

**UNIVERSIDAD SAN PEDRO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE ENFERMERIA**



**Hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de nivel primaria  
de la Institución Educativa N° 20475 – Barranca 2022.**

**Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería**

**Autor:**

**Espinoza Honorio, Alejandro**

**Asesor:**

**Palomino Márquez, Manuel Guzmán**

**Código ORCID. 0000-0002-7578-7544**

**Huacho – Perú**

**2022**

## Índice general

|  | Pág. |
|--|------|
| Índice general   | ii   |
| Índice de tablas   | iv   |
| Índice de figuras  | v    |
| Palabras clave   | vi   |
| Título   | vii  |
| Resumen  | viii |
| Abstract   | ix   |
| <b>Introducción</b>  | 1    |
| 1. Antecedentes y fundamentación científica                | 1    |
| 2. Justificación de la investigación                       | 18   |
| 3. Problema  | 19   |
| 4. Conceptualización y operacionalización de las variables | 20   |
| 5. Hipótesis   | 21   |
| 6. Objetivos   | 21   |
| <b>Metodología</b>   | 22   |
| 1. Tipo y Diseño de la investigación                       | 22   |
| 2. Población – Muestra                                     | 23   |
| 3. Técnicas e instrumentos de investigación                | 24   |
| 4. Procesamiento y análisis de información                 | 26   |
| <b>Resultados</b>  | 28   |
| <b>Análisis y Discusión</b>                                | 31   |
| <b>Conclusiones</b>  | 37   |
| <b>Recomendaciones</b>                                     | 38   |
| <b>Agradecimientos</b>                                     | 39   |
| <b>Referencias bibliográficas</b>                          | 40   |
| <b>Anexos y Apéndices</b>                                  | 47   |

|  |    |
|--|----|
| 1. Matriz de operacionalizacion de variables                             | 47 |
| 2. Matriz de consistencia  | 51 |
| 3. Instrumentos de recolección de datos                                  | 53 |
| 4. Validez y confiabilidad   | 57 |
| 5. Resultados generales  | 64 |
| 6. Base de datos   | 74 |
| 7. Consentimiento informado  | 75 |
| 8. Solicitud a la institución donde se va a desarrollar la investigación | 77 |

## Índice de tablas

| N°              | Descripción  | Pág. |
|-----------------|--|------|
| <b>Tabla 1</b>  | Beneficios de los hábitos alimenticios relacionado a la actividad física               | 28   |
| <b>Tabla 2</b>  | Alimentación saludable de los hábitos alimenticios relacionados a la actividad física  | 29   |
| <b>Tabla 3</b>  | Factores intervinientes de los hábitos alimenticios relacionados a la actividad física | 30   |
| <b>Tabla 4</b>  | Hábitos alimenticios y su relación con la actividad física                             | 31   |
| <b>Tabla 5</b>  | Sexo y edad  | 68   |
| <b>Tabla 6</b>  | Edad y grado de estudios   | 69   |
| <b>Tabla 7</b>  | Frecuencia de la actividad física  | 70   |
| <b>Tabla 8</b>  | Intensidad de la actividad física  | 71   |
| <b>Tabla 9</b>  | Duración de la actividad física  | 72   |
| <b>Tabla 10</b> | Tipo de actividad física   | 73   |

## Índice de figuras

| <b>N°</b>        | <b>Figura</b>  | <b>Pág.</b> |
|------------------|--|-------------|
| <b>Figura 1</b>  | Caracterización de los beneficios de los hábitos alimenticios relacionados a la actividad física | 64          |
| <b>Figura 2</b>  | Descripción de la alimentación saludable de los hábitos alimenticios y actividad física          | 65          |
| <b>Figura 3</b>  | Resultados de los factores intervinientes de los hábitos alimenticios y actividad física         | 66          |
| <b>Figura 4</b>  | Análisis de los hábitos alimenticios relacionados a la actividad física                          | 67          |
| <b>Figura 5</b>  | Precisión del sexo y edad de los estudiantes de 4to, 5to y 6to de primaria                       | 68          |
| <b>Figura 6</b>  | Identificación de la edad y grado de estudio de 4to, 5to y 6to de primaria                       | 69          |
| <b>Figura 7</b>  | Establecimiento de la frecuencia de la actividad física  | 70          |
| <b>Figura 8</b>  | Caracterización de la intensidad de la actividad física  | 71          |
| <b>Figura 9</b>  | Precisión de la duración de la actividad física  | 72          |
| <b>Figura 10</b> | Caracterización del tipo de actividad física   | 73          |

**Palabras clave**

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Tema</b>         | Hábitos alimenticios, actividad física. |
| <b>Especialidad</b> | Enfermería.                             |

**keyword**

|                  |                                   |
|------------------|-----------------------------------|
| <b>Topic</b>     | Eating habits, physical activity. |
| <b>Specialty</b> | Nursing.                          |

**Línea de Investigación**

|                               |                                     |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Línea de investigación</b> | Prevención y promoción de la salud. |
| <b>Área</b>                   | Ciencias médicas y de salud.        |
| <b>Sub área</b>               | Ciencias de la salud.               |
| <b>Disciplina</b>             | Salud pública.                      |

**Hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de nivel primaria de la  
Institución Educativa N° 20475 – Barranca 2022.**

**Eating habits and physical activity in primary level students of Educational  
Institution No. 20475 - Barranca 2022.**

## RESUMEN

El propósito fue identificar los hábitos alimenticios y actividad física, cuyo objetivo fue determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física, mediante una metodología descriptiva correlacional transaccional no experimental, en una población de 714 alumnos, a través del muestro aleatorio no probabilístico por restricciones sanitarias por accesibilidad se obtuvo una muestra de 50 alumnos, la confiabilidad del instrumento fue Alfa de Cronbach de 0,856, hipótesis contrastada por coeficiente de correlación de Pearson con un valor calculado de 0,977 indicando muy buena correlación, los resultados muestran una relación moderada entre los beneficios de los hábitos alimenticios de conocimiento adecuado, alimentación saludable de los hábitos alimenticios adecuados en el 70% y una relación moderada inversa entre los factores intervinientes de los hábitos alimenticios en el 72% son inadecuado; se concluye que, los hábitos alimenticios no presentan relación directa con la actividad física, el valor de significancia fue de 0.977 mayor a 0,05 con una correlación de Rho Spearman de -,004, los hábitos alimenticios son adecuados en el 84% e inadecuados en el 16% y una actividad física intensa en el 60% y moderada en el 38% de los estudiantes de la Institución Educativa N° 20475 – Barranca-2022.

## **ABSTRACT**

The purpose was to identify eating habits and physical activity, whose objective was to determine the relationship between eating habits and physical activity, through a non-experimental transactional descriptive correlational methodology, in a population of 714 students, through non-probabilistic random sampling by sanitary restrictions due to accessibility, a sample of 50 students was obtained, the reliability of the instrument was Cronbach's Alpha of 0.856, hypothesis contrasted by Pearson's correlation coefficient with a calculated value of 0.977 indicating very good correlation, the results show a moderate relationship between the benefits of adequate knowledge eating habits, healthy eating of adequate eating habits in 70% and a moderate inverse relationship between the intervening factors of eating habits in 72% are inadequate; It is concluded that eating habits are not directly related to physical activity, the significance value was 0.977 greater than 0.05 with a Rho Spearman correlation of -.004, eating habits are adequate in 84% and inadequate. in 16% and intense physical activity in 60% and moderate in 38% of the students of the Educational Institution No. 20475 - Barranca-2022.

## **Introducción**

Es importante adquirir hábitos alimenticios saludables para González, Travé y García (2018) una vida saludable impacta fundamentalmente por su resultado en la salud actual y futura, la educación es importante en el cambio de actitud y comportamiento en el contexto educativo, es recomendable ingerir los requerimientos energéticos variados que garanticen el aporte de micronutrientes como frutas, verduras, hortalizas, carne, pescado, leche. La actividad física es importante desarrollar algún tipo de actividad con un tiempo determinado para disminuir el sedentarismo. (p. 3, 4, 15)

La práctica de hábitos alimenticios adecuados y actividad física moderada a intensa es elemental para lograr el máximo desarrollo físico e intelectual de los escolares, la etapa de la niñez evidencia cambios morfológicos y fisiológicos, por lo que es importante una alimentación saludable asociada a una actividad física y prevenir complicaciones en la salud y conservar un peso apropiado aumenta el bienestar emocional y cognoscitivo. (Hernández y Jaramillo, 2016, p. 2)

### **1. Antecedentes y fundamentación científica**

Para realizar la búsqueda bibliografía y desarrollar la investigación fue necesario utilizar servidores electrónicos que permitió seleccionar los antecedentes nacionales e internacionales, hemos encontrado limitaciones de trabajos específicos, sin embargo, fueron considerados los que presentaron mayor similitud con la propuesta científica, además, hemos elaborado la fundamentación científica caracterizando las dimensiones e indicadores de las variables de estudio.

#### **Antecedentes internacionales**

En Brasil se llevó a cabo una investigación por Rodríguez, Carmona y Rodríguez (2020) con el objetivo de identificar los hábitos alimenticios y actividad física, en una metodología descriptiva no experimental transversal, en 264 alumnos, los resultados evidencian que el 70.5% requieren cambios de estilos alimenticios en

sus dietas y el 68.6% no desarrollan ningún tipo de actividades físicas, concluyen que los estilos de vida no saludables por conductas aprendidas por factores intervinientes como el consumo de alcohol, el tabaquismo perjudican estilos y hábitos de vida saludables, la actividad física es un predictor positivo en la vida diaria.

En Colombia, el estudio de Villaquiran, et al (2020) formulan el objetivo identificar los componentes de los hábitos alimenticios relacionados a estilos de vida y actividad física, a través de una metodología analítica de corte transversal, en 99 alumnos, los resultados muestran hábitos alimenticios y estilos de vida inadecuados asociado a la vida sedentaria en 53 estudiantes, no consumen frutas ni verduras 74 alumnos, sin ningún tipo de actividad física, concluyen que los alumnos presentan conductas alimentarias no adecuadas por factores intervinientes que dificulta la actividad física con exposición de riesgo a enfermedades cardiovasculares, la obesidad y sobrepeso.

En Ecuador, Rodríguez, et al (2020) realizaron una investigación cuyo objetivo fue determinar los beneficios de la actividad física, usaron una metodología de revisión bibliográfica sistemática, basada en 40 artículos, los resultados encontrados evidencian que la actividad física contribuye a mantener el equilibrio calórico, previene el sobrepeso y la obesidad, fortalece la salud mental y psicológica, mejora las interacciones sociales, concluyen que la actividad física es importante y eje central por el aporte de sus beneficios de los beneficios de los hábitos alimentarios en equilibrio del aporte calórico y equilibrio de la salud físico, mental y psicológica.

En España, una investigación desarrollada por Rivadulla, García, Fuentes y Golías (2020) con el objetivo de conocer y analizar la ingesta de alimentos, a través de una metodología de observación directa en los alumnos y cuestionario en familiares llevada a cabo en dos fases en 510 estudiantes de primaria y 457 familiares, los resultados evidenciaron ingesta de alimentos adecuados, en su dieta

hay frutas, verduras, pan, carnes blancas/rojas, legumbres, lácteos, huevos; sin embargo, los zumos industriales se consumen con asiduidad, los snacks, golosinas, bollería, concluyen que la ingesta de alimentos es variada con alguna carencia nutricional.

Una investigación desarrollada en Chile por Ibarra, Hernández y Ventura (2019) cuyo objetivo fue describir los hábitos alimentarios en escolares, a través de una metodología descriptiva, transaccional, en 2,116 alumnos, los resultados muestran que el 59.1% manifestaron que desayuna, el 71.4% consumen entre tres a 4 comidas diariamente, concluyen que los alumnos que tienen buenos hábitos alimentarios y conocen una alimentación saludable presentan mejores estilos de vida saludables asociados a un buen desarrollo de actividad física.

En México una investigación realizada por Ávila, Gutiérrez, Martínez, Ruíz y Guerra (2018) cuyo objetivo fue clasificar las conductas y hábitos alimentarios en escolares, usaron una metodología, cuantitativa descriptiva no experimental transaccional en una muestra de 243 estudiantes de 6 a 12 años, los resultados encontrados evidenciaron conductas y hábitos alimentarios deficientes en el 25.1%, conductas y hábitos alimentarios suficientes en el 48.6% y conductas y hábitos alimentarios saludables en el 26.3%, concluyen en el predominio de una alimentación inadecuada y poco nutritiva por conductas y hábitos alimentarios deficientes.

Un estudio formulado en Colombia por Díaz (2018) cuyo objetivo fue precisar los hábitos alimenticios y actividad física, basada en una metodología descriptiva transaccional, en 1551 alumnos, los resultados muestran que el 17.2% ingieren bebidas azucaradas y el 40.7% consumen azúcar, la actividad física es baja en el 45%, concluye que los alumnos evidencian hábitos alimenticios inadecuados por desconocimiento de los beneficios de alimentos y nivel de actividad física baja que puede comprometer estilos de vida adecuados.

En Colombia se lleva a cabo una investigación por Montenegro y Martínez (2018) propone el objetivo describir los hábitos alimentarios y la actividad física, plantearon una metodología cuantitativa descriptiva no experimental, en 77 alumnos, los resultados muestran que el 75.3% de los alumnos consumen fruta durante la semana de manera regular y el 61% consume verduras, el 76.6% ingieren caramelos varias veces durante el día, el 84.4% realizan algún tipo de actividad física durante la semana con un máximo de frecuencia de dos veces, concluyen en la importancia de adquirir una cultura de alimentación saludable de los hábitos saludables en los alumnos asociado al desarrollo de la actividad física moderada como estrategia de prevención de enfermedades.

Una investigación desarrollada en España por Rodríguez, Gigirey y Ramos (2018) cuyo objetivo fue describir los estilos de vida, actividad física y alimentos saludables, a través de una metodología descriptiva no experimental, en 310 estudiantes de 9 a 12 años, sus resultados evidencian hábitos alimenticios inadecuados por ingesta de alimentos hipercalóricos con limitada actividad física, sedentarismo por el uso de tecnologías que contribuye al incremento del sobre peso y obesidad, concluyen en fomentar estilos de vida y hábitos alimenticios saludable, facilitar las actividades en el desarrollo de prácticas y adquirir hábitos diarios en la actividad física.

En España el estudio de Cotiello (2018) propuso el objetivo para caracterizar el conocimiento y hábitos en educación para la salud como alimentación, actividad física y control del sobrepeso, utilizó una metodología descriptiva, exploratoria, ex-post-facto, mediante una muestra de 290 hogares, los resultados evidencian un conocimiento regular referidos a los hábitos de alimentación y estilos de vida saludable en la prevención del sobrepeso y obesidad, concluyen en la importancia de

fortalecer la educación y orientación en adquirir hábitos de alimentación saludable y adquirir estilos de vida saludable en la prevención de la obesidad.

Un estudio ejecutado en Ecuador por Borjas, et al (2018) con el objetivo de identificar los hábitos alimenticios y actividad física, emplearon una metodología cuantitativa descriptiva no experimental transversal, en 82 estudiantes, los resultados muestran que el 17.1% presentan obesidad y sobrepeso originado por inadecuados hábitos alimenticios, el 22% presentan conducta de riesgo alimenticios con actividades físicas limitadas, concluyen que la obesidad y sobrepeso es causado por consumo de alimentos con elevadas calorías y grasas como dulces y embutidos.

En Ecuador la investigación de Cueva (2017) fórmula el objetivo para determinar la frecuencia alimentaria y el inicio de hábitos poco saludables y categorizar la actividad física, mediante una metodología, descriptiva cuantitativa transaccional, en 183 alumnos, su resultados muestran una frecuencia alimentaria diaria de 75% cereales, 52% lácteos y 30% embutidos siendo parte de su ingesta, el 51% consume fruta a veces a la semana, la prevalencia de consumo diario de 3 a 6 productos ultraprocesados, concluye que los alumnos presentan sobrepeso y obesidad causado por alimentos inadecuados y pocos hábitos alimenticios saludables asociado a falta de actividad física.

El estudio que se llevó a cabo en Ecuador por Verdugo y Verdugo (2017) cuyo objetivo fue establecer el nivel de conocimiento y prácticas acerca de los hábitos alimenticios, usaron una metodología descriptiva cuantitativa transaccional de cohortes, en 255 alumnos, sus resultados muestran que no tiene conocimiento de dietas saludables causado por inadecuadas prácticas nutricionales y hábitos alimenticios, el 25.5% consumen frituras, el 52.2% ingieren jugos procesados con grandes cantidades de azúcar y el 34.1% no realizan actividades físicas, concluyen

que los alumnos presentan inadecuadas prácticas de ingesta de alimentos y dietas con deficiente distribución horaria y ausencia de actividad física.

