



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SECUNDARIA AGROPECUARIO OCUVIRI

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. ELVIS FREDY QUISPE QUISPE

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2024



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA AGRICOLA OPECUARIO OCUVIRI

AUTOR

ELVIS FREDY QUISPE QUISPE

RECuento DE PALABRAS

16059 Words

RECuento DE CARACTERES

85417 Characters

RECuento DE PÁGINAS

105 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

10.2MB

FECHA DE ENTREGA

Jul 9, 2024 12:54 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jul 9, 2024 12:56 PM GMT-5

● 17% de similitud general

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

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 0% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)


Lic. José Damían Fuentes López
DOCENTE UNA - PUNO
Dr. En Educación


Dr. Alcides Flores Paredes
Docente FCEDUC. UNA - PUNO
REGISTRO N° 157 - SUNEP

Resumen



DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado a mi familia con mucho aprecio y cariño, en especial a mi querida madre Gloria Quispe Calizaya por haberme apoyado en toda esta trayectoria, por brindarme sus sabios consejos y por inculcarme sus valores, a mi querido padre Martin Quispe Cahuaya por el apoyo que me brinda día a día, por su esfuerzo incondicional y por el apoyo económico.

Elvis Fredy Quispe Quispe



AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a Dios por bendecirnos la vida, por guiarnos a lo largo de nuestra existencia, ser el apoyo y fortaleza en los momentos de dificultad y debilidad

Quiero agradecer a la prestigiosa Universidad Nacional del Altiplano – Puno por brindarme la oportunidad de poder estudiar estos 5 años, en la Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física.

A los diferentes docentes por la formación profesional y a la vez por inculcarme sus sabias enseñanzas, en especial al profesor, Simón Eduardo Villasante Saravia, por el apoyo moral y por motivarnos a ser buenos profesionales.

A los miembros de jurado: Dr. Basilide Avilés Puma, M Sc. Dony Edwin Mamani Velásquez. M Sc. Samuel Álvaro Chura Cahuana por corregir y orientarme; para así poder culminar este trabado de investigación.

A mi asesor de tesis, Dr. José Damián Fuentes López por su aporte, participación y guiarme en el desarrollo de este trabajo.

A mis queridos padres por el sostén y esfuerzo que hacen día a día, por apoyarme económicamente y motivacionalmente.

Finalmente, a mis compañeros de la universidad, por compartir este largo camino y a todas las personas que de una u otra manera me apoyaron en la culminación de este trabajo.

Elvis Fredy Quispe Quispe



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE ANEXOS	
ÍNDICE DE ACRÓNIMOS	
RESUMEN	15
ABSTRACT.....	16
CAPÍTULO I	
I. INTRODUCCIÓN	
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	20
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	22
1.2.1. Problema general	22
1.2.2. Problemas específicos.....	22
1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	23
1.3.1. Hipótesis general	23
1.3.2. Hipótesis específicas.....	23
1.4. JUSTIFICACIÓN	24
1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	24
1.5.1. Objetivo general	24
1.5.2. Objetivos específicos	24

CAPÍTULO II



II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1.	ANTECEDENTES	26
2.1.1.	Antecedentes a nivel internacional	26
2.1.2.	Antecedentes a nivel nacional	27
2.1.3.	Antecedentes a nivel regional	29
2.2.	MARCO TEÓRICO	30
2.2.1.	Hábitos de alimentación	30
2.2.1.1.	Dimensiones de la variable: hábitos de alimentación	32
2.2.1.1.1.	Consume frutas y verduras	32
2.2.1.1.2.	Consumo de pescado	32
2.2.1.1.3.	Consumo de legumbres	33
2.2.1.1.4.	Consumo de arroz y cereales.....	33
2.2.1.1.5.	Consumo de frutos secos	33
2.2.1.1.6.	Actividad física.....	34
2.2.1.2.	Dimensiones de la variable: actividad física	34
2.2.1.2.1.	Frecuencia	34
2.2.1.2.2.	Duración	35
2.2.1.2.3.	Intensidad	35
2.3.	MARCO CONCEPTUAL	35

CAPÍTULO III

III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1.	UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....	36
3.1.1.	Ámbito de estudio.....	36
3.2.	PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO	36
3.3.	PROCEDENCIA DEL MATERIAL DE UTILIZADO	36



3.3.1. Enfoque de la investigación.....	36
3.3.2. Tipo de investigación.....	36
3.3.3. Diseño de la investigación	37
3.3.4. Métodos de investigación	37
3.3.5. Técnicas e instrumentos de investigación	37
3.3.5.1. Técnicas de recolección de datos	37
3.3.5.2. Instrumento de recolección de datos	37
3.3.5.2.1. Primera ficha técnica	38
3.3.5.2.2. Segunda ficha técnica	38
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO	40
3.4.1. Población	40
3.4.2. Muestra	41
3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO	41
3.5.1. Determinación de las hipótesis estadísticas	41
3.6. PROCEDIMIENTO.....	41
3.6.1. Plan de tratamiento de datos	41
3.6.1.1. Tabulación.....	41
3.7. VARIABLES	42
3.7.1. Variable 1	42
3.7.2. Dimensiones	42
3.7.3. Variables 2	42
3.7.4. Dimensiones	42
3.8. ANÁLISIS ESTADÍSTICO.....	43

CAPÍTULO IV

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN



4.1.	RESULTADOS DE HÁBITOS ALIMENTICIOS	44
4.2.	RESULTADOS DE ACTIVIDAD FÍSICA	55
4.3.	PRUEBAS DE HIPÓTESIS	80
4.3.1.	Correlación del Objetivo General	80
4.3.2.	Correlación del Objetivo Específico 1	81
4.3.3.	Correlación del Objetivo Específico 2	81
4.3.4.	Correlación del Objetivo Específico 3	82
4.3.5.	Correlación del Objetivo Específico 4	83
4.4.	DISCUSIÓN.....	84
V.	CONCLUSIONES.....	87
VI.	RECOMENDACIONES	89
VII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	90
ANEXOS.....		94

Área : Educación Física.

Tema : Hábitos de Alimentación y Actividad Física

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 19 de julio del 2024.



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Validación de los instrumentos	39
Tabla 2 Confiabilidad del instrumento	40
Tabla 3 Población	40
Tabla 4 Toma una fruta o zumo de frutas todos los días	44
Tabla 5 Toma una segunda fruta todos los días	45
Tabla 6 Toma verduras frescas (ensaladas) o conocidas una vez al día	46
Tabla 7 Toma verduras más de una vez al día	47
Tabla 8 Toma pescado fresco con regularidad	48
Tabla 9 Le gustan las legumbres y las toma más de 1 vez/semana	49
Tabla 10 Toma pasta o arroz casi a diario (≥ 5 días/semana)	50
Tabla 11 Desayuna un cereal o derivado (pan, tostadas, etc.)	51
Tabla 12 Toma frutos frescos con regularidad	52
Tabla 13 Desayuna un lácteo	53
Tabla 14 Toma dulces y golosinas cada día.....	54
Tabla 15 ¿Realizas algún tipo de actividad física por lo general durante la semana? ..	55
Tabla 16 ¿Cómo acostumbras a ocupar tu tiempo libre fuera del horario académico? .	56
Tabla 17 ¿Realizas alguna actividad física durante el tiempo libre en el colegio?.....	57
Tabla 18 En los meses de vacaciones, ¿realizas actividad física?	58
Tabla 19 ¿Cuántos días por semana realizas actividad física?	59
Tabla 20 En los días que realizas actividad física ¿Cuánto tiempo (minutos) ocupas por día?	60
Tabla 21 ¿Cuántos días por semana realizas actividad física vigorosa?.....	61
Tabla 22 ¿Cuántos minutos por día realizas actividad física vigorosa?	62



Tabla 23 ¿Cuántos días por semana realizas actividad física moderada?.....	63
Tabla 24 ¿Cuántos minutos por día realizas actividad física moderada?	64
Tabla 25 ¿En qué acostumbras ir de tu casa al colegio?.....	65
Tabla 26 Hábitos de alimentación.....	66
Tabla 27 Consume frutas y verduras	67
Tabla 28 Consumo de pescado	68
Tabla 29 Consumo de legumbres.....	69
Tabla 30 Consumo de arroz y cereales	70
Tabla 31 Consumo de frutos secos	71
Tabla 32 Consumo de lácteos	72
Tabla 33 Consumo de golosinas	73
Tabla 34 Actividad física.....	74
Tabla 35 Tipo de actividad	75
Tabla 36 Frecuencia de la actividad física.....	76
Tabla 37 Duración de la actividad física.....	77
Tabla 38 Intensidad de la actividad física.....	78
Tabla 39 Prueba de normalidad	79
Tabla 40 Relación entre los hábitos de alimentación con la actividad física.....	80
Tabla 41 Relación entre los hábitos de alimentación con el tipo de actividad física.....	81
Tabla 42 Relación entre los hábitos de alimentación con la frecuencia de actividad física	81
Tabla 43 Relación entre los hábitos de alimentación con la duración de actividad física	82
Tabla 44 Relación entre los hábitos de alimentación con la intensidad de actividad física	83



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 Toma una fruta o zumo de frutas todos los días.....	44
Figura 2 Toma una segunda fruta todos los días	45
Figura 3 Toma verduras frescas (ensaladas) o conocidas una vez al día.....	46
Figura 4 Toma verduras más de una vez al día	47
Figura 5 Toma pescado fresco con regularidad.....	48
Figura 6 Le gustan las legumbres y las toma más de 1 vez/semana.....	49
Figura 7 Toma pasta o arroz casi a diario (≥ 5 días/semana)	50
Figura 8 Desayuna un cereal o derivado (pan, tostadas, etc.).....	51
Figura 9 Toma frutos frescos con regularidad.....	52
Figura 10 Desayuna un lácteo.....	53
Figura 11 Toma dulces y golosinas cada día	54
Figura 12 ¿Realizas algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?..	55
Figura 13 ¿Cómo acostumbras a ocupar tu tiempo libre fuera del horario académico?	56
Figura 14 ¿Realizas alguna actividad física durante el tiempo libre en el colegio?	57
Figura 15 En los meses de vacaciones, ¿realizas actividad física?.....	58
Figura 16 ¿Cuántos días por semana realizas actividad física?.....	59
Figura 17 En los días que realizas actividad física ¿Cuánto tiempo (minutos) ocupas por día?.....	60
Figura 18 ¿Cuántos días por semana realizas actividad física vigorosa?	61
Figura 19 ¿Cuántos minutos por día realizas actividad física vigorosa?.....	62
Figura 20 ¿Cuántos días por semana realizas actividad física moderada?	63
Figura 21 ¿Cuántos minutos por día realizas actividad física moderada?.....	64
Figura 22 ¿En qué acostumbras ir de tu casa al colegio?	65



Figura 23 Hábitos de alimentación	66
Figura 24 Consume frutas y verduras	67
Figura 25 Consumo de pescado	68
Figura 26 Consumo de legumbres	69
Figura 27 Consumo de arroz y cereales.....	70
Figura 28 Consumo de frutos secos.....	71
Figura 29 Consumo de lácteos.....	72
Figura 30 Consumo de golosinas.....	73
Figura 31 Actividad física	74
Figura 32 Tipo de actividad.....	75
Figura 33 Frecuencia de la actividad física	76
Figura 34 Duración de la actividad física	77
Figura 35 Intensidad de la actividad física	78



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Operacionalización de variables.....	95
ANEXO 2 Matriz de consistencia.....	96
ANEXO 3 Instrumento.....	97
ANEXO 4 Validación de instrumentos.....	100
ANEXO 5 Panel Fotográfico.....	103
ANEXO 6 Declaración de autenticidad.....	104
ANEXO 7 Autorización para Repositorio.....	105



ACRÓNIMOS

CECU	:	Confederación (de ámbito estatal) de Consumidores y Usuarios.
FAO	:	Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.
IE	:	Institución Educativa.
IES	:	Institución Educativa Secundaria.
MINEDU	:	Ministerio de Educación del Perú.
SPSS	:	Statistical Package for Social Sciences.
OMS	:	Organización Mundial de la Salud.
IMC	:	Índice de Masa Corporal.
UNAP	:	Universidad Nacional del Altiplano.
UNICEF	:	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.



RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo, determinar la relación entre los hábitos de alimentación y la actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi. En cuanto a la metodología se empleó un diseño no experimental y de corte transversal, de tipo descriptiva correlacional, con un enfoque cuantitativo, la población estuvo constituida por 140 estudiantes de la institución educativa de Ocuvi, los datos fueron obtenidos mediante un cuestionario de las variables hábitos de alimentación y actividad física de tipo escala Likert, y el análisis se realizó a través de la codificación y tabulación de la información a través del programa SPSS v25. En su resultado se pudo determinar la relación que existe entre los hábitos de alimentación con la actividad física en estudiantes, en donde se pudo ver que el grado de relación fue del 30% con una relación positiva débil = 0.300 entre las variables, asimismo se pudo apreciar que los hábitos de alimentación por parte de los alumnos se hallan en un 50% en un nivel de necesidad de mejora y por otro lado con respecto a la actividad física se halla en un nivel moderado con un 36%. En conclusión, se pudo determinar una relación significativa entre las variables.

Palabras clave: Actividad física, Alimentación, Hábitos, Duración, Frecuencia



ABSTRACT

The objective of the research was to determine the relationship between eating habits and physical activity in students of the Ocuvi Agricultural Secondary Educational Institution. Regarding the methodology, the following was used: a non-experimental and cross-sectional design, of a descriptive correlational type, with a quantitative approach, the population was made up of 140 students from the educational institution of Ocuvi, the data were obtained through a questionnaire from the variables of eating habits and physical activity on a Likert scale, and the analysis was carried out through the coding and tabulation of the information through the SPSS-V25 program. Finally, it was possible to determine the relationship that exists between eating habits with physical activity in students, where it could be seen that the degree of relationship was 30% with a weak positive relationship = 0.300 between the variables, it could also be seen that the eating habits of the students are at 50 % at a level of need for improvement and on the other hand with respect to physical activity it is at a moderate level with 36%. In conclusion, a significant relationship between the variables could be determined.

Keywords: Physical activity, diet, habits, duration, frequency.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios cambian con el tiempo y están influidos por muchos factores socioeconómicos. Estos factores interactúan de forma compleja para determinar el comportamiento alimentario de una persona. Entre estos factores se incluyen los ingresos, los precios de los alimentos (que afectan a la disponibilidad y asequibilidad de alimentos saludables), las preferencias y creencias personales, las tradiciones culturales y los factores geográficos y medioambientales (incluido el cambio climático). La creación de un entorno alimentario saludable, en particular de un sistema alimentario que promueva una dieta diversa, equilibrada y sana, requiere por tanto la implicación de diferentes sectores y partes interesadas, incluidos los gobiernos, el sector público y el sector privado (OMS, 2018, p. 36). Ya que, se precisa que, el crecimiento de cada niño y niña tiene características individuales, incluso dentro de una misma familia. La medición periódica de peso y talla es uno de los procedimientos para establecer si el niño o niña están dentro de los límites normales para su edad y sexo. Pues, el individuo en el primer año de vida y el inicio de la adolescencia tienen un crecimiento acelerado y en el caso del inicio de la adolescencia el desarrollo emocional e intelectual también es más rápido, los cuales suelen afectar los hábitos alimentarios (FAO, 2011, p. 81).

En contraste, se menciona que, el Perú es uno de los países con mayor desnutrición crónica en América Latina. Los niveles de desnutrición son mayores en los hogares que se ubican en áreas rurales, siendo un factor relacionado a la ausencia de buenos hábitos alimenticios. Los hogares peruanos tienen un consumo insuficiente de frutas y lácteos, y un excesivo consumo de cereales. Además, corremos el riesgo de empeorar nuestra dieta al incrementar el consumo de grasas y carbohidratos (MINEDU, 2014, p. 11). Por lo cual,



la OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable tanto, en las instituciones públicas como escuelas, guarderías, residencias de ancianos, hospitales, prisiones y comedores comunitarios desempeñan un importante papel a la hora de garantizar una alimentación sana y evitar los 8 millones de muertes anuales causadas por una alimentación poco saludable (OMS , 2021, p. 1).

Asimismo, se precisa que, no es suficiente que el escolar tenga conocimientos dietéticos respecto a la salubridad de los alimentos ya que, en muchos casos, a pesar de dichos conocimientos el joven sigue ingiriendo con bastante frecuencia determinados alimentos poco saludables. Los esfuerzos formativos deben dirigirse a que el adolescente reconozca cuáles son sus necesidades fisiológicas de nutrientes. De esta forma se conseguirá mejorar sus hábitos alimentarios, con el beneficio que ello supone para su calidad de vida presente o futura. Todo ello cobra especial relevancia cuando se le exige al organismo un trabajo adicional como el que representa la actividad físico-deportiva (López, 2009, p. 1). Por lo cual, según UNICEF (2019) refiere que, “la participación regular en actividades físicas es esencial para el desarrollo físico, intelectual, psicológico y social de niños y adolescentes. Los buenos hábitos se forman a una edad temprana” (p. 3). A su vez, se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar (OMS, 2022, p. 5).

Ante ello, UNICEF (2019) manifiesta que, “los niños que hacen ejercicio tienen más probabilidades de seguir siendo activos de adultos” (p. 3). Dado a estas referencias científicas, para esta investigación es importante motivar a los estudiantes a tener hábitos



alimenticios y una actividad física basada en responsabilidad y horarios apropiados, ya que estos, ayudaran a evitar enfermedades y posibles riesgos relacionados con la salud del estudiante. En este sentido, la investigación tuvo como objetivo general determinar la relación que existe entre los hábitos de alimentación con la actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi. Además, como metodología, se emplearon el no experimental, el transversal, la descriptiva – correlacional y la cuantitativa.

Ante lo mencionado, el presente estudio se divide de la siguiente manera: que el Capítulo I. Se presenta, las preguntas de la investigación general en la explicación del problema, el problema general y los específicos, hipótesis, justificación y propósitos de la tesis. Seguidamente el Capítulo II. El marco teórico, describe antecedentes, desarrolla definiciones, marco conceptual. Continuando con el Capítulo III. Materiales y procedimientos duración del análisis, la población, su muestra, el diseño y el tipo del estudio, los procedimientos del estudio y las técnicas de recopilación. Para finalmente con el Capítulo IV. Resultados y discusiones. Capítulo V. Conclusiones. Capítulo VI. Sugerencia. Capítulo VII. Referencia bibliográfica y finalmente los anexos.



1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los malos hábitos de vida en nuestra población, ocasionan un daño perjudicial para el estado de salud de los individuos y al final afectan su calidad de vida. Tener un estilo de vida apropiado, es primordial para reducir alguna enfermedad de gravedad. Una fase crítica en la compra de dichos hábitos, pasa en la niñez, sin embargo, además en la vida académica, en el que los alumnos pasan de un hábito regular de actividad física a grado estudiantil a una rutina cargada de inacción física, clásica de la vida de los alumnos. Al final se refleja en rutinas de vida poco sanas en la vida adulta profesional.

A nivel internacional, la Organización Mundial de la Salud, indica que en el 2016 se ha descubierto 52 millones de chicos menores de 5 años que muestran flacura, 155 millones de los chicos padecen retraso del incremento y 41 millones padecen de sobrepeso o tienen la posibilidad de ser obesos, sin embargo, en los chicos y los jóvenes de 5 a 19 años bastante más de 340 millones padecen de sobrepeso o gordura. Con respecto a la actividad física, la investigación de la OMS muestra que el 85% de las mujeres adolescentes no son físicamente activas, en comparación con el 78% de sus pares masculinos, pero lo que está claro es un alto porcentaje de actividad física (Garwood, 2019).

A nivel nacional los componentes de los hábitos alimentarios poseen distintas críticas que deben ver con las conductas personales y sociales acerca de, dónde, cómo, con qué, para qué se ingiere los alimentos; rutinas que se incorporan de forma directa y de forma indirecta como parte de las prácticas socioculturales. No obstante, el consumo de alimentos sanos ha sido condicionado por los medios informativos, debido a que los jóvenes son más propensos y simples de manipular por la aparición de nuevos productos por medio de propagandas publicitarias.



La nutrición y la alimentación de los habitantes peruanos están influenciados por el ingreso laboral mensual. El salario promedio por cada mes de trabajo es de 1,400 soles, que es inferior al valor de una canasta de salud de 1,515 soles para un hogar de cuatro integrantes. Los víveres más consumidos por la gran población son: pan, arroz, papas, fideos. Especialmente los alimentos escasos en fibras y ricos en carbohidratos. Aunque, el país cuenta con una diversidad alimentaria que contiene nutrientes principales (Guzmán et al., 2015).

En cuanto a la actividad física, el Departamento de Promoción de la Salud del Ministerio de Comunicaciones del Perú, señaló que solo un tercio de los adultos mayores peruanos realizan cierto tipo de actividad física, causa de riesgo para enfermedades crónicas como presión alta, diabetes, enfermedades del corazón, cáncer, etc. Estas estadísticas confirman el bajo nivel de los alumnos que practican el juego deportivo en consecuencia, la actividad física. Esto significa que no se han implementado estrategias efectivas para cambiar esto en el desarrollo de estrategias basadas en la actividad física de los estudiantes, ya que no se han logrado avances positivos en los últimos tiempos.

