



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Tesis actividad física y hábitos alimenticios en la I.E. de Comas

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

AUTORA:

Quispe Flores, Maria Herlinda (orcid.org/0009-0004-7442-2182)

ASESOR:

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

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Desarrollo sostenible y adaptación al cambio climático

TRUJILLO – PERÚ

2024

Dedicatoria

Les dedico este trabajo a mi padre y a mi madre que fueron mi inspiración para seguir adelante. También a mis hijos que son mis tesoros.

María Quispe Flores.

Agradecimiento

En primer lugar agradezco a Dios por todas las cosas buenas que hizo por mi y sin el no hubiese llegado, y tambien agradecer a mis padres que siempre me apoyaron con sus palabras de aliento y a mi profesora del trabajo académico que me guio para poder hacer el trabajo de investigacion y a mis hijos que siempre me dijeron sigue adelante.



Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, MONTES NINAQUISPE JOSE CARLOS, docente de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "TESIS ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS ALIMENTICIOS EN LA I.E DE COMAS", cuyo autor es QUISPE FLORES MARIA HERLINDA, 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 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, 09 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
MONTES NINAQUISPE JOSE CARLOS DNI: 44737032 ORCID: 0000-0001-5130-7342	Firmado electrónicamente por: JMONTESN el 27-07- 2024 11:07:24

Código documento Trilce: TRI - 0806645



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, QUISPE FLORES MARIA HERLINDA estudiante de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "TESIS ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS ALIMENTICIOS EN LA I.E DE COMAS", 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
MARIA HERLINDA QUISPE FLORES DNI: 07127214 ORCID: 009-0004-7442-2182	Firmado electrónicamente por: MQUISPEFL01 el 09- 07-2024 21:29:10

Código documento Trilce: TRI - 0806644

ÍNDICE

Pág.

CARÁTULA	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	
ÍNDICE	i
ÍNDICE DE TABLAS	ii
RESUMEN	iii
ABSTRACT	iv
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. MÉTODO	11
3.1 Tipo y diseño de investigación	11
3.2 Variables y operacionalización	11
3.3 Población, muestra y muestreo	12
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos validez y confiabilidad	13
3.5 procedimiento	13
3.6. Método de análisis de datos	13
3.7 Aspectos éticos	13
IV. RESULTADOS	13
V. DISCUSIÓN	16
VI. CONCLUSIONES	18
VII. RECOMENDACIONES	19
REFERENCIAS	21
ANEXOS	25

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1 Relación de la variable actividad física y los hábitos alimentarios	13
Tabla 2 Relación de la variable actividad física moderada y los hábitos alimentarios.	14
Tabla 3 Relación de la variable actividad física intensa ejercicios y los hábitos alimentarios.	15
Tabla 4 Relación de la variable actividad sedentaria y los hábitos Alimentarios.	16

Resumen

El presente trabajo de investigación titulado Actividad Física y Hábitos Alimenticios en los estudiantes en la Institución Educativa del distrito de Comas 2024. Tuvo como objetivo Determinar la relación que existe entre la actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes en la institución educativa del distrito de comas 2023. Tuvo como hipótesis: Existe una relacion signifcativa entre la actividad fisica y los habitos alimentarios en los estudiantes en la institución educativa del distrito de comas 2023. De acuerdo a la metodología empleada, fue una investigación de tipo aplicada, de nivel correlacional con diseño descriptivo correlacional. Asimismo, como instrumento fue un cuestionario, la población estuvo conformada por 200 estudiantes. Llegando a la conclusión que Se determinó la relación significativa entre actividad física y los hábitos alimenticios con un 0,786, lo cual se muestra que los encuestados consideran vital la actividad física moderada, como la intensa de ejercicios y sedentaria ya que permite un complemento perfecto para una buena actividad física acompañado de un buen habito alimenticio en el ser humano. Se recomienda a los estudiantes del centro educativo, mantener el espíritu de jóvenes para siempre, ya que, muchos de ellos al llegar a otra etapa de sus vidas ya no realizaran algunas de las dos variables y eso puede ser perjudicial para su buena salud.

Palabras clave: Actividad física, hábitos alimenticios, salud, bienestar.

Abstract

The present research work entitled Physical Activity and Eating Habits in students in the Educational Institution of the district of Comas 2024. Its objective was to determine the relationship that exists between physical activity and eating habits in students in the educational institution of the district of Comas 2024. Comas 2023. Its hypothesis was: There is a significant relationship between physical activity and eating habits in students at the educational institution in the district of comas 2023. According to the methodology used, it was an applied research, correlational level with descriptive correlational design. Likewise, as an instrument It was a questionnaire, the population was made up of 200 students. Coming to the conclusion that the significant relationship between physical activity and eating habits was determined with 0.786, which shows that the respondents consider moderate physical activity, such as intense exercise and sedentary activity, to be vital since it allows a perfect complement for a good physical activity accompanied by a good eating habit in humans. It is recommended that the students of the educational center maintain the spirit of youth forever, since many of them when they reach another stage of their lives will no longer perform some of the two variables and that can be detrimental to their good health.

Keywords: Physical activity, eating habits, health, well-being.

I. INTRODUCCIÓN

En los Estados Unidos, Cada día es mayor el sedentarismo, ya que muchas ciudadanas no poseen unos buenos hábitos alimenticios, que es la causa importante de la mortalidad. Es por ello que en los años de los ochenta se mostraron los niveles altos de infarto como también su condición física. Asimismo, en los países de España presentan un alto índice de sedentarismo y los siguen los países de Alemania y Bélgica y Portugal. Las mujeres españolas tienen mayor índice de sedentarismo. Por otro lado, La asociación americana de dietética enfatiza que es fundamental comprometerse y adaptarse a un mejor estilo de vida alimenticia, realizando ejercicios físicos para estar en forma para la buena salud y la elección de alimentos que sean bajos en calorías, para mantener un peso corporal adecuado y prevenir la obesidad.

En el Perú, no tenemos una cultura de buena alimentación como también una buena práctica de actividad física. El ministerio de educación solo considera como parte de la malla curricular a los colegios de nivel regular el curso de educación física, no dando importancia como curso en los institutos o universidades, donde los jóvenes deben continuar con su actividad física y buenos hábitos de consumo. Las enfermedades se le atribuye por el sobrepeso y la mala manera de alimentarse y su salud nutricional y se debe a los escasos de no hacer actividades de ejercitación.

La investigación actual se centra en la que las personas debemos alimentarnos saludablemente y a su vez, realizar ejercicios físicos para una buena salud. Este estudio busca reflexionar sobre la relevancia de estos aspectos, destacando cómo la práctica regular de ejercicio físico permite ser menos propenso a enfermarse y mejorar tanto la salud física como mental. Los beneficios de realizar ejercicios a diario incluyen mejoras en la salud articular, facilitación de la pérdida de peso, aumento de la autoestima y bienestar general para quienes la practican.

Además, desde la perspectiva nacional, desde lo mencionado por el Ministerio de Salud (MINSA, 2021) se entiende que 7 personas de cada 10 en el Perú, evidencia haber desarrollado ciertos problemas debido al sobrepeso u obesidad, asimismo, se constató que 4 de 5 personas, lleva a cabo solo actividad física muy ligera equivalente a tener una rutina sedentaria, la cual se vincula con las enfermedades antes mencionadas, asimismo, aporta al desarrollo de diabetes,

como de hipertensión, entre otros, lo cual llegan a ser componentes riesgosos para desarrollar enfermedades más incidentes, de tal manera, la realización de actividad física, aporta a una mejora en la salud de los peruanos, evitando enfermedad y si es que uno ya se encuentra enfermo, la actividad aporta al mejoramiento de tratamientos, aliviando la depresión y aportando a la mejora de la autoestima y aprovechamiento educativo de los escolares.