Una investigación desarrollada en España por Arbós (2017) cuyo objetivo fue precisar la relación entre la actividad física y la calidad y estilos de vida, basada en un estudio observacional transaccional en 1373 alumnos, sus resultados muestran coherencia directa entre las actitudes con la actividad física y la frecuencia de actividad, perciben su estado de salud y calidad de vida como buenas en 5.1 veces a muy buenas en 4.9 veces mayor, concluye que conocer los beneficios de los hábitos alimenticios y los estilos de vida saludables presentan mayor calidad de vida asociado a un buen nivel de actividad física.

Un estudio en España propuesto por Menor (2017) cuyo objetivo fue proponer una intervención educativa para incorporar estilos y hábitos de vida saludable, mediante una metodología cuasi experimental, en 479 alumnos de 6 a 12 años, sus resultados muestran sobre peso en el 24.2% del total de la población, se evidencian cambios propicios después de la intervención educativa en consumo de dieta saludable e ingesta de alimentación saludables articulado al incremento de actividad física en el 98.3%, concluye que la intervención educativa propicia estilos y hábitos de vida saludables.

Una propuesta de estudio desarrollada en México por Benites (2017) cuyo objetivo fue caracterizar los hábitos alimenticios, a través de una metodología descriptiva no experimental transaccional, en 300 estudiantes, los resultados demuestran sobrepeso en el 25% y la obesidad 2%, los hábitos alimenticios fueron que el 28% no desayuna, el 20.7% consume jugos procesados y el 23.3% consumen alimentos con frituras, concluye que existe predominio y presencia de factores intervinientes para el consumo de alimentos industrializados con elevados compuesto de grasas que no contribuyen a estilos de vida saludable.

### Antecedentes nacionales

En Trujillo, Aguilar, Campos y Huamán (2022) proponen una investigación, cuyo objetivo fue valorar los hábitos alimentarios y la actividad física, empleando una metodología descriptiva observacional, transaccional, en 306 alumnos, encuentran resultados que los hábitos alimentarios se caracterizan por consumo de bebidas gaseosas y menos ingesta de legumbres, el 50% presentan peso normal, el 39.5% tiene sobrepeso y el 10.5% tienen obesidad, concluyen que los alumnos presentan inadecuados hábitos alimentarios y limitada actividad física con tiempos muy reducido que facilita el incremento de la obesidad y sobrepeso.

Una propuesta de investigación desarrollada en Lima, por Huamán y Medina (2021) cuyo objetivo fue determinar los hábitos alimentarios en alumnos de secundaria, basada en una metodología descriptiva correlacional, no experimental, transaccional, en 105 alumnos, los resultados mostraron inadecuado estado nutricional a nivel de escuelas públicas y óptimo en escuelas privadas, concluyen que a nivel global los hábitos alimentarios son óptimos y adecuado en los alumnos de secundaria conocen los beneficios de una alimentación saludable

Una investigación desarrollada en Lima por León, Obregón y Ojeda (2021) con el objetivo formulado de describir la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional, empleando una metodología descriptiva correlacional cuantitativa, no experimental, transaccional, en 180 alumnos de 12 a 15 años, los resultados evidencian estado nutricional normal en el 58.9%, sobrepeso en el 22.2%, bajo peso en el 15.6%, obesidad 3.3%, concluyen que, el estado nutricional se relaciona a los hábitos alimentarios adecuados.

En Lima, una investigación propuesta por Díaz y Olivos (2021) formularon el objetivo para precisar la asociación de los hábitos alimentarios con el estado nutricional, usando una metodología, descriptiva cuantitativa correlacional no experimental, transversal, en 80 alumnos, los resultados encuentran malos hábitos alimentarios en el 35% y el 32.5% fueron regulares y buenos, concluyen que los hábitos alimentarios adecuados están asociados al estado nutricional.

La propuesta de investigación desarrollada en Lima, por Zacarías (2020) formuló el objetivo para identificar los hábitos alimentarios, fundamenta su trabajo en una metodología descriptiva correlacional, transaccional, no experimental, cuantitativa, en 65 estudiantes, los resultados muestran hábitos alimentarios regulares en el 64.6% y consumo de nutrientes regulares en el 67.7%, la frecuencia alimentaria es buena en el 67.7% ingiriendo alimentos 3 veces al día, concluye que los hábitos alimentarios y alimentación saludable se caracteriza por la ingesta de nutrientes y micronutrientes.

Una investigación ejecutada en Lima, por Ore (2020) cuyo objetivo formulado fue identificar los hábitos alimentarios y el desarrollo de la actividad física, fundamentado en una metodología descriptiva cuantitativa, no experimental, transaccional, en 52 alumnos, los resultados evidencia hábitos alimentarios inadecuados en el 46.2%, malos hábitos en el 36.5%, el 23.1% ingiere bebidas azucaradas, el 92.3% ingiere grasas, el 42.3% tiene actividades físicas moderadas, el 32.7% son ligeras sus actividades físicas, concluye que los alumnos presentan inadecuados y regulares hábitos alimentarios y moderada intensidad en las actividades físicas y realizan algún de tipo de actividad.

En Huancayo se llevada a cabo una investigación por Rafael (2020) cuyo objetivo fue establecer la asociación entre la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios de los escolares, mediante una metodología cuantitativa

descriptiva correlacional transaccional en 228 alumnos, sus resultados mostraron que el 32.5% tienen malos hábitos alimenticios, el 41.7% evidencian ser regulares, el 15.8% presentaron sobrepeso y el 5.3% tienen obesidad, concluye que existe inadecuados hábitos alimenticios en el consumo de los alimentos no saludables que contribuye al sobrepeso y obesidad.

Una investigación ejecutada en Lima por Mondragón y Vélchez (2020) con el objetivo de precisar la asociación de los hábitos alimentarios y estado nutricional, basada en una metodología descriptiva correlacional observacional, prospectiva, transaccional, en 88 alumnos, los resultados mostraron que existen inadecuados hábitos alimentarios por conductas aprendidas y adoptadas, y un estado nutricional normal en el 39.8% y sobrepeso en el 39.4%, concluye que los hábitos alimentarios inadecuados no se asocian al estado nutricional.

En Lima, Baluarte (2019) lleva a cabo una investigación, cuyo objetivo fue precisar la asociación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios, basada en una metodología observacional, asociativa, transaccional, en 394 alumnos, sus resultados evidenciaron estado de delgadez en el 7.1%, sobrepeso en el 7.6% y obesidad en el 21.8%, el 60.9, tienen hábitos alimentarios saludables y 33.5% son pocos saludables, concluye que los alumnos evidencian hábitos alimentarios saludables, conocen los beneficios y una alimentación saludable asociado a un buen estado nutricional caracterizado por el predominio del normopeso.

En Tumbes, un estudio desarrollado por Tineo y Villegas (2019) plasmaron el objetivo para establecer la asociación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional, a través de una metodología cuantitativa descriptiva correlacional no experimental, transaccional, en 54 alumnos, los resultados muestran estado nutricional adecuado en el 70.4%, sobrepeso en el 22.2% y obesidad 7.4%, el 92.6%

presentaron hábitos alimentarios no saludables e alimentación inadecuada, concluyen que los hábitos alimentarios inadecuados no se asocian al estado nutricional.

Una investigación desarrollada en Iquitos por Zúñiga y Panduro (2018) cuyo objetivo fue asociar el estado nutricional, con los hábitos alimentarios y actividad física, emplearon una metodología cuantitativa, descriptiva correlacional, no experimental, transaccional en 110 estudiantes, los resultados muestran hábitos saludables en el 54.4%, y hábitos no saludables en el 27.3%, el 48.2% evidencia actividad física intensa, estado nutricional promedio en el 65.5%, concluyen que un buen estado nutricional asociado a hábitos alimentarios saludables repercuten de manera adecuada con el desarrollo de la actividad física para la prevención de un estado de salud saludable.

En Puno, Huanchi (2018) realiza una investigación con el objetivo de precisar la relación de los hábitos alimentarios y la actividad, empleó una metodología descriptiva, explicativa analítica transaccional, en 50 alumnos del 2do a 5to grado, encuentra resultados muestran obesidad en el 9.7%, sobrepeso en el 5%, actividad física muy sedentaria en el 6%, 40% sedentaria, concluye que existe inadecuados hábitos alimentarios por ingesta de alimentos y zumos procesados se relacionan con la obesidad y sobrepeso y actividad física sedentaria.

La fundamentación científica se ha desarrollará siguiendo las bases teóricas conceptuales y operacionales caracterizando las variables de estudio a través de sus dimensiones e indicadores.

### **Variable hábitos alimenticios**

Los hábitos alimenticios adecuados y sanos para Euroframa (2022) son variados y muy importantes aportan nutrientes esenciales para el buen funcionamiento saludable del organismo porque proveen energía necesaria para el desarrollo de las actividades y vida sana, entre sus beneficios encontramos, que

facilita mantener la piel sana y con buen aspecto, cuida el buen funcionamiento de la vista, permite mantener dientes sanos y el sistema óseo resistente, desarrollo de músculos más fuertes para una mayor ganancia física, buen funcionamiento del corazón y niveles normales de la presión arterial, facilita un mejor procesos de la digestión, mejor funcionamiento del sistema nervioso y cerebral, mejora el sistema inmunológico, y permite una mejor salud emocional que te aproxima al bienestar. (párr. 1 - 4), es importe la calidad de vida, para Vittal (2022) se basa en una buena alimentación, es necesario conocer los tres pilares que faciliten una salud optima de las personas, tales como el descanso, la alimentación y el ejercicio. (párr. 1)

Los hábitos alimenticios que con lleven a una buena alimentación con el aporte de sus nutrientes que el niño necesita, según la UNICEF (2020) contribuye a que los niños se desarrollen de una manera sana y adecuada su vida, permite la generación de anticuerpos y previene enfermedades. (párr. 1), los hábitos son primordialmente obtenidos durante el crecimiento, para Ibarra, Hernández y Ventura (2019) concuerda en la etapa escolar, es fundamental para una buena salud, educación y vida saludable, es importante la ingesta de alimentos ricos en nutrientes esenciales con aporte energético según requerimientos de cada persona; una apropiada alimentación conserva la integridad estructural y funcional del tejido nervioso, mejorando la capacidad cognitiva. (p. 294)

Para una correcta y buena alimentación que aporte beneficios a la persona, según Vittal (2022) es indispensable ingerir cuatro comidas, desayuno, almuerzo, comida y cena que aporten proteínas, fibras naturales y grasas que contenga omega de manera equilibrada, durante el día es recomendable consumir la mayor cantidad de alimentos en base a frutas, verduras y hortalizas suministrar vitaminas, minerales y fibra, nutrientes esenciales para el normal desarrollo del organismo, sin dejar de lado la carne y el pescado, es recomendable que los alimentos de preparen a vapor, a la plancha o al horno, la ingesta de fibras regula el tránsito intestinal y da una impresión

de saciedad, consumir 2 litros de agua al día, restringir la ingesta de sal y azúcar que facilitan la aparición de hipertensión y obesidad, las grasas se debe de consumir de 20 a 35% al día. (párr. 3)

Para la Agencia de Salud Pública de Cataluña (2020) dentro de los hábitos alimenticios, una alimentación saludable deben tener una frecuencia de consumo de alimentos adecuado que sean agradables, suficientes, completos, equilibrados, armónicos, seguros, razonables, factibles, complacientes a la persona y entorno, se recomienda dosificar los alimentos en cinco comidas; tres principales que consta en desayuno, almuerzo, cena y dos comidas complementarias una a media mañana y otra entre el almuerzo y cena, en función de los horarios y actividades a desarrollar. (p. 15)

Los hábitos alimenticios de acuerdo con Sorin (2018) aportan nutrientes para un idóneo funcionamiento y adecuado del organismo a través de los alimentos, para una buena salud, es indispensable ingerir unos 50 nutrientes, distribuidos en 2 ácidos grasos, 8 aminoácidos esenciales, 20 minerales y 13 vitaminas que cada uno desempeñan una o diversas funciones dentro del organismo, junto a la energía conseguida por medio de las grasas, carbohidratos y proteínas.

Las proteínas son necesarias para crecer o para arreglar y restaurar los tejidos corporales; las grasas son importantes para el organismo por ser fuentes de energía son conocidas como mecanismos de depósito y protección; los carbohidratos aportan energía son trascendentales para un buen funcionamiento del cerebro. (p. 14).

Los hábitos alimentarios, según Galarza y Cabrera (s.f) se adquieren durante la vida e influyen en la alimentación, de tal forma que, si ingerimos una dieta balanceada, asociada a la actividad física diariamente es fundamental para tener una salud de calidad, es importante la frecuencia, variedad, la cantidad y la calidad.

El desayuno suministra la energía para desarrollar las actividades durante la mañana, está demostrado sus grandes beneficios, permite asegurar el consumo

apropiado de nutrientes; favorece la regulación del peso y el rendimiento físico y mental. Un desayuno debe contener leche o yogur, cereales, tostadas o galletas, fruta o zumo natural. El desayuno debe cubrir el 25% de las necesidades nutritivas del escolar e ingerirlo entre las 07:00 a 08:00 horas.

Alimentos a media mañana, es recomendable ingerir un bocadillo, una fruta, un yogur o zumo natural.

El almuerzo es la segunda comida de mayor importancia, puede ser un plato de pasta, arroz o verduras acompañado de carne, pescado o huevo y el postre a elegir entre fruta o yogur; su aporte nutricional debe contener carbohidratos, proteínas, vitaminas, fibras y agua, debe cubrir del 35 al 40% de las necesidades nutricionales diarias, recomendable ingerirlo entre 13:00 a 14:00 horas.

La merienda puede constar de un bocadillo, zumo natural, batido, galletas o fruta.

La cena es un poco más ligera, tienes opciones a elegir entre pescado, pollo o tortilla, leche o infusión. (p. 4 - 5)

En la aceptación de los hábitos alimentarios para Macias, Gordillo y Camacho (2012) interceden esencialmente tres factores intervinientes; la familia, los medios de comunicación y la escuela.

Intervención del factor familiar, es la primera dependencia con los hábitos alimentarios, se aprenden de sus componentes familiares que influyen en la adopción de la dieta en los niños originado por conductas concernientes con la alimentación como resultante del comportamiento social y cultural, se copian conductas observadas de las personas mayores, igualmente se adquieren de acuerdo a las preferencia o rechazos de los alimentos; los hábitos alimentario se van transformando por diversos componentes que trastornan la dinámica e interacción familiar, como por ejemplo el factor económico que perturba los esquemas de consumo en la familia, la falta de tiempo para preparar los alimentos, pérdida o limitada autoridad de los padres.

Intervención del factor de los medios de comunicación, como la difusión por la televisión originan una ingesta de alimentos no saludable e influye en los hábitos alimenticios de los niños por ser muy susceptible y manipulables debido a que están en una fase de construcción de su identidad desplazando a la familia y escuela.

Intervención del factor de la escuela, facilita adquirir nuevos hábitos alimenticios asume un rol elemental en la promoción de medios protectores en la alimentación de los niños, aunque en ocasiones no es saludable en los niños, es recomendable abarcar la alimentación de manera integral que faciliten combinar el conocimiento, las cualidades y conductas saludables promoviendo en los niños estilos de vida saludables y prevenir trastorno por una alimentación inadecuada. (p. 41)

### **Variable actividad física**

La actividad física para Merino y González (s/f) se caracteriza por ser un movimiento corporal que se origina por la acción muscular voluntaria en la cual se incrementa el gasto de energía, la actividad física articula el ejercicio físico, la condición física y la salud.

El ejercicio físico es el desarrollo de una actividad física planificada, estructurada y repetitiva que se realiza con el propósito de fortalecer la condición física y de lograr un objetivo o meta.

La condición física es un período fisiológico de bienestar que suministra el soporte para llevar a cabo los quehaceres de la vida diaria, proporciona un nivel de protección frente a padecimientos crónicos y el cimiento para el impulso de actividades deportivas, asimismo, representa un conjunto de propiedades referentes al beneficio del individuo en un componente de la actividad física.

La salud es una condicionante del bienestar integral físico, intelectual y social del individuo. (p. 12)

Se ha explicado según Organización Mundial de la Salud (2022) que la actividad física habitual refuerza la prevención y disminuye los riesgos a

padecimientos no transmisibles, como sufrimientos cardíacos e incremento de los valores de la presión, accidentes cerebrovasculares, afecciones de la diabetes y diversos tipos de cáncer, contribuye a conservar una vida saludable y una buena calidad de vida que contribuye al bienestar general.

Los menores comprendidos entre los 5 a 17 años, se recomienda minimizar el tiempo sedentario, es importante realizar actividades físicas aeróbicas moderadas a intensas de una hora promedio diaria, que fortalezcan el sistema muscular y óseo en promedio de 3 días a la semana. (párr. 2, 5).