En la institución educativa secundaria Agropecuaria Ocuwiri la situación es similar, ya que la política de educación para fomentar el las actividades físicas y deportivas no es visible. Dicho esto, se ha acentuado la desvalorización de la actividades deportivas en las instituciones secundarias y ha prevalecido el sedentarismo, en primer lugar porque la mayoría de ellos no ha mostrado interés ni voluntad de seguir practicando deportes en asociaciones, ligas, clubes y selecciones; el segundo es no participar activamente en competencias deportivas, actividades recreativas o en horas de educación física durante los deportes y descansos durante la permanencia en las instituciones educativas. Ya no tienen la costumbre de caminar a casa y salir de la institución; porque



ven televisión, se sientan frente a la computadora o juegan videojuegos en sus celulares y en su tiempo libre, no andan en bicicleta ni juegan. La suma de estos comportamientos similares a la inacción física o conductas sedentarias no cumplen los niveles de actividad física recomendados por la salud para los chicos de 5 a 18 años chicos y adultos adolescentes. O sea, no acumulan por lo menos 60 min cotidianos de actividad física de ligera o por lo menos 3 días a la semana de actividad física.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de alimentación con la actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de alimentación con el tipo de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi?
- ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de alimentación con la frecuencia de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi?
- ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de alimentación con la duración de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi?



- ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de alimentación con la intensidad de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi?

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

- Los hábitos de alimentación se relacionan significativamente con la actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi.

1.3.2. Hipótesis específicas

- Los hábitos de alimentación se relacionan significativamente con el tipo de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi.
- Los hábitos de alimentación se relacionan significativamente con la frecuencia de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi.
- Los hábitos de alimentación se relacionan significativamente con la duración de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi.
- Los hábitos de alimentación se relacionan significativamente con la intensidad de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi.



1.4. JUSTIFICACIÓN

El estudio proporciona a los alumnos información teórica sobre la adecuada alimentación y las actividades físicas, buscando contribuir a la conciencia de la importancia de su uso para mejorar su bienestar, para que se conviertan en personas saludables que utilizan una variedad de herramientas educativas y procedimientos, con el objetivo de facilitar la adquisición, acopio y uso de la información. La investigación está justificada en el campo social, ya que es importante educar con respecto a la apropiada alimentación para tener una adecuada salud y con ello realizar buenas prácticas en la actividad física. Los estudiantes tendrán la oportunidad de obtener nueva información sobre la nutrición adecuada para la promoción de la salud. Por ello, los padres también pueden colaborar con los maestros en este conocimiento. En conclusión, los mayores beneficiados serán los estudiantes, ya que los resultados de este estudio nos darán datos reales sobre el estado actual en el que desarrollan su aprendizaje.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

- Determinar la relación que existe entre los hábitos de alimentación con la actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi.

1.5.2. Objetivos específicos

- Identificar la relación que existe entre los hábitos de alimentación con el tipo de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi.
- Conocer la relación que existe entre los hábitos de alimentación con la frecuencia de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi.



- Determinar la relación que existe entre los hábitos de alimentación con la duración de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi.
- Identificar la relación que existe entre los hábitos de alimentación con la intensidad de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa secundaria Agropecuario Ocuvi.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. Antecedentes a nivel internacional

Barja et al. (2020) en su estudio determinó la calidad de la dieta y la práctica de actividad física en alumnos Gallegos. Su metodología fue aplicada de tipo descriptivo correlacional. Los resultados evidenciaron que 135 estudiantes que representan el 64.9% tienen el IMC normal, el 1.4% de estudiantes que son 3 tienen obesidad de grado 1. Su conclusión fue que existe una buena asociación entre EL indicador de realiza alguna clase de actividad física por lo menos a lo largo de la semana y el IMC.

Botero et al. (2019) en su investigación evaluó como se promueven actualmente hábitos saludables con escolares del grado segundo de la IE Román Gómez de Marinilla. Su método fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental. Se evidencio que el 30.77% de los encuestados manifiestan que promueven hábitos saludables. Su conclusión fue que una alimentación que es equilibrada, variada y saludable es clave en la edad escolar.

Brandt et al. (2018) en su artículo el objetivo fue describir el proceso educativo y como podría este sistema colaborar en la adquisición de hábitos alimenticios y la práctica de la actividad física. Su tipo fue cuantitativo, descriptiva causal. El resultado fue que se observó que es cada vez más que los niños reemplazan la actividad física por otro tipo de actividades. Su conclusión fue que los adolescentes hoy en día establecen un estilo de vida poco saludable.



Zamora (2022) en su estudio identifico el hábito alimenticio y la práctica de la actividad física de instituciones secundarias. Su método fue descriptivo, cuantitativo de corte transversal. Su resultado fue que el 74.3% de estudiantes varones no hacen actividad física alguna y en las señoritas un 83.2% por tanto la ingesta de alimentos que presentan es equilibrada.

Ordoñez et al. (2021) en su investigación determinó el hábito alimentario y la actividad física de estudiantes universitarios. Su metodología fue de enfoque cuantitativo no experimental. Su resultado fue que el 73% de estudiantes tienen un consumo bajo de alimentos adecuados y el 54% posee un alto consumo de alimentos que son inadecuados.

Algar (2020) su objetivo fue conocer la importancia de mantener una dieta equilibrada y realizar actividad física. Su metodología fue aplicada, descriptivo. Tuvo como resultado que la mayoría de niñas tienen buena alimentación, pero sin embargo presentan sobre peso u obesidad.

2.1.2. Antecedentes a nivel nacional

Ore (2020) en su estudio de investigación se consideró como objetivo principal evaluar los hábitos de alimentación y la actividad física en alumnos. El tipo de estudio fue de enfoque cuantitativo, descriptivo, diseño no experimental. Los resultados evidenciaron que el 46.2% de alumnos encuestados tienen un hábito regular y el 36.5% posee malos hábitos, el 42.3% señala que presenta una actividad física moderada. Su conclusión fue que todos los estudiantes de la institución poseen regulares hábitos alimenticios y una actividad física moderada.

Castro y Cáceres (2017) en su indagación determinó la relación que existente del hábito saludable de higiene, actividad física, alimentación, entre el



rendimiento escolar de los estudiantes. Su metodología fue de diseño no experimental, descriptivo correlacional. Los resultados demostraron que el 31.81% de los alumnos encuestados señalan que consumen a diario jugo y gaseosas, el 4.54% tienen un diagnóstico leve de nutrición y el 13.63% un diagnóstico alimentario de sobre peso. Su conclusión fue que el 18.18% consumen al diario comida chatarra por lo que tienen un estado nutricional de obesidad.

Gonzales y Enero (2020) en su trabajo de investigación analizó los hábitos alimentarios y la relación entre la actividad física en estudiantes de dietética y nutrición. Su metodología fue de diseño no experimental, tipo cuantitativo, descriptivo correlacional. Se evidenció que el 35% de estudiantes universitarios encuestados manifiestan que realiza actividad física baja. Su conclusión fue que entre rutinas alimentarias y a la actividad física no existe relación significativa.

Van Den Broek (2021) en su estudio determinó la relación entre la calidad de la dieta y la actividad física con el estado nutricional de los músicos de una orquesta de Lima. Fue tipo cuantitativo, nivel correlacional y diseño analítico, prospectivo y transversal. La muestra realizada a 60 músicos. Para medir el estado nutricional se utilizó el IMC, y para medir la calidad de dieta se utilizó el índice de alimentación saludable y el cuestionario para la actividad física, asimismo, se usó la prueba de Spearman. La conclusión fue que la mitad de músicos presentó un estado nutricional con peso normal, con una menor calidad de dieta y la actividad física fue de nivel moderado.



2.1.3. Antecedentes a nivel regional

Surco (2018) un estudio cuyo propósito fue evaluar la actividad física y la influencia de los hábitos alimenticios del consumo en el IMC de los alumnos. El tipo de metodología que empleo fue de tipo aplicada, descriptivo correlacional, su resultado fue que el 64.9% de alumnos encuestados tienen un índice de masa corporal normal. Su conclusión fue que la actividad física determina el IMC de los estudiantes.

Vásquez (2021) en su trabajo de investigación su objetivo fue analizar la asociación entre los hábitos alimentarios, estado nutricional y el nivel de actividad física de los alumnos de la institución educativa Villa del Lago. Su metodología fue descriptivo analítico, de enfoque cuantitativo. Su resultado fue que 61.1% de los alumnos poseen un estado alimentario habitual, el 25% tiene sobrepeso. Su conclusión fue que el estado nutricional de los estudiantes se relaciona con el consumo de productos ricos en proteínas.

Chumbilla (2019) en su estudio su objetivo fue determinar el estado nutricional con la frecuencia y su relación de consumo y actividad física en estudiantes de la I.E. Miguel Grau. Su método fue descriptivo correlacional, enfoque cuantitativo. Su resultado fue que el 71.6% de estudiantes encuestados presentaron normal su estado alimentario, el 23.3% de los alumnos exceso de peso y el 2.6% presento gordura. Su conclusión fue que los estudiantes presentan un estado nutricional normal lo que significa que este grupo está exento de presentar riesgos a sobrepeso, obesidad, etc.

Peralta (2018) determinó el nivel de actividad física en los estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza de la ciudad de



Azángaro. El estudio es de tipo básico no experimental, de diseño transversal, descriptivo. La muestra realizada a 236 estudiantes. El instrumento que se aplicó es un cuestionario que valora la actividad física en estudiantes. Los resultados fue que el 41.9% de estudiantes del VII ciclo tienen un nivel de actividad física Baja, el 39.4% en un nivel Moderado y por último el 18.7% tiene en un nivel alto. La conclusión fue que los estudiantes en gran parte evidencian un nivel de actividad física baja, no llegando a los niveles recomendados de actividad física por la OMS.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Hábitos de alimentación

Se indica que, los hábitos alimentarios son el resultado del comportamiento de las personas en el momento de preparar y consumir los determinados alimentos como una parte de sus costumbres sociales, culturales y religiosas, y que está influenciado por múltiples factores como los socioeconómicos, culturales y geográficos. Los hábitos alimentarios empiezan a formarse desde el momento del nacimiento y se desarrollan durante la infancia y, especialmente, en la adolescencia. En la primera infancia la alimentación está determinada principalmente por los alimentos ofrecidos por la familia, escuela y colegio de la niña y del niño, ya que es donde conviven todos los días desarrollando su proceso de socialización y aprendizaje diario (Serafin, 2012, p. 21).

Por otra parte, según UNICEF (2018) indica que “los hábitos de vida saludable son el conjunto de prácticas alimentarias, de higiene, cuidado personal, autorregulación, relaciones interpersonales, actividad física y descanso que nos ayudan a vivir una vida más saludable” (p. 3).



Asimismo, se precisa que se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas (CECU, 2016, p. 1).

Por otro lado, según el autor Cervera et al., citado en el artículo de Maza et al., (2022) menciona que: En resumen, son los procesos mediante los cuales los individuos eligen alimentos se basan en la disponibilidad y el aprendizaje de su entorno, que a su vez está influenciado por factores socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos.

Como tal, se precisa que, en los hábitos alimentarios intervienen tres factores principales, por ejemplo, si parte de los antecedentes del individuo, parte del núcleo familiar, lo que influye mucho en la percepción de los niños y jóvenes sobre la buena alimentación; por otro lado, las escuelas o centros de aprendizaje pueden reforzar los buenos hábitos alimentarios en el entorno escolar utilizando la transversalidad de los contenidos (Pereira y Salas, p. 5, 2017).

Es por ello que, la nutrición es un problema a resolver junto con la alimentación, puede alimentar a una persona, pero sus necesidades nutricionales no siempre serán satisfechas, los grupos de estudiantes están expuestos diariamente a innumerables fuentes de alimentos que amenazan su salud sin comprender completamente las pautas para su pleno disfrute (Pereira y Salas, p. 3, 2017).



Problemas que puede provocar una mala alimentación: En los últimos años, los hábitos alimenticios han cambiado mucho en España. El estilo de vida actual, las prisas y la falta de tiempo impiden a muchas personas mantener una alimentación saludable. La mayoría de las personas se nutren de manera deficiente debido a su excesivo consumo de proteínas, grasas de origen animal, alcohol, calorías y azúcares. Esto repercute en carencias de nutrientes que pueden incidir en el bienestar e incrementar el riesgo de padecer enfermedades y problemas de salud. De hecho, diferentes estudios han demostrado que algunas de las patologías más comunes en los países desarrollados, como los problemas cardíacos, la hipertensión arterial, la osteoporosis, la diabetes, la obesidad o los trastornos digestivos, pueden estar directamente vinculadas a los hábitos alimenticios y nutricionales de las personas (González, 2015, p. 4).

2.2.1.1. Dimensiones de la variable: hábitos de alimentación

2.2.1.1.1. Consume frutas y verduras

Las frutas y verduras son fuentes importantes de agua y nutrientes como vitaminas, minerales y fibra, que confieren a estos alimentos sus propiedades nutritivas y su aspecto, textura y color especiales (Rodríguez, 2019).

2.2.1.1.2. Consumo de pescado

Desde un punto de vista nutricional, el pescado es un alimento que aporta al organismo excelentes propiedades. El pescado es rico en proteínas como la carne, los huevos y la leche y contiene proteínas de alta calidad. También es una buena fuente de lisina y triptófano, aminoácidos



o componentes básicos de proteínas que el cuerpo no puede producir y, por lo tanto, debe obtenerse de los alimentos (Melara, 2023).

2.2.1.1.3. Consumo de legumbres

Los garbanzos, las lentejas, las alubias o los guisantes se encuentran entre las legumbres más consumidas. Este plato ha estado en nuestra mesa desde la infancia. Sin embargo, el desconocimiento y los pocos argumentos al respecto llevan a muchas personas a eliminar los frijoles de su dieta (Cruz, 2023).

2.2.1.1.4. Consumo de arroz y cereales

La Organización Mundial de la Salud incluye para una dieta saludable, incluya cereales integrales como maíz, avena, trigo o arroz integral sin procesar. Los cereales están en el corazón de la dieta mediterránea, por lo que se recomiendan una o dos raciones por ración. ¿Por qué? Pues porque contienen vitaminas, minerales, fibra, grasas y proteínas y muchos hidratos de carbono. Además, son ricas en vitaminas A y B (Torremocha, 2023).

2.2.1.1.5. Consumo de frutos secos

Poseen una importante carga antioxidante y existe evidencia de sus efectos beneficiosos sobre la morbilidad y mortalidad global en diversas enfermedades crónicas. Además, son ricos en ácidos grasos poliinsaturados, que también parecen tener un efecto positivo en la neurogénesis (Arias., 2019).



2.2.1.1.6. Actividad física

Tiene un gran impacto en la calidad de vida saludable de las personas, es económico y fácil de implementar en la población a través de políticas nacionales y programas locales, y tiene un impacto positivo en la salud general de la población (Saldías *et al.*, p. 11, 2022).

Según el autor Carbonell *et al.*, (2022) indica que “La importancia de la actividad física diaria es relevante actualmente para todos, especialmente para los estudiantes, porque repercute en su bienestar”.

También el autor Sánchez (2022) señala que “Pero hoy, el uso excesivo de los teléfonos inteligentes está fomentando el sedentarismo que afecta la salud física y mental de niños y adolescentes”.

Al mismo tiempo, muchos educadores no recuerdan que la actividad física en las primeras etapas es importante no solo por las razones mencionadas anteriormente, sino también porque contribuye a la prevención de enfermedades.

2.2.1.2. Dimensiones de la variable: actividad física

2.2.1.2.1. Frecuencia

Es el número de veces que se realiza una acción en un período de tiempo determinado, responde a la pregunta: ¿con qué frecuencia se realiza la acción? (por ejemplo, 2 veces a la semana). Esta función es probablemente la más difícil de implementar, ya que lleva algo de tiempo; detener o cancelar otras actividades, usar ropa de entrenamiento adecuada, trasladarse al área de entrenamiento, ducharse, etc., (Zamarripa *et al.*, 2014).



2.2.1.2.2. Duración

Es el tiempo invertido en la actividad, y responde a la pregunta: ¿por cuánto tiempo? (por ejemplo, 30 minutos). La duración general de la actividad física puede ser más importante que la intensidad y el contexto de la práctica para mejorar la salud de las personas, ya que períodos más largos de actividad moderada producen resultados similares a períodos más cortos de actividad vigorosa (Zamarripa et al., 2014).

2.2.1.2.3. Intensidad

Debido a que los tipos de instrumentos disponibles para medir la actividad física varían de subjetivos a objetivos e incluso mixtos, es quizás la caracterización más controvertida de la actividad física entre los expertos (Zamarripa et al., 2014).

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Actividad física: Se refiere a cualquier movimiento corporal causado por la contracción del músculo esquelético que aumenta significativamente el gasto de energía del cuerpo en comparación con un estado de reposo (Madaria, 2018).

Alimentación: Este es el ingreso de alimentos, es el proceso por el cual se consumen varias sustancias presentes en los alimentos de la dieta (Pereira y Salas, 2017).

Hábitos alimenticios: Una alimentación saludable nos protege de muchas enfermedades, especialmente de enfermedades no transmisibles como la diabetes, la hipertensión arterial, la obesidad y el sobrepeso; por eso es importante tener buenos hábitos (Reyes y Canto, 2020).



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La institución educativa "Agropecuaria Ocuvi", ubicada en el distrito de Ocuvi
–Lampa – Puno.

3.1.1. Ámbito de estudio

La institución educativa "Agropecuaria Ocuvi", llega a estar en el mismo
distrito de Ocuvi.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

La investigación se desarrolló desde el 8 de agosto de 2022 a 20 de mayo del 2023.

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL DE UTILIZADO

3.3.1. Enfoque de la investigación

Es decir, consiste en recolectar y analizar datos numéricos, que se obtiene
por medio de distintas fuentes, este lleva a cabo este proceso con la utilización de
herramientas matemáticas y estadísticas con el propósito de cuantificar el
problema de estudio (Carrasco, 2018).

3.3.2. Tipo de investigación

Corresponde al tipo Aplicada, según el autor Carrasco (2018) manifiesta
que este tipo de estudio “es delegada de 240 indagar para modificar, dar o actuar
alguno cambio en un campo de existencia” (p.43). Asimismo de acuerdo al autor
Silvestre y Huamán (2019) menciona que “está investigación esta con base en el
cumplimiento de los conocimientos para así dar solución al problema práctico y
directo” (p.50).



3.3.3. Diseño de la investigación

El diseño que se utilizó fue, no experimental de corte transversal porque no se manipuló deliberadamente las variables de investigación. Por otro lado, Carrasco (2018) define que “son aquellas variables independientes que requieren de una manipulación deliberada”. Por último, Valderrama, (2019) señala que “la indagación no-experimental es empírica y consecuente, en la que no se maniobra la variable independiente, porque ya se encuentra establecida”.

3.3.4. Métodos de investigación

El método empleado fue el deductivo. Según el autor Carrasco (2018) “es un proceso de estudio que emplea un tipo de método que va desde un razonamiento más lógico”.

3.3.5. Técnicas e instrumentos de investigación

3.3.5.1. Técnicas de recolección de datos

Hernández et al. (2019) indica que es “el grupo de procedimientos y técnicas que el investigador utilizará para recaudar los datos en base a sus requerimientos”. En este sentido, la técnica que se utilizó fue una encuesta. Es una técnica que se utilizará para la obtención de datos, por medio de preguntas elaboradas inmediata o indirectamente a los sujetos que forman parte del estudio que está investigando (Carrasco, 2018).

3.3.5.2. Instrumento de recolección de datos

Cuestionario: Pino (2018) indica que el instrumento “es aquel medio de herramienta, impreso o dispositivo el cual se utilizara para registrar la entrevista o la observación”.



El instrumento que se utilizó fue el cuestionario con preguntas. Que se indica que, es un conjunto de interrogantes elaborado para generar la información necesaria para que se logren los objetivos propuestos del proyecto de investigación. El cuestionario permitirá integrar y estandarizar el procedimiento de recolección de datos (Carrasco, 2018).

3.3.5.2.1. Primera ficha técnica

Ficha técnica	: Variable hábitos de alimentación
Nombre	: Hábitos de alimentación.
Autor	: Tapia <i>et al.</i> , (2020) elaborado y adaptado por Elvis Fredy Quispe Quispe (2024).
N° de ítems	: 11.
Aplicación	: Estudiantes de la I.E.S. Agropecuario Ocuvi, aplicación en forma individual o colectiva.
Duración	: 45 minutos.
Finalidad	: Evaluar los hábitos de alimentación en los estudiantes, tanto en sus dimensiones; consume frutas y verduras consumo de pescado consumo de legumbres consumo de arroz y cereales consumo de frutos secos consumo de lácteos y consumo de golosinas

3.3.5.2.2. Segunda ficha técnica

Ficha técnica	: Variable actividad física
Nombre	: Actividad física.
Autor	: Elaborada por Gómez <i>et al.</i> , (2012) aplicado en la investigación de Cruz (2018), Ramos (2023) y adaptada por Elvis Fredy Quispe Quispe (2024).
N° de ítems	: 11.
Aplicación	: Estudiantes de la I.E.S. Agropecuario Ocuvi, aplicación en forma individual o colectiva.
Duración	: 45 minutos.



Finalidad : Evaluar la actividad física en los estudiantes, tanto en sus dimensiones; tipo de actividad física frecuencia duración y la intensidad.

Técnicas para análisis de datos: El procedimiento que realizo fue que primero se realizaron los cuestionarios a los estudiantes luego de eso se procesó estadísticamente para dar con los resultados y posterior a ello se presentó en tablas y figuras correspondientemente. El instrumento para los “hábitos de alimentación” consta de 11 ítems en cual está dividido en base a 7 dimensiones los cuales corresponden: Consume frutas y verduras, consumo de pescado, consumo de legumbres, consumo de arroz y cereales, consumo de frutos secos, consumo de lácteos, consumo de golosinas, su escala de medición llego a ser una escala de Likert. Para el segundo instrumento sobre la “actividad física” el cual está conformado por 11 ítems siendo también dividido en base a las 4 dimensiones: Tipo de actividad física, frecuencia, duración, intensidad, siendo su escala nominal.