En el colegio 2026 Francisco Bolognesi de Santa Luzmila, ubicado en el distrito de Comas, tenemos como prioridad la escasez de atención hacia las variables mencionadas de estudios entre los alumnos, lo cual nos lleva a reflexionar. Se ha destacado lo primordial de promover el ejercicio regular en lo físico para reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar tanto la salud física como mental. Este estudio tiene como objetivo proporcionar más información sobre la cultura de alimentación, el nivel de sedentarismo y los estilos de vida de los estudiantes.

Continuando con la formulación del problema general. ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes en la institución educativa del distrito de comas 2023? Asimismo, los problemas específicos: ¿Cuál es la relación que existe entre actividades físicas y los hábitos alimentarios en los estudiantes en la institución educativa del distrito de comas 2023?; ¿Cuál es la relación que existe entre los ejercicios de preparación física y los hábitos alimentarios en los estudiantes en la institución educativa del distrito de comas 2023?; ¿Cuál es la relación que existe entre las actividades cotidianas y los hábitos alimentarios en los estudiantes en la institución educativa del distrito de comas 2023?; ¿Cuál es la relación que existe entre deportes y los hábitos alimentarios en los estudiantes en la institución educativa del distrito de comas 2023?

Por otro lado tenemos la justificación de la investigación, Para que un niño este en condiciones de buena salud es importante llevar condiciones de hábitos alimentarios de forma adecuada y practicar más los ejercicios físicos. En ese sentido la alimentación deficientes y la falta de ejercicio físico regular pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades como obesidad, hipertensión, colesterol elevado y diabetes, entre otras. Existen factores como económicos,

sociales y académicos que determinan los malos hábitos alimentarios la falta de horario establecido.

Asimismo la justificación social, en el desarrollo de la presente investigación tenemos : Dificultades es la falta de tiempo y el trabajo que uno realiza ya que es una fuente importante para tu vida, es el índole económico ya que el costo de vida en estos últimos años se ha elevado tanto en los alimentos que son fuente primordial ya que las fuentes la financiamos nosotros para poder llevar una investigación.

De acuerdo al objetivo general: Determinar la relación que existe entre la actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes en la institución educativa del distrito de Comas 2023, Asimismo los Objetivos específicos: Determinar la relación que existe entre actividades física moderada y los hábitos alimentarios en los estudiantes en la institución educativa del distrito de Comas 2023; Determinar la relación que existe entre actividad física intensa-ejercicios y los hábitos alimentarios en los estudiantes en la institución educativa del distrito de Comas 2023; Determinar la relación que existe entre sedentaria y los hábitos alimentarios en los estudiantes en la institución educativa del distrito de Comas 2023.

En relación a la Hipótesis General: H1: Existe una relación significativa entre la actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes en la institución educativa del distrito de Comas 2023. Así mismo, las Hipótesis Específicas: H2: Existe una relación significativa entre actividades moderada y los hábitos alimentarios en los estudiantes en la institución educativa del distrito de Comas 2023; H3: Existe una relación significativa entre actividad física intensa ejercicios y los hábitos alimentarios en los estudiantes en la institución educativa del distrito de Comas 2023; H4: Existe una relación significativa entre actividades sedentaria y los hábitos alimentarios en los estudiantes en la institución educativa del distrito de Comas 2023.

II. MARCO TEÓRICO

De acuerdo a los antecedentes internacionales: Mera R, Mera I, Fornos J, García P, Fernández M, Rodríguez A, y otros (2017) la presente investigación se trató de una investigación de nivel descriptivo de corte trasversal donde se pudo determinar los patrones alimentarios y la realización de la educación física de adolescentes en edad escolar en España. En cuanto al método utilizado, participaron 630 estudiantes de educación regular en el nivel secundario en Cangas. Se aplicó el instrumento KIDMED donde se pudo evaluar los hábitos alimentarios y el cuestionario PAQ-A para evaluar la actividad física. Los hallazgos indicaron que el 44.8% eran mujeres y el 53.2% hombres, con una edad de 13.8 años. En relación con los hábitos alimentarios, el 66.3% mostró una calidad media, mientras que el 21.9% tuvo una calidad baja y el 11.8% una calidad alta. Además, el 79% de los estudiantes participantes reportaron realizar actividad física moderada, siendo los varones quienes mostraron una mayor prevalencia en este aspecto. En resumen, podemos apreciar los elementos obtenidos, la mayoría de los estudiantes presentaron hábitos alimentarios no adecuados y con niveles moderado de educación física.

Herrera F. (2015) en su investigación de nivel descriptivo, de diseño correlacional y trasversal con el fin de explorar los elementos adquiridos en base a una buena alimentación nutricional y los patrones alimentarios de adolescentes de catorce y quince años que asisten a un evento social del país de Uruguay. El estudio contó con la participación de 135 estudiantes de secundaria. Según los hallazgos, el 60% de los estudiantes eran mujeres y el 40% hombres. Se observó que el 26.6% consumía las cuatro comidas diarias, el 30% desayunaba todos los días, el 50% ingería 2 litros de líquido elemento por día, el 36.6% consumía carbohidratos y tubérculos a diario, y el 60% consumía carne diariamente. En conclusión, los hábitos alimentarios de los estudiantes mostraron mejoras significativas cuando recibían buena enseñanza alimenticia, como revela este estudio.

Según el estudio realizado por Valdarrago S. (2017), de tipo descriptivo y correlacional, se buscó identificar entre las variables que relación existía tanto para hábitos alimentarios y como para la situación alimenticia de los escolares del IEP

Alfred Nobel de Vitarte, durante el período de mayo a agosto de 2017, en Lima. La muestra consistió en 209 alumnos de tercero a quinto de media. La aplicación del instrumento, se empleó la observación y una hoja de registro, además de entrevistas y un cuestionario como instrumentos. Los resultados revelaron que el 70.8% de los estudiantes mostraron buena alimentación adecuados, mientras que el 13.4% presentaron hábitos inadecuados. En cuanto al estado nutricional, el 69.9% se encontraba dentro de la normalidad, un 15.3% tenía sobrepeso y solo un 6.2% presentaba obesidad. En conclusión, el estudio pudo evidenciar una estrecha vinculación entre las variables de hábitos alimenticios y el estado nutricional.

Mamani A, Fuentes J, Machaca M. (2017) Llevaron una investigación de nivel descriptivo la cual se pudo examinar la acción física entre adolescentes en la eterna ciudad de Puno. La investigación incluyó a 225 estudiantes del quinto año regular de una organización pública. Se utilizó el inventario de actividad física habitual para adolescentes como método de recopilación de información. Los hallazgos evidencian que la edad de los participantes osciló entre 15 y 17 años, con 83 estudiantes de sexo femenino y 142 de sexo masculino, todos los elementos pertenecientes a un nivel socioeconómico baja-regular. Se observó que el 45.8% de las mujeres reportaron actividad física en un nivel medio, mientras que el 52.8% de los varones mostraron actividad física en un nivel bajo. En conclusión, el estudio evidenció que los adolescentes presentaban niveles de actividad física mayormente medios a bajos, con una marcada diferencia en este aspecto entre los varones y las mujeres.

