



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JORGE BASADRE ORURILLO 2021

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. DARIO SOLANO YANA PINEDA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2023



NOMBRE DEL TRABAJO

ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSE BASADRE ORURILLO 2021

AUTOR

DARIO SOLANO YANA PINEDA

RECuento DE PALABRAS

17255 Words

RECuento DE CARACTERES

79579 Characters

RECuento DE PÁGINAS

88 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

4.7MB

FECHA DE ENTREGA

Jul 18, 2023 9:16 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jul 18, 2023 9:18 PM GMT-5

● **14% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 13% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 7% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)



Firmado digitalmente por PUÑO
CANQUI Luis Guillermo FAU
20145496170 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 18.07.2023 21:27:35 -05:00



Firmado digitalmente por YUPANQUI
PINO Efraín Humberto FAU
20145496170 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 19.07.2023 07:39:14 -05:00



DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado con profundo cariño y amor para mis padres, Hector Yana y Roxana Pineda, quienes me otorgaron la vida y me ayudaron a conseguir una carrera profesional para mi futuro. A pesar de muchas dificultades y problemas de la vida nunca me dejaron de lado y me educaron con un esfuerzo impresionante y un amor invaluable te amo madre mía, de igual forma que desde el cielo me ve y guía mi camino para mi abuelito Victor Pineda, un abuelo ejemplar que siempre quiso lo mejor para sus nietos. Asimismo, deseo expresar mi gratitud a las personas quienes me brindaron su apoyo incondicional para llevar a cabo esta investigación.

Dario Solano Yana Pineda



AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi agradecimiento a Dios por brindarme salud, sabiduría y voluntad de nunca rendirme con la ayuda de él lo difícil se hizo posible, porque el camino para llegar a mi objetivo trazado no fue nada fácil.

A mi alma mater la Universidad Nacional del Altiplano de Puno por haberme cubijado, a los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física por formarme y compartir sus conocimientos tanto teóricos como prácticos, sus sabios y valiosos consejos que me ayudaron ser un profesional competente.

A los señores miembros del jurado: Dr. Miguel Oscar Villamar Barriga, M.Sc. Armando Yupanqui Pino, Dra. Dometila Mamani Jilaja, por sus sugerencias y aportes para la culminación de mi trabajo de investigación.

A mi asesor y director de tesis: Dr. Luis Guillermo Puño Canqui, por su orientación y apoyo en este proceso.

A mis padres por el apoyo económico en el transcurso de mis estudios, a mi hermano por todo ese apoyo moral, para fortalecerme y motivarme para seguir adelante.

A mis amigos y compañeros que me brindaron su apoyo incondicional, en especial al Lic. José Luis Quispe Flores que en muchas oportunidades tuvo la disponibilidad de apoyarme.

Dario Solano Yana Pineda



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN 11

ABSTRACT..... 12

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 14

1.2. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN. 15

1.2.1 Hipótesis general..... 15

1.2.2. Hipótesis específicas..... 15

1.3. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA. 16

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN. 17

1.4.1. Objetivo general..... 17

1.4.2. Objetivos específicos 17



CAPITULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES.....	18
2.2. MARCO TEÓRICO	27
2.2.1. Actividad física	27
2.2.2. Hábitos alimentarios.	32
2.3. MARCO CONCEPTUAL	35

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRAFICA DEL ESTUDIO.....	37
3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO.	37
3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO.....	38
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO.	38
3.5. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.	39
3.7. DISEÑO ESTADISTICO.....	43
3.8. PROCEDIMIENTO.....	43
3.9. VARIABLES.	44
3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.	44
3.9. DISEÑO DE LA CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS	45

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS.....	46
4.2. DISCUSIÓN.....	54
V. CONCLUSIONES.....	57



VI. RECOMENDACIONES 59

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... 60

ANEXOS..... 68

ÁREA: Actividad física.

TEMA: Actividad física y hábitos.

Fecha de Sustentación: 26/07/2023.



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población de estudio	39
Tabla 2. Ítem validado por los expertos alfa de Cronbach.	41
Tabla 3. Valores del nivel de confiabilidad.	42
Tabla 4. Matriz de consistencia del instrumento de recolección de datos.	44
Tabla 5. Determinar la relación entre actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.	46
Tabla 6. Existe relación entre actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.....	48
Tabla 7. El tipo de actividad física y los hábitos alimentarios tienen relación en los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.	49
Tabla 8. La frecuencia de la actividad física y los hábitos alimentarios tienen relación en los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.	50
Tabla 9. La duración de la actividad física y los hábitos alimentarios tienen relación en los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.	51
Tabla 10. Evaluación de Hábitos Alimentarios de los Educandos del Colegio Jorge Basadre de Orurillo 2021.....	52



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. El porcentaje de relación entre actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.	47
Figura 2. Hábitos Alimentarios de los Educandos del Colegio Jorge Basadre de Orurillo 2021.	53



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

- I.E.S.** : Institución Educativa Secundaria.
- Ji-CP** : Pearson es una prueba no paramétrica que mide la discrepancia entre una distribución observada y otra teórica
- SPSS** : Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales
- U.N.A.** : Universidad Nacional Del Altiplano



RESUMEN

La presente investigación buscó determinar la relación entre actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021, de forma específica se determinó tipos, frecuencias de relación entre actividad física y los hábitos alimentarios en sus respectivas escalas de valoraciones. Se trata de un estudio descriptivo correlacional, se empleó el coeficiente de correlación Chi-cuadrado de Pearson, con un tipo de muestra no probabilístico y muestreo por conveniencia que corresponde a 120 estudiantes de ambos sexos, con edades entre 12 y 17 años. Para determinar la actividad física se aplicó cuestionario validado, para la valoración de hábitos alimentarios se aplicó escala con una confiabilidad Alpha Cronbach de 0.92. A ambos instrumentos se dio mediante la técnica aplicación de cuestionarios. Los resultados encontrados evidencian del 100% de los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo, el 69% realiza actividad física a menudo, de los cuales el 41% tienen hábitos alimentarios aceptable; Asimismo se tuvo a un 31% de estudiantes que realizan actividades físicas solo a veces y de ellos el 16% tienen hábitos alimentarios aceptable; por otro lado, no se tuvo a ningún estudiante que no realiza actividad física o que realice actividad física siempre. Se concluye que la investigación entre la actividad física y los hábitos alimentarios existe relación significativa con una significancia de p-valor $0,009 \leq 0,05$. Este último valor refiere que ambas variables son dependientes entre sí, pero no con frecuencia o duración.

Palabras Clave: Actividad Física, Duración, Frecuencia, Hábitos alimentarios.



ABSTRACT

The present investigation sought to determine the relationship between physical activity and eating habits in the students of the Jorge Basadre Orurillo - 2021 secondary educational institution, specifically types and frequencies of the relationship between physical activity and eating habits were determined in their respective rating scales. This is a descriptive correlational study, the Pearson Chi-square correlation coefficient was used, with a non-probabilistic type of sample and convenience sampling that corresponds to 120 students of both sexes, aged between 12 and 17 years. To determine physical activity, a validated questionnaire was applied and for the assessment of eating habits, a scale with a reliability (Alpha Cronbach of 0.92) was applied. Both instruments were given through the technique of applying questionnaires. The results found show that 100% of the students of the Jorge Basadre Orurillo secondary educational institution, 69% perform physical activity often, of which 41% have acceptable eating habits; Likewise, 31% of students who perform physical activities only sometimes and of them, 16% have acceptable eating habits; on the other hand, there was no student who does not perform physical activity or who always performs physical activity. It is concluded that the investigation between physical activity and eating habits exists a significant relationship with a significance of p-value $0.009 \leq 0.05$. This last value refers to the fact that both variables are dependent on each other, but not with frequency or duration.

Keywords: Physical Activity, Duration, Frequency, Eating Habits.



CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, se ha prestado una creciente atención a la relación entre la actividad física y la salud pública, particularmente en la prevención de enfermedades crónicas y la reducción de la mortalidad prematura. Se ha demostrado que la inactividad física está asociada con enfermedades cardio-metabólicas y que la actividad física regular puede mejorar las funciones cognitivas (Díaz, 2018).

Además, la creciente prevalencia de la obesidad y el sobrepeso a nivel global ha llevado a una mayor preocupación por el sedentarismo y sus consecuencias para la salud. Los cambios demográficos y las demandas de la vida moderna han contribuido a un estilo de vida cada vez más sedentario (Varela-Moreiras et al., 2013).

En este contexto, se han planteado consideraciones legales relacionadas con la promoción de la actividad física, especialmente en el ámbito escolar. Se han desarrollado estrategias e intervenciones para combatir el sedentarismo y fomentar estilos de vida más activos (Flores & Ramírez, 2012).

La Organización Mundial de la Salud (2022) ha identificado la falta de tiempo disponible como uno de los principales obstáculos para la práctica de actividades físicas. En la actualidad, la mayoría de las personas se desplazan en unidades móviles y han incrementado su tiempo laboral, lo que reduce aún más las oportunidades de dedicarse a la actividad física.

En cuanto a los hábitos alimentarios, se ha observado un aumento en el consumo de carbohidratos, grasas y azúcares, lo que contribuye a problemas de salud como la obesidad. La escasa dedicación a los ejercicios físicos y los patrones alimentarios poco



saludables han llevado a un aumento en los niveles de atención médica y enfermedades relacionadas.

En este contexto, la presente investigación se centra en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Jorge Basadre Orurillo en el año 2021, con el objetivo de analizar la relación entre la actividad física y los hábitos alimentarios en esta población. Se busca determinar la eficacia de las actividades físicas realizadas y evaluar la influencia de los hábitos alimentarios en la salud de los estudiantes.

A través de los diferentes capítulos de esta tesis, se abordarán los fundamentos teóricos relacionados con el ejercicio físico muscular corporal, los hábitos alimentarios y los antecedentes relevantes. Además, se describirá la metodología de investigación utilizada, incluyendo el diseño, la muestra, las técnicas, los instrumentos y los procedimientos empleados.

Los resultados obtenidos serán analizados e interpretados en el capítulo correspondiente, y se presentarán conclusiones y sugerencias que puedan ser útiles para la comunidad educativa en general. Se espera que este estudio contribuya a promover estilos de vida más activos y hábitos alimentarios saludables entre los estudiantes, mejorando así su bienestar y calidad de vida.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

A nivel mundial, el estilo de vida agitado y las exigencias de la dinámica social han llevado a una disminución en el tiempo disponible para la recreación y las actividades físicas. Esto se refleja en el hecho de que la mayoría de las personas dedican la mayor parte de su tiempo al trabajo, y los gastos alimentarios representan una parte significativa de los ingresos familiares (Garrido, 2014). En América Latina, se ha observado un



aumento en el consumo de comida rápida y alimentos prefabricados, así como una disminución en la realización de actividades físicas en la población urbana.

En el contexto nacional, la promoción de un estilo de vida saludable se limita en gran medida a algunas instituciones y las clases de educación física en los centros educativos suelen ser consideradas solo para aprobar el curso. Durante el período de clases virtuales debido a la pandemia de COVID-19 en la Institución Educativa Secundaria Jorge Basadre de Orurillo, la educación física no se llevó a cabo de manera adecuada debido a la falta de acceso a internet y la ausencia de supervisión presencial para guiar a los estudiantes en sus actividades físicas.

Ante esta situación, surge la interrogante: ¿Cuál es la relación entre la actividad física y los hábitos alimentarios en los educandos del Colegio Secundario Jorge Basadre Orurillo – 2021? Es importante investigar cómo estos factores se relacionan entre sí y cómo pueden influir en la salud y el bienestar de los estudiantes. Comprender esta relación permitirá identificar posibles áreas de mejora y desarrollar estrategias efectivas para promover hábitos saludables en la comunidad estudiantil.

1.2. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.

1.2.1 Hipótesis general

Existe relación entre actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.

1.2.2. Hipótesis específicas

1. El tipo de actividad física y los hábitos alimentarios tienen relación en los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.



2. La frecuencia de la actividad física y los hábitos alimentarios tienen relación en los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.
3. La duración de la actividad física y los hábitos alimentarios tienen relación en los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.

1.3. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.