Tabla 1

Validación de los instrumentos

Docente	Cargo	Opinión
Dr. Moisés Apaza Ahumado	Docente EPNH – FCDS -UNA	Aprobado
Dr. Yannina Mitza Arias Huaco	Docente UNA - Puno	Aprobado
Dr. Jose Damian Fuentes Lopez	Docente UNA - Puno	Aprobado

Nota. En esta tabla se evidencia los validadores de los instrumentos.



Tabla 2

Confiabilidad del instrumento

Alfa de Cronbach	N de elementos
,807	11

Se puede apreciar en la tabla 2 para la confiabilidad del instrumento de la variable: Hábitos de alimentación, en donde obtuvo 0,807 siendo aceptable para poder ejecutar el instrumento.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

3.4.1. Población

Según el autor Pino (2018) indica que “la población es un conjunto finito o infinito, pero con datos mayores, respondiendo a una característica”. En la cual la población fue de 140 alumnos.

Tabla 3

Población

Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi		
Grado	Sección	Estudiantes
1ro	Única	25
2do	Única	22
3ro	Única	25
4to	A y C	43
5to	A	25
Total		140

Nota. Registro de alumnos



3.4.2. Muestra

El autor Hernández (2018) la muestra es un subconjunto o parte del universo o población en que se llevará a cabo la investigación. La muestra que se consideró fue no probabilística con 140 alumnos.

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

Como comprobación de hipótesis planteado se desarrolló, con el siguiente diseño:

3.5.1. Determinación de las hipótesis estadísticas

H_0 : Los hábitos de alimentación no se relacionan significativamente con la actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi.

$$p \geq 0.05$$

H_i : Los hábitos de alimentación se relacionan significativamente con la actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi.

$$p < 0.05$$

3.6. PROCEDIMIENTO

3.6.1. Plan de tratamiento de datos

3.6.1.1. Tabulación

- Se organizaron consistentemente la información del estudio científico.
- Se verificaron los contenidos de los cuestionarios efectuados a los fenómenos de investigación.



- Seguido, se registraron las informaciones halladas a las bases de datos, asignadas.
- Finalmente, se procesó y se elaboraron las tablas y figuras conforme a las mediciones de análisis científica.

3.7. VARIABLES

3.7.1. Variable 1

- Hábitos de alimentación.

3.7.2. Dimensiones

- Consume frutas y verduras.
- Consumo de pescado.
- Consumo de legumbres.
- Consumo de arroz y cereales.
- Consumo de frutos secos.
- Consumo de lácteos.
- Consumo de golosinas.

3.7.3. Variables 2

- Actividad física.

3.7.4. Dimensiones

- Tipo de actividad.
- Frecuencia.
- Duración.
- Intensidad.



3.8. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

En esta investigación se procesó y ordeno mediante el programa “SPSS – 26” y, por otra parte, se aplicó el programa “Microsoft Excel – 2013”. Cuales, visualizan el análisis esperado para este estudio científico.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

Tabla 4

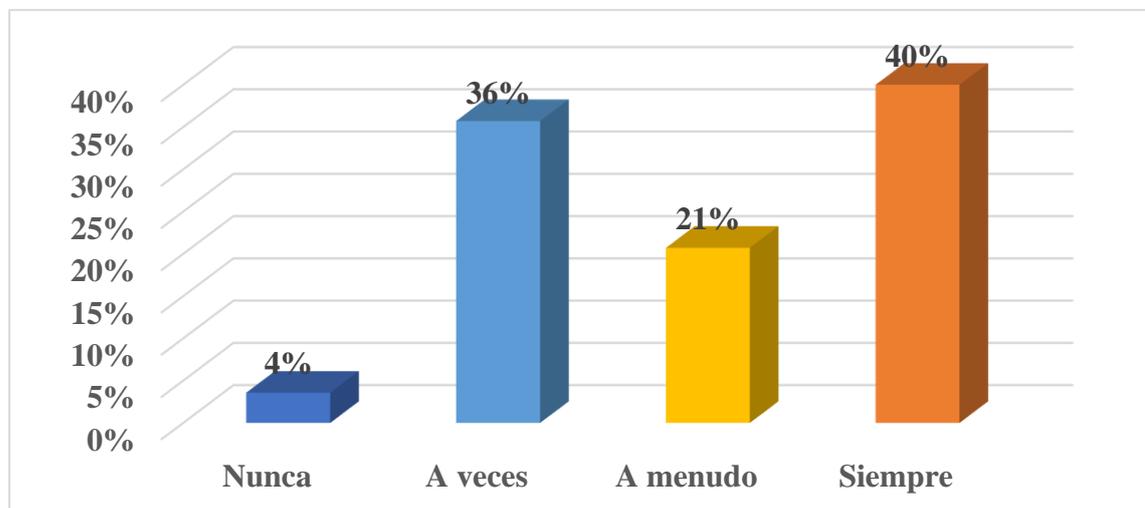
Toma una fruta o zumo de frutas todos los días

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	5	4%
A veces	50	36%
A menudo	29	21%
Siempre	56	40%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 1

Toma una fruta o zumo de frutas todos los días



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la Tabla 4 se logra observar que el 4% de los encuestados mencionaron que nunca debido a que no les gusta, sin embargo, el 36% indicaron que a veces puesto que consideran que es saludable, pero el 21% señalaron que a menudo ya

que les agrada el sabor que tienen las frutas y el 40% comentaron que siempre toman alguna fruta o zumo de frutas todos los días debido a sus beneficios saludables.

Tabla 5

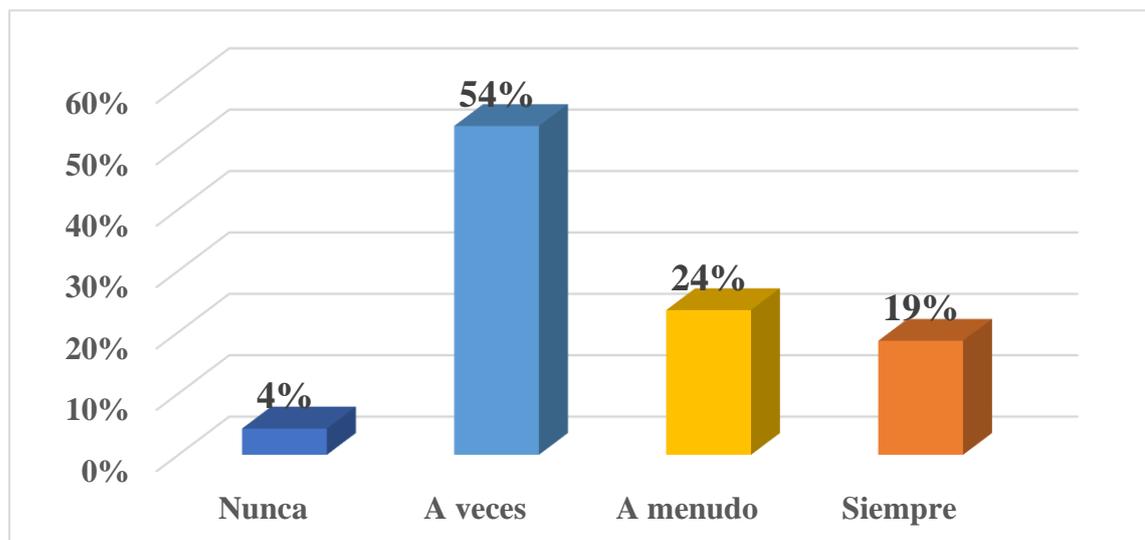
Toma una segunda fruta todos los días

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	6	4%
A veces	75	54%
A menudo	33	24%
Siempre	26	19%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 2

Toma una segunda fruta todos los días



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 5 se muestra que el 4% precisaron que nunca consumen una segunda fruta debido a que no les agrada, por otro lado, el 54% señalaron que a veces, debido a que consideran que tiene hambre, pero el 24% indicaron que a menudo, que siempre les gusta consumir frutas y el 19% comentaron que siempre llegan a tomar una segunda fruta todos los días.

Tabla 6

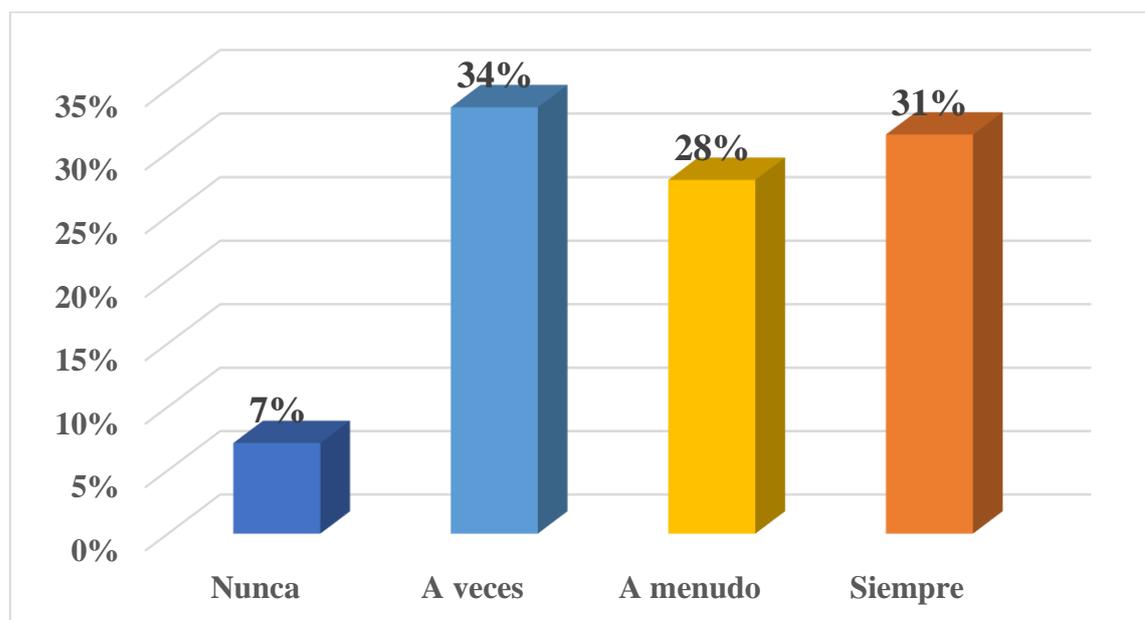
Toma verduras frescas (ensaladas) o conocidas una vez al día

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	10	7%
A veces	47	34%
A menudo	39	28%
Siempre	44	31%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 3

Toma verduras frescas (ensaladas) o conocidas una vez al día



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En tabla 6 se puede observar que el 7% comentaron que nunca consumen ensaladas debido a que no les gusta, pero el 34% mencionaron que a veces puesto que necesitan consumir las verduras, sin embargo, el 28% señalaron que a menudo ya que siempre les gusta las ensaladas y el 31% precisaron que siempre llegan a tomar verduras frescas o ya sean conocidas por lo menos una vez al día.

Tabla 7

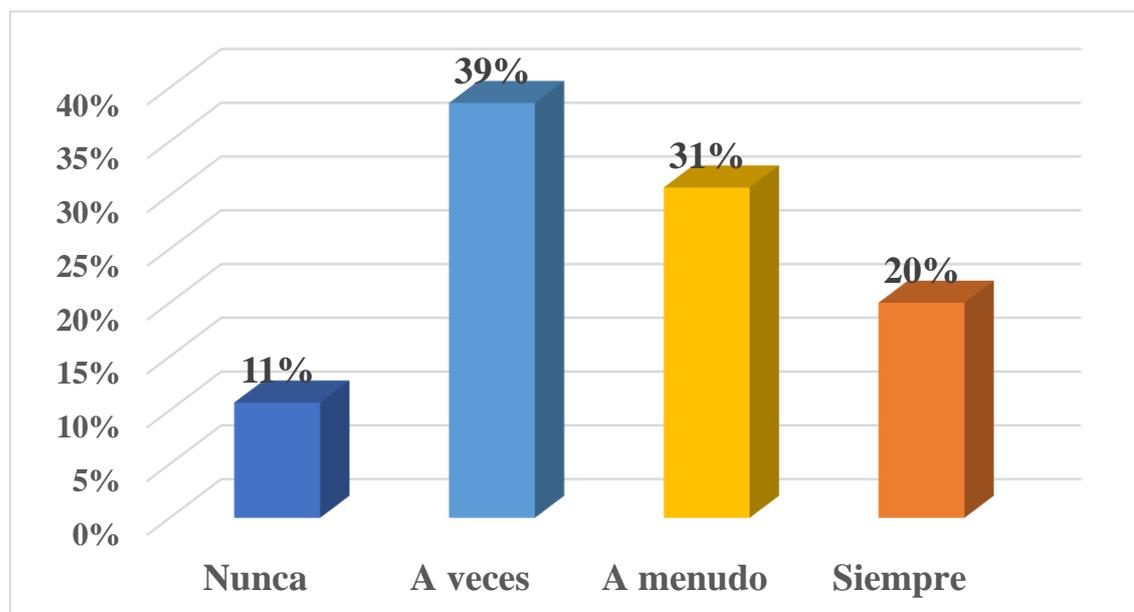
Toma verduras más de una vez al día

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	15	11%
A veces	54	39%
A menudo	43	31%
Siempre	28	20%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 4

Toma verduras más de una vez al día



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 7 se muestra que el 11% indicaron que nunca, en cambio el 39% señalaron que a veces, el 31% comentaron que a menudo y el 20% mencionaron que siempre llegan a tomar verduras más de una vez al día.

Tabla 8

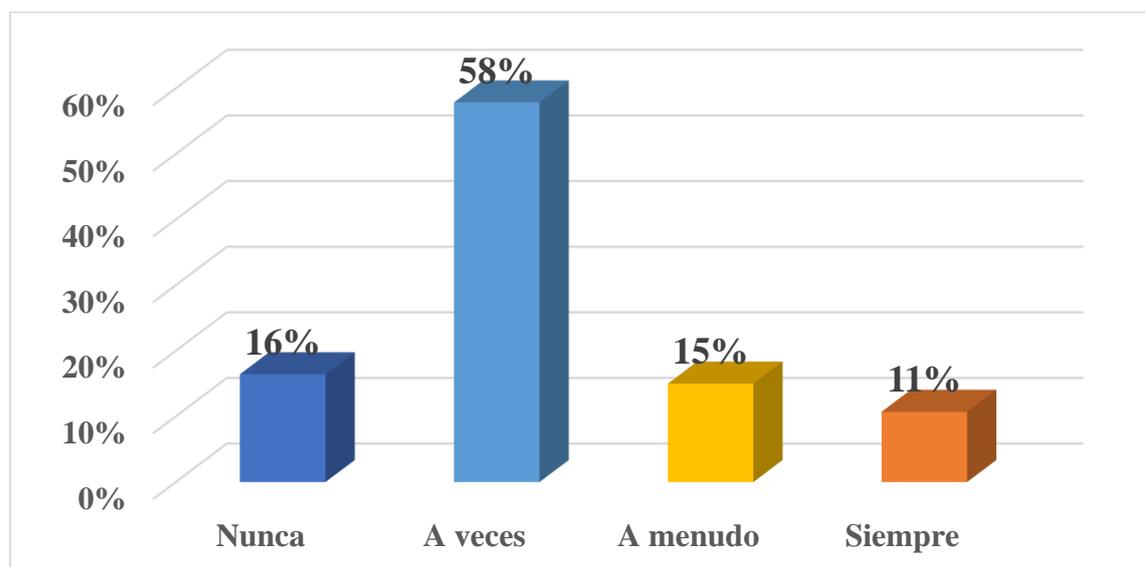
Toma pescado fresco con regularidad

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	23	16%
A veces	81	58%
A menudo	21	15%
Siempre	15	11%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 5

Toma pescado fresco con regularidad



Interpretación: En la tabla 8 se observa que el 16% comentaron que nunca debido a que nos les gusta consumir pescado, por otro lado, el 58% mencionaron que a veces puesto que tienen la obligación de consumirlo, pero el 15% señalaron que a menudo ya que saben sobre sus beneficios y el 11% precisaron que siempre llegan a tomar pescado fresco con regularidad.

Tabla 9

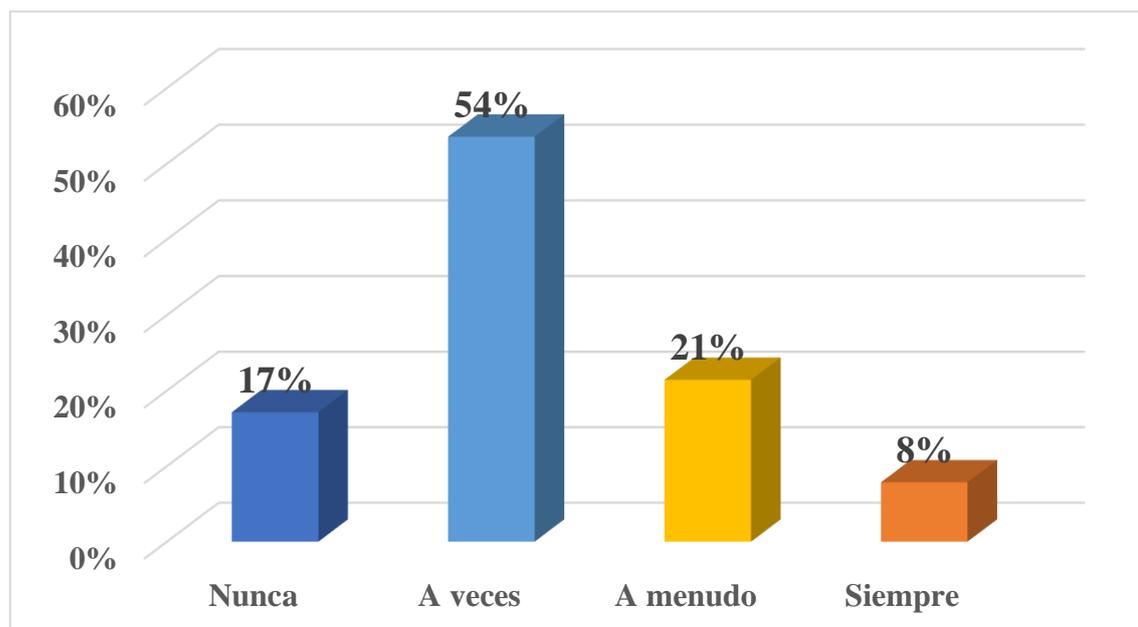
Le gustan las legumbres y las toma más de 1 vez/semana

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	24	17%
A veces	75	54%
A menudo	30	21%
Siempre	11	8%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 6

Le gustan las legumbres y las toma más de 1 vez/semana



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 9 se observa que el 17% indicaron que nunca a causa de que no les gusta las legumbres, por otro lado, el 54% comentaron que a veces por sus propiedades saludables, pero el 21% señalaron que a menudo porque les agrada y solo el 8% precisaron que siempre les llega a gustar las legumbres y también las toman más de una vez a la semana.

Tabla 10

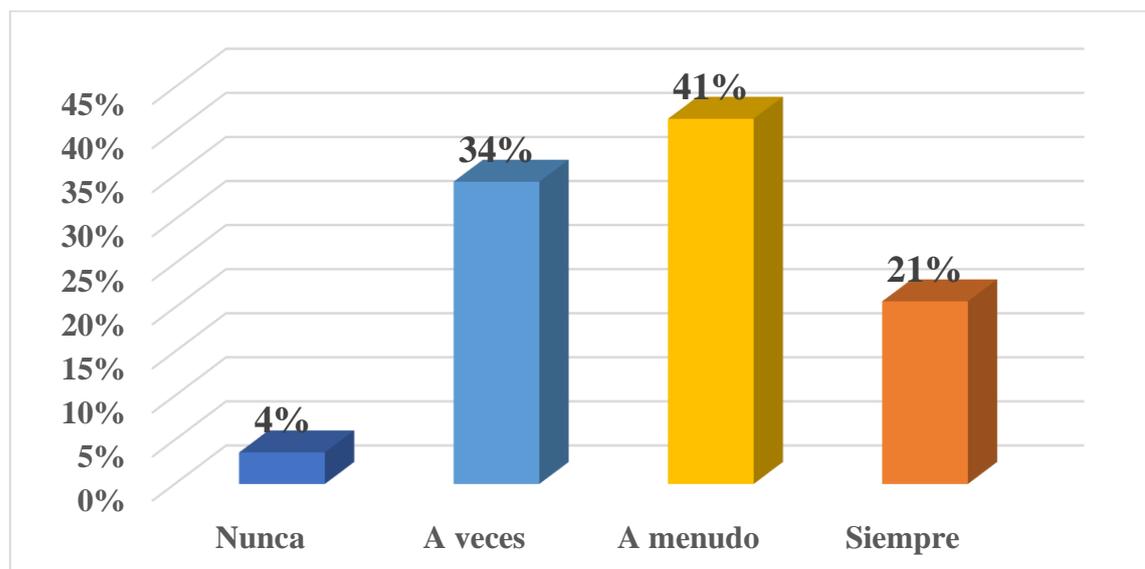
Toma pasta o arroz casi a diario (≥ 5 días/semana)

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	5	4%
A veces	48	34%
A menudo	58	41%
Siempre	29	21%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 7

Toma pasta o arroz casi a diario (≥ 5 días/semana)



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 10 se da a conocer que el 4% señalaron que nunca puesto que no están acostumbrado a consumirlo, pero el 34% indicaron que a veces debido a su dieta, por otro lado, el 41% indicaron que a menudo ya que les agrada consumirlos con otros productos y el 21% comentaron que siempre llegan a tomar pasta o arroz casi a diario.