Montoya A, Pinto D, Taza A, Meléndez E, Alfaro P. (2016) Se realizó un estudio descriptivo comparativo y analítico con el fin de establecer el rango de actividad física de estudiantes de secundaria de dos colegios en San Martín de Porres, Lima, utilizando el cuestionario PAQ-A. La muestra estuvo constituida por 690 estudiantes de tercer a quinto grado, con edades comprendidas entre 14 y 17 años, distribuidos entre la I.E. N° 3037 Gran Amauta (375 estudiantes) y la I.E.P. San Columbano (315 estudiantes). Los hallazgos se evidenciaron que el 75.9% de los estudiantes presentaron niveles inadecuados de actividad física, categorizados como bajos o muy bajos. Se observaron diferencias significativas en el sexo de varones y mujeres en lo que respecta a la actividad física moderada e intensa.

Asimismo, se encontraron disparidades entre las dos instituciones educativas evaluadas, con un porcentaje más bajo de prácticas adecuadas en la escuela estatal (30.1%) en comparación con la privada (18.4%). En resumen, el estudio concluyó que la mayoría de los estudiantes no cumplían con los estándares recomendados de actividad física según los criterios evaluados mediante el cuestionario PAQ-A.

Morales J, Añez R, Suarez C. (2016). Realizaron un estudio descriptivo y analítico para evaluar el nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la Región Callao, Lima. En la investigación participaron estudiantes de 15 a 19 años de instituciones educativas públicas del distrito, y se utilizó el cuestionario de actividad física IPAQ para recolectar los datos. Los resultados indicaron que el 59% de los adolescentes practicaban niveles altos de actividad física, mientras que el 25.8% mantenía niveles moderados y el 15.2% mostraba niveles bajos. Se observó que las mujeres desarrollan más esfuerzos físicos en el hogar, mientras que los varones destacaban en la actividad física recreativa. Además, solo un pequeño porcentaje (2.6%) de adolescentes utilizaba la tecnología por más de veinte horas. En conclusión, el estudio reveló que los adolescentes del distrito analizado presentaban niveles significativamente altos de actividad física, destacando diferencias en la práctica según el género y las actividades específicas evaluadas.

Camacho L. (2015) el presente ensayo científico de nivel descriptivo y correlacional con el objetivo de investigar los hábitos alimentarios y la actividad física entre jóvenes de la institución educativa en Pisco, Ica. La muestra consistió en 142 estudiantes, evaluados a través de un cuestionario diseñado para medir ambas variables. Según los resultados obtenidos, se encontró que el 51% de los estudiantes presentaba hábitos alimentarios inadecuados en términos de costumbres alimenticias, mientras que un 62% mostró inadecuación en relación con los tipos de alimentos consumidos, y un 69% presentó deficiencias en las fuentes de alimentación. Además, el 59% de los estudiantes demostró buena alimentación generales inadecuados. Respecto a la actividad física, se observó que el 54% tenía niveles insuficientes de actividad deportiva, el 54% no cumplía con las actividades físicas programadas en la escuela, y el 51% mostraba insuficiencia en las actividades realizadas en el hogar. En resumen, un 53% de los estudiantes exhibió

niveles insuficientes de buena educación física. En conclusión, el estudio reveló que los jóvenes de una organización Renán Elías Olivera en Pisco presentaban tanto hábitos alimentarios inadecuados como insuficiencia en los niveles de actividad física. Además, se encontró una conexión significativa entre ambas variables según los hallazgos obtenidos.

De acuerdo a las bases teóricas, primera variable: Según Jofré (2014), La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como cualquier movimiento realizado por los músculos esqueléticos que implique un gasto de energía y contribuya al bienestar personal, facilitando la interacción con otros y con el entorno circundante (p. 17).

Según Gallifa y Pin (2014), la actividad física deportiva en niños y jóvenes se define como la práctica de deportes y ejercicio físico que fomenta la creación de hábitos y conductas prolongadas. Esto implica enfrentarse de manera reflexiva con las propias capacidades, limitaciones e intereses, mientras los estudiantes se encuentran con diversos desafíos como decisiones, logros, fracasos y dilemas. Este procedimiento de alguna manera permite contribuir al objetivo, ya que las experiencias involucran tanto la acción como la reflexión profunda, lo cual impacta directamente en las emociones y la voluntad del individuo, facilitando así la enseñanza y como la asimilación (p. 19).

Según Grupo Gamma (2015), la acción física conlleva múltiples beneficios para la salud mental. Participar en cualquier forma de ejercicio físico resulta en mejoras significativas tanto psíquicas como psicológicas. En primer lugar, promueve la revolución de neurotransmisores que se da en la endorfina y la serotonina, hormonas internas que son esenciales debido a su capacidad para inducir sensaciones de placer, bienestar y mejorar el estado de ánimo. Por lo tanto, se argumenta que mantener una rutina de actividad física puede ayudar a reducir o prevenir la depresión (p. 13).

Además, cualquier forma de acción física elaborada durante los tiempos de break, como caminar o en el contexto laboral, en ese sentido, contribuye a mejorar la salud física, sino también, la mentalidad en su buena salud. En este contexto, tanto la acción física moderada de nivel considerado se muestra beneficiosa para

la salud en general.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) subrayó los beneficios de mantener una actividad física regular y adecuada, que incluyen: i) Mejoría en la condición muscular y cardiorrespiratoria; ii) Mejora en la salud ósea y funcional; iii) Reducción del riesgo de enfermedades como hipertensión, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, así como cánceres como el de mama y colon; iv) Disminución del riesgo de caídas y fracturas de cadera o vertebral; y v) Importancia crucial en el equilibrio energético y el control del peso corporal (p. 45).

Dimensiones de la actividad física deportiva, Según Jofré (2014) señaló que tres dimensiones de la actividad física deportiva:

La primera dimensión, según Jofré (2014), se centra en la actividad física moderada, la cual implica un esfuerzo de intensidad media evidente en la ejecución de actividades específicas como la locomoción, el baile y las tareas domésticas que requieren el uso del sistema muscular esquelético, usualmente involucrando cargas menores a 20 kg (p. 34).

En cuanto a la segunda dimensión, Jofré (2014) describe la actividad física intensa como aquella que demanda un considerable esfuerzo y energía, y es crucial que la persona tenga una condición física apropiada para ejecutarla. Este tipo de actividad incluye deportes y desplazamientos rápidos y vigorosos en contextos cotidianos, laborales o competitivos, con cargas superiores a 20 kg (p. 34).

Por otro lado, en la tercera dimensión, Jofré (2014) define el sedentarismo como la falta de actividad física, destacando que ocupa un lugar significativo entre los factores de riesgo para la mortalidad global, afectando al 31% de la población mundial que no realiza ninguna actividad física (p. 34).

Poyo (2011) argumenta que el problema principal de la inactividad física no reside tanto en sus efectos directos sobre el cuerpo, sino en las oportunidades perdidas para obtener beneficios. Durante el ejercicio, se fortalece el corazón, disminuye la frecuencia cardiaca y se incrementa el volumen sistólico (cantidad de sangre bombeada por cada latido), lo que permite al cuerpo obtener más oxígeno con menos esfuerzo. Esto lleva a un estado de mayor relajación del corazón,

reduciendo la necesidad de latidos por minuto. Por el contrario, una vida sedentaria debilita el corazón y los músculos, resultando en la pérdida de tono muscular y haciendo más difícil realizar las actividades diarias. Es crucial recordar que el corazón, siendo un músculo (p. 23).

Continuando con la segunda variable, los hábitos alimenticios se refieren a las conductas que las personas adoptan en su ingesta diaria de alimentos, buscando una dieta apropiada que contenga vitaminas, minerales y nutrientes energéticos y estructurales es fundamental para preservar la salud tanto en el presente como en el futuro (Mallqui J, León L, Reyes S, 2020).