La investigación se justifica según el criterio de conveniencia que se realizó para identificar los niveles de las actividades físicas con relación los hábitos alimentarios y la práctica de actividad deportiva, permitirá llevar y mantener un estado físico y mental saludable (Rivera et al., 2020), según la relevancia social el ejercicio físico muscular en relación con el mal consumo de alimentos son las consecuencias del incremento del sedentarismo y mayor inactividad física (Sotomayor et al., 2014), por ello los beneficiados serán la sociedad estudiantil porque tomaran conocimiento de las causas que puede ocasionar la inactividad física en la salud (J. E. O. Guzmán & Duarte, 2020), además consentirá proponer alternativas a la institución para que permitan mejorar la salud en los educandos con actividades físicas y nutricionales para así llevar una vida más saludable (Norman, 2007), también permitirá identificar a educandos sedentarios o con problemas de salud, para que de esa forma intervengan especialistas o personas responsables para la recuperación de su salud (Collazos et al., 2014) y contribuir con información respecto a las causas de la inactividad que pueden ser perjudiciales para un estudiante, a fin de que tome la decisión de participar en actividades físicas programadas de prevención y recuperación en poblaciones con bajos niveles de actividad física (Martínez-Hita, 2020), se puede ampliar su campo en ámbitos de la salud y en diseños



experimentales y con variables en la salud y nutrición, de igual forma se puede ampliar su campo en salud, antropología, economía, entre otros (Yepes, 2006).

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación entre actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.

1.4.2. Objetivos específicos

1. Describir la relación que existe entre el tipo de actividad física y los hábitos alimentarios que realizan los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.
2. Establecer la relación que existe entre la frecuencia de la actividad física con los hábitos alimentarios.
3. Evaluar la relación que existe entre la duración de la actividad física y los hábitos alimentarios.



CAPITULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES.

2.1.1. Antecedentes internacionales

García Lavera (2016) realizó su trabajo de investigación en Salamanca (España) titulado hábitos de ejercicio físico en estudiantes de la universidad de Salamanca. Relación con la calidad de vida y otras costumbres saludables. Este estudio transversal y muestral se enfoca en la actividad física, la calidad de vida y otras costumbres saludables de los estudiantes de la Universidad de Salamanca durante su tiempo libre. La población objetivo consistió en 24,942 alumnos, de los cuales 10,158 (40.73%) eran universitarios y 14,784 (59.27%) eran universitarias. La muestra seleccionada para el estudio fue de 954 alumnos, de los cuales 289 (30.29%) eran universitarios y 665 (69.71%) eran universitarias.

El estudio consta de dos partes principales. En la primera parte se recopilieron datos relacionados con las características y los hábitos de conducta de la población encuestada. La segunda parte se centró en determinar el grado de funcionalidad física de los estudiantes, tanto durante el período lectivo como en las vacaciones, tanto en actividades organizadas como no organizadas. Se evaluó la cualificación funcional a través de diferentes categorías de actividad física, así como la cuantificación funcional mediante el número de prácticas realizadas, el tiempo dedicado a cada una de ellas y al conjunto de todas las actividades en cada microciclo de prácticas.

Los resultados revelaron que las diferencias encontradas entre los universitarios y las universitarias encuestados con respecto al consumo de tabaco y bebidas alcohólicas



no fueron estadísticamente significativas. Sin embargo, hubo diferencias significativas en la actividad física realizada, las dietas especiales, el consumo de "otras drogas" y el índice de masa corporal (IMC). Las universitarias mostraron una mayor participación en actividad física, dietas especiales y menor consumo de "otras drogas", mientras que los universitarios presentaron un IMC más favorable en comparación.

En cuanto a la actividad física realizada, se observó que las familias de actividades de significación individualizada (CAI y CAI) fueron más frecuentes entre las universitarias, mientras que las actividades de significación grupal (CAI y CAI) fueron más comunes entre los universitarios. Además, se encontró que las universitarias tenían una mayor cantidad promedio de prácticas macrocíclicas y los universitarios dedicaban más tiempo promedio a cada práctica microcíclica y al tiempo total dedicado a las actividades físicas.

En la gestión del estudio de Figueroa & Mellado (2013), en su trabajo de estudio titulado Actividades físicas, saludables y calidad de vida: la disertación sedentaria de personas, que no tienen hábitos de ejercicio físico. Tesis de grado presentada a la Universidad Academia de Humanidad Cristiana – Argentina. Es investigación de acción participativa con una población de 42 personas en la conclusión el 68% de las personas evaluadas se encuentran en nivel alto de sedentarismo, el 33% presenta sedentarismo leve, frente a esta realidad se propone un plan de sensibilización a profundidad para que asuman un plan de realización de ejercicios físico musculares para lograr a mejorar la salud de su vida. lográndose la mejora del 78% de la población participante, el 17% se encuentra en posición regular en el logro de sus capacidades físicas, y el 5% se encuentra en la capacidad básica.



De distinta manera Barría Oyarzo & Manríquez Vásquez (2011), en su trabajo de estudio titulada el ejercicio físico muscular y el logro de las capacidades de velocidad, equilibrio y flexibilidad en el grupo escolar del 4ºto Grado de la entidades educadoras “San Calos” de Buenos Aires Argentina, tiene la finalidad de Analizar la jerarquía actividades físicas y el logro de las capacidades de velocidad, equilibrio y flexibilidad en los escolares de 4to Grado de la entidades educadoras San Calos de Buenos Aires. Llega a concluir que: con la aplicación actividades físicas y el logro de las capacidades fueron 56% en buena velocidad, 32% logran el equilibrio y 17% lograron la flexibilidad en los escolares de 4ºto Grado en la entidad educadora “San Calos” de Buenos Aires Argentina.

Otro trabajo es de Guzmán (2008) en el estudio trabajo de estudio título Eficacia de la educación física lúdica en la región de Murcia desde una perspectiva psicosocial del alumno, es indagación participativa con una población de 123 educandos. tiene la finalidad confrontar y comprobar la eficacia actividades físicas en el desarrollo motor de la velocidad, resistencia tesis presentada a la Universidad de los educandos del nivel educativo secundario de los adolescentes de 15 años, asume el método de prueba de niveles, su instrumento es la prueba de test de Gallahue los resultados son el 56% de los educandos cumplen con el estándar de la prueba test de Gallahue 33% no tienen velocidad y resistencia el 21% de los educandos se encuentran en estado insuficiente. Llega a la conclusión de la educación física lúdica se logra despertar el beneficio de los logran mejorar su estado corporal y buen nivel de desarrollo motor.

2.1.2. Antecedentes nacionales.

Lozano Aquino (2022) en su trabajo de investigación de tesis titulado actividad física y hábitos alimenticios de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019. El objetivo principal



de este estudio fue demostrar la relación entre la actividad física y los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N°002 Hermano Anselmo María, Breña, en el año 2019. Se utilizó un enfoque básico con un diseño correlacional no experimental, centrándose en indicadores cuantitativos ordinales.

La muestra de estudio consistió en 75 estudiantes, a quienes se les aplicó el Test de IPAQ para evaluar la actividad física, con una confiabilidad de (0,901) según el coeficiente de Cronbach. Para evaluar los hábitos alimenticios, se utilizó un cuestionario con un coeficiente de confiabilidad de alfa de Cronbach de (0,901). Ambos instrumentos fueron validados por expertos y un metodólogo, quienes confirmaron su adecuación y aplicabilidad para medir la relación entre la actividad física y los hábitos alimenticios en los estudiantes de cuarto grado de secundaria.

Los datos obtenidos fueron analizados utilizando estadísticas descriptivas y la prueba de correlación de Spearman. Los resultados mostraron una relación significativa entre la actividad física y los hábitos alimenticios en los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N°002 Hermano Anselmo María, Breña, en el año 2019, con un valor de $p=0,000 < 0,05$, según la prueba de correlación de Spearman.

Según los estudios de Borjas Cabrera & Salcedo Llanos (2020), de los hábitos alimentarios y la actividad física tienen un impacto significativo en nuestra salud. Mantener una dieta equilibrada y participar regularmente en actividades físicas son elementos clave para mantener un estado de salud óptimo. En este estudio, se buscó establecer la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad deportiva en los alumnos con obesidad o sobrepeso en un centro educativo de Ica en el año 2019.

La investigación se llevó a cabo utilizando un enfoque cuantitativo y un diseño transversal. La población de estudio estuvo compuesta por 312 alumnos, y la muestra



seleccionada fue de 78 alumnos, pertenecientes a los grados de primero a quinto de educación media. La selección de la muestra se realizó mediante un muestreo no probabilístico intencional. La técnica utilizada para recopilar los datos fue un cuestionario.

Los resultados obtenidos revelaron que, en términos generales, el 51.3% (40) de los adolescentes eran de sexo femenino, el 17.9% (14) se encontraban en primer grado y el 89.7% (70) residían en áreas urbanas. En cuanto a los hábitos alimentarios, el 82.1% (64) de los adolescentes consumían alimentos inadecuados en términos de su calidad, el 84.6% (66) tenían una frecuencia de consumo inadecuada y el 87.2% (68) consumían alimentos en lugares inapropiados. En general, se observó un predominio de hábitos alimentarios inadecuados, con un 75.6% (59) de los adolescentes presentando esta característica.

En relación a la actividad deportiva, se encontró que el 79.5% (62) de los adolescentes tenían una frecuencia insuficiente de práctica deportiva, el 84.6% (66) participaban en actividades deportivas insuficientes y el 84.6% (70) presentaban comportamientos sedentarios. En resumen, la mayoría de los adolescentes con sobrepeso u obesidad en el centro educativo Cristo Redentor en el año 2019 mostraron hábitos alimentarios inadecuados y una actividad deportiva insuficiente.

En conclusión, este estudio evidenció que los adolescentes con sobrepeso u obesidad en el centro educativo Cristo Redentor en el año 2019 presentaban hábitos alimentarios inadecuados y una actividad deportiva insuficiente en términos de frecuencia, tipo de actividades y comportamiento sedentario. Estos hallazgos resaltan la importancia de implementar intervenciones que promuevan una alimentación saludable y la participación regular en actividades físicas en esta población.



Para Gavilán Huaccho (2020) la presente investigación se enfoca en identificar la actividad física y los hábitos alimenticios en estudiantes de quinto año de secundaria en la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, en junio de 2019. Se justifica este estudio debido al alto nivel de sobrepeso y obesidad en las adolescentes, así como la falta de actividad física continua y el consumo indiscriminado de alimentos poco saludables, lo cual aumenta el riesgo de padecer enfermedades degenerativas.

El enfoque metodológico utilizado fue cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. Los resultados revelaron que el 64.1% de las estudiantes tenían 16 años y el 16.5% tenían 17 años. La mayoría de las participantes (84.5%) provenían de la costa y el 83.5% solo se dedicaban al estudio. En cuanto al número de hermanos, el 31% tenía tres o más hermanos.

En relación a la actividad física, se encontró que el 56.3% de las estudiantes realizaban una cantidad suficiente de actividad física en el hogar, mientras que en el colegio solo el 62.1% tenía una actividad física insuficiente. En cuanto a las actividades recreativas o deportivas, el 66.9% también presentaba una actividad física insuficiente. En general, se determinó que el 55.3% de las estudiantes tenían una actividad física insuficiente.

En lo que respecta a los hábitos alimenticios, el 50.5% de las estudiantes consumían alimentos en lugares adecuados. Sin embargo, en términos de hábitos de consumo, el 51.5% tenía hábitos inadecuados, y en cuanto al tipo de alimentos consumidos, el 57.3% tenía hábitos adecuados. En general, el 58.3% de las estudiantes mostraron hábitos alimenticios adecuados.

En conclusión, se evidenció que la actividad física en las estudiantes fue insuficiente, mientras que los hábitos alimenticios fueron en su mayoría adecuados. Estos



hallazgos resaltan la importancia de fomentar una mayor actividad física y promover una alimentación saludable entre las estudiantes de secundaria.

En su estudio Villar Chumán y Yáñez Cárdenas (2022) en su trabajo de tesis de nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-C en niños de dos colegios de Cercado de Lima. El objetivo de este estudio fue determinar el nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de dos colegios ubicados en Lima Cercado, Perú, utilizando el cuestionario PAQ-C. Se llevó a cabo un estudio observacional, descriptivo y transversal, con una población de 610 alumnos de cuarto grado de primaria a primero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial Señor de la Misericordia (colegio privado) y la Institución Educativa 0040 Hipólito Unanue (colegio estatal).