Tabla 11

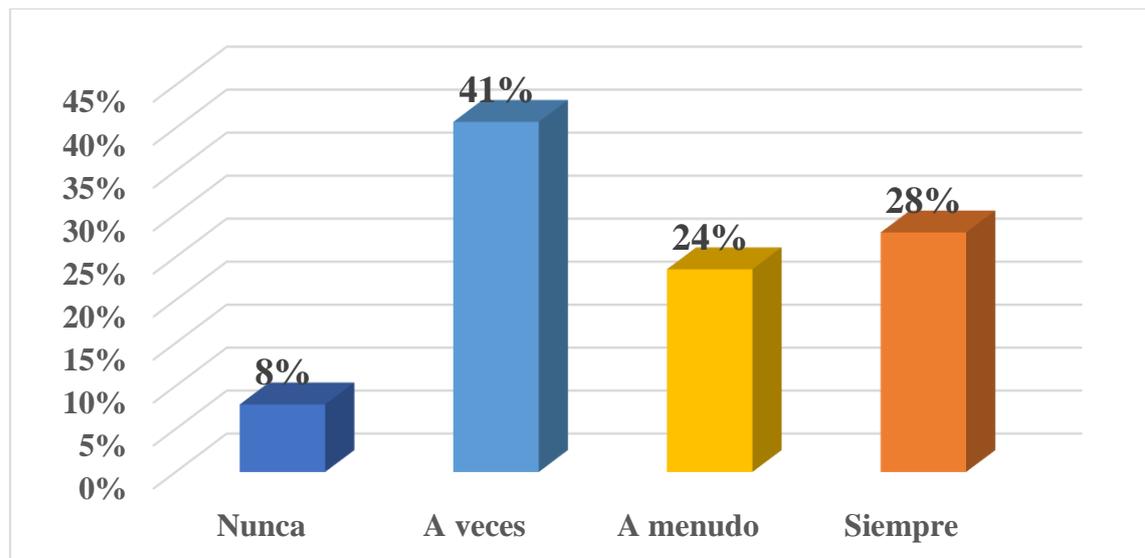
Desayuna un cereal o derivado (pan, tostadas, etc.)

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	11	8%
A veces	57	41%
A menudo	33	24%
Siempre	39	28%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 8

Desayuna un cereal o derivado (pan, tostadas, etc.)



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 11 se precisa que el 8% mencionaron que nunca debido a que no lo han consumido, por otro lado, el 41% indicaron que a veces por el sabor que tienen, pero el 24% señalaron que a menudo puesto que les gusta consumirlo en las mañanas y el 28% precisaron que siempre desayunan un cereal o derivado de ello.

Tabla 12

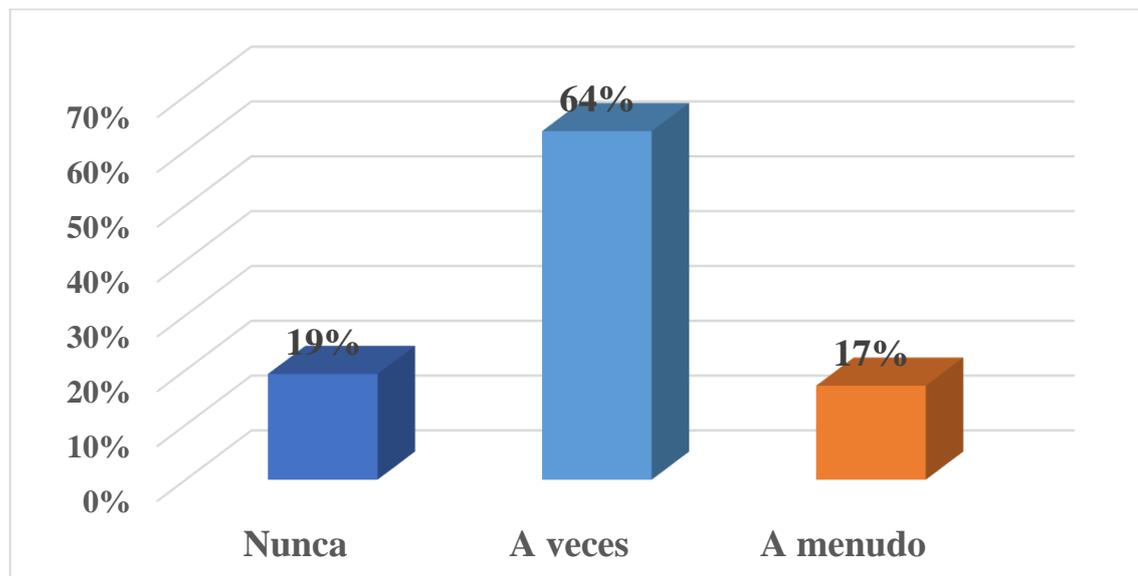
Toma frutos frescos con regularidad

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	27	19%
A veces	89	64%
A menudo	24	17%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 9

Toma frutos frescos con regularidad



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 12 se conoce que el 19% indicaron que nunca a causa de que no les agrada consumirlos, por otro lado, el 64% señalaron que a veces puesto que lo prefieren en vez de una comida y el 17% comentaron que a menudo llegan a tomar frutos secos debido a sus propiedades las cuales benefician a su salud.

Tabla 13

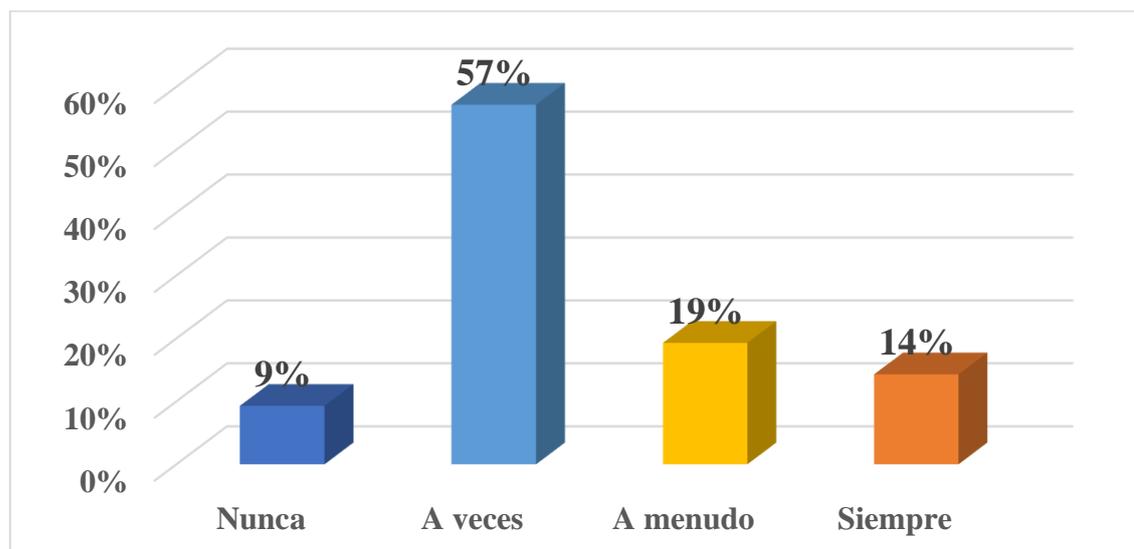
Desayuna un lácteo

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	13	9%
A veces	80	57%
A menudo	27	19%
Siempre	20	14%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 10

Desayuna un lácteo



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 13 se logra observar que el 9% mencionaron que nunca debido a que causa un malestar a su estómago, pero el 57% indicaron que a veces a causa de que lo preparan con una mayor facilidad, pero el 19% señalaron que a menudo puesto que consideran que son muy beneficiosos consumirlos y el 14% comentaron que siempre llegan a desayunar un lácteo.

Tabla 14

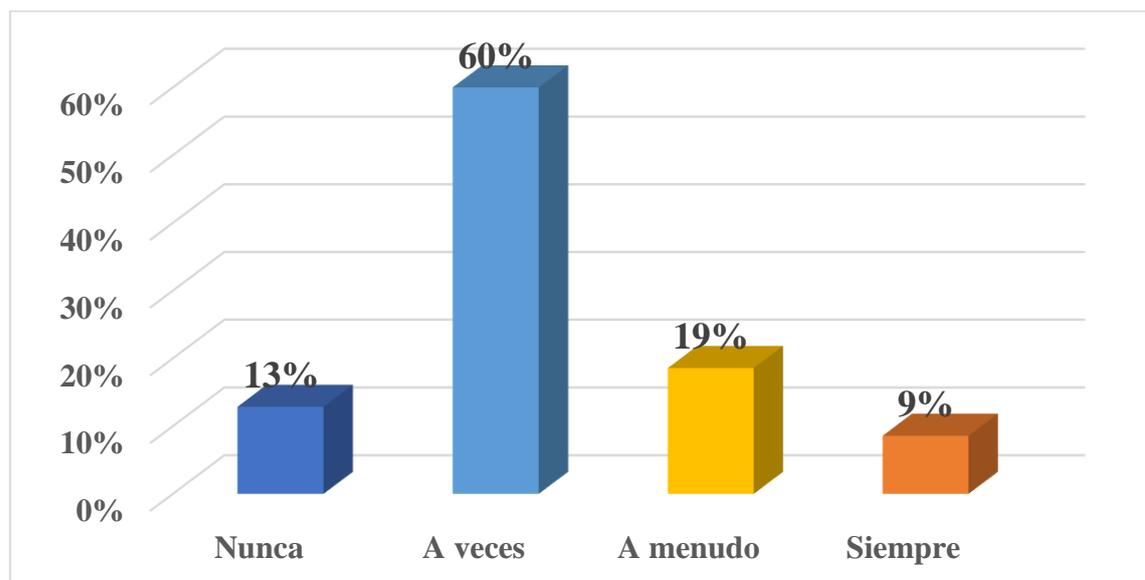
Toma dulces y golosinas cada día

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	18	13%
A veces	84	60%
A menudo	26	19%
Siempre	12	9%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 11

Toma dulces y golosinas cada día



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 14 se muestra que el 13% comentaron que nunca debido a que no les gusta los dulces, pero el 60% precisaron que a veces porque suelen agradaarlos, por otro lado, el 19% señalaron a menudo ya que consideran que es satisfactorio consumirlos y el 9% indicaron que siempre llegan a consumir dulces y golosinas cada día para poder controlar algunos comportamientos.

4.2. RESULTADOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Tabla 15

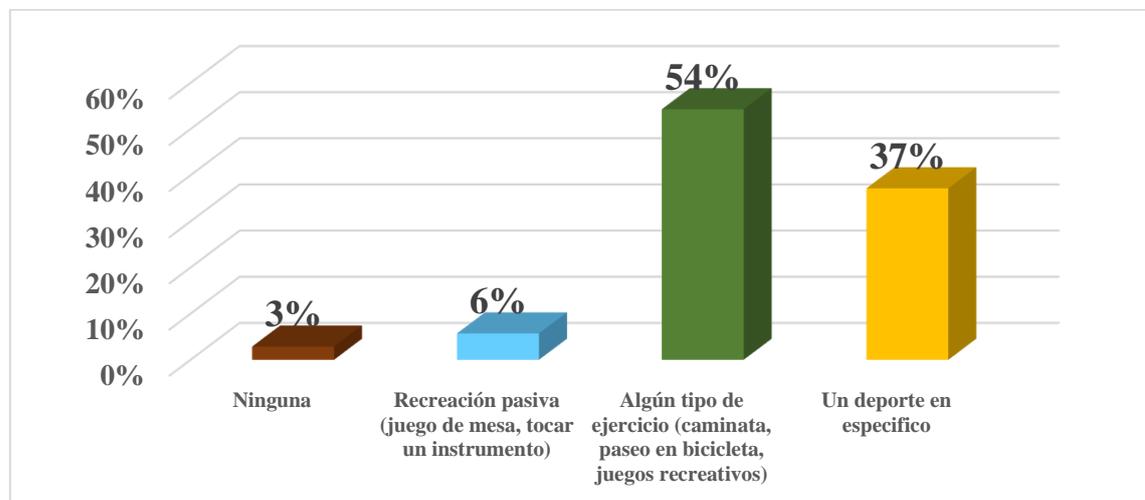
¿Realizas algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?

	Frecuencia	Porcentaje
Ninguna	4	3%
Recreación pasiva (juego de mesa, tocar un instrumento)	8	6%
Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos)	76	54%
Un deporte en específico	52	37%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 12

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



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 15 se observa que el 3% mencionaron que ninguna debido a que no les agrada realizar actividades físicas, por otro lado, el 6% afirmaron que, si hacen una recreación pasiva, pero el 54% comentaron que realizan caminatas y paseos en bicicleta para poder conservar su salud física y el 37% señalaron que si realizan un deporte en específico por que ya tienen una rutina diaria.

Tabla 16

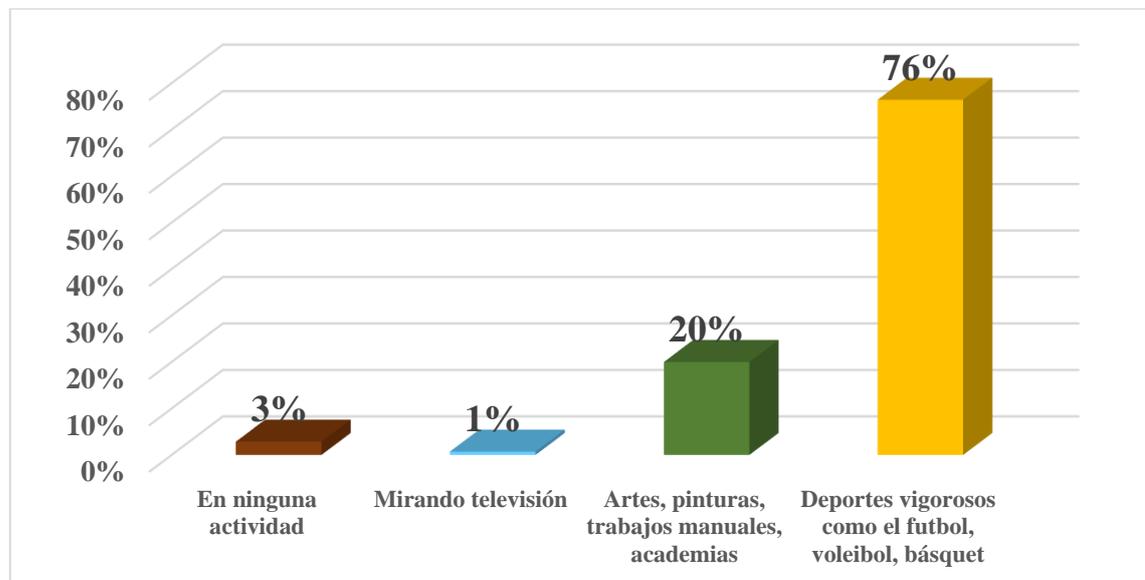
¿Cómo acostumbras a ocupar tu tiempo libre fuera del horario académico?

	Frecuencia	Porcentaje
En ninguna actividad	4	3%
Mirando televisión	1	1%
Artes, pinturas, trabajos manuales, academias	28	20%
Deportes vigorosos como el futbol, voleibol, básquet	107	76%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 13

¿Cómo acostumbras a ocupar tu tiempo libre fuera del horario académico?



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 16 se da a conocer que el 3% indicaron que en su tiempo libre no realizan ninguna actividad a causa de que prefieren escuchar música, pero el 1% llegan a mirar televisión debido a que se han acostumbrado desde la etapa inicial, sin embargo, el 20% realizan arte, pinturas y trabajos manuales puesto que les ayuda a reducir su estrés y el 76% precisaron que realizan deportes vigorosos como el futbol, voleibol y básquet.

Tabla 17

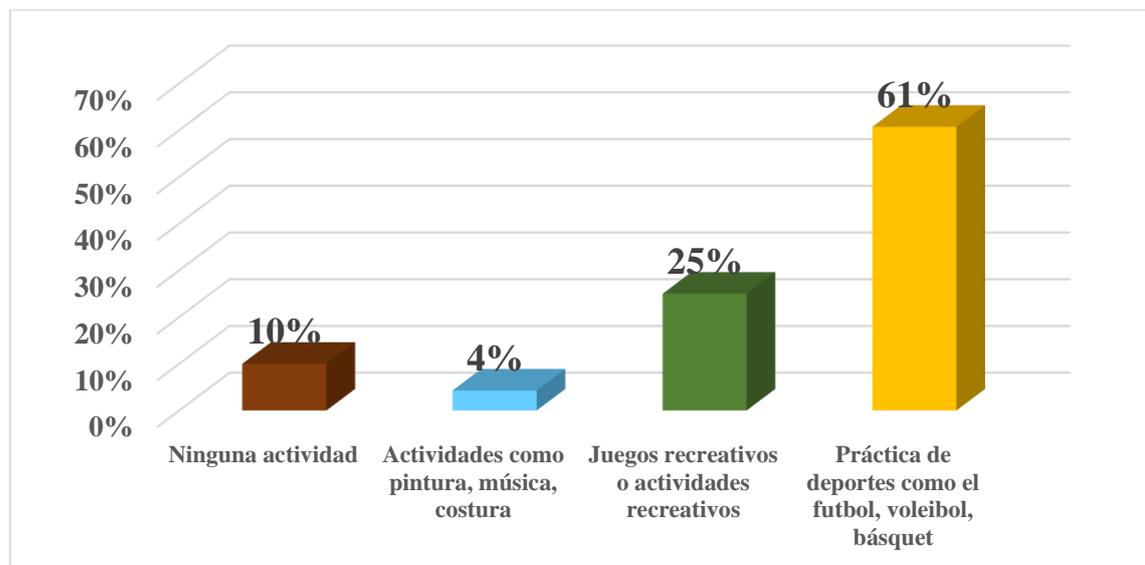
¿Realizas alguna actividad física durante el tiempo libre en el colegio?

	Frecuencia	Porcentaje
Ninguna actividad	14	10%
Actividades como pintura, música, costura	6	4%
Juegos recreativos o actividades recreativos	35	25%
Práctica de deportes como el futbol, voleibol, básquet	85	61%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 14

¿Realizas alguna actividad física durante el tiempo libre en el colegio?



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 17 se observa sobre alguna actividad física que realizan durante el tiempo libre en el colegio, que el 10% no realizan ninguna actividad y prefieren hablar, pero el 4% realizan actividades como pintura, música y costura ya que consideran que es un progreso académico, pero el 25% realizan juegos recreativos o actividades recreativas para poder distraerse durante el día y el 61% llevan a cabo prácticas como futbol, vóley y básquet.

Tabla 18

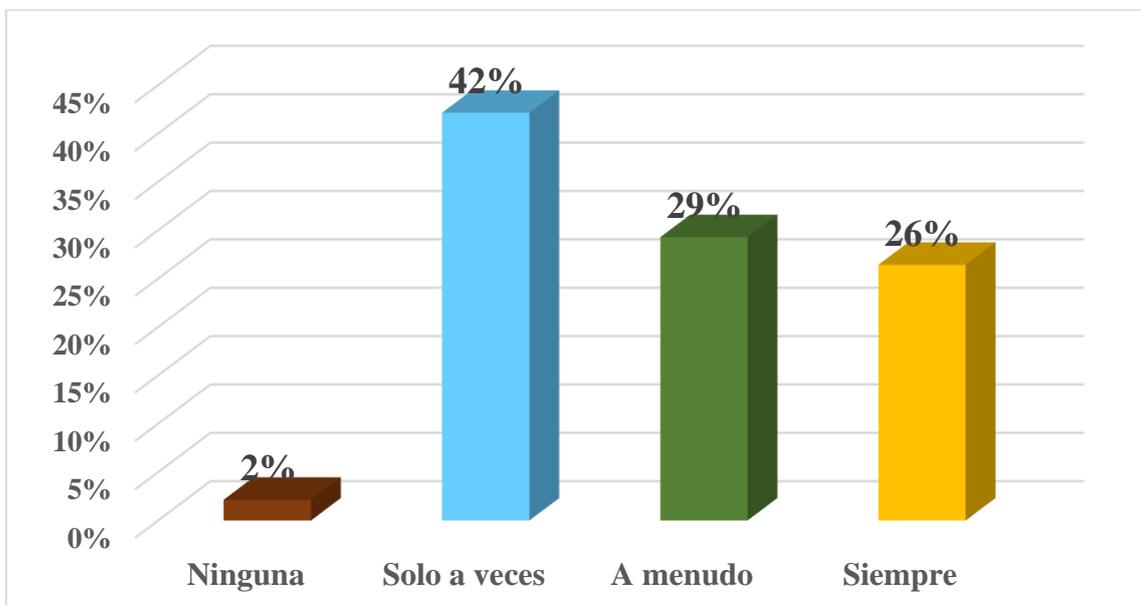
En los meses de vacaciones, ¿realizas actividad física?

	Frecuencia	Porcentaje
Ninguna	3	2%
Solo a veces	59	42%
A menudo	41	29%
Siempre	37	26%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 15

En los meses de vacaciones, ¿realizas actividad física?



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 18 se da a conocer que el 2% en los meses de vacaciones no realizan ninguna actividad física debido a que se van de viaje o prefieren estar en sus hogares descansando, pero el 42% solo algunas veces cuando suele salir con sus familiares, también el 29% lo realizan a menudo debido a que se inscriben en alguna academia y el 26% siempre realizan alguna actividad física con sus amigos y familiares.