Los determinantes de la salud y estilos de vida, para De La Guardia y Ruvalcaba (2020) articulan y están condicionada por cuatro componentes que han presentado influencia entre sí.

El componente del medio ambiente, asocia elementos que perturban al contexto del individuo que intervienen de manera directa en su salud, en su ambiente natural y medio social.

El componente de los estilos y hábitos de vida suponen las conductas y hábitos de vida que limitan la salud de manera negativa, se adquieren por decisiones propias, influyen del contexto y grupo social.

El componente del sistema sanitario concibiendo las instituciones sanitarias, capital intelectual, recursos económicos, materiales y soporte tecnológico, considerando la accesibilidad, eficacia y efectividad, buena praxis y cobertura.

El componente de la biología humana representa la genética y factores hereditarios. (p. 83, 84)

De acuerdo con Merino y González (s/f) se deben de considerar los descriptores principales de la actividad y el adiestramiento corporal, tales como la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad física.

La frecuencia de la actividad física es definida como el número de veces o nivel de repeticiones que el individuo desarrolla actividades físicas, que se expresa en gasto

de energía o consumo de calorías, realiza actividades físicas diariamente, desarrolla actividades más de tres veces por semana, practica algún deporte varias veces a la semana.

El nivel de esfuerzo o intensidad que implica la actividad física descrita como actividad leve, actividad moderada o actividad vigorosa, participa en deportes de competencia, realiza actividades físicas exigentes, camina a buen ritmo grandes distancias, trotta o corre a buen ritmo distancias considerables.

La duración o tiempo de la actividad física programada a desarrollar, por ejemplo 10 minutos, 20 minutos, desarrollan actividades físicas por períodos prolongado, realiza actividades físicas muy poco espaciada, desarrolla diversas actividades físicas en una misma jornada.

El tipo de la actividad física específica proyectada a ejecutar como por ejemplo natación, atletismo, caminata, subir y bajar escaleras, baila, salta soga, maneja bicicleta, etc. (p. 13)

La intensidad o esfuerzo de acuerdo con el Colegio San Carlos de Quilicura. (2020) expresa la celeridad empleado o la dimensión del esfuerzo demandado para ejecutar una actividad física planificada la cual varía entre la cada una de las personas.

Entre las actividades físicas que hace necesario un esfuerzo moderado podemos elegir caminar de manera rápida, rutinas de baile, asistencia de jardines, tareas del hogar, juegos, pasear a las mascotas, tareas de construcción como pintar.

Las actividades físicas intensas o vigorosas, demanda un mayor esfuerzo causa incremento de los latidos del corazón con un alza de la frecuencia para respirar de manera rápida, estas actividades consideran el deporte de aventura llamado trekking, ascenso y descenso de altura, desplazarse con bicicleta, aeróbicos, competencias de natación y los diversos deportes colectivos o individuales, desplazar cargas pesadas, trabajos de excavación. (párr. 2, 3, 4)

La actividad física presenta grandes beneficios, para Rodríguez, et al (2020) contribuye al equilibrio de energía en la prevención del sobrepeso, obesidad y sedentarismo, favorece mantener una buena salud, fortalece los sistemas cardiovasculares y musculo-esquelético, contribuye al crecimiento y desarrollo, previene de enfermedades, favorece la capacidad de oxigenación, mejora la función cerebral, cardíaca, pulmonar y muscular, mejora el equilibrio, fortalece la salud física, mental y psicológica, favorece la coordinación y control del sistema neuromuscular, favorece las relaciones interpersonales y sociales. (p. 4, 5)

Los procesos en el desarrollo de la actividad física en la formación dentro de la escuela para el CONADER (2017) es fundamental en el crecimiento y desarrollo de los niños y adolescentes como eje central y estrategia para fortalecer las labores en promoción de la salud, los hábitos y estilos de vida saludables representa el peso corporal adecuado, la actividad física adecuada, la buena higiene personal y un contexto limpio para nuestra salud. (p. 7, 9), la importancia de la actividad física en la actualidad es fundamental, según Gómez (2013) el uso de las tecnologías ha invadido el tiempo de los niños, que han dejado el ejercicio físico de jugar de manera activa por el uso de ordenadores y videojuegos, el lugar idóneo para la actividad física es la escuela donde se tiene la presencia del profesor de educación física quien presentan gran influencia y fuerza motivadora en la formación de los niños en la etapa escolar en el desarrollo de patrones de comportamiento activos en su habilidades y destrezas motoras, cognitivas y afectivas fortaleciendo su imaginación y creatividad. (p. 34-36)

La investigación se fundamentará en la teoría del cuidado Enfermero en el modelo de promoción de la salud de Nola Pender, según Palacios y Valdiviezo (2017) considera dos factores considerados primordiales que intervienen en la transformación del comportamiento del ser humano, el primer factor es la actitud del

individuo y el segundo factor que interviene es la motivación durante el transcurso de promoción de la salud.

El primer factor es la conducta que requiere la comparación de la persona o familia en desarrollar de manera adecuada técnicas cognoscitivas partiendo de características particulares, prácticas, conocimientos y creencias que permitan el cambio de conducta que asocie técnicas del aprendizaje cognitivas y conductuales, conjuntamente de enfocar compendios psicológicos que median en las conductas de las personas de carácter efectiva o de negación.

El segundo factor influyente lo determina la conducta que evidencia una iniciación de representación racional como mecanismo fundamental que favorece el logro de un propósito establecido, preciso enfocado por obtener un fin, desarrolla la contingencia de obtener la intención de atender la salud y prevenir inconvenientes o peligros.

La teoría de enfermería del modelo de promoción de la salud se relaciona a un comportamiento favorable que facilita la prevención de enfermedades salvaguardando la salud integral. (p. 17 - 20).

## **2. Justificación de la investigación**

El propósito de la investigación fue identificar los hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de nivel primaria.

La justificación teórica, fortalece el conocimiento del aprendizaje de los alumnos sobre una alimentación adecuada y la calidad de la actividad física para una vida saludable.

La justificación practica permite conocer la magnitud y caracteriza el problema debido a que los resultados obtenidos expone como son los hábitos alimenticios que desarrolla el estudiante y su relación a la actividad física previniendo estados sedentarios, de tal manera que nos permita establecer las recomendaciones y aportar estrategias que contribuyan al interiorizar hábitos alimenticios saludables.

La justificación metodológica se enmarcó en el uso de un método específico el uso de técnicas e instrumentos estandarizados a través del análisis de seguridad interna y externa, poniendo en relevancia material científico como referencia bibliográfica que contribuya a formar parte de la evidencia científica en investigaciones análogas.

La justificación científica permitió planificar y diseñar estrategias con el propósito de proporcionar fundamentos científicos para la ejecución de estudios equivalentes, los resultados obtenidos presentan beneficio para las escuelas de enfermería de distintas universidades ya sea a nivel local, regional y nacional.

La justificación social, contribuye a obtener la información de las deficiencias en los procesos aportan las estrategias de mejora los hábitos alimenticios, calidad de los alimentos y desarrollo de actividades físicas, y con ello se beneficiara la salud y bienestar de la población infantil, generando estilos de vida saludable y contribuye en la prevención de enfermedades no trasmisibles, de tal forma que se tenga buena salud para un aporte en el desarrollo y crecimiento de la sociedad, garantizando la salud mantener con el más alto nivel de bienestar físico, mental y social.

### **3. Problema**

Entre los factores que contribuyen al incremento de peso es el consumo de alimentos con elevadas calorías ricos en grasas saturadas, azúcares, alimentos procesados con alto contenido de ingredientes saturados, aumento del volumen de las porciones alimenticias e ingesta de alimentos no controlados, la disminución de la actividad física diaria, limitadas actividades de prácticas deportivas y el aumento del sedentarismo por el uso de las tecnologías que origina sobrepeso, obesidad y complicaciones en la salud como enfermedades cardiovasculares, elevados índices de colesterol, triglicéridos, diabetes, hipertensión arterial, y cáncer. (Borja, Pino, Portela y Leis, 2020, p. 94).

Los inadecuados hábitos alimentario han causado en la población sobrepeso y la obesidad que en la actualidad están catalogadas como un problema de salud pública y llamada “Epidemia del siglo XXI, es necesario implementar estrategias para los próximos 10 años con la finalidad de prevenir el sobrepeso y obesidad por alimentaciones inadecuadas hipercalóricas, el sobrepeso en niños de ambos sexos, se ha incrementado del 15% a 22%, y la obesidad del 6,1% al 16,0% entre los años 2007 al 2017/2018, se estima que el sobrepeso y la obesidad ocasionan la mortalidad aproximadamente de 2,8 millones de individuos a nivel mundial. (Instituto Nacional de Salud, 2019, párr. 6, 7)

#### **Formulación del problema**

¿Cómo se relacionan los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de nivel primaria de la Institución Educativa N° 20475 - Barranca, diciembre 2022?

#### **4. Conceptualización y operacionalización de las variables**

**Definición conceptual de hábitos alimenticios:** Conjunto de nutrientes alimentarias formando hábitos o comportamientos nutricionales de los seres humanos y forma parte de su estilo de vida, ingeridos de una manera balanceada contribuyen a tener un buen estado de salud. (Barriguete, et al, 2017, p. 2)

**Definición operacional de hábitos alimenticios:** Se medirá mediante un cuestionario estructurado por el autor a través de tres dimensiones tales como, beneficios, alimentación saludable, factores intervinientes, con 30 ítems con un valor dicotómicas Si 2, No 1, beneficios con 12 ítems, alimentación saludable con 12 ítems, y factores intervinientes 6 ítems, será validada por juicio de expertos y alfa de crombrach.

**Definición conceptual de actividad física:** Movimiento corporal originado por los músculos esqueléticos como parte de una trabajo o actividad, puede ser moderada

como intensa cuya finalidad es mejorar la salud de la persona. (Organización Mundial de la Salud, 2022, párr. 2).

**Definición operacional de actividad física:** Se medirá mediante un cuestionario estructurado por el autor a través de cuatro dimensiones tales como, frecuencia, intensidad, duración o tiempo, y tipo de actividad, con 11 ítems con un valor dicotómicas Si 2, No 1, frecuencia con 3 ítems, intensidad con 9 ítems, duración o tiempo 1 ítem y tipos de actividad 1 ítem, será validada por juicio de expertos y alfa de Crombach.

## 5. Hipótesis

H<sub>1</sub>: Los hábitos alimenticios se relacionan directamente con la actividad física en estudiantes de nivel primaria de la Institución Educativa N° 20475 – Barranca, diciembre 2022

H<sub>0</sub>: Los hábitos alimenticios no se relacionan directamente con la actividad física en estudiantes de nivel primaria de la Institución Educativa N° 20475 – Barranca, diciembre 2022.

## 6. Objetivos

### Objetivo General

Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de nivel primaria de la Institución Educativa N° 20475 – Barranca, diciembre 2022.

### Objetivos Específicos

Determinar la relación entre la dimensión beneficios de los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de nivel primaria de la Institución Educativa N° 20475 – Barranca, diciembre 2022.

Determinar la relación entre la dimensión alimentación saludable de los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de nivel primaria de la Institución Educativa N° 20475 – Barranca, diciembre 2022.

Determinar la relación entre la dimensión factores intervinientes de los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de nivel primaria de la Institución Educativa N° 20475 – Barranca, diciembre 2022.

## **Metodología**

### **1. Tipo y Diseño de la investigación**

#### **Tipo de investigación**

La investigación desarrollada fue en un estudio observacional sin intervención del investigador porque no existió manipulación de parte del investigador, de forma que los datos observados y la información de los resultados expresan el comportamiento originario del objeto de estudio. (Hernández y Mendoza, 2018, p. 3).

#### **Según finalidad**

De acuerdo a su finalidad, se propuso una investigación aplicada, cuyo objetivo fue solucionar un problema explícito delimitado y conveniente en la búsqueda de la consolidación cognoscitiva fortificando el desarrollo científico y posicionamiento del profesional de enfermería. (Hernández y Mendoza, 2018, p. 3).

#### **Según su alcance**

Por su alcance, se propuso una investigación descriptiva porque evaluó en un período elegido el comportamiento de las variables de estudio, el diseño de la investigación fue no experimental correlacional debido a que el investigador sólo se circundó a observar las variables experimentadas sin maniobrar su estado natural;

además, se instauró una investigación prospectiva ya que los datos se procesaron de acuerdo a la proyección de los objetivos, de corte transversal debido a que los datos a recolectaron en un tiempo establecido y planificado. (Hernández y Mendoza, 2018, p. 3).

**Diseño:**  $M_1 = X \quad r \quad Y$

**Donde:**

**M<sub>1</sub>:** Muestra de sujeto.

**X:** Hábitos alimenticios.

**r:** Índice de correlación.

**Y:** Actividad física.

## **2. Población – Muestra**

La población estudiada fueron 714 estudiantes del 4° grado, 5to grado y 6to grado de primaria de la Institución Educativa n° 20475 - Barranca, según Cohen y Gómez (2019) conceptualiza población al conjunto de individuos o personas o instituciones que comparten características en común, a través de un muestreo probabilístico aleatorio. (p.111).

### **Muestra**

El método usado fue muestro aleatorio no probabilístico, debido a que, por motivos de la pandemia del COVID-19 y las restricciones sanitarias a nivel nacional, no será posible acceder a todos los estudiantes. De modo que el investigador eligió en función de la accesibilidad a los grupos de estudiantes, fueron solo 50 alumnos.

### **Criterios de inclusión:**

Niños escolares de 8 a 12 años, de la Institución Educativa N° 20475 - Barranca que cursen el 4°to, 5to y 6to grado de primaria, asimismo se contó con la autorización de los padres, para que voluntariamente el niño responda el instrumento mediante un cuestionario, que presentaron su carnet de vacunación con 4 dosis, sin

signos y síntomas a SARS-CoV-2 y que cumplieron las medidas de bioseguridad, doble mascarilla quirúrgica o N-95, distanciamiento social.

**Criterios de exclusión:**

Niños escolares de 8 a 12 años, de la Institución Educativa N° 20475 - Barranca que no cursen el 4ºto, 5to y 6to grado de primaria, asimismo a quienes los padres no autorizaron voluntariamente que el niño responda el instrumento mediante un cuestionario, que no presentaron su carnet de vacunación con 4 dosis, que presentaron signos y síntomas a SARS-CoV-2 y que no cumplieron las medidas de bioseguridad, no tenían doble mascarilla quirúrgica o N-95, distanciamiento social.

**3. Técnicas e instrumentos de investigación**

**Técnicas e instrumentos.**

Para la recolección de datos se utilizó como técnica una encuesta, y el instrumento fue un cuestionario, que se aplicó a los niños escolares de 8 a 11 años, de la Institución Educativa N° 20475 - Barranca que cursan el 4ºto, 5to y 6to grado de primaria, el instrumento fue sometido a juicio de expertos para su validez y para la confiabilidad el alfa de Cronbach, según Artigas y Robles (2010) el instrumento es un formato elaborado con una continuación de interrogantes estructuras extraídas de las dimensiones e indicadores organizado en los constructos conceptuales y definiciones específicas de tal manera que facilitan asociar la teoría con la práctica en la elaboración de los ítems que responda a la validez del instrumento. (p. 10, 11).

Propusimos un cuestionario en tres partes, a una escala de valoración de: dicotómica o Si 2, No 1.

La primera parte la conformaron los datos generales, con tres preguntas respondidas de forma libre por la población de estudio.

La segunda parte se evaluó los hábitos alimenticios conformado por tres dimensiones con un total de 30 reactivos de escala nominal con valores dicotómicos,

con un puntaje máximo 60 y mínimo 30, a un Baremo de calificación que oscila en 15 puntos. Inadecuados: 30 - 45 puntos. Adecuados: < 46 puntos.

Dimensión beneficios con un total de 12 ítems y un puntaje máximo 24 y mínimo 12, a un Baremo de calificación que oscila en 6 puntos. Inadecuados: 12 - 18 puntos. Adecuados: < 19 puntos.

Dimensión alimentación saludable, con un total 12 ítems y un puntaje máximo 24 y mínimo 12, a un Baremo de calificación que oscila en 6 puntos. Inadecuados: 12 - 18 puntos. Adecuados: < 19 puntos.

Dimensión factores intervinientes, con un total de 6 ítems y un puntaje máximo 12 y mínimo 6, a un Baremo de calificación que oscila en 3 puntos. Inadecuados: 6 - 9 puntos. Adecuados: < 10 puntos.

La tercera parte, se evaluará las actividades físicas, conformado por cuatro dimensiones y 11 ítems de escala nominal, tuvo un puntaje máximo 22 y mínimo 11, a un Baremo de calificación que oscila en 4 puntos. Leve: 11- 15 puntos. Moderada: 15 – 19 puntos. Intensa: < 20 puntos.