Los resultados mostraron que tanto los alumnos del colegio privado como del colegio estatal presentaron un alto porcentaje de nivel de actividad física clasificado como "bajo" o "muy bajo" (59.7% en ambos colegios). Solo un 4.5% y un 4% de los alumnos se encontraron dentro del grupo de nivel de actividad física intenso en cada colegio. Además, se observó que los niños tenían niveles de actividad física más altos que las niñas. Se encontró que los niños del colegio privado tenían una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad, y la mayoría de ellos presentaban un bajo nivel de actividad física.

En conclusión, se evidenció que el bajo nivel de actividad física en la infancia y/o adolescencia es un factor determinante que predispone al sobrepeso y la obesidad, así como a futuras comorbilidades asociadas. Por lo tanto, es importante cuantificar y categorizar la actividad física mediante la realización de estudios de investigación adicionales.



2.1.3. Antecedentes regionales.

Condori Chino (2020) El título de la investigación "Actitudes Hacia la Educación Física de los Estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Glorioso San Carlos de la Ciudad de Puno – 2016" plantea como objetivo general determinar las actitudes de los estudiantes hacia la Educación Física.

En términos metodológicos, se utiliza un diseño no experimental de tipo descriptivo, basado en la aplicación de una encuesta. La población objetivo está conformada por 1137 estudiantes, y se determinó una muestra estratificada compuesta por 287 alumnos de primero a quinto grado, utilizando la fórmula de Cochran. Para la medición de las actitudes, se empleó el cuestionario "Actitudes e Intereses Hacia la Educación Física" desarrollado por Moreno Murcia & Rodríguez (2023).

Los resultados obtenidos revelan que los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Glorioso San Carlos de Puno presentan, en general, una actitud positiva hacia la Educación Física en diferentes aspectos. En cuanto a la valoración de la asignatura, el 37% de los estudiantes está totalmente de acuerdo. Respecto a la percepción de la dificultad, el 33% muestra cierto grado de acuerdo. En relación a la utilidad de la Educación Física, el 44% de los estudiantes están en desacuerdo con su falta de utilidad. En cuanto a la empatía hacia el profesor y la asignatura, el 31% está bastante de acuerdo. Por último, el 29% de los estudiantes están totalmente de acuerdo con su preferencia por la Educación Física.

Estos resultados proporcionan una visión general de las actitudes de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Glorioso San Carlos de Puno hacia la Educación Física y reflejan una tendencia mayormente positiva en relación a la valoración, dificultad, utilidad, empatía y preferencia hacia la asignatura. Estos hallazgos



pueden ser de utilidad para comprender la percepción de los estudiantes hacia la Educación Física y brindar información relevante para la mejora de los programas educativos y el fomento de una actitud positiva hacia la actividad física en el ámbito escolar.

Huaracallo Tacuri (2021) en su trabajo de investigación titulada "Actividad física y su relación con el estrés académico en estudiantes del Quinto grado de los colegios emblemáticos Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno" tuvo como objetivo analizar la relación entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes de quinto grado de dichos colegios emblemáticos. Se utilizó un enfoque cuantitativo con un diseño descriptivo correlacional, y se llevó a cabo un estudio no experimental de corte transversal en las instalaciones de los colegios mencionados. La población total fue de 524 estudiantes, y se obtuvo una muestra probabilística estratificada de 225 estudiantes. Se utilizó un cuestionario como instrumento de recolección de datos, el cual fue procesado con el software estadístico SPSS V26. Los resultados obtenidos mostraron una relación positiva alta ($p < 0.05$) entre la actividad física y el estrés académico (-0.828), lo cual indica que a medida que los estudiantes realizan más actividad física, su nivel de estrés académico tiende a disminuir. En conclusión, se encontró una asociación significativa entre la actividad física y el estrés académico en los estudiantes de quinto grado de los colegios emblemáticos Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno.

En el presente trabajo de Calcina Quispe (2022) en su investigación se planteó como objetivo determinar el nivel de actividad física en tiempos de pandemia de Covid-19 en estudiantes de 5to y 6to grado de instituciones del nivel primario del centro poblado



de Lunar de Oro, en el Distrito de Ananea, en el año 2022. La investigación tiene un enfoque cuantitativo de tipo no experimental y un diseño descriptivo con una sola variable. La población y muestra de estudio estuvo compuesta por 60 estudiantes de 5to y 6to grado correspondientes a dos instituciones de nivel primario. Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario de actividades físicas de PAQ-A dirigido a adolescentes escolares, con el fin de evaluar el grado de actividad física en los estudiantes. Asimismo, para el procesamiento de los datos se emplearon frecuencias y porcentajes mediante SPSS versión 26, donde se aplicó el análisis descriptivo.

Se llegó a la siguiente conclusión: el nivel de actividad física en tiempos de pandemia de Covid-19 en estudiantes de las Instituciones Educativas Primarias del centro poblado de Lunar de Oro, en el Distrito de Ananea en el año 2022, es moderado. De los 60 estudiantes, se observó que el 62% se encontraba en el nivel moderado, el 18% en el nivel intenso, el 12% en el nivel bajo y el 8% se ubicó en el nivel muy bajo. Entre las estudiantes mujeres, el 27% destacó en el nivel moderado de actividad física, mientras que entre los estudiantes varones, también sobresalió el 35% con el nivel moderado.

2.2 MARCO TEÓRICO

2.2.1. Actividad física

Son los movimientos esquelético musculares que responden a las necesidades de la persona, que demanda el gasto de energía puede ser voluntaria o programada. La actividad física escolar se plantea como una práctica saludable que se debe fomentar, tanto desde los programas de Educación Física como desde las actividades complementarias y extraescolares de carácter físico-recreativo, como medio idóneo para educar en aspectos básicos relacionados con los hábitos saludables (Sayán, 2017). En el presente trabajo se asume que la actividad física son las acciones físico corporal realizado



de manera natural y programado por los educandos con el propósito de mejorar su capacidad de resistencia y velocidad.

Conceptos de actividad física

La actividad física es “el movimiento neuromusculoesquelético corporal del individuo puede ser natural, voluntario o dirigido y controlado, la actividad física está estrechamente relacionado con las necesidades fisiológicas, sociales culturales por naturaleza necesitan desplazarse de un lugar a otro, en ese trance se produce la actividad física en condiciones naturales” (Gil Madrona, 2008).

Otro concepto es la concepción es de Arroyo et al (2018) que señala que “los cuerpos de movimiento libre entre ellos el cuerpo humano constituye el motor más fino y completo que requiere la mantención energética y generar un movimiento rítmico programado para la mantención del sistema del cuerpo y la mente en condiciones óptimas por largos años de vida dinámica”.

Según González Velasco (2012) las acciones de movimientos relacionados al esqueleto, articulaciones, el sistema linfático y la masa muscular en movimiento voluntario o por la acción y reacción del medio en que se encuentra reciben el nombre de actividades físicas, estas son ejercidas, para el equilibrio somático del cuerpo.

Desde el punto de la fisiología de los seres animados, la actividad física es el desgaste de la energía calórica por el movimiento de una parte o todo el sistema musculoesquelético motivado por una necesidad (Parra et al., 2019).

Para Gómez-Martínez et al. (2017) La actividad física por excelencia es el regulador de la locomoción corporal de los seres animados con movimiento propios, su capacidad de resistencia y velocidad están determinadas por la genética de la especie



animal entre ellos el hombre, están relacionadas a la capacidad nutricional y funcional de las diferentes partes del organismo.

Característica de la actividad física

En el libro de la diversidad y cantidad de actividades físicas que pueden realizar cada parte movable del cuerpo desarrollan diversas capacidades del movimiento corporal estas pueden ser:

Actividades Físicas Moderadas: estas son realizadas por las personas de manera regular como modo de vida vigoroso saludable, lleva a la sudoración y el jadeo respiratorio, con los que entra en acción el metabolismo y consumo energético calórico corporal.

Actividad Física Vigorosa: son las actividades planificadas con propósitos de enfrentar la quema de calorías con fines de mantener el cuerpo en equilibrio y en armonía con la edad peso talla.

Actividad Física no Estructurada: son las actividades diversas que se realiza generalmente en el hogar como el arreglo de los muros los jardines la higiene del hogar los compas semanales.

Actividad Física Estructurada: son los movimientos corporales que se realizan con fines y propósitos definidos que generalmente conducen a la realización de diversos campeonatos como los deportivos o por prescripción médica como las caminatas y ejercicios determinados con fines de una rehabilitación de alguna de las partes del cuerpo.

Las actividades físicas planificadas dirigidas y controladas corresponde a un plan de trabajo con fines de lograr metas, por tanto, pueden ser: deportivas, de entretenimiento,



artísticos, de marchas militares, penitencias religiosas, de búsqueda de los medios de vida, todos los movimientos con fines lícitos es actividad física (García Morilla, 2013).

Tipos de actividad física

Según Alemán et al. (2014) en la actividad física para la salud, los tipos más importantes son:

- A la actividad relacionada como el trote liviano, caminar, desplazarse en bicicleta, bailar, jugar fútbol relacionado con el trabajo cardiovascular (aeróbico).
- Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular: subir escaleras, levantar cargas, saltar.
- Las acciones de agacharse, estirarse, girar son acciones que están relacionada con la plasticidad del cuerpo.
- Los juegos con pelota, bailar son movimientos relacionados con las coordinaciones.

En el presente estudio el ejercicio físico muscular se conceptúa Actividades físicas: el ejercicio físico muscular, está relacionada con las acciones que las personas realizan, son los movimientos corporales que se realiza con los movimientos con las diversas partes del cuerpo, es el movimiento en conjunto del músculo esquelético donde se consume la energía corporal, la persona interactúa con el medio en que se encuentra en vida.



Dimensiones actividades físicas

- **Nivel de Actividad Física.**

Una persona activa Campos et al. (2012) es aquella que logra alcanzar los minutos de actividad física que establecen las recomendaciones para cada edad; es decir 60 minutos diarios para los niños y adolescentes y 150 minutos a la semana para los mayores de 18 años Nivel es la capacidad de resistir en actividad física, de manera habitual, que pueden ser medible y controladas estas puede ser:

Leve: Cuando la persona tiene poca actividad física, no cumple, no practica ejercicios aeróbicos no cumple los estándares de los 60 minutos para la adolescencia y 150 minutos a la semana para los adultos.

Moderada: Son las personas que realiza actividades físicas bajo un programa cumple parcialmente los estándares de los 60 minutos para la adolescencia y 150 minutos a la semana para los adultos.

Intensa: Son las personas que realizan usualmente actividades físicas bajo un programa y cronograma permanente los estándares de los 60 minutos para la adolescencia y 150 minutos a la semana para los adultos”.

- **Frecuencia Actividades Físicas**

Para Ibarra Mora et al. (2019) son “las acciones esqueleto musculares que las personas realizan por voluntad propia o por exigencia deportiva. Es el conjunto de capacidades físicas fundamentales para un estilo de vida activo y saludable. Es decir, este estado es la respuesta que tiene nuestro cuerpo el ejercicio físico muscular.



Con ciertas usted práctica, la persona puede acondicionarse y rendir más en varios componentes importantes para la vida y la salud. Los principales componentes de la condición física orientada a la salud son: la resistencia, especialmente la resistencia aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad y la coordinación”.

- **Duración Actividades Físicas.**

Es capacidad de “soporte corporal en tiempo debidamente controlados, a fin de lograr una meta establecida. El ejercicio físico muscular abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego. Al tiempo, formas de transporte activas, tarea doméstica y actividades recreativas” (Ibarra, 2018).

2.2.2. Hábitos alimentarios.

Etimológicamente el vocablo hábito proviene de la palabra latina “habitus” es el participio del verbo en latín “habere” con el tiempo adquirió significados como: sujetar, tener una, tener, habilidades, todos estos términos confluyen a la designación de hábitos (UPCCA, 2018).