Tabla 19

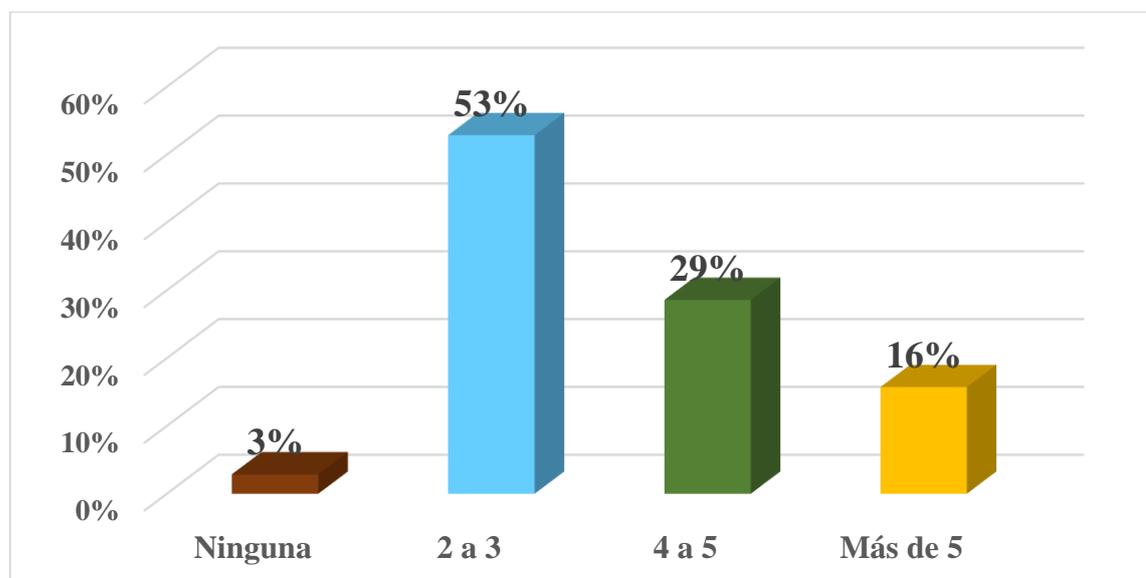
¿Cuántos días por semana realizas actividad física?

	Frecuencia	Porcentaje
Ninguna	4	3%
2 a 3	74	53%
4 a 5	40	29%
Más de 5	22	16%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 16

¿Cuántos días por semana realizas actividad física?



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 19 se muestra con respecto a la realización de la actividad física por semana el 3% indicaron que ninguno debido a que consideran que no requieren hacerlo, pero el 53% señalaron de 2 a 3 actividades ya que consideran que pueden mejorar su salud, por otro lado, el 29% comentaron que de 4 a 5 actividades y el 16% realizan más de 5 actividades puesto que siempre están acostumbrados a realizar dichas actividades para mejora su salud.

Tabla 20

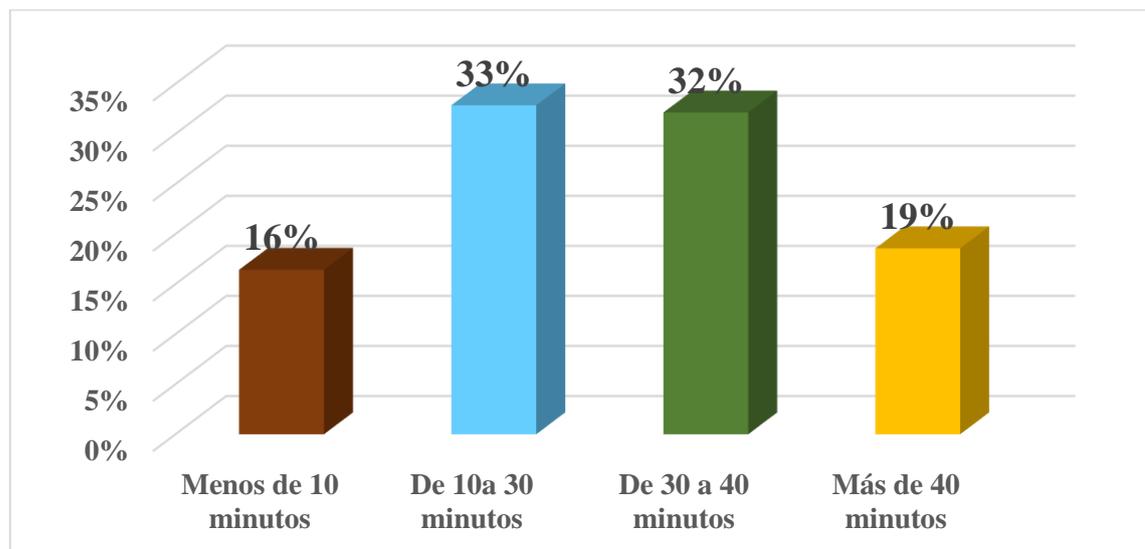
En los días que realizas actividad física ¿Cuánto tiempo (minutos) ocupas por día?

	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 10 minutos	23	16%
De 10a 30 minutos	46	33%
De 30 a 40 minutos	45	32%
Más de 40 minutos	26	19%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 17

En los días que realizas actividad física ¿Cuánto tiempo (minutos) ocupas por día?



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 20 se evidencia sobre la realización de actividad física que el 16% menos de 10 minutos ya que consideran que no es necesario, por otro lado, el 33% realizan de 10 a 30 minutos debido a que mantiene su rutina de actividad física, en cambio el 32% señalaron que de 30 a 40 minutos ya que consideran que es mejor durante ese tiempo y por último el 19% mencionaron que lo llevan a cabo más de 40 minutos puesto que consideran que es para mejorar su salud.

Tabla 21

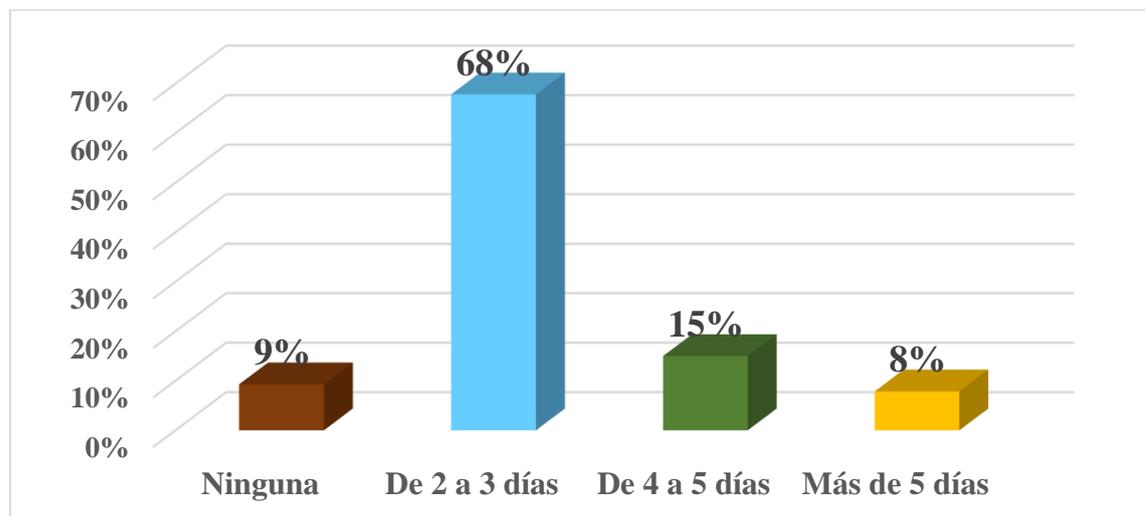
¿Cuántos días por semana realizas actividad física vigorosa?

	Frecuencia	Porcentaje
Ninguna	13	9%
De 2 a 3 días	95	68%
De 4 a 5 días	21	15%
Más de 5 días	11	8%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 18

¿Cuántos días por semana realizas actividad física vigorosa?



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 21 se logra observar con respecto a la realización de actividad física vigorosa por días que el 9% no realizan ninguna actividad debido a que no ven como una necesidad, pero el 68% realizan de 2 a 3 días para que puedan tener un mejor rendimiento, sin embargo, el 15% precisaron que de 4 a 5 días a causa de su exigencia individual y el 8% indicaron que más de 5 días puesto que necesitan para su progreso personal.

Tabla 22

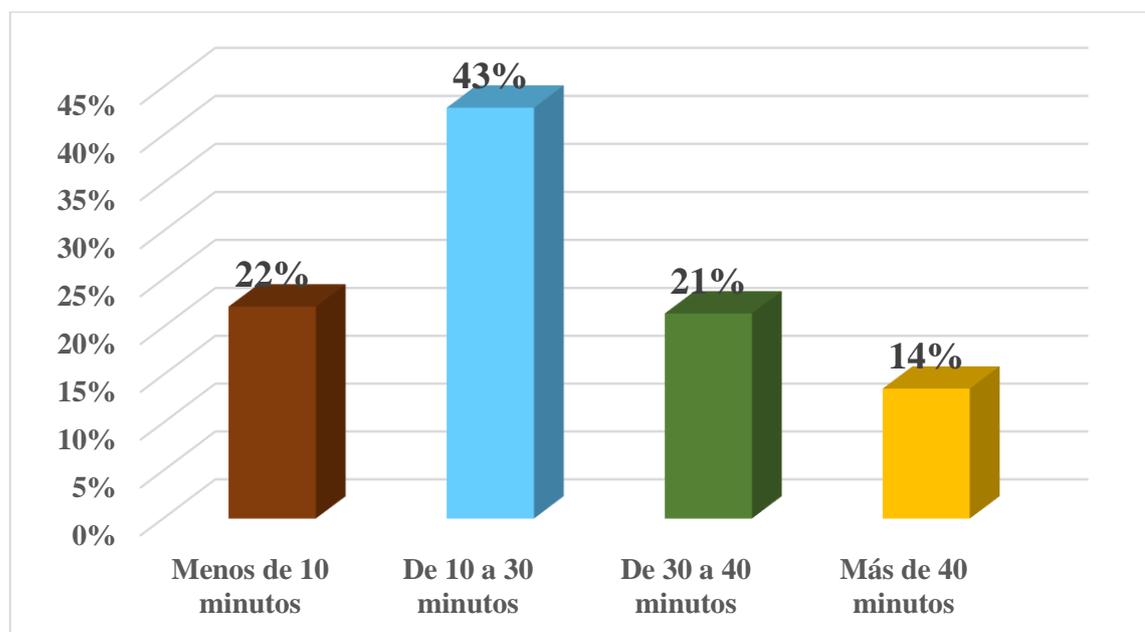
¿Cuántos minutos por día realizas actividad física vigorosa?

	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 10 minutos	31	22%
De 10 a 30 minutos	60	43%
De 30 a 40 minutos	30	21%
Más de 40 minutos	19	14%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 19

¿Cuántos minutos por día realizas actividad física vigorosa?



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 22 se da conocer con respecto a la realización de actividad física vigorosa por minutos, entonces el 22% indicaron que menos de 10 minutos porque no consideran importante, por otro lado, el 43% señalaron que, de 10 a 30 minutos ya que quieren mejorar su salud, pero el 21% de 30 a 40 minutos quieren seguir progresando en lo personal y el 14% realizan más de 40 minutos.

Tabla 23

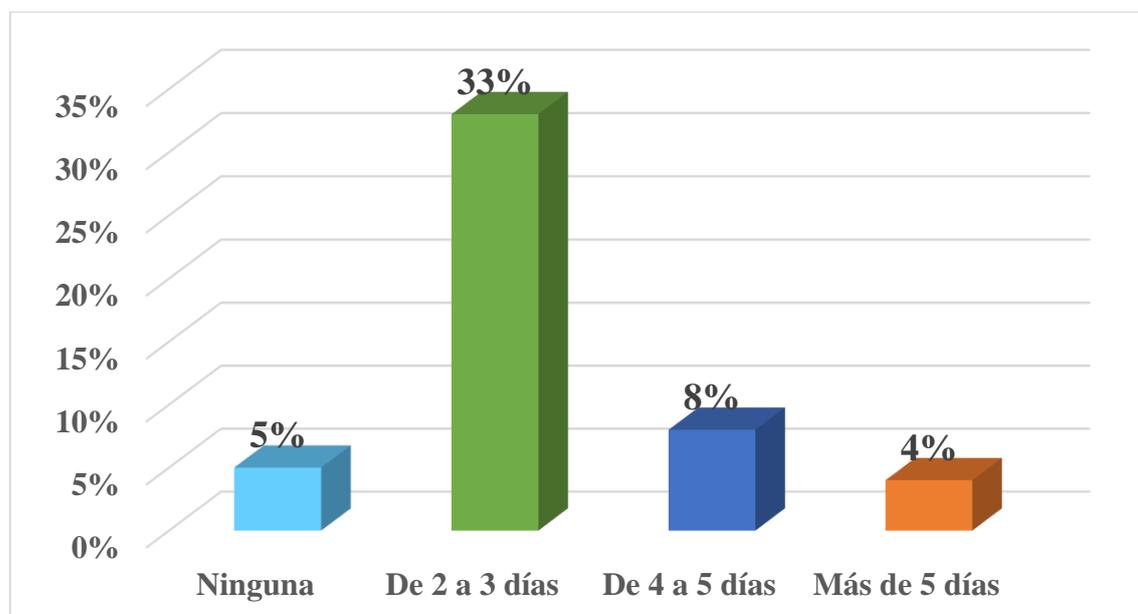
¿Cuántos días por semana realizas actividad física moderada?

	Frecuencia	Porcentaje
Ninguna	13	5%
De 2 a 3 días	93	33%
De 4 a 5 días	22	8%
Más de 5 días	12	4%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 20

¿Cuántos días por semana realizas actividad física moderada?



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 23 se da conocer con respecto a la realización por semana de actividad física moderada, entonces el 5% indicaron ningún día, por otro lado, el 33% señalaron que, de 2 a 3 días, seguidamente, el 8% de 4 a 5 días y el 4% precisaron más de 5 días.

Tabla 24

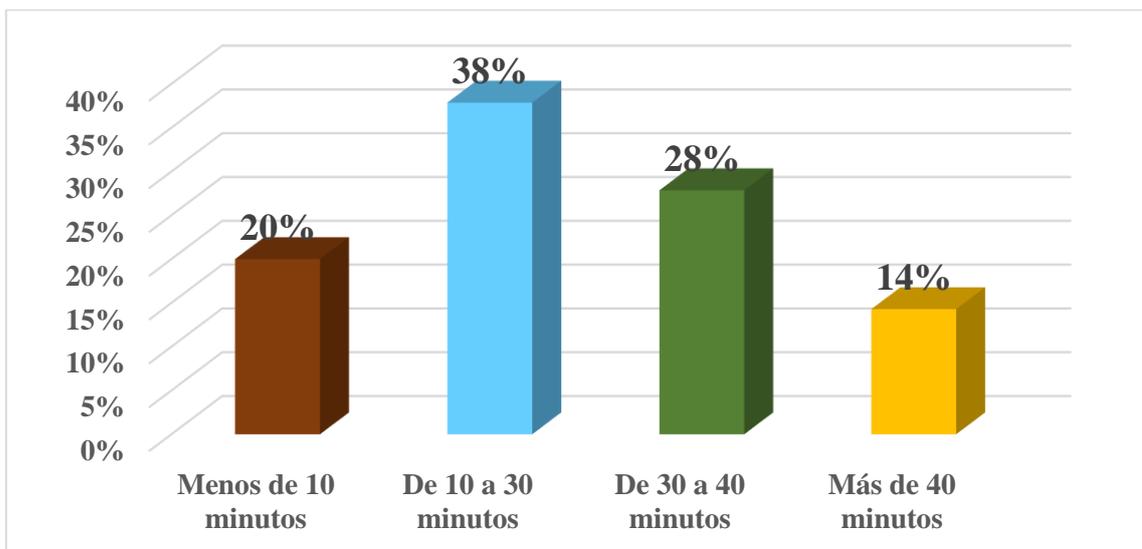
¿Cuántos minutos por día realizas actividad física moderada?

	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 10 minutos	28	20%
De 10 a 30 minutos	53	38%
De 30 a 40 minutos	39	28%
Más de 40 minutos	20	14%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 21

¿Cuántos minutos por día realizas actividad física moderada?



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 24 se muestra con respecto a la actividad física moderada por día, en donde el 20% indicaron que lo realizan menos de 10 minutos porque no suelen estar acostumbrados, pero el 38% señalaron que, de 10 a 30 minutos por su decisión de un progreso personal, también el 28% comentaron que de 30 a 40 minutos ya que tienen una rutina ya preparada y el 14% precisaron que más de 40 minutos puesto que siempre están acostumbrados a sobre exigirse para mejorar.

Tabla 25

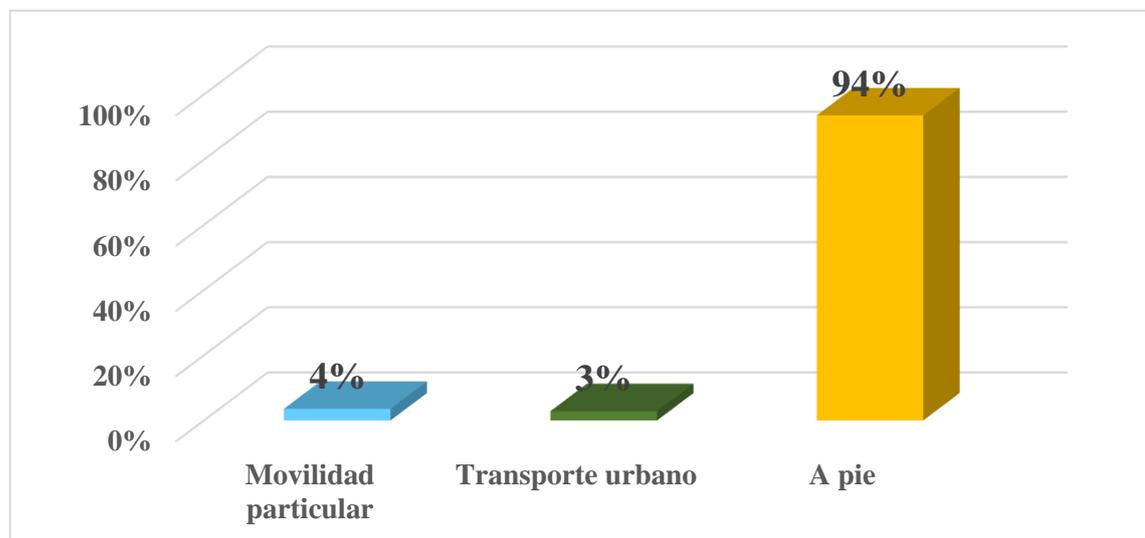
¿En qué acostumbras ir de tu casa al colegio?

	Frecuencia	Porcentaje
Movilidad particular	5	4%
Transporte urbano	4	3%
A pie	131	94%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 22

¿En qué acostumbras ir de tu casa al colegio?



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 25 se logra observar con respecto de ir colegio en donde el 4% señalaron que van en una movilidad particular ya que disponen de ese beneficio, por otro lado, el 3% indicaron que se desplazan en un transporte urbano a consecuencia de que viven en una zona alejada de la Institución y el 94% comentaron que a pie ya que algunos viven cerca y otros prefieren eso para poder conservar su salud.

Tabla 26

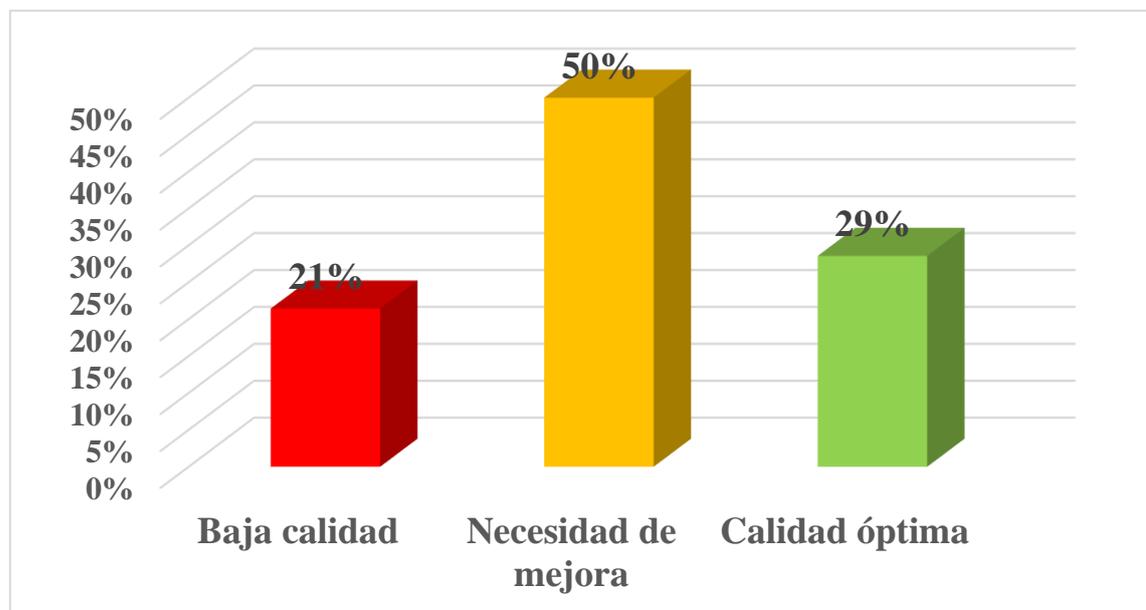
Hábitos de alimentación

	Frecuencia	Porcentaje
Baja calidad	30	21%
Necesidad de mejora	70	50%
Calidad óptima	40	29%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 23

Hábitos de alimentación



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 26 se muestra con respecto a los hábitos de alimentación el 21% se halla en un nivel de baja calidad debido a que no consideran realizar alguna actividad física, pero el 50% que es la mayoría tienen una necesidad de mejora y realizan alguna actividad poder mejorar su salud y el 29% llegaron a tener una calidad óptima debido a que los estudiantes si llegan a consumir alimentos que benefician a su salud.