Estos hábitos implican decisiones frecuentes sobre qué alimentos consumir, en que momentos hacerlo y que cantidad debemos consumir, que varían según las creencias y costumbres individuales de cada persona (Pampillo T, Arteche N, Méndez M, 2019). Además, los hábitos alimenticios son influenciados significativamente por el entorno de cada individuo, reflejando así la diversidad de alimentos, prácticas y costumbres alimentarias que existen en distintos pueblos, localidades, departamentos y regiones. Esto subraya la importancia de desarrollar guías alimentarias adaptadas a cada región dentro del país (Minsa, 2021).

La primera dimensión, que aborda la variedad de la alimentación y elementos líquidos, refleja que muchos adolescentes en la actualidad no tienen el hábito de consumir un desayuno nutritivo; en cambio, suelen omitir esta comida o sustituirla por productos azucarados como galletas, pasteles o biscochos, acompañados de bebidas como gaseosas o jugos envasados. Además, prefieren almorzar comida rápida en lugar de optar por una buena alimentación preparado en casa. En la cena, también tienden a repetir patrones similares, consumiendo hamburguesas, papas fritas, pollo frito, entre otros alimentos, lo cual puede contribuir al desarrollo futuro de sobrepeso u obesidad.

Por otro lado, los Jóvenes suelen optar por consumir snacks, dulces, refrescos y otros productos dañinos, ricos en grasas con triglicérido, relegando la alimentación tradicional que solía incluir alimentos más saludables como pan con queso, huevo o camote, e incluso llevar frutas. Actualmente, no es común que ingieran cereales, verduras o legumbres, que son opciones más nutritivas y

beneficiosas para la salud (Khandpur N, Cediel G, Ayala D, 2020).

En cuanto a las bebidas, los adolescentes muestran preferencia por gaseosas, jugos envasados y bebidas energéticas, las cuales son nocivas para su salud. No tienen la costumbre de consumir bebidas como limonada, chicha morada o simplemente agua fresca hervida, fundamentales para la hidratación y salud. En cambio, optan por bebidas procesadas con alto contenido calórico y azúcares, las cuales están asociadas con el desarrollo de enfermedades metabólicas y cardíacas (Salas J, Maraver F, Rodríguez L, Sáenz M, Vitoria I, Moreno L, 2020).

La segunda dimensión, que aborda la elección de alimentos entre comidas y el lugar donde se consumen, destaca la importancia primordial de la casa como el entorno ideal para una alimentación saludable, con padres conscientes que procuran proporcionar alimentos nutritivos. Sin embargo, debido a las demandas laborales, muchos padres enfrentan limitaciones de tiempo y no pueden asegurar una alimentación adecuada en casa, situación que antes era más común pero ahora es menos frecuente. Como resultado, muchos adolescentes optan por alimentarse en restaurantes o mercados, donde las opciones no siempre son saludables (Hernández D, Prudencio M, Téllez I, Ruvalcaba J, Beltrán M, López L, Reynoso J, 2020).

Los alimentos consumidos entre comidas son una preocupación creciente entre los adolescentes, quienes frecuentemente son bombardeados por publicidad que promueve el consumo de comidas chatarras cargadas de colesterol y grasa refinados, así como productos azucarados. Esto lleva a que, a la hora de los alimentos cotidianos en las tres raciones diarias, Muchos adolescentes eligen no consumir alimentos nutritivos ricos en proteínas, vitaminas y minerales, prefiriendo comer en restaurantes, mercados o puestos callejeros donde tienen la libertad de seleccionar alimentos condimentados, grasos y salados, sin restricciones dietéticas. (Hernández D, Prudencio M, Téllez I, Ruvalcaba J, Beltrán M, López L, Reynoso J, 2020).

La tercera dimensión, relacionada con el tiempo y la siesta de los sagrados alimentos entre los adolescentes, refleja la influencia de los hábitos familiares. Cuando los jóvenes observan que sus padres comen rápidamente debido a las

exigencias laborales, tienden a adoptar ese mismo comportamiento. Así, durante el desayuno, muchos adolescentes se apresuran a comer debido a la presión de llegar a tiempo a la escuela o al trabajo. En muchos casos, los padres ocupados no disponen del tiempo necesario para una alimentación adecuada como se solía hacer, optando por comidas rápidas, envasadas o congeladas (Hernández D, Prudencio M, Téllez I, Ruvalcaba J, Beltrán M, López L, Reynoso J, 2020).

Los adolescentes deberían dedicar un tiempo adecuado, entre 20 a 30 minutos o más, para masticar y tragar sus alimentos correctamente. Sin embargo, debido a sus hábitos alimentarios inadecuados, suelen consumir el desayuno, almuerzo y cena de manera rápida, sin tomarse el tiempo necesario para una adecuada digestión que garantice una nutrición efectiva. (Escuela Andaluza de Salud Pública Consejería de Salud y Familias, 2018).

III. MÉTODO

3.1 Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo de investigación

El trabajo académico que se ha realizado es de tipo básico de enfoque cuantitativo, de método hipotético deductivo y correlacional, ya que contribuye a la generación de nuevos conocimientos (CONCYTEC, 2018). El interés de este trabajo es contribuir o ampliar el conocimiento sobre las actividades físicas y los hábitos alimenticios. Se enfoca en un método cuantitativo, dado que los datos recopilados se presentan en forma numérica y se analizan mediante herramientas estadísticas, con el propósito de validar teorías e identificar patrones de comportamiento.

El diseño de la investigación adopta un enfoque no experimental, ya que sus variables no sufrirán modificaciones ni podrán ser maniobradas. Se trata de un diseño de corte transversal, donde se recolectará información en los jóvenes en un momento específico y luego se procesan los resultados obtenidos a través de medios estadísticos.

3.2 Variables y operacionalización

Variable 1: Actividad física Definición conceptual: La acción física permite el movimiento ejecutado por las articulaciones musculaturas que implica un gasto de

energía y contribuye a la experiencia personal, facilitando la interacción con nuestro entorno y otros individuos. (citado por Jofré, 2014). Definición operacional: Mediante el instrumento se aplica la recolección de campo para luego su respectiva tabulación en el SPSS. Indicadores: De acuerdo a cada dimensión como se muestra en la matriz operacional en anexos. Escala de medición: se utilizará la escala ordinal

Variable 2.- Hábitos alimenticios: definición conceptual: Los hábitos alimenticios son los comportamientos que las personas adoptan en su ingesta diaria, buscando una buena comida que incluya vitaminas, carbohidratos, frutales y estructurales esenciales para mantener la salud tanto a corto como a largo plazo. (Mallqui J, León L, Reyes S, 2020).

Definición operacional: El presente trabajo va a medir los hábitos alimenticios en los escolares donde se empleará un instrumento que es un cuestionario.

Indicadores: De acuerdo a nuestra matriz operacional de muestra en anexo, en relación a los dimensiones

Escala de medición: se utilizará la escala de orden

3.3 Población, muestra y muestreo

3.3.1 Población

La población es grupo de personas que viven en un determinado lugar. La población es la institución educativa de la organización educativa Francisco Bolognesi del distrito de Comas cuya población es de 200 alumnos quienes lo conforman del 1ero al 6to de secundaria cuya aula tiene entre 20 a 22 alumnos.

3.3.2 Muestra

Es el subconjunto de personas de una población que consiste en la selección de los datos y la observación de personas que se caracteriza por una población general. La muestra se hará con 22 estudiantes del 3er grado de primaria entre la edad de 8 años y 9 años. En la presente investigación se aplicó los criterios de inclusión la cual estuvo conformada por todos los alumnos que sus padres dieron el consentimiento para aplicar el instrumento y el criterio de exclusión los conformaron los estudiantes que no asisten regularmente a la institución educativa.

