excel y JAMOVI, aplicándose la correlación de Spearman, teniendo como significancia 5%.

3.7. Aspectos éticos.

Esta investigación se enfocó en la no maleficencia, garantizándose mediante cuestionarios respetuosos y no invasivos, protegiendo la confidencialidad y anonimato de la información recopilada. La autonomía se respetó proporcionando información clara y obteniendo el consentimiento informado del director y padres, asegurando que los estudiantes comprendieran la voluntariedad de su participación. La justicia se mantuvo mediante un trato equitativo para todos los estudiantes de sexto año de la I.E. "José Natividad Castillo". Estos principios éticos protegieron los derechos de los participantes, asegurando la integridad y validez de la investigación.

IV. RESULTADOS

Tabla 1

Correlación de Spearman Hábitos alimenticios vs actividad física

	Correlación	Hábitos alimenticios
	Correlación de Spearman	0.365
Actividad física	gl	42
	valor p	0.015

Nota: Elaboración propia

De acuerdo a la tabla 1 se puede verificar que existe una correlación significativa entre los hábitos alimenticios y la actividad física de los estudiantes evaluados. Utilizando el coeficiente de correlación de Spearman, se obtuvo un valor de 0.365, lo cual indica una correlación positiva moderada entre ambas variables. Este resultado se basa en un margen de variación de 42 estudiantes, con un valor p de 0.015, lo que confirma la significancia estadística de la correlación encontrada. Estos hallazgos sugieren que a medida que los estudiantes adoptan mejores hábitos alimenticios, también tienden a mejorar su actividad física. La relación positiva moderada entre estas dos variables destaca la importancia de fomentar tanto hábitos alimenticios saludables como la realización de actividades físicas regulares.

Prueba de hipótesis

Hipótesis nula (H0): No hay correlación significativa entre los hábitos alimenticios y la actividad física de los estudiantes ($\rho = 0$).

Hipótesis alternativa (H1): Hay una correlación significativa entre los hábitos alimenticios y la actividad física de los estudiantes ($\rho \neq 0$).

Se consultó una tabla de distribución del coeficiente de correlación de Spearman para $n = 42$ y $\alpha = 0.05$. Para valores menores a 100, utilizando la distribución t para calcular el estadístico de prueba y el valor crítico, obteniendo 2.543 en el estadístico de prueba y 2.018 como valor crítico.

Dado que el estadístico t calculado (2.543) es mayor que el valor crítico (2.018), basado en los resultados del análisis estadístico, existe suficiente evidencia para rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Esto indica que hay una correlación significativa entre los hábitos alimenticios y la actividad física de los estudiantes, con un valor p de 0.015, que es menor que el nivel de significancia de 0.05.

Tabla 2

Correlación de Spearman Dimensiones hábitos alimenticios vs Intensidad de la actividad física

	Correlación	Intensidad de la actividad física
Frecuencia de comidas diarias	Correlación de Spearman	0.166
	Margen de variación	42
	valor p	0.283
Tipos de alimentos consumidos	Correlación de Spearman	0.321
	Margen de variación	42
	valor p	0.034
Diversidad de la dieta	Correlación de Spearman	-0.138
	Margen de variación	42
	valor p	0.371
Adherencia a las guías alimentarias	Correlación de Spearman	0.094
	Margen de variación	42
	valor p	0.543

Nota: Elaboración propia

De acuerdo a la tabla 2, se observa que, entre las dimensiones de los hábitos alimenticios y la intensidad de la actividad física de los estudiantes, solo los tipos de alimentos consumidos presentan una correlación positiva y significativa ($\rho = 0.321$, $p = 0.034$). Las otras dimensiones, como la frecuencia de comidas diarias ($\rho = 0.166$, $p = 0.283$), la diversidad de la dieta ($\rho = -0.138$, $p = 0.371$) y la adherencia a las guías alimentarias ($\rho = 0.094$, $p = 0.543$), no muestran

correlaciones significativas. Estos resultados sugieren que mientras la variedad y calidad de los alimentos consumidos están asociadas con una mayor intensidad en la actividad física, otras dimensiones de los hábitos alimenticios no tienen un impacto significativo en la intensidad de la actividad física de los estudiantes.

Tabla 3

Correlación de Spearman Dimensiones hábitos alimenticios vs Frecuencia de la actividad física

	Correlación	Frecuencia de la actividad física
Frecuencia de comidas diarias	Correlación de Spearman	0.304
	Margen de variación	42
	valor p	0.045
Tipos de alimentos consumidos	Correlación de Spearman	0.423
	Margen de variación	42
	valor p	0.004
Diversidad de la dieta	Correlación de Spearman	0.078
	Margen de variación	42
	valor p	0.615
Adherencia a las guías alimentarias	Correlación de Spearman	0.198
	Margen de variación	42
	valor p	0.197

Nota: Elaboración propia

De acuerdo a la tabla 3, se observa que, entre las dimensiones de los hábitos alimenticios y la frecuencia de la actividad física de los estudiantes, tanto la frecuencia de comidas diarias ($\rho = 0.304$, $p = 0.045$) como los tipos de alimentos consumidos ($\rho = 0.423$, $p = 0.004$) presentan correlaciones positivas y significativas. Sin embargo, la diversidad de la dieta ($\rho = 0.078$, $p = 0.615$) y la adherencia a las guías alimentarias ($\rho = 0.198$, $p = 0.197$) no muestran correlaciones significativas. Estos resultados sugieren que la frecuencia de las comidas diarias y la variedad y calidad de los alimentos consumidos están asociadas con una mayor frecuencia en la actividad física, mientras que otras

dimensiones de los hábitos alimenticios no tienen un impacto significativo en la frecuencia de la actividad física de los estudiantes.