Según el planteamiento de Linares et al. (2005) los vocablos de "habitus" que en latín "hábito" significa realizar, ejercer, desarrollar en forma continua con un propósito determinado, lograr una meta, alcanzar el final, llegar al punto o meta señalada.

Otro concepto es de Sayán (2017) señala que los hábitos son las costumbres de proceder en determinadas circunstancias, están sujetas al tiempo y lugar que tienen hacia el consumo de los productos de primera necesidad los alimentos, que son convertidos en preferencia constante y común en todas las circunstancias.



Alimentación saludable.

Un hábito alimentario se considera saludable cuando una persona tiene la costumbre de consumir nutrientes de manera preferente, en cantidades adecuadas y de alta calidad, de forma regular y en momentos específicos que son preferidos por la persona que los consume. Estos alimentos son seleccionados por su sabor o por su valor nutricional, según las necesidades dietéticas del individuo.

Para López (2018) los hábitos alimentarios de las personas son diversos y variados en términos de las cantidades y especies de alimentos que consumen. Estos hábitos están influenciados por las preferencias individuales, los estilos de vida, el grupo social al que pertenecen y la situación económica. Todos estos factores influyen y determinan el comportamiento relacionado con los hábitos alimentarios.

Definición de buenos hábitos alimenticios.

Según Macias et al. (2012) los hábitos alimentarios cambian debido a factores que afectan la dinámica familiar, como la situación económica, la falta de tiempo para cocinar y la pérdida de autoridad de los padres. Esto ha llevado a que niños y adolescentes coman según sus deseos.

Definición de malos hábitos alimenticios.

Según Salmerón Ruiz et al. (2017) los hábitos alimentarios actuales muestran una mayor preferencia por alimentos ultra procesados, que son fáciles de consumir y adaptar. Estos alimentos se caracterizan por tener altos niveles de grasas, sales y azúcares refinados, lo que puede aumentar los niveles de colesterol, glucosa y triglicéridos en el flujo sanguíneo.



De acuerdo a las distintas enfermedades que existen hasta hoy en día como es la obesidad y el sobrepeso causados por una incorrecta alimentación perjudicando a niños que aún están en edad de desarrollo y crecimiento, físico y mental.

Maza-Ávila et al. (2022) indica que: “Las malas prácticas alimenticias en los alumnos pueden provocar a corto, mediano y largo plazo problemas en la salud el excesivo consumo de comida “rápida” el cual es perjudicial para el cuerpo cuando se consume en exceso y esto sumado al desorden de horarios al momento de consumir los alimentos”.

Dimensiones de hábitos alimentarios.

Selección: Es la capacidad interna de la persona que usualmente selecciona la calidad de los alimentos, la cantidad, la hora de seleccionar, el lugar de donde seleccionar determinados alimentos como bodegas, mercados, tiendas y hasta ambulantes. La selección para el consumo de alimentos está ligada a factores de la disponibilidad del producto a los costos de la del alimento y la capacidad adquisitiva del consumidor.

Preparación: Es la elaboración de los alimentos se determina según el momento de consumo previamente seleccionado y las prácticas culturales de la región y grupos sociales, lo que lleva a una diversidad de formas de cocinar un mismo ingrediente en diferentes platos que reflejan los hábitos alimentarios únicos de cada grupo.

Consumo: Etapa esencial de consumir, de engullir, ingerir los productos alimenticios previamente seleccionados, preparados, esta etapa esta sujetas a la cultura alimentaria de los comensales previamente establecidos en determinados lugares como los de la rivera del mar, los del costal los de los valles interandinos los de la altura los de



la ceja de selva y la selva en el caso peruano, tiene los pasos previos como la selección la preparación para ser consumidas.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Actividad física.

La actividad física se refiere a cualquier movimiento realizado por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía superior al nivel de reposo. Para describir la actividad física, se utilizan las dimensiones de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo. Sin embargo, antes de profundizar en estas dimensiones, es importante aclarar algunos conceptos que a menudo generan confusión (Ministerio de Sanidad, 2021).

Duración.

Es el tiempo necesario para completar o llevar a cabo una tarea o actividad específica. La duración puede ser cuantificada utilizando diversas unidades de tiempo, tales como segundos, minutos, horas, días, semanas, meses o años, según el contexto en el que se aplique.

Frecuencia.

Hace referencia a la cantidad de veces que se lleva a cabo un evento, actividad o proceso durante un período de tiempo determinado. En esencia, se trata del número de veces que se repite una acción o suceso dentro de un lapso de tiempo específico. La frecuencia se puede cuantificar en distintas unidades de tiempo, incluyendo segundos, minutos, horas, días, semanas, meses o años, según el contexto en el que se aplique.



Hábitos alimentarios.

Son los patrones y elecciones alimentarias que una persona hace regularmente, y están influenciados por diversos factores. Mantener hábitos alimentarios saludables es importante para prevenir enfermedades crónicas y preservar una buena salud.



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRAFICA DEL ESTUDIO.

El estudio se llevó a cabo en el distrito de Orurillo, ubicado en la provincia de Melgar, en la región de Puno, en Perú. El código ubigeo correspondiente a esta localidad es 210807. La ubicación geográfica se encuentra en la latitud sur $14^{\circ} 39' 43.2''$ S (-14.66200529000) y longitud oeste $70^{\circ} 25' 38''$ W (-70.42721539000). Además, la altitud de la zona es de 3919 metros sobre el nivel del mar y el huso horario utilizado es UTC-5.

La Institución Educativa Secundaria Jorge Basadre Orurillo es una institución pública que desempeña un papel fundamental en la formación de los escolares de Choquesani y sus áreas circundantes. Ofrece educación secundaria de calidad y promueve su desarrollo integral.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO.

Con una duración de cuatro meses, agosto, setiembre, octubre y noviembre del 2021. Se presentó una solicitud formal a la dirección de la institución para obtener el permiso y apoyo necesarios para llevar a cabo el proyecto de investigación. Se explicó el objetivo del estudio y se coordinó con los responsables de la institución para obtener su autorización. Y se estableció comunicación con el director de la Institución Educativa y el docente del área de educación física para informarles sobre el proyecto de investigación y solicitar su colaboración. Se acordaron los horarios y espacios para llevar las encuestas necesarias.



3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO.

Para la variable de actividad física, Campos et al. (2012), se desarrolló un cuestionario compuesto por 11 ítems para valorar el porcentaje de la actividad física de escolares. Este cuestionario presenta valores aceptables de reproducibilidad y confiabilidad.

En cuanto a la variable hábitos de alimentación, se hizo una adaptación y validación del instrumento tomando en cuenta al autor original (Silvia & Gabriela., 2016), el cuestionario consta de 18 preguntas con calificación en escala nunca, a veces, casi siempre y siempre. Fue validado mediante juicios de expertos en nutrición humana.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO.

La población de estudio consistió en 152 estudiantes matriculados en la Institución Educativa Secundaria Jorge Basadre Orurillo durante el año 2021. Para seleccionar la muestra, se utilizó una técnica no probabilística con un muestreo por conveniencia, (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018) con un total de 120 estudiantes de ambos sexos, con edades entre 12 y 17 años. considerando los diferentes grados desde 1er grado hasta 5to grado y secciones.

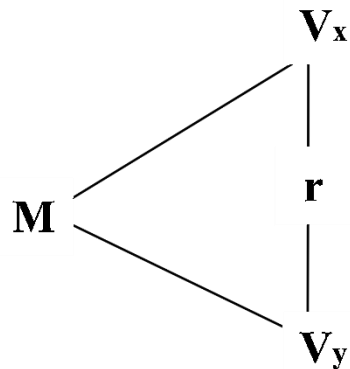


Tabla 1.

Población de estudio

Grados	Secciones		fi	%
	A	B		
Primer grado	18	16	34	22.4
Segundo grado	16	15	31	20.4
Tercer grado	15	15	30	19.7
Cuarto grado	15	14	29	19.1
Quinto grado	14	14	28	18.4
Total	78	74	152	100.0

3.5. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.



Donde:

M : Estudiantes de primer grado a quinto grado año de secundaria.

Vx: Actividad física.

Vy: Hábitos alimentarios.



3.5.1. Técnica

En la investigación, se empleó la técnica de observación directa y encuesta para recopilar los datos sobre la actividad física y los hábitos alimentarios de los estudiantes. El investigador observó de manera activa y directa a los educandos mediante los instrumentos que fueron los cuestionarios (Arias Gonzáles, 2020).

3.5.2. Instrumentos

Los cuestionarios se diseñaron como herramienta de recolección de datos en la investigación sobre la actividad física y los hábitos alimentarios de los estudiantes. Se estructuraron cuestionarios que incluían preguntas abiertas, con opciones múltiples y escalas de Likert (Alegre Brítez, 2022).



Validez de Expertos - Alfa de Cronbach Actividad Física y Hábitos Alimentarios

Tabla 2.

Ítem validado por los expertos alfa de Cronbach.

JUECES	ÍTEM																		Total, Fila
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Juez 1	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	3	5	4	5	4	5	5	5	99
Juez 2	4	5	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	5	3	3	4	5	3	81
Juez 3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	109
Total Columna	24	23	22	23	22	22	21	23	22	23	20	22	23	21	20	23	23	21	480
Promedi o	4.8	4.6	4.4	4.6	4.4	4.4	4.2	4.6	4.4	4.6	4	4.4	4.6	4.2	4	4.6	4.6	4.2	96
Desviac. Standard	0.4 5	0.5 5	0.8 9	0.8 9	0.8 9	0.8 9	0.8 4	0.5 5	0.8 9	0.5 5	1	0.8 9	0.5 5	0.8 4	0.7 1	0.5 5	0.5 5	1.1	10.2
Varianza	0.2	0.3	0.8	0.8	0.8	0.8	0.7	0.3	0.8	0.3	1	0.8	0.3	0.7	0.5	0.3	0.3	1.2	104



3.6. GRADO DE CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Tabla 3.

Valores del nivel de confiabilidad.

Valores	Nivel de confiabilidad
Coeficiente alfa > 0,9	Excelente
Coeficiente alfa > 0,8	Bueno
Coeficiente alfa > 0,7	Aceptable
Coeficiente alfa > 0,6	Cuestionable
Coeficiente alfa > 0,5	Pobre
Coeficiente alfa > 0,5	Inaceptable

Fuente. Los resultados se muestran en la siguiente tabla.

Aplicando la siguiente fórmula para calcular el alfa de Cronbach:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum S^2}{ST^2} \right] = 0.92$$

Donde,

k = El número de ítems

$\sum s^2$ = Sumatoria de varianzas de los ítems.

sT^2 = Varianza de la suma de los ítems.

α = Coeficiente de alfa de Cronbach

Por tanto, el instrumento es de alta confiabilidad

$$s^2 = 3$$

$$s_t^2 = 3$$

$$k = 18$$

$$\alpha = 0.92$$



3.7. DISEÑO ESTADISTICO.

En un estudio correlacional, se recopilan datos de las dos variables de interés con el objetivo de determinar si existe una relación entre ellas. Se emplea el coeficiente de correlación de Pearson, para cuantificar la magnitud y dirección de la asociación entre las variables. Los resultados se analizan en tablas y gráficos mediante el programa estadístico *IBM SPSS Statistics 27* (2022).

3.8. PROCEDIMIENTO.

Se obtuvo el consentimiento informado de los estudiantes y se procedió a la administración de los cuestionarios de forma individual, en un horario previamente acordado. Se tomaron todas las medidas necesarias para garantizar que los participantes comprendieran las instrucciones de manera clara y se les brindó apoyo adicional en caso de tener alguna duda o inquietud.

La recopilación de datos se llevó a cabo en un entorno propicio, donde se respetó la privacidad de los participantes. Se estableció un ambiente adecuado y tranquilo, que permitió a los estudiantes responder las preguntas de manera cómoda y confidencial. Además, se aseguró que no hubiera interrupciones durante el proceso de recopilación de datos, para garantizar la calidad y fiabilidad de la información obtenida. Estas medidas fueron implementadas con el objetivo de asegurar la validez y confidencialidad de los datos recopilados, así como para promover la participación activa y sincera de los estudiantes en el estudio.

3.9. VARIABLES.

Tabla 4.

Matriz de consistencia del instrumento de recolección de datos.