3.3.3 Muestreo

El muestreo fue el no probabilístico, de forma intencional, ya que se buscó estudiantes que aporten con mayor detalle sobre las variables en estudio. El muestreo no probabilístico permite que el trabajo sea más objetivo y por lo tanto los resultados serán más relevantes para la investigación

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica que se empleará la cual será aplicada en encuestas a los estudiantes del 3ero de primaria responderán las preguntas que han sido elaboradas a través de un cuestionario que serán respondidas por un tiempo prudencial de 25 minutos. Se empleará 2 cuestionarios considerados por los expertos como aceptable.

Para evaluar la confiabilidad, ambos cuestionarios se sometieron a un proceso de validación a través de una prueba piloto con un grupo de 15 estudiantes. Esto permitió recopilar información sobre las variables y, posteriormente, mediante la prueba de alfa de Cronbach, se confirmó que ambos cuestionarios tienen una confiabilidad aceptable.

3.5 Procedimientos de recolección de datos

Se van a recopilar datos mediante la aplicación de encuestas elaboradas para los estudiantes, donde ellos deben responder a las preguntas formuladas en los cuestionarios aproximados de 25 minutos. Se empleará dos cuestionarios que son considerados recopilación de información. El cuestionario de Kowalski, Crocker y el cuestionario de Luis Gustavo Molina Pérez y Gladys Chiu que mide la actividad física y hábitos alimenticios. Para aplicar estos instrumentos se realizó coordinaciones con el responsable de la institución educativa y de la misma forma con los padres de familia quienes aceptaron que se aplique el cuestionario.

3.6 Método de Análisis de datos

Se utilizará dos instrumentos validados el cuestionario PAQ-C para la actividad física y la encuesta de frecuencia de alimentos, para los hábitos alimenticios.

3.7 Aspectos éticos

Para tener la validez y fiabilidad de los instrumentos serán de 3 expertos los

cuales serán magister y para llevar la confiabilidad se llevará una prueba piloto con la prueba de 22 escolares de ambos sexos.

IV. RESULTADOS

Objetivo general Investigar la correlación entre la actividad física y los patrones alimentarios de los estudiantes en una institución educativa del distrito de Comas durante el año 2023.

Tabla 1

Cruce entre actividad física y los hábitos alimentarios

Correlaciones			Actividad física	Hábitos Alimentarios
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	,786**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	200	200
	Hábitos Alimentarios	Coefficiente de correlación	,786**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	200	200

Fuente: Spps, La autora

Fecha: mayo 2024

El coeficiente de correlación de Spearman (rho) fue de 0.786**, lo cual indica una correlación de fuerte intensidad entre la actividad física y los hábitos alimentarios. Con un nivel de significancia de 0.000, se puede aceptar la hipótesis alternativa: Existe una relación significativa entre la actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes de una institución educativa en el distrito de Comas en el año 2023.

Prueba de Objetivo específica 1 Establecer la conexión entre la actividad física moderada y los comportamientos alimentarios de los estudiantes en una institución educativa del distrito de Comas durante el año 2023.

Tabla 2

Cruce entre la actividad física moderada y los hábitos alimentarios

Correlaciones			actividad física	hábitos alimentarios
---------------	--	--	------------------	----------------------

			moderada	
Rho de Spearman	actividad física moderada	Coefficiente de correlación	1,000	,633**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	200	200
	hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	,633**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	200	200

Fuente: Spps, La autora
Fecha: mayo 2024

El coeficiente de correlación de Spearman (rho) fue de 0.633**, lo cual indica una correlación de intensidad fuerte entre la actividad física moderada y los hábitos alimentarios. Debido a que el nivel de significancia fue de 0.000, se puede aceptar la hipótesis alternativa: Existe una relación significativa entre la actividad física moderada y los hábitos alimentarios en los estudiantes de una institución educativa en el distrito de Comas en el año 2023.

Prueba de Objetivo específica 2 Determinar la relación que existe entre actividades física intensa ejercicios y los hábitos alimentarios en los estudiantes en la institución educativa del distrito de comas 2023.

Tabla 3

Cruce entre la actividad física intensa ejercicios y los hábitos alimentarios

Correlaciones			actividad física intensa ejercicios	hábitos alimentarios
Rho de Spearman	actividad física intensa ejercicios	Coefficiente de correlación	1,000	,770**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	200	200
	hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	,770**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	200	200

Fuente: Spps, La autora
Fecha: mayo 2024

El coeficiente de correlación de Spearman (rho) resultó ser de 0.770**, lo

cual indica una correlación de intensidad fuerte entre la actividad física intensa y los hábitos alimentarios. Debido a que el nivel de significancia fue de 0.000, se puede aceptar la hipótesis alternativa: Existe una relación significativa entre la actividad física intensa y los hábitos alimentarios en los estudiantes de una institución educativa en el distrito de Comas en el año 2023.

Prueba de Objetivo específica 3 Determinar la relación que existe entre actividades sedentarias y los hábitos alimentarios en los estudiantes en la institución educativa del distrito de comas 2023.

Tabla 4

Cruce entre la actividad sedentaria y los hábitos alimentarios

Correlaciones			actividad sedentaria	hábitos alimentarios
Rho de Spearman	actividad sedentaria	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	1,000	,845**
		N	200	200
	hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,845**	1,000
		N	200	200

Fuente: Spps, La autora

Fecha: mayo 2024

El coeficiente de correlación de Spearman (rho) obtenido fue de 0.845**, lo cual indica una correlación de fuerte intensidad entre la actividad sedentaria y los hábitos alimentarios. Con un nivel de significancia de 0.000, se puede aceptar la hipótesis alternativa: Existe una relación significativa entre la actividad sedentaria y los hábitos alimentarios en los estudiantes de una institución educativa en el distrito de Comas en el año 2023.

V. DISCUSIÓN

El propósito principal de este informe de investigación fue establecer la relación entre la actividad física y los hábitos alimentarios entre los estudiantes de una institución educativa en el distrito de Comas en el año 2023. A través de la recolección de datos de campo y la aplicación del coeficiente de correlación de

Rho de Spearman, se encontró una correlación significativa entre estas variables, con un nivel de significancia de 0,000 y un coeficiente de correlación de 0,786, categorizado como una correlación positiva de intensidad media. Esto condujo a la aceptación de la hipótesis alternativa y al rechazo de la hipótesis nula. Según la definición de actividad física por Jofré (2014), se refiere a cualquier movimiento que involucre los músculos esqueléticos y que resulte en un gasto de energía, facilitando una experiencia personal de interacción con el entorno. Este hallazgo coincide con investigaciones anteriores como la de Mera et al. (2017), quienes informaron que el 44.8% de los participantes eran mujeres y el 53.2% hombres, con una edad promedio de 13.8 años. Respecto a los hábitos alimentarios, el 66.3% mostró una calidad nutricional media, mientras que el 21.9% y el 11.8% evidenciaron una calidad baja y alta, respectivamente. Además, el 79% reportó participar en actividad física moderada, siendo más frecuente en varones. En resumen, los resultados revelan que los hábitos alimentarios fueron mayormente deficientes y que la actividad física fue moderada entre los estudiantes participantes en el estudio.