Tabla 4

Correlación de Spearman Dimensiones hábitos alimenticios vs Duración de la actividad física

	Correlación	Duración de la actividad física
Frecuencia de comidas diarias	Correlación de Spearman	0.306
	Margen de variación	42
	valor p	0.044
Tipos de alimentos consumidos	Correlación de Spearman	0.420
	Margen de variación	42
	valor p	0.005
Diversidad de la dieta	Correlación de Spearman	0.033
	Margen de variación	42
	valor p	0.829
Adherencia a las guías alimentarias	Correlación de Spearman	0.034
	Margen de variación	42
	valor p	0.826

Nota: Elaboración propia

De acuerdo a la tabla 4, se observa que, entre las dimensiones de los hábitos alimenticios y la duración de la actividad física de los estudiantes, tanto la frecuencia de comidas diarias ($\rho = 0.306$, $p = 0.044$) como los tipos de alimentos consumidos ($\rho = 0.420$, $p = 0.005$) presentan correlaciones positivas y significativas. Sin embargo, la diversidad de la dieta ($\rho = 0.033$, $p = 0.829$) y la adherencia a las guías alimentarias ($\rho = 0.034$, $p = 0.826$) no muestran correlaciones significativas. Estos resultados sugieren que la frecuencia de las comidas diarias y la variedad y calidad de los alimentos consumidos están asociadas con una mayor duración en la actividad física, mientras que otras dimensiones de los hábitos alimenticios no tienen un impacto significativo en la duración de la actividad física de los estudiantes.

Tabla 5

Correlación de Spearman Dimensiones hábitos alimenticios vs Beneficios percibidos de la actividad física

	Correlación	Beneficios percibidos de la actividad física
Frecuencia de comidas diarias	Correlación de Spearman	0.102
	Margen de variación	42
	valor p	0.510
Tipos de alimentos consumidos	Correlación de Spearman	0.567
	Margen de variación	42
	valor p	< .001
Diversidad de la dieta	Correlación de Spearman	0.170
	Margen de variación	42
	valor p	0.269
Adherencia a las guías alimentarias	Correlación de Spearman	0.134
	Margen de variación	42
	valor p	0.386

Nota: Elaboración propia

De acuerdo a la tabla 5, se observa que, entre las dimensiones de los hábitos alimenticios y los beneficios percibidos de la actividad física de los estudiantes, solo los tipos de alimentos consumidos presentan una correlación positiva y significativa ($\rho = 0.567$, $p < 0.001$). Las otras dimensiones, como la frecuencia de comidas diarias ($\rho = 0.102$, $p = 0.510$), la diversidad de la dieta ($\rho = 0.170$, $p = 0.269$) y la adherencia a las guías alimentarias ($\rho = 0.134$, $p = 0.386$), no muestran correlaciones significativas. Estos resultados sugieren que la variedad y calidad de los alimentos consumidos están fuertemente asociadas con una percepción positiva de los beneficios de la actividad física, mientras que otras dimensiones de los hábitos alimenticios no tienen un impacto significativo en los beneficios percibidos por los estudiantes.

V. DISCUSIÓN

Los datos revelan que la mayoría de los estudiantes mantiene una alta frecuencia de comidas diarias, con un 75% de ellos en esta categoría. Sin embargo, en cuanto a los tipos de alimentos consumidos y la diversidad de la dieta, se observa una distribución más equilibrada entre los niveles medio y alto, lo que indica que, aunque los estudiantes comen con frecuencia, la calidad y variedad de sus dietas podrían mejorar. La adherencia a las guías alimentarias muestra una clara dicotomía, con la mitad de los estudiantes siguiendo las recomendaciones en un nivel medio y la otra mitad en un nivel bajo, sin ningún estudiante alcanzando un nivel alto de adherencia.

En relación con el nivel de actividad física, se observa que el 50% de los estudiantes participa en actividades físicas de alta intensidad, y la mayoría realiza actividad física con alta frecuencia. No obstante, un 34.09% de los estudiantes reporta una baja duración de la actividad física, lo que sugiere que, aunque la intensidad y frecuencia son adecuadas, la duración podría ser mejorada. Además, una abrumadora mayoría de los estudiantes percibe altos beneficios de la actividad física, lo que es un indicio positivo sobre la actitud hacia la actividad física en esta población.

Las correlaciones de Spearman muestran relaciones interesantes entre los hábitos alimenticios y el nivel de actividad física. La conexión positiva y significativa entre los hábitos alimenticios y el nivel de actividad física ($Rho = 0.365$, $p = 0.015$) sugiere que mejores hábitos alimenticios están asociados con un mayor nivel de actividad física. Esta relación también se observa en las conexiones específicas entre la frecuencia de comidas diarias y la frecuencia ($Rho = 0.304$, $p = 0.045$) y duración de la actividad física ($Rho = 0.306$, $p = 0.044$), así como entre los tipos de alimentos consumidos y varias dimensiones de la actividad física, incluyendo la intensidad ($Rho = 0.321$, $p = 0.034$), frecuencia ($Rho = 0.423$, $p = 0.004$) y duración ($Rho = 0.420$, $p = 0.005$).

Sin embargo, no todas las correlaciones fueron significativas. Por ejemplo, no se encontró una vinculación significativa entre la diversidad de la dieta y la intensidad ($Rho = -0.138$, $p = 0.371$), frecuencia ($Rho = 0.078$, $p = 0.615$) o duración de la

actividad física ($Rho = 0.033$, $p = 0.829$). De manera similar, la adherencia a las guías alimentarias no mostró vinculaciones significativas con ninguna de las dimensiones de la actividad física. Estos resultados indican que, aunque algunos aspectos de la dieta están fuertemente relacionados con la actividad física, otros no parecen tener el mismo impacto.