VARIABLES	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítem	Escala
V-1 Actividad Física.	Es el conjunto de acciones que realiza la persona de manera natural o programada previo plan.	Son las acciones realizadas por el adolescente.	Actividad Física.	Tipo de actividad física	1	Ordinal
				Frecuencia	5	
				Duración	6	
V-2 Hábitos alimentarios	Es la ingesta de nutrientes de manera frecuente por la persona.	Es el consumo habitual del adolescente.	Consumo de alimentos.	1 alto riesgo	1 a 18	0 a 18 = 1 Alto riesgo
				2 en riesgo		19 a 37 = 2 En riesgo
				3 aceptable		37 a 55 = 3 Aceptables
				4 buena		55 a 72 = 4 Buena

3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

Los datos recolectados se analizaron utilizando técnicas estadísticas descriptivas, como medidas de tendencia central y dispersión, para describir las características de la actividad física y los hábitos alimentarios de los estudiantes. Además, se realizaron análisis de correlación para examinar la relación entre ambas variables.



3.9. DISEÑO DE LA CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS

El proceso de confirmar o descartar la hipótesis de investigación, se determinó mediante el proceso de comprobación con la ayuda de parámetros estadísticos establecidos por estándares internacionales, en la presente investigación se aplicó la prueba de Chi cuadrada X^2 que mide la distribución normal de las respuestas previamente establecido, el cual permite rechazar o aceptar la hipótesis de investigación, la fórmula es el siguiente:

$$X = X_1^2 + X_2^2 + \dots + X_n^2$$



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

Tabla 5.

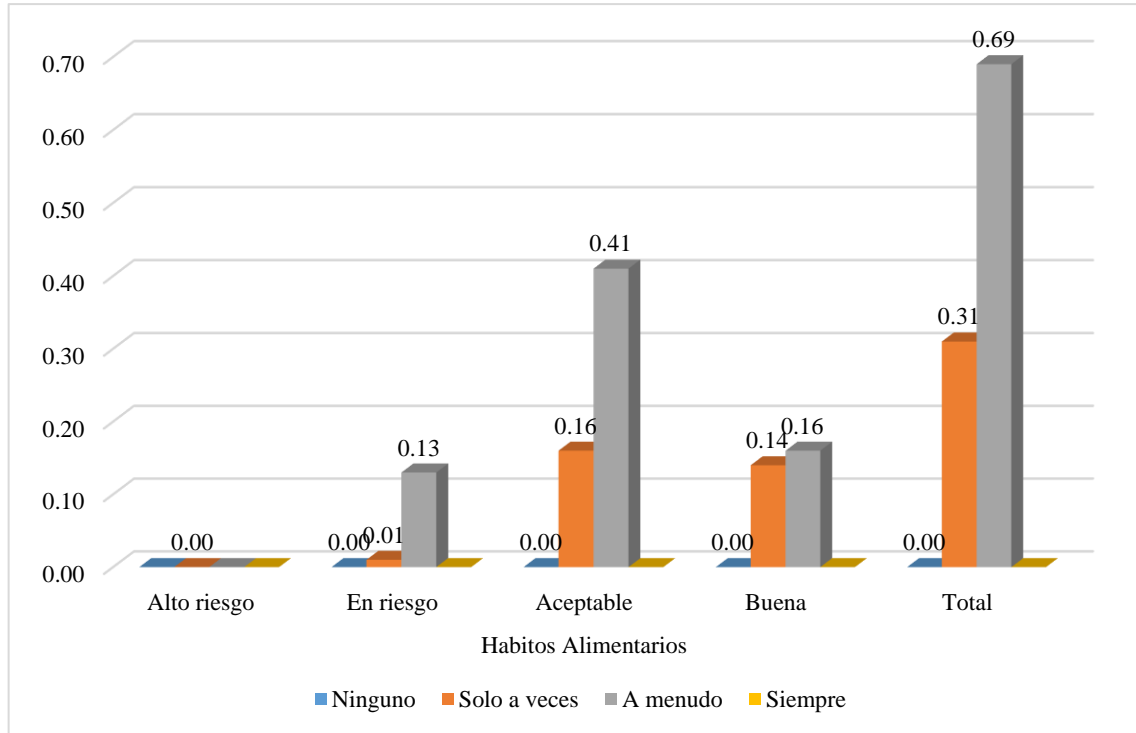
Determinar la relación entre actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.

	Hábitos Alimentarios									
	Alto riesgo		En riesgo		Aceptable		Buena		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Actividad Física										
Ninguna	0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0	0.00	0	00
Solo a veces	0	0.00	1.00	0.01	19	0.16	17	0.14	37	31
A menudo	0	0.00	15.00	0.13	49	0.41	19	0.16	83	69
Siempre	0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0	0.00	0	00
Total	0	0.00	16.00	0.13	68	0.57	36	0.30	120	100

Fuente. Base de datos en SPSS-27

Figura 1.

El porcentaje de relación entre actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.



Fuente. Realizado por el investigador

Interpretación.

Según la tabla 5 y figura 1 podemos ver del 100% de los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo, el 69% realiza actividad física a menudo, de los cuales el 41% tienen hábitos alimentarios aceptable; Asimismo se tuvo a un 31% de estudiantes que realizan actividades físicas solo a veces y de ellos el 16% tienen hábitos alimentarios aceptable; por otro lado, no se tuvo a ningún estudiante que no realiza actividad física o que realice actividad física siempre.

Tabla 6.

Existe relación entre actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	9,335 ^a	2	0,009
Razón de verosimilitud	10,42	2	0,005
Asociación lineal por lineal	9,239	1	0,002
N de casos válidos	120		

Fuente. a. 1 casillas (16.7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 4.93.

H₀ = No existe relación entre tipo de actividad física y los hábitos alimentarios en los educandos del Colegio secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.

H_a = Existe relación entre tipo de actividad física y los hábitos alimentarios en los educandos del Colegio secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.

Decisión estadística:

Dada la tabla de chi cuadrado, se tiene un valor de chi cuadrado calculado de 9,335 con 2 grados de libertad y con la significancia de p-valor $0,009 \leq 0,05$. Este último valor refiere que existe relación significativa entre la actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo, en tanto se acepta la hipótesis planteada de esta investigación.

Tabla 7.

El tipo de actividad física y los hábitos alimentarios tienen relación en los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.

Pruebas de Chi-cuadrado: tipo de actividad y hábitos alimentarios			
	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	36,479 ^a	12	0,000
Razón de verosimilitud	24,240	12	0,019
Asociación lineal por lineal	4,671	1	0,031
N de casos válidos	120		

Fuente. a. 13 casillas (61,9%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,08.

H₀ = No existe relación entre tipo de actividad física y los hábitos alimentarios en los educandos del Colegio secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.

H_a = Existe relación entre tipo de actividad física y los hábitos alimentarios en los educandos del Colegio secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.

Decisión estadística:

Se acepta la hipótesis alterna que indica que existe relación entre tipo de actividad física, con los hábitos alimentarios en los educandos del Colegio Jorge Basadre, según el valor de p ($0,000 \leq 0,05$). Por lo tanto, asumimos que el tipo de actividad física y los hábitos alimentarios son dependientes entre sí.

Tabla 8.

La frecuencia de la actividad física y los hábitos alimentarios tienen relación en los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.

Pruebas de Chi-cuadrado frecuencia y hábitos alimentarios			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	8,942 ^a	10	0,538
Razón de verosimilitud	11,185	10	0,343
Asociación lineal por lineal	0,003	1	0,954
N de casos válidos	120		

Fuente. a. 12 casillas (66,7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,08.

H₀ = No existe relación entre frecuencia de actividad física y los hábitos alimentarios en los educandos del Colegio secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021

H_a = Existe relación entre frecuencia de actividad física y los hábitos alimentarios en los educandos del Colegio secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.

Decisión estadística:

Se acepta la hipótesis nula, que indica que no existe una relación positiva entre frecuencia de la actividad física y los hábitos alimentarios en los educandos del Colegio Jorge Basadre, según el valor de p ($0.538 \geq 0.05$). Por lo tanto, asumimos que la frecuencia de la actividad física y los hábitos alimentarios son independientes entre sí.

Tabla 9.

La duración de la actividad física y los hábitos alimentarios tienen relación en los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.

Pruebas de chi-cuadrado duración y hábitos alimentarios			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	9,266 ^a	6	0,159
Razón de verosimilitud	10,703	6	0,098
Asociación lineal por lineal	0,982	1	0,322
N de casos válidos	120		

Nota. a. 6 casillas (50,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,08.

H₀ = No existe relación entre duración de actividad física y los hábitos alimentarios en los educandos del Colegio secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021

H_a = Existe relación entre duración de actividad física y los hábitos alimentarios en los educandos del Colegio secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021

Decisión estadística:

Se acepta la hipótesis nula, que indica que no existe una relación positiva entre la duración de actividad física y los hábitos alimentarios en los educandos del Colegio Jorge Basadre, según el valor de p ($0.159 \geq 0.05$). Por lo tanto, asumimos que la duración de actividad física y los hábitos alimentarios son independientes entre sí.



Tabla 10.

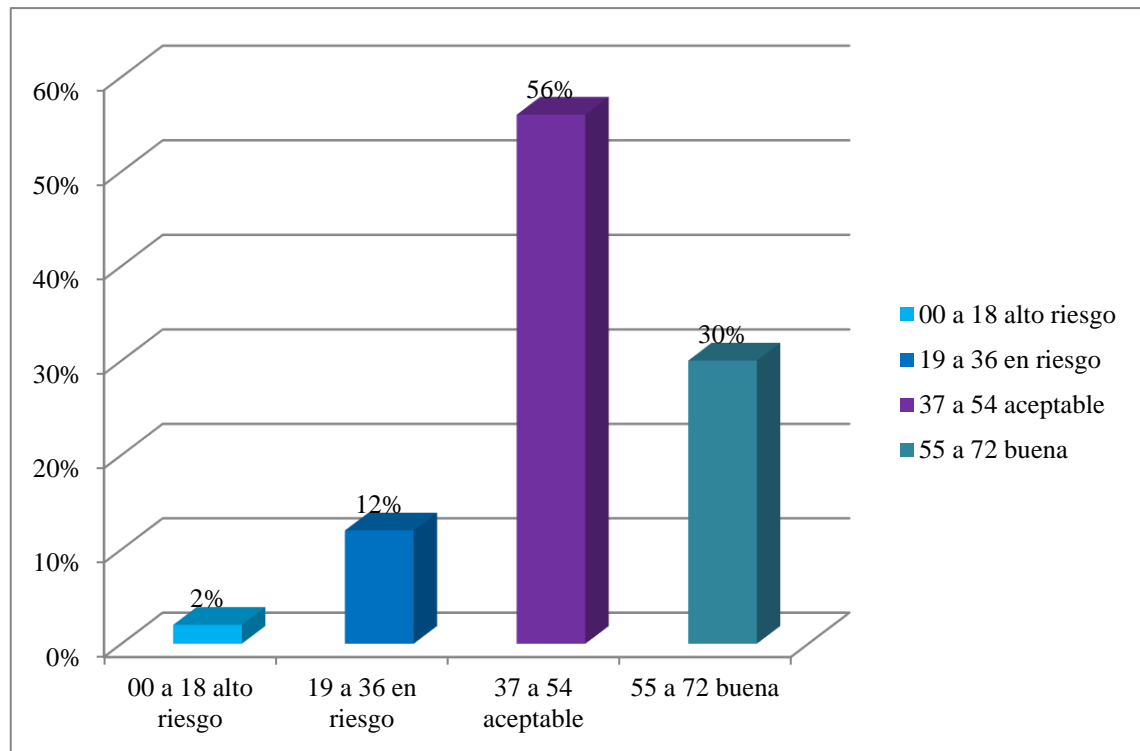
Evaluación de Hábitos Alimentarios de los Educandos del Colegio Jorge Basadre de Orurillo 2021.

Valoración		Valor nominal	Fr.	%
0	18	Alto riesgo	4	2
19	36	En riesgo	14	12
37	54	Aceptables	68	56
55	72	Buena	36	30
Total			120	100

Fuente. Encuesta a estudiantes.

Figura 2.

Hábitos Alimentarios de los Educandos del Colegio Jorge Basadre de Orurillo 2021.



Interpretación.

La Tabla 10 y la Figura 2 presentan los resultados de la evaluación de los hábitos alimentarios de los estudiantes del Colegio Jorge Basadre de Orurillo en 2021. Estos resultados se distribuyen en diferentes rangos de evaluación, los cuales reflejan la calidad de los hábitos alimentarios de los educandos.

Al analizar la tabla, se observa que un 2% de los estudiantes se encuentran en el rango de alto riesgo en cuanto a sus hábitos alimentarios. Esto indica que esta pequeña proporción de estudiantes presenta un nivel preocupante de prácticas alimentarias poco saludables.



En el rango de riesgo se encuentra el 12% de los estudiantes, lo que sugiere que un porcentaje significativo de la población estudiantil muestra hábitos alimentarios que requieren atención y mejoras. La mayoría de los estudiantes, el 56%, se encuentran en el rango aceptable de hábitos alimentarios. Esto indica que la mayoría de los educandos tienen prácticas alimentarias que, si bien pueden ser mejoradas, se consideran en un nivel aceptable.

En el rango de buena calidad se encuentra el 30% de los estudiantes, lo cual es alentador ya que indica que un porcentaje considerable de la población estudiantil tiene hábitos alimentarios saludables. Los hábitos alimentarios son formas y frecuencias con las que las personas consumen nutrientes, complementos o distractores a lo largo de la semana. Según la descripción anterior, se destaca que la mayoría de los estudiantes (56%) se encuentran en el rango aceptable, lo cual es positivo. Sin embargo, es preocupante que el 12% se encuentre en el rango de riesgo y el 2% esté en alto riesgo, lo que indica una falta de buenos hábitos alimentarios.

4.2. DISCUSIÓN

Del primer objetivo general del presente estudio busco determinar la relación entre actividad física y los hábitos alimentarios según los resultados hallados podemos afirmar que el 69 % realiza actividades físicas a menudo y el 41 % tiene hábitos alimentario aceptable que determina que si existe la actividad física en los escolares y también el consumo de alimento es adecuado en los estudiantes; estos resultados son coincidentes con investigación presentada por (Calcina Quispe, 2022), que el nivel de actividad física se encontró un nivel moderado con un 62 % de total de estudiantes. Y en cuanto a los hábitos alimentarios (Borjas & Salcedo, 2020) encontró el 82.1 % de adolescentes que consumían alimentos inadecuados. Con respecto al hipótesis general existe relación entre



actividad física y los hábitos alimentarios, se aplicó Chi-cuadrado y se asumió que las variables se tienen calculado de 9,335 con 2 grados de libertad y con un valor de significancia de 0.009. en tanto se acepta la hipótesis planteada de esta investigación. Estos resultados son similares a los encontrados por (Lozano Aquino, 2022) en su investigación obtuvo la relación positiva con un valor de $p=0,000<0.05$, según la correlación de Spearman. Por otro lado, (Gavilán Huaccho, 2020), en conclusión, se evidenció que la actividad física en las estudiantes fue insuficiente, mientras que los hábitos alimenticios fueron en su mayoría adecuados.

En cuanto a las hipótesis específicos el tipo de actividad física y los hábitos alimentarios tienen relación en los estudiantes, según el valor de p ($0,000 \leq 0,05$). Por lo tanto, son dependientes entre sí. Se llega a la conclusión de que, mediante la implementación de actividades físicas y el logro de las capacidades, se alcanzó un 56% de mejora en la velocidad. Además, a través de la educación física lúdica se logra despertar los beneficios que contribuyen a mejorar el estado corporal y el nivel de desarrollo motor de manera significativa. (Barría Oyarzo & Manríquez Vásquez, 2011; Carmen, 2008). El mayor porcentaje de los adolescentes escolares presentaron hábitos alimentarios buenos; encontrándose menores porcentajes con hábitos regulares y malos (Valdarrago Arias, 2017). La frecuencia de la actividad física y los hábitos alimentarios tienen relación en los estudiantes en los educandos del Colegio Jorge Basadre, según el valor de p ($0.538 \geq 0.05$). Se asumió los resultados obtenidos han puesto de manifiesto que la frecuencia de actividad física disminuye con la edad (Dimas, 2006). En cuanto a la duración de la actividad física en los educandos del Colegio Jorge Basadre, según el valor de p ($0.159 \geq 0.05$). se asumió que son independientes entre sí con los hábitos alimentarios, aproximándose a los resultados que se obtuvo en esta investigación. Además, No hay duda que una práctica de actividad física realizada de acuerdo con una



frecuencia, intensidad y duración adecuadas está encuadrada dentro de los modelos o estilos saludables de vida (Rodríguez, 2023).

Este estudio fue realizado en la zona rural, que la actividad física y hábitos alimentarios fue encuestado a los escolares que es muy importante aplicar pruebas, en capacidad física y condición física en los deportes y en hábitos alimentarios como talla - peso, en los sujetos estudiados.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Se determino la relación entre la actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes mediante la prueba de chi cuadrado. Se encontró que el 69% de los estudiantes realizan actividad física a menudo, de los cuales el 41% tienen hábitos alimentarios aceptables, se obtuvo un valor de chi cuadrado calculado de 9,335 con 2 grados de libertad, en la actividad física y los hábitos alimentarios existe relación significativa con una significancia de p-valor $0,009 \leq 0,05$. Este último valor refiere que ambas variables son dependientes entre sí, en los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo. Por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada en esta investigación.

SEGUNDA: Se describió la relación entre el tipo de actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes del Colegio Jorge Basadre. Se acepta la hipótesis alternativa que indica que existe una relación entre el tipo de actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes, debido al valor de p obtenido ($0,000 \leq 0,05$). Por lo tanto, se asume que el tipo de actividad física y los hábitos alimentarios son dependientes entre sí.

TERCERA: Se estableció la relación entre la frecuencia de la actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes del Colegio Jorge Basadre. Se acepta la hipótesis nula, la cual indica que no existe una relación positiva entre la frecuencia de la actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes, debido al valor de p obtenido ($0,538 \geq 0,05$). Por lo tanto, asumimos que la frecuencia de la actividad física y los hábitos alimentarios son independientes entre sí.



CUARTA: Se evaluó la relación entre la duración de la actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes del Colegio Jorge Basadre. Se acepta la hipótesis nula, la cual indica que no existe una relación positiva entre la duración de la actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes, basándonos en el valor de p obtenido ($0.159 \geq 0.05$). Por lo tanto, asumimos que la duración de la actividad física y los hábitos alimentarios son independientes entre sí.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Promover actividad física regular, mejorar hábitos alimentarios, educar sobre su relación, brindar apoyo y recursos, involucrar a la comunidad. Esto fomentará un estilo de vida saludable en los estudiantes del Colegio Jorge Basadre Orurillo, promoviendo su bienestar físico y mental.

SEGUNDA: Iniciar conciencia sobre alimentación equilibrada, integrar educación nutricional en currículo, fomentar actividad física regular, mejorar acceso a opciones saludables en la institución, involucrar a padres. Estas acciones fortalecerán la relación entre actividad física y hábitos alimentarios, promoviendo un estilo de vida saludable y el bienestar de los estudiantes.

TERCERA: Impulsar la diversidad de actividades físicas, educar sobre alimentación adecuada según el tipo de actividad física, ofrecer opciones de alimentos acordes a cada actividad, fomentar la planificación de comidas y meriendas, continuar investigación y monitoreo.

CUARTA: Fomentar la educación integral en salud, enfatizar individualidad de cada estudiante, fomentar autoconciencia y toma de decisiones informadas, ofrecer opciones variadas y saludables, continuar investigación y monitoreo. Estas acciones promoverán una perspectiva integral de salud en los estudiantes del Colegio Jorge Basadre, fomentando decisiones saludables y bienestar general.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abellán Alemán, J., Baranda Andujar, P. S., & Ortín Ortín, E. J. (2014). *Guía para la prescripción de ejercicio físico en pacientes con riesgo cardiovascular*. Sehelha. <https://acortar.link/C2UQbI>
- Alegre Brítez, M. Á. (2022). Aspectos relevantes en las técnicas e instrumentos de recolección de datos en la investigación cualitativa. Una reflexión conceptual. *Población y Desarrollo*, 28(54), 93-100. <https://doi.org/10.18004/pdfce/2076-054x/2022.028.54.093>
- Arias Gonzáles, J. L. (2020). *Técnicas e instrumentos de investigación científica*. Enfoques Consulting EIRL. <http://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2238>
- Arroyo, B. R., Zegarra, N. B., & Ormeño, J. E. C. (2018). *Orientaciones para el trabajo pedagógico área de educación física*. <https://acortar.link/uDbdlH>
- Barría Oyarzo, P., & Manríquez Vásquez, M. (2011). *Relación entre actividad física regular y rendimiento académico en seleccionados universitarios de deportes colectivos en la Universidad Austral de Chile* [Tesis de licenciatura, Universidad Austral de Chile]. Repositorio Digital Institucional UAC. <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2011/ffb275r/doc/ffb275r.pdf>
- Borjas, P., & Salcedo, L. (2020). *La relación entre hábitos alimenticios y la actividad deportiva en los alumnos con obesidad o sobrepeso en un Centro Educativo de Ica en el año 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio de la UAI. <http://localhost/xmlui/handle/autonomadeica/727>



- Calcina Quispe, M. R. (2022). *Nivel de actividad física en tiempos de pandemia de covid-19 en estudiantes de 5to y 6to grado de las instituciones educativas primarias del Centro Poblado de Lunar de Oro del distrito de Ananea 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio de la UNAP. <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/19010>
- Campos, R. G., Vilcazán, É., Arruda, M. D., Hespagnol, J. E., & Cossio-Bolaños, M. A. (2012). Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes Validation of a questionnaire assessing school physical activity in adolescents. *Anales de la Facultad de Medicina*, 73(4), 307-313. <https://doi.org/10.15381/anales.v73i4.1029>
- Carmen, P. G. (2008). *Análisis de la Educación Física en la Región de Murcia desde la perspectiva psicosocial del alumno* [Tesis doctoral, Universidad de Murcia]. Repositorio Institucional de la Universidad de Murcia. <http://hdl.handle.net/10201/119>
- Chino Condori, J. M. (2020). *Actitudes hacia la Educación Física de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Glorioso San Carlos de la ciudad de Puno – 2016* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio de la UNAP. <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3275329>
- Collazos, J. E. M., Bermúdez, H. F. C., & Fonseca, A. A. (2014). *Evaluación de razones de prevalencia para sedentarismo y factores de riesgo en un grupo de estudiantes universitarios: Chía—Colombia*. 13, 114-122.



- Díaz, H. (2018). *Prevención de los efectos sobre la salud derivados del trabajo*.
<https://fundadeps.org/recursos/la-prevencion-de-los-efectos-sobre-la-salud-derivados-del-trabajo-sedentario-en-jovenes-asociado-a-las-nuevas-tecnologias/>
- Dimas, J. L. (2006). *Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de la facultad de ciencias químicas de la UANL* [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Nuevo León]. Repositorio UANL.
<http://eprints.uanl.mx/6911/1/1080146424.PDF>
- Figuroa, J., & Mellado, P. (2013). *Actividad física, salud y calidad de vida el discurso de las personas con hábitos sedentarios*.
<http://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/handle/123456789/1184>
- Flores, E., & Ramírez, A. (2012). Intervenciones dirigidas a disminuir/evitar el sedentarismo en los escolares. *Enfermería universitaria*, 9(4), 45-56.
- García Lavera, J. J. (2016). *Hábitos de ejercicio físico en estudiantes de la universidad de Salamanca. Relación con la calidad de vida y otras costumbres saludables*.
<https://doi.org/10.14201/gredos.129400>
- García Morilla, S. (2013). *Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español: Análisis del Tratado de la conservación de la salud del cuerpo y el alma, de Blas Álvarez de Miraval* [Tesis de licenciatura, Universidad de León]. Repositorio Institucional Abierto UL. <https://buleria.unileon.es/handle/10612/3050>
- Garrido, A. (2014). *La práctica de actividad física y hábitos de salud de los futuros maestros en Educación Primaria de la Universidad de Barcelona. Un estudio sobre la incidencia de la Educación Física vivida en la ESO en su futura acción docente*. <http://hdl.handle.net/2445/59585>



- Gavilán Huaccho, S. R. (2020). *Actividad Física Y Hábitos Alimenticios En Las Estudiantes Del 5to De Secundaria De La I.E. Nuestra Señora De Las Mercedes De Ica, junio 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada San Juan Bautista]. Repositorio SJB. <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/20.500.14308/2773>
- Gil Madrona, P. (2008). *Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada* / *Revista Iberoamericana de Educación*. 71-96.
- Gómez-Martínez, S., Rebato, E. N., Gheorghe, A., & Sánchez, A. M. (2017). *Nutrición y trastornos del comportamiento alimentario*. 283-293.
- González Velasco, Á. (2012). El movimiento humano. *Cuadernos del Tomás*, 4, 201-222.
- Guzmán, C., & Rodríguez, P. L. (2008). *Análisis de la Educación Física en la Región de Murcia desde la perspectiva psicosocial del alumno* [Tesis doctoral, Universidad de Murcia]. Repositorio UM. <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/119>
- Guzmán, J. E. O., & Duarte, A. C. V. (2020). Beneficios de la práctica regular de actividad física y sus efectos sobre la salud para enfrentar la pandemia por Covid-19: Una revisión sistemática. *Revista del Centro de Investigación de la Universidad la Salle*, 14(53), 105-132. <https://doi.org/10.26457/recein.v14i53.2679>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (Vol. 1). Repositorio Digital Académico. <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>
- Huaracallo Tacuri, C. (2021). *Actividad física y su relación con el estrés académico en estudiantes del 5to grado de los colegios emblemáticos Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad*



- de Puno* [Tesis de licenciatura no publicada, Universidad Nacional del Altiplano].
Repositorio UNAP. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3227006>
- Ibarra Mora, J., Hernández Mosqueira, C. M., & Ventura-Vall-Llovera, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 292-301. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>
- IBM SPSS 27. (2022, junio 13). *International Business Machines Producto de Estadística y Solución de Servicio*. <https://www.ibm.com/support/pages/ibm-spss-statistics-27-documentation>
- López Molina, L. (2018). *Cádiz: Del Floreciente S.XVIII al Port of the Future del S.XXI* (1.^a ed.). Dykinson, S.L.; JSTOR. <https://doi.org/10.2307/j.ctv6gqx5t>
- Lozano Aquino, P. A. (2022). *Actividad física y hábitos alimenticios de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad alas Peruanas]. Repositorio de la UAP. <https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12990/10595>
- Macias, A. I., Gordillo, L. G., & Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>
- Martínez-Hita, F. J. (2020). Propuestas activas en Educación Física durante el confinamiento por el Covid-19. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(266), 2-13. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i266.2178>



- Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., Vivas-Castillo, A. C., 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), 110-140. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Ministerio de Sanidad. (2021). *Estilos de vida saludables*. <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm>
- Norman, M. (2007). Valoración de hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional en estudiantes de la pontificia universidad católica de Valparaíso. *Scielo*, 34, 330-336. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182007000400006>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Parra, C., Jaimes, G. J., & Burbano, V. (2019). *La coordinación motriz infantil: Un abordaje desde los métodos cuantitativos de investigación*. 5(2), 1.
- Ramon Torrell, J. M., & Serra Majen, L. (2005). *Hábitos alimentarios y actividad física en el tiempo libre de las mujeres adultas catalanas* [Tesis doctoral, Universidad de Barcelona]. Repositorio UB. <http://hdl.handle.net/10803/2836>
- Rivera, M., Solari, G., Solari, B., Wall, A., & Peralta, M. (2020). Comparación del estado nutricional, consumo habitual de alimentos y hábitos de actividad física en escolares de primero básico -primero medio de la ciudad de Taltal, Chile. *Scielo*, 47, 264-271.



- Rodríguez, C. (2023). Importancia de la actividad física para el cuidado de la salud. *Fronteras en ciencias sociales y humanidades*, 2(1), 188-196.
- Salmerón Ruiz, M. A., Román Hernández, C., & Casas Rivero, J. (2017). *Trastornos del comportamiento alimentario*. <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-03/trastornos-del-comportamiento-alimentario-2/>
- Sayán, J. (2017). *Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017*. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/14150>
- Silvia, F.-V. A., & Gabriela., M.-O. (2016). *Validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes, en Jalisco, México*. <https://doi.org/10.14642/renc.2016.22.2.5138>
- Sotomayor, P. L., Aquino, V. P., Jiménez, O. J., & Trejo, M. C. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Revista de Salud Pública*, 16(2), 161-172. <https://doi.org/10.15446/rsap.v16n2.33329>
- UPCCA. (2018). *Que son los hábitos y como se forman* (pp. 1-10). <https://www.alfaradelpatriarca.es/wp-content/uploads/2017/12/QUE-SON-LOS-H%C3%81BITOS.pdf>
- Valdarrago Arias, S. I. (2017). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares "I.E.P. Alfred Nobel" durante el periodo mayo-agosto, 2017*. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/2772>
- Varela-Moreiras, G., Alguacil Merino, L. F., Alonso Aperte, E., Aranceta Bartrina, J., Ávila Torres, J. M., Aznar Laín, S., Belmonte Cortés, S., Cabrerizo García, L., Dal Re Saavedra, M. Á., Delgado Rubio, A., Garaulet Aza, M., García Luna, P.



P., Gil Hernández, Á., González-Gross, M., López Díaz-Ufano, M. L., Marcos Sánchez, A., Martínez De Victoria Muñoz, E., Martínez Vizcaíno, V., Moreno Aznar, L., ... Zamora Navarro, S. (2013). Obesidad y sedentarismo en el siglo XXI: ¿qué se puede y se debe hacer? *Nutrición Hospitalaria*, 28, 1-12.

Villar Chumán, C. C., & Yáñez Cárdenas, M. P. (2022). *Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-C en niños de dos colegios de Cercado de Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio UPCH. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/11660>

Yepes, T. A. (2006). *Desde la educación para la salud: Hacia la pedagogía de la educación alimentaria y nutricional*. 21-40.



ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Indicadores	Metodología
¿Cuál es la relación entre los niveles de actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021?	Determinar la relación entre actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.	Existe relación entre actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.	V-1 Actividad física V-2 Hábitos alimentarios	Actividad física Hábitos alimentarios	Método: Descriptivo Tipo: No experimental Diseño: Correlacional
1.- ¿Cuál es la relación entre los tipos de actividad física y los hábitos alimentarios que realizan los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021?	1. Describir la relación que existe entre el tipo de actividad física y los hábitos alimentarios que realizan los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.	1. El tipo de actividad física y los hábitos alimentarios tienen relación en los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.	Tipos de actividad física -Hábitos	Tipos de actividad	Instrumento: Encuesta de actividad física y hábitos alimentarios Población: 152 estudiantes.
2.- ¿Cuál es la relación de la frecuencia de la actividad física con los hábitos alimentarios?	2. Establecer la relación que existe entre la frecuencia de la actividad física con los hábitos alimentarios.	2. La frecuencia de la actividad física y los hábitos alimentarios tienen relación en los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.	Frecuencia Hábitos	Diaria Semanal Mensual	Muestra: de estudio: 120 estudiantes Prueba estadística:
¿Cuál es la relación entre la duración de la actividad física y los hábitos alimentarios?	3. Evaluar la relación que existe entre la duración de la actividad física y los hábitos alimentarios.	3. La duración de la actividad física y los hábitos alimentarios tienen relación en los estudiantes de la institución educativa secundaria Jorge Basadre Orurillo – 2021.	Duración Hábitos	Minutos Horas	Chi cuadrado X^2 $X = X_1^2 + X_2^2 + \dots + X_n^2$



ANEXO 2: CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Autor: GOMEZ CAMPOS, Rossana et al. (2012)

Datos informativos

Edad: ____ años **Sexo:** F () M ()

Grado y sección: _____ **Fecha de evaluación:** ___/___/___

Nosotros estamos interesados en conocer qué nivel de actividad física realizan los adolescentes como parte de su día a día. Sus respuestas nos ayudarán a entender qué tan activos son los adolescentes. Las preguntas están relacionadas al tiempo que tú ocupas realizando actividad física en una semana. Las preguntas incluyen las actividades que tú realizas en el colegio, para ir de un lugar a otro, por realizar, por deporte, por ejercicio o como parte de tus actividades en casa o en un club, academia. Sus respuestas son MUY IMPORTANTES. Por favor responde cada pregunta. Gracias por tu participación. Para responder las preguntas recuerda que: Actividades físicas **VIGOROSAS** son aquellas que necesitan de un gran esfuerzo físico y que te hacen respirar **mucho** más fuerte que lo normal. Las actividades físicas **MODERADAS** son aquellas que necesitan de algún esfuerzo físico y que te hacen respirar **un poco** más fuerte que lo normal.

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

- a) Un deporte en específico
- b) Trabajar (mecánica, construcción, cosecha)
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera), tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería)



- d) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
- e) Ninguna

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

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

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

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

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

- a) Ninguna
- b) Solo a veces



c) A menudo

d) Siempre

5. ¿Cuántos días por semana tú realizas actividad física?

a) Ninguno

b) 2 o 3

c) 4 o 5

d) Más de 5

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

a) Menos de 10 minutos

b) De 10 a 30 minutos

c) De 30 a 40 minutos

d) Más de 40 minutos

7. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física vigorosa?

a) Ninguna

b) 2 o 3

c) 4 o 5

d) Más de 5

8. ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física vigorosa?



- a) Menos de 10 minutos
- b) De 10 a 30 minutos
- c) De 30 a 40 minutos
- d) Mas de 40 minutos

9. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física moderada?

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

10 ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física moderada?

- a) Menos de 10 minutos
- b) De 10 a 30 minutos
- c) De 30 a 40 minutos
- d) Más de 40 minutos

11 ¿Tú acostumbras ir de la casa al colegio en?

- a) Movilidad particular
- b) Transporte urbano
- c) A pie.



ANEXO 3: CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

Datos informativos

Grado y sección: _____ **Fecha de evaluación:** ___/___/___

Edad: ___ años **Sexo:** F () M ()

A continuación, te preguntamos acerca de tus hábitos alimentarios. Solo deberás de marcar con una X uno de los números, según a la escala que está en la primera parte del 1 al 4. Ten en cuenta que esto **NO ES UN EXAMEN**, solo contesta honestamente cada una de las interrogantes y al final revisa que hayas marcado todas las preguntas.

para responder las preguntas recuerde que **Hábitos Alimentarios** son costumbres y/o preferencias individuales.

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

1- ¿Consume su desayuno a diario?	1	2	3	4
2- ¿Consume su almuerzo a diario?	1	2	3	4
3- ¿Consume su refrigerio a diario?	1	2	3	4
4- ¿Consume su cena a diario?	1	2	3	4
5- ¿Durante los días de la semana consume lácteos (yogur o queso y huevos)?	1	2	3	4
6- ¿Consume carnes rojas y blancas?	1	2	3	4
7- ¿Consume frutas y/o verduras por lo menos 4 – 5 veces por día?	1	2	3	4
8- ¿Consume menestras al menos 2 veces por semana?	1	2	3	4
9- ¿Elije variedad de tubérculos (papa, oca, olluco, isaño)?	1	2	3	4
10- ¿Elije variedad de cereales (¿avena, arroz, panes integrales y otros)?	1	2	3	4



11- ¿Usa azúcar para endulzar las infusiones y/o bebidas?	1	2	3	4
12- ¿Generalmente prueba la sal de sus comidas?	1	2	3	4
13- ¿Toma agua por lo menos (2Ltr/d)?	1	2	3	4
14- ¿Mastica bien sus alimentos al momento de comer?	1	2	3	4
15- ¿Consume alimentos más saludables antes que las golosinas y/o snacks (galletas, dulces, pasteles y otros)?	1	2	3	4
16- ¿Consume bebidas más saludables antes que las gaseosas, jugos o aguas saborizadas con alto azúcar?	1	2	3	4
17- ¿Su familia planifica la compra de sus alimentos por cada semana para poder alimentarse mejor?	1	2	3	4
18- ¿Consume sus alimentos sentados en mesa y sin distracciones como hacer tareas, hablar por teléfono, mirar TV entre otros?	1	2	3	4

Escala de hábitos alimentarios

0	18	Alto riesgo
19	36	En riesgo
37	54	Aceptable
55	72	Buena

ANEXO 4: BASE DE DATOS

Actividad Física y Hábitos Alimentarios



E
s
t
u
d
i
a
n
t
e
s

											1	1									1	1	1	1	1	1	1	1			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8		
1	3	2	3	2	2	1	2	1	2	1	1	3	4	2	4	3	2	2	2	3				3	4	3	4	3	3	2	3
2	1	5	2	3	3	3	3	2	3	3	1	4	4	2	4	2	3	3	3	2			3	2	4	2	3	2	3	1	2
3	1	4	1	3	3	3	2	2	3	3	1	3	3	1	3	1	2	2	1	2			2	2	2	2	2	2	1	2	
4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	1	4	3	3	1	2	3			3	2	1	3	2	3	2	2	3
5	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	2	3	2	3	3	4	3			3	4	3	2	4	3	2	3	2
6	1	4	1	3	3	3	2	2	3	3	1	3	4	4	4	2	4	2	2	4			4	4	4	3	3	2	3	3	4
7	1	4	1	4	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	2	1	4	3			3	4	3	2	3	3	2	3	2
8	1	5	1	4	4	3	3	3	2	2	1	3	4	1	4	4	3	4	1	3			3	3	4	4	3	3	3	1	2
9	1	5	1	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	4	2	3	3	4	4			4	4	3	3	2	3	3	4	4
10	2	5	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	1	2			2	1	1	2	3	1	1	2	2
11	1	5	1	3	3	3	2	2	3	3	1	4	3	2	3	2	4	2	3	3			3	4	2	3	3	2	3	3	3
12	2	5	1	4	4	4	3	3	3	3	1	4	4	3	4	3	4	1	1	3			4	3	3	2	3	2	2	3	4
13	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	1	3	4	3	4	3	3	2	4	4			4	3	4	3	2	3	3	2	4
14	1	5	1	4	4	4	3	3	3	3	1	4	3	1	4	4	3	3	2	4			4	4	3	4	4	2	3	4	4
15	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	4	4	4	4	3	2	3	4			3	4	4	3	4	3	3	1	4
16	4	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	4	3	3	3	2	4	2	1	4			4	3	3	3	2	2	3	3	2
17	1	5	1	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4			4	3	4	2	4	3	3	2	3
18	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	1	4	3	3	4	3	3	4	2	3			4	4	3	4	4	2	3	4	4
19	1	5	2	3	4	2	2	1	2	2	1	3	4	4	4	3	3	3	1	4			4	4	4	4	2	2	2	2	4
20	2	5	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4			3	3	4	2	3	2	2	1	3
21	1	5	1	4	2	3	2	2	2	2	1	4	4	3	4	2	3	3	2	4			4	3	3	4	3	2	3	3	2
22	1	5	1	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	1	2			2	1	2	2	2	2	1	2	2
23	1	5	2	2	2	2	2	2	3	3	1	4	3	2	3	2	3	2	3	3			2	3	2	3	2	3	2	2	3
24	4	4	2	3	2	3	2	2	2	2	1	4	4	4	3	3	4	3	3	4			4	4	3	3	4	3	2	2	4



2	5	1	5	1	4	2	3	2	2	3	3	1	3	4	4	4	3	3	1	1	3		3	4	4	3	4	3	1	2	
2	6	1	5	1	4	4	4	3	3	3	3	1	3	4	3	4	3	3	2	3	4		3	3	3	2	2	3	3	2	3
2	7	3	4	3	3	3	2	2	3	3	1	3	2	2	2	1	1	2	2	2		2	1	2	2	1	2	2	2	2	
2	8	1	5	1	3	2	3	2	2	3	3	1	4	2	4	3	4	4	4	2	2		2	3	2	3	2	3	3	2	
2	9	1	5	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	2	3	1	4	3		4	3	3	2	2	2	3	4	4
3	0	1	5	1	3	2	3	2	2	3	3	1	4	4	3	3	3	2	2	3	2		2	4	2	4	2	3	3	2	3
3	1	4	3	2	2	2	2	2	3	3	1	3	4	2	4	3	2	2	3	3		3	2	3	3	3	3	2	3	3	
3	2	1	5	1	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3		4	3	3	3	2	2	3	3	2
3	3	1	5	1	4	4	3	3	2	3	3	1	3	2	1	2	2	1	2	1	2		2	1	2	2	2	2	2	2	2
3	4	1	5	1	4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	2	2		3	3	3	2	2	3	2	3	3
3	5	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	4	4	3	2	2	3	2	2	3		3	2	3	3	3	2	3	2	2
3	6	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	4	1	3	3	2	1	4	3		3	4	4	4	3	3	2	3	3
3	7	1	2	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	3		3	4	3	2	2	3	3	2	3
3	8	1	5	1	2	2	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	4		2	3	3	3	2	3	3	3	4
3	9	2	5	1	3	3	3	2	2	3	3	1	2	2	1	3	1	2	2	2	2		2	2	2	3	2	2	1	2	2
4	0	1	5	1	2	3	3	2	2	3	3	1	4	4	3	3	2	4	2	3	4		3	2	3	2	2	2	3	2	2
4	1	1	5	1	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3		4	3	4	2	4	2	4	4	4
4	2	1	5	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3		2	2	3	3	3	3	2	3	3
4	3	2	4	1	3	3	3	2	2	3	3	1	4	3	3	4	4	3	3	2	4		4	3	3	4	2	2	3	4	2
4	4	1	5	1	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3		3	3	4	3	3	3	2	3	3
4	5	1	5	1	3	3	2	2	2	3	3	1	4	4	1	3	4	4	1	2	4		2	4	3	3	3	2	3	3	3
4	6	1	5	1	4	4	3	3	3	3	3	1	3	4	3	4	4	4	4	4	4		4	3	4	2	2	3	3	2	3
4	7	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	4	3	3	4	3	3	4	2	3		4	3	3	4	2	2	3	4	2
4	8	1	5	1	4	4	4	3	3	3	3	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2		2	2	2	3	2	2	2	2	2
4	9	2	5	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4		3	4	4	2	4	2	2	3	3



1 0 0	1	5	1	3	3	3	2	3	3	3	1	3	4	3	3	2	3	2	2	3								2	2	3	3	3	3	3	2	3		
1 0 1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	4									4	3	3	4	2	2	3	4	2	
1 0 2	4	5	1	4	3	3	2	3	3	3	1	3	4	2	3	2	3	2	3	3									3	3	4	3	3	3	3	2	3	
1 0 3	1	5	1	4	4	4	3	3	3	3	1	4	4	1	3	4	4	1	2	4									2	4	3	3	3	2	3	3	3	
1 0 4	3	2	3	2	2	1	2	1	2	1	1	3	4	3	4	4	4	4	4	4									4	3	4	2	2	3	3	2	3	
1 0 5	1	5	2	3	3	3	3	2	3	3	1	4	3	3	4	3	3	4	2	3									4	3	3	4	2	2	3	3	2	
1 0 6	1	4	1	3	3	3	2	2	3	3	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2									2	2	2	3	2	2	2	2	2	
1 0 7	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4									3	4	4	2	4	2	2	2	3	
1 0 8	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	4	3	4	2	3	3	2	4									4	2	2	3	2	2	3	4	4	
1 0 9	1	4	1	3	3	3	2	2	3	3	1	3	4	3	3	3	3	2	2	4										3	3	4	2	3	3	3	2	
110	1		4	1	4	3	3	2	2	3	3		3	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2		2	2	2				
111	1	5	1	4	4	3	3	3	2	2		1	4	4	2	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	2	3	2	2		2	2		3				
112	1	5	1	3	3	3	2	2	3	3		3	4	4	1	4	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2		2		2					
113	2	5	1	4	4	4	3	3	3	3		3	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	4	2	4	3	3	2		2		2						
114	1	5	1	3	3	3	2	2	3	3		1	4	4	2	2	4	3	1	3	4	3	2	4	3	2	3	4		3	4		3					
115	2	5	1	4	4	4	3	3	3	3		1	3	4	2	3	4	2	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3		2	3		3					
116	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3		1	3	4	3	4	2	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	2		3	4		4				
117	4	5	1	4	3	3	2	3	3	3		1	4	3	2	4	3	3	4	2	3	4	2	3	4	4	2	3	4		3	4		3				
118	1	5	1	4	4	4	3	3	3	3		1	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2		2	2		4				
119	1	5	1	3	3	3	2	2	3	3		1	4	4	1	4	3	2	1	3	4	3	2	4	2	4	2	2	4		2	4		4				
120	3	5	1	4	3	3	2	3	3	3		3	3	4	2	3	4	4	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3		3	2		2				



ANEXO 5: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO



FICHAS DE VALIDACIÓN

INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES

- Título de la Investigación:** ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JORGE BASADRE ORURILLO 2021
- Nombre de los instrumentos motivo de Evaluación:** Cuestionario de HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Regular				Buena				Muy bueno			
		0	6	11	16	44	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado											X					
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables											X					
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica															X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.									X							
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad												X				
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación												X				
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos									X							
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores									X							
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.											X					
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación												X				

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 18

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Muy deficiente b) Deficiente c) Regular d) Buena e) Muy buena

Nombres y Apellidos:	MARIA ISABEL QUINTANA V.	DNI N°	40971867
Dirección domiciliar:	PROLONG. TARAPACA N° 1065	Teléfono/Celular:	969559917
Grado Académico:	LIC. NUT.		
Mención:	LIC. NUT.		



Maria Quintana
Lic. Gabriela Quintana Valenzuela
NUTRICIONISTA
C.A.P. 3668
Firma



FICHAS DE VALIDACIÓN

INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES

- 1.1. **Título de la Investigación:** ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JORGE BASADRE ORURILLO 2021
- 1.2. **Nombre de los instrumentos motivo de Evaluación:** Cuestionario de HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Regular				Buena				Muy bueno				
		0	6	11	16	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	
		5	10	15	20	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado																X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.																X	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación																X	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																X	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores																X	
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.																X	
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																X	

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 20

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Muy deficiente b) Deficiente c) Regular d) Buena Muy buena

Nombres y Apellidos:	Roxana Tupac Arco	DNI N°	02449938
Dirección domiciliar:	Jr Atchvallpa s/n Ayacucho	Teléfono/Celular:	986693623
Grado Académico:	Lic en Nutrición Humana		
Mención:			



Roxana

 Firma



ANEXO 6: CONSTANCIA DE EJECUCIÓN



"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"

EL QUE SUSCRIBE DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA
JORGE BASADRE – CHOQUESANI

HACE CONSTAR QUE:

Dario Solano Yana Pineda, bachiller en Educación Física, Escuela Profesional de Educación Física, de la Facultad de Ciencias de la Educación, de la Universidad Nacional Del Altiplano – Puno, promoción 2021 – I, código de matrícula N° 161685 Identificado con DNI N° 73581676

Quien ha realizado la ejecución de su proyecto de investigación denominado **"Actividad Física y Hábitos Alimentarios de los Estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Jorge Basadre Orurillo 2021"** bajo mi supervisión, para obtención del título profesional de Lic. En educación Física, en la Universidad nacional del altiplano – Puno.

Se expide el presente documento a petición del interesado, para los fines que se estime por conveniente.

Choquesani 19 de octubre 2021



DIRECTOR

ANEXO 7: EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS





ANEXO 8: DECLARACIÓN JURADAS DE AUTENTICIDAD DE TESIS



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo DARIO SOLANO YANA PINEDA,
identificado con DNI 73581676 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
EDUCACION FISICA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

" ACTIVIDAD FISICA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SECUNDARIA JORGE BASADRE ORRULLO 2021 "

Es un tema original.


Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 17 de Julio del 20 23


FIRMA (obligatoria)



Huella



ANEXO 9: AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo DARLO SOLANO YANA PINEDA,
identificado con DNI 73581676 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

EDUCACIÓN FÍSICA,
informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“ ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SECUNDARIA JORGE BASADRE ORURILLO 2021 ”

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 17 de Julio del 2023


FIRMA (obligatoria)



Huella