Según el primer objetivo específico de este estudio realizado en el distrito de Comas en 2023, que consiste en determinar la relación entre la actividad física moderada y los hábitos alimentarios de los estudiantes, los resultados indican una correlación significativa entre estas variables. Utilizando la prueba de correlación de Rho Spearman, se obtuvo un nivel de significancia alto ($p = 0,000$) y un coeficiente de correlación de 0,633, lo que señala una correlación positiva de intensidad media. Esto conduce a la aceptación de la hipótesis alternativa y al rechazo de la hipótesis nula. Estos resultados están en concordancia con la definición de actividad física moderada según Marcó y Jofré (2014), que la describen como aquella que requiere un esfuerzo de intensidad moderada, como caminar, bailar y realizar tareas domésticas que implican el uso de los músculos esqueléticos. Además, se respaldan por el estudio de Herrera (2015), donde se encontró que el 60% de los estudiantes eran mujeres y el 40% hombres. También se destacó que el 26.6% consumía las cuatro comidas diarias, el 30% desayunaba todos los días, el 50% ingería al menos 2 litros de agua diariamente, el 36.6% consumía frutas y verduras diariamente, y el 60% consumía carne diariamente. En resumen, estos hallazgos sugieren que los estudiantes que participaron en

programas educativos sobre alimentación mostraron hábitos alimentarios más saludables, lo que se correlaciona con una mayor participación en actividades físicas moderadas.

En relación al segundo objetivo específico de este estudio realizado en una institución educativa en el distrito de Comas en 2023, se investigó la relación entre la actividad física intensa (ejercicios) y los hábitos alimentarios de los estudiantes. Los resultados obtenidos mediante la prueba de correlación de Rho de Spearman revelaron una correlación significativa entre estas variables, con un coeficiente de correlación de 0.770 y un nivel de significancia de 0.000, indicando una correlación positiva muy fuerte. Estos hallazgos respaldan la hipótesis alternativa de investigación y refutan la hipótesis nula. Este resultado coincide con la definición de actividad física intensa según Jofré (2014), quien la describe como aquella que requiere un considerable esfuerzo y energía, enfatizando la importancia de una buena condición física para su realización efectiva. Además, se alinea con los descubrimientos de Valdarrago (2017), quien también encontró una relación significativa entre hábitos alimentarios adecuados y la práctica de actividad física intensa. En conclusión, se estableció una relación sólida entre la actividad física intensa y los hábitos alimentarios de los estudiantes en este contexto educativo específico.

En relación al tercer objetivo específico de este estudio realizado en una institución educativa en el distrito de Comas en 2023, se exploró la relación entre la actividad sedentaria y los hábitos alimentarios de los estudiantes. Los resultados obtenidos mediante la prueba de correlación de Rho de Spearman mostraron una correlación significativa entre estas variables, con un coeficiente de correlación de 0.845 y un nivel de significancia de 0.000, indicando una correlación positiva muy fuerte. Estos hallazgos respaldan la hipótesis alternativa de investigación y descartan la hipótesis nula. Estos resultados están alineados con la teoría de Jofré (2014), quien define el sedentarismo como la falta de actividad física, un importante factor de riesgo a nivel mundial que afecta a una gran parte de la población global. Además, concuerdan con la investigación de Mamani (2017), que reveló que un porcentaje considerable de adolescentes, especialmente varones, presentaban niveles medio a bajos de actividad física. En conclusión, se estableció una relación fuerte y significativa entre la actividad sedentaria y los hábitos alimentarios de los

estudiantes en este específico contexto educativo.

VI. CONCLUSIONES

Se determinó la relación significativa entre actividad física y los hábitos alimenticios con un 0,786, lo cual se muestra que los encuestados consideran vital la actividad física moderada, como la intensa de ejercicios y sedentaria ya que permite un complemento perfecto para una buena actividad física acompañado de un buen hábito alimenticio en el ser humano.

Se determinó que la actividad física moderada muestra una relación de 0.633 con los hábitos alimenticios, ya que, los encuestados opinan que toda la persona debemos tener una buena alimentación y eso va acompañado de ejercicios para mantener una buena salud.

Se determinó que existe una relación significativa de 0,770 entre la actividad física intensa-ejercicios y el hábito de alimentario, como se muestra en los hallazgos, esto es porque los encuestados consideran de manera normal que toda persona en todas sus etapas debe mantenerse activo con sus ejercicios, porque eso trae como consecuencia una buena salud.

Se determinó que la actividad sedentaria y hábitos de alimentos tiene una relación significativa de 0.845, permitiendo evidenciar que los encuestados consideran un grado muy positivo en contraste a sus variables, ya que, como se conoce a las personas que llevan una vida sedentaria puede ser perjudicial para su salud.

VII. RECOMENDACIONES

Se recomienda a los estudiantes del centro educativo, mantener el espíritu de jóvenes para siempre, ya que, muchos de ellos al llegar a otra etapa de sus vidas ya no realizarán algunas de las dos variables y eso puede ser perjudicial para su buena salud.

Se sugiere brindar charlas de sensibilización periódicas sobre actividad física y buenos hábitos alimenticios para los estudiantes de toda la sección del centro educativo, las cuales no estaría mal, considerar a sus padres para tener un efecto más multiplicador y así cuidar no solamente la salud de un integrante si no, de una

familia.

Las actividades moderadas también permiten una buena. Sin embargo, se sugiere que debe ir acompañado de un buen hábito de alimentación, comer sano en pocas palabras, ya que el organismo del ser humano cada año no es igual, más aun para aquellos que pasan la edad de los 30 años y se convierten más longevos y el sistema digestivo más lento para procesar los alimentos.

Se sugiere al centro educativo realizar un convenio corporativo con la municipalidad en relación de brindar charlas de actividad física a personas de la tercera edad que viven en el distrito de comas, ya que, muchos de ellos por cuestiones sociales no lo realizan y más aún olvidan lo importante que es mantenerse para una buena salud.

REFERENCIAS

- Albornoz, I., Macedo, R. (2019) Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 3 años del Centro de Salud Breña. Lima: Universidad César Vallejo. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2751/TESIS%20Albornoz%20Isabel%20-%20Macedo%20Ross.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arellano, G. (2018). *Actividad deportiva*. Recuperado de: <https://gestion.pe/tendencias/39peruanos-practica-deporte-mayoria-dice-hacerlo-falta-pdf>.
- Becerra, I. y Otero, S. (2013). *Relación entre afrontamiento y bienestar psicológico en pacientes con cáncer de mama*. (Tesis de maestría). Universidad Pontificia Católica del Perú, Perú.
- Cabrejos, L. (2016). *Actividades físico – deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel de secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, Ugel 03, Cercado de Lima*, (Tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.
- Castillo, I., Balaguer, I. y García, M. (2012). Efecto de la práctica de la actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función al género. *Revista de Psicología del deporte*. *Asus*. 2007. 16(2), 201-202.
- Castillo P, Araneda J, Pinheiro A. (2020). Hábitos alimentarios y estado nutricional de adolescentes de Escuelas Deportivas Integrales de Chile. *Revista chilena de nutrición*; 47(04):71-78. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182020000400640&script=sci_arttext
- Cuffaro A. (2020). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes en una escuela pública ciudad de Rosario en Argentina. Rosario: Universidad Nacional de Rosario. <https://rephip.unr.edu.ar/bitstream/handle/2133/22283/PTE2179-CuffaroA2020.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Díaz, B. (2013). *Bienestar psicológico*. Recuperado de <http://carolryff.blogspot.pe/.pdf>.
- Comercio (2016). *Sólo el 10% de los peruanos realiza alguna actividad física*. Recuperado de: <https://elcomercio.pe/lima/10-peruanos-realiza-actividad-fisica-pdf>.
- El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2021). La importancia del entorno escolar en la alimentación de niñas, niños y adolescentes. Nueva

York: UNICEF. <https://www.unicef.org/mexico/historias/la-importanciadel-entorno-escolar-en-la-alimentaci%C3%B3n-de-ni%C3%B1asni%C3%B1os-y-adolescentes>”

Gallifa, A y Pin, J. (2014). *Actividad física y deporte: un nuevo enfoque del bienestar la necesidad de una estrategia ambiciosa para una sociedad activa y saludable*. Recuperado de: <http://www.iese.edu/research/pdfs/ST-0345.pdf>.