Comparando estos hallazgos con estudios anteriores, se observa que Núñez et al. (2022) encontraron que la lactancia materna durante más de seis meses se asociaba con un menor riesgo de obesidad en niños y adolescentes, resaltando la importancia de los primeros hábitos alimenticios en la salud a largo plazo. Este estudio apoya la idea de que una alimentación adecuada desde temprana edad tiene efectos beneficiosos en la salud futura, lo cual se refleja en la relación observada entre mejores hábitos alimenticios y mayor nivel de actividad física en los estudiantes de sexto año.

Cesani y Oyhenart (2021) investigaron cómo la urbanización influye en la vida sedentaria y los hábitos alimenticios poco saludables en niños, encontrando que la localización residencial afecta significativamente estos hábitos. Si bien este estudio no analizó la urbanización, la adherencia baja a las guías alimentarias observada podría reflejar influencias similares de factores ambientales y socioeconómicos, sugiriendo la necesidad de considerar estas variables en futuras investigaciones.

Tapia et al. (2021) resaltaron los beneficios de la dieta mediterránea y la actividad física en adolescentes, encontrando que aquellos con mejor adherencia a esta dieta mostraban mejores hábitos de actividad física. Aunque este estudio no evaluó específicamente la dieta mediterránea, la vinculación positiva entre la calidad de la dieta y las dimensiones de la actividad física sugiere que patrones dietéticos saludables están asociados con una mayor actividad física, alineándose con los resultados de Tapia et al.

Calderón et al. (2020) identificaron una alta incidencia de sobrepeso y obesidad en niños de la Comuna de Llanquihue, vinculada a hábitos alimenticios y falta de actividad física extra-programática. La observación de que un 34.09% de los estudiantes tiene una baja duración de actividad física es consistente con los

hallazgos de Calderón et al., indicando que fomentar la actividad física extra-programática podría ser crucial para mejorar la salud de los estudiantes.

Ferrero (2020) exploró los estilos de vida de estudiantes universitarios, encontrando una relación entre hábitos poco saludables y el consumo de alcohol. Aunque este estudio se centra en una población más joven y no incluye el consumo de sustancias, los resultados destacan la importancia de establecer hábitos saludables desde una edad temprana para prevenir estilos de vida poco saludables en la adultez.

VI. CONCLUSIONES

Se identificó que existe una correlación positiva moderada y significativa entre los hábitos alimenticios y el nivel de actividad física de los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa "José Natividad Castillo". El coeficiente de correlación de Spearman de 0.365 con un valor p de 0.015 confirma que los estudiantes con mejores hábitos alimenticios tienden a participar más en actividades físicas, resaltando la importancia de promover una alimentación saludable para mejorar el nivel de actividad física.

Se analizó el vínculo entre los hábitos alimenticios y la intensidad de la actividad física, encontrando que los tipos de alimentos consumidos son la única dimensión con una correlación positiva y significativa ($\rho = 0.321$, $p = 0.034$). Esto indica que una dieta de mayor calidad y variedad se asocia con una mayor intensidad en la actividad física.

Se investigó cómo los hábitos alimenticios se relacionan con la frecuencia de la actividad física, revelando que tanto la frecuencia de comidas diarias ($\rho = 0.304$, $p = 0.045$) como los tipos de alimentos consumidos ($\rho = 0.423$, $p = 0.004$) presentan correlaciones positivas y significativas. Estos hallazgos sugieren que una mayor frecuencia de comidas y una dieta variada se asocian con una mayor frecuencia de actividad física.

Se examinó el vínculo entre los hábitos alimenticios y la duración de la actividad física, encontrando que la frecuencia de comidas diarias ($\rho = 0.306$, $p = 0.044$) y los tipos de alimentos consumidos ($\rho = 0.420$, $p = 0.005$) tienen correlaciones positivas y significativas. Esto sugiere que una mayor frecuencia de comidas y una mejor calidad de los alimentos consumidos están asociadas con una mayor duración de la actividad física.

Se evaluó la conexión entre los hábitos alimenticios y los beneficios percibidos de la actividad física, identificando que solo los tipos de alimentos consumidos presentan una correlación positiva y significativa ($\rho = 0.567$, $p < 0.001$). Esto indica que una dieta variada y de calidad está fuertemente asociada con una percepción positiva de los beneficios de la actividad física, mientras que otras dimensiones de los hábitos alimenticios no tienen un impacto significativo en esta percepción.

VII. RECOMENDACIONES

Para los directivos de la Institución Educativa "José Natividad Castillo"

Realizar charlas para los padres y estudiantes sobre la selección de alimentos nutritivos y la planificación de comidas equilibradas.

Incorporar más actividades físicas dentro del horario escolar y fomentar la participación en deportes extraescolares, así como la participación en los Juegos Deportivos Escolares Nacionales.

Para los docentes de la Institución Educativa "José Natividad Castillo"

Integrar temas de nutrición y hábitos alimenticios saludables en el currículo educativo. Los docentes deben utilizar recursos interactivos y prácticos para enseñar a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación adecuada y cómo influye en su rendimiento físico y académico.

Realizar un seguimiento regular del nivel de actividad física de los estudiantes, incentivando la participación activa y brindando retroalimentación positiva para aquellos que demuestran un compromiso con mantener un estilo de vida activo.

Para futuros investigadores

Se recomienda realizar estudios similares en diferentes contextos socioeconómicos y geográficos para comparar los resultados y obtener una visión más amplia sobre la relación entre hábitos alimenticios y actividad física en diversas poblaciones.