Tabla 27

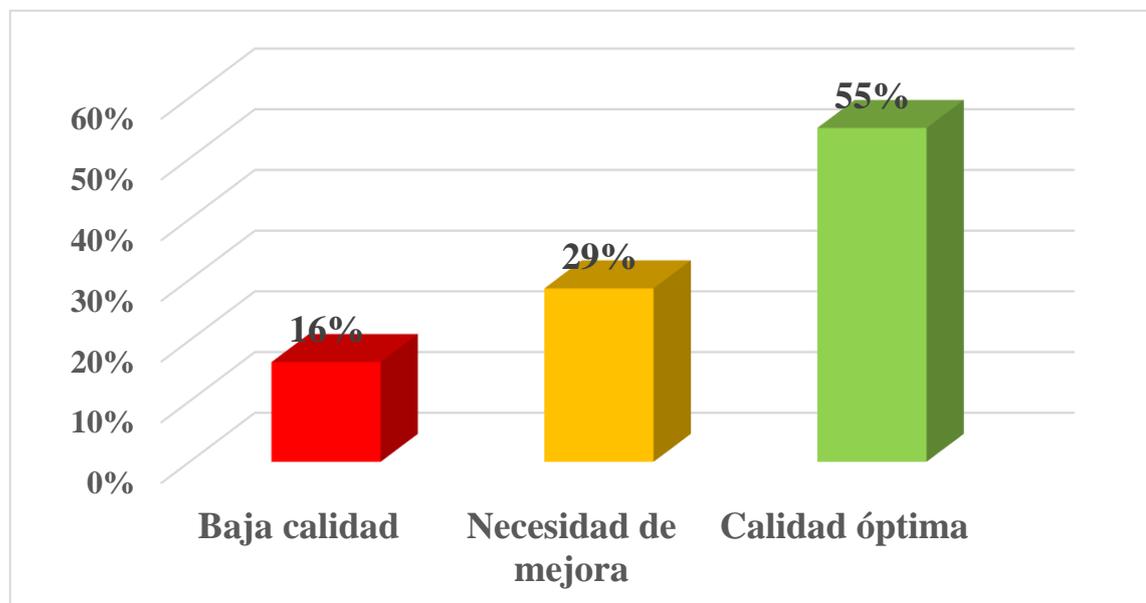
Consume frutas y verduras

	Frecuencia	Porcentaje
Baja calidad	23	16%
Necesidad de mejora	40	29%
Calidad óptima	77	55%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 24

Consume frutas y verduras



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 27 se logra apreciar con respecto al consumo de frutas y verduras en donde el 16% llegaron a tener una baja calidad puesto que no considera que es necesario, por otro lado, el 29% indicaron que tiene una necesidad de mejorar para su propia salud y el 55% llegaron a tener una calidad óptima debido a que los estudiantes les gusta comer frutas y verduras, al mismo tiempo que saben los beneficios de salud que estos tienen.

Tabla 28

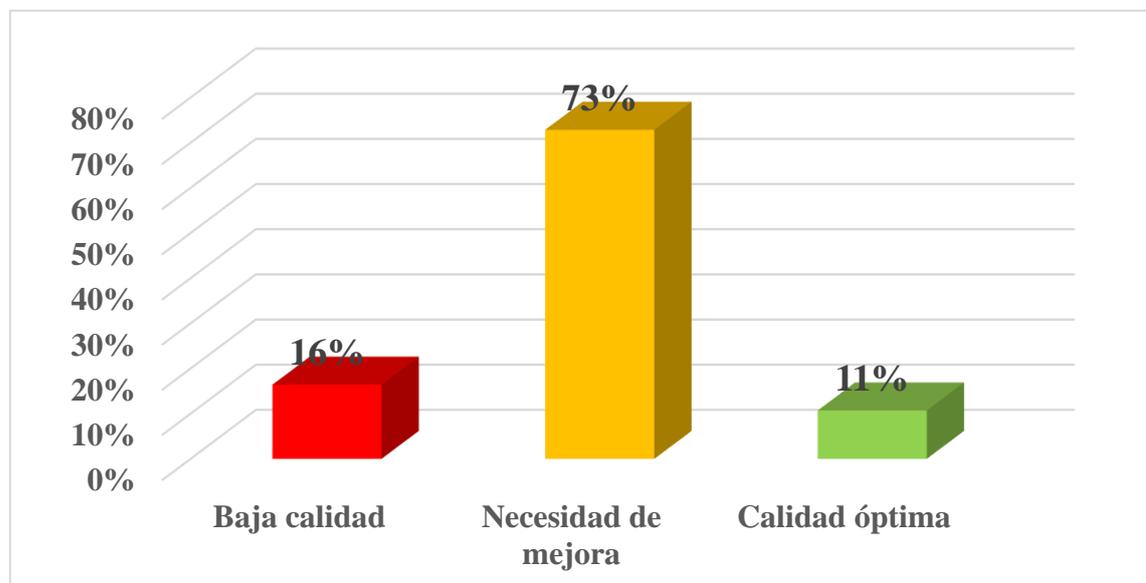
Consumo de pescado

	Frecuencia	Porcentaje
Baja calidad	23	16%
Necesidad de mejora	102	73%
Calidad óptima	15	11%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 25

Consumo de pescado



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 28 se logró precisar que el 16% obtuvieron una baja calidad puesto que no les agrada consumir pescado, sin embargo, el 73% llegan a tener necesidad de mejora a causa de que se pueden tener mejora en su rendimiento académico y personal y el 11% dieron a conocer que tienen una calidad óptima sobre el consumo de pescado, por ende, se puede precisar que los estudiantes tienen que mejorar con respecto al consumir pescado.

Tabla 29

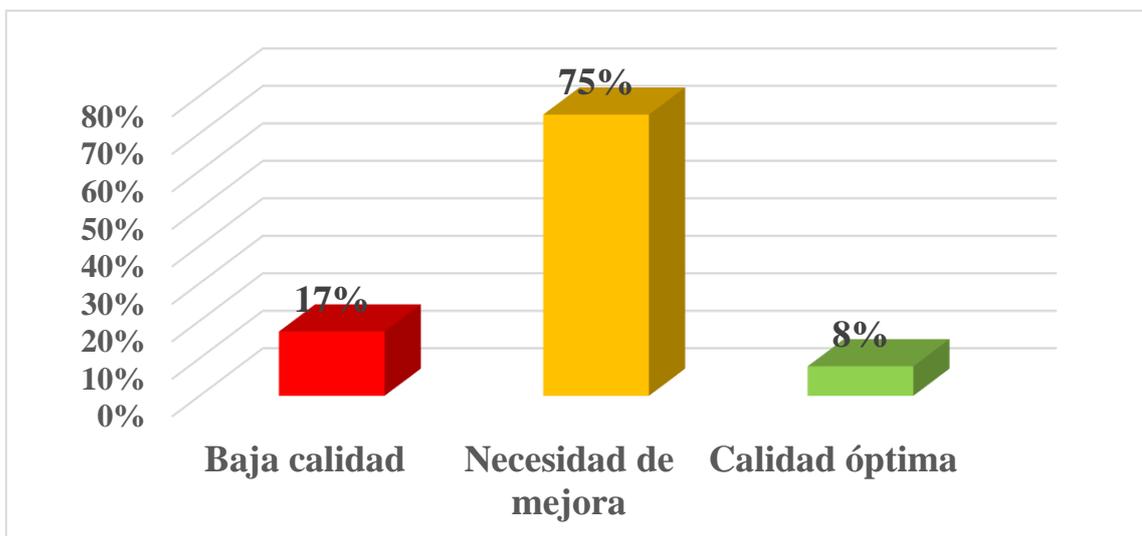
Consumo de legumbres

	Frecuencia	Porcentaje
Baja calidad	24	17%
Necesidad de mejora	105	75%
Calidad óptima	11	8%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 26

Consumo de legumbres



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 29 se logra determinar con respecto al consumo de legumbres en donde el 17% llegaron a tener una baja calidad porque no consumen las legumbres, pero el 75% llegaron a obtener que necesitan mejorar ya que las legumbres tienen beneficios saludables para las personas y el 8% lograron tener una calidad óptima, por lo que gran parte de los estudiantes tiene que consumir más legumbres para una mejor salud en sus vidas.

Tabla 30

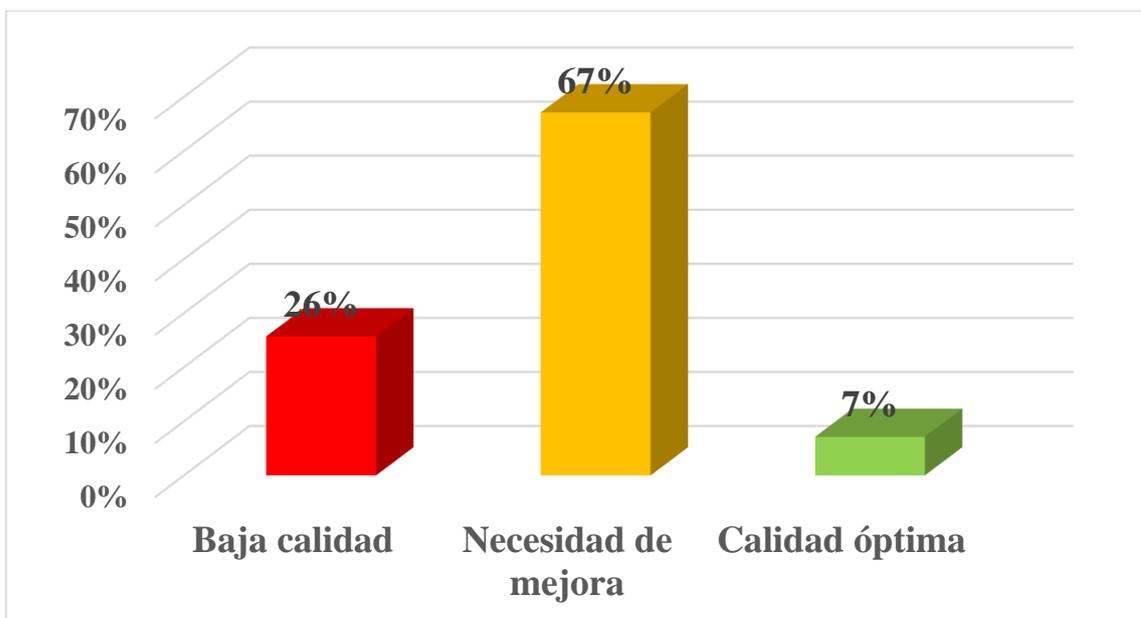
Consumo de arroz y cereales

	Frecuencia	Porcentaje
Baja calidad	36	26%
Necesidad de mejora	94	67%
Calidad óptima	10	7%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 27

Consumo de arroz y cereales



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 30 se precisa con respecto al consumo de arroz y cereales que el 26% obtuvieron una baja calidad debido a que no les agrada consumir los cereales, pero el 67% llegó a tener un nivel de necesidad de mejora ya que los cereales tienen un mejor beneficio para la salud y solo el 7% obtuvo una calidad óptima, frente a ello se pudo conocer que a los estudiantes no les llega a gustar los cereales.

Tabla 31

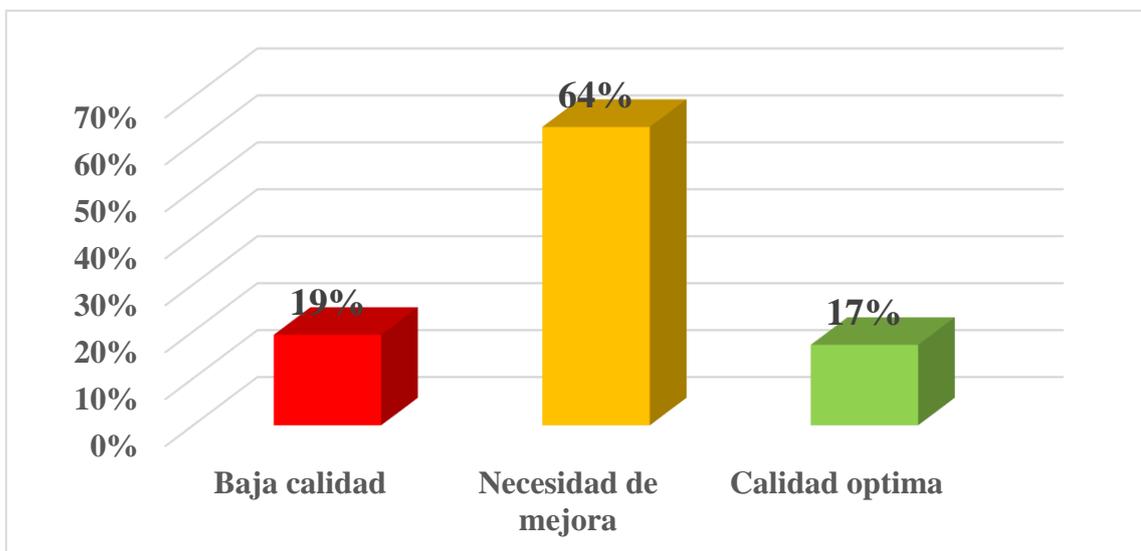
Consumo de frutos secos

	Frecuencia	Porcentaje
Baja calidad	27	19%
Necesidad de mejora	89	64%
Calidad óptima	24	17%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 28

Consumo de frutos secos



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 31 se puede observar con respecto al consumo de frutos secos, el 19% llegó a tener una baja calidad puesto que no consumen los frutos secos, pero el 64% llegan a tener una necesidad de mejora ya que esto ayuda en la salud de la persona y el 17% obtuvieron un nivel de calidad óptima, por lo que los estudiantes no llegan a consumir mayormente los frutos secos.

Tabla 32

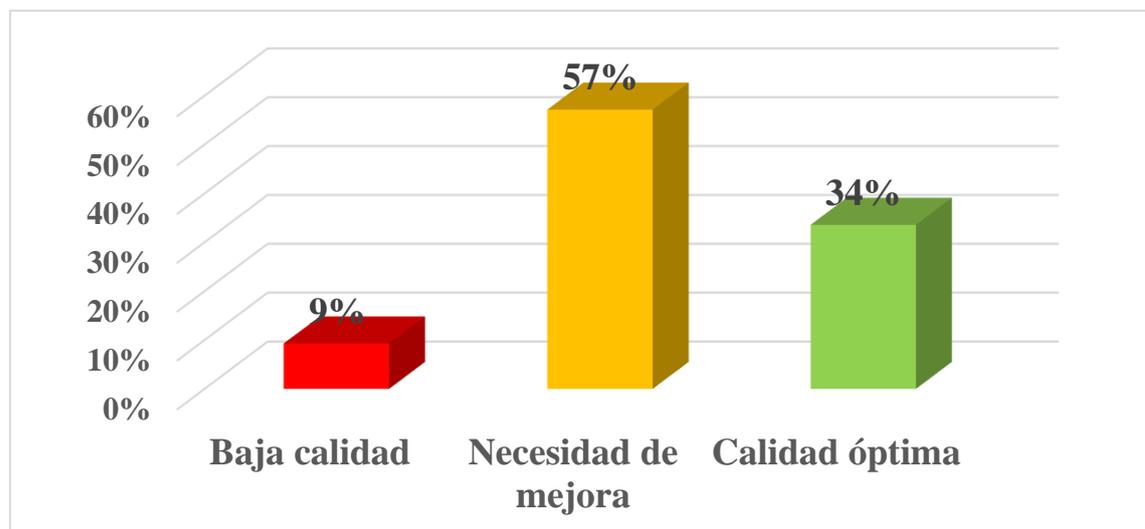
Consumo de lácteos

	Frecuencia	Porcentaje
Baja calidad	13	9%
Necesidad de mejora	80	57%
Calidad óptima	47	34%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 29

Consumo de lácteos



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 32 se logra conocer con respecto al consumo de lácteos, el 9% llegó a obtener una baja calidad ya que no lo consumen, pero el 57% obtuvo una necesidad de mejora debido que esto también provee beneficios para la salud de la persona y el 34% señalaron que tienen una calidad óptima por lo que gran parte de los estudiantes si llegan a consumir mayormente los lácteos.

Tabla 33

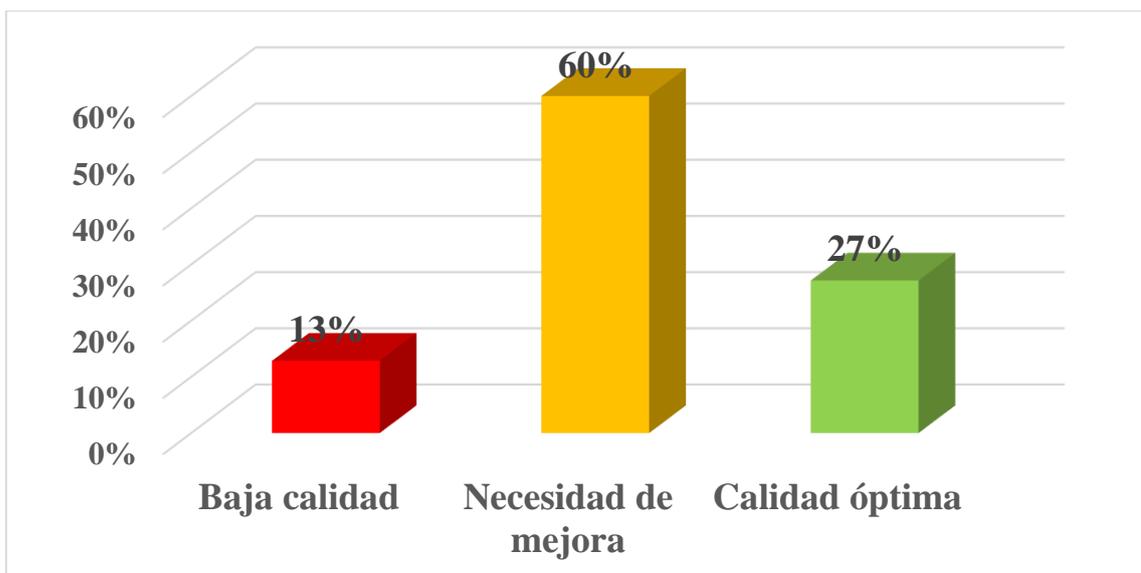
Consumo de golosinas

	Frecuencia	Porcentaje
Baja calidad	18	13%
Necesidad de mejora	84	60%
Calidad óptima	38	27%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 30

Consumo de golosinas



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 33 se logra evidenciar con respecto al consumo de golosinas, en donde el 13% llegaron a tener una baja calidad porque no les agrada consumirlos, en cambio el 60% obtuvo una necesidad ya que les ayuda a reducir el estrés y el 27% obtuvieron una calidad óptima, frente al resultado evidenciado gran parte de los estudiantes llegan a consumir golosina para poder satisfacer su necesidad.

Tabla 34

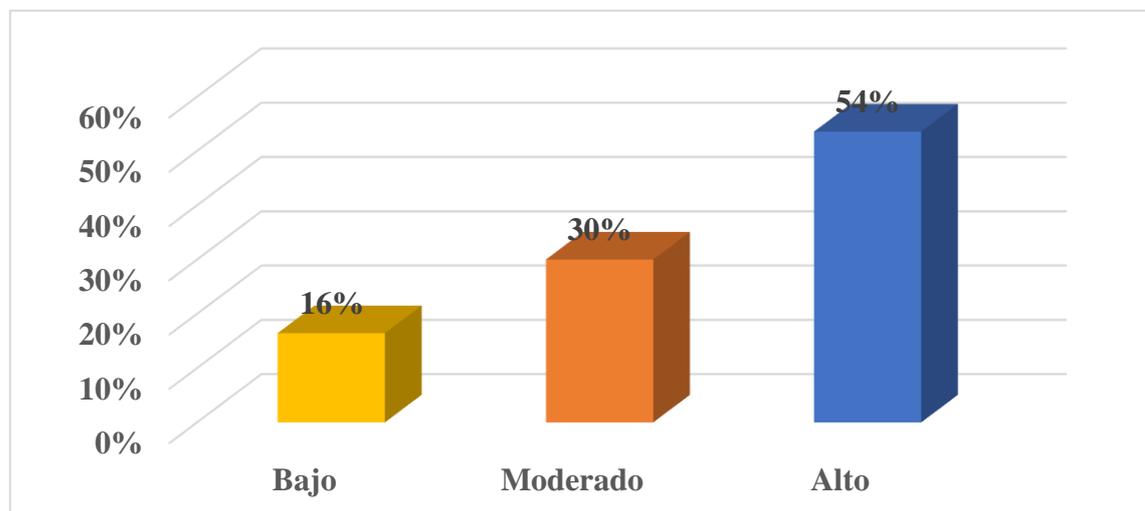
Actividad física

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	23	16%
Moderado	42	30%
Alto	75	54%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 31

Actividad física



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 34 se precisa con respecto a la actividad física el 16% llegaron a obtener un nivel bajo esto debido a que no consideran hacer algún ejercicio, pero el 30% obtuvo un nivel moderado dando a conocer que, si llevan a cabo una actividad física con regularidad y el 54% obtuvieron un nivel alto, por ende, se puede apreciar que gran parte de los estudiantes moderadamente llegan a realizar actividad física para conservar su salud personal.

