



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**Hábitos alimenticios y su relación con la condición
física en estudiantes de una institución educativa
pública en la zona norte de Lima Metropolitana – 2025**

TESIS

**Para optar el Título Profesional de Licenciado (a) en Educación
Física**

AUTORES

Orlando Alberto PINGLO CASTILLO

Judith Milagros MENA ORTIZ

ASESOR

Dr. Carlos Wyly DEXTRE MENDOZA

Lima, Perú

2025



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Pinglo, O. & Mena, J. (2025). *Hábitos alimenticios y su relación con la condición física en estudiantes de una institución educativa pública en la zona norte de Lima Metropolitana – 2025*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Orlando Alberto Pinglo Castillo Judith Milagros Mena Ortiz
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	74631478/71130573
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0000-9011-9766 / https://orcid.org/0009-0001-4157-6546
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Carlos Wily Dextre Mendoza
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	10389035
URL de ORCID	orcid.org/0000-0003-1360-739X
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Abelardo Rodolfo Campana Concha
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	10372562
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Juan Carlos Cabrejos Ramos
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07972846
Miembro del jurado 2	

Nombres y apellidos	Chavez Alvan Luis Martin
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07295790

Datos de investigación	
Línea de investigación	HABITOS ALIMENTICIOS Y CONDICION FISICA La línea de investigación aborda el estudio de los hábitos alimenticios y su relación con la condición física en población escolar, analizando cómo los patrones de alimentación influyen en el desarrollo físico, el rendimiento en las actividades diarias y el estado de salud general..
Grupo de investigación	Ninguno
Agencia de financiamiento	AUTOFINANCIADO
Ubicación geográfica de la investigación	LIMA , DISTRITO DE COMAS
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2025
URL de disciplinas OCDE	Educación general: http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N° 055-2025-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 19 días del mes de diciembre de 2025, siendo las 08:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON LA CONDICIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA EN LA ZONA NORTE DE LIMA METROPOLITANA - 2025**, que presentan los Bachilleres; **ORLANDO ALBERTO PINGLO CASTILLO** y **JUDITH MILAGROS MENA ORTIZ**, para optar el **Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Física**.

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado **aprobado con mención HONROSA**, con la calificación de **DIECIOCHO (18)**.

Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciado en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las 09:52. horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.

Dr. ABELARDO RODOLFO CAMPANA CONCI
Presidente

Dr. CARLOS WILY DEXTRE MENDOZA
Asesor

Dr. JUAN CARLOS CABREJOS RAMOS
Jurado Informante

Mg. LUIS MARTÍN CHÁVEZ ALVAN
Jurado Informante



Anexo 1

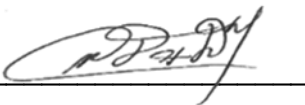
CERTIFICADO DE SIMILITUD

R.R. N°006482-2025-R/UNMSM

Yo, Dextre Mendoza Carlos Wyly en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen N° 111-2025-EPEF-FE/UNMSM de la EP Educación Física de la tesis, **cuyo título es HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON LA CONDICIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PUBLICA EN LA ZONA NORTE DE LIMA METROPOLITANA - 2025**, presentado por el bachiller **PINGLO CASTILLO ORLANDO ALBERTO** y la bachiller **MENA ORTIZ JUDITH MILAGROS** para optar el título profesional de Licenciado(a) en Educación Física, CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el 18 % de similitud, nivel PERMITIDO para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional**.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título profesional de Licenciado(a) en Educación Física.

Lima, 12 de noviembre de 2025

Firma del Asesor 

Nombres y apellidos del asesor: Carlos Wyly Dextre Mendoza.

DNI: 10389035

* Según corresponda: bachiller, magíster, doctor; título profesional o título de segunda especialidad

La vigencia del presente certificado corresponde a un período de noventa (90) días desde la fecha de su emisión; siempre que no haya observaciones en el texto durante el proceso de revisión por el jurado informante o surja alguna contingencia.

ÍNDICE

CARATULA	1
ÍNDICE	2
DEDICATORIA:	4
AGRADECIMIENTO:.....	5
RESUMEN.....	6
ABSTRACT	7
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
1.1 Situación problemática	8
1.2 Formulación del problema.....	10
1.2.1 Problema general	10
1.2.2 Problemas específicos	10
1.3 Justificación de la Investigación.....	10
1.3.1 Justificación Teórica	10
1.3.2 Justificación Práctica	11
1.3.3 Justificación Metodológica	11
1.4 Objetivos de la investigación.....	12
1.4.1 Objetivo general.....	12
1.4.2 Objetivos específicos	12
II. MARCO TEÓRICO	13
2.1. Antecedentes del problema.....	13
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	13
2.1.2. Antecedentes nacionales	15
2.2 Bases teóricas	16
2.2.1. Variable 1: HABITOS ALIMENTICIOS.....	16
2.2.2. Variable 2: C.ONDICION FISICA.....	19
2.3 Glosario	23
III. HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	25
3.1 Hipótesis general	25
3.2 Hipótesis específicas.....	25
3.4 Operacionalización de variables	26
IV. METODOLOGÍA	28
4.1 Tipo y diseño de investigación	28

4.2 Unidad de análisis.....	29
4.3 Población de estudio.....	29
4.4 Tamaño de la muestra.....	29
4.5 Selección de muestra	29
4.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	30
V. RESULTADOS	32
5.1. Resultados.....	32
5.1.1. Análisis descriptivo de la variable hábitos alimenticios	32
5.2.1. Análisis descriptivo de la variable C.F.	36
5.2.2. Nivel inferencial.....	41
5.2.2. Verificación de la Hipótesis General	41
5.2.3. Verificación de la Hipótesis específica 1	42
5.2.4. Verificación de la Hipótesis específica 2	43
5.2.5. Verificación de la Hipótesis específica 3	44
5.2.6. Verificación de la Hipótesis específica 4.....	45
5.3 DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	46
VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	49
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
VIII. ANEXOS.....	55

DEDICATORIA:

Dedicamos este trabajo con todo nuestro amor y gratitud
a nuestras familias, pilares fundamentales en cada paso de este
camino.

A Julia y Fany, nuestras madres, por su amor
incondicional, por creer siempre en nosotros y ser nuestra fuente
constante de fortaleza.

A mi padre, a mis tíos Carlo, Pedro, Aurelio y mi
hermano Esthefano, por su apoyo, sus consejos y su ejemplo de
esfuerzo y perseverancia.

De manera muy especial, dedicamos esta tesis a mi padre
José y a Daniela, quienes, aunque hoy nos acompañan desde el
cielo, siguen siendo nuestra guía, inspiración y motivo para
continuar avanzando. Su amor permanece vivo en cada logro
alcanzado y en cada sueño cumplido.

AGRADECIMIENTO:

Expresamos nuestro más profundo agradecimiento a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, nuestra alma máter, por brindarnos la oportunidad de formarnos como profesionales y por ser cuna de conocimiento, valores y excelencia académica.

A la Escuela Profesional de Educación Física, por permitirnos crecer no solo en el ámbito académico, sino también personal, impulsándonos siempre hacia la superación y el compromiso con la educación y la sociedad.

A nuestros docentes, por su dedicación, paciencia y por compartir con nosotros sus saberes, motivándonos a dar lo mejor de nosotros mismos en cada etapa de nuestra formación.

De manera especial, queremos expresar nuestro reconocimiento y gratitud a nuestro asesor de tesis, profesor Carlos Dextre Mendoza, por su guía, sus valiosos aportes, su tiempo y su constante apoyo durante el desarrollo de esta investigación. Su orientación fue fundamental para la culminación de este trabajo.

RESUMEN

La presente investigación surge a partir de la preocupación por los patrones alimenticios que mantienen los estudiantes en las instituciones educativas. En este contexto, se abordaron dos variables principales que dieron origen al título de la investigación: Hábitos alimenticios y su relación con la C.F. en estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de Lima Metropolitana – 2025. El objetivo general del estudio fue determinar la relación existente entre los hábitos alimenticios y la C.F. de los estudiantes. Para ello, se desarrolló una investigación de enfoque básico, con diseño no experimental, correlacional y de tipo transversal. Se emplearon como instrumentos un cuestionario sobre hábitos alimenticios y una batería de pruebas de rendimiento físico, ambos aplicados a una población de 100 estudiantes del primer año de secundaria, cuyas edades oscilaban entre 11 y 12 años.

El procesamiento de los datos se realizó utilizando el software SPSS versión 25, lo que permitió analizar los resultados de manera objetiva. Los hallazgos demostraron una correlación estadísticamente significativa entre los hábitos alimenticios y la C.F. de los participantes ($r = 0,48$; $p < 0,05$).

Este resultado evidencia que una alimentación equilibrada y controlada contribuye directamente al mantenimiento de una buena C.F., destacando la importancia de promover una cultura nutricional adecuada desde edades tempranas dentro del entorno escolar.

Palabras clave: hábitos alimenticios, C.F., calidad nutricional, estilo de vida saludable.

ABSTRACT

This research stems from concerns about the eating patterns of students in educational institutions. In this context, two main variables were addressed, giving rise to the research title: Eating Habits and Their Relationship with Physical Fitness in Students of a Public Educational Institution in the Northern Area of Metropolitan Lima – 2025.

The overall objective of the study was to determine the relationship between eating habits and the physical fitness of students. To this end, a basic research approach was developed, with a non-experimental, correlational, and cross-sectional design. A questionnaire on eating habits and a battery of physical performance tests were used as instruments, both administered to a population of 100 first-year secondary school students, aged between 11 and 12 years.

Data processing was performed using SPSS version 25 software, which allowed for objective analysis of the results. The findings demonstrated a statistically significant correlation between dietary habits and the participants' physical fitness ($r = 0.48$; $p < 0.05$).

This result shows that a balanced and controlled diet directly contributes to maintaining good physical fitness, highlighting the importance of promoting a healthy nutritional culture from an early age within the school environment.

Keywords: dietary habits, physical fitness, nutritional quality, healthy lifestyle.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Situación problemática

En los últimos años, los hábitos alimenticios de los escolares han experimentado transformaciones notorias, evidenciándose una tendencia hacia el aumento del consumo de alimentos poco saludables, tanto en países desarrollados como en aquellos en vías de desarrollo. Este cambio se refleja en una mayor ingesta de bebidas azucaradas, comidas rápidas y productos ultra procesados, junto con una disminución en el consumo de frutas, verduras, lácteos y legumbres.

En el contexto latinoamericano, esta modificación en los patrones de alimentación ha generado múltiples problemas vinculados con la salud, como el incremento de los índices de obesidad, especialmente en áreas urbanas y en poblaciones de nivel socioeconómico bajo. Dichas condiciones se relacionan con una dieta deficiente, caracterizada por un escaso consumo de alimentos saludables y un alto contenido de azúcares y grasas (Aranceta et al., 2007; Newell, 2010). Estos factores se ven reforzados por la influencia cultural, la desinformación y la publicidad engañosa, que orientan las decisiones alimentarias de la población (Wansink, 2006).

Diversas investigaciones han mostrado que muchos escolares optan por alimentos hipercalóricos, ricos en azúcares refinados y grasas saturadas, debido a su bajo costo y fácil acceso. Este tipo de consumo genera un exceso de energía proveniente de alimentos con bajo valor nutricional, lo cual contribuye a un aumento del sobrepeso y de las enfermedades metabólicas no transmisibles (Organización Mundial de la Salud, 2024).

Asimismo, la falta de actividad física agrava este panorama. Se ha demostrado que el ejercicio regular durante la niñez favorece la reducción de grasa corporal, mejora el perfil lipídico, fortalece el sistema inmunológico y musculoesquelético, y estimula el bienestar emocional, cognitivo y social de los estudiantes. Sin embargo, el sedentarismo derivado del cansancio, los malos hábitos de sueño y la alimentación inadecuada limita el rendimiento académico y físico de los escolares.

De igual modo, los estudios sobre sueño y alimentación señalan que una dieta poco equilibrada —por su calidad, cantidad o irregularidad de horarios— afecta la calidad del descanso, lo que repercute directamente en la energía y disposición de los niños para realizar actividad física.

En la actualidad, los hábitos alimentarios de gran parte de la población se caracterizan por una dieta con alto contenido calórico y escaso valor nutricional, superando las necesidades metabólicas diarias. Esto impacta negativamente en el estado nutricional de los estudiantes, evidenciándose en la acumulación excesiva de masa grasa y en la prevalencia de sobrepeso y obesidad, los cuales se consideran factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares (Maza et al., 2022; Organización Mundial de la Salud, 2024).

En este escenario, resulta fundamental promover una cultura alimentaria saludable y la práctica constante de actividad física desde la etapa escolar, para contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo y las dietas desequilibradas en la salud de los niños y adolescentes.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Como los hábitos alimenticios se relaciona con la C.F. en estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de lima metropolitana – 2025?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Como los hábitos alimenticios se relaciona con la C.F. en su dimensión resistencia en estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de lima metropolitana – 2025?
- ¿Como los hábitos alimenticios se relaciona con la C.F. en su dimensión fuerza en estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de lima metropolitana – 2025?
- ¿Como los hábitos alimenticios se relaciona con la C.F. en su dimensión velocidad en estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de lima metropolitana – 2025?
- ¿Como los hábitos alimenticios se relaciona con la C.F. en su dimensión flexibilidad en estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de lima metropolitana – 2025?

1.3 Justificación de la Investigación

1.3.1 Justificación Teórica

La alimentación es mucho más que consumir nutrientes; es parte de nuestra vida cotidiana y refleja quiénes somos, nuestra cultura y nuestra forma de relacionarnos con los demás. Según Nunes dos Santos (2007), los hábitos alimenticios no solo dependen de lo que comemos, sino también de cómo, dónde y en qué cantidad lo hacemos, y están fuertemente influenciados por nuestra formación social y cultural. Por otro lado, la C.F. se refiere al estado de bienestar del

cuerpo. Una persona puede considerarse en buena C.F. cuando mantiene un peso adecuado, su musculatura está en equilibrio con su edad, sexo y estatura, y combina esto con la práctica regular de alguna actividad deportiva y una alimentación saludable. En este estudio se combinan estos conceptos para comprender cómo los hábitos alimenticios pueden influir en la C.F. de los estudiantes de secundaria.

1.3.2 Justificación Práctica

Para llevar a cabo esta investigación se aplicó una serie de pruebas físicas que evaluaron velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, además de un cuestionario sobre hábitos alimenticios. La población estudiada fueron los alumnos de nivel secundario de una I.E.P.. Siguiendo a Esneca (2022), se entiende que la C.F. refleja el bienestar general del cuerpo, donde mantener un peso adecuado y un equilibrio muscular apropiado son indicadores de buena salud. También se consideró la regularidad en la práctica deportiva y la alimentación diaria de los estudiantes, lo que permitió obtener un panorama más completo sobre cómo estos factores se relacionan.

1.3.3 Justificación Metodológica

El propósito de esta investigación es analizar la relación entre hábitos alimenticios y C.F.. Para lograrlo, se revisó literatura científica que respaldara teórica y empíricamente cada variable, incorporando antecedentes y referencias relevantes. Se definieron claramente las variables, sus dimensiones e indicadores, lo que asegura la solidez del estudio. Con base en esto, se diseñaron los instrumentos de recolección de datos, que luego se aplicaron en el trabajo de campo. Finalmente, los resultados obtenidos fueron analizados estadísticamente, permitiendo generar conclusiones y recomendaciones fundamentadas.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Establecer la relación entre los hábitos alimenticios y la C.F. en estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de lima metropolitana – 2025

.4.2 Objetivos específicos

OE1. Determinar cómo los hábitos alimenticios se relacionan con la C.F. en su dimensión resistencia en estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de lima metropolitana – 2025.

OE2. Determinar cómo los hábitos alimenticios se relacionan con la C.F. en su dimensión fuerza en estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de lima metropolitana – 2025.

OE3. Determinar cómo los hábitos alimenticios se relacionan con la C.F. en su dimensión velocidad en estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de lima metropolitana – 2025.

OE4. Determinar cómo los hábitos alimenticios se relacionan con la C.F. en su dimensión flexibilidad en estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de lima metropolitana – 2025.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del problema

2.1.1. Antecedentes internacionales

En 2022, López, A. S. junto con sus coautores llevaron a cabo una investigación cuyo propósito central fue examinar la conexión existente entre los marcadores de la C.F., el nivel de peso corporal y la probabilidad de desarrollar riesgo metabólico en la población estudiantil de secundaria. Este trabajo investigativo, clasificado como de corte transversal, incluyó una muestra de 531 alumnos, compuesta por 271 mujeres y 260 hombres, cuyas edades oscilaban entre los 11 y 15 años. Para la determinación de la C.F., se empleó la batería estandarizada Alpha Fitness, utilizando además la prueba Pacer para obtener una estimación del VO₂ máx. Por otro lado, la medición de la circunferencia de la cintura se tomó como un indicador clave tanto de la obesidad como del riesgo metabólico. Los hallazgos revelaron un rendimiento deficiente en varias áreas: flexibilidad (81%), fuerza abdominal (97.7%), fuerza en extremidades superiores (flexión de brazos, 95.3%), velocidad (99.2%) y capacidad aeróbica VO₂máx, 64.8%). Se comprobó que los estudiantes que padecían obesidad exhibían un desempeño notablemente inferior en flexibilidad, fuerza y velocidad, al compararlos con sus pares que no presentaban esta condición. Adicionalmente, se determinó una correlación negativa entre la medida de la circunferencia de la cintura y los resultados obtenidos en las pruebas de flexibilidad, abdominales y flexiones de brazos. Respecto al sexo, los varones mostraron una mayor predisposición al riesgo metabólico que las mujeres. Como conclusión, los investigadores resaltaron la imperiosa necesidad de que las políticas educativas impulsen mejoras en la C.F. general, buscando así disminuir la incidencia de la obesidad y el riesgo metabólico entre los escolares.

Reyes, O., Delgado-Floody, P., y Martínez, C. (2020) plantearon como objetivo comparar la adherencia a la dieta mediterránea, la insatisfacción con la imagen corporal y la C.F. relacionada con la salud según la frecuencia de actividad física y el estado corporal de los estudiantes. Participaron 481 escolares de entre 8 y 15 años de escuelas públicas en Temuco, Chile. Los resultados indicaron que los estudiantes que realizaban actividad física más días a la semana tenían mayor adherencia a la dieta mediterránea, mejor VO₂ máx y mayor salto de longitud. También se observó que los estudiantes con normo peso tenían mayor adherencia a la dieta y menor insatisfacción con su imagen corporal. Se concluyó que una mayor frecuencia de actividad física se asocia con hábitos alimentarios más saludables y una mejor C.F..

Zhang, X. et al. (2022) investigaron la relación entre los patrones alimentarios y la C.F. en niños y adolescentes de la provincia de Shaanxi, China. Participaron 7,305 estudiantes de entre 6 y 22 años. Se utilizó regresión lineal múltiple para analizar cómo la frecuencia de consumo de desayuno, huevos, lácteos y bebidas azucaradas se relacionaba con la C.F.. Los resultados mostraron que un mayor consumo de desayuno, huevos y lácteos se asociaba positivamente con la C.F., mientras que el consumo de bebidas azucaradas tenía un efecto negativo. Los autores concluyeron que mantener hábitos alimentarios saludables mejora el rendimiento en fuerza y resistencia en niños y adolescentes.

Yaguachi-Alarcón, R. (2024) estudió la ingesta dietética, los índices antropométricos y la actividad física en escolares de Guayaquil, Ecuador. Se utilizó un registro dietético de tres días y el cuestionario IPAQ versión corta para medir la actividad física. Los resultados indicaron un consumo insuficiente de energía,

carbohidratos, grasas y fibra, aunque los índices de peso y masa corporal se mantuvieron normales. La prevalencia de sobrepeso alcanzó el 34,3 %, y los varones mostraron actividad física moderada mientras que las mujeres tenían niveles bajos o inactivos. A pesar del déficit en la ingesta de nutrientes, no se observaron alteraciones en el crecimiento de los escolares.

2.1.2. Antecedentes nacionales

León, Obregón y Ojeda (2021) desarrollaron una investigación en el distrito de Los Olivos, Lima, con la finalidad de determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes del primer año de secundaria de la I.E. “Nuestra Señora de Lourdes 2078”. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo y un diseño correlacional, trabajando con una muestra de 90 escolares. Para la recolección de datos se aplicó un cuestionario sobre hábitos alimentarios y se utilizó el índice de masa corporal (IMC) como indicador del estado nutricional. Los hallazgos evidenciaron que el 58,9 % de los participantes presentaba un peso dentro del rango normal, el 22,2 % mostraba sobrepeso y el 3,3 % obesidad. Respecto a los hábitos alimenticios, el 86,7 % manifestó prácticas adecuadas. Se concluyó que existe una relación positiva entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, además de señalar que factores como la pandemia pudieron influir en las variaciones observadas en los hábitos de los estudiantes.

Amao y Argamonte (2024) llevaron a cabo un estudio en la I.E. Particular San Agustín, ubicada en Ayacucho, con el propósito de analizar la relación entre el sedentarismo, los hábitos alimentarios y la malnutrición en adolescentes durante el año

2023. La investigación, de tipo transversal, incluyó a 107 estudiantes y empleó como técnicas de recolección de datos la entrevista, la observación y un cuestionario destinado a evaluar los hábitos alimenticios, la práctica de actividad física y el estado nutricional. Los resultados mostraron que el 44,7 % realizaba actividad física moderada, el 34,2 % actividad vigorosa y el 21,1 % mantenía un comportamiento sedentario. Asimismo, se observó que una proporción considerable de los adolescentes consumía alimentos poco saludables o en condiciones inadecuadas. En relación con el estado nutricional, el 64,5 % presentó valores normales, mientras que el 35,5 % evidenció sobrepeso. En conclusión, se determinó la existencia de una relación significativa entre los hábitos alimentarios, el nivel de actividad física y la malnutrición en la población adolescente..

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Variable 1: HABITOS ALIMENTICIOS

2.2.1.1. Definiciones

Los hábitos alimenticios son más que simples elecciones de comida; representan la forma en que las personas seleccionan, preparan y consumen sus alimentos para asegurar que el cuerpo reciba los nutrientes necesarios y pueda funcionar de manera adecuada (Pasmíño, 2023). Estos hábitos no solo dependen de lo que comemos, sino también de cómo, dónde y con qué sensación se experimenta la comida, además de estar influidos por nuestras actitudes y costumbres diarias (Alves, 2012).

Desde la infancia, la forma en que se adquieren estos hábitos puede marcar la salud futura. Tal como señalan Gordillo et al. (2019), desarrollar buenos hábitos alimenticios desde pequeños favorece su mantenimiento en la adultez y contribuye a prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes, problemas cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Rodríguez (2020)

complementa esto afirmando que una alimentación adecuada no solo aporta nutrientes, sino que también ayuda al desarrollo físico y al bienestar general de las personas.

Además, la alimentación está profundamente ligada a la identidad cultural y social. Nunes dos Santos (2007) explica que lo que comemos refleja nuestra cultura y el entorno en el que vivimos, resumido en la idea popular de que “eres lo que comes”. Esto significa que las tradiciones, las creencias religiosas, el nivel socioeconómico y las restricciones alimentarias propias de cada cultura influyen directamente en los hábitos de cada persona. Por ello, adoptar hábitos saludables no es solo una cuestión de nutrición, sino también de adaptación social y cultural.

Por otro lado, estudios recientes resaltan la importancia de consumir alimentos frescos y nutritivos. Monteiro et al. (2019) destacan que incluir frutas y verduras en la dieta es una medida preventiva clave frente a enfermedades crónicas, especialmente aquellas asociadas con el consumo excesivo de alimentos ultra procesados. Así, tomar decisiones conscientes sobre la alimentación contribuye a cuidar la salud, mejorar la práctica de actividad física, controlar peso y talla, y mantener una rutina diaria más equilibrada, lo que en conjunto repercute positivamente en la calidad de vida.

2.2.1.2. Dimensiones

2.2.1.2.1 Dimensión 1: Lugar donde se consume

El lugar donde se consumen los alimentos juega un papel fundamental en la formación de hábitos saludables. La escuela, como espacio de aprendizaje formal, es uno de los principales escenarios donde los estudiantes adquieren conocimientos estructurados, pero no es el único. El hogar también funciona como un centro de aprendizaje informal, donde se refuerzan comportamientos y costumbres diarias. Rodrigo y Arnay (1997) destacan la importancia de

crear puentes entre ambos espacios para potenciar las capacidades de los estudiantes y fomentar la educación nutricional de manera integral.

Tanto la alimentación como la nutrición son procesos esenciales y complejos en la vida de las personas. La alimentación permite la interacción con el entorno y forma parte de las actividades diarias, mientras que la nutrición asegura que el cuerpo obtenga los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento. Ambos procesos están influenciados por múltiples factores, incluyendo aspectos psicológicos, culturales, religiosos, medios de comunicación y la educación recibida (INEI, 2015; Laguna y Claudio, 2007). Por ello, promover la educación nutricional tanto en la escuela como en el hogar resulta clave para construir hábitos alimentarios sólidos.

2.2.1.2.2 Dimensión 2: Preferencias nutricionales

Las preferencias nutricionales reflejan las elecciones personales respecto a los alimentos y los hábitos que se van formando a lo largo de la vida, influenciadas por factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales. Estas preferencias determinan qué tipos de alimentos se consumen, en qué cantidad y con qué frecuencia, y están moldeadas por el entorno familiar, la educación, la disponibilidad de alimentos y las experiencias previas (Drewnowski, 1997). Además, la FAO (2013) señala que comprender estas preferencias es fundamental para promover hábitos de alimentación saludables y sostenibles dentro de la población.

2.2.1.2.3 Dimensión 3: Frecuencia de comida

La frecuencia alimentaria hace referencia a la regularidad con la que una persona consume ciertos alimentos o grupos de alimentos en un periodo determinado, ya sea diario, semanal o mensual. Este concepto permite identificar patrones de consumo, medir la exposición dietética y evaluar si la dieta se ajusta a las recomendaciones nutricionales (Serra-Majem y Aranceta, 2001). La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) resalta que no solo importa

qué alimentos se eligen, sino también la frecuencia con la que se consumen, ya que esta regularidad es un factor clave para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y garantizar una dieta equilibrada.

2.2.2. Variable 2: CONDICION FÍSICA

2.2.2.1 Definición

La C.F. se puede entender como la capacidad del cuerpo para realizar de manera eficiente las actividades cotidianas, deportivas o recreativas, manteniéndose funcional y sin un cansancio excesivo. Según Rikli y Jones (1999), la C.F. funcional permite ejecutar las tareas diarias con seguridad, autonomía y energía suficiente, resaltando la importancia de conservar reservas fisiológicas que eviten la fatiga prematura. Entre las habilidades que componen esta condición se incluyen la fuerza muscular y la flexibilidad articular en brazos y piernas.

Por otro lado, Pérez y Gardey (2021) señalan que la condición corporal refleja el estado general del cuerpo y su disposición para enfrentar diversas actividades con éxito, evitando esfuerzos innecesarios y minimizando el riesgo de lesiones. Una persona con bajo nivel de C.F. tiende a fatigarse rápidamente y pierde efectividad en sus movimientos. Este concepto engloba aspectos físicos y funcionales del cuerpo, como la fuerza, la resistencia, la capacidad respiratoria y circulatoria, así como la salud metabólica y mental. No se trata de ser un atleta de alto rendimiento, sino de contar con las capacidades necesarias para moverse, trabajar y practicar deporte de manera segura y eficiente.

Esneca (2022) distingue dos tipos de C.F.:

C.F. general: Habilidad básica que permite realizar correctamente las actividades de la vida diaria y sirve como fundamento para cualquier preparación física más avanzada.

C.F. específica: Capacidades que se desarrollan para mejorar el desempeño en un deporte o actividad concreta; por ejemplo, quienes practican yoga potencian su flexibilidad, mientras que los que entrenan fuerza se concentran en desarrollar potencia y resistencia muscular.

La C.F. saludable se describe como un estado dinámico de energía y bienestar que permite realizar tareas diarias, disfrutar del tiempo libre y enfrentar imprevistos sin agotamiento excesivo, al mismo tiempo que favorece la prevención de enfermedades y el desarrollo cognitivo y emocional. Su medición, considerando los hábitos de vida y los niveles de actividad física, aporta información sobre la salud y la calidad de vida de las personas. Mantener una C.F. adecuada se relaciona con menor riesgo de enfermedades y mayor bienestar, concepto que ha sido respaldado por los modelos de salud y actividad física desde los años ochenta.

La C.F. saludable combina capacidades físicas —como fuerza, resistencia aeróbica, resistencia muscular y flexibilidad— con habilidades motrices como equilibrio, coordinación, velocidad y agilidad. La selección de estas capacidades depende de las características de la población estudiada y su contexto sociocultural. En adultos mayores, por ejemplo, es importante evaluar tanto la fuerza de la parte superior e inferior del cuerpo como la del tronco para determinar su autonomía y funcionalidad.

2.2.2.2 Dimensiones

Fuerza

La fuerza es la capacidad de los músculos para generar tensión y superar resistencias. Desde los 12 años, se desarrollan ejercicios con el propio peso corporal y movimientos de potencia abdominal y de cadera; más adelante se introducen cargas externas moderadas, circuitos y ejercicios explosivos, desarrollando resistencia y potencia de manera progresiva (Apaza y Gómez, 2019).

Factores que influyen: temperatura muscular, fatiga, longitud de fibras, recuperación, estado de ligamentos y conducción nerviosa (Álvarez, 2008, citado en Puruhuaya, 2019).

Importancia: mejora el rendimiento físico, facilita la realización de tareas que requieren esfuerzo y aumenta coordinación y control muscular.

Resistencia

La resistencia se define como la capacidad de mantener la actividad física durante periodos prolongados sin fatigarse. Incluye esfuerzos de tipo aeróbico y anaeróbico, esenciales para la musculatura y la función cardiovascular (Mirella, 2014; Alfonso, 2017).

Entrenamiento: puede iniciarse desde edades tempranas con ejercicios de baja intensidad, incrementando gradualmente duración e intensidad y ajustando el tiempo de recuperación según el nivel del niño o adolescente (Apaza y Gómez, 2019).

Factores fisiológicos: dependen de la eficiencia del sistema cardiovascular, respiratorio y celular para transportar y usar oxígeno (Álvarez, 2008, citado en Puruhuaya, 2019).

Importancia: contribuye a la salud general, mejora la capacidad cardiovascular y permite un rendimiento constante en actividades prolongadas.

Velocidad

La velocidad es la habilidad para realizar movimientos en el menor tiempo posible, combinando rapidez, coordinación y desplazamiento eficiente (Apaza, 2015; Alfonso, 2017).

Entrenamiento: se desarrolla desde los 10 años con ejercicios que combinan agilidad, coordinación y toma rápida de decisiones, ajustando intensidad según las necesidades individuales (Apaza y Gómez, 2019).

Factores que influyen: madurez del sistema nervioso central, coordinación motriz y capacidad de contracción muscular rápida (Martínez, 2006, citado en Puruhuaya, 2019).

Importancia: favorece la fuerza explosiva, la agilidad y el rendimiento en deportes y actividades que requieren movimientos rápidos.

Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad de mover articulaciones y músculos a través de su rango completo de movimiento sin dolor ni restricciones (López, 2014; Apaza, 2015).

Entrenamiento: se recomienda trabajar desde los 6 años antes, durante y después de la actividad física, incrementando progresivamente la elasticidad muscular y articular (Apaza y Gómez, 2019).

Factores que influyen: coordinación, elasticidad muscular, fuerza y tonicidad (García, 2012, citado en Puruhuaya, 2019).

Importancia: mejora la movilidad general, previene lesiones y optimiza el rendimiento físico.

2.3 Glosario

- **Actividad física:**

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos que requiere gasto de energía, como caminar, correr, nadar o practicar deportes.

- **C.F.:**

- Se refiere al nivel de capacidad del organismo para desempeñarse con eficiencia y eficacia en las actividades cotidianas, laborales y recreativas. Implica mantener un adecuado estado corporal y un óptimo funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio.

- **Dieta equilibrada:**

- Es el tipo de alimentación que proporciona todos los nutrientes esenciales en cantidades y proporciones apropiadas, permitiendo conservar un buen estado de salud y reducir el riesgo de enfermedades.

- **Frecuencia de consumo:**

Regularidad con la que una persona ingiere determinados alimentos en un período específico (diario, semanal o mensual).

- **Hábitos alimenticios:**

Conjunto de conductas adquiridas por repetición relacionadas con el consumo de alimentos y bebidas, influenciadas por factores sociales y culturales.

- **Índice de Masa Corporal (IMC):**

Relación entre el peso y la talla de una persona, usada como indicador del estado nutricional.

- **Lugar de consumo de alimentos:**

Entorno en el cual se realiza la ingesta de alimentos, que puede influir en la calidad y tipo de comida seleccionada.

- **Nutrición:**

Proceso biológico mediante el cual el organismo incorpora y utiliza nutrientes provenientes de los alimentos para mantener sus funciones vitales.

- **Salud:**

Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad.

- **Sedentarismo:**

Comportamiento caracterizado por bajo gasto energético debido a la escasa o nula práctica de actividad física.

- **Sobrepeso y obesidad:**

- Se refieren a una acumulación excesiva o anormal de grasa corporal que puede perjudicar la salud, siendo evaluadas principalmente a través del índice de masa corporal (IMC).

- **Estilo de vida saludable:**

Conjunto de hábitos y conductas, como una alimentación equilibrada y práctica regular de actividad física, que favorecen el bienestar y la salud.

III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis general

- H. Si existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la C.F. en estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de lima metropolitana – 2025

3.2 Hipótesis específicas

- H1. Si existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la C.F. en su dimensión resistencia en estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de lima metropolitana – 2025.
- H2. Si existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la C.F. en su dimensión fuerza en estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de lima metropolitana – 2025.
- H3. Si existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la C.F. en su dimensión velocidad en estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de lima metropolitana – 2025.
- H4. Si existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la C.F. en su dimensión flexibilidad en estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de lima metropolitana – 2025.

3.4 Operacionalización de variables

Variable “x”	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Hábitos alimentarios	Perez y Gardey (2021) indica que la condición corporal, por tanto, se refiere a la condición del cuerpo de una persona. Quien tiene buena C.F. está preparado para realizar una variedad de actividades con éxito y energía, evitando daños y con un consumo de energía mínimo.	Los hábitos alimenticios tienen que ver con la manera como se come, lo que se come, dónde se come y cómo se siente quien come con relación a la comida. Están relacionados con la identidad cultural y social. Lo trataremos las dimensiones que hemos precisado.	Frecuencia de comidas	¿Desayunas todos días antes de asistir al colegio? ¿Con que frecuencia evitas consumir algunos de tus alimentos? (desayuno, almuerzo y cena)	1 – 2- 3 – 4 – 5 – 6 - 7	Nunca Casi nunca
			Preferencias nutricionales	¿comes frutas como plátano, manzana o naranja? ¿Incluyes verduras en tus almuerzos o cenas?	8-9-10-11-12- 13-14-15-16- 17	A veces Casi Siempre
			Lugar donde se consume	¿Sueles desayunar preferentemente en tu casa? ¿Consumes alimentos en el quiosco de tu colegio?	18-19-20-21- 22-23	Siempre

Nota.

Variable “x”	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Tiempo	Escala de medición
C.F.	Perez y Gardey (2021) indica que la condición corporal, por tanto, se refiere a la condición del cuerpo de una persona. Quien tiene buena C.F. está preparado para realizar una variedad de actividades con éxito y energía, evitando daños y con un consumo de energía mínimo.	Es una noción que comprende la totalidad de las características físicas que requiere un individuo para hacer ejercicio óseo, es la habilidad que se tiene para ejercitarse. Se ha tenido en cuenta según la literatura científica las siguientes dimensiones: Fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.	Fuerza	Máxima cantidad de repeticiones de planchas, abdominales y dorsales	En 1 minuto	Muy bueno (5) Bueno (4)
			Velocidad	Máxima velocidad de la distancia recorrida	20 metros	Regular (3) Bajo (2) Muy bajo (1)
			Flexibilidad	Test Sit and reach	Centímetros	
			Resistencia	Test de Cooper	12 minutos	

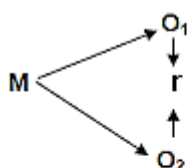
IV. METODOLOGÍA

Considerando que un modelo es un punto de referencia, muchas veces aborta conceptos teóricos, es que se ha seleccionado para esta investigación el modelo educativo que explica el papel de la salud dentro de la educación física y que aborda una perspectiva de que la salud es una responsabilidad individual, comprende un estilo de vida y que es la escuela quien promueve, previene y re habilita hábitos saludables, en este caso hábitos alimenticios (Carbonero, 2016). Muchos autores le llaman a esta relación C.F.-salud.

4.1 Tipo y diseño de investigación

El estudio se enmarca dentro del enfoque no experimental, ya que no se realizó manipulación alguna de las variables, sino que se observaron tal como se presentaron en su entorno natural. Del mismo modo, el diseño adoptado fue correlacional de tipo transversal, puesto que el propósito fue identificar la relación entre los hábitos alimentarios y la C.F. de los estudiantes, recopilando la información en un único momento temporal (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Diseño: Correlacional transversal



Donde:

M = Muestra

O₁ = Observación de la V.1.

O₂ = Observación de la V.2.

r = Correlación entre dichas variables.

4.2 Unidad de análisis

Está conformada por cada uno de los estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de Lima Metropolitana que participan en nuestro estudio de investigación.

4.3 Población de estudio

En esta investigación no se aplicó un procedimiento de muestreo, debido a que se incluyó a la totalidad de los estudiantes que conformaron la población objetivo, compuesta por los 100 alumnos del primer grado de secundaria de la I.E.P. seleccionada. Por lo tanto, el estudio adoptó un diseño censal, lo que permitió obtener información completa y representativa de todos los participantes (Hernández Sampieri, Fernández y Baptista, 2014).

4.4 Tamaño de la muestra

En el presente estudio no se trabajó con una muestra, ya que se incluyó de manera no probabilista y por conveniencia del estudio a la totalidad de la población, conformada por los 100 estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E.P. seleccionada. Por tanto, el diseño del estudio correspondió a un censo poblacional, lo que permitió obtener información completa y representativa de todos los participantes.

4.5 Selección de muestra

La selección de la muestra se realizó mediante un muestreo no probabilístico de tipo censal, considerando a la totalidad de la población conformada por 100 estudiantes del primer grado de educación secundaria de una I.E.P.

Se optó por este tipo de muestreo debido a que el número total de estudiantes resultó manejable y permitió trabajar con todos los integrantes del grupo, evitando así el sesgo que podría derivarse de una selección parcial.

Los criterios de inclusión fueron los siguientes:

- Ser estudiante del primer grado de educación secundaria.
- Tener una edad comprendida entre 11 y 12 años.
- Asistir regularmente a las clases del área de Educación Física.
- Contar con la autorización de los padres o tutores para participar en la investigación.

De esta manera, el estudio abarcó a la totalidad de los estudiantes del grado, lo que garantizó la representatividad completa del grupo dentro del contexto institucional analizado.

4.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Esta batería de test está dentro de las baterías completas para evaluar la C.F. relacionadas con la salud y fue desarrollado por Díaz M., Jimmy, adaptada por Díaz C., E. en el año 2017 en población escolar en Perú (Díaz, 2017). Sin embargo, sólo se optaron por los sub test de velocidad, fuerza y resistencia. Cada test tiene su propia puntuación de acorde al género y va desde Muy bajo hasta alto tipo escala Likert. La aplicación puede ser grupal pero la evaluación es individual y tiene una duración aproximadamente de 4 horas. Cuenta con una cartilla donde se ponen los resultados por sub test y algunos datos como talla, peso, edad y sexo (véase en anexo 1).

Se utilizó un cuestionario de hábitos alimenticios, desarrollado por León Salhuana (2021) y adaptado para población escolar en Perú. Evalúa la frecuencia y calidad de la alimentación, incluyendo elección de alimentos y contextos de consumo. Cada ítem se califica mediante una escala tipo Likert, clasificando los hábitos como frecuentes, ocasionales o raros. La aplicación es grupal, con evaluación individual, y tiene una duración aproximada de 30 a 45 minutos de carácter anónimo.

V. RESULTADOS

5.1. Resultados

5.1.1. Análisis descriptivo de la variable hábitos alimenticios

Tabla 1

Resultados de la medición de los hábitos alimenticios

NIVEL	FRECUENCIA	% VÁLIDO
Malo	27	27
Regular	58	58
Bueno	15	15
TOTAL	100	100

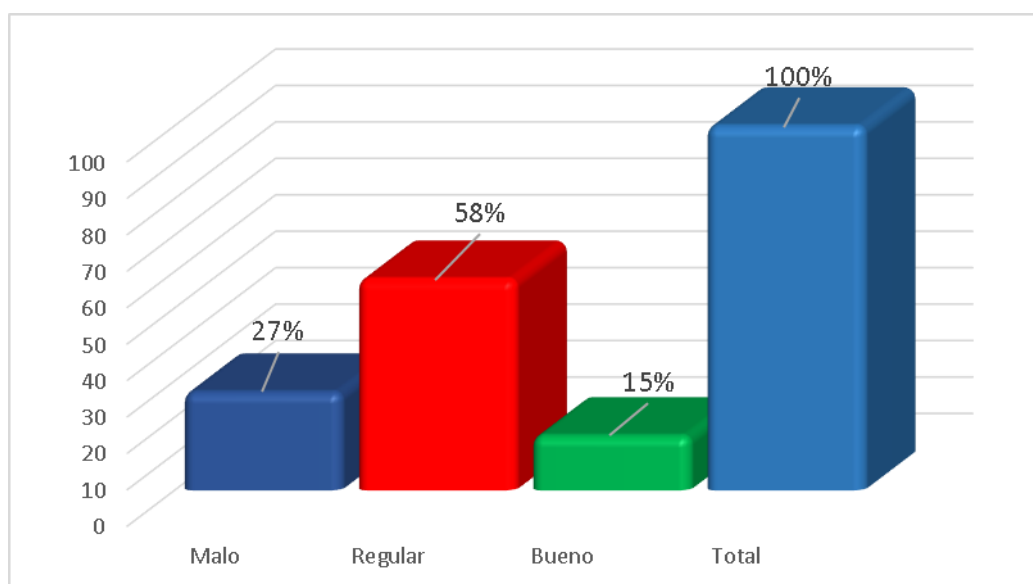


Figura 1. Resultados de la medición de los hábitos alimentario

Interpretación: Estos resultados detallan los valores obtenidos de la evaluación sobre la variable hábitos alimentario, donde se observa que el 58% concibe que sus hábitos alimentarios de realizan de manera regular, asimismo, se muestra que el 27% señala presentar hábitos alimentario deficientes, es decir que pueden afectar su salud, encontrándose que el 15% explica que ha logrado un equilibrio en su alimentación considerándola buena.

Tabla 2

Resultados de la medición de la frecuencia de comida

NIVEL	FRECUENCIA	% VÁLIDO
Malo	9	9
Regular	78	78
Bueno	13	13
TOTAL	100	100

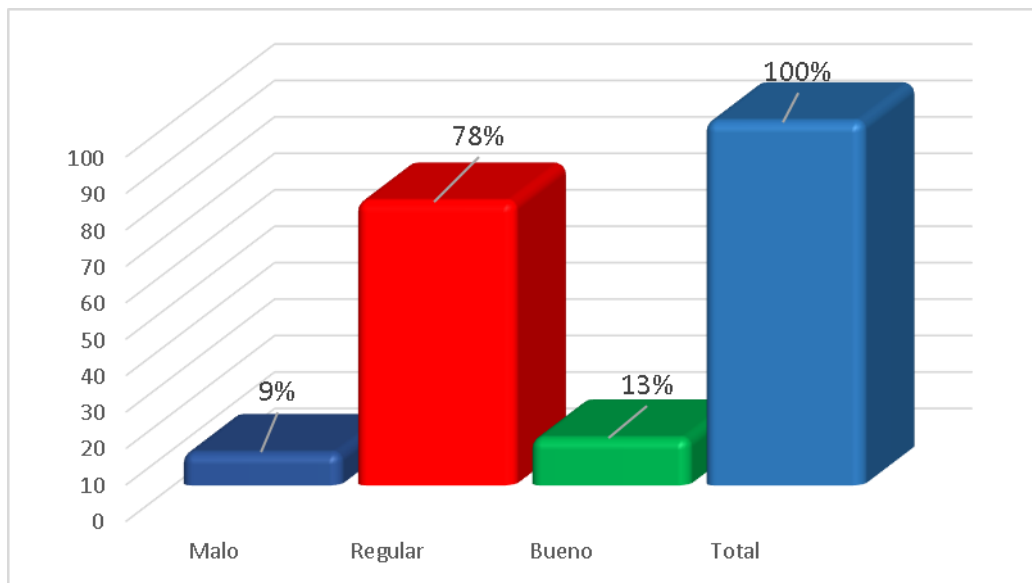


Figura 2. Resultados de la medición de la frecuencia de comida

Interpretación: Estos resultados detallan los valores obtenidos de la evaluación sobre la dimensión frecuencia de comida, donde se observa que el 78% concibe que la frecuencia con que consumen sus alimentos se realiza de manera regular, asimismo, se muestra que el 13% señala presentar una frecuencia de alimentación adecuada que responde a sus necesidades, sin embargo, el 9% explica que no cumple un horario fijo de alimentación e incluso no consume una dieta necesaria sino desordenada.

Tabla 3

Resultados de la medición de las preferencias nutricionales

NIVEL	FRECUENCIA	% VÁLIDO
Malo	31	31
Regular	59	59
Bueno	10	10
TOTAL	100	100

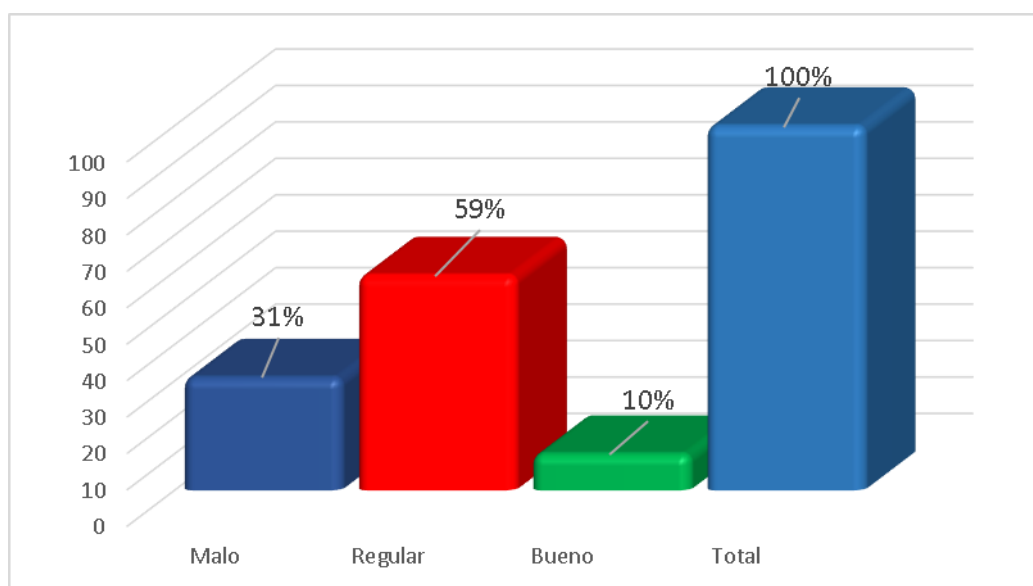


Figura 3. Resultados de la medición de las preferencias nutricionales

Interpretación: Estos resultados detallan los valores obtenidos de la evaluación sobre la dimensión preferencias nutricionales, donde se observa que el 59% señala que sus preferencias nutricionales se realizan de manera regular, asimismo, se muestra que el 31% explica que sus preferencias de alimentación no contemplan una dieta saludable, sino más bien está formada por alimentos no recomendables, encontrándose que el 10% explica que ha logrado una alimentación equilibrada considerándola buena.

Tabla 4

Resultados de la medición del lugar de consumo

NIVEL	FRECUENCIA	% VÁLIDO
Malo	8	8
Regular	48	48
Bueno	44	44
TOTAL	100	100

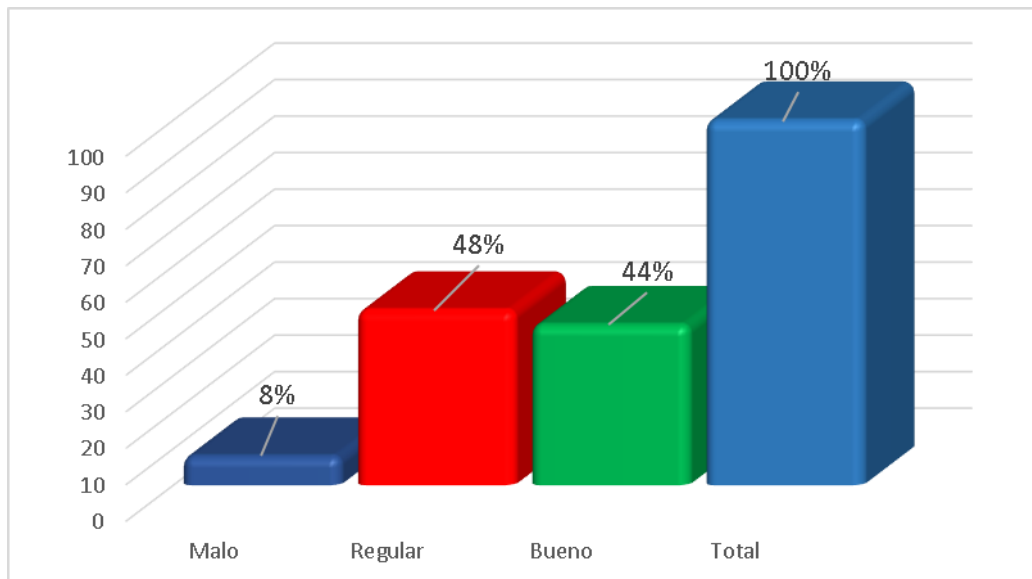


Figura 4. Resultados de la medición del lugar de consumo

Interpretación: Estos resultados detallan los valores obtenidos de la evaluación sobre la dimensión lugar de consumo, donde se observa que el 48% señala que el consumo de sus alimentos lo realizar de manera lugar en un espacio fijo, asimismo, se muestra que el 44% señala presentar siempre consume sus alimentos en un lugar fijo, encontrándose que el 8% explica consume sus alimentos en diferentes lugares.

5.2.1. Análisis descriptivo de la variable C.F.

Tabla 5

Resultados de la medición de la C.F.

NIVEL	FRECUENCIA	% VÁLIDO
Mala	30	30
Regular	43	43
Buena	27	27
TOTAL	100	100

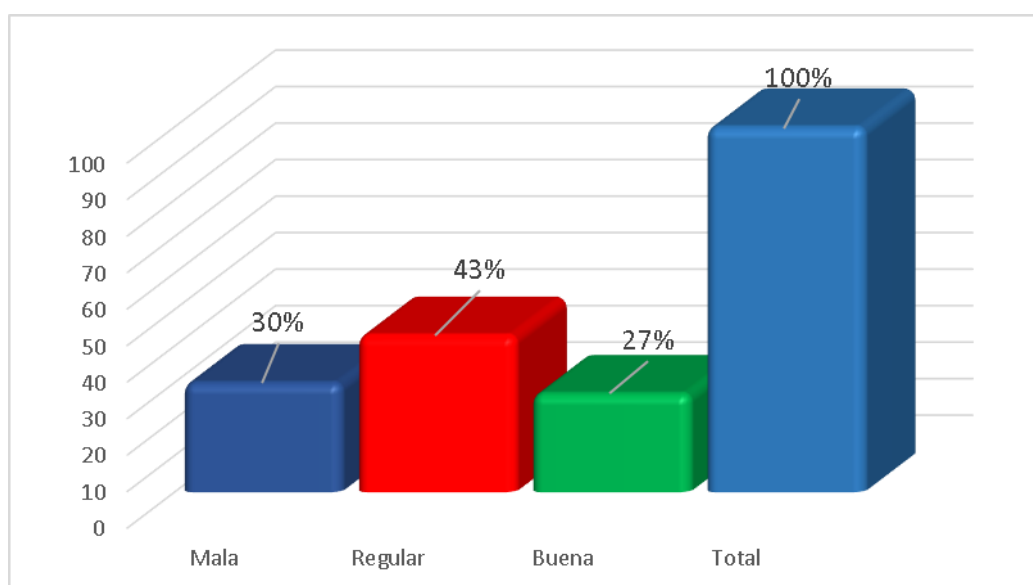


Figura 5. Resultados de la medición de la C.F.

Interpretación: Estos resultados detallan los valores obtenidos de la evaluación sobre la variable C.F., donde se observa que el 43% considera que presentan una C.F. regular, asimismo, se muestra que el 30% señala su C.F. es mala, encontrándose que el 27% explica que ha logrado desarrollar una C.F. buena.

Tabla 6

Resultados de la medición de la fuerza

NIVEL	FRECUENCIA	% VÁLIDO
Mala	36	36
Regular	41	41
Buena	23	23
TOTAL	100	100

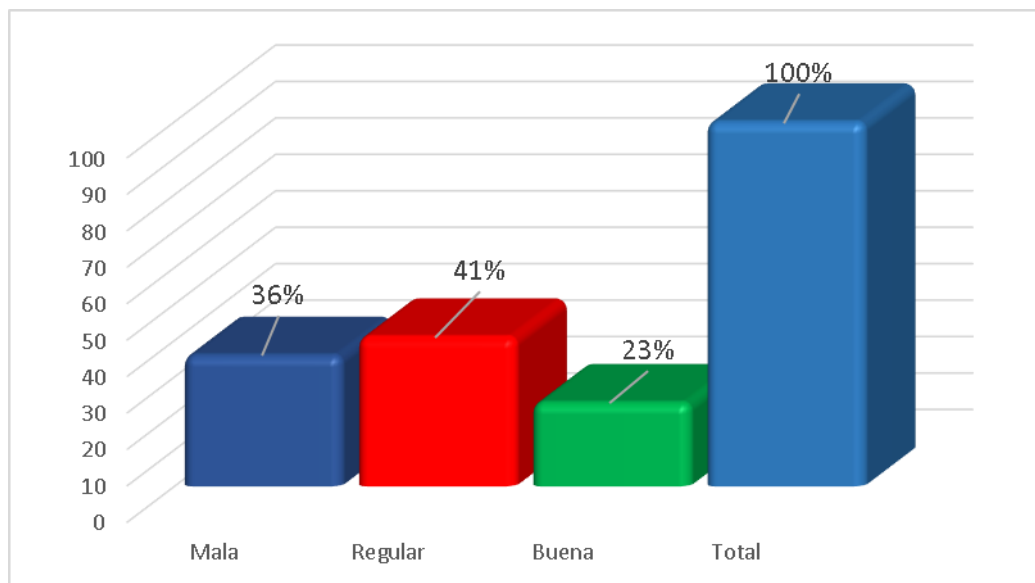


Figura 6. Resultados de la medición de la fuerza

Interpretación: Estos resultados detallan los valores obtenidos de la evaluación sobre la dimensión fuerza, donde se observa que el 41% demuestra que posee regular fuerza, el 36% evidencia una fuerza mala, encontrándose que el 23% presenta valores que indican que posee una buena fuerza.

Tabla 7

Resultados de la medición de la resistencia

NIVEL	FRECUENCIA	% VÁLIDO
Mala	29	29
Regular	35	35
Buena	36	36
TOTAL	100	100

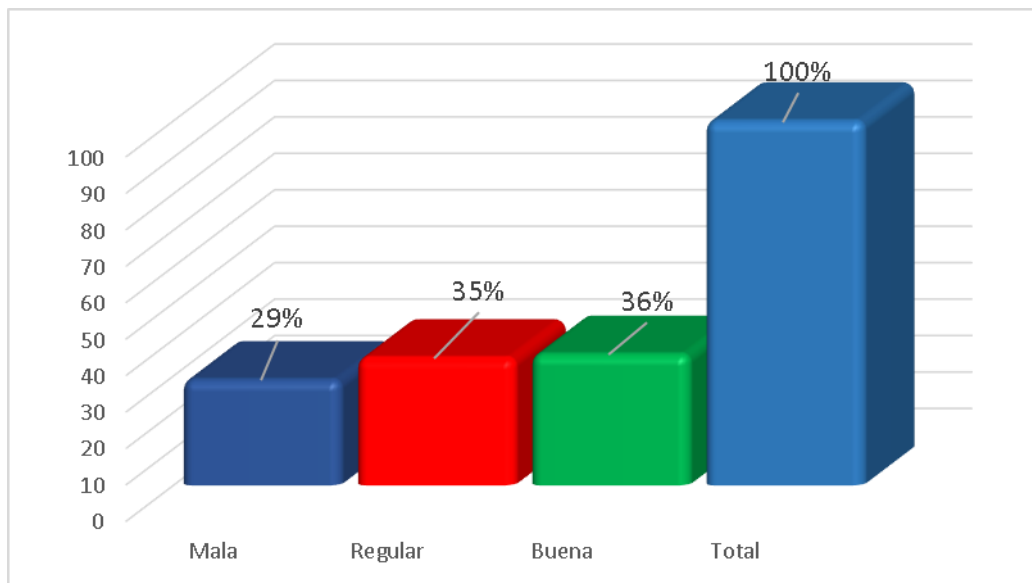


Figura 7. Resultados de la medición de la resistencia

Interpretación: Estos resultados detallan los valores obtenidos de la evaluación sobre la dimensión resistencia, donde se observa que el 36% muestra una resistencia física regular, asimismo, se muestra que el 35% señala su resistencia física es regular, encontrándose que el 29% explica que no ha logrado desarrollar una resistencia física buena.

Tabla 8

Resultados de la medición de la flexibilidad

NIVEL	FRECUENCIA	% VÁLIDO
Mala	48	48
Regular	51	51
Buena	1	1
TOTAL	100	100

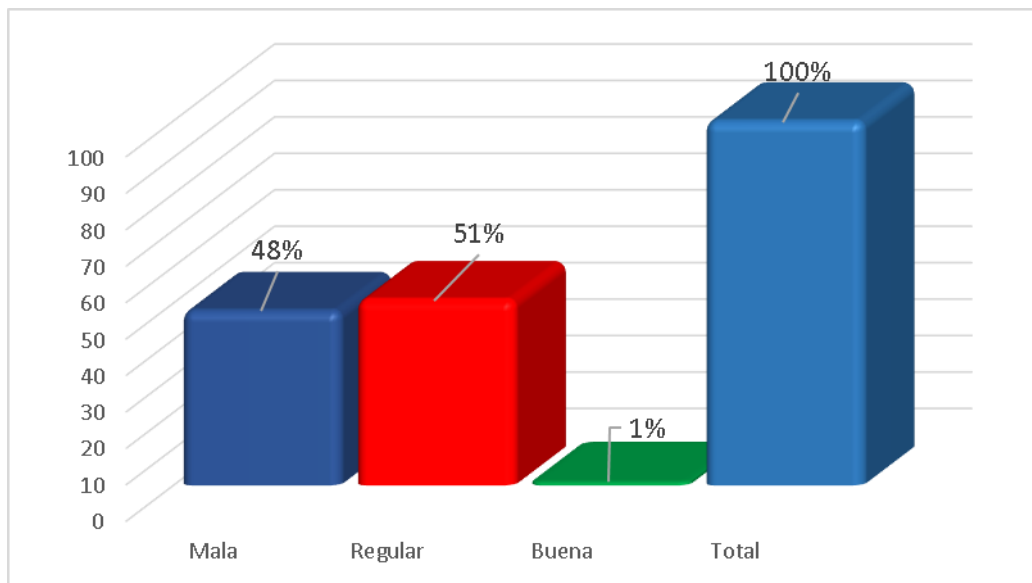


Figura 8. Resultados de la medición de la flexibilidad

Interpretación: Estos resultados detallan los valores obtenidos de la evaluación sobre la dimensión flexibilidad, donde se observa que el 51% considera que presentan una flexibilidad regular, asimismo, se muestra que el 48% señala su flexibilidad es mala, encontrándose que el 1% explica que ha logrado desarrollar una flexibilidad física buena.

Tabla 9

Resultados de la medición de la velocidad

NIVEL	FRECUENCIA	% VÁLIDO
Mala	76	76
Regular	18	18
Buena	6	6
TOTAL	100	100

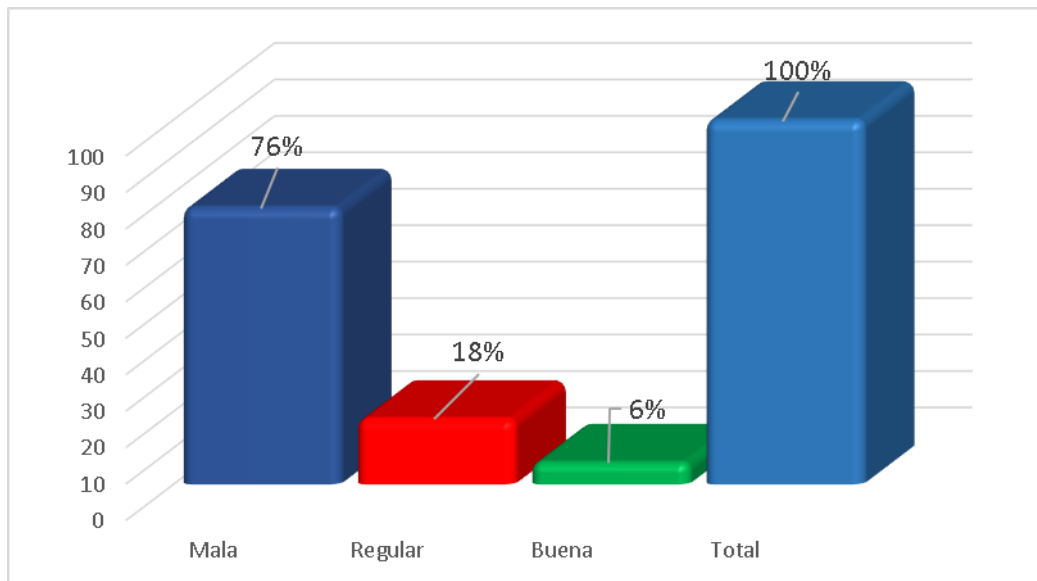


Figura 9. Resultados de la medición de la velocidad

Interpretación: Estos resultados detallan los valores obtenidos de la evaluación sobre la dimensión velocidad, donde se observa que el 78% muestra una mala velocidad, asimismo, se muestra que el 18% presenta velocidad regular y solo el 6% presenta una buena velocidad.

5.2.2. Nivel inferencial

5.2.2.1. Prueba estadística para la determinación de la normalidad

Tabla 9

Prueba de Kolmogorov-smirnov para una muestra

		Hábitos alimenticios	C.F.
N		100	100
Parámetros	Media	70,84	2316,8
	Desviación típica	4,87	323,1
Z de Kolmogorov Smirnov		0,081	0,062
Sig. Asintót. (bilateral)		0,099	0,200

La distribución de contraste es la Normal.

Según la prueba de normalidad se muestra que las variables de estudio presentan un nivel de significación mayor a 0,05, por lo que se asume que los datos presentan distribución normal. Consecuentemente, se usará r de Pearson.

5.2.2. Verificación de la Hipótesis General

Plantear la hipótesis nula (H_0) y la hipótesis alternativa (H_1)

Hipótesis Nula (H_0):

no existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la C.F. en estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de lima metropolitana – 2025

Hipótesis Alternativa (H_1):

sí existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la C.F. en estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de lima metropolitana – 2025

Tabla 10

Resultados de la relación entre hábitos alimenticios y C.F.

	Hábitos alimenticios	C.F.
Correlación de Pearson	0,48	
Significancia	0,00	
n	100	

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Según los resultados de la prueba de hipótesis empleando la fórmula de Pearson tenemos una relación de 0,48 con un p-value de 0,000 ($p < 0,005$). Esto significa que la correlación existe una correlación directa y positiva entre los hábitos alimenticios y la C.F.

5.2.3. Verificación de la Hipótesis específica 1

Plantear la hipótesis nula (H_0) y la hipótesis alternativa (H_1)

Hipótesis Nula (H_0):

No existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la C.F. en su dimensión resistencia en estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de lima metropolitana – 2025.

Hipótesis Alternativa (H_1):

Si existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la C.F. en su dimensión resistencia en estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de lima metropolitana – 2025.

Tabla 11

Resultados de la relación entre los hábitos alimenticios y la resistencia

	Hábitos alimenticios	Resistencia
Correlación de Pearson	0,35	
Significancia	0,00	
n	100	

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Según los resultados de la prueba de hipótesis empleando la fórmula de Pearson tenemos una relación de 0,35 con un p-value de 0,000 ($p < 0,005$). Esto significa que la correlación existe una correlación directa y positiva entre los hábitos alimenticios y la resistencia

5.2.4. Verificación de la Hipótesis específica 2

PASO 1

Plantear la hipótesis nula (H_0) y la hipótesis alternativa (H_1)

Hipótesis Nula (H_0):

No existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la C.F. en su dimensión fuerza en estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de lima metropolitana – 2025.

Hipótesis Alternativa (H_1):

Si existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la C.F. en su dimensión fuerza en estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de lima metropolitana – 2025.

Tabla 12

Resultados de la relación entre los hábitos alimenticios y la fuerza.

	Hábitos alimenticios	Fuerza
Correlación de Pearson	0,41	
Significancia	0,00	
n	100	

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Según los resultados de la prueba de hipótesis empleando la fórmula de Pearson tenemos una relación de 0,41 con un p-value de 0,000 ($p < 0,005$). Esto significa que la correlación existe una correlación directa y positiva entre los hábitos alimenticios y la fuerza.

5.2.5. Verificación de la Hipótesis específica 3

PASO 1

Plantear la hipótesis nula (H_0) y la hipótesis alternativa (H_1)

Hipótesis Nula (H_0):

no existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la C.F. en su dimensión velocidad en estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de lima metropolitana – 2025.

Hipótesis Alternativa (H_1):

Si existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la C.F. en su dimensión velocidad en estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de lima metropolitana – 2025.

Tabla 13

Resultados de la relación entre hábitos alimenticios y velocidad

	Hábitos alimenticios	Velocidad
Correlación de Pearson	0,32	
Significancia	0,01	
n	100	

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Según los resultados de la prueba de hipótesis empleando la fórmula de Pearson tenemos una relación de 0,32 con un p-value de 0,01 ($p < 0,005$). Esto significa que la correlación existe una correlación indirecta entre los hábitos alimenticios y la velocidad.

5.2.6. Verificación de la Hipótesis específica 4

PASO 1

Plantear la hipótesis nula (H_0) y la hipótesis alternativa (H_1)

Hipótesis Nula (H_0):

no existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la C.F. en su dimensión flexibilidad en estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de lima metropolitana – 2025.

Hipótesis Alternativa (H_1):

Si existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la C.F. en su dimensión flexibilidad en estudiantes de una I.E.P. en la zona norte de lima metropolitana – 2025.

Tabla 13
Resultados de la relación entre hábitos alimenticios y flexibilidad

	Hábitos alimenticios	flexibilidad
Correlación de Pearson	0,20	
Significancia	0,05	
n	100	

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Según los resultados de la prueba de hipótesis empleando la fórmula de Pearson tenemos una relación de 0,20 con un p-value de 0,05 ($p < 0,005$). Esto significa que la correlación no existe una correlación entre hábitos alimenticios y flexibilidad.

5.3 DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El propósito central de la presente investigación consistió en determinar la relación existente entre los hábitos alimentarios y la C.F. de los estudiantes pertenecientes a una I.E.P. ubicada en la zona norte de Lima Metropolitana durante el año 2025. Los resultados obtenidos a través de la prueba paramétrica de correlación de Pearson evidenciaron una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables ($r = 0,48 / \alpha = 0,00$), lo que sugiere que una mejor calidad en la alimentación está vinculada con un nivel más favorable de C.F. en los alumnos.

Estos hallazgos coinciden con los reportados por López, A. S. et al. (2022), quienes analizaron la relación entre indicadores de C.F., estatus de peso corporal y riesgo metabólico en 531 escolares de secundaria. Su estudio, de corte transversal, evaluó variables como flexibilidad, fuerza, velocidad y capacidad cardiorrespiratoria, identificando que los estudiantes con mayor índice de masa corporal y mayor riesgo metabólico presentaban un desempeño inferior en la mayoría de los componentes de la C.F. Estos resultados resaltan la importancia de implementar políticas educativas que fomenten la actividad física y hábitos alimentarios saludables para reducir la obesidad y el riesgo metabólico en los escolares.

De manera complementaria, León, Obregón y Ojeda (2021) encontraron que en escolares de primer grado de secundaria de Los Olivos, Lima, los estados nutricionales se relacionaban directamente con los hábitos alimenticios. En su investigación, un 58,9% de los estudiantes presentó un estado nutricional normal, mientras que un porcentaje menor presentó sobrepeso u obesidad. Asimismo, el 86,7% de los alumnos mostraba hábitos alimenticios adecuados. Estos hallazgos refuerzan la idea de que una alimentación equilibrada es un factor determinante en el desarrollo físico y nutricional de los estudiantes, y que situaciones externas, como la pandemia, pueden influir en cambios de hábitos.

En cuanto a la relación entre hábitos alimenticios y la resistencia, los resultados obtenidos en este estudio mostraron una correlación positiva significativa ($r=0,35/\alpha=0,00$). Esto indica que mantener una alimentación balanceada ayuda a potenciar la resistencia física de los estudiantes, facilitando un mejor desempeño en actividades prolongadas. Estos hallazgos coinciden con los resultados de Reyes, Delgado-Floody y Martínez (2020), quienes evidenciaron que los escolares que realizan actividad física con mayor frecuencia presentan mayor adherencia a una dieta saludable y mejor capacidad cardiorrespiratoria. Asimismo, los estudiantes con normopeso mostraron una mejor alimentación y menor insatisfacción con su imagen corporal, destacando la influencia de la alimentación en la salud física y emocional.

Respecto a la dimensión de fuerza, la correlación también fue significativa ($r=0,41/\alpha=0,00$), lo que sugiere que una alimentación adecuada contribuye al desarrollo muscular y al rendimiento físico. Zhang et al. (2022), en su estudio sobre niños y adolescentes en la provincia de Shaanxi, encontraron que un patrón alimentario saludable, que incluya desayuno, huevos y lácteos, se relaciona de manera positiva con el nivel de fuerza y resistencia. Por el contrario, el consumo

frecuente de bebidas azucaradas se asocia negativamente con la C.F., destacando la importancia de promover hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas.

En cuanto a la flexibilidad, los resultados de este estudio indicaron que no existe una relación significativa con los hábitos alimenticios. Esto sugiere que este componente de la C.F. depende más de factores relacionados con la movilidad articular y la práctica de ejercicios específicos, más que de la alimentación.

Finalmente, los hallazgos de Amao y Argamonte (2024) respaldan la idea de que la actividad física y los hábitos alimenticios están estrechamente vinculados con el estado nutricional. En su estudio, un porcentaje significativo de adolescentes presentó actividad física moderada o vigorosa, mientras que un grupo menor mostró conductas sedentarias y hábitos alimentarios parcialmente inadecuados, evidenciando que los patrones de alimentación y estilo de vida influyen directamente en la C.F. y el estado de salud general.

En síntesis, los resultados de este estudio confirman que una alimentación equilibrada es un factor determinante en la C.F. de los estudiantes, especialmente en las dimensiones de resistencia, fuerza y velocidad, mientras que la flexibilidad se ve menos influenciada por la dieta. Estos hallazgos subrayan la necesidad de integrar la educación nutricional con programas de actividad física para promover el bienestar integral de los escolares.

VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES:

Los resultados del análisis de correlación evidencian que existe una asociación significativa entre los hábitos alimenticios y la C.F. ($r=0,48/p<0,05$) en los estudiantes de una I.E.P. de la zona norte de Lima Metropolitana. Esto resalta la importancia de mantener una alimentación equilibrada para favorecer y mantener un buen estado físico.

Se encontró una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimenticios y la dimensión de resistencia de la C.F. ($r=0,35/p<0,05$). Este hallazgo sugiere que seguir una dieta balanceada es fundamental para fortalecer la resistencia física y optimizar el rendimiento en actividades que requieren esfuerzo prolongado.

Los resultados también mostraron que existe vínculo entre los hábitos alimenticios y la fuerza física. Esto indica que mejorar y mantener la fuerza corporal no depende únicamente del entrenamiento, sino también de una alimentación adecuada que aporte los nutrientes necesarios para potenciar el trabajo muscular.

Se identificó una relación significativa entre los hábitos alimenticios y la dimensión de velocidad en los estudiantes. Esto evidencia que para mantener un desempeño que demande rapidez, es esencial contar con una dieta que suministre los nutrientes necesarios para responder a exigencias físicas intensas.

En cuanto a la flexibilidad, los resultados indican que no existe una relación significativa con los hábitos alimenticios. Esto sugiere que este componente de la C.F. depende de factores

distintos a la alimentación, tales como la movilidad articular, la elasticidad muscular y la práctica de ejercicios específicos de estiramiento.

6.2 RECOMENDACIONES

Incentivar hábitos alimenticios saludables en los estudiantes, destacando la importancia de una dieta equilibrada para mejorar la resistencia, la fuerza y la velocidad en las actividades físicas.

Implementar talleres o charlas sobre nutrición dentro de la institución, para que los estudiantes comprendan cómo la alimentación influye en su rendimiento físico.

Promover el consumo de alimentos nutritivos, como proteínas, carbohidratos complejos, frutas y verduras, que apoyen el desarrollo de la resistencia, fuerza y velocidad.

Combinar la educación sobre alimentación con la actividad física, guiando a los estudiantes en cómo relacionar dieta y ejercicio para obtener mejores resultados en su C.F..

En el caso de la flexibilidad, enfocarse en ejercicios específicos de estiramiento y movilidad, ya que los hábitos alimenticios no parecen influir en esta dimensión.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cedeño R., J. y Castro B., E. (2022).

Actividades pedagógicas para fomentar hábitos alimentación saludable en los niños del subnivel II de Educación Inicial. I. MQRInvestigar, 6(4), 729-745. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.6.4.2022.729-745>

Gordillo-Gordillo, M., Sanchez H., S. y Bermejo G., M. (2019).

La obesidad infantil: análisis de los hábitos alimentarios y actividad física. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 2(1), 331-344. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v2.1460>

León S., Susy; Obregón L. Sandra; Ojeda D. Heidi (2020)

Tesis. Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, los olivos, 2021. [Estado_LeonSalhuana_Solange.pdf](#)

López, A. S. et al. (2022), Villegas B. C., Guedea, D. J., Islas, G. S., Orona E. A., Enríquez-del Castillo, L. (2022).

Tesis titulada, Asociación entre indicadores de C.F., estatus de peso corporal y riesgo metabólico en escolares de secundaria. Facultad de Ciencias de la Cultura Física.

Universidad Autónoma de Chihuahua. Chihuahua, Chih. México. SENPE y ©Arán Ediciones S.L. Nutrición Hospitalaria ARAN

Meza H. M, Dorantes P. C M, Ramos I. N, Ortiz H. L. (2013)

Actividad física en un grupo de escolares de la Ciudad de México: factores asociados y puntos de corte utilizando acelerometría. Bol. Med. Hosp. Infant. Mex. [revista en la Internet]. 2013;70(5):372-379.

Osorio Murillo Olga, Parra González Lina Marcela, Henao Castaño Ángela María, Fajardo Ramos Elizabeth. Hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional en escolares en situación de discapacidad visual y auditiva. Rev. Cubana Salud Pública [Internet]. 2017 Jun

[citado 2018 Dic 13]; 43(2): 214-229. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000200008&lng=es

Pasmiño Moreira, N. (2023).

Estimulando hábitos alimenticios sanos en el sistema educacional preescolar.

Pol. Con., 8(4), 2056-2070. Doi: 10.23857/pc.v8i4

Reyes Olavarria D, Delgado-Floody P, Martínez-Salazar C. (2020)

Tesis. Hábitos alimentarios, imagen corporal y C.F. en escolares chilenos según niveles de actividad física y estatus corporal. Nutr Hosp 2020;37(3):443-449.

[0212-1611-nh-37-3-443.pdf](#) [0212-1611-nh-37-3-443.pdf](#)

Trejo Ortiz PM, Jasso Chairez S, Mollinedo Montaña FE, Lugo Balderas L G. Relación entre actividad física y obesidad en escolares. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2012;28(1):34-41.

Zabalza, M. (2018).

Neurociencias y educación infantil. Revista Latinoamericana de Educación

Infantil, 7(1), 9-14. <https://revistas.usc.gal/index.php/reladei/article/view/5255>

Meza Hernández M, Dorantes Pineda C M, Ramos Ibáñez N, Ortiz Hernández L. Actividad física en un grupo de escolares de la Ciudad de México: factores asociados y puntos de corte utilizando acelerometría. Bol. Med. Hosp. Infant. Mex. [revista en la Internet]. 2013;70(5):372-379.

Osorio Murillo Olga, Parra González Lina Marcela, Henao Castaño Ángela María, Fajardo Ramos Elizabeth. Hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional en escolares en situación de discapacidad visual y auditiva. Rev. Cubana Salud Pública [Internet]. 2017 Jun

[citado 2018 Dic 13]; 43(2): 214-229. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000200008&lng=es

Pasmiño Moreira, N. (2023).

Estimulando hábitos alimenticios sanos en el sistema educacional preescolar.

Pol. Con., 8(4), 2056-2070. Doi: 10.23857/pc.v8i4

Trejo Ortiz PM, Jasso Chairez S, Mollinedo Montaña FE, Lugo Balderas L G. Relación entre actividad física y obesidad en escolares. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2012;28(1):34-41.