REFERENCIAS

- Aguilar, M. J., Ortegón, A., Mur, N., Sánchez, J. C., García, J. J., García, Y., y Sánchez, A. M. (2014). Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes; revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 727-740. doi: <https://doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7680>
- Albarracín, J., (2020). Influencias en la obesidad. *Revista Argentina de Cardiología*, 88(2), 173. <https://doi.org/10.7775/rac.es.v88.i2.17585>
- Barja-Fernández, S., Pino Juste, M., Portela Pino, I., & Leis, R. (2020). Evaluación de los hábitos de alimentación y actividad física en escolares gallegos. *Nutrición Hospitalaria*, 37(1), 93-100. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021216112020000100014&script=sci_arttext
- Berrocal Valdivia, A. R. (2019). Actividad física, hábitos alimentarios y su relación con la obesidad en niños de 7 a 10 años del Centro Materno Infantil Manuel Barreto San Juan de Miraflores octubre a noviembre 2018. <https://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/20.500.14308/2211>
- CALATAYUD MENDOZA, A. P., INQUILLA MAMANI, J., & PAREDES MAMANI, R. P. (2021). Efectos del consumo de alimentos en la concentración de hemoglobina y el riesgo de anemia infantil en el Perú - 2018. *Salud Uninorte*, 37(2), 407-421. <https://doi.org/10.14482/sun.37.2.618.921>
- Calderón, Corina Flores, Neira, Gabriela Entrala, & Flórez-Méndez, Jennyfer. (2020). Evaluación de hábitos de alimentación, actividad física y estado nutricional en estudiantes de 4 a 13 años de la comuna de Llanquihue, Chile. *Revista chilena de nutrición*, 47(4), 612-619. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000400612>
- Cañizares Hernández, M., (2022). Introducción a la Psicología del Deporte y la Actividad Física (2020). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 294-295. <https://doi.org/10.6018/cpd.504551>

- Carrasco Idrogo, J. O. (2023). Estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física en escolares del nivel primario de la zona urbana de Bambamarca en Cajamarca. *Revista Ciencia Nor@ndina*, 6(1), 51–61. <https://doi.org/10.37518/2663-6360X2023v6n1p51>
- Castillo Lobos, L., & Contreras Valeria, C. (2023). ¡Que no le falte la fruta al niño! Las prácticas de alimentación como acción política de las madres migrantes haitianas en Chile. *Revista Pueblos y Fronteras Digital*, 18(), . <https://doi.org/10.22201/cimsur.18704115e.2023.v18.667>
- Castro Capcha, D. E., & Gamarra Chipana, S. P. (2023). Hábitos alimentarios, actividad física y rendimiento académico en estudiantes de los tres últimos años del Colegio Blenkir, Chilca–2020. <http://hdl.handle.net/20.500.12894/9064>
- Cesani, María Florencia, & Oyhenart, Evelia Edith. (2021). Exceso de peso, hábitos alimentarios y de actividad física de niños y niñas residentes en áreas urbanas y periféricas de la ciudad de La Plata. *Runa*, 42(2), 119-139. Epub 27 de agosto de 2021. <https://dx.doi.org/10.34096/runa.v42i2.8361>
- Cigarroa, I., Sarqui, C., Palma, D., Figueroa, N., Castillo, M., Zapata-Lamana, R., y Escorihuela, R. (2017). Estado nutricional, condición física, rendimiento escolar, nivel de ansiedad y hábitos de salud en estudiantes de primaria de la provincia de Bio Bío (Chile): Estudio transversal. *Revista Chilena de Nutrición*, 44(3), 209-217. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182017000300209>
- Colmenares Capacho, Y. V., Hernández González, K. D., Piedrahita Marín, M. A., Espinosa-Castro, J., & Hernández-Lalinde, J. (2020). Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 70-79. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065036>
- Conde Schnaider, E. D., López-Sánchez, C. V., & Velasco Matus, P. W. (2022). Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. *Acta de*

Investigación Psicológica - Psychological Research Records, 12(2), 106-119. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.2.452>

Cruz-Della-Torre, A. C. D., Silva-Maciel, T. D., Vasconcelos-Bastos-Marques, D., Renata-Pereira-de-Brito, T., & Braga-Lima, D. (2022). Consumo infantil de alimentos: ¿relación con el estado nutricional materno?. *Revista CUIDARTE*, 13(3), 1-12. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.2038>

Espinoza-Silva, M., y Aguilar-Farías, N. (2015). Estado nutricional y capacidad física en escolares de 4 a 7 años en un establecimiento escolar público de Chile, 2014. *Nutrición Hospitalaria*, 32(1), 69-74. doi: <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.1.9008>

Ferrero, Lucrecia, & Stein, Marina. (2020). Hábitos de salud de estudiantes del primer año del Profesorado y Licenciatura de Educación Inicial de la Facultad de Humanidades de la Universidad Nacional del Nordeste, Chaco, Argentina. *Diaeta*, 38(170), 45-52. Recuperado en 09 de noviembre de 2023, de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372020000100006&lng=es&tling=es

Fortino, Alejandra, Vargas, Matías, Berta, Eugenia, Cuneo, Florencia, & Ávila, Olga. (2020). Valoración de los patrones de consumo alimentario y actividad física en universitarios de tres carreras respecto a las guías alimentarias para la población argentina. *Revista chilena de nutrición*, 47(6), 906-915. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000600906>

Galeano-Morínigo, Vanessa Romina, Martínez-Rolón, Evelyn Rocío, Burgos-Larroza, Rodrigo Octavio, & Meza-Paredes, Johana Vanessa. (2023). Comportamiento alimentario y actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia por Covid-19. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*, 21(1), e21122308. Epub June 09, 2023. <https://doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2023.e21122308>

García Madrid, M. Y., Reyes Castro, P. A., & Álvarez Hernández, G. (2023). Alimentación, ejercicio y condiciones sociales en la prediabetes y la diabetes tipo 2. *Entreciencias: Diálogos en la Sociedad del Conocimiento*, 11(25), 1-17. <https://doi.org/10.22201/enesl.20078064e.2023.25.85383>