Dimensión frecuencia de la actividad física, con un total de 3 ítems y un puntaje máximo 6 y mínimo 3, a un Baremo de calificación que oscila en 1 punto. Leve: 3 - 4 puntos. Moderada: 4 - 5 puntos. Intensa: < 5 puntos.

Dimensión intensidad de la actividad física, con un total de 6 ítems y un puntaje máximo 12 y mínimo 6, a un Baremo de calificación que oscila en 2 puntos. Leve: 6 - 8 puntos. Moderada: 9 - 10 puntos. Intensa: < 11 puntos.

Dimensión duración o tiempo de la actividad física con un total de 1 ítem y un puntaje máximo 2 y mínimo 1, a un Baremo de calificación que oscila en 1 puntos. Leve: 0 puntos. Moderada: 1 punto. Intensa: 2 puntos.

Dimensión tipo de actividad física, con un total de 1 ítems y un puntaje máximo 2 y mínimo 1, a un Baremo de calificación que oscila en 1 punto. Leve: 0 punto. Moderada: 1 punto. Intensa: 2 puntos.

## **Validez y confiabilidad**

### **1. Experto 1.**

Apellidos y Nombres: Anaya Alcántara Ysabel Maribeth.

Profesión: Licenciada en Enfermería.

Especialidad: Enfermería en emergencias y desastres.

Grado académico: Maestro en educación con mención en docencia universitaria e investigación pedagógica.

### **2. Experto 2.**

Apellidos y Nombres: Palomino Márquez Santiago Nicolás.

Profesión: Licenciado en Enfermería.

Especialidad: Enfermería en cuidados intensivos.

Grado académico: Gestión de los servicios de la salud.

### **3. Experto 3.**

Apellidos y Nombres: Hualpa Guevara Federico Sabino.

Profesión: Licenciado en Enfermería.

Especialidad: Enfermería en cuidados en emergencias y desastres.

Grado académico: Doctor Gestión en Salud.

Los instrumentos fueron validados por tres jueces expertos profesionales enfermeros, la confiabilidad fue a través del Coeficiente Alfa de Cronbach a un valor de 0.856. La hipótesis fue contrastada mediante el coeficiente de correlación de Pearson con un valor calculado de 0,977 indicando muy buena correlación.

## **4. Procesamiento y análisis de información**

El procedimiento seguido fue solicitar permiso y autorización por escrito al Institución Educativa N° 20475 - Barranca y a los padres de familia el consentimiento informado el proceso de obtención de los datos se ejecutará de manera presencial, con

el apoyo de dos profesionales de enfermería, el tiempo estimado para contestar el cuestionario será de 40 minutos.

En el proceso de observación analítica descriptiva y procesamiento de los datos y alcanzar la información aplicamos el paradigma deductivo – inductivo de acuerdo a los puntajes de las preguntas y dimensiones, según baremos establecidos de acuerdo a los objetivos formulados, el propósito central fue contrastar la hipótesis enunciada. (Glandia, et al 2017, p. 27), los resultados obtenidos admitieron procesar la conclusión general y conclusiones específicas según objetivos y proposición de las recomendaciones del trabajo científico, se estableció un nivel de significancia del 95% y un margen de error del 5%, igualmente nos basamos en las recomendaciones de las normas APA-6 y el protocolo de investigación de la Universidad San Pedro. (Universidad San Pedro, 2022).

## Resultados

**Tabla 1**

**Beneficios de los hábitos alimenticios relacionado a la actividad física.**

| Beneficios   | Actividad Física |             |           |              |           |              | Total     |               |
|--------------|------------------|-------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|---------------|
|              | Leve             |             | Moderada  |              | Intensa   |              | N°        | %             |
|              | N°               | %           | N°        | %            | N°        | %            |           |               |
| Inadecuados  | 1                | 2.00        | 7         | 14.00        | 10        | 20.00        | 18        | 36.00         |
| Adecuados    | 0                | 0.00        | 12        | 24.00        | 20        | 40.00        | 32        | 64.00         |
| <b>Total</b> | <b>1</b>         | <b>2.00</b> | <b>19</b> | <b>38.00</b> | <b>30</b> | <b>60.00</b> | <b>50</b> | <b>100.00</b> |

Fuente: Elaboración propia

Podemos observar que el 64% de los estudiantes presentan adecuados conocimientos de los beneficios de los hábitos alimenticios y el 36% son inadecuados, en cuanto a la actividad física el 60% de los estudiantes la realizan de manera intensa y el 38% es moderada y el 2% es leve.

**Tabla 2**

**Alimentación saludable de los hábitos alimenticios relacionados a la actividad física.**

| Alimentación saludable | Actividad Física |             |           |              |           |              | Total     |               |
|------------------------|------------------|-------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|---------------|
|                        | Leve             |             | Moderada  |              | Intensa   |              | N°        | %             |
|                        | N°               | %           | N°        | %            | N°        | %            |           |               |
| Inadecuados            | 1                | 2.00        | 4         | 8.00         | 10        | 20.00        | 15        | 30.00         |
| Adecuados              | 0                | 0.00        | 15        | 30.00        | 20        | 40.00        | 35        | 70.00         |
| <b>Total</b>           | <b>1</b>         | <b>2.00</b> | <b>19</b> | <b>38.00</b> | <b>30</b> | <b>60.00</b> | <b>50</b> | <b>100.00</b> |

Fuente: Elaboración propia

Podemos evidenciar que el 70% de los estudiantes presentan adecuados conocimientos sobre una alimentación saludable de los hábitos alimenticios y el 30% son inadecuados, relacionado a la actividad física el 60% de los estudiantes la realizan de manera intensa y el 38% es moderada y el 2% es leve.

**Tabla 3**

**Factores intervinientes de los hábitos alimenticios relacionados a la actividad física.**

| Factores intervinientes | Actividad Física |             |           |              |           |              | Total     |               |
|-------------------------|------------------|-------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|---------------|
|                         | Leve             |             | Moderada  |              | Intensa   |              | N°        | %             |
|                         | N°               | %           | N°        | %            | N°        | %            |           |               |
| Inadecuados             | 0                | 0.00        | 12        | 24.00        | 24        | 48.00        | 36        | 72.00         |
| Adecuados               | 1                | 2.00        | 7         | 14.00        | 6         | 12.00        | 14        | 28.00         |
| <b>Total</b>            | <b>1</b>         | <b>2.00</b> | <b>19</b> | <b>38.00</b> | <b>30</b> | <b>60.00</b> | <b>50</b> | <b>100.00</b> |

Fuente: Elaboración propia

Podemos deducir referente a los factores intervinientes de los hábitos alimenticios que el 72% de los estudiantes presentan inadecuado adquiridos el 28% son adecuados, relacionado a la actividad física el 60% de los estudiantes la realizan de manera intensa y el 38% es moderada y el 2% es leve.

**Tabla 4**

**Hábitos alimenticios y su relación con la actividad física.**

| Hábitos alimenticios | Actividad Física |      |          |      |         |      | Total |       |
|----------------------|------------------|------|----------|------|---------|------|-------|-------|
|                      | Leve             |      | Moderada |      | Intensa |      | N°    | %     |
|                      | N°               | %    | N°       | %    | N°      | %    |       |       |
| Inadecuados          | 1                | 2.00 | 4        | 8.00 | 3       | 6.00 | 8     | 16.00 |

|              |          |             |           |              |           |              |           |               |
|--------------|----------|-------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|---------------|
| Adecuados    |          | 0.00        | 15        | 30.00        | 27        | 54.00        | 42        | 84.00         |
| <b>Total</b> | <b>1</b> | <b>2.00</b> | <b>19</b> | <b>38.00</b> | <b>30</b> | <b>60.00</b> | <b>50</b> | <b>100.00</b> |

Fuente: Elaboración propia

Observamos en la presente tabla, que los hábitos alimenticios son adecuados en el 84% de los estudiantes y el 16% tienen inadecuados relacionando la actividad física el 60% de los estudiantes la realizan de manera intensa y el 38% es moderada y el 2% es leve.

### Prueba de hipótesis

$H_1$ : Los hábitos alimenticios se relacionan directamente con la actividad física en estudiantes de nivel primaria de la Institución Educativa N° 20475 – Barranca, diciembre 2022

$H_0$ : Los hábitos alimenticios no se relacionan directamente con la actividad física en estudiantes de nivel primaria de la Institución Educativa N° 20475 – Barranca, diciembre 2022.

Criterio de decisión:

Si  $\alpha < 0,05$  se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Si  $\alpha > 0,05$  se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

|                 |                      | Hábitos alimenticios        |       |       |
|-----------------|----------------------|-----------------------------|-------|-------|
|                 |                      | Actividad física            |       |       |
| Rho de Spearman | Hábitos alimenticios | Coefficiente de correlación | 1,000 | -,004 |
|                 |                      | Sig. (bilateral)            | .     | ,977  |
|                 |                      | N                           | 50    | 50    |
|                 | Actividad física     | Coefficiente de correlación | -,004 | 1,000 |
|                 |                      | Sig. (bilateral)            | ,977  | .     |

Se muestra que el valor del nivel de significancia es de 0.977 mayor a 0,05 con una correlación de Rho de -,004, se concluye que no existe relación directa entre los hábitos alimentarios y la actividad física con los alumnos de la Institución Educativa N° 20475 – Barranca-2022.

### **Análisis y Discusión**

Los beneficios de los hábitos alimenticios son variados para Euroframa (2022) y Vittal (2022) son esenciales, presentan mucha importancia se fundamenta en una buena alimentación, incrementan la calidad de vida y bienestar funcional, muestran grandes beneficios al organismo y sistemas de cada persona, contribuye a conservar la piel con buena hidratación, sana y fuerte, adecuado trabajo ocular, dientes sanos y sistema óseo y músculos fortalecidos, adecuado trabajo del corazón manteniendo valores de la presión arterial entre los valores normales, óptimas condiciones neurológicas y desarrollo cerebral, manteniendo una salud mental y emocional adecuada, en la población de estudio se evidencia adecuados conocimientos de los beneficios de los hábitos alimenticios en el 64% de los estudiantes, de tal manera que les permite desarrollar una actividad física intensa en el 60% de los estudiantes, el 38% es moderada y leve en el 2%, los resultados coinciden con Huamán y Medina (2021), Díaz y Olivos (2021), Rodríguez, et al (2020) y Arbós (2017) quienes concluyen que los beneficios de los hábitos alimenticios es el aporte calórico adecuado para un equilibrio de la salud física, mental, emocional y psicológica, encontramos diferencias en el estudio de Díaz (2018) que encuentra en la población de estudio hábitos alimenticios inadecuados por consumo de bebidas industrializadas azucaradas.

Una alimentación saludable para la UNICEF (2020) es concebir una buena alimentación es tener un adecuado aporte de nutrientes en las dietas alimentarias diarias

distribuidas en cinco comidas, adamas, para Ibarra, Hernández y Ventura (2019) y Vittal (2022) es evidenciar ingerir nutrientes esenciales para un desarrollo adecuado en los niños, el consumo debe ser con alimentos preparados libres de grasas preferentemente a vapor, ingesta de mínimo 2 litros de agua por día, ingesta de frutas, verduras y variedad de hortalizas, consumo de jugos naturales, ingesta de proteínas a través de carne, pescado rico en omega, huevos leche, yogurt evitar la ingesta de alimentos procesados y minimizar incremento de los valores de la presión arterial, disminuyendo la obesidad, los resultados muestran adecuados conocimientos sobre una alimentación saludable de los hábitos alimenticios en el 70% y el 30% son inadecuados, y una actividad física intensa en el 60%, en el 38% es moderada y el 2% es leve, de acuerdo con Agencia de Salud Pública de Cataluña (2020) los hábitos alimenticios debe ser con una frecuencia equilibrados, completos, variados y armónicos, los estudios de Rivadulla, García, Fuentes y Golías (2020), Ibarra, Hernández y Ventura (2019), Montenegro y Martínez (2018), Cotiello (2018) y Menor (2017) muestran similitud encuentran una alimentación saludable como cultura adquirida es mostrar un equilibrio en la variabilidad en sus nutrientes que beneficia estilos de vida saludable e impacto en la hemodinámica del organismo, además, Rodríguez, Gigirey y Ramos (2018) fortalece las actividades físicas y desarrollo de prácticas alimenticias saludables, existe diferencias con el estudio de Ávila, Gutiérrez, Martínez, Ruíz y Guerra (2018) y Verdugo y Verdugo (2017) quienes encuentra inadecuadas prácticas en su alimentación por los bajo nutrientes en su consumo diario.

Existen factores intervinientes muchas veces aprendidos y adoptadas en los hábitos alimenticios, para Macias, Gordillo y Camacho (2012) se evidencian por intervención familiar como resultado cultural y social que transforman la interacción familiar, igualmente la intervención de los medios de comunicación a través de la difusión de propaganda con productos alimenticios poco saludables que influye negativamente y constante en los hábitos alimenticios en el proceso de alimentación dejando de lado a la

familia y escuela, igualmente, la intervención del factor de la escuela que fomenta nuevos hábitos alimentarios en los niños al ser muy vulnerables presentan susceptibilidad de ingesta de alimentos inadecuados y no saludables, los resultados muestran los factores intervinientes de los hábitos alimenticios, que el 72% de la población de estudio presentan inadecuado hábitos para la alimentación generalmente son adquiridos y solo el 28% son adecuados, relacionado a la actividad física el 60% de los estudiantes la realizan de manera intensa y el 38% es moderada y el 2% es leve, los resultados muestran coincidencia con los estudios de Rodríguez, Carmona y Rodríguez (2020), Villaquiran, et al (2020) y Benites (2017) que encuentran factores intervinientes como conductas alimenticias aprendidas como ingesta de alcohol, consumo de tabaco e ingesta de alimentos procesados que disminuye la conducta física con elevados riesgos a enfermedades no transmisibles cardiovasculares, incremento del peso como consecuencia la obesidad y potencial paciente diabético.

Los hábitos alimenticios adecuados contribuyen con nutrientes esenciales para un buen funcionamiento del organismo, de acuerdo con Sorin (2018) se deben ingerir ácidos grasos, aminoácidos, minerales, vitaminas, carbohidratos y proteínas, igualmente Galarza y Cabrera (s.f) debemos ingerir una dieta balanceada, considerando la frecuencia de los alimentos, variedad de nutrientes, cantidad o porción y calidad de la nutrición, esto contempla los beneficios, alimentación saludable e identificar los factores intervinientes, es importante distribuir los nutrientes en cinco comidas, como el desayuno, refrigerio de media mañana, el almuerzo plato principal que aporta entre el 35 a 45 % de los nutrientes, la merienda o lonche y la cena que favorecen la regulación del peso, rendimiento físico y mental, evitar las grasas saturadas, los resultados muestran que la población presenta hábitos alimenticios son adecuados en el 84% de los estudiantes y el 16% tienen inadecuados, las características de la actividad física según Merino y González (s/f) evidencian movimientos corporales que ocasionan consumo de energía debido a la acción muscular voluntaria que tiene un impacto de bienestar en la

salud de una persona, para Organización Mundial de la Salud (2022) reduce los riesgos de enfermedades no transmisibles y fortalece la calidad de vida, es importante valorar la frecuencia con que se realice cualquier actividad física que demande gasto de energía, es aconsejable desarrollar actividades interdiario acompañada del nivel de intensidad supervisada como participar en competencias o actividades que exijan esfuerzo, planificar distancias que se vayan incrementando a buen ritmo de caminata, trote o sostener un patrón de carrera, el tiempo de duración que se inicie en periodos cortos que se vaya aumentando el tiempos de forma segura y paulatina hasta alcanzar un hábito en el desarrollo de la actividad física, se debe considerar el tipo de actividad a desarrollar como bailar, nadar, correr, realizar caminatas subir y bajar escaleras, saltar obstáculos como la soga, ciclismo, u otra actividad física, los resultados evidencian que la población de estudio el 60% de los estudiantes la realizan de manera actividad física intensa, el 38% es moderada y el 2% es leve, la investigación se fundamenta en la teoría de Nola Pender según Palacios y Valdiviezo (2017) basada en el modelo de promoción de la salud que plasma la actitud y la motivación del ser humano como factores primordiales como mecanismo esencial en el cuidado de la salud, coinciden los resultados con Huamán y Medina (2021), Huamán y Medina (2021), León, Obregón y Ojeda (2021), Zacarías (2020), Baluarte (2019), Rodríguez, Gigirey y Ramos (2018), Cotiello (2018) encuentra que los hábitos alimenticios adecuados y saludables requiere de educación y orientación previniendo enfermedades manteniendo buena salud, existe diferencia entre los estudios de Mondragón y Vélchez (2020), Rafael (2020), Tineo y Villegas (2019), Borjas, et al (2018), Huanchi (2018), Cueva (2017) encuentra inadecuados hábitos alimenticios, en cuanto a la actividad física existe similitud con los estudios de Ore (2020) y Zúñiga y Panduro (2018) al tener moderada actividad física y realizan algún tipo de actividad de física, y disimilitud con Aguilar, Campos y Huamán (2022) quienes muestran limitada actividad física, siendo intensa en la población de estudio.