Zabalza, M. (2018).

Neurociencias y educación infantil. Revista Latinoamericana de Educación Infantil, 7(1), 9-14. <https://revistas.usc.gal/index.php/reladei/article/view/5255>

Quezada Tello, T. (2024) HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON LA COMPOSICIÓN CORPORAL DEL PERSONAL OPERATIVO DEL CUERPO DE BOMBEROS. <https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/17636/1/UDLA-EC-TMND-2025-45.pdf>

Hernández Ruiz, M y Rodríguez Saucedo, A. (2025)

Hábitos alimenticios, actividad física y patrones de sueño en escolares de Saltillo, Coahuila. Revista científica multidisciplinaria Uleam[Internet]. https://revistas.uleam.edu.ec/index.php/uleam_bahia_magazine/article/view/671

Carmona Rodríguez, M. y Anguita Acero, J. M^a.(2021).

El impacto de la publicidad en los hábitos alimenticios de los españoles: una cuestión de educación alimentaria. Revista de Comunicación y Salud,11,29-53. <https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e267>

Drewnowski, A. (1997). *Taste preferences and food intake*. Annual Review of Nutrition, 17(1), 237–253. <https://doi.org/10.1146/annurev.nutr.17.1.237>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2013). *El estado de la seguridad alimentaria en el mundo 2013*. FAO. <https://www.fao.org>

VIII. ANEXOS

3.5 Matriz de consistencia

Título: HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON LA C.F. EN ESTUDIANTES DE UNA I.E.PUBLICA EN LA ZONA NORTE DE LIMA METROPOLITANA - 2025.

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones e indicadores	Metodología	Población y tamaño de la muestra	Técnicas e instrumentos
Problema General: ¿Como los hábitos alimenticios se relaciona con la C.F. en estudiantes de una I.E.publica en la zona norte de lima metropolitana – 2025? Problemas específicos: PE1: ¿Como los hábitos alimenticios se relaciona con la C.F. en su dimensión resistencia en estudiantes de una I.E.publica en la zona norte de lima metropolitana – 2025? PE2: ¿Como los hábitos alimenticios se relaciona con la C.F. en su dimensión fuerza en estudiantes de una I.E.publica en la zona norte de lima metropolitana – 2025?	Objetivo general: Establecer la relación entre los hábitos alimenticios y la C.F. en estudiantes de una I.E.publica en la zona norte de lima metropolitana – 2025 Objetivos específicos: OE1. Determinar cómo los hábitos alimenticios se relacionan con la C.F. en su dimensión resistencia en estudiantes de una I.E.publica en la zona norte de lima metropolitana – 2025. OE2. Determinar cómo los hábitos alimenticios se relacionan con la C.F. en su dimensión fuerza en estudiantes de una I.E.publica en la zona norte de lima metropolitana – 2025.	Hipótesis general Si existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la C.F. en estudiantes de una I.E.publica en la zona norte de lima metropolitana – 2025 Hipótesis específicas: H1. Si existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la C.F. en su dimensión resistencia en estudiantes de una I.E.publica en la zona norte de lima metropolitana – 2025. H2. Si existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la C.F. en su dimensión fuerza en estudiantes de una I.E.publica en la zona norte de lima metropolitana – 2025.	Variable 1: Hábitos alimentarios Variable 2: C.F.	Frecuencia de comidas Preferencias nutricionales Lugar donde se consume Indicadores: ¿desayunas todos los días antes de asistir al colegio? ¿Con qué frecuencia evitas consumir algunos de tus alimentos? (desayuno, almuerzo, cena) ¿Comes frutas como plátano, manzana o naranja? ¿Incluyes verduras en tus almuerzos o cenas? ¿Sueles desayunar preferentemente en tu casa? ¿Consumes alimentos en el quiosco de tu colegio? Fuerza/Máxima cantidad de repeticiones de planchas, abdominales y dorsales Velocidad/ Máxima velocidad de la distancia recorrida Flexibilidad/Test sit and reach Resistencia/ Test de Cooper	Enfoque cuantitativo Tipo transversal de alcance correlacional Diseño: no experimental transversal	Estudiantes de una I.E.P. en la zona Norte de Lima metropolitana, en el nivel de secundaria en el grado de primero de secundaria, siendo un total de 100 estudiantes	Cuestionario de Hábitos alimenticios Batería de pruebas físicas

PE3: ¿Como los hábitos alimenticios se relaciona con la C.F. en su dimensión velocidad en estudiantes de una I.E.pública en la zona norte de lima metropolitana – 2025?	OE3. Determinar cómo los hábitos alimenticios se relacionan con la C.F. en su dimensión velocidad en estudiantes de una I.E.pública en la zona norte de lima metropolitana – 2025.	H3. Si existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la C.F. en su dimensión velocidad en estudiantes de una I.E.pública en la zona norte de lima metropolitana – 2025.					
PE4: ¿Como los hábitos alimenticios se relaciona con la C.F. en su dimensión flexibilidad en estudiantes de una I.E.pública en la zona norte de lima metropolitana – 2025?	OE4. Determinar cómo los hábitos alimenticios se relacionan con la C.F. en su dimensión flexibilidad en estudiantes de una I.E.pública en la zona norte de lima metropolitana – 2025.	H4. Si existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la C.F. en su dimensión flexibilidad en estudiantes de una I.E.pública en la zona norte de lima metropolitana – 2025.					

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

I DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
Dr. JUAN CARLOS CABREJOS RAMOS	Docente de Educación Física	UNMSM	Cuestionario de Hábitos alimenticios	León S., Solange (2021)

HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON LA C.F. EN ESTUDIANTES DE UNA I.E.P. EN LA ZONA NORTE DE LIMA METROPOLITANA - 2025

II ASPECTOS DE VALIDACIÓN

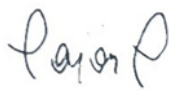
INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21- 40%	Buena 41- 60 %	Muy buena 61-80%	Excelente 81- 100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					86%
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					86%
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					84%
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					84%
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					86%
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					84%
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos.					84%
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					84%
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					86%
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					86%

III. OPINION DE APLICACIÓN

Aplicable [☒]

Aplicable después de corregir [☐] No aplicable [☐]

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN 85%%

Lima, C.U. 16 de setiembre 2025	07972846		998840115
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

Fuente: Elaborado por el equipo de investigación UPGE.

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

VARIABLE: C.F.

I DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
Dr. JUAN CARLOS CABREJOS RAMOS	Docente de Educación Física	UNMSM	Batería de Pruebas físicas	Jimmy Díaz Manrique
Título: HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON LA C.F. EN ESTUDIANTES DE UNA I.E.P. EN LA ZONA NORTE DE LIMA METROPOLITANA - 2025				

II ASPECTOS DE VALIDACIÓN

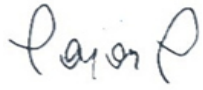
INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21- 40%	Buena 41- 60 %	Muy buena 61-80%	Excelente 81- 100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					84%
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					85%
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				80%	
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.				80%	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				80%	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					82%
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos.				80%	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.				80%	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					84%
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					85%

III. OPINION DE APLICACIÓN

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir [] No aplicable []

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN 82%%

Lima, C.U. 16 de setiembre 2025	07972846		998840115
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

Fuente: Elaborado por el equipo de investigación UPGE.

Batería de Pruebas de Rendimiento Físico

TEST PARA LA REALIZACIÓN DE LA PRUEBA DE RENDIMIENTO FÍSICO

APELLIDOS Y NOMBRES:

DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Fecha:

TALLA:

PESO:

EDAD:

SEXO:

CAPACIDAD ORGÁNICO MOTRIZ	TEST	RESULTADO
VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	
FUERZA	PLANCHAS	
	ABDOMINALES	
	HIPER EXTENSIONES	
	SALTO	
FLEXIBILIDAD	SIT AND REACH	
RESISTENCIA	COOPER	

OBSERVACIONES:

ITEMS	DIMENSION 1: FRECUENCIA DE COMIDAS	VALORACION				
		1	2	3	4	5
1	¿Desayunas todos días antes de asistir al colegio?					
2	¿Almuerzas todos los días después del colegio?					
3	¿Siempre comes algo en el recreo o durante la mañana?					
4	¿Tomas lonche todos los días en tu casa?					
5	¿Durante la semana comes tres veces al día? (desayuno, almuerzo y cena)					
6	¿Con que frecuencia evitas consumir algunos de tus alimentos? (desayuno, almuerzo y cena)					
7	¿Con que frecuencia consumes nuevamente algunos de tus alimentos? (desayuno, almuerzo y cena)					
ITEMS	DIMENSION 2: PREFERENCIAS NUTRICIONALES	1	2	3	4	5
8	¿Consumes frutos secos? (almendra, nueces, maní, pasas, pecanas)					
9	¿Incluyes tubérculos en tus alimentos?					
10	¿Incluyes verduras en tus almuerzos o cenas?					
11	¿Comes alimentos como pollo, huevo, pescado?					
12	¿Consumes con tus alimentos menestras?					
13	¿Tomas mucha agua como parte de tu equilibrio alimenticio?					
14	¿Comes galletas, papitas, dulces, chocolates?					
15	¿Comes frituras como salchipapa o pollo broaster?					
16	¿Consumes bebidas azucaradas: gaseosas, jugos,					
17	¿Consumes frutos secos? (almendra, nueces, maní, pasas, pecanas)					
ITEMS	DIMENSION 3: PREFERENCIAS NUTRICIONALES	1	2	3	4	5

18	¿Sueles desayunar preferentemente en tu casa?					
19	¿Suelen preparar siempre las comidas en tu casa?					
20	¿Almuerzas en el colegio o fuera de casa?					
21	Consumes alimentos en el quiosco de tu colegio?					
22	¿Sales a comer fuera de casa?					
23	¿Asistes a las reuniones o cumpleaños de tus amigos?					

CONSENTIMIENTO INFORMADO INSTITUCIONAL

Título del estudio:
Hábitos alimenticios y su relación con la condición física en estudiantes de una institución educativa pública en la zona norte de Lima Metropolitana - 2025.

Los tesistas Judith Mena y Orlando Pinglo, estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, están llevando a cabo una investigación cuyo objetivo es analizar la relación existente entre los hábitos alimenticios y la condición física en escolares de una institución educativa pública de la zona norte de Lima Metropolitana.

Las pruebas realizadas consistieron en la aplicación de test de condición física y un cuestionario de hábitos alimenticios, ambos de carácter anónimo, garantizando la confidencialidad y el uso exclusivo de los datos con fines académicos y de investigación.

Se deja constancia de que la aplicación de dichas pruebas fue autorizada por el docente responsable de las secciones participantes, quien actuó como representante institucional y garantizó la participación voluntaria de los estudiantes. No se solicitó información personal ni se puso en riesgo la integridad física o emocional de los participantes.

Declaro haber sido informado del propósito del estudio y otorgo mi consentimiento para la realización de las pruebas y cuestionarios dentro de las secciones a mi cargo, en el marco de la investigación antes mencionada.

Firma del docente responsable:

Cargo: Coordinador de Secundaria

Fecha: 7/10/2025

Tesistas:

- Judith Mena (Judith Mena)

- Orlando Pinglo (Orlando Pinglo)