Tabla 35

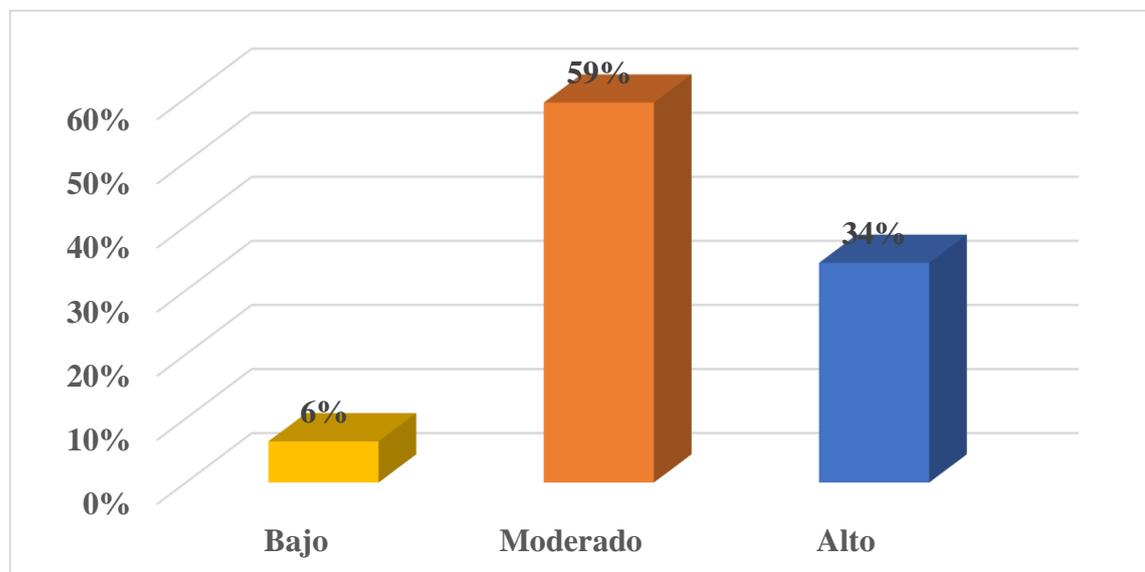
Tipo de actividad

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	6%
Moderado	83	59%
Alto	48	34%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 32

Tipo de actividad



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 35 se logra observar con respecto al tipo de actividad el 6% llegaron a tener un nivel bajo puesto que no consideran importante realizar los diferentes tipos de actividad física, sin embargo, el 59% obtuvieron un nivel moderado ya que consideraron que es importante realizar diferentes actividades físicas y el 34% llegaron a obtener un nivel alto, por lo que se puede concluir de que los tipos de actividades que practican los estudiantes es moderado.

Tabla 36

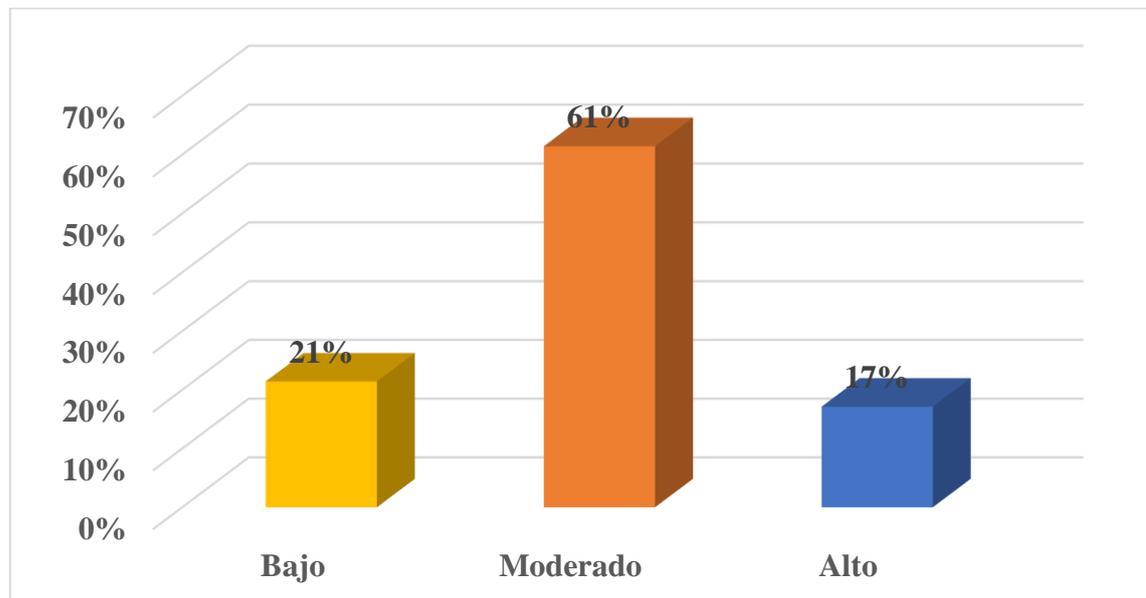
Frecuencia de la actividad física

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	30	21%
Moderado	86	61%
Alto	24	17%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 33

Frecuencia de la actividad física



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 36 se logra mostrar con respecto a la frecuencia que practican las actividades físicas el 21% obtuvieron un nivel bajo debido a que no practican frecuentemente alguna actividad física, pero el 61% llegaron a tener un nivel moderado ya que realizan actividades frecuentemente y solo el 17% llegaron a tener un nivel alto, de esa manera se da a conocer que con la frecuencia que practican las actividades llega a estar moderadamente.

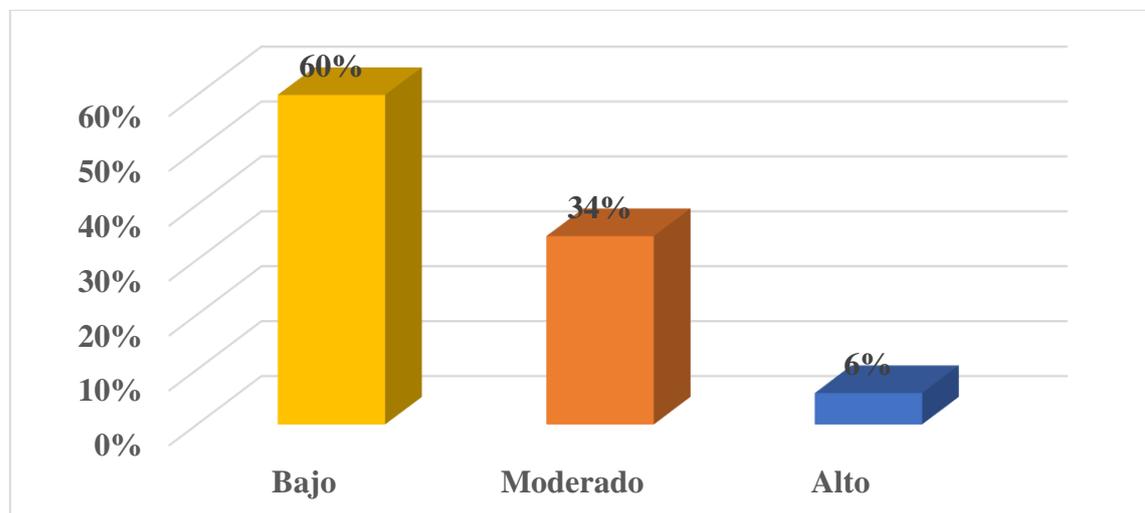
Tabla 37

Duración de la actividad física

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	84	60%
Moderado	48	34%
Alto	8	6%
Total	140	100%

Figura 34

Duración de la actividad física



Interpretación: En la tabla 37 se puede conocer con respecto a la duración de cada actividad física el 60% llegaron a tener un nivel bajo puesto que consideraron que no es necesario una duración larga, por otro lado, el 34% obtuvieron un nivel moderado puesto que conservan que una regular duración de actividad física podrá mejorar su salud y solo el 6% llegaron a obtener un nivel alto, por lo que se puede apreciar gran parte de los estudiantes la duración de cada actividad que realizan llega a ser bajo.

Tabla 38

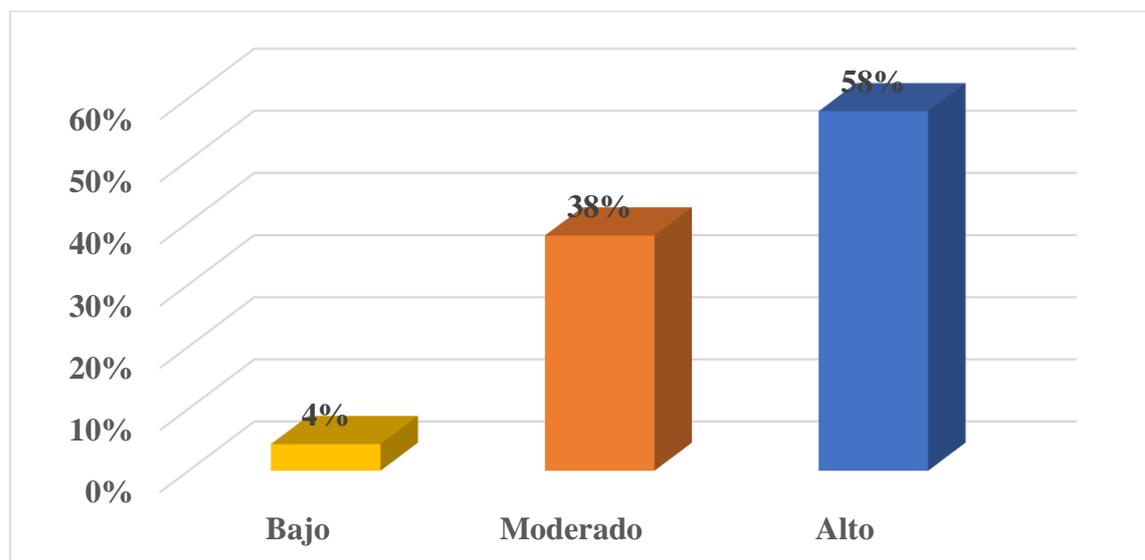
Intensidad de la actividad física

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	6	4%
Moderado	53	34%
Alto	81	58%
Total	140	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 35

Intensidad de la actividad física



Nota: Elaboración propia generada con Microsoft Excel 2019.

Interpretación: En la tabla 38 se conoce con respecto a la intensidad de cada actividad física que el 4% llegaron a tener un nivel bajo puesto que consideran que no es necesario una intensidad constante, sin embargo, el 38% obtuvieron un nivel moderado debido a que consideran que conversar la intensidad les dará un mejor progreso en lo personal y el 58% llegaron a obtener un nivel alto, esto muestra que los estudiantes llegan a poner una intensidad moderada en cada actividad física que realizan.

Tabla 39*Prueba de normalidad*

		Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos de alimentación		,108	140	,000	,967	140	,002
Actividad física		,103	140	,001	,980	140	,040

Interpretación: En la tabla 39 sobre la prueba de normalidad se puede apreciar que la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, de la variable 1 que es Hábitos de alimentación, indica una puntuación característica de 0,000; de la misma forma, para la variable 2 que es actividad física tiene un nivel de sig. de 0.001, resultados que se encontraron <5% de sig. con un estándar ($p < 0,05$). Demostrando que estos resultados son pruebas no normales, por lo que adoptaremos el uso de pruebas de hipótesis no paramétricas. Se utilizará el estadístico Rho de Spearman para la determinación de la relación no paramétrica entre las dos variables.



4.3. PRUEBAS DE HIPÓTESIS

4.3.1. Correlación del Objetivo General

Tabla 40

Relación entre los hábitos de alimentación con la actividad física

		Hábitos de alimentación	Actividad física
	Coeficiente de correlación	1,000	,319**
	Sig. (bilateral)	.	,000
Rho de Spearman	N	140	140
	Coeficiente de correlación	,319**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	140	140

Nota: Elaborado con Software SPSS v25.

Interpretación: Se puede ver en la tabla 39; una correlación significativa del Rho de Spearman positiva débil = 0.319, por lo que los hábitos de alimentación son importantes para poder tener un progreso mejor a la hora de realizar una actividad física y mejorar saludablemente, por ende, se conoce que la relación es del 30%; con un p valor = 0.000, siendo menor al valor nominal $\alpha=0.05$.

4.3.2. Correlación del Objetivo Específico 1

Tabla 41

Relación entre los hábitos de alimentación con el tipo de actividad física

		Hábitos de alimentación	Tipo de actividad.	
Rho de Spearman	Hábitos de alimentación	Coefficiente de correlación	1,000	
		Sig. (bilateral)	,204*	
		N	140	
	Tipo de actividad	Coefficiente de correlación	,204*	1,000
		Sig. (bilateral)	,016	.
		N	140	140

Nota: Elaborado con Software SPSS v25.

Interpretación: Se logra ver en la tabla 40; una correlación significativa con un Rho de Spearman positiva débil = 0.204, por lo que los hábitos de alimentación llegan a ser importantes para obtener una mejora en cada tipo de actividad física, de tal manera se conoce una relación del 20%; con un p valor = 0.016, siendo menor al valor nominal $\alpha=0.05$.

4.3.3. Correlación del Objetivo Específico 2

Tabla 42

Relación entre los hábitos de alimentación con la frecuencia de actividad física

		Hábitos de alimentación	Frecuencia.	
Rho de Spearman	Hábitos de alimentación	Coefficiente de correlación	1,000	
		Sig. (bilateral)	,215*	
		N	140	
	Frecuencia	Coefficiente de correlación	,215*	1,000
		Sig. (bilateral)	,011	.
		N	140	140

Nota: Elaborado con Software SPSS v25.



Interpretación: Se logro ver en la tabla 41; una correlación significativa con un Rho de Spearman positiva débil = 0.215, por ende, los hábitos de alimentación repercuten también a la hora de realizar actividad física y ver la frecuencia con la que se realiza la actividad, por lo que se conoce una relación de 21%; con un p valor = 0.011, siendo menor al valor nominal $\alpha=0.05$.

4.3.4. Correlación del Objetivo Específico 3

Tabla 43

Relación entre los hábitos de alimentación con la duración de actividad física

		Hábitos de alimentación	Duración.
Rho de Spearman	Hábitos de alimentación	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,206*
	Duración	N	140
		Coeficiente de correlación	,206*
	Duración	Sig. (bilateral)	,015
		N	140

Nota: Elaborado con Software SPSS v25.

Interpretación: Se puede apreciar en la tabla 42; una correlación significativa con un Rho de Spearman positiva débil = 0.206, por ende, los hábitos de alimentación son importantes a la hora de realizar una actividad física con una duración larga, por lo que la relación es del 20%; con un p valor = 0.015, siendo menor al valor nominal $\alpha=0.05$.



4.3.5. Correlación del Objetivo Específico 4

Tabla 44

Relación entre los hábitos de alimentación con la intensidad de actividad física

		Hábitos de alimentación	Intensidad.
Rho de Spearman	Hábitos de alimentación	Coeficiente de correlación	1,000 ,209*
		Sig. (bilateral)	. ,030
		N	140 140
Intensidad		Coeficiente de correlación	,209* 1,000
		Sig. (bilateral)	,030 .
		N	140 140

Nota: Elaborado con Software SPSS v25.

Interpretación: Se logro ver en la tabla 43; una correlación significativa con un Rho de Spearman positiva muy débil = 0.209, por lo que se considera que los hábitos de alimentación repercuten en la y la actividad física durante la intensidad que se realiza, por ende, hay una relación del 18%; con un p valor = 0.030, siendo menor al valor nominal $\alpha=0.05$.



4.4. DISCUSIÓN

En la investigación se pudo hallar en base al objetivo principal una correlación del 30% siendo una positiva débil $r= 0.300$ entre las variables, asimismo se pudo apreciar que los hábitos de alimentación por parte de los alumnos se hallan con un 50% en un nivel de necesidad de mejora y por otro lado con respecto a la actividad física se halla en un nivel moderado con un 36%. Por otro lado, en el estudio de Surco (2018) cuyo propósito fue evaluar la actividad física y la influencia de los hábitos alimenticios del consumo en el IMC de los alumnos. Su resultado mostró que el 64.9% de alumnos encuestados tienen un índice de masa corporal normal. Su conclusión fue que la actividad física determina el IMC de los estudiantes. Pero Ore (2020) en su estudio de investigación se consideró como objetivo principal evaluar los hábitos de alimentación y la actividad física en alumnos. Los resultados evidenciaron que el 46.2% de alumnos encuestados tienen un hábito regular y el 36.5% posee malos hábitos, el 42.3% señala que presenta una actividad física moderada.

Con respecto al primer objetivo específico se pudo identificar la relación que existe entre los hábitos de alimentación con el tipo de actividad física en estudiantes de la Institución, teniendo una relación positiva débil $= 0.204$ y también se logró apreciar que un 59% obtuvieron un nivel moderado por lo que se puede concluir de que los tipos de actividades que practican los estudiantes son moderados. Sin embargo, en el estudio de Vásquez (2021) en su trabajo de investigación su objetivo fue analizar la asociación entre los hábitos alimentarios, estado nutricional y el nivel de actividad física de los alumnos de la institución educativa Villa del Lago. Su resultado fue que 61.1% de los alumnos poseen un estado alimentario habitual, el 25% tiene sobrepeso. Pero el autor Castro y Cáceres (2017) determinó la relación que existe del hábito saludable de higiene, actividad física, alimentación, entre el rendimiento escolar de los estudiantes.



Los resultados demostraron que el 31.81% de los alumnos encuestados señalan que consumen a diario jugo y gaseosas, el 4.54% tienen un diagnóstico leve de nutrición y el 13.63% un diagnóstico alimentario de sobre peso.

Con respecto al segundo objetivo específico se logró conocer la relación que existe entre los hábitos de alimentación con la frecuencia de actividad física en estudiantes de la siendo una relación positiva débil = 0.215 y por otro lado el 61% llegaron a tener un nivel moderado de esa manera se da a conocer que con la frecuencia que practican las actividades llega a estar moderadamente. Posterior a los resultados hallados en el estudio se pudo ver que en Chumbilla (2019) en su estudio su objetivo fue determinar el estado nutricional con la frecuencia y su relación de consumo y actividad física en estudiantes de la I.E. Miguel Grau. Su resultado fue que el 71.6% de estudiantes encuestados presentaron normal su estado alimentario, el 23.3% de los alumnos exceso de peso y el 2.6% presento gordura. Gonzales y Enero (2020) en su trabajo de investigación analizó los hábitos alimentarios y la relación entre la actividad física en estudiantes de dietética y nutrición. Se evidenció que el 35% de estudiantes universitarios encuestados manifiestan que realiza actividad física baja.

Seguido del tercer objetivo específico se pudo determinar la relación que existe entre los hábitos de alimentación con la duración de actividad física en estudiantes, siendo una correlación positiva débil = 0.206 y por otro lado la duración de cada actividad física el 60% llegaron a tener un nivel bajo, por lo que se puede apreciar gran parte de los estudiantes la duración de cada actividad que realizan llega a ser bajo. Pero el autor Peralta (2018) determinó el nivel de actividad física en los estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro. Los resultados fue que el 41.9% de estudiantes del VII ciclo tienen un nivel de actividad física



Baja, el 39.4% en un nivel Moderado y por último el 18.7% tiene en un nivel alto. Barja et al. (2019) determinó la calidad de la dieta y la práctica de actividad física en alumnos gallegos. Los resultados evidenciaron que 135 estudiantes que representan el 64.9% tienen el IMC normal, el 1.4% de estudiantes que son 3 tienen obesidad de grado 1.

En base al cuarto objetivo específico se logró determinar la relación que existe entre los hábitos de alimentación con la intensidad de actividad física, obteniendo una relación positiva muy débil = 0.183 y también se llegó a conocer el nivel de la intensidad del 53% obtuvieron un nivel moderado esto muestra que los estudiantes llegan a poner una intensidad moderada en cada actividad física que realizan. Sin embargo, en su estudio de Botero et al. (2019) evaluó como se promueven actualmente hábitos saludables con escolares del grado segundo de la IE Román Gómez de Marinilla. Se evidenció que el 30.77% de los encuestados manifiestan que promueven hábitos saludables. Zamora (2022) identificó el hábito alimenticio y la práctica de la actividad física de instituciones secundarias. Su resultado fue que el 74.3% de estudiantes varones no hacen actividad física alguna y en las señoritas un 83.2% por tanto la ingesta de alimentos que presentan es equilibrada. Ordoñez et al. (2021) determinó el hábito alimentario y la actividad física de estudiantes universitarios. Su resultado fue que el 73% de estudiantes tienen un consumo bajo de alimentos adecuados y el 54% posee un alto consumo de alimentos que son inadecuados.



CONCLUSIONES

PRIMERA: Se pudo determinar una correlación positiva débil = 0.319 entre los hábitos de alimentación con la actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi, asimismo se pudo apreciar que los hábitos de alimentación por parte de los alumnos se hallaron con un 50% en un nivel de necesidad de mejora y por otro lado con respecto a la actividad física se halla en un nivel moderado con un 30%.

SEGUNDA: Se logró identificar una correlación positiva débil = 0.204 entre los hábitos de alimentación con el tipo de actividad física en los estudiantes, también se pudo ver que un 59% obtuvieron un nivel moderado por lo que se puede concluir de que los tipos de actividades que practican los estudiantes es moderado

TERCERA: Se pudo conocer la correlación el cual fue positiva débil = 0.215 entre los hábitos de alimentación con la frecuencia de actividad física en los estudiantes, por otro lado, el 61% llegaron a tener un nivel moderado de esa manera se da a conocer que con la frecuencia que practican las actividades llega a estar moderadamente

CUARTA: Se pudo determinar una correlación positiva débil = 0.206 entre los hábitos de alimentación con la duración de actividad física en los estudiantes. También se pudo apreciar que la duración de cada actividad física el 60% llegaron a tener un nivel bajo, por lo que se puede apreciar gran parte de los estudiantes la duración de cada actividad que realizan llega a ser bajo.



QUINTA: Se logró determinar una correlación positiva muy débil = 0.209 entre los hábitos de alimentación con la intensidad de actividad física en estudiantes, También se llegó a conocer el nivel de la intensidad del 58% obtuvieron un nivel alto esto muestra que los estudiantes llegan a poner una intensidad alta en cada actividad física que realizan.



RECOMENDACIONES

PRIMERA: Se recomienda que la Institución Educativa continúen fomentando hábitos alimentarios y de ejercicio físico en los estudiantes de los grados inferiores para que formen buenos hábitos desde edades tempranas.