Guevara M, Ruíz K, Pacheco L, Santos J. (2020) Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de una preparatoria pública en México. Distrito Federal: Universidad Autónoma de Nuevo León; <https://revistas.um.es/eglobal/article/download/370021/279971>”

Huamán, T. (2016). *Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima - Este*, (Tesis de maestría). Universidad Peruana Unión, Perú.

Jofré, I. (2014). *Desarrollo de la Actividad Física y Deportiva, Fomento Público y Responsabilidad Social Empresarial*. Universidad de Chile: Facultad de derecho.

La República. (2015). *Por qué la inactividad física está vinculada a las enfermedades*. Recuperado de: <http://larepublica.pe/deportes/852629-ministeriodeeducacionincrementaraa5horaseldictadodeeducacionfisicaencolgiospublicos>.

León, S., Obregón, S., Ojeda, H. (2021) Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una Institución Educativa Los Olivos. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado_LeonSalhuana_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y”

Ministerio de Sanidad y Consumo de España. (2017). *Guía para todas las personas que participan en su educación denominada: Actividad física y salud en la infancia y adolescencia*. Recuperado de: <https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/protecciónSalud/adultos/actividadfisica/docs./ActividadFísicaSaludEspañol.pdf>.

Ministerio de Salud (2016). *Actividad física*. Recuperado de: <https://elcomercio.pe/vlima/10-peruanos-realiza-actividad-fisica-244391.pdf>

Mena M, Guerrero G. (2020). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes del Colegio Privado Los Pinos de Ecuador. Quito: Universidad Central de Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/20993/1/T-UCE-0006->

- Molina, J., Castillo, I. y Pablos, C. (2012). *Bienestar Psicológico y práctica deportiva en universitarios. Motricidad*. España: Universidad Católica de Valencia.
- Mondragón, G., Vílchez, S. (2020) Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria de la Institución Educativa Particular De La Cruz de Pueblo libre. Lima: Universidad Autónoma de Ica;. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/687/1/Gloria%20Maria%20Mondragon%20Pariaton.pdf>
- Muñoz, A. (2016). *¿Qué es el bienestar psicológico? El modelo de Carol Ryff*. Recuperado de: [https:// www. Aboutespanol.com/que-es-el-bienestar-psicologico-el-modelo-decarol-ryff-2396415.pdf](https://www.Aboutespanol.com/que-es-el-bienestar-psicologico-el-modelo-decarol-ryff-2396415.pdf).
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Recuperado de: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/.pdf.
- Organización mundial de la salud (2017). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/.pdf>.
- Organización Mundial de la Salud (2021). Alimentación sana: hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes. Ginebra: OMS;. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización mundial de la salud (2018). *Actividad física*. Recuperado de: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity.pdf>.
- Organización Panamericana de la Salud (2021). Nutrición: hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes. Washington: OPS;. <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>
- Osorio, O., Parra, L., Henao, A., Fajardo, E. (2018) Hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional en escolares en situación de discapacidad visual y auditiva. *Revista Cubana de Salud Pública*.; 43(2): 214-229. <https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2017.v43n2/214-229>
- Poyo, S. (2011). *Por qué la inactividad física está vinculada a las enfermedades* Recuperado de: <https://www.bekiasalud.com/articulos/inactividad-fisica-causaenfermedades/pdf>.
- Soria, Y. (2016). *Bienestar psicológico y deporte: Nadadores, otros deportistas y no deportistas, en la Universidad Siglo 21 de Argentina*. Recuperado de: <https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/handle/ues21/13046.pdf>.
- Valverde, Y. (2012). *Efectos de un Programa de actividades físicas sobre la calidad de vida en mujeres privadas de su libertad*. (Tesis de Maestría). Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica, Costa Rica.

ANEXOS

Anexo 1
Instrumentos de recolección de datos
Cuestionario: Actividad física

DIRIGIDO A: Estudiantes del Instituto Manuel Seoane Corrales

A. INTRODUCCIÓN:

El cuestionario es parte de un proyecto de investigación que tiene por finalidad la obtención de información, acerca de la variable actividad física deportiva.

B. INDICACIONES:

- El cuestionario es ANÓNIMO. Por favor, responde con sinceridad.
- Lea detenidamente cada ítem. Cada uno tiene cinco posibles respuestas. Contesta a las preguntas marcando con una "X"

Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

ACTIVIDAD FISICA		Opciones de respuesta				
Nº	Actividad física moderada	1	2	3	4	5
1	Te desplazas caminando más de 5 cuadras.					
2	Realizas paseos.					
3	Subes y bajas por las escaleras.					
4	Levantas objetos con un peso menor de 20 kilos.					
5	Realizas las tareas de limpieza en tu hogar.					
6	Asistes a reuniones familiares o de amigos.					
7	Trabajas y estudias a la vez.					
	Actividad física intensa-ejercicios					
8	Levantas objetos con peso mayor de 20 Kilos.					
9	Manejas bicicleta.					
10	Trotas por un tiempo mínimo de 20 minutos.					
11	Realizas rutinas de ejercicios físicos.					
12	Realizas alguna rutina de baile o danza.					

13	Practicas algún deporte individual (natación, gimnasia, atletismo, etc.)					
14	Prácticas algún deporte colectivo (futbol, vóley, básquet, etc.)					
Actividad sedentaria						
15	Evitas realizar actividades físicas.					
16	Estudias recostado en la cama.					
17	Te movilizas con vehículo motorizado en distancias menores a 10 cuadras.					
18	Pasas la mayor parte de tu tiempo en la computadora.					
19	Utilizas el celular la mayor parte de tu tiempo libre.					
20	Compras de preferencia a delivery o por internet.					

Instrumentos de recolección de datos

Cuestionario: Hábitos alimenticios

Hábitos alimenticios		Opciones de respuesta				
Nº	Tipo de alimentos y bebidas	1	2	3	4	5
1	Consideras que el tipo de alimentos que se consume en el desayuno es el más importante durante el día para una buena salud.					
2	Consideras que el tipo de alimentos que se consume en el almuerzo es el más importante durante el día para una buena salud.					
3	Consideras que el tipo de alimentos que se consume en la cena es el más importante durante el día para una buena salud.					
4	Consideras que el tipo de bebidas que se consume en el desayuno es el más importante durante el día para una buena salud.					
5	Consideras que el tipo de bebidas que se consume en el almuerzo es el más importante durante el día para una buena salud.					
6	Consideras que el tipo de bebidas que se consume en la cena es el más importante durante el día para una buena salud.					
7	Considera que beber agua un promedio de 1.5 litros diarios por persona, obtendrás buena salud.					
Alimentos entre comidas y el lugar donde se alimenta						
8	Consideras que en la media mañana debes de alimentarte de frutas para conservar una buena salud.					
9	Consideras que en la media tarde debes de alimentarte de frutas para conservar una buena salud.					
10	Consideras que en la media noche ya no debes de alimentarte de snack					
11	Consideras como buen hábito de alimentación, se debería almorzar en casa y evitar en la calle.					
12	Consideras como buen hábito de alimentación, se debería cenar en casa y evitar en la calle.					
Tiempo y frecuencia de la alimentación						

13	Consideras que la ingesta de tus alimentos en el desayuno es entre 10 a 20 min.					
14	Consideras que la ingesta de tus alimentos en el almuerzo es entre 10 a 20 min.					
15	Consideras que la ingesta de tus alimentos en la cena es entre 10 a 20 min.					
16	Como buen hábito alimenticio se debería desayunar todos los días.					
17	Como buen hábito alimenticio se debería almorzar todos los días.					
18	Como buen hábito alimenticio se debería cenar todos los días.					

Anexo

Prueba de normalidad

Prueba de normalidad de actividad física y hábitos alimenticios.

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
ACTIVIDAD FISICA	,539	200	,000	,209	200	,000
HABITOS ALIMENTICIOS	,533	200	,000	,316	200	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota. Fuente: SPSS, v. 26

Interpretación

Al contar con 200 casos para evaluar, se aplicó la prueba de normalidad con el estadístico Kolmogorov-Smirnov. En la variable Actividad física el estadístico adopta un p-valor (Sig.) de 0,000. Asimismo, en la variable hábitos alimenticios el estadístico toma el valor de 0,000 siendo menores a 0,05. En consecuencia, se infiere que la información entre ambas variables no es normal, o no derivan una distribución normal, este es un indicativo de que se tiene que aplicar la prueba no paramétrica Rho de Spearman.

Criterio: Regla de decisión

P valor > 0,05: Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna

P valor < 0,05: Se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula

Significado de cada valor

Valor de r	Significado
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0,9 a -0,99	Correlación negativa muy alta
-0,7 a -0,89	Correlación negativa alta
-0,4 a -0,69	Correlación negativa moderada
-0,2 a -0,39	Correlación negativa baja
-0,01 a -0,19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0,01 a 0,19	Correlación positiva muy baja
0,2 a 0,39	Correlación positiva baja
0,4 a 0,69	Correlación positiva moderada
0,7 a 0,89	Correlación positiva alta
0,9 a 0,99	Correlación positiva muy alta
+1	Correlación positiva grande y perfecta

Anexo 2

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento: “Actividad Física y Hábitos Alimenticios en los estudiantes en la Institución Educativa del distrito de Comas 2024” 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:	JARA MIRANDA ROBERT ALEXANDER
Grado profesional:	Maestría () Doctor (X)
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (X) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	DOCTOR EN GRADO ACADEMICO
Institución donde labora:	UNIVERSIDAD 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:	ACTIVIDAD FISICA
Autora:	MARIA QUISPE FLORES
Procedencia:	LICENCIADA EN EDUCACION PRIMARIA
Administración:	
Tiempo de aplicación:	1 DIA
Ámbito de aplicación:	ACTIVIDAD FISICA
Significación:	Escala de Likert

4. Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Actividad Física	Actividad física moderada. Actividad física intensa- ejercicios Actividad sedentaria	Organización Mundial de la Salud define actividad física como todo movimiento realizado por los músculos esqueléticos que implica un gasto de energía y contribuye al bienestar personal, facilitando la interacción con otros y con el entorno circundante (p. 17).
Hábitos Alimenticios	Tipo de alimentos y bebidas. Alimentos entre comidas y el lugar donde se alimenta. Tiempo y frecuencia de la alimentación	los hábitos alimenticios se refieren a las conductas que las personas adoptan en su ingesta diaria de alimentos, buscando una alimentación adecuada que incluya vitaminas, minerales y nutrientes energéticos y estructurales esenciales para mantener la salud tanto en el presente como en el futuro (Mallqui J, León L, Reyes S, 2020).

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación a usted le presento el cuestionario: Actividad Física y Hábitos Alimenticios en los estudiantes en la Institución Educativa del distrito de Comas 2024, elaborado por MARIA QUISPE FLORES en el año 2024 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	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.

la dimensión o indicador que está midiendo.	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

Variable del instrumento: **Actividad física**

Primera dimensión: **Actividad física moderada**

Objetivos de la Dimensión: Determinar la relación que existe entre la actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes en la institución educativa del distrito de comas 2023.

Dimensiones	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Actividad física moderada	1-7	4	4	4	
Actividad física	8-14	4	4	4	

intensa- ejercicios					
Actividad sedentaria	15-20	4	4	4	



Segunda Variable: Hábitos **Alimenticios**

Objetivos de la Dimensión: Determinar la relación que existe entre la actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes en la institución educativa del distrito de comas 2023.

Dimensiones	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Tipo de alimentos y bebidas	1-7	4	4	4	
Alimentos entre comidas y el lugar donde se alimenta	8-12	4	4	4	

Tiempo y frecuencia de la alimentación.	13-18	4	4	4	
--	-------	---	---	---	--



42312593



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

**Actividad Física y Hábitos Alimenticios en los estudiantes en la
Institución Educativa del distrito de Comas 2024**

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

AUTORA:

Quispe Flores, Maria Herlinda (<http://orcid.org/0009-0004-7442-2182>)

ASESOR:

Dr. Montes Ninaquispe José Carlos (<http://orcid.org/0000-0001-5130-7342>)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Gestión y calidad educativa

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

Objetivo de desarrollo sostenible

LIMA – PERÚ

2024

Resumen de coincidencias

17 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés

Coincidencias

1	hdl.handle.net	6 %
	Fuente de Internet	
2	Entregado a Universida...	4 %
	Trabajo del estudiante	
3	repositorio.ucv.edu.pe	3 %
	Fuente de Internet	
4	www.researchgate.net	1 %
	Fuente de Internet	
5	Entregado a Comando ...	1 %
	Trabajo del estudiante	
6	repositorio.une.edu.pe	1 %
	Fuente de Internet	
7	prezi.com	<1 %
	Fuente de Internet	
8	Entregado a Universida...	<1 %
	Trabajo del estudiante	
9	issuu.com	<1 %
	Fuente de Internet	
10	www.slideshare.net	<1 %
	Fuente de Internet	
11	Entregado a Mondrago...	<1 %
	Trabajo del estudiante	



ANEXO: OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala
Actividades físicas	Organización Mundial de la Salud define actividad física como todo movimiento realizado por los músculos esqueléticos que implica un gasto de energía y contribuye al bienestar personal, facilitando la interacción con otros y con el entorno circundante (p. 17).	Las actividades físicas se van a medir a partir de la aplicación de un cuestionario, construido desde la propuesta de Jofré (2014) quien identificó tres dimensiones, medidas desde la propuesta de 20 ítems, cuyas puntuaciones obtenidas se van a clasificar en niveles o rangos: Deficiente, moderado y eficiente	Actividad física moderada	<ul style="list-style-type: none"> - Locomoción. - Baile. - Tareas domésticas. 	Ordinal: 1: Nunca 2: Casi nunca 3: A veces 4: Casi siempre 5: Siempre
			Actividad física intensa	<ul style="list-style-type: none"> - Deportes. - Desplazamientos rápidos. - Desplazamientos vigorosos. 	
			Actividad sedentaria	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de actividad física. - Trabajo desde la cama. - Compras por delivery. 	
Hábitos alimenticios	Los hábitos alimenticios se refieren a las conductas que las personas adoptan en su ingesta diaria de alimentos, buscando una alimentación adecuada que incluya vitaminas, minerales y nutrientes energéticos y estructurales esenciales para mantener la salud tanto en el presente como en el futuro (Mallqui J, León L, Reyes S, 2020).	El manejo de emociones se va a medir a partir de la aplicación de un cuestionario, construido desde la propuesta de (Mallqui J, León L, Reyes S, 2020). quien identificó tres dimensiones, medidas desde la propuesta de 18 ítems, cuyas puntuaciones obtenidas se van a clasificar en niveles o rangos: Malo, regular y bueno	Tipos de alimentos y bebidas	- comidas y bebidas en el día.	Ordinal: 1: Nunca 2: Casi nunca 3: A veces 4: Casi siempre 5: Siempre
			Alimentos entre comidas y el lugar donde se alimenta	- tipos de alimentos y el lugar de consumo.	
			Tiempo y frecuencia de la alimentación	- Hábitos alimenticios.	