## **Conclusiones**

Se llegó a determinar que los hábitos alimenticios no presentan relación directa con la actividad física, el valor de significancia fue de 0.977 mayor a 0,05 con una correlación de Rho Spearman de -,004, los hábitos alimenticios son adecuados en el 84% e inadecuados en el 16% y una actividad física intensa en el 60% y moderada en el 38% de los estudiantes de la Institución Educativa N° 20475 – Barranca-2022.

Se determinó que existe una relación moderada entre los beneficios de los hábitos alimenticios de conocimiento adecuado en el 64% con la actividad física que la desarrollan de manera intensa en el 60% a un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5% en los estudiantes de la Institución Educativa N° 20475.

Se determinó que existe una relación moderada, entre la alimentación saludable de los hábitos alimenticios adecuados en el 70% a un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5% con la actividad física que la ejecutan de forma intensa en el 60% de los estudiantes de la Institución Educativa N° 20475.

Se determinó que existe una relación moderada inversa entre los factores intervinientes de los hábitos alimenticios en el 72% son inadecuado y adquiridos y la actividad física la desarrolla de manera intensa en el 60% a un nivel de confianza del

95% y un margen de error del 5% en los estudiantes de la Institución Educativa N° 20475.

### **Recomendaciones**

Se recomienda al Director de la Institución Educativa N° 20475 implementar estrategias educativas referidas a hábitos alimenticios y desarrollo de actividades físicas.

Se recomienda a los docentes de la Institución Educativa N° 20475 desarrollar actividades educativas referidas a hábitos alimenticios y desarrollo de actividades físicas.

Se recomienda a los padres de familia de la Institución Educativa N° 20475 involucrarse en desarrollar actividades educativas referidas a hábitos alimenticios adecuados y desarrollo de actividades físicas.

Se recomienda a los padres de familia de la Institución Educativa N° 20475 practicar actividades referidas a hábitos alimenticios adecuados y desarrollo de actividades físicas.

## **Agradamiento**

A Dios en los momentos difíciles.

A mi familia por su apoyo.

A mis docentes de la Universidad San Pedro -  
Filial Huacho.

### **Referencias bibliográficas**

- Agencia de Salud Pública de Cataluña. (2020). *La alimentación saludable en la etapa escolar. Guía para familias y escuelas*. Recuperado de [https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/02Publicacions/pub\\_alim\\_inf/guia\\_alimentacio\\_saludable\\_etapa\\_escolar/guia\\_alimentacion\\_etapa\\_escolar.pdf](https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf)
- Aguilar, C., Campos, L., y Huamán, J. (2022). *Índice de masa corporal en estudiantes de medicina: relación con estrés, hábitos alimenticios y actividad física*. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v22n2/2308-0531-rfmh-22-02-359.pdf>
- Arbós, T. (2017). *Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva Salutogénica*. Recuperado de [https://www.unisaludables.es/media/docs/TESIS/TESIS\\_Maite.pdf](https://www.unisaludables.es/media/docs/TESIS/TESIS_Maite.pdf)
- Artigas, W., y Robles, M. (2010). *Metodología de la Investigación: Una Discusión Necesaria en Universidades Zulianas*. *Revista Digital Universitaria*. Recuperado de: <http://www.revista.unam.mx/vol.11/num11/art107/art107.pdf>
- Ávila, H., Gutiérrez, G., Martínez, M., Ruíz, J., y Guerra, J. (2018). *Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares*. Recuperado de DOI: <https://doi.org/10.19136/hs.a17n3.2113>
- Baluart, M. (2019). *Relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en escolares de tercer a quinto nivel secundario de una institución educativa*

- pública en el Distrito De La Molina, Lima 2017.* Recuperado de <https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/1030/TL-Baluarde%20M.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Barriguete, J., et al. (2017). *Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán.* Recuperado de [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2017\\_1\\_06.\\_Vega\\_y\\_Leon\\_\\_S.\\_CONDUCTAS\\_ALIMENTARIAS\\_EN\\_ADOLESCENTES\\_DE\\_MICH\\_OACAN.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06._Vega_y_Leon__S._CONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICH_OACAN.pdf)
- Benites, J. (2017). *Hábitos alimenticios de jóvenes universitarios y el acceso a los alimentos en la UAEM.* Recuperado de <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/68726>
- Borja, S., Pino, M., Portela, I., y Leis, R. (2020). *Evaluación de los hábitos de alimentación y actividad física en escolares gallegos.* Recuperado de <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02668>
- Borjas, M., et al. (2018). *Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria.* Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v37n4/ibi01418.pdf>
- Cohen, N., y Gómez, G. (2019). *Metodología de la investigación, ¿para qué?: la producción de los datos y los diseños.* (1ª. ed.). Buenos Aires: Teseo.
- Colegio San Carlos de Quilicura. (2020). *Guía N° 16. Educación Física y Salud.* Recuperado de <https://colegiosancarlosquilicura.cl/wp-content/uploads/2020/07/EF5-semana-15-Actividad-moderada-y-vigorosa.pdf>
- CONADER. (2017). *Manual de Ejercicios para la Actividad Física en el Aula.* Recuperado de <http://conader.com.gt/wp-content/uploads/2019/02/Manual-de-Ejercicios-para-la-actividad-f%C3%ADsica-en-el-aula-CONADER-reducido.pdf>
- Cotiello, Y. (2018). *Percepción familiar sobre hábitos alimentarios, actividad física e índice de masa corporal (IMC) en adolescentes de 13 años identificación de*

- necesidades socioeducativas.* Recuperado de <https://portalciencia.ull.es/documentos/5e4e72222999524eaa94dc78>
- Cueva, E. (2017). *Hábitos alimenticios y actividad física asociados a sobrepeso y obesidad de los escolares de la Unidad Educativa “La Salle” de Cariamanga.* Universidad Nacional De Loja
- De La Guardia, M., y Ruvalcaba, J. (2020). *La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria.* Recuperado de <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3215>
- Díaz, E., y Olivos, R. (2021). *Relación entre Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en Escolares de 8 a 12 años de una Institución Educativa. Carabayllo 2021.* Recuperado de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/88786/Diaz\\_DRE\\_C-Olivos\\_BRM-SD.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/88786/Diaz_DRE_C-Olivos_BRM-SD.pdf?sequence=1)
- Díaz, G. (2018). *Caracterización de los hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios.* Recuperado de DOI: <http://dx.doi.org/10.18270/rsb.v8i1.2371>
- Euroframa. (2022). *9 beneficios de una alimentación saludable.* Recuperado de <https://www.eurofarma.cl/articulos/9-beneficios-de-una-alimentacion-saludable>
- Galarza, V., y Cabrera, G. (s.f). *Hábitos alimentarios saludables.* Recuperado de [http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0\\_1163\\_1.pdf](http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_1163_1.pdf)
- Glandia, C., et al. (2017). *Metodología de la investigación: estrategias de indagación I.* (1ª. ed.). Buenos Aires: Estudios Sociológicos Editora.
- Gómez, I. (2013). *La importancia de la actividad física en Educación Primaria.* Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/235863473.pdf>
- González, A., Travé, G., y García, F. (2018). *Hábitos de alimentación, actividad física y horas de sueño en escolares: un estudio diagnóstico en Educación Primaria.* Recuperado de DOI: <https://doi.org/10.6018/j/350081>
- Hernández, N., y Jaramillo, L. (2016). *Hábitos alimenticios y actividad física en los escolares de cuarto a sexto grado de nivel primaria de dos instituciones*

- educativas públicas de Lima Este, 2015.* Recuperado de [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/237/237](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/237/237)
- Hernández., R, y Mendoza, Ch. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas de cuantitativa, cualitativa y mixta.* (1ª. ed.). México: McGrawHill Interamericana Editores S.A.
- Huamán, B., y Medina, K. (2021). *Asociación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de instituciones educativas en Lima.* Recuperado de <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/6181/TESIS%20-%20HUAMAN%20GUTIERREZ%20BLADEMIR%20MELANIO%20-%20MEDINA%20MACHACA%20KROSVY%20-%20FAN.pdf?sequence=7&isAllowed=y>
- Huanchi, M. (2018). *Relación de los hábitos alimentarios y actividad física en niños de 2° a 5° primaria con el sobrepeso y obesidad, en la Institución Educativa Primaria Independencia Nacional 70025 de la ciudad de Puno - 2017.* Recuperado de <https://1library.co/document/y96j1wwy-relacion-alimentarios-actividad-institucion-educativa-primaria-independencia-nacional.html>.
- Instituto Nacional de Salud. (2019). *INS: Malos hábitos alimentarios elevaron el riesgo de enfermedades al corazón, colesterol y triglicéridos en niños y adolescentes.* Recuperado de <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/ins-malos-habitos-alimentarios-elevaron-el-riesgo-de-enfermedades-al-corazon>
- León, S., Obregón, S., y Ojeda, H. (2021). *Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los Olivos, 2021.* Recuperado de [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado\\_LeonSalhuana\\_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado_LeonSalhuana_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Macias, A., Gordillo, L., y Camacho, E. (2012). *Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud.* Recuperado de <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>
- Menor, M. (2017). *Influencia de una intervención educativa para fomentar hábitos de vida saludables en escolares: Estudio multicentrico.* Recuperado de

<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/48524/27319180.pdf?sequence=6&isAllowed=y>

Merino, B., y González, E. (s/f). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación*. Recuperado de <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

Mondragón, G., y Vílchez, S. (2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria de la institución educativa particular “De La Cruz” Pueblo Libre. Lima, 2020*. Recuperado de <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/687/1/Gloria%20Maria%20Mondragon%20Pariaton.pdf>

Montenegro, C., y Martínez, J. (2018). *Caracterización sociodemográficas, hábitos alimentarios y actividad física de estudiantes de primaria de una institución educativa pública del sector urbano*. Recuperado de <http://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/2535>

Ore, J. (2020). *Hábitos alimenticios y actividad física en escolares de una institución educativa, La Molina - 2020*. Recuperado de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63543/Ore\\_FJB-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63543/Ore_FJB-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Paredes, J., y Romero, A. (2011). *Actitud materna hacia la inmunización y calendario de vacunación del niño menor de 18 meses C.S. Victor Larco 2011*. Recuperado de <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/13998>.

Rafael, H. (2020). *Frecuencia de sobrepeso y obesidad relacionado a hábitos alimenticios en escolares del Centro Educativo Ramiro Villaverde Lazo-2019, Huancayo*. Recuperado de <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/4791/TESIS.RAFAEL%20ROSALES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Rivadulla, J., García, S., Fuentes, M., y Golías, Y. (2020). *Los hábitos alimenticios del alumnado de Primaria y sus posibilidades educativas*. Recuperado de DOI: <https://doi.org/10.17979/arec.2020.4.4.5236>
- Rodríguez, A., et al. (2020). *Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar*. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252020000200010](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010)
- Rodríguez, J. E., Gigirey, A., y Ramos, A. (2018). *Análisis de los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes gallegos de Educación Primaria*. Recuperado de <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.3.3398>
- Rodríguez, P., Carmona, J., y Rodríguez, M. (2020). *Influencia del consumo de tabaco y alcohol, hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de enfermería*. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3198.3230>
- Sorin, A. (2018). *Estudio sobre los hábitos alimenticios en educación primaria: Estado de la cuestión*. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/30465/TFG-B.1138.pdf?sequence=1>
- Tineo, N., y Villegas, D. (2019). *Relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes, 2019*. Recuperado de <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/762/TESIS%20-%20VILLEGAS%20Y%20TINEDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- UNICEF. (2020). *Cada niña, niño y adolescente recibe una buena alimentación*. Recuperado de <https://www.unicef.org/mexico/cada-ni%C3%B1a-ni%C3%B1o-y-adolescente-recibe-una-buena-alimentaci%C3%B3n>
- Universidad San Pedro (2022). *Resolución de Consejo Universitario N° 0370-2022-USP/CU*.

- Verdugo, D., y Verdugo, M. (2017). *Conocimientos y prácticas sobre los hábitos alimenticios en los estudiantes de la carrera de Enfermería, Cuenca, 2017*. Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/28217>
- Villaquiran, A., Cuero, P., Ceron, G., Ordoñez, A., y Jácome, S. (2020). *Características antropométricas, hábitos nutricionales, actividad física y consumo de alcohol en estudiantes universitarios*. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/suis/v52n2/2145-8464-suis-52-02-111.pdf>
- Vittal. (2022). *Beneficios de una alimentación saludable*. Recuperado de <https://www.vittal.com.ar/beneficios-alimentacion-saludable/>
- Zacarías, M. (2020). *Hábitos alimenticios y aprendizaje en los estudiantes de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Privada Franklin Roosevelt - Huancayo, 2019*. Recuperado de [https://repositorio.upci.edu.pe/bitstream/handle/upci/170/T-ZACARIAS\\_FLORES\\_MITZI.pdf?sequence=1](https://repositorio.upci.edu.pe/bitstream/handle/upci/170/T-ZACARIAS_FLORES_MITZI.pdf?sequence=1)
- Zúñiga, L., y Panduro, S. (2018). *Hábitos alimentarios, actividad física, rendimiento académico y el estado nutricional en estudiantes del Colegio El Milagro, San Juan Bautista, 2017*. Recuperado de <https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/20.500.12737/5561>.

## Anexos y Apéndices

### 1. Matriz de operacionalización de variables

| Variables                                 | Definición conceptual   | Definición operacional  | Dimensiones | Indicadores   | Ítems    | Escala de medición |
|---|---|---|-------------|---|----------|--------------------|
| <b>Variable:<br/>Hábitos alimenticios</b> | Conjunto de nutrientes alimentarias formando hábitos o comportamientos nutricionales de los seres humanos y forma parte de su estilo de vida, ingeridos de una manera balanceada contribuyen a tener un buen estado de salud. (Barriguete, et al, 2017, p. 2) | Se medirá mediante un cuestionario estructurado por el autor a través de tres dimensiones tales como, beneficios, alimentación saludable, factores intervinientes, con 30 ítems con un valor dicotómicas Si 2, No 1, beneficios con 12 ítems, alimentación saludable con 12 ítems, y factores intervinientes 6 ítems, será validada por juicio de expertos y alfa de crombrach. | Beneficios  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mantiene la piel sana y con buen aspecto</li> <li>▪ Buen funcionamiento de la vista</li> <li>▪ Mantiene dientes sanos</li> <li>▪ Fortalece el sistema óseo.</li> <li>▪ Desarrolla de músculos fuertes</li> <li>▪ Buen funcionamiento del corazón</li> <li>▪ Normaliza los niveles de la presión arterial</li> <li>▪ Facilita la digestión</li> <li>▪ Buen funcionamiento del sistema nervioso y cerebral</li> <li>▪ Mejora el sistema inmunológico</li> <li>▪ Mejora la salud</li> </ul> | 12 Ítems | Ordinal            |

|  |  |  |                         |   |          |         |
|--|--|--|-------------------------|---|----------|---------|
|  |  |  |                         | emocional<br>▪ Aproxima al bienestar  |          |         |
|  |  |  | Alimentación saludable  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cinco comidas diarias</li> <li>▪ Alimentos a vapor</li> <li>▪ Consumo de frutas</li> <li>▪ Consumo de verduras</li> <li>▪ Consumos de hortalizas</li> <li>▪ Ingesta de agua 2 lts</li> <li>▪ Consumo de jugos naturales</li> <li>▪ Consumo de pescado</li> <li>▪ Consumo de carne</li> <li>▪ Consumo de huevo</li> <li>▪ Consumo de leche o yogurt</li> <li>▪ Consumo de alimentos procesados</li> </ul> | 12 Ítems | Nominal |
|  |  |  | Factores intervinientes | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conductas aprendidas</li> <li>▪ Conductas adoptas</li> <li>▪ Copian conductas alimentarias de familiares</li> <li>▪ Interacción familia</li> <li>▪ Influencia de los</li> </ul>  | 6 Ítems  | Nominal |

|   |   |   |                   |  |         |         |
|---|---|---|-------------------|--|---------|---------|
|   |   |   |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ medios televisivos</li> <li>▪ Promoción de medios protectores</li> </ul>  |         |         |
| <b>Variable:</b><br><b>Actividad física</b> | Movimiento corporal originado por los músculos esqueléticos como parte de una actividad, puede ser moderada como intensa cuya finalidad es mejorar la salud de la persona. (Organización Mundial de la Salud, 2022, párr. 2). | Se medirá mediante un cuestionario estructurado por el autor a través de cuatro dimensiones tales como, frecuencia, intensidad, duración o tiempo, y tipo de actividad, con 11 ítems con un valor dicotómicas Si 2, No 1, frecuencia con 3 ítems, intensidad con 9 ítems, duración o tiempo 1 ítem y tipos de actividad 1 ítem, será validada por juicio de expertos y alfa de crombrach. | Frecuencia        | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realiza actividades físicas diariamente</li> <li>▪ Desarrolla actividades más de tres veces por semana</li> <li>▪ Practica algún deporte varias veces a la semana</li> </ul>  | 3 Ítems | Nominal |
|   |   |   | Intensidad        | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participa en deportes de competencia</li> <li>▪ Realiza actividades físicas exigentes</li> <li>▪ Camina a buen ritmo grandes distancias</li> <li>▪ Trota a buen ritmo</li> <li>▪ Corre a buen ritmo</li> <li>▪ Recorre distancias considerables.</li> </ul> | 6 Ítems | Nominal |
|   |   |   | Duración o tiempo | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menos de 10 minutos</li> <li>▪ 10 a 20 minutos</li> <li>▪ 21 a 30 minutos</li> <li>▪ 31 a 40 minutos</li> <li>▪ 41 a 50 minutos</li> <li>▪ 51 a 60 minutos</li> <li>▪ Más de 60 minutos</li> </ul>  | 7 Ítems | Nominal |

|  |  |  |                      |   |         |  |
|--|--|--|----------------------|---|---------|--|
|  |  |  | Tipo de la actividad | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Natación</li> <li>▪ Atletismo</li> <li>▪ Caminata</li> <li>▪ Subir escaleras</li> <li>▪ Bajar escaleras</li> <li>▪ Baila</li> <li>▪ Salta soga</li> <li>▪ Maneja bicicleta</li> <li>▪ Otra actividad física</li> </ul> | 9 Ítems |  |
|--|--|--|----------------------|---|---------|--|

## 2. Matriz de consistencia

| <b>Problema</b>   | <b>Variables</b>               | <b>Objetivos</b>   | <b>Hipótesis</b>   | <b>Metodología</b>   |
|---|--------------------------------|--|--|--|
| ¿ Cómo se relacionan los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de nivel primaria de la Institución Educativa N° 20475 – Barranca, diciembre 2022? | Variable: Hábitos alimenticios | <b>Objetivo general</b><br>Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de nivel primaria de la Institución Educativa N° 20475 – Barranca, diciembre 2022.   | H1: Los hábitos alimenticios se relacionan directamente con la actividad física en estudiantes de nivel primaria de la Institución Educativa N° 20475 – Barranca, diciembre 2022     | Tipo de investigación Observacional sin intervención<br><br>Según su finalidad aplicada<br><br>Según su alcance Descriptivo correlacional, no experimental, transversal  |
|   | Variable: Actividad física     | <b>Objetivos específicos</b><br>Determinar la relación entre la dimensión beneficios de los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de nivel primaria de la Institución Educativa N° 20475 – Barranca, diciembre 2022.<br><br>Determinar la relación entre la dimensión alimentación saludable de los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de nivel primaria de la Institución Educativa N° 20475 – Barranca, | H0: Los hábitos alimenticios no se relacionan directamente con la actividad física en estudiantes de nivel primaria de la Institución Educativa N° 20475 – Barranca, diciembre 2022. | Población<br>714 estudiantes del 4° grado, 5to grado y 6to grado de primaria de la Institución Educativa n° 20475 - Barranca.<br><br>Muestra<br><br>El método usado fue muestro aleatorio no probabilístico, 50 alumnos<br><br>La validez fue mediante juicio de expertos en número de tres profesionales de enfermería. |

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
|  |  | <p>diciembre 2022.</p> <p>Determinar la relación entre la dimensión factores intervinientes de los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de nivel primaria de la Institución Educativa N° 20475 – Barranca, diciembre 2022.</p> |  | <p>La confiabilidad fue a través del alfa de Cronbach, de 0.856</p> |
|--|--|---|--|---|

### Anexo 3. Instrumentos para la recolección de datos

#### Cuestionario

#### Hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de nivel primaria de la Institución Educativa N° 20475 – Barranca 2022

Estimado padre de familia, soy bachiller de enfermería de la Universidad San Pedro Filial Huacho, en esta oportunidad recurro a su voluntad y a la vez hacerle llegar el presente cuestionario, cuyo objetivo será determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de nivel primaria de la Institución Educativa N° 20475 – Barranca, diciembre 2022.

A continuación, tiene una serie de preguntas con alternativas, sírvase marcar cada una de ellas y marque la respuesta que usted crea conveniente, sus respuestas tienen carácter reservado. Agradeciendo de antemano su colaboración y participación.

#### I. Datos generales

1. Edad:
2. Sexo: M..... F.....
3. Grado de estudio 4to ( ). 5to ( ). 6to ( ).

Valor dicotómico Si 2, No 1.

#### II. Hábitos alimenticios

| Ítems |  | Si | No |
|-------|--|----|----|
| N°    | <b>Beneficios de los hábitos alimenticios</b>                                      |    |    |
| 1.    | Los hábitos alimenticios saludables mantiene la piel sana y con buen aspecto       |    |    |
| 2.    | Los hábitos alimenticios saludables contribuyen al buen funcionamiento de la vista |    |    |
| 3.    | Los hábitos alimenticios saludables facilitan tener los dientes sanos              |    |    |

|                                |   |  |  |
|--------------------------------|---|--|--|
| 4.                             | Los hábitos alimenticios saludables fortalecen el sistema óseo  |  |  |
| 5.                             | Los hábitos alimenticios saludables permite desarrollar músculos fuertes  |  |  |
| 6.                             | Los hábitos alimenticios saludables contribuye al buen funcionamiento del corazón   |  |  |
| 7.                             | Los hábitos alimenticios saludables contribuye a normalizar los valores de la presión arterial                            |  |  |
| 8.                             | Los hábitos alimenticios saludables facilita la buena digestión   |  |  |
| 9.                             | Los hábitos alimenticios saludables permiten el buen funcionamiento del sistema nervioso y cerebral                       |  |  |
| 10.                            | Los hábitos alimenticios saludables favorece y mejora el sistema inmunológico y defiende a nuestro cuerpo de enfermedades |  |  |
| 11.                            | Los hábitos alimenticios saludables mejora la salud emocional   |  |  |
| 12.                            | Los hábitos alimenticios saludables te aproxima al bienestar  |  |  |
| <b>Alimentación saludable</b>  |   |  |  |
| 13.                            | Una buena alimentación consiste en consumir 5 comidas diarias   |  |  |
| 14.                            | Sus alimentos son preparados a vapor  |  |  |
| 15.                            | En su dieta diaria consume frutas   |  |  |
| 16.                            | En su dieta diaria consume verduras   |  |  |
| 17.                            | En su dieta diaria consume hortalizas   |  |  |
| 19                             | Ingiere agua 2 litros diarios   |  |  |
| 20                             | Consume jugos naturales en su dieta diaria  |  |  |
| 21                             | Consume pescados en su dieta diaria   |  |  |
| 22                             | Consume carnes rojas en su dieta diaria   |  |  |
| 23                             | Consume huevos en su dieta diarias en su dieta diaria   |  |  |
| 24                             | En su dieta diaria consume alimentos procesados   |  |  |
| <b>Factores intervinientes</b> |   |  |  |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 25 | Su alimentación es por conductas aprendidas de otras personas o familiares               |  |  |
| 26 | Su alimentación se basa por conductas que adoptas de otras personas o familiares         |  |  |
| 27 | Copian las conductas alimentarias de tus familiares                                      |  |  |
| 28 | Tu alimentación es por la interacción familiar   |  |  |
| 29 | Tu alimentación es influenciada por los medios televisivos o propagandas                 |  |  |
| 30 | La escuela te educa sobre la promoción de medios protectores para una buena alimentación |  |  |

### III. Actividad física

| Ítems   |   | Si | No |
|---|---|----|----|
| <b>N°</b>   | <b>Frecuencia de la actividad física</b>                |    |    |
| 1.  | Realiza actividades físicas diariamente                 |    |    |
| 2.  | Desarrolla actividades más de tres veces por semana     |    |    |
| 3.  | Practica algún deporte varias veces a la semana         |    |    |
| <b>Intensidad de la actividad física</b>              |   |    |    |
| 4.  | Participa en deportes de competencia                    |    |    |
| 5.  | Realiza actividades físicas exigentes                   |    |    |
| 6.  | Camina a buen ritmo grandes distancias                  |    |    |
| 7.  | Trota a buen ritmo                                      |    |    |
| 8.  | Corre a buen ritmo                                      |    |    |
| 9   | Recorre distancias considerable                         |    |    |
| <b>Duración o tiempo de la de la actividad física</b> |   |    |    |
| 10  | Realiza actividad física y cuál es el tiempo que emplea |    |    |
|   | Menos de 10 minutos                                     |    |    |
|   | 10 a 20 minutos   |    |    |

|                                     |  |  |
|-------------------------------------|--|--|
|                                     | 21 a 30 minutos  |  |
|                                     | 31 a 40 minutos  |  |
|                                     | 41 a 50 minutos  |  |
|                                     | 51 a 60 minutos  |  |
|                                     | Más de 60 minutos  |  |
| <b>Tipos de la actividad física</b> |  |  |
| 11                                  | Realiza alguna actividad física, y cuál es el tipo de actividad física de su preferencia |  |
|                                     | Natación   |  |
|                                     | Atletismo  |  |
|                                     | Caminata   |  |
|                                     | Subir escaleras  |  |
|                                     | Bajar escaleras  |  |
|                                     | Baila  |  |
|                                     | Salta soga   |  |
|                                     | Maneja bicicleta   |  |
|                                     | Otro actividad física  |  |

## Anexo 4. Validez y confiabilidad

### UNIVERSIDAD SAN PEDRO

### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

### VALIDEZ DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS

#### I. Información General

Nombre y apellido del validador: Ysabel Maribeth Anaya Alcántara

Fecha: 22/12/2022 Especialidad: Emergencias y Desastres.

Nombre del instrumento evaluado: Cuestionario.

Autor del instrumento: Espinoza Honorio Alejandro

Teniendo como base los criterios que a continuación se presentan, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:

**“Hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de nivel primaria de la Institución Educativa N° 20475 – Barranca 2022”**

#### II. Aspectos a evaluar (Calificación cuantitativa)

| Indicadores de evaluación del instrumento         | Criterios cualitativos - cuantitativos                                 | Deficiente | Regular | Bueno   | Muy Bueno | Excelente |
|---|--|------------|---------|---------|-----------|-----------|
|   |  | (1-9)      | (10-13) | (14-16) | (17-18)   | (19-20)   |
| Claridad  | ¿Está formulado con lenguaje apropiado?                                |            |         |         | 18        |           |
| Objetividad                                       | ¿Está expresado con conductas observadas?                              |            |         |         | 18        |           |
| Actualidad  | ¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?                           |            |         |         | 18        |           |
| Organización                                      | ¿Existe una organización lógica del instrumento?                       |            |         |         |           | 19        |
| Suficiencia                                       | ¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?                            |            |         |         |           | 19        |
| Intencionalidad                                   | ¿Adecuado para cumplir con los objetivos?                              |            |         |         | 18        |           |
| Consistencia                                      | ¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?         |            |         |         | 18        |           |
| Coherencia  | ¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?                       |            |         |         |           | 19        |
| Propósito   | ¿Las estrategias responden al propósito del estudio?                   |            |         |         |           | 19        |
| Conveniencia                                      | ¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías? |            |         |         | 18        |           |
| Sumatoria parcial                                 |  |            |         |         | 108       | 76        |
| Sumatoria Total                                   |  | 184        |         |         |           |           |
| Valoración cuantitativa (sumatoria Total x 0.005) |  | 0.92       |         |         |           |           |

### Aportes y/o sugerencias para mejorar el instrumento

El instrumento cumple con los criterios técnicos y rigor científico para ser aplicado en la población de estudio.

**III. Calificación global:** Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado

| Intervalos   | Resultados        |
|--------------|-------------------|
| 0,00 – 0,49  | Validez nula      |
| 0,50 – 0,59  | Validez muy baja  |
| 0,60 – 0,69  | Validez baja      |
| 0,70 – 0,79  | Validez aceptable |
| 0,80 – 0, 89 | Validez buena     |
| 0,90 – 1,00  | Validez muy buena |

#### Coeficiente de validez

$$184 = 0.92$$

**Nota:** El instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable



**Apellidos y Nombres:** Anaya Alcántara Ysabel Maribeth

**Grado Académico:** Maestro en Docencia Universitaria e Investigación Pedagógica

**DNI.** 40887416

**UNIVERSIDAD SAN PEDRO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**VALIDEZ DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS**

**I. Información General**

Nombre y apellido del validador: Santiago Nicolás Palomino Márquez

Fecha: 22/12/2022 Especialidad: Cuidados Intensivos.

Nombre del instrumento evaluado: Cuestionario.

Autor del instrumento: Espinoza Honorio Alejandro

Teniendo como base los criterios que a continuación se presentan, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:

**“Hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de nivel primaria de la  
Institución Educativa N° 20475 – Barranca 2022”**

**II. Aspectos a evaluar (Calificación cuantitativa)**

| Indicadores de evaluación del instrumento                | Criterios cualitativos - cuantitativos                                 | Deficiente | Regular | Bueno   | Muy Bueno | Excelente |
|--|--|------------|---------|---------|-----------|-----------|
|  |  | (1-9)      | (10-13) | (14-16) | (17-18)   | (19-20)   |
| Claridad   | ¿Está formulado con lenguaje apropiado?                                |            |         |         | 18        |           |
| Objetividad  | ¿Está expresado con conductas observadas?                              |            |         |         |           | 19        |
| Actualidad   | ¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?                           |            |         |         | 18        |           |
| Organización   | ¿Existe una organización lógica del instrumento?                       |            |         |         | 18        |           |
| Suficiencia  | ¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?                            |            |         |         |           | 19        |
| Intencionalidad  | ¿Adecuado para cumplir con los objetivos?                              |            |         |         | 18        |           |
| Consistencia   | ¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?         |            |         |         | 18        |           |
| Coherencia   | ¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?                       |            |         |         | 18        |           |
| Propósito  | ¿Las estrategias responden al propósito del estudio?                   |            |         |         |           | 19        |
| Conveniencia   | ¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías? |            |         |         | 18        |           |
| <b>Sumatoria parcial</b>                                 |  |            |         |         | 126       | 57        |
| <b>Sumatoria Total</b>                                   |  | 184        |         |         |           |           |
| <b>Valoración cuantitativa (sumatoria Total x 0.005)</b> |  | 0.91       |         |         |           |           |

### Aportes y/o sugerencias para mejorar el instrumento

El instrumento cumple con los criterios técnicos y rigor científico para ser aplicado en la población de estudio.

**III. Calificación global:** Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado

| Intervalos   | Resultados        |
|--------------|-------------------|
| 0,00 – 0,49  | Validez nula      |
| 0,50 – 0,59  | Validez muy baja  |
| 0,60 – 0,69  | Validez baja      |
| 0,70 – 0,79  | Validez aceptable |
| 0,80 – 0, 89 | Validez buena     |
| 0,90 – 1,00  | Validez muy buena |

#### Coefficiente de validez

$$184 = 0.91$$

**Nota:** El instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable



**Apellidos y Nombres:** Palomino Márquez Santiago Nicolás

**Grado Académico:** Maestro en gestión de los servicios de la salud

**DNI.** 40886584

**UNIVERSIDAD SAN PEDRO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**VALIDEZ DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS**

**I. Información General**

Nombre y apellido del validador: Federico Sabino Hualpa Guevara

Fecha: 22/12/2022 Especialidad: Emergencias y Desastres.

Nombre del instrumento evaluado: Cuestionario.

Autor del instrumento: Espinoza Honorio Alejandro

Teniendo como base los criterios que a continuación se presentan, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:

**“Hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de nivel primaria de la  
Institución Educativa N° 20475 – Barranca 2022”**

**II. Aspectos a evaluar (Calificación cuantitativa)**

| Indicadores de evaluación del instrumento                | Criterios cualitativos -<br>cuantitativos                              | Deficiente  | Regular | Bueno   | Muy Bueno  | Excelente |
|--|--|-------------|---------|---------|------------|-----------|
|  |  | (1-9)       | (10-13) | (14-16) | (17-18)    | (19-20)   |
| <b>Claridad</b>  | ¿Está formulado con lenguaje apropiado?                                |             |         |         |            | <b>19</b> |
| <b>Objetividad</b>                                       | ¿Está expresado con conductas observadas?                              |             |         |         | <b>18</b>  |           |
| <b>Actualidad</b>  | ¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?                           |             |         |         | <b>18</b>  |           |
| <b>Organización</b>                                      | ¿Existe una organización lógica del instrumento?                       |             |         |         | <b>18</b>  |           |
| <b>Suficiencia</b>                                       | ¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?                            |             |         |         | <b>18</b>  |           |
| <b>Intencionalidad</b>                                   | ¿Adecuado para cumplir con los objetivos?                              |             |         |         | <b>18</b>  |           |
| <b>Consistencia</b>                                      | ¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?         |             |         |         | <b>18</b>  |           |
| <b>Coherencia</b>  | ¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?                       |             |         |         | <b>18</b>  |           |
| <b>Propósito</b>   | ¿Las estrategias responden al propósito del estudio?                   |             |         |         |            | <b>19</b> |
| <b>Conveniencia</b>                                      | ¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías? |             |         |         | <b>18</b>  |           |
| <b>Sumatoria parcial</b>                                 |  |             |         |         | <b>144</b> | <b>36</b> |
| <b>Sumatoria Total</b>                                   |  | <b>180</b>  |         |         |            |           |
| <b>Valoración cuantitativa (sumatoria Total x 0.005)</b> |  | <b>0.90</b> |         |         |            |           |

### Aportes y/o sugerencias para mejorar el instrumento

El instrumento cumple con los criterios técnicos y rigor científico para ser aplicado en la población de estudio.

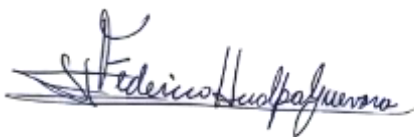
**III. Calificación global:** Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado

| Intervalos   | Resultados        |
|--------------|-------------------|
| 0,00 – 0,49  | Validez nula      |
| 0,50 – 0,59  | Validez muy baja  |
| 0,60 – 0,69  | Validez baja      |
| 0,70 – 0,79  | Validez aceptable |
| 0,80 – 0, 89 | Validez buena     |
| 0,90 – 1,00  | Validez muy buena |

#### Coeficiente de validez

$$\boxed{180} = \boxed{0.90}$$

**Nota:** El instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable



**Apellidos y Nombres:** Hualpa Guevara Federico Sabino

**Grado Académico:** Doctor Gestión en Salud

**DNI.** 40886584

## Confiabilidad

El alfa de Cronbach puede calcularse de dos formas: a partir de las varianzas o de las correlaciones de los ítems.

### A partir de las varianzas

A partir de las varianzas, el alfa de Cronbach se calcula así:

$$\alpha = \left[ \frac{K}{K-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum_{i=1}^K S_i^2}{S_t^2} \right],$$

donde

- $S_i^2$  es la varianza del ítem  $i$ ,
- $S_t^2$  es la varianza de la suma de todos los ítems y
- $K$  es el número de preguntas o ítems.

### A partir de las correlaciones entre los ítems

A partir de las correlaciones entre los ítems, el alfa de Cronbach se calcula así:

$$\alpha = \frac{np}{1 + p(n-1)},$$

donde

- $n$  es el número de ítems y
- $p$  es el promedio de las correlaciones lineales entre cada uno de los ítems.

### Resumen de procesamiento de casos

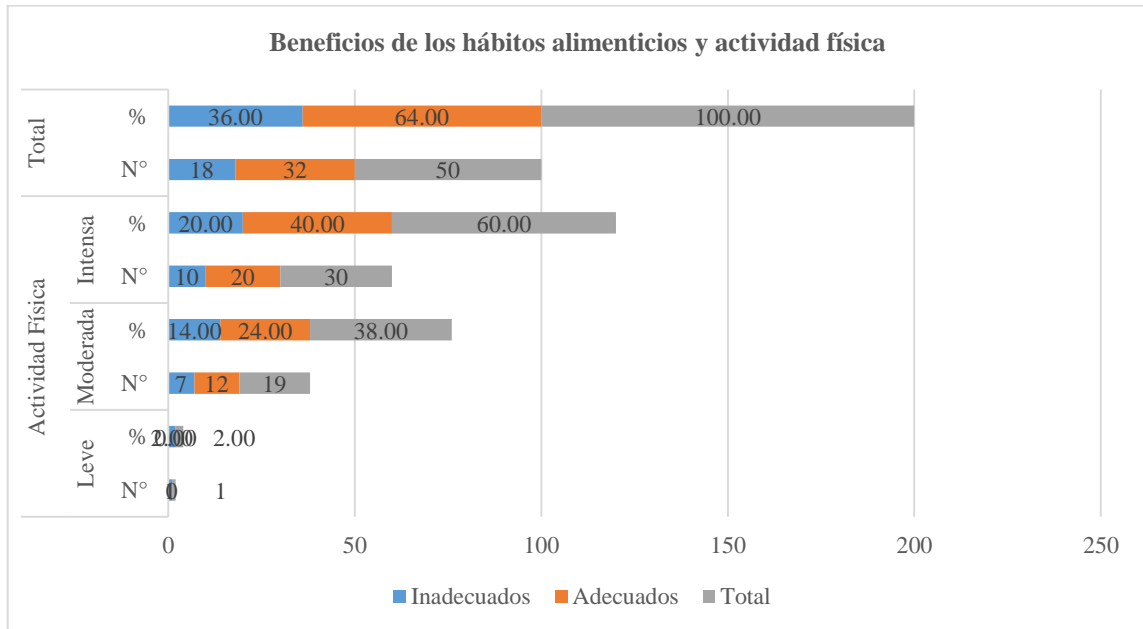
|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Casos | Válido                | 41 | 100.0 |
|       | Excluido <sup>a</sup> | 0  | 0.0   |
|       | Total                 | 41 | 100.0 |

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

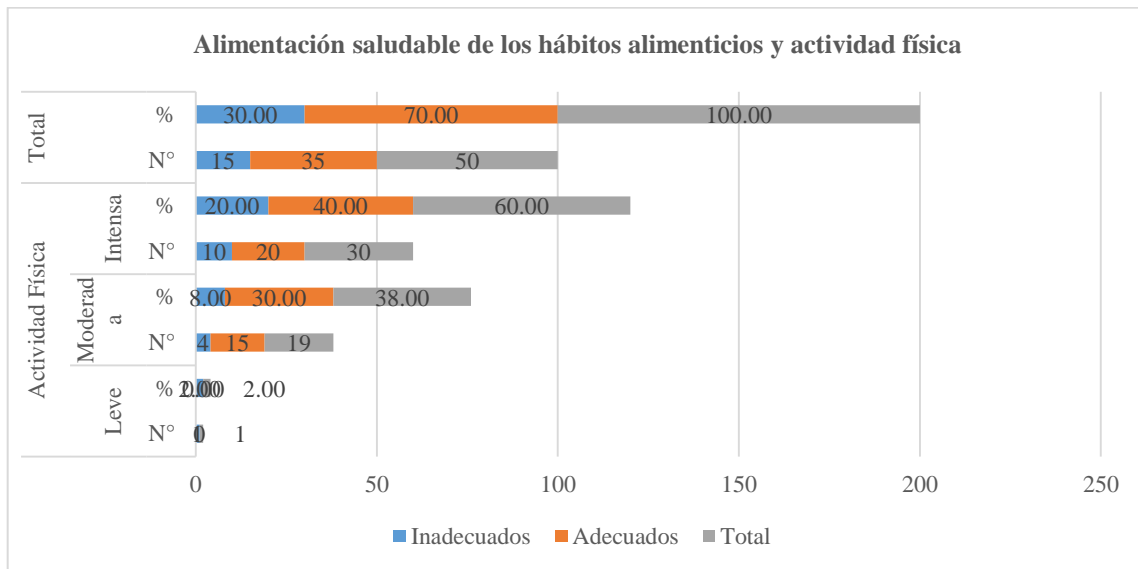
### Estadísticas de fiabilidad

|                  |                |
|------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach | N de elementos |
| 0.856            | 41             |

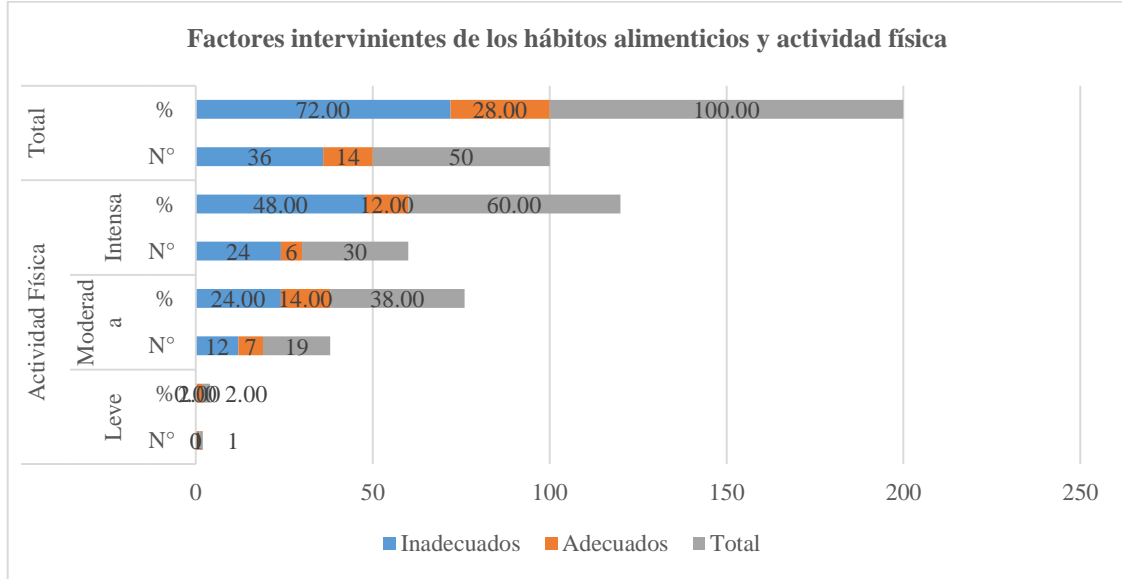
## Anexo 5. Resultados generales



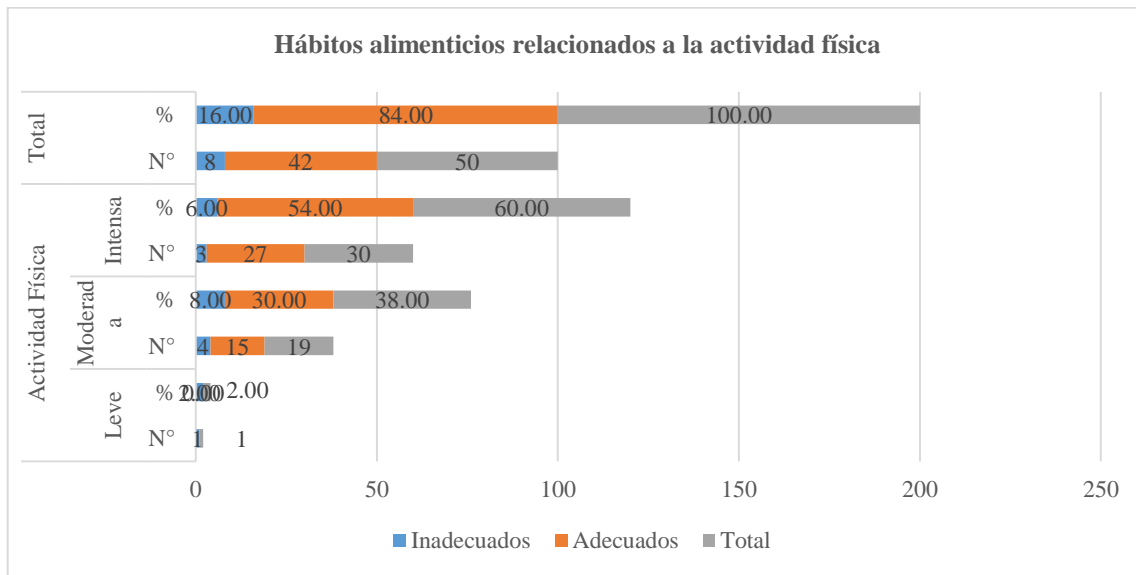
**Figura 1.** Caracterización de los beneficios de los hábitos alimenticios relacionados a la actividad física.



**Figura 2.** Descripción de la alimentación saludable de los hábitos alimenticios y actividad física.



**Grafico 3.** Resultados de los factores intervinientes de los hábitos alimenticios y actividad física.

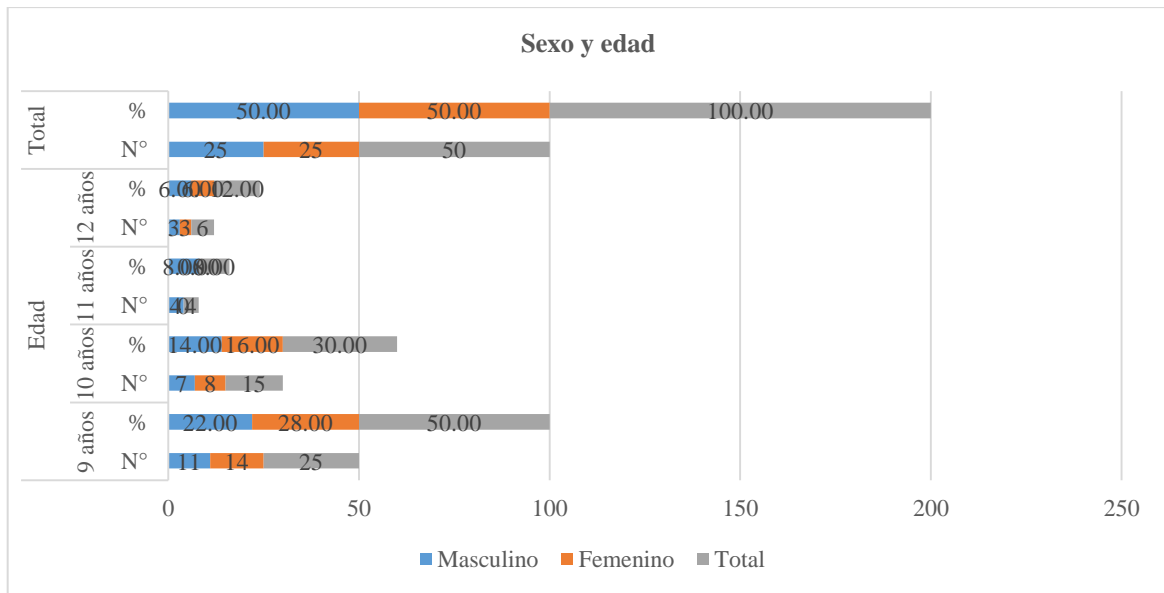


**Grafico 4.** Análisis de los hábitos alimenticios relacionados a la actividad física.

**Tabla 5**  
**Sexo y edad**

| Sexo         | Edad      |              |           |              |          |             |          |              | Total     |               |
|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|----------|-------------|----------|--------------|-----------|---------------|
|              | 9 años    |              | 10 años   |              | 11 años  |             | 12 años  |              |           |               |
|              | N°        | %            | N°        | %            | N°       | %           | N°       | %            | N°        | %             |
| Masculino    | 11        | 22.00        | 7         | 14.00        | 4        | 8.00        | 3        | 6.00         | 25        | 50.00         |
| Femenino     | 14        | 28.00        | 8         | 16.00        | 0        | 0.00        | 3        | 6.00         | 25        | 50.00         |
| <b>Total</b> | <b>25</b> | <b>50.00</b> | <b>15</b> | <b>30.00</b> | <b>4</b> | <b>8.00</b> | <b>6</b> | <b>12.00</b> | <b>50</b> | <b>100.00</b> |

Fuente: Elaboración propia

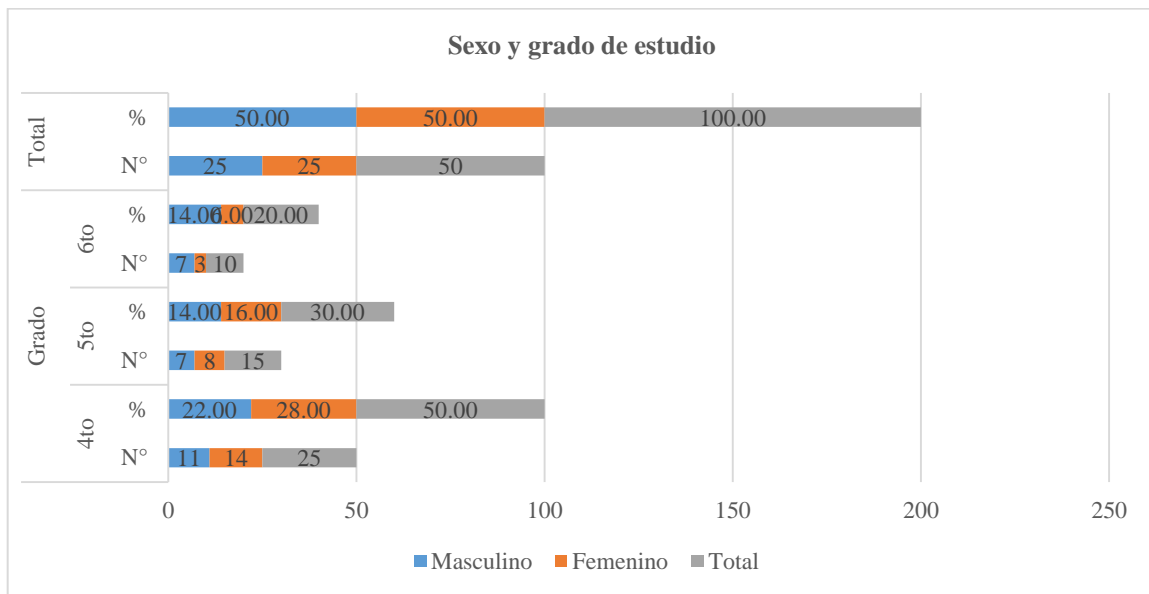


**Gráfico 5.** Precisión del sexo y edad de los estudiantes de 4to, 5to y 6to de primaria.

**Tabla 6**  
**Edad y grado de estudios**

| Sexo         | Grado de estudio |              |           |              |           |              | Total     |               |
|--------------|------------------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|---------------|
|              | 4to              |              | 5to       |              | 6to       |              | N°        | %             |
|              | N°               | %            | N°        | %            | N°        | %            |           |               |
| Masculino    | 11               | 22.00        | 7         | 14.00        | 7         | 14.00        | 25        | 50.00         |
| Femenino     | 14               | 28.00        | 8         | 16.00        | 3         | 6.00         | 25        | 50.00         |
| <b>Total</b> | <b>25</b>        | <b>50.00</b> | <b>15</b> | <b>30.00</b> | <b>10</b> | <b>20.00</b> | <b>50</b> | <b>100.00</b> |

Fuente: Elaboración propia



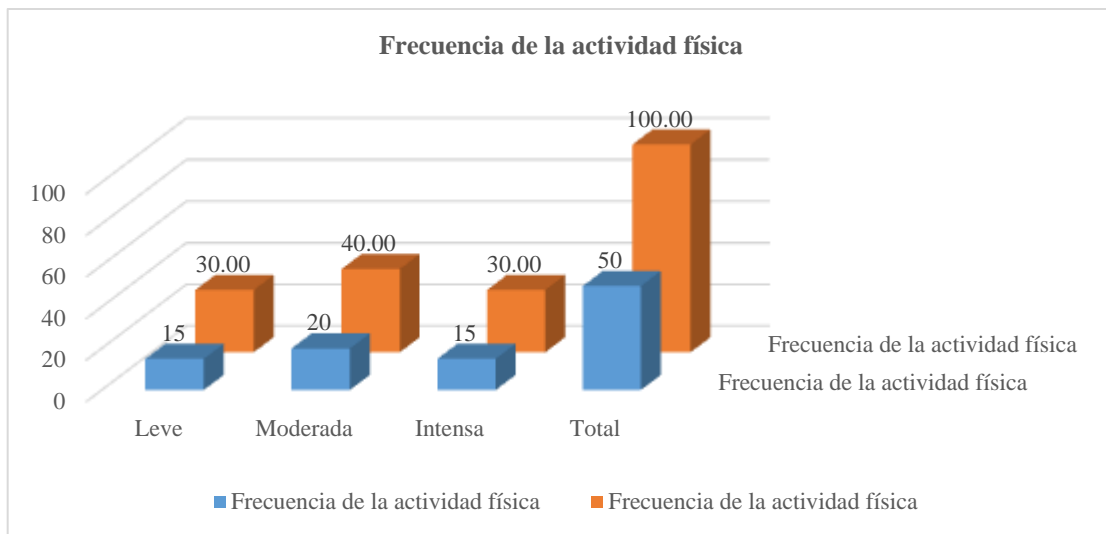
**Gráfico 6.** Identificación de la edad y grado de estudio de 4to, 5to y 6to de primaria.

**Tabla 7**

**Frecuencia de la actividad física**

| Frecuencia de la actividad física |           |               |
|-----------------------------------|-----------|---------------|
| ítems                             | N°        | %             |
| Leve                              | 15        | 30.00         |
| Moderada                          | 20        | 40.00         |
| Intensa                           | 15        | 30.00         |
| <b>Total</b>                      | <b>50</b> | <b>100.00</b> |

Fuente: Elaboración propia

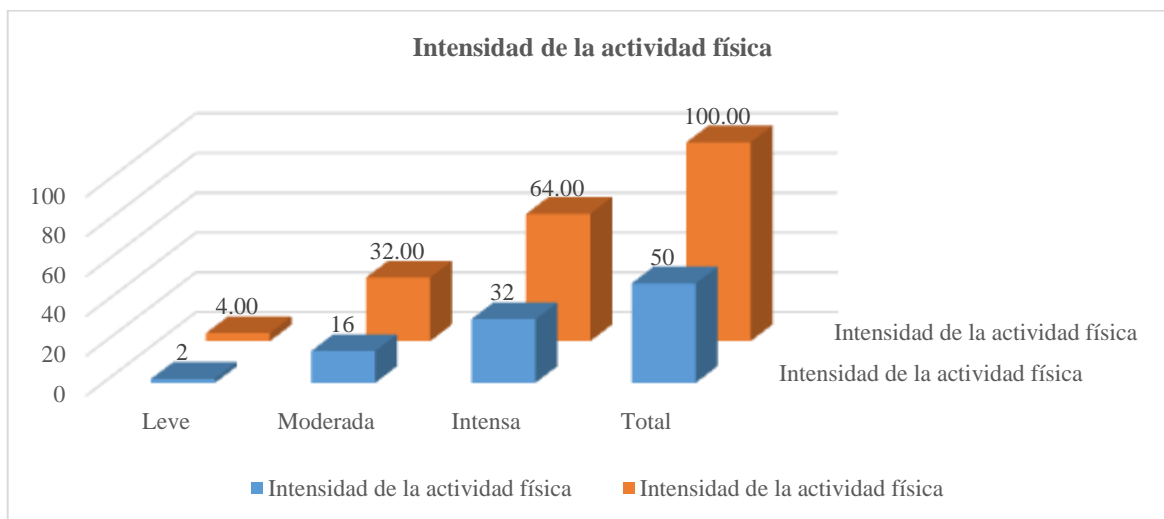


**Gráfico 7.** Establecimiento de la frecuencia de la actividad física.

**Tabla 8**  
**Intensidad de la actividad física**

| Intensidad de la actividad física |           |               |
|-----------------------------------|-----------|---------------|
| ítems                             | N°        | %             |
| Leve                              | 2         | 4.00          |
| Moderada                          | 16        | 32.00         |
| Intensa                           | 32        | 64.00         |
| <b>Total</b>                      | <b>50</b> | <b>100.00</b> |

Fuente: Elaboración propia

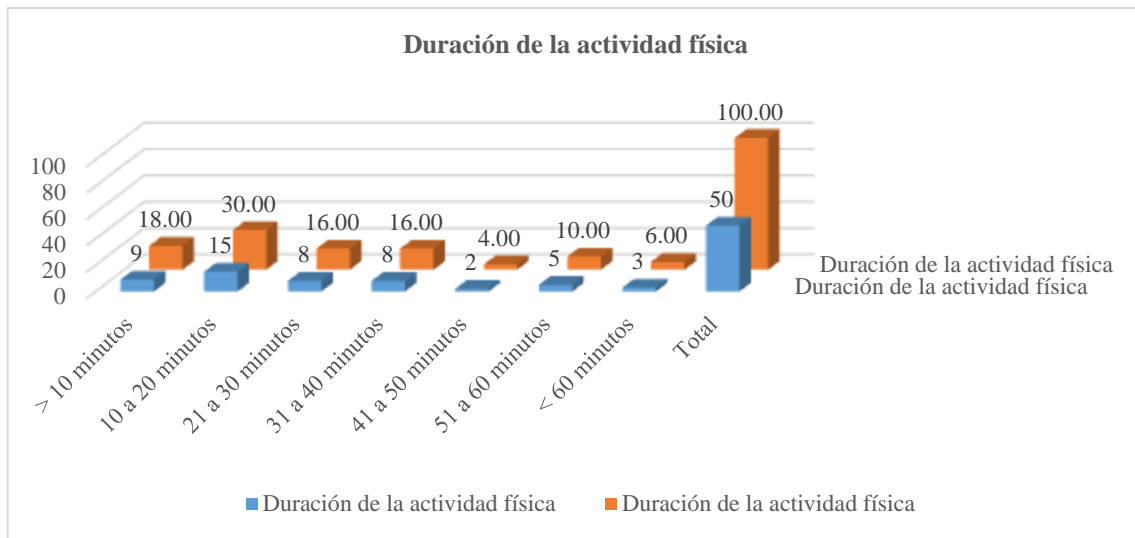


**Grafico 8.** Caracterización de la intensidad de la actividad física.

**Tabla 9**  
**Duración de la actividad física**

| Duración de la actividad física |           |               |
|---------------------------------|-----------|---------------|
| ítems                           | N°        | %             |
| > 10 minutos                    | 9         | 18.00         |
| 10 a 20 minutos                 | 15        | 30.00         |
| 21 a 30 minutos                 | 8         | 16.00         |
| 31 a 40 minutos                 | 8         | 16.00         |
| 41 a 50 minutos                 | 2         | 4.00          |
| 51 a 60 minutos                 | 5         | 10.00         |
| < 60 minutos                    | 3         | 6.00          |
| <b>Total</b>                    | <b>50</b> | <b>100.00</b> |

Fuente: Elaboración propia

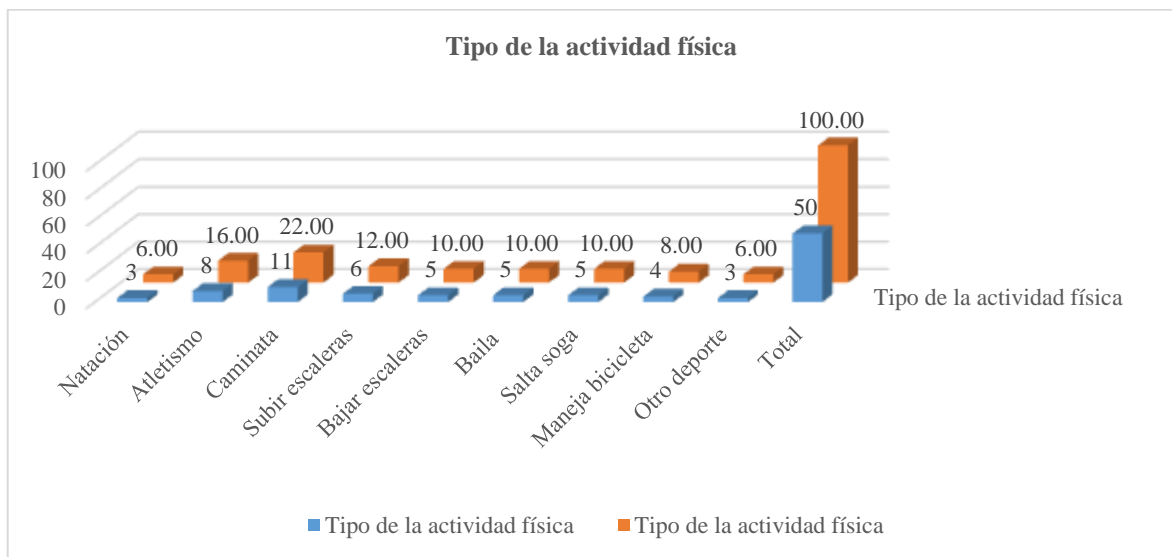


**Gráfico 9.** Precisión de la duración de la actividad física.

**Tabla 10**  
**Tipo de actividad física**

| Tipo de la actividad física |           |               |  |
|-----------------------------|-----------|---------------|--|
| ítems                       | N°        | %             |  |
| Natación                    | 3         | 6.00          |  |
| Atletismo                   | 8         | 16.00         |  |
| Caminata                    | 11        | 22.00         |  |
| Subir escaleras             | 6         | 12.00         |  |
| Bajar escaleras             | 5         | 10.00         |  |
| Baila                       | 5         | 10.00         |  |
| Salta soga                  | 5         | 10.00         |  |
| Maneja bicicleta            | 4         | 8.00          |  |
| Otro deporte                | 3         | 6.00          |  |
| <b>Total</b>                | <b>50</b> | <b>100.00</b> |  |

Fuente: Elaboración propia



**Gráfico 10.** Caracterización del tipo de actividad física.



## **Anexo 7. Consentimiento informado**

### **PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN -ADULTOS-**

**Nivel de estudio** : Pregrado

#### **Introducción:**

Lo invito a participar del estudio de investigación denominado

#### **“Hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de nivel primaria de la Institución Educativa N° 20475 – Barranca 2022”**

Este es un estudio desarrollado por: **Espinoza Honorio Alejandro** perteneciente a la  
Universidad San Pedro – SEDE/FILIAL Huacho

El objetivo de esta investigación es:

#### **“Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de nivel primaria de la Institución Educativa N° 20475 – Barranca, diciembre 2022”**

El propósito será evaluar el desempeño laboral en profesionales de enfermería  
identificando el tipo de relaciones interpersonales

#### **Metodología:**

El tipo de investigación que se propone es una investigación un estudio observacional  
sin intervención, de acuerdo a su finalidad será una investigación aplicada y por su  
alcance una investigación descriptiva correlacional.

#### **Beneficios:**

No existe beneficio directo para usted por participar de este estudio. Sin embargo, se le  
informará de manera personal y confidencial de algún resultado que se crea conveniente  
que usted necesite conocer. Los resultados también serán archivados en: las historias  
clínicas/ registros /base de datos de cada participante y de ser el caso se le recomendará  
para que acuda a su médico especialista tratante.

#### **Costos e incentivos:**

Usted no realizará ningún gasto por participar de este estudio

**Confidencialidad:**

Su información está protegida ya que su participación es anónima, usaremos códigos de identificación internos los cuales mantendrán su privacidad. Si los resultados de este estudio son publicados en una revista científica, no se mostrará ningún dato que permita la identificación de su persona. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

**Consentimiento:**

Acepto voluntariamente a participar en este estudio, he comprendido perfectamente la información que se me ha brindado sobre las cosas que van a suceder si participo en el presente estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento

**Código de Participante** : 017589109100  
**Nombre** : JOEL ANAYA VALVARDE  
**Fecha** : 10/12/2022



**Firma del Participante**

## Anexo 8. Solicitud a la institución donde se va a desarrollar la investigación Autorización



UNIVERSIDAD SAN PEDRO

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Huacho, Mayo 12 del 2022

### Carta de Presentación

N° 217-2022/USP-FH-DG

Señora:

LIC. LUZ PITMAN RAMIREZ  
DIRECTORA DE LA I.E. N° 20475 - BARRANCA  
Presente.

De mi especial consideración

Reciba usted el saludo institucional de la Universidad San Pedro, asimismo sirva el presente para manifestarle que en nuestra universidad formamos profesionales competentes al servicio de la región, para lo cual nuestros estudiantes requieren complementar sus conocimientos teóricos con la práctica; en tal sentido, me permito presentar al señor:

### ESPINOZA HONORIO, Alejandro

Perteneciente al Programa de Estudios de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud, por lo que solicito la autorización correspondiente para que nuestra estudiante ingrese a su representada, con la finalidad de recolectar datos para el desarrollo de su trabajo de investigación, denominado: "*Hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de nivel primaria Institución Educativa N° 20475 - Barranca 2022*".

Concedor de su espíritu de colaboración y apoyo, gesto que permitirá a nuestros alumnos fortalecer la formación profesional e insertar los conocimientos en el ejercicio de la práctica me despido de usted, renovándole los sentimientos de mi especial consideración y deferencia.

Atentamente,

LIC. LUZ PITMAN RAMIREZ  
DIRECTORA DE LA I.E. N° 20475  
BARRANCA

C.c. Archivo  
GRPQ/mfo

Dr. Julio Landeros Rodriguez  
DIRECTOR GENERAL

RECTORADO: Av. José Prado 194 Chimbote / Perú - Telf.: 043 341078 / 342809 / 328034 Fax: 327946  
CIUDAD UNIVERSITARIA: - Las Pinos B. Uti. Urb. Las Pinos Telf.: 043 323505 / 326150 / 329485 - Bolognesi Av. Fer. Bolognesi 421 Telf.: 345042  
- Nuevo Chimbote D1 - Uti. Las Casuarinas - Telf.: 043 312842 - San Luis Nuevo Chimbote Telf.: 043 319704  
OFICINA CENTRAL DE ADMISION: Esq. Aguero y Espinar - Telf.: (043) 345889 - www.uspedro.edu.pe - facebook.com/universidad.usp.edu