- García Pérez, L., Villodres, G. C., Molina Sánchez, F. J., Sánchez Cara, E. M., & Muros Molina, J. J. (2021). Adherencia a la dieta mediterránea, actividad física y su relación con el nivel socioeconómico en escolares de primaria de la capital de Granada. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (41), 485-491.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7952362>
- González Lomelí, D., Sepúlveda Moreno, C. O., Maytorena Noriega, M. D., Fuentes Vega, M. D., & González Valencia, D. G. (2022). Hábitos alimenticios y ejercicio físico ante el confinamiento en casa por COVID-19 en universitarios mexicanos. *Psicumex*, 12.
<https://doi.org/10.36793/psicumex.v12i1.421>
- GUZMÁN-MUÑOZ, E., VALDÉS-BADILLA, P., & CASTILLO-RETAMAL, M. (2020). Control postural en niños con sobrepeso y obesidad: una revisión de la literatura. *Salud Uninorte*, 36(2), 471-488.
<https://doi.org/10.14482/sun.36.2.616.398>
- Helena Fonseca , António Labisa Palmeira, Sandra Cristina Martins, Liliana Falcato y António Quaresma. La gestión de la obesidad pediátrica: una intervención multidisciplinar que incluye pares en el proceso terapéutico. *BMC Pediatrics* 2014, 14 : 89 doi: <https://10.1186/1471-2431-14-89>
- Hernández Hernández, D., Prudencio Martínez, M. D., Téllez Girón Amador, N. I., Ruvalcaba Ledezma, J. C., Beltrán Rodríguez, M. G., López Pontigo, L., & Reynoso Vázquez, J. (2020). Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. *JOURNAL OF NEGATIVE & NO POSITIVE RESULTS*, 5(3), 295-306.
<https://doi.org/10.19230/jonnpr.3256>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed. --). México D.F.: McGraw-Hill.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S169561412020000300547&script=sci_arttext
- Laíño, F. A., Santa, C. J., Incarbone, O., y Guinguis, H. (2019). Intensidades de actividad física en juegos estructurados y activos en niños entre 6 y 12

años. *Revista Ciencias de la Salud*, 17(3), 81-97. doi: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.8367>

- Llosa Villa, M., Pérez Rivera, F. J., & Andina Díaz, E. (2020). Intervenciones educativas sobre nutrición y actividad física en niños de Educación Primaria: Una revisión sistemática. *Enfermería Global*, 19(59), 547-581.
- Martínez-Álvarez, J. R., (2023). La dieta mediterránea, una herramienta esencial para la promoción de la salud. *Enfermería Nefrológica*, 26(2), 103-104. <https://doi.org/10.37551/S2254-28842023010>
- Martorell, M., Labraña, A., Ramírez-Alarcón, K., Díaz-Martínez, X., Garrido-Méndez, A., Rodríguez-Rodríguez F., ...Celis-Morales, C. (2020). Comparación de los niveles de actividad física medidos con cuestionario de autorreporte (IPAQ) con medición de acelerometría según estado. *Revista Médica de Chile*, 148(1), 37-45. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000100037>
- Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Moreno, L., Concha, F., y Kain, J. (2012). Intensidad de movimiento de escolares durante clases de educación física de colegios municipales: resultados según el profesional que efectúa las clases. *Revista Chilena de Nutrición*, 39(4), 123-128. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000400003>
- Nazar, Gabriela, Arteaga-Marín, María José, Irrázabal-Medina, Bárbara, Martínez-Matamala, Stephany, Oñate-Salinas, Valentina, Pinot-Aravena, Dominique, Schade-Villagrán, Camila, & Bustos, Claudio. (2022). AUTORREGULACIÓN Y AUTOCOMPASIÓN EN CONDUCTAS PROMOTORAS DE SALUD Y DE RIESGO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Ciencia y enfermería*, 28, 1. Epub 05 de abril de 2022. <https://dx.doi.org/10.29393/ce28-1aacg80001>

- Niño Vega, N. C., (2022). Niños, niñas y adolescentes sonorenses en ambientes violentos: dinámicas antes y durante la pandemia. *Región y Sociedad*, 34(), . <https://doi.org/10.22198/rys2022/34/1555>
- Núñez-Rivas, HP, Holst-Schumacher, I, Roselló-Araya, M, Campos-Saborío, N, & Guzmán-Padilla, S. (2022). Duración de la lactancia materna, alimentación combinada y riesgo para la salud en jóvenes costarricenses. *Andes pediátrica*, 93(1), 43-52. <https://dx.doi.org/10.32641/andespediatr.v93i1.3645>
- Olivos Chuquino, S., & Rojas Jaimes, J. E. (2020). Eficacia de los programas educativos para reducir el sobrepeso y obesidad en niño. *Revista Médica Herediana*, 31(2), 132-133. <https://doi.org/10.20453/rmh.v31i2.3778>
- PAZ GARCÍA, P., SORRIBAS, P., TARICCO, L., DANIELI, N., & GUTIÉRREZ, M. (2023). Prácticas de consumo y dietas informativas ciudadanas1. *InMediaciones de la Comunicación*, 18(1), 89-114. <https://doi.org/10.18861/ic.2023.18.1.3302>
- Peláez Barrios, E. M., & Vernetta Santana, M. (2021). Adherencia a la dieta mediterránea en niños y adolescentes deportistas: revisión sistemática. *PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 19(1), . <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v19i1.42850>
- Roldán Aguilar, E. E., & Vergara Ramos, G. (2022). Investigaciones realizadas en Colombia relacionadas con actividad física y obesidad 2010-2020. *Revista Politécnica*, 18(36), 53-74. <https://doi.org/10.33571/rpolitec.v18n36a5>
- Salort, D., Urrutia, G., Lavados, P., y Martínez, S. (2016). Función física de niños/as de cuatro años con residencia urbana y rural. *Revista Ciencias de la Salud*, 14(3), 397-407. doi: <https://dx.doi.org/10.12804/revsalud14.03.2016.07>
- Sepúlveda Martín, S., Martínez González, L., Cigarroa, I., & Zapata Lamana, R. E. (2022). Actividad física durante una jornada escolar con y sin clase de educación física y salud en estudiantes chilenos. *PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 20(1), . <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v20i1.45260>

- Tapia-Serrano, Miguel Ángel, Vaquero-Solís, Mikel, López-Gajardo, Miguel Ángel, & Sánchez-Miguel, Pedro Antonio. (2021). Adherencia a la dieta mediterránea e importancia de la actividad física y el tiempo de pantalla en los adolescentes extremeños de enseñanza secundaria. *Nutrición Hospitalaria*, 38(2), 236-244. Epub 24 de mayo de 2021. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03372>
- Valdés Massó, D., Vázquez Sánchez, V., & Rangel Rivero, A. (2023). Cambios en la frecuencia del consumo de alimentos y el estado nutricional en campesinos de Yaguajay, centro de Cuba, 2017-2022. *Revista Argentina de Antropología Biológica*, 25(2), 1-16. <https://doi.org/10.24215/18536387e069>
- Valle Flores, J. A., Bravo Zúñiga, B. A., & Fariño Cortez, J. E. (2018). Valoración nutricional y hábitos alimenticios en niños de las Comunidades Indígenas Shuar, Morona Santiago - Ecuador. *Revista Lasallista de Investigación*, 15(2), 405-411. <https://doi.org/10.22507/rli.v15n1a31>
- Vera-Ponce, V. J., Talavera, J. E., Rodas-Alvarado, L., Torres-Malca, J. R., García-Lara, R. A., & De La Cruz-Vargas, J. A. (2022). Asociación entre enfermedad por reflujo gastroesofágico e intensidad de la actividad física en una muestra de pobladores peruanos. *Medicina Clínica y Social*, 6(2), 80-86. <https://doi.org/10.52379/mcs.v6i2.251>
- Villacis, C., Zazpe, I., Santiago, S., de la Fuente-Arrillaga, C., Bes-Rastrollo, M., & Martínez-González, M. A. (2015). Frecuencia de comidas fuera de casa y calidad de hidratos de carbono y de grasas en el Proyecto SUN. *Nutrición Hospitalaria*, 31(1), 466-474.

ANEXOS

Anexo 1: Operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
Hábitos Alimenticios	Son los patrones de dieta de los estudiantes, incluyendo la frecuencia de comidas, tipos de alimentos consumidos, diversidad de la dieta, y adherencia a guías alimentarias recomendadas.	Medida de los tipos, cantidades, y frecuencia de alimentos consumidos por los estudiantes, evaluada a través de su adhesión a las recomendaciones nutricionales y patrones dietéticos.	Frecuencia de comidas diarias	Desayuno	Ordinal
				Almuerzo	
				Cena	
				Snacks	
			Tipos de alimentos consumidos	Frutas y verduras	Ordinal
				Grasas	
				Proteínas	
				Carbohidratos	
			Diversidad de la dieta	Grupos	Ordinal
				Variedad	
				Balance	
				Colores	
			Adherencia a las guías	Porciones	Ordinal
Frecuencia					
Calidad					

			alimentarias	Cumplimiento	
Nivel de Actividad Física	Es la cantidad y tipo de actividad física realizada por los estudiantes. Incluye la intensidad, la frecuencia y la duración de los ejercicios o actividades físicas.	Evaluación de la intensidad, frecuencia y duración de cualquier forma de ejercicio o movimiento físico realizado por los estudiantes.	Intensidad de la actividad física	Ligera	Ordinal
				Moderada	
				Intensa	
				Extrema	
			Frecuencia de la actividad física	Diaria	Ordinal
				Semanal	
				Mensual	
				Ocasional	
			Duración de la actividad física	Minutos	Ordinal
				Horas	
				Corto	
				Largo	

Anexo 2: Instrumentos de medición

Cuestionario sobre hábitos alimenticios

Se está realizando una encuesta para conocer mejor tus hábitos alimenticios y tu nivel de actividad física. Tus respuestas ayudarán a entender cómo se puede mejorar tu salud y bienestar. Por favor, marca con una “X” en la opción que mejor describe tu situación.

Dimensión 1: Frecuencia de Comidas Diarias

1. ¿Consumes tus comidas principales (desayuno, almuerzo, cena) diariamente?

Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4)
Siempre (5)

2. ¿Consumes snacks o refrigerios diariamente?

Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4)
Siempre (5)

Dimensión 2: Tipos de Alimentos Consumidos

3. ¿Incluyes frutas en tu dieta diaria?

Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4)
Siempre (5)

4. ¿Incluyes verduras en tu dieta diaria?

Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4)
Siempre (5)

5. ¿Consumes alimentos integrales (e.g., pan integral, arroz integral) regularmente?

Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4)
Siempre (5)

Dimensión 3: Diversidad de la Dieta

6. ¿Tu dieta incluye una variedad de alimentos de diferentes grupos alimenticios (e.g., proteínas, carbohidratos, grasas saludables)?

Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4)
Siempre (5)

7. ¿Pruebas nuevos alimentos o recetas saludables con frecuencia?

Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4)
Siempre (5)

Dimensión 4: Adherencia a las Guías Alimentarias

8. ¿Sigues las guías alimentarias nacionales al planificar tus comidas?

Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4)
Siempre (5)

9. ¿Te aseguras de consumir la cantidad recomendada de nutrientes?

Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4)
Siempre (5)

10. ¿Tu ingesta calórica diaria está acorde a las recomendaciones de las guías alimentarias nacionales?

Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4)
Siempre (5)

¡Gracias por tu colaboración! Tu participación es muy importante para nosotros.

Cuestionario sobre nivel de actividad física

Se está realizando una encuesta para conocer mejor tus hábitos alimenticios y tu nivel de actividad física. Tus respuestas ayudarán a entender cómo se puede mejorar tu salud y bienestar. Por favor, marca con una "X" en la opción que mejor describe tu situación.

Dimensión 1: Intensidad de la Actividad Física

1. ¿Realizas actividades físicas ligeras (e.g., caminar, tareas domésticas) regularmente?

Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4)
Siempre (5)

2. ¿Realizas actividades físicas moderadas (e.g., trotar, andar en bicicleta) regularmente?

Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4)
Siempre (5)

3. ¿Realizas actividades físicas vigorosas (e.g., correr, deportes intensos) regularmente?

Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4)
Siempre (5)

Dimensión 2: Frecuencia de la Actividad Física

4. ¿Realizas alguna forma de actividad física al menos 3 veces por semana?

Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4)
Siempre (5)

5. ¿Realizas actividades físicas adicionales regularmente durante los fines de semana?

Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4)
Siempre (5)

Dimensión 3: Duración de la Actividad Física

6. ¿Dedicas entre 45 a 60 minutos en promedio a la actividad física?

Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4)
Siempre (5)

7. ¿Participas en sesiones de actividad física de larga duración (más de 60 minutos) regularmente?

Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4)
Siempre (5)

8. ¿Dedicas tiempo a calentar antes y enfriar después de realizar actividad física?

Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4)
Siempre (5)

Dimensión 4: Beneficios Percibidos de la Actividad Física

9. ¿Sientes mejoras en tu salud física debido a la actividad física que realizas?

Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4)
Siempre (5)

10. ¿Consideras que la actividad física te ayuda a manejar el estrés y mejorar tu bienestar mental?

Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4)
Siempre (5)

¡Gracias por tu colaboración! Tu participación es muy importante para nosotros.

Anexo 3: Validación de instrumentos

Anexo

Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación Alimentación y actividad física en los estudiantes de sexto grado de primaria de la Institución Educativa “José Natividad Castillo” 2024

Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem o pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem o pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem o pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem o pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

Matriz de validación del cuestionario: Hábitos Alimenticios

Definición de la variable: Son los patrones de dieta de los estudiantes, incluyendo la frecuencia de comidas, tipos de alimentos consumidos, diversidad de la dieta, y adherencia a guías alimentarias recomendadas.



Matriz de validación del cuestionario: Nivel de Actividad Física

Definición de la variable: Es la cantidad y tipo de actividad física realizada por los estudiantes. Incluye la intensidad, la frecuencia y la duración de los ejercicios o actividades físicas.

Anexo 3: Matriz Evaluación por juicio de expertos

MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 1 – Hábitos Alimenticios

Título: Alimentación y actividad física en los estudiantes de sexto grado de primaria de la Institución Educativa “José Natividad Castillo”

Autor: Azañedo Alva Jhon Pierre

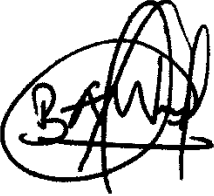
Variable	Dimensión	Ítems	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Observación
			1. Siempre	2. Casi Siempre	3. A veces	4. Casi Nunca	5. Nunca	Suficiencia		Claridad		Coherencia		Relevancia		
								0	1	0	1	0	1	0	1	
Hábitos Alimenticios	Frecuencia de Comidas Diarias	1. ¿Consumes tus comidas principales (desayuno, almuerzo, cena) diariamente?						x		x		x		x		
		2. ¿Consumes snacks o refrigerios diariamente?						x		x		x		x		
	Tipos de Alimentos	3. ¿Incluyes frutas en tu dieta diaria?						x		x		x		x		
		4. ¿Incluyes verduras en tu dieta diaria?						x		x		x		x		
		5. ¿Consumes alimentos integrales (e.g., pan integral, arroz integral) regularmente?						x		x		x		x		
	Diversidad	6. ¿Tu dieta incluye una variedad de alimentos de diferentes grupos alimenticios (e.g., proteínas, carbohidratos, grasas saludables)?						x		x		x		x		
		7. ¿Pruebas nuevos alimentos o recetas saludables con frecuencia?						x		x		x		x		
		8. ¿Sigues las guías alimentarias nacionales al planificar tus comidas?						x		x		x		x		

	9. ¿Sientes mejoras en tu salud física debido a la actividad física que realizas?						x		x		x		x	
	10. ¿Consideras que la actividad física te ayuda a manejar el estrés y mejorar tu bienestar mental?						x		x		x		x	

Beneficios Percibidos de la Actividad Física	9. ¿Sientes mejoras en tu salud física debido a la actividad física que realizas?							x		x		x		x	
	10. ¿Sientes mejoras en tu salud física debido a la actividad física que realizas?							x		x		x		x	

FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO – Hábitos Alimenticios y Nivel Actividad Física

Nombre del instrumento	– Hábitos Alimenticios y Nivel Actividad Física
Nombres y apellidos del experto	BRUNO ALEXIS VASQUEZ VERTIZ
Documento de identidad	70801356
Años de experiencia en el área	5
Título Profesional/Especialidad	LIC. CIENCIAS DEL DEPORTE
Máximo Grado Académico	MAESTRO
Mención	GESTIÓN PÚBLICA
Nacionalidad	PERUANO
Institución	IPD
Cargo	AGENTE DEPORTIVO
Número telefónico	933804082

Firma	
Fecha	01/07/2024

Anexo 3: Matriz Evaluación por juicio de expertos

MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 1 – Hábitos Alimenticios

Título: Alimentación y actividad física en los estudiantes de sexto grado de primaria de la Institución Educativa “José Natividad Castillo”

Autor: Azañedo Alva Jhon Pierre


Variable	Dimensión	Ítems	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Observación
			1. Siempre	2. Casi Siempre	3. A veces	4. Casi Nunca	5. Nunca	Suficiencia		Claridad		Coherencia		Relevancia		
								0	1	0	1	0	1	0	1	
Hábitos Alimenticios	Frecuencia de Comidas Diarias	11. ¿Consumes tus comidas principales (desayuno, almuerzo, cena) diariamente?						x		x		x		x		
		12. ¿Consumes snacks o refrigerios diariamente?						x		x		x		x		
	Tipos de Alimentos Consumidos	13. ¿Incluyes frutas en tu dieta diaria?						x		x		x		x		
		14. ¿Incluyes verduras en tu dieta diaria?						x		x		x		x		
		15. ¿Consumes alimentos integrales (e.g., pan integral, arroz integral) regularmente?						x		x		x		x		
	Diversidad de la Dieta	16. ¿Tu dieta incluye una variedad de alimentos de diferentes grupos alimenticios (e.g., proteínas, carbohidratos, grasas saludables)?						x		x		x		x		
		17. ¿Pruebas nuevos alimentos o recetas saludables con frecuencia?						x		x		x		x		
Adher		18. ¿Sigues las guías alimentarias nacionales al planificar tus comidas?					x		x		x		x			

	19. ¿Sientes mejoras en tu salud física debido a la actividad física que realizas?						x		x		x		x	
	20. ¿Consideras que la actividad física te ayuda a manejar el estrés y mejorar tu bienestar mental?						x		x		x		x	

Beneficios Percibidos de la Actividad Física	17. ¿Sientes mejoras en tu salud física debido a la actividad física que realizas?							x		x		x		x	
	18. ¿Sientes mejoras en tu salud física debido a la actividad física que realizas?							x		x		x		x	

FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO – Hábitos Alimenticios y Nivel Actividad Física


Nombre del instrumento	– Hábitos Alimenticios y Nivel Actividad Física
Nombres y apellidos del experto	BLANCO CIUDAD VICTOR RAUL
Documento de identidad	45049926
Años de experiencia en el área	10
Título Profesional/Especialidad	LIC. CIENCIAS DEL DEPORTE
Máximo Grado Académico	MAGISTER
Mención	EDUCACIÓN INCLUSIVA
Nacionalidad	PERUANO
Institución	UCV
Cargo	DOCENTE
Número telefónico	912280923

Firma	
Fecha	10/06/2024

	29. ¿Sientes mejoras en tu salud física debido a la actividad física que realizas?						x		x		x		x	
	30. ¿Consideras que la actividad física te ayuda a manejar el estrés y mejorar tu bienestar mental?						x		x		x		x	

Beneficios Percibidos de la Actividad Física	25. ¿Sientes mejoras en tu salud física debido a la actividad física que realizas?							x		x		x		x	
	26. ¿Sientes mejoras en tu salud física debido a la actividad física que realizas?							x		x		x		x	

FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO – Hábitos Alimenticios y Nivel Actividad Física

Nombre del instrumento	Hábitos Alimenticios y Nivel Actividad Física
Nombres y apellidos del experto	Denilson Aldair Rodríguez Castillo
Documento de identidad	76236357
Años de experiencia en el área	5
Título Profesional/Especialidad	LIC. CIENCIAS DEL DEPORTE
Máximo Grado Académico	
Mención	
Nacionalidad	PERUANO
Institución	Academia DRC.
Cargo	AGENTE DEPORTIVO
Número telefónico	984909218
Firma	
Fecha	01/07/2024

Anexo 4: autorización, consentimiento informado, (Autorizaciones en caso ser necesario)

Autorización de uso de información de Institución Educativa

Yo Percy Manuel Oribe Sanchez.....
(Nombre del representante legal o persona facultada en permitir el uso de datos)

Identificado con DNI....., en mi calidad de Director.....
(Nombre del puesto del representante legal o persona facultada en permitir el uso de datos)

de José Natividad Castillo.....
la institución educativa
(Nombre de la I.E.)

ubicada en la ciudad de Contumaza, región Cajamarca

OTORGO LA AUTORIZACIÓN,

Al señor Jhon Pierre Azañedo Alva
(Nombre completo del o los estudiantes)

Identificado con DNI N° 71542475, de la, Carrera profesional: Ciencias del Deporte, para que utilice la siguiente información de la Institución Educativa N° 82530 "José Natividad Castillo" : para la aplicación de cuestionarios del trabajo académico Alimentación y actividad física en estudiantes del sexto grado de primaria; con la finalidad de que pueda desarrollar su Tesis para optar la segunda especialidad en, Educación Física y Deportes.

Indicar si el Representante que autoriza la información de la Institución Educativa, solicita mantener el nombre o cualquier distintivo de la Institución Educativa en reserva, marcando con una "X" la opción seleccionada.

- Mantener en Reserva el nombre o cualquier distintivo de la Institución Educativa;
 Mencionar el nombre de la Institución Educativa.

Firma y sello del Representante Legal⁶
DNI: 40680738



El Estudiante declara que los datos emitidos en esta carta y en el Trabajo de Investigación / en la Tesis son auténticos. En caso de comprobarse la falsedad de datos, el Estudiante será sometido al inicio del procedimiento disciplinario correspondiente; asimismo, asumirá toda la responsabilidad ante posibles acciones legales que la Institución Educativa, otorgante de información, pueda ejecutar.

Jhon Pierre Azañedo Alva
Jhon Pierre Azañedo Alva

DNI N° 71542475

⁶ Este documento es firmado por el representante legal de la institución o a quien este delegue.