SEGUNDA: Para docentes que promuevan buenos hábitos alimentarios y de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa.

TERCERA: El director de la institución siga abriendo puertas para los trabajadores de la salud y futuros investigadores que vengan a la institución y puedan aportar conocimientos relacionados con el hábito alimenticio y actividad física.

CUARTA: Se recomienda a los estudiantes pongan de su parte para una mejor educación en hábitos nutricionales y que los padres de familia en la Institución Educativa y obtengan una dieta balanceada como lácteos, vegetales, carnes, granos y frutas, inculcar hábitos.

QUINTA: Se recomienda que consideren esta investigación ah futuros estudios para conservar la información y seguir inculcando la buena alimentación y actividad física.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias-Fernández, L., López-García, E., Struijk, E. A., Rodríguez-Artalejo, F., & Lana, A. (2019). Consumo de frutos secos y función cognitiva: una revisión sistemática. *Nutricion Hospitalaria*, 36(5), 1179–1188.
- Barja-Fernández, S., Juste, M. P., Pino, I. P., & Leis, R. (2020). Evaluation of food habits and physical activity in galician students. *Nutricion Hospitalaria*, 37(1), 93–100. <https://doi.org/10.20960/nh.02668>
- Botero, J., Díaz, L., & Martínez, L. (2019). *Descripción de la promoción de hábitos saludables con escolares de la IE Román Gómez, Marinilla - Antioquia*.
- Carrasco, S. (2018). *Metodología de la investigación científica: pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación*. Lima: San Marcos. https://books.google.com.pe/books?id=yTvYxgEACAAJ&dq=carrasco+diaz+2015&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwj4_5Cnv8jsAhUQCrkGHVPjCTgQ6AEwAHoECAIQAQ
- Carbonell Miralles, V., Guzmán Luján, J. F., & Dorochenko, P. (2022). Efectos de la práctica en variabilidad sobre la autoeficacia y el rendimiento en el lanzamiento en baloncesto (Effects of variability of practice on self-efficacy and performance in basketball throwing). *Retos*, 47, 498–504. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95277>
- Castro, C., & Caceres, L. (2017). *Hábitos saludables de higiene, alimentación y actividad física en relación al rendimiento escolar de las alumnas del primer año de secundaria de la institución educativa Corazón de Jesús, Circa, 2015. Arequipa*.
- CECU. (2016). *Hábitos alimentarios saludables*. Gastronomía y CIA. Obtenido de https://www.gastronomiaycia.com/wp-content/uploads/2016/03/habitos_alimentarios_saludables.pdf
- Chumbilla, S. (2019). Estado nutricional en relación con la frecuencia de consumo y actividad física en escolares de 8 a 11 años I.E.P. 71001 Miguel Grau, Puno 2018. In *Tesis*. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza_Mamani_Joel_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cruz, C. J. (2018). *Estado nutricional y actividad física en los escolares de la Institucion Educativa Privada Maria de los Angeles, Huanuco – 2017*. Universidad de Huánuco.
- Cruz, A. (2023). Legumbres: todo lo que tienes que saber sobre ellas. Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2023/06/08/legumbres-tienes-180580.html>
- FAO. (2011). *Nutrición y salud*. FAO ORG. Obtenido de <https://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>
- Gómez, R., Vilcazán, E., De Arruda, M., Hespagnol, J. E., & Cossio, M. A. (2012). Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares



- adolescentes. *An Fac med.* Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v73n4/a07v73n4.pdf>
- Gonzales, A., & Enero, C. (2020). *Hábitos alimentarios y su actividad física en estudiantes de nutrición y dietética de la Universidad María Auxiliadora que lleven clases virtuales por la covid-19.*
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.* México: McGraw Hill Education.
- López, P. Á. (2009). Alimentación y actividad física. *Digitum.* Obtenido de <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/5173/1/Alimentaci%20y%20actividad%20f%20c%20adsica.pdf>
- Madaria, Z. (2018). ¿QUÉ SON LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL EJERCICIO Y EL DEPORTE? Obtenido de <https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/conceptos-generales/3150-que-son-la-actividad-fisica-el-ejercicio-y-el-deporte.html>
- Maza Avila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1–31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Melara, J. (2023). Beneficios del pescado para la dieta de toda tu familia. Obtenido de <https://www.cocinafacil.com.mx/salud-y-nutricion/beneficios-del-pescado>
- MINEDU. (2014). *Aprende saludable: Niñas y niños sanos y bien alimentados aprenden mejor.* Obtenido de <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/4448/Aprende%20saludable%20Educaci%C3%B3n%20Alimentaci%C3%B3n%20Salud.%20Cartilla%20para%20docentes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- OMS. (12 de enero de 2021). *La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos.* Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>.
- OMS. (31 de agosto de 2018). *Alimentación sana.* Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
- OMS. (05 de OCTUBRE de 2022). *Actividad física.* Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Ordoñez, R., Caicedo, C., & Gessa, M. (2021). Eating habits and physical activity of the students of the Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E). *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*, 41(2), 80–85. <https://doi.org/10.12873/412ordonez>
- Ore, J. (2020). *Hábitos alimenticios y actividad física en escolares de una institución educativa, La Molina-2020.*
- Peralta, R. W. (2018). Actividad física en estudiantes del vii ciclo de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro - 2017. *Factores Que Influyen En*



- El Inicio De Relaciones Sexuales En Los Adolescentes De La Institución Educativa Secundaria Independencia Nacional Puno, 2017, 113.*
<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/8494>
- Pereira-Chaves, J. M., & Salas-Meléndez, M. D. Á. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare, 21*(3), 1–23.
<https://doi.org/10.15359/ree.21-3.12>
- Ramos, I. E. (2023). *Índice de masa corporal y nivel de actividad física en internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Ica año 2022.* Universidad Privada San Juan Bautista.
- Reyes Narvaez, S., & Canto, M. O. (2020). Knowledge about healthy food among peruvian public university students. *Revista Chilena de Nutricion, 47*(1), 67–72.
<https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>
- Rodríguez Leyton, M. (2019). Desafíos Para El Consumo De Frutas Y Verduras. *Revista de La Facultad de Medicina Humana, 19*(2), 105–112.
<https://doi.org/10.25176/rfmh.v19.n2.2077>
- Saldías-Fernández, M. A., Domínguez-Cancino, K., Pinto-Galleguillos, D., & Parra-Giordano, D. (2022). Asociación entre actividad física y calidad de vida: Encuesta Nacional de Salud. *Salud Publica de México, 64*(2), 157–168.
<https://doi.org/10.21149/12668>
- Sánchez, J. G. S. (2022). Factores psicológicos y consecuencias del Síndrome Fear of Missing Out. *Revista de Psicología, 17*(1), 69–78.
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/219569>
- Serafin. (2012). *Manual de la alimentación escolar saludable: Hábitos saludables para crecer y aprender con salud.* FAO. Obtenido de <https://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>
- Surco, C. (2018). *Influencia de la actividad física y hábitos alimentarios en el IMC de los estudiantes de la facultad de Ingeniería Agrícola de la Universidad Nacional del Altiplano- Puno 2017.*
- Tapia, M. Á., Vaquero, M., López, M. Á., & Sánchez, P. A. (26 de octubre de 2020). Adherencia a la dieta mediterránea e importancia de la actividad física y el tiempo de pantalla en los adolescentes extremeños de enseñanza secundaria. *Revista Nutr Hosp.* Obtenido de <http://dx.doi.org/10.20960/nh.03372>
- Torremocha, S. (2023). Celebramos el Día Mundial de los Cereales conociendo los beneficios que tienen en nuestra alimentación. Obtenido de <https://bellezaactiva.com/2023/03/07/dia-mundial-de-los-cereales/>
- UNICEF. (2018). *Promoción de hábitos de vida saludable: Guía para facilitadores y facilitadoras del programa de promoción de hábitos saludables.* UNICEF ORG. Obtenido de <https://www.unicef.org/bolivia/media/251/file/bol-unicef-sesamolistos-a-jugar-2018.pdf>



- UNICEF. (2019). *La actividad física en niños, niñas y adolescentes prácticas necesarias para la vida*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Obtenido de <https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>
- Van Den Broek De La Cruz, K. R. (2021). “*Calidad De La Dieta Y Actividad Física En Músicos De Una Orquesta De Lima Perú.*”
- Zamarripa, J., Ruiz-Juan, F., López-Walle, J.-M., & Baños, R. (2014). Frequency, duration, intensity and physical activity levels during leisure time in adult people in Monterrey (Nuevo León, México). *Espiral. Cuadernos Del Profesorado*, 7(14), 3–12. <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>.
- Zamora, H. (2022). Hábitos de alimentación y práctica de actividad física del alumnado de nivel secundario. *Arch. Med Camaguey*, 1025–0255. <https://orcid.org/0000-0001-5448-5136>



ANEXOS



ANEXO 1 Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Escala	Instrumentos
Variable 1 Hábitos de alimentación	Consume frutas y verduras	<ul style="list-style-type: none"> - Toma una fruta o zumo de frutas todos los días. - Se alimenta de una segunda fruta todos los días. - Consume verduras frescas (ensaladas) o cocinadas una vez al día. - Consume verduras más de una vez al día. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nunca = N - A veces = AV - A menudo = AM - Siempre = S 	Cuestionario
	Consumo de pescado	<ul style="list-style-type: none"> - Consume pescado fresco con regularidad. 		
	Consumo de legumbres	<ul style="list-style-type: none"> - Le gustan las legumbres y las toma más de 1 vez/semana 		
	Consumo de arroz y cereales	<ul style="list-style-type: none"> - Consume pasta o arroz casi a diario (≥ 5 días/semana). - Desayuna un cereal o derivado (pan, tostadas, etc.). 		
	Consumo de frutos secos	<ul style="list-style-type: none"> - Se alimenta de frutos secos con regularidad. 		
	Consumo de lácteos	<ul style="list-style-type: none"> - Desayuna un lácteo. 		
	Consumo de golosinas	<ul style="list-style-type: none"> - Toma dulces y golosinas cada día. 		
Variable 2 Actividad física	Tipo de actividad	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza algún tipo de actividad física por lo general durante la semana. - Como acostumbras a ocupar tu tiempo libre fuera del horario académico 		Cuestionario
	Frecuencia	<ul style="list-style-type: none"> - Realizas alguna actividad física durante el tiempo libre en el colegio. - En los meses de vacaciones, realizas actividad física. 		
	Duración	<ul style="list-style-type: none"> - Cuántos días por semana realizas actividad física. - En los días que realizas actividad física, cuanto tiempo total ocupas al día. 		
	Intensidad	<ul style="list-style-type: none"> - Cuántos días por semana realizas actividad física vigorosa. - Cuántos minutos por día realizas actividad vigorosa. - Cuántos minutos por día realizas actividad moderada. - En que acostumbras ir de tu casa al colegio. 		

ANEXO 2 Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Método
<p>Problema general: ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de alimentación con la actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi?</p> <p>Problemas específicos: a) ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de alimentación con el tipo de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi? b) ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de alimentación con la frecuencia de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi? c) ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de alimentación con la duración de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi? d) ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de alimentación con la intensidad de la actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi?</p>	<p>Objetivo general: Determinar la relación que existe entre los hábitos de alimentación con la actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi.</p> <p>Objetivos específicos: a) Identificar la relación que existe entre los hábitos de alimentación con el tipo de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi. b) Conocer la relación que existe entre los hábitos de alimentación con la frecuencia de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi. c) Determinar la relación que existe entre los hábitos de alimentación con la duración de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi. d) Determinar la relación que existe entre los hábitos de alimentación con la intensidad de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi.</p>	<p>Hipótesis general: Los hábitos de alimentación se relacionan significativamente con la actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi.</p> <p>Hipótesis específicas: a) Los hábitos de alimentación se relacionan significativamente con el tipo de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi. b) Los hábitos de alimentación se relacionan significativamente con la frecuencia de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi. c) Los hábitos de alimentación se relacionan significativamente con la duración de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi. d) Los hábitos de alimentación se relacionan significativamente con la intensidad de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuvi.</p>	<p>Variable 1: Hábitos de alimentación</p> <p>Variable 2: Actividad física</p>	<p>Consumo frutas y verduras. Consumo de pescado Consumo de legumbres Consumo de arroz y cereales. Consumo de frutos secos. Consumo de lácteos. Consumo de golosinas. Tipo de actividad. Frecuencia. Duración. Intensidad.</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo Tipo: Aplicada Diseño: No experimental de corte transversal Nivel: Correlacional Población: 140 estudiantes Muestra: No probabilística</p>



ANEXO 3 Instrumento

Variable 1: Hábitos de alimentación

Estimado estudiante, a continuación, se le presenta un cuestionario con 11 preguntas para determinar la relación que existe entre hábitos de alimentación y actividad física, para ello debe responderlas marcando una X las alternativas que acompaña a cada pregunta.

Gracias por su colaboración

Escala de medición	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
	1	2	3	4

Dimensión	Indicador	1	2	3	4
Consumo frutas y verduras	Toma una fruta o zumo de frutas todos los días				
	Toma una segunda fruta todos los días				
	Toma verduras frescas (ensaladas) o cocinadas una vez al día				
	Toma verduras más de una vez al día				
Consumo de pescado	Toma pescado fresco con regularidad				
Consumo de legumbres	Le gustan las legumbres y las toma más de 1 vez/semana				
Consumo de arroz y cereales	Toma pasta o arroz casi a diario (≥ 5 días/semana).				
	Desayuna un cereal o derivado (pan, tostadas, etc.).				
Consumo de frutos secos	Toma frutos frescos con regularidad				
Consumo de lácteos	Desayuna un lácteo				
Consumo de golosinas	Toma dulces y golosinas cada día				
SUBTOTAL					



Variable 2: Actividad física

Estimado estudiante, a continuación, se le presenta un cuestionario con 11 preguntas para determinar la relación que existe entre el hábito alimenticio y actividad física. Para ello debe responderlas marcando una X las alternativas que acompaña a cada pregunta. Gracias por su colaboración.

DIMENSIÓN 1: Tipo de actividad física

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

- a) Ninguna.
- b) Recreación pasiva (juego de mesa, tocar un instrumento).
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos)
- d) Un deporte en específico.

2. ¿Cómo acostumbras a ocupar tu tiempo libre fuera del horario académico?

- a) En ninguna actividad.
- b) Mirando televisión.
- c) Artes, pintura, trabajos manuales, academias.
- d) Actividades de ejercicio moderada como caminar en el parque, paseo en bicicleta.
- e) Deportes vigorosos como el futbol, voleibol, básquet.

DIMENSIÓN 2: Frecuencia

3. ¿Realizas alguna actividad física durante el tiempo libre en el colegio?

- a) Ninguna actividad.
- b) Actividades como pintura, música, costura.
- c) Juegos recreativos o actividades recreativos.
- d) Práctica de deportes como el futbol, voleibol, básquet.

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

- a) Ninguna.
- b) Solo a veces.
- c) A menudo.
- d) Siempre.

DIMENSIÓN 3: Duración

5. ¿Cuántos días por semana realizas actividad física?

- a) Ninguna.
- b) 2 a 3.



- c) 4 a 5.
- d) Más de 5.

6. En los días que realizas actividad física ¿Cuánto tiempo (minutos) en 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.

DIMENSIÓN 4: Intensidad.

7. ¿Cuántos días por semana realizas actividad física vigorosa?

- a) Ninguna.
- b) De 2 a 3 días.
- c) De 4 a 5 días.
- d) Más de 5 días.

8. ¿Cuántos minutos por día realizas actividad física vigorosa?

- a) Menos de 10 minutos.
- b) De 10 a 30 minutos.
- c) De 30 a 40 minutos.
- d) Más 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 por día 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. ¿En qué acostumbras ir de tu casa al colegio?

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



ANEXO 4 Validación de instrumentos



HOJA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



TÍTULO TESIS: HABITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA AGROPECUARIO OCUVIRI

I. REFERENCIAS

- EXPERTO : DR. MOISES APAZA AHUMADA
- PROFESIÓN : LIC. NUTRICION HUMANA
- CARGO ACTUAL : DOCENTE EPNH -FCDS - UNA.
- GRADO ACADÉMICO : DOCTOR CIENCIAS : SALUD PUBLICA

II. ASPECTO DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	REGULAR	BUENA	MUY BUENA	EXCELENTE
1. CLARIDAD	Está redactado con lenguaje apropiado	1	2	3	4	X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en capacidades observables	1	2	3	4	X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia	1	2	3	4	X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica de los ítems con las variables	1	2	3	4	X
5. SUFICIENCIA	Valora las dimensiones en cantidad y calidad suficientes	1	2	3	X	5
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para cumplir los objetivos de la investigación	1	2	3	4	X
7.-CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y científicos	1	2	3	4	X
8. COHERENCIA	Entre las dimensiones, indicadores, ítems e índices	1	2	3	4	X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación	1	2	3	4	X
10. PERTINENCIA	El instrumento es útil y adecuado para la investigación	1	2	3	4	X

Fuente: Tamayo y adaptado de Palomino, Juan; Peña Julio Daniel; Zevallos Gudelia y Orizano Lincoln (2017, p. 17)

Coefficiente de valorización porcentual, C = Total/50 =

III. OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES

EL INSTRUMENTO ES CONFIABLE PARA SU APLICACIÓN
EN LA INVESTIACIÓN

IV. RESOLUCIÓN

- e. Aprobado (C ≥ 75% = 0.75)
- f. Desaprobado (C < 75% = 0.75)

Lugar y fecha:

Sello y firma del experto

N° celular:
DR. MOISES APAZA AHUMADA
ENP-0871



HOJA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



TÍTULO TESIS: HABITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA AGROPECUARIO OCUVIRI

I. REFERENCIAS

- EXPERTO : Dr Jose damian fuentes Lopez
- PROFESIÓN : Docente
- CARGO ACTUAL : Docente UNA - PUNO
- GRADO ACADÉMICO : Doctor

II. ASPECTO DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	REGULAR	BUENA	MUY BUENA	EXCELENTE
1. CLARIDAD	Está redactado con lenguaje apropiado	1	2	3	4	5
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en capacidades observables	1	2	3	4	5
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia	1	2	3	4	5
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica de los items con las variables	1	2	3	4	5
5. SUFICIENCIA	Valora las dimensiones en cantidad y calidad suficientes	1	2	3	4	5
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para cumplir los objetivos de la investigación	1	2	3	4	5
7.-CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y científicos	1	2	3	4	5
8. COHERENCIA	Entre las dimensiones, indicadores, items e indices	1	2	3	4	5
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación	1	2	3	4	5
10. PERTINENCIA	El instrumento es útil y adecuado para la investigación	1	2	3	4	5

Fuente: Tamayo y adaptado de Palomino, Juan; Peña Julio Daniel; Zevallos Gudelia y Orizano Lincoln (2017, p. 17)

Coefficiente de valorización porcentual, C = Total/50 =

III. OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES

Los items responden al proposito de la investigación por la cual son aplicables

IV. RESOLUCIÓN

- a. Aprobado (C ≥ 75% = 0.75)
- b. Desaprobado (C < 75% = 0.75)

Lugar y fecha:

.....
Bello y firma del experto
N° celular:
DR. JOSE DAMIAN FUENTES LOPEZ



HOJA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



TÍTULO TESIS: HABITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA AGROPECUARIO OCUVIRI

I. REFERENCIAS

- EXPERTO : Yannina Mitra Arias Hualco
- PROFESIÓN : Docente
- CARGO ACTUAL : Docente UNA - Puno
- GRADO ACADÉMICO : Doctora

II. ASPECTO DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	REGULAR	BUENA	MUY BUENA	EXCELENTE
1. CLARIDAD	Está redactado con lenguaje apropiado	1	2	3	X	5
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en capacidades observables	1	2	3	X	5
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia	1	2	X	4	5
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica de los ítems con las variables	1	2	3	4	X
5. SUFICIENCIA	Valora las dimensiones en cantidad y calidad suficientes	1	2	3	X	5
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para cumplir los objetivos de la investigación	1	2	3	4	X
7.-CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y científicos	1	2	3	X	5
8. COHERENCIA	Entre las dimensiones, indicadores, ítems e índices	1	2	3	X	5
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación	1	2	3	X	5
10. PERTINENCIA	El instrumento es útil y adecuado para la investigación	1	2	3	X	5

Fuente: Tamayo y adaptado de Palomino, Juan; Peña Julio Daniel; Zevallos Gudelia y Orizano Lincoln (2017, p. 17)

Coefficiente de valorización porcentual, C = Total/50 =

III. OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES

Los ítems planteados tienen coherencia con las dimensiones, son suficientes para su aplicación

IV. RESOLUCIÓN

- a. Aprobado (C ≥ 75% = 0.75)
- b. Desaprobado (C < 75% = 0.75)

Lugar y fecha:


Sello y firma del experto
N° celular:
Dra. Yannina Mitra Arias Hualco
DOCENTE

ANEXO 5 Panel Fotográfico



Nota. Estudiantes de la institución educativa "Agropecuaria Ocuvi", quienes responden a los instrumentos impartidos habiéndoles recalcado que deben responder con la verdad, y que no existen preguntas buenas o malas.



ANEXO 6 Declaración de autenticidad



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo ELUIS FREDY QUISPE QUISPE,
identificado con DNI 71754849 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:
“HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA
EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SECUNDARIA AGROPECUARIO OCUVIRI”

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 15 de ENERO del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella



ANEXO 7 Autorización para Repositorio



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 ELVIS FREDY QUISPE QUISPE
, identificado con DNI 71754849 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 para la obtención de Grado
 Título Profesional denominado:

“HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA AEROPECUARIO OCUVIRI”

” 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 15 de ENERO del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella