Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América
Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física

Hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho-2024

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física

AUTORES

Clinton RAMOS JACINTO

Javier Alonso MONDRAGON CANCHANYA

ASESOR

Mg. Marco Antonio TEJADA 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

Ramos, A. & Mondragón, J. (2025). *Hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho-2024.* [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 1	
Nombres y apellidos	Clinton Ramos Jacinto
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	71293412
Datos de autor 2	
Nombres y apellidos	Javier Alonso Mondragon Canchanya
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	72194364
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Marco Antonio Tejada Mendoza
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	08331831
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-0881-6613
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Hugo Enrique Asian Canchis
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09048993
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Freddy Jesus Huamani Arredondo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09049353

Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Juan Carlos Cabrejos Ramos
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07972846
Miembro del jurado 3	
Nombres y apellidos	------
Tipo de documento	------
Número de documento de identidad	------
Datos de investigación	
Línea de investigación	No aplica
Grupo de investigación	Propio
Agencia de financiamiento	Propio
Ubicación geográfica de la investigación	Edificio: Institución Educativa 1181 Albert Einstein País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: San Juan de Lurigancho Urbanización: Jr. Los Ebanos Calle: Los Mastuerzos Latitud: -12.005453 Longitud: -77.013785
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2024
URL de disciplinas OCDE	Educación General http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 004-2025-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 01 días del mes de abril de 2025, siendo las 09:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL ALBERT EINSTEIN, SAN JUAN DE LURIGANCHO-2024,** que presenta los Bachilleres; **JAVIER ALONSO MONDRAGON CANCHANYA y CLINTON RAMOS JACINTO, 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 la calificación de ..Diecisiete..... (17).

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 ..10:15..... horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.

Dr. HUGO ENRIQUE ASIAN CANCHIS
Presidente

Mg. MARCO ANTONIO TEJADA MENDOZA
Asesor

Dr. JUAN CARLOS CABREJOS RAMOS
Jurado Informante

Dr. FREDDY JESUS HUAMANI ARREDONDO
Jurado Informante

Escaneado con CamScanner

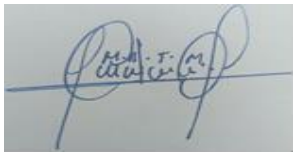
CERTIFICADO DE SIMILITUD

RESOLUCIÓN RECTORAL-007691-2024-R

Yo **MARCO ANTONIO TEJADA MENDOZA** en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen Virtual Nº 048-2024-EPEF-FE/UNMSM de la **tesis**/monografía/informe de investigación/trabajo académico, cuyo título es **HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL ALBERT EINSTEIN, SAN JUAN DE LURIGANCHO-2024**, presentado por el **bachiller**/magíster/egresado/licenciado/estudiante **CLINTON RAMOS JACINTO Y JAVIER ALONSO MONDRAGON CANCHANYA** para optar el grado/título/especialidad de **LICENCIADO 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 el software de similitud textual, el documento evaluado cuenta con el porcentaje de **19%** 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 grado/ **título**/ especialidad correspondiente.

Firma del Asesor  DNI: **08331831**

Nombres y apellidos del asesor: **Marco Antonio Tejada Mendoza**

Dedicatoria

Este trabajo está dedicado para nuestros padres, quienes nos brindaron su apoyo incondicional durante toda la etapa académica a lo largo de nuestra vida.

Esta investigación también es dedicada a los docentes que influyeron en nuestro desarrollo profesional.

Agradecimiento

Agradecemos a Dios por hacer posible cada una de nuestras metas y a nuestros padres por estar presentes en cada uno de nuestros logros.

A nuestro asesor de tesis, Mg. Marco Antonio Tejada Mendoza, por el apoyo, consejo y orientación que han sido fundamentales para nuestro éxito.

A nuestra profesora Mg. Ada Justa De La Cruz Ordoñez, por compartirnos su tiempo y experiencia a lo largo de nuestro desarrollo como profesional.

A nuestro colega Rodrigo Loyola Yauri, por habernos apoyado y acompañado de manera incondicional en este largo proceso.

Tabla de contenido

Veredicto de la tesis 2
Dedicatoria 3
Agradecimiento 4
Tabla de contenido 5
Índice de tablas 7
Índice de figuras 8
Resumen 9
Abstract 10
I. Introducción 11
1.1. Descripción de la situación problemática 12
1.2. Formulación del problema 13
1.2.1. Problema general 13
1.2.2. Problemas específicos 13
1.3. Objetivos de la investigación 13
1.3.1. Objetivo general 13
1.3.2. Objetivos específicos 13
1.4. Justificación o importancia 14
1.5. Limitaciones de la investigación 14
II. Revisión de la literatura 15
2.1. Antecedentes 15
2.1.1. Internacionales 15
2.1.2. Nacionales 16
2.2 Bases teóricas 17
2.2.1. Hábitos alimenticios 17
2.2.2. Actividad física 20
2.3. Definición de términos básicos 22
III. Hipótesis y variables 24
3.1. Formulación de hipótesis 24
3.1.1. General 24
3.1.2. Específicas 24

3.2. Variables 24
3.2.1. Definición conceptual 24
3.2.2. Definición operacional 25
IV. Materiales y métodos 26
4.1. Tipo y nivel de investigación 26
4.2. Diseño de investigación 26
4.3. Métodos de investigación 26
4.4. Población, muestra y muestreo 26
4.5. Técnicas e instrumentos de recojo de información 28
4.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos 29
4.7. Aspectos éticos 29
V. Resultados 30
5.1. Presentación y análisis de los resultados 30
5.1.1. Análisis estadístico descriptivo 30
5.1.2 Presentación de resultados inferenciales 32
5.1.3 Discusión de resultados 38
CONCLUSIONES 43
RECOMENDACIONES 44
REFERENCIAS 45
ANEXOS 53

Índice de tablas

Tabla 1 Matriz de operacionalización 25
Tabla 2 Distribución de la muestra 28
Tabla 3 Niveles de hábitos alimenticios 30
Tabla 4 Niveles de actividad física 31
Tabla 5 Prueba de Kolmogorov Smirnov 32
Tabla 6 Correlación entre los hábitos alimenticios y actividad física 33
Tabla 7 Correlación entre los hábitos alimenticios y tipos de actividad física 34
Tabla 8 Correlación entre los hábitos alimenticios y continuidad de actividad física 35
Tabla 9 Correlación entre los hábitos alimenticios y duración de actividad física 36
Tabla 10 Correlación entre los hábitos alimenticios e intensidad de actividad física 37

Índice de figuras

Figura 1 Nivel de hábitos alimenticios 30
Figura 2 Niveles de actividad física 31

Resumen

Este estudio se propuso determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024. La investigación tuvo una metodología de tipo básica y de enfoque cuantitativo, utilizando un diseño correlacional con medición transversal. La muestra incluyó a 83 estudiantes de ambos sexos. Para recolectar datos, se emplearon: Cuestionario sobre Hábitos alimentarios y el Cuestionario sobre Actividades físicas. Los resultados mostraron un efecto significativo entre ambas variables con una correlación de Spearman .217 y una significancia estadística de (p = .049), siendo menor a .05. Esto sugiere que existe una tendencia a que los estudiantes con mejores hábitos alimenticios también presenten mayores niveles de actividad física. Aquellos con una dieta equilibrada tienden a participar en actividades físicas más estructuradas y vigorosas, mientras que una alimentación inadecuada se asocia con niveles más bajos de actividad física o actividades sedentarias

Palabras clave: Adolescente, hábitos alimentarios, actividad física, estudiantes,

Abstract

This study set out to determine the relationship between eating habits and physical activity in students of the Albert Einstein State Educational Institution, San Juan de Lurigancho – 2024. The research had a basic methodology and a quantitative approach, using a correlational design with cross-sectional measurement. The sample included 83 students of both sexes. To collect data, the Questionnaire on Eating Habits and the Questionnaire on Physical Activities were used. The results showed a significant effect between both variables with a Spearman evaluation of .217 and a statistical significance of ($p = .049$), being less than .05. This suggests that there is a tendency for students with better eating habits to also have higher levels of physical activity. Those with a balanced diet tend to engage in more structured and vigorous physical activities, while an inadequate diet is associated with lower levels of physical activity or sedentary activities.

Keywords: Adolescent, eating habits, physical activity, students,

I. Introducción

El mundo enfrenta una gran problemática al observarse deficiencias en la alimentación de las personas y sobre todo de los más jóvenes, puesto que hay presencia de malos hábitos al comer por parte de los adolescentes, lo cual ocasiona una baja energía para realizar actividades físicas o problemas en la salud en general (Maza-Ávila et al., 2022). En ese sentido, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2021) hace énfasis sobre la necesidad que tienen las entidades por trabajar en la mejora de la alimentación de los estudiantes con el fin de garantizar un desempeño óptimo de las tareas, además de tener buena salud gracias a las inversiones que deben realizarse para brindar conocimiento y fomentar los buenos hábitos alimenticios.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) insta a las instituciones públicas optar por alimentos más saludables para ofrecer en sus establecimientos y así fomentar un cambio en la alimentación de los ciudadanos con el fin de evitar futuras enfermedades a causa de la deficiencia de algún nutriente o vitamina necesaria para el cuerpo. De igual manera, hace mención que tanto una mala alimentación como la baja actividad física son las principales causas ante los riesgos de salud que se pueden sufrir; por tal motivo, se considera fundamental el consumo de los diversos grupos de alimentos para contar con una dieta balanceada, limitar la ingesta de comidas perjudiciales para el bienestar humano y tener la producción de comidas con insumos beneficiosos para la salud.

Por otro lado, en los últimos años se ha evidenciado un índice bajo de estudiantes con una actividad física activa por haber estado en un ámbito virtual que aún se mantiene en muchos de los casos y esto repercute en gran medida a la salud de los adolescentes, dado que se presenta un porcentaje mayor de sedentarismo y obesidad (Pastor-Vicedo et al., 2021). Por ello, la OMS (2020) sugiere que los adolescentes se tomen 60 minutos al día y al menos tres veces a la semana efectuar alguna forma de actividad física a una intensidad moderada o vigorosa con el fin de mejorar su rendimiento físico y así evitar a largo plazo no solo cualquier enfermedad en su salud física, también a un nivel mental.

Así mismo, la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2022) hace mención de los índices alarmantes en crecimiento de la obesidad y sobrepeso percibida en los jóvenes debido a los cambios en sus hábitos alimenticios y a la baja actividad física realizada por ellos a causa de la pandemia, pero que aún se mantiene y; por tal motivo, se da la recomendación de hacer esfuerzos en cambiar esta situación. Además, la insuficiente actividad física

evidenciada no solo tiene como consecuencia enfermedades físicas y mentales, también se puede llegar a una probabilidad de muerte (OMS, 2022).

En el ámbito nacional, el Ministerio de Salud (MINSA, 2019) detalla que es primordial garantizar una alimentación saludable en los ciudadanos, al igual de fomentar los buenos hábitos con el fin de lograrlo; por tal motivo, toma en consideración ciertos puntos a seguir, como elegir siempre alimentos naturales al ser beneficiosos para la salud, sobre aquellos procesados, además de evitar las comidas altas en grasas y practicar un estilo de vida saludable. Igualmente, aconseja tomar en cuenta la opinión de un profesional para mejorar los hábitos al comer, debido a las recomendaciones que pueden brindar en relación con la cantidad a ingerir, los horarios y la dieta a seguir dependiendo del organismo de cada persona con el fin de reducir el porcentaje de sobrepeso en el país (El Peruano, 2023).

Por otra parte, el MINSA (2021) considera necesario que los ciudadanos realicen cualquier tipo de actividad física moderada durante 30 minutos, tres veces a la semana con el fin de tener un cuerpo más activo y saludable, además de complementarlo con tomar agua regularmente durante el día. De ese modo, se evitarán enfermedades, el sobrepeso y mejorará la salud mental de las personas, pero no es necesario hacer actividades físicas fuertes, pueden ser acciones que son parte de la rutina como caminar, subir-bajar escaleras o pasear con mayor frecuencia, pues según una encuesta aplicada por la Compañía Peruana de Estudios de Mercado y Opinión Pública (CPI, 2021) los jóvenes mencionan no realizar actividades físicas debido a la falta de tiempo.

1.1. Descripción de la situación problemática

En la situación local, se pone en evidencia que los estudiantes de secundaria de la institución a investigar muestran señales de cansancio y desgano para realizar las actividades de clases, esto debido a la poca frecuencia del consumo de ciertos alimentos, dado que San Juan de Lurigancho es uno de los distritos con mayor población, se caracteriza por tener familias emprendedoras de provincia, las cuales presentan dificultades en su nivel económico. Por tal motivo, los adolescentes no pueden recibir las cantidades necesarias para una buena alimentación, afectando su rendimiento académico y, tras la subida de los precios a nivel nacional, ello repercute en el desarrollo de los estudiantes, pues se observa poca resistencia y fuerza por parte de ellos al momento de efectuar actividades físicas.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y el tipo de actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024?
- ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y la continuidad de la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024?
- ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y la duración de la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024?
- ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y la intensidad de la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar la relación entre los hábitos alimenticios y el tipo de actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024.
- Identificar la relación entre los hábitos alimenticios y la continuidad de la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024.

- Identificar la relación entre los hábitos alimenticios y la duración de la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024.
- Identificar la relación entre los hábitos alimenticios y la intensidad de la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024.

1.4. Justificación o importancia

El presente estudio permitirá conocer si los hábitos alimenticios muestran un efecto en la forma en que los adolescentes realizan actividad física en su día a día con el fin de vislumbrar la importancia de fomentar ambos aspectos al ser tan fundamental en su rutina diaria para mejorar el estado de salud que muestran los estudiantes. Además, los resultados ayudarán en la actualización del conocimiento obtenido en relación con las variables de estudio y así considerar posibles estrategias para que los participantes cuenten con mejores hábitos alimenticios y así elevar la frecuencia de realizar alguna actividad física.

1.5. Limitaciones de la investigación

Como parte de ello, se presentan dificultades en la búsqueda de antecedentes con ambas variables a estudiar y con la misma muestra que se considerará; además, el posible problema de no tener acceso a la totalidad de la muestra debido a que los padres pueden negar su permiso para aplicar los instrumentos a los menores y tener complicaciones al momento de pedir la participación de los estudiantes que no desean ser parte.

II. Revisión de la literatura

2.1. Antecedentes

2.1.1. Internacionales

Barja-Fernández et al. (2020) en su investigación *"Evaluación de los hábitos de alimentación y actividad física en escolares gallegos"* en España, consideraron como objetivo conocer si las variables muestran relación, en el cual tomaron en cuenta evaluar con dos cuestionarios a 662 estudiantes, entre ellos de 1º-4º de secundaria. Encontraron que de los adolescentes evaluados se pudo comprobar que se tiene una relación positiva entre hábitos alimenticios y actividad física con 0,25. Por lo cual, llegaron a la conclusión de que ambos aspectos se consideran fundamentales para los estudiantes conforme van creciendo y por lo cual tanto los hábitos alimenticios como la actividad física tienen un buen efecto entre ellos.

Navarro-Rodríguez et al. (2022) en su estudio *"Autorregulación del peso, actividad física y hábitos de alimentación en adolescentes mexicanos de preparatoria"* en México, tuvieron como objetivo conocer si las variables muestran relación, por lo que efectuaron un cuestionario a 470 estudiantes de secundaria. Se observó que los hábitos alimenticios y la actividad física mostraron una relación positiva baja de 0,35. En conclusión, al tener un mejor hábito para alimentarse se contará con una mejor actividad física por parte de los estudiantes.

Lizandra y Gregori-Font (2021) en su investigación *"Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia"* en España, precisaron como objetivo conocer si las variables muestran relación, en el cual utilizaron un cuestionario a 170 estudiantes de secundaria. Luego de evaluar a los participantes, descubrieron que tanto los hábitos alimenticios como la actividad física cuentan con una relación baja de 0,098. Por lo tanto, concluyeron que el bajo efecto de una variable sobre la otra pone en evidencia los malos hábitos para alimentarse y hacer ejercicio por parte de la mayoría de estudiantes evaluados.

Carrillo et al. (2020) en su estudio *"Hábitos alimenticios y su relación con parámetros físico-saludables"* en España, detallaron como objetivo averiguar si las variables muestran relación, en el que aplicaron dos cuestionarios a 194 estudiantes de secundaria. Hallaron que los malos hábitos alimenticios no mostraban una buena relación con la actividad física

realizada por los estudiantes con 0,574. Por tal motivo, llegaron a la conclusión de que los estudiantes necesitan mejorar el tipo de hábitos alimenticios que ingieren con el fin de elevar su actividad física al contar con un mejor estado de salud.

Koca y Arkan (2021) en su investigación *"The relationship between adolescents' nutrition literacy and food habits, and affecting factors"* en Turquía, consideraron como objetivo saber si las variables muestran relación, en el cual efectuaron dos test a 467 estudiantes de secundaria. Lograron hallar que los hábitos alimenticios guardan una relación positiva con la actividad física realizada por los participantes con 0,000. En conclusión, se muestra un efecto en los hábitos que siguen los adolescentes; por tal motivo, resulta fundamental fomentar el consumo de alimentos saludables y la actividad física al ser necesaria para obtener resultados satisfactorios en su salud.

2.1.2. Nacionales

Castro y Gamarra (2023) en su estudio *"Hábitos alimentarios, actividad física y rendimiento académico en estudiantes de los tres últimos años del colegio Blenkir, Chilca – 2020"* en Huancayo, tuvieron como objetivo averiguar si las variables muestran relación, por el que aplicaron dos cuestionarios a 61 estudiantes de secundaria y en el que descubrieron una relación positiva entre hábitos alimenticios y actividad física con 0,505. Por ello, concluyeron que una buena relación entre ambas variables refleja el efecto existente entre ambas; entonces, con mejores hábitos en la alimentación de los estudiantes se logrará mejorar en su capacidad para hacer actividad física.

Lozano (2022) en su investigación *"Actividad física y hábitos alimenticios de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019"* en Lima, consideró como objetivo averiguar si las variables muestran relación; por tal motivo, efectuó un test en 75 estudiantes de secundaria y se pudo comprobar que los hábitos alimenticios y la actividad física se relacionan de manera positiva con 0,894. En conclusión, se evidencia que las variables tienen efecto entre ellas, por tal se estima una buena actividad física gracias a los buenos hábitos para alimentarse por parte de los estudiantes.

Asencios y Bravo (2023) en su estudio *"Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes del cuarto año de secundaria de la institución educativa emblemática Andrés de los Reyes N° 20449, Huaral 2022"* en Huacho, tuvieron como objetivo saber si las variables

muestran relación, en el que utilizaron dos cuestionarios a 37 estudiantes de secundaria. En el cual hallaron que los hábitos alimenticios se relacionan de manera directa con la actividad física vigurosa (0,667) y moderada (0,583). En conclusión, ambas variables tienen un efecto positivo en la otra (0,750), por lo que se debe tomar como un punto fundamental mejorar el conocimiento e implementación de buenos hábitos al alimentarse por parte de los estudiantes con el fin de tener más actividad física.

Cieza y Janampa (2021) en su investigación *"Hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por el covid-19 en adolescentes de una Institución Educativa Privada, Villa María del Triunfo – 2020"* en Lima, contaron como objetivo averiguar si las variables muestran relación, por lo cual aplicaron una encuesta a 238 estudiantes de secundaria. Hallaron que los hábitos en la alimentación de los participantes se relacionan significativamente con la actividad física con 0,001. Para concluir, se observaron cambios en las rutinas de los adolescentes debido al confinamiento y es por ello que se muestra una frecuencia moderada en las variables, pero también evidencia un efecto entre ambas.

Pariona y Rojas (2023) en su estudio *"Ingesta alimentaria y actividad física en estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa Particular, Lima 2023"* en Lima, tuvieron como objetivo investigar si las variables muestran relación, en el que efectuaron un cuestionario a 85 estudiantes de secundaria. Lograron hallar que tanto la ingesta de alimentos como la actividad física muestran una relación negativa baja con -0,142; p= .543. En conclusión, ambas variables no guardan relación y es por ello que se recomienda aumentar esfuerzos en fomentar el consumo de ciertos alimentos necesarios para los adolescentes, además de mejorar su frecuencia de actividad física.

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Hábitos alimenticios

Pilay y Zambrano (2021) lo denominan como un factor fundamental para una adecuada salud debido a la disminución de probabilidad de enfermedades y por tal motivo es necesario fomentar buenos hábitos alimenticios en los jóvenes, los cuales en su gran mayoría se mantendrán en su adultez. De igual manera, estos hábitos hacen referencia al consumo adecuado de los diversos grupos de alimentos fundamentales para el desarrollo de los adolescentes, y de la frecuencia en que deben ser consumidos para alcanzar los nutrientes

fundamentales para el cuerpo humano, lo cual debe darse conjuntamente con el ejercicio y la toma de agua constante.

Guevara et al. (2020) lo precisan como el modo en que una persona se alimenta de manera diaria, lo cual tiene un efecto directo en su estado de salud, ya sea al comer más de la cantidad recomendada o en menor medida, generando repercusiones en el adolescente; por tal motivo, se recomienda el consumo de verduras, carnes, frutas, lácteos y entre otros con el fin de tener una nutrición balanceada para cada rango de edad. Además, hace énfasis en la importancia de tener siempre un desayuno completo, dado que se considera como la comida más importante, por ello se debe tener el hábito de no omitirlo pues favorece en gran medida a la regulación del peso y genera un rendimiento idóneo de los estudiantes en clase al no sentirse cansados por la falta del primer alimento.

Fernández y Lacunza (2020) manifiestan que un mal hábito alimenticio genera desórdenes perjudiciales para los adolescentes, pues es en esa etapa donde ingieren alimentos de manera irregular, en algunos casos cuando no se alimentan lo suficiente se producen índices de anemia o desnutrición; mientras que al consumir una cantidad mayor a la recomendada se dan problemas de obesidad. Por otro lado, recalcan que en ese rango de edad los adolescentes no desayunan o no ingieren los nutrientes necesarios para su salud y ello perjudica tanto al rendimiento mostrado en clase como a su aprendizaje debido al sentimiento de cansancio percibido por no alimentarse correctamente o hacerlo con comidas de alto porcentaje de grasas.

Vilugrón et al. (2020) lo detallan como acciones realizadas para la ingesta de nutrientes, ya sea por el tipo de alimento o la forma en que se consume una comida por parte de los estudiantes. Así mismo, especifican que en la adolescencia es donde se tienen dietas irregulares debido a la influencia de su entorno familiar o social en el cual se realizan cambios en su gran mayoría por consumir productos no saludables y por ello se recomienda el consumo de carnes, lácteos, verduras, cereales y frutas. Por tal motivo, es fundamental promover buenos hábitos con el fin de permitir una mejora en la dieta adoptada por los adolescentes gracias a la orientación brindada con información necesaria para una alimentación balanceada.

Folleco et al. (2021) lo consideran como un factor valioso en el proceso de crecimiento de los jóvenes, dado que ante una alimentación balanceada se tendrán estudiantes con una

energía y rendimiento idóneo para enfrentar todas las actividades presentadas en clase con mayor fuerza. Por otra parte, valoran a estos hábitos como costumbres adoptadas por generaciones, las cuales son transmitidas e integradas como propias, pero pueden tener cambios dependiendo de las preferencias de la persona, pues ello influye en la preparación de la dieta diaria, la cantidad y frecuencia a consumir ciertos comestibles. Por tal motivo es necesario promover la forma correcta que se deben incluir los grupos de alimentos fundamentales para la salud de los adolescentes.

El presente estudio estará considerando la teoría presentada por Salas-Salvadó et al. (2019) quienes denominan a los hábitos alimenticios como la forma en que el adolescente consume sus comidas sin saltarse alguna, en el cual se realizan en un horario regular y establecido, se seleccionan ingredientes con un buen nivel de nutrientes y se evita el consumo constante de frituras. Igualmente, hacen mención de la necesidad de llevar una alimentación balanceada donde ingiera productos en cantidades moderadas y con un consumo bajo de grasas, sal o azúcares, pero estas costumbres se ven influenciadas por aspectos familiares, económicos individuales o religiosos en las que se tendrá una variedad en la forma en que se estará preparando y llevando una dieta por parte de los adolescentes. Por otro lado, los autores presentan las siguientes dimensiones:

- **Tipo de alimentos. –** El cual lo denominan como la ingesta de los tipos de comestibles que se consume diario en el desayuno, almuerzo y cena por parte de los estudiantes para considerar una alimentación balanceada, en la cual se deben contemplar productos y bebidas con altos niveles de nutrientes o moderar las cantidades de aquellas no saludables. Todos estos ingredientes se presentan como parte esencial de la alimentación, pero siempre a una frecuencia moderada, esto debido a que son fundamentales en la dieta diaria de una persona, pero en exceso puede generar resultados más perjudiciales que buenos.
- **Frecuencia de alimentos. –** Se determina a la cantidad de veces que el adolescente ingiere sus alimentos durante el día; es decir, su desayuno, almuerzo y cena con el fin de tener pleno conocimiento si ellos se alimentan correctamente de manera diaria al no saltarse ninguna comida y consumir las veces recomendadas entre comidas.
- **Lugar de consumo. –** Se establecen como los lugares que el estudiante generalmente opta para consumir sus comidas, dado que ellos necesitan tener un ambiente ameno para percibir este como un momento de disfrute, con el cual se generarán mejores

hábitos al tener la influencia de personas a su alrededor en el tiempo y lugar destinado para ello.

2.2.2. Actividad física

Andreu (2020) lo denomina como la combinación de movimientos realizados al momento de efectuar ejercicios con diferentes tipos de intensidad, en el cual permite mejorar el rendimiento, fuerza y condición física de la persona. Así mismo, considera que las acciones del día a día de los adolescentes pueden brindar una forma de actividad física al desplazarse de un lugar a otro de manera constante y así no terminar en un hábito sedentario donde se perjudique su estado físico. Por tal motivo, precisa que es un factor fundamental en la salud del estudiante tanto a un nivel físico como emocional, debido a la prevención de enfermedades y a la mejora de afecciones mentales gracias al ejercicio puesto en práctica a un nivel moderado.

Ding et al. (2020) lo plantean como acciones realizadas a través de los movimientos para mejorar una condición física por el gasto energía efectuado y, por tal motivo, es necesario en la rutina diaria de una persona con el fin de beneficiar su estado de salud a un nivel tanto físico como mental. Además, es importante saber que la intensidad de las actividades a efectuar varía para cada adolescente, pues depende si está en transición de una rutina sedentaria o si es algo constante en su día y por lo tanto puede elevar el nivel de los ejercicios; por ende, se debe tomar en cuenta los hábitos diarios del individuo para tener conocimiento del tipo de actividad que necesita para mejorar sus aptitudes físicas y con ello su estado de salud.

Rodríguez et al. (2020) manifiestan que la actividad física se caracteriza por desarrollarse gracias a la influencia de aspectos familiares o sociales y por tal motivo se debe fomentar como un hábito en los adolescentes con el fin de lograr un entorno saludable, debido a la mejora de su condición física con una rutina para mantener en su adultez. Además, hacen mención de la importancia sobre la frecuencia efectuada en las actividades del día a día, pues si se realizan ejercicios de manera constante o hay presencia nula de ello puede afectar de manera positiva o negativa, dado que estas actividades previenen afecciones en la salud física como la obesidad o a nivel mental como la depresión y ansiedad gracias a una vida más activa.

Villaquiran et al. (2020) expresan que efectuar estas actividades ayuda a elevar las condiciones del funcionamiento del cuerpo y por tal motivo es considerado como un factor muy necesario a desarrollar en la vida de una persona; por ende, aconsejan pedir la opinión de un profesional con el fin de tener pleno conocimiento de qué tipo de actividad se debe realizar, además de la intensidad y frecuencia necesaria para mejorar el estado de salud, pues de esa manera se podrán realizar ejercicios con las capacidades que presenta el adolescente, ya sea en un espacio cerrado o al aire libre. De igual manera, manifiestan que llevar una vida activa a un nivel físico se genera una mejora en el estado de salud, pues al elevar el sistema inmune se previenen enfermedades gracias al ejercicio.

Lizarazo et al. (2020) lo destacan como el grupo de movimientos efectuados para el desgaste energético, en el cual una persona puede realizarlo en distintos ambientes, al aire libre o en interiores, y es caracterizado por ser parte de actividades realizadas en el día a día o aquellas donde se involucren deportes o máquinas. Además, recalcan que en estas acciones se produce un gasto de las calorías consumidas por el adolescente, por ello tiene un efecto positivo en la salud si se realiza con regularidad, pero caso contrario se pueden tener consecuencias muy graves; por otra parte, estas actividades también se presentan ante la idea de una mejora personal para elevar la forma en que cada uno se percibe sobre sí mismo, lo cual es parte de la motivación del individuo para efectuar cambios en su rutina.

Para el presente estudio se estará considerando la teoría presenta por el Ministerio de Sanidad de España (2006) en el cual definen a la actividad física como el movimiento voluntario del cuerpo en el que se produce un gasto de energía y engloba tanto a las acciones realizadas de manera diaria como al ejercicio efectuado como rutina. Además, hace mención del ejercicio como una acción estructurada realizada para mejorar la condición física y por ende la salud del adolescente, en el cual se evidencia un bienestar en el individuo frente a afecciones que se pueden suscitar al no tener hábitos saludables, los cuales pueden repercutir en aspectos mentales, sociales y físicos. Esta teoría adoptada presenta las siguientes dimensiones:

- **Tipo de actividad física. –** Se toma en cuenta la modalidad seleccionada para realizar en la rutina física del estudiante en el cual puede relacionarse a deportes en el colegio o por ocio, además de lo efectuado en el recreo o talleres ya sean artísticas o recreativas dependiendo de la preferencia del adolescente para adoptar una actividad que le haga más amena con el fin de incorporarla en su rutina diaria.

- **Continuidad de la activad física. –** En este punto se toma en cuenta cuántas veces el adolescente efectúa alguna actividad física, de manera diaria, semanal o mensual, en su casa, escuela o por talleres extracurriculares. Este aspecto se incluye con el fin de tener pleno conocimiento sobre si el estudiante tiene una vida física activa, en el cual ejecuta algún tipo de ejercicio en su día a día o hay intervalos prolongados en los que no realiza actividad alguna.
- **Duración de la actividad física. –** Se refiere a la duración de la actividad efectuada por el estudiante, ya sea en un momento de ocio o como parte del currículo escolar, donde podrá mejorar su rendimiento físico al establecer un tiempo mínimo de 10 minutos para luego ir incrementando a la duración mínima recomendada de 30 minutos hasta llegar a un tiempo mayor al de inicio.
- **Intensidad de la actividad física. –** Hace referencia al nivel de esfuerzo aplicado en la actividad física realizada por el estudiante, donde opta más por un ejercicio vigoroso con el cual podrá mejorar aún más su rendimiento físico, además se pueden considerar actividades de forma moderada para mantener el estado actual en que se encuentra y es el más recomendado como parte de la rutina; por último, se tiene un nivel bajo con el cual se puede empezar o realizarse ante algún tipo de incapacidad en el momento.

2.3. Definición de términos básicos

Grupo de alimentos: Conjunto de alimentos considerados como parte fundamental en la dieta diaria de las personas, donde se recomienda el consumo de frutas, verduras, leguminosas, huevos y lácteos (Rodríguez-Ramírez et al., 2020).

Alimentación saludable: Consumo diario de los grupos de alimentos recomendados para complementar en la dieta nutritiva de las personas con la finalidad de evitar enfermedades como la obesidad e hipertensión (Reyes & Oyola, 2020).

Alimentación no saludable: Consumo constante de alimentos con un alto porcentaje de grasas, azúcares y sal o presencia de malos hábitos alimenticios al no ingerir comestibles necesarios para el cuerpo y en las raciones recomendadas (Reyes & Oyola, 2020).

Actividad artística: Actividad realizada en su gran mayoría por motivos recreativos, en el cual se destaca la danza como un método para elevar las actitudes y aptitudes de los estudiantes (Pérez & Cernuda, 2020).

Actividad física académica: Actividad física realizada en un ámbito escolar, donde se realizan ejercicios o se practican deportes como parte del currículo académico y se le denomina al curso de Educación física (Ministerio de Sanidad, 2006).

Actividad física vigorosa: Se trata de actividades realizadas a una intensidad alta, en el cual se da un gasto energético mayor, se acelera el ritmo cardiaco y resulta difícil mantener una conversación en el transcurso debido al aumento de la respiración (Rojas et al., 2020).

Actividad física moderada: Actividades que aumentan la respiración, pero permite mantener conversaciones cortas y se genera un aumento regular tanto del ritmo cardiaco como del gasto de energía (Rojas et al., 2020).

Actividad física leve: Se refiere a aquellas actividades donde se realizan a una intensidad baja, en el cual se no hay aumento de la frecuencia cardiaca o mucha sudoración, ello permite tener conversaciones fluidas al momento de efectuarlas (Rojas et al., 2020).

III. Hipótesis y variables

3.1. Formulación de hipótesis

3.1.1. General

- Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024.

3.1.2. Específicas

- Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el tipo de actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024.
- Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y la continuidad de la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024.
- Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y la duración de la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024.
- Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y la intensidad de la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024.

3.2. Variables

3.2.1. Definición conceptual

Hábitos alimenticios

Consumo de comidas con ingredientes recomendados en la dieta diaria, la cual debe ser en cantidades moderas y bajo consumo de alimentos con altos índices de grasas, sal o azúcares (Salas-Salvadó et al., 2019).

Actividad física

Actividades efectuadas donde se dan movimientos voluntarios del cuerpo y se recomienda realizarlos de manera rutinaria en el día a día de una persona con el fin de producir un gasto de energía para llevar una mejor condición física (Ministerio de Sanidad, 2006).

3.2.2. Definición operacional

Tabla 1

Matriz de operacionalización

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Instrumento	Unidades
Hábitos alimenticios	Consumo de comidas con ingredientes recomendados en la dieta diaria, la cual debe ser en cantidades moderas y bajo consumo de alimentos con altos índices de grasas, sal o azúcares (Salas-Salvadó et al., 2019).	Se medirá mediante una encuesta, la cual tendrá ítems en relación con las dimensiones con el fin de conocer la frecuencia evidenciada por los estudiantes.	Tipo de alimentos Frecuencia de alimentos Lugar de consumo	Cuestionario de Hábitos alimenticios	Inadecuado (1-19), Adecuado (20-39).
Actividad física	Actividades efectuadas donde se dan movimientos voluntarios del cuerpo y se recomienda realizarlos de manera rutinaria en el día a día de una persona con el fin de producir un gasto de energía para llevar una mejor condición física (Ministerio de Sanidad, 2006).	Se medirá mediante una encuesta, la cual tendrá ítems en relación con las dimensiones con el fin de conocer la frecuencia evidenciada por los estudiantes.	Tipo de actividad física Continuidad de la actividad física Duración de la actividad física Intensidad de la actividad física	Cuestionario de actividad física	Bajo (27-41) Moderado (42-54) Alto (55-68) Muy alto (69-81)

IV. Materiales y métodos

4.1. Tipo y nivel de investigación

Se efectuó un estudio con enfoque cuantitativo, Arias et al. (2022) consideran que estas investigaciones se caracterizan por realizar análisis estadísticos debido a que utilizan instrumentos cuantificables con la finalidad de dar a conocer las características encontradas del fenómeno observado en el entorno en que se desarrolla. Además, fue de tipo básico, puesto que se buscará ampliar y comprender los saberes conocidos de las variables de estudio sin llevarlo a la práctica, de esa manera se logró confirmar o refutar la interrogante considerada al principio del estudio (Escobar y Bilbao, 2020).

4.2. Diseño de investigación

El estudio se efectuó bajo el diseño no experimental, el cual para Mar et al. (2020) se distingue por observar el fenómeno en el mismo entorno desarrollado en el momento de ese proceso, además de no tener manipulación o intervención por el lado del investigador; es decir, no se crea una situación para ser evaluada, por el contrario, se observa en una ya existente. Asimismo, tuvo un nivel correlacional porque se midieron las variables de estudio para conocer el efecto que tienen entre ellas de manera estadística, en el cual se puede tener un resultado positivo al evidenciarse que una se ve influenciada por la otra o también encontrar índices negativos por observar disminución en la presencia de una variable; de igual manera será transversal debido a la evaluación de los datos en un momento específico en un momento dado (Caminotti & Toppi, 2020).

4.3. Métodos de investigación

El estudio se rigió por un método hipotético-deductivo que para García (2021) tiene la finalidad de corroborar si las interrogantes planteadas al principio de la investigación son correctas o, todo lo contrario, y podrían considerarse como forma de aclarar la problemática, además de efectuar una prueba para conocer su validez.

4.4. Población, muestra y muestreo

La población es la colección completa de elementos, que puede abarcar sujetos, colaboradores o cualquier entidad relevante que sea pertinente para el estudio en particular en cuestión, dado que estos elementos comparten una constelación de características similares de las que se prevé obtener información valiosa y perspicaz y, posteriormente,

analizarla para extraer conclusiones significativas (Arias, 2020). Con base en lo descrito, el estudio se realizó en una institución educativa del nivel secundario que se ubica en San Juan de Lurigancho, tal población quedó compuesto por un total de 446 alumnos (Estadísticas de calidad educativa [ESCALE], 2024). Cabe mencionar que se tomaron en cuenta criterios de inclusión, tales como:

- Estudiantes que se encuentren cursando el nivel secundario.
- Estudiantes que residan por San Juan de Lurigancho.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes con edades comprendidas entre 12 y 17 años.
- Estudiantes cuyos padres o tutores legales hayan firmado el consentimiento informado.
- Estudiantes que hayan firmado el asentimiento informado.

Asimismo, se consideró los siguientes criterios de exclusión:

- Estudiantes con limitaciones físicas, intelectuales o sensoriales que impidan la realización de actividad física regular.
- Estudiantes que estén siguiendo dietas especiales por razones médicas o que estén bajo tratamiento dietético supervisado.
- Estudiantes que no completen adecuadamente los cuestionarios o instrumentos de recolección de datos.
- Estudiantes que no hayan asistido a clases durante la toma de los instrumentos de evaluación.

Con relación a la muestra, este es una seleccionada sirve como un modelo miniatura de la población en general, por lo que constituye un subconjunto que se ha elegido meticulosamente para incorporarlo al estudio de investigación, con el objetivo general de que los resultados o hallazgos derivados de este análisis sean aplicables y puedan extrapolarse a la totalidad de la población (Otzen y Manterola, 2017). El presente estudio estuvo compuesto por 83 alumnos del quinto de secundaria de las secciones A, B y C, los cuales fueron elegidos bajo los criterios mencionados y por la accesibilidad de la institución educativa.

Finalmente, se dio uso al muestreo no probabilístico por conveniencia, con el fin de facilitar el proceso de investigación, debido a que es importante reconocer que este enfoque en particular puede clasificarse como una técnica de muestreo en la que el investigador elige

deliberadamente los componentes de la muestra principalmente de acuerdo con su disponibilidad (Ortega et al., 2021).

Tabla 2

Distribución de la muestra del 5° de secundaria de la institución educativa Albert Einstein

Grado	Turno	Cantidad de estudiantes
5º A	Tarde	30
5º B	Tarde	33
5º C	Tarde	20
Total		83

4.5. Técnicas e instrumentos de recojo de información

La técnica es la encuesta, la cual fue aplicada para obtener información detallada de los comportamientos, opiniones o perspectivas de la población en relación con las variables en su entorno y con ello probar las hipótesis planteadas (Cravino, 2021).

Se tomó como instrumento al cuestionario que en palabras de Cisneros et al. (2022) se caracteriza por contener un conjunto de ítems formados de manera precisa para recopilar información de manera cuantificable. Por tal motivo, para la primera variable se utilizó el cuestionario realizado por Mendivil y Palomino, el cual consta de 13 preguntas.

Ficha técnica de la variable hábitos alimenticios

Nombre:	Cuestionario sobre hábitos alimenticios
Autores:	Mendivil y Palomino
Año:	2022
Lugar:	Perú
Aplicación:	Estudiantes de secundaria.
Objetivo:	Recoger datos sobre los hábitos alimenticios en estudiantes.
Dimensiones:	Tipo de alimentos, frecuencia y lugar de consumo.
Validez:	Validado por juicio de expertos.
Confiabilidad:	Alfa de Cronbach de 0,888.
Escala de medición:	Escala nominal correspondiente al número de respuestas. Inadecuado (1-19), Adecuado (20-39).
Cantidad de ítems:	13 preguntas.
Tiempo:	15 minutos aproximadamente.

Para la segunda variable se aplicará el cuestionario sobre actividades físicas, constituido por 27 ítems con la finalidad de tener un pleno conocimiento de la actividad física realizada por los 83 estudiantes partícipes del estudio.

Ficha técnica de la variable actividades físicas

Nombre:	Cuestionario sobre actividades físicas
Autores: Año: Lugar: Aplicación: Objetivo: Dimensiones: Validez: Confiabilidad: Escala de medición: Cantidad de ítems: Tiempo:	Briceño et al. 2023 Perú Estudiantes de secundaria. Recoger datos sobre la actividad física de los estudiantes. Frecuencia, tipo, tiempo e intensidad. Validado por juicio de expertos. Alfa de Cronbach de 0,810 Bajo (27-41) Moderado (42-54) Alto (55-68) Muy alto (69-81). 27 ítems. 10-15 minutos aproximadamente.

4.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Posterior a la aplicación de los instrumentos, se trasladó la información a un Excel para realizarse una base de datos que será procesada a través del software SPSS 25 y permitirá obtener los resultados descriptivos representados mediante tablas y figuras a interpretar, además de los resultados inferenciales donde se comprobarán las hipótesis establecidas.

4.7. Aspectos éticos

Se solicitaron los permisos correspondientes por parte de la persona encargada en la institución para posteriormente gestionar los consentimientos por parte de los padres con la finalidad de contar con su permiso para aplicar los cuestionarios a sus menores hijos. Además, todo dato recopilado será tomado como confidencial y se seguirán todas las normas establecidas para efectuar un trabajo de investigación con ética, honestidad y objetividad.

V. Resultados

5.1. Presentación y análisis de los resultados

5.1.1. Análisis estadístico descriptivo

Tabla 3

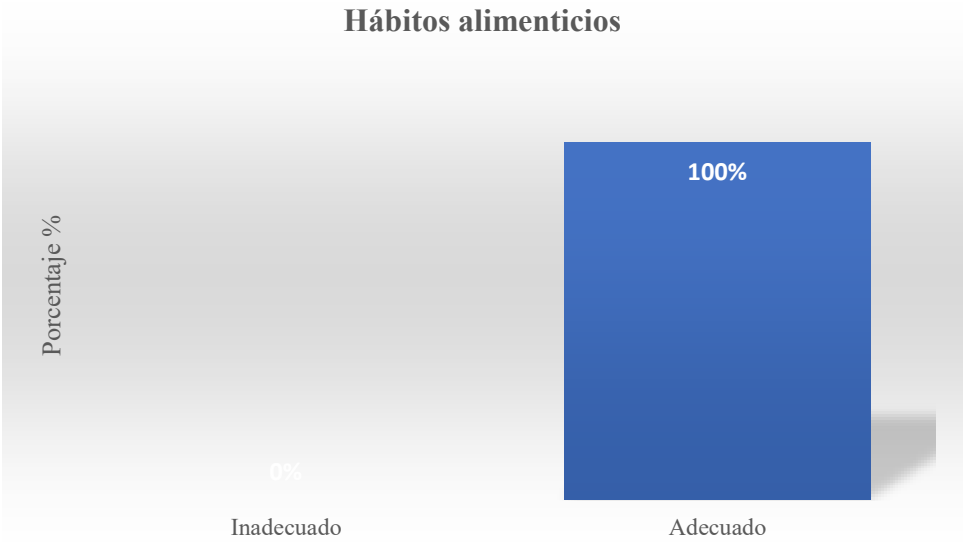
Niveles de hábitos alimenticios

	f	%
Inadecuado	0	0%
Adecuado	83	100%

Nota. f: Frecuencia, %: Porcentaje.

Figura 1

Nivel de hábitos alimenticios



En la tabla 3 y figura 1 muestran los resultados de un estudio sobre el nivel de hábitos alimenticios, donde se evaluaron dos categorías: inadecuado y adecuado. Los datos revelan que de una muestra total de 83 participantes, el 100% presentó hábitos alimenticios adecuados, mientras que ningún participante (0%) mostró hábitos inadecuados. Estos resultados indican una situación óptima en cuanto a los hábitos alimenticios de la población estudiada, ya que la totalidad de los participantes se ubicó en la categoría favorable.

Tabla 4

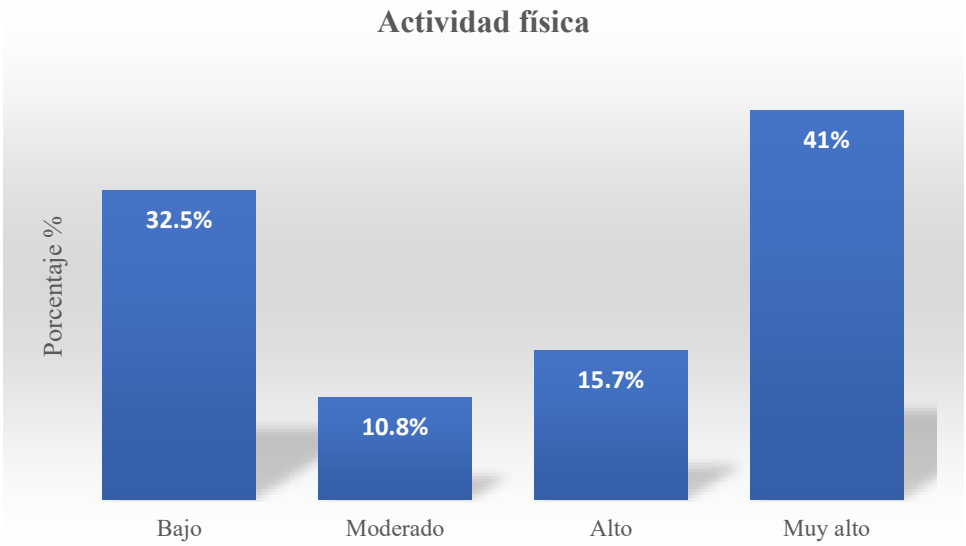
Niveles de actividad física

Niveles	f	%
Bajo	27	32,5
Moderado	9	10,8
Alto	13	15,7
Muy alto	34	41,0

Nota. F: Frecuencia, %: Porcentaje.

Figura 2

Niveles de actividad física



La tabla 4 y figura 2 presentan los niveles de actividad física de un grupo de individuos, donde se observa una distribución variada entre cuatro categorías. El nivel muy alto predomina con 34 estudiantes, representando el 41% del total. Le sigue el nivel bajo con 27 educandos, que constituye el 32.5% de la muestra. En menor proporción se encuentra el nivel alto con 13 alumnos (15.7%), mientras que el nivel moderado presenta la menor frecuencia con solo 9 estudiantes, equivalente al 10.8% del grupo estudiado.

5.1.2 Presentación de resultados inferenciales

a) Análisis de normalidad

Se utilizó Kolmogorov-Smirnov para mostrar la distribución de los datos, considerando el hecho que la muestra de los educandos superó los 50. Esta prueba en particular sirve como un instrumento estadístico que examina si una muestra se adhiere a una distribución designada, como la normal o anormal (Flores et al., 2019).

Tabla 5

Prueba de Kolmogorov Smirnov de las variables y de los componentes a relacionar

Variables / Dimensiones	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos alimenticios	,199	83	,000
Actividad física	,398	83	,000
Tipo de actividad física	,149	83	,000
Continuidad de actividad física	,239	83	,000
Duración de la actividad física	,160	83	,000
Intensidad de la actividad física	,209	83	,000

La tabla 5 muestra que la significancia de los datos es inferior a 0.05, por lo que se considera una distribución anormal. Esta premisa se consideró por lo siguiente:

Valor $p < 0.05$: Datos anormales.

Valor $p \geq 0.05$: Distribución normal.

Hipótesis general

H1: Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024.

Ho: No existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024.

Nivel de significancia aceptable

Valor p (< .05) Aceptar la hipótesis alterna

Tabla 6

Correlación entre los hábitos alimenticios y actividad física

			Actividad física
Rho Spearman	Hábitos alimenticios	Coeficiente de correlación	,217
		Sig. (bilateral)	,049
		N	83

La tabla 6 revela los resultados de un análisis de correlación entre los hábitos alimenticios y la actividad física utilizando el coeficiente Rho de Spearman. Los datos revelan una correlación positiva débil de .217 entre ambas variables, con un nivel de significancia bilateral de .049, lo cual indica que esta correlación es estadísticamente significativa al nivel de 0.05. Esta correlación precisa que existe una tendencia a que cuando mejoran los hábitos alimenticios, también aumenta el nivel de actividad física.

Hipótesis especifica 1

H1: Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el tipo de actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024.

Ho: No existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el tipo de actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024.

Nivel de significancia aceptable

Valor p (< .05) Aceptar la hipótesis alterna

Tabla 7

Correlación entre los hábitos alimenticios y tipos de actividad física

			Tipo de actividad física
Rho Spearman	Hábitos alimenticios	Coeficiente de correlación	,257
		Sig. (bilateral)	,019
		N	83

La tabla 7 denota los resultados de un análisis de correlación entre los hábitos alimenticios y los tipos de actividad física. Se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman para este análisis, obteniendo un valor de .257, con una significancia bilateral de 0.019 en una muestra de 83 participantes. Este resultado indica una correlación positiva débil pero estadísticamente significativa entre ambas variables, lo que sugiere que existe una tendencia a que las personas con mejores hábitos alimenticios también realicen más actividad física, o viceversa.

Hipótesis especifica 2

H1: Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y la continuidad de la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024.

Ho: No existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y la continuidad de la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024.

Tabla 8

Correlación entre los hábitos alimenticios y continuidad de actividad física

			Continuidad de actividad física
Rho Spearman	Hábitos alimenticios	Coeficiente de correlación	,175
		Sig. (bilateral)	,113
		N	83

La tabla 8 muestra el análisis de correlación entre los hábitos alimenticios y la continuidad de actividad física. Los resultados indican un coeficiente de correlación de .175, con una significación bilateral de 0.113. Estos datos precisan que no existe relación significativa dado que el valor de significación (0.113) es superior al nivel convencional de 0.05.

Hipótesis especifica 3

H1: Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y la duración de la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024.

Ho: No existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y la duración de la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024.

Tabla 9

Correlación entre los hábitos alimenticios y duración de actividad física

			Duración de actividad física
Rho Spearman	Hábitos alimenticios	Coeficiente de correlación	,181
		Sig. (bilateral)	,101
		N	83

La tabla 9 denota que la correlación entre los hábitos alimenticios y la duración de actividad física, no tienen relación, debido a que la significación bilateral es de .101 por lo que es superior al nivel convencional de 0.05.

Hipótesis especifica 4

H1: Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y la intensidad de la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024.

Ho: No existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y la intensidad de la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024.

Tabla 10

Correlación entre los hábitos alimenticios e intensidad de actividad física

			Intensidad de actividad física
Rho Spearman	Hábitos alimenticios	Coeficiente de correlación	,232
		Sig. (bilateral)	,035
		N	83

La tabla 10 precisa que los resultados del análisis de correlación entre los hábitos alimenticios y la intensidad de actividad física. Se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman, que arrojó un valor de 0.232, con una significación bilateral de 0.035, basado en una muestra de 83 participantes. Este resultado indica una correlación positiva débil pero estadísticamente significativa entre ambas variables, lo que sugiere que existe una tendencia a que las personas con mejores hábitos alimenticios también presenten mayores niveles de actividad física, o viceversa.

5.1.3 Discusión de resultados

La dieta equilibrada y el ejercicio físico son elementos esenciales para el crecimiento y bienestar de los alumnos en etapa educativa; no obstante, en años recientes se ha notado una tendencia alarmante en los patrones de alimentación y grados de actividad física de los alumnos de centros educativos estatales (Alemán-Castillo, 2023). Estudios recientes han revelado que un alto porcentaje de estudiantes no cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024). Assilian et al. (2024) encontraron que el 58.13% de los estudiantes evaluados no alcanzaban los 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa recomendados, lo cual no solo representa un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades como el sobrepeso y la obesidad, sino que también constituye un obstáculo importante para el rendimiento académico.

Con base en la información proporcionada, el estudio se planteó como objetivo general: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024. Los resultados obtenidos en el análisis revelaron una correlación positiva débil de .217 entre ambas variables, con un nivel de significancia bilateral de .049. Esto sugiere que hay una tendencia a que, a medida que se mejoran los hábitos alimenticios, también se incrementa el nivel de actividad física. Estos datos coinciden en gran medida con los resultados obtenidos en la investigación realizada por Baja-Fernández et al. (2020), en la cual se identificó una correlación positiva significativa entre los mismos constructos (coeficiente de correlación r= .25; valor de p<.05). Además, Navarro-Rodríguez (2022) descubrió una relación positiva, aunque con una tendencia relativamente baja (coeficiente de correlación rho= .35). De la misma manera, Carrillo et al. (2020) encontraron una relación positiva y significativa entre las mismas variables (coeficiente de correlación = .574). Posteriormente, se presentaron investigaciones que mostraron una asociación con tendencias significativamente superiores, como el estudio realizado por Castro y Gamarra (2023), quienes identificaron una relación directa de tendencia moderada (rho= .505). Asimismo, se destaca la investigación llevada a cabo por Lozano (2022), la cual reveló una correlación de .894. Por otro lado, se encontraron estudios adicionales que discrepan con lo hallado en la investigación inicial, como el trabajo de Lizandra y Gregori-Font (2021), el cual evidenció una correlación extremadamente baja de aproximadamente 0.098 (rho= .098). Esto sugiere que los participantes podrían estar mostrando patrones de conducta poco saludables en términos de alimentación y actividad

física. Además, según el estudio realizado por Pariona y Rojas (2023), se observó que la puntuación obtenida en el valor de p fue considerablemente superior al umbral considerado admisible (r= -.142; p= .543). A partir de estos resultados, se llegó a la conclusión de que no se puede establecer una relación significativa entre la práctica de actividad física y la correcta ingesta de alimentos.

En relación al primer objetivo específico, el estudio reveló una correlación positiva débil pero estadísticamente significativa entre los hábitos alimenticios y el tipo de actividad física, con un valor de 0.257 y una significancia bilateral de 0.019 en una muestra de 83 participantes. Estos hallazgos sugieren que existe una relación entre la forma en que las personas se alimentan y el nivel de actividad física que realizan, aunque esta conexión no es particularmente fuerte. Estos resultados son consistentes con investigaciones previas en el campo, Lozano (2022) encontró una correlación mucho más fuerte de 0.901 entre estas variables, lo que indica una relación más robusta en su estudio. De manera similar, Asencios y Bravo (2023) observaron una relación positiva significativa con un coeficiente de correlación de 0.419. Castro y Gamarra (2023) también reportaron una relación directa de tendencia moderada, con un coeficiente rho de 0.696. La convergencia de estos hallazgos a través de múltiples estudios refuerza la idea de que existe una conexión entre los hábitos alimentarios y la actividad física.

Esta relación podría explicarse por varios factores, puesto que, las personas que son más conscientes de su salud en general podrían tender a prestar atención tanto a su dieta como a su nivel de actividad física. Además, una dieta equilibrada puede proporcionar la energía necesaria para mantener un estilo de vida activo, mientras que el ejercicio regular puede influir en las elecciones alimentarias al aumentar la conciencia sobre la nutrición.

Es importante señalar que, aunque estos estudios muestran una relación positiva, la fuerza de esta relación varía considerablemente entre los diferentes estudios. Esto sugiere que otros factores, como el entorno, la cultura, la educación o las circunstancias individuales, también pueden desempeñar un papel importante en la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física. Tal como se evidencia en el trabajo de Pariona y Rojas (2023), dado que la puntuación en el p. valor fue superior a lo admisible (p= .936). Esto podría ser resultado de que cada individuo posee particularidades únicas que pueden afectar, sin importar sus costumbres alimentarias y su grado de ejercicio físico. Algunas personas pueden mantener

una alimentación saludable, pero podrían ser sedentarias, mientras que otros pueden mantener un alto nivel de actividad física, pero mantener una dieta poco balanceada.

En cuanto al segundo objetivo, los hallazgos de la investigación mostraron una falta de relación significativa, demostrada por un valor de significación ($p = 0.113$) que sobrepasa el límite habitual de 0.05. Esta ausencia de correlación se refleja en el estudio realizado por Pariona y Rojas (2023), quienes también alcanzaron un p-valor que superó el límite aceptable ($r = -0.004$; $p = 0.463$). Estos descubrimientos indican que las variables analizadas en ambas investigaciones no muestran una relación de relevancia estadística. Sin embargo, es crucial destacar que la literatura científica no está de acuerdo en este punto. puesto que, Asencios y Bravo (2023) detectaron una correlación positiva y relevante entre las variables de interés, con valores que corroboran una correlación sólida ($r = 0.667$; $p = 0.000$). De forma parecida, Lozano (2022) informó una correlación aún más intensa ($r = 0.826$), lo que señala una relación significativa entre los elementos analizados. La discrepancia en los hallazgos logrados por distintos investigadores podría ser resultado de varios factores. Además, es importante tener en cuenta las variaciones en los contextos de estudio, las particularidades de las poblaciones estudiadas, los métodos utilizados para la recopilación y estudio de los datos, y posibles variaciones en la operacionalización de las variables. Además, podría haber factores moderadores o mediadores no detectados que impacten en la relación entre las variables, lo que explicaría las diferencias detectadas en los diferentes estudios.

Esta diversidad en los descubrimientos resalta la complejidad del fenómeno analizado y la exigencia de llevar a cabo estudios suplementarios que exploren la esencia de la conexión entre las variables de interés. Posibles investigaciones futuras podrían aprovechar la adopción de diseños de investigación más sólidos, muestras más extensas y variadas, y análisis estadísticos más avanzados que faciliten descifrar las sutilezas de esta potencial conexión.

En cuanto al tercer objetivo específico, centrado en descubrir la correlación entre los patrones de alimentación y la duración de la actividad física en estudiantes, el estudio presentó hallazgos fascinantes que requieren un estudio pormenorizado. La investigación no consiguió determinar una correlación relevante entre las variables analizadas, lo que se refleja en el valor de significación bilateral de 0.101, que supera el límite convencional de 0.05 empleado para establecer la significancia estadística. Este descubrimiento tiene apoyo

en la investigación llevada a cabo por Pariona y Rojas (2023), quienes también informaron un p-valor que superaba el límite tolerable (r = -0.138; p = 0.577), consolidando de esta manera la idea de que no hay una correlación estadísticamente relevante entre los patrones de alimentación y la duración de la actividad física en la población estudiantil estudiada.

Sin embargo, es crucial resaltar que el escenario científico en este ámbito muestra una variedad de hallazgos. Por ejemplo, la investigación liderada por Asencios y Bravo (2023) mostró descubrimientos contradictorios, identificando una correlación positiva y relevante entre las variables involucradas. Sus hallazgos (r = 0.739; p = 0.000) insinúan una relación sólida, señalando una asociación intensa entre los elementos analizados. De forma parecida, Lozano (2022) comunicó una correlación más marcada, con un coeficiente de correlación de 0.792, lo que indica una relación de gran importancia entre las variables estudiadas. La variabilidad en estos hallazgos suscita cuestionamientos fascinantes acerca de los elementos que podrían estar afectando la conexión entre los patrones de alimentación y la actividad física en diversos entornos estudiantiles. Estas diferencias podrían deberse a varios elementos, tales como las variaciones en los métodos de investigación utilizados, las particularidades de las poblaciones analizadas, o el impacto de factores contextuales que no se toman en cuenta en algunos estudios.

Podría ser que elementos como el contexto socioeconómico, las estrategias educativas vinculadas a la nutrición y el ejercicio, o incluso las variaciones culturales en relación con la percepción de la dieta y el ejercicio, desempeñen un rol esencial en la regulación de esta relación. Además, factores como la edad de los alumnos, el nivel de educación y la disponibilidad de recursos e información sobre hábitos saludables podrían ser factores que expliquen las diferencias detectadas en los distintos estudios. Además, es crucial tener en cuenta que la correlación entre los patrones de alimentación y la actividad física no sea directa o lineal, sino que esté influenciada por otros elementos psicológicos o fisiológicos. Por ejemplo, la motivación personal, la percepción del cuerpo, o la comprensión de la nutrición y la salud podrían tener un impacto tanto en los patrones de alimentación como en la actividad física, sin que necesariamente haya una correlación causal directa entre estos dos elementos.

En el marco del cuarto objetivo específico, enfocado en identificar la relación entre los hábitos alimenticios y la intensidad de la actividad física en estudiantes, el estudio arrojó resultados significativos y reveladores. El análisis estadístico, realizado mediante el

coeficiente de correlación Rho de Spearman, reveló un valor de 0.232, con una significación bilateral de 0.035. Estos hallazgos, aunque moderados, indican la existencia de una relación positiva entre ambas variables, sugiriendo que a medida que mejoran los hábitos alimenticios, tiende a incrementarse la intensidad de la actividad física, o viceversa.

Es importante contextualizar estos resultados dentro del panorama más amplio de la investigación en este campo. Por ejemplo, el estudio de Lozano (2022) encontró una correlación notablemente más fuerte, con un coeficiente de 0.901, lo que sugiere una relación mucho más robusta entre los hábitos alimenticios y la intensidad de actividad física en su población de estudio. Esta diferencia en la magnitud de la correlación podría atribuirse a diversos factores, como las características específicas de la población estudiada, los métodos de medición utilizados o las variables contextuales consideradas en cada investigación.

En la misma línea, Asencios y Bravo (2023) observaron una relación positiva significativa, con un coeficiente de correlación de 0.419. Este valor, situado entre los hallazgos del presente estudio y los de Lozano, refuerza la idea de que existe una conexión consistente, aunque la intensidad de esta relación puede variar según el contexto de la investigación.

Asimismo, el estudio de Castro y Gamarra (2023) aporta evidencia adicional a esta tendencia, reportando una relación directa de tendencia moderada, con un coeficiente rho de 0.696. Este resultado, más cercano al hallazgo de Lozano, subraya nuevamente la existencia de una conexión significativa entre las variables estudiadas. La convergencia de estos hallazgos a través de múltiples estudios fortalece la hipótesis de que existe una relación importante entre los hábitos alimenticios y la actividad física en la población estudiantil. Sin embargo, la variabilidad en la intensidad de esta relación entre los diferentes estudios sugiere la necesidad de considerar factores adicionales que puedan influir en esta dinámica.

Estos datos precisan que, aunque la relación entre hábitos alimenticios y la intensidad de actividad física es consistente, su intensidad puede variar significativamente. Esto implica la necesidad de un enfoque holístico en las intervenciones de salud pública dirigidas a estudiantes, que considere tanto la promoción de hábitos alimenticios saludables como el fomento de la actividad física regular. Además, subraya la importancia de realizar investigaciones más detalladas que exploren los factores mediadores y moderadores de esta relación, como pueden ser el entorno socioeconómico, las políticas educativas, o los aspectos psicológicos individuales.

CONCLUSIONES

En cuanto al objetivo general, se encontró una correlación positiva débil (rho= .217) pero estadísticamente significativa (p = .049) entre los hábitos alimenticios y la actividad física. Esto sugiere que existe una tendencia a que los estudiantes con mejores hábitos alimenticios también presenten mayores niveles de actividad física. Aquellos con una dieta equilibrada tienden a participar en actividades físicas más estructuradas y vigorosas, mientras que una alimentación inadecuada se asocia con niveles más bajos de actividad física o actividades sedentarias

Respecto al primer objetivo específico, se identificó una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el tipo de actividad física, con una correlación positiva débil (.257) y estadísticamente significativa (p = .019). Esto indica que los estudiantes con mejores hábitos alimenticios tienden a participar en una mayor variedad de actividades físicas. Aquellos con una dieta equilibrada tienden a participar en actividades físicas más estructuradas y vigorosas, mientras que una alimentación inadecuada se asocia con niveles más bajos de actividad física o actividades sedentarias

Referente al segundo objetivo específico, no se encontró una relación significativa entre los hábitos alimenticios y la continuidad de la actividad física. El coeficiente de correlación (.175) y la significación bilateral (.113) sugieren que no hay una asociación clara entre estas variables.

En parte del tercer objetivo específico, no se identificó una relación significativa entre los hábitos alimenticios y la duración de la actividad física. El coeficiente de correlación (.181) y la significación bilateral (.101) indican que no existe una asociación estadísticamente significativa entre estas variables.

Finalmente, se evidencio en el cuarto objetivo específico, se encontró una relación significativa entre los hábitos alimenticios y la intensidad de la actividad física, con una correlación positiva débil (.232) y estadísticamente significativa (p = .035). Esto sugiere que los estudiantes con mejores hábitos alimenticios tienden a realizar actividades físicas de mayor intensidad. Tanto los malos hábitos alimenticios como la falta de actividad física contribuyen al desarrollo de problemas como el sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles. Esto subraya la importancia de abordar ambos aspectos de manera conjunta para mejorar el bienestar integral de los estudiantes.

RECOMENDACIONES

PRIMERO: Para mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein en San Juan de Lurigancho, se sugiere desarrollar e implementar programas educativos integrales que aborden de manera conjunta la promoción de hábitos alimenticios saludables y la práctica constante de actividad física. Estos programas deberían diseñarse de forma atractiva y participativa, incorporando talleres prácticos de nutrición que enseñen a los estudiantes a preparar comidas nutritivas y balanceadas, así como a comprender la importancia de una alimentación adecuada para su desarrollo y rendimiento académico.

SEGUNDO: Se propone organizar sesiones de actividad física variadas y dinámicas, que se adapten a los intereses y preferencias de los estudiantes, fomentando así su participación entusiasta y sostenida en el tiempo. Estas actividades podrían incluir deportes tradicionales y alternativos, clases de baile, ejercicios de fuerza y flexibilidad, entre otras opciones que promuevan un estilo de vida activo y saludable.

TERCERO: Dado que se encontró una correlación positiva débil entre los hábitos alimenticios y los tipos de actividad física, se sugiere diversificar las opciones de actividades físicas ofrecidas en la institución. Esto podría incluir la introducción de deportes alternativos, actividades de baile o ejercicios de fuerza, permitiendo a los estudiantes elegir aquellas que más les motiven y se adapten a sus preferencias alimenticias.

CUARTO: Aunque no se encontró una relación significativa entre los hábitos alimenticios y la continuidad de la actividad física, se recomienda implementar estrategias para fomentar la constancia en la práctica de ejercicio. Esto podría incluir la creación de un sistema de seguimiento y recompensas para los estudiantes que mantengan una rutina regular de actividad física, independientemente de sus hábitos alimenticios.

QUINTO: Se recomienda educar a los estudiantes sobre la importancia de mantener sesiones de actividad física de duración adecuada. Esto podría lograrse mediante la implementación de clases de educación física más extensas o la promoción de actividades extracurriculares que fomenten sesiones de ejercicio más prolongadas.

SEXTO: Se recomienda desarrollar programas que vinculen la nutrición con diferentes niveles de intensidad en el ejercicio. Esto podría incluir talleres que expliquen cómo adaptar la alimentación según la intensidad de la actividad física realizada, y viceversa, cómo ajustar la intensidad del ejercicio en función de la ingesta alimenticia.

REFERENCIAS

Andreu, E. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid-19. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1*(2), 209-220. https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v2.1828

Arias, J., Holgado, J., Tafur, T., y Vasquez, M. (2022). *Metodología de la investigación: El método ARIAS para realizar un proyecto de tesis.* Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. https://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/3109/1/2022_Metodologia_de_la_investigacion_El_metodo_%20ARIAS.pdf

Asencios, P., y Bravo, N. (2023). *Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes del cuarto año de secundaria de la institución educativa emblemática Andrés de los Reyes N° 20449, Huaral 2022.* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio UNJFSC. http://hdl.handle.net/20.500.14067/7838

Barja-Fernández, S., Pino, M., Portela, I., y Leis, R. (2020). Evaluación de los hábitos de alimentación y actividad física en escolares gallegos. *Nutrición Hospitalaria, 37*(1). https://doi.org/10.20960/nh.02668

Caminotti, M., y Toppi, H. (2020). *Metodología de la investigación social: Caja de herramientas.* Universidad de Buenos Aires. https://www.google.com.pe/books/edition/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n_social/XCcAEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=0

Carrillo, P., García, M., García, E., y Rosa, A. (2020). Hábitos alimenticios y su relación con parámetros físico-saludables. *Lecturas: Educación Física y Deportes, 25*(264), 62-75. https://doi.org/10.46642/efd.v25i264.1983

Castro, D., y Gamarra, S. (2023). *Hábitos alimentarios, actividad física y rendimiento académico en estudiantes de los tres últimos años del colegio Blenkir, Chilca – 2020.* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Centro del Perú]. Repositorio UNCP. http://hdl.handle.net/20.500.12894/9064

Cieza, M., y Janampa, S. (2021). *Hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por el covid-19 en adolescentes de una Institución Educativa Privada, Villa María del Triunfo – 2020.* [Tesis de Licenciatura, Universidad María Auxiliadora]. Repositorio UMA. https://hdl.handle.net/20.500.12970/1008

Cisneros, A., Guevara, A., Urdánigo, J., y Garcés, J. (2022). Técnicas e instrumentos para la recolección de datos que apoyan a la investigación científica en tiempo de pandemia. *Dominio de las ciencias, 8*(1), 1165-1185. https://doi.org/10.23857/dc.v8i41.2546

CPI. (2021). *Encuesta Nacional de Actividad Física y Hábitos de Vida Saludable.* http://appweb.ipd.gob.pe/victoria/web/archivo/Encuesta.pdf

Cravino, A. (2021). *Investigación y tesis en disciplinas proyectuales.* CP67. https://bit.ly/3LZ5fym

Ding, D., Mutrie, N., Bauman, A., Pratt, M., Hallal, P., y Powell, K. (2020). Physical activity guidelines 2020: comprehensive and inclusive recommendations to activate populations. *The Lancet, 396*(10265), 1780-1782. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)32229-7

El Peruano. (16 de agosto de 2023). Mejora tu salud con una alimentación saludable, recomendada por nutricionistas. https://www.elperuano.pe/noticia/220827-mejora-tu-salud-con-una-alimentacion-saludable-recomendada-por-nutricionistas

Escobar, P., y Bilbao, J. (2020). *Investigación y Educación Superior.* Lulu Press. https://www.google.com.pe/books/edition/INVESTIGACION_Y_EDUCACION_SUPERIOR/W67WDwAAQBAJ?hl=es&gbpv=0

Fernández, N., y Lacunza, A. (2020). Características de personalidad, hábitos alimentarios y diagnóstico nutricional. Estudio en adolescentes con sobrepeso y obesidad en Monteros, Argentina. *Revista de Salud Pública, 22*(1), 69-76. https://doi.org/10.15446/rsap.V22n1.76175

Folleco, J., Espín, C., Perugachi, I., Goyes, B., Barahona, A., y González, S. (2021). Hábitos alimentarios en adolescentes de las comunidades del Valle del Chota. mbabura-Ecuador, 2019. *Revista Española de Nutrición Comunitaria, 27*(3), 155-159. https://doi.org/10.14642/RENC.2021.27.3.5370

García, J. (2021). *Metodología de la investigación para administradores.* Ediciones de la U. https://bit.ly/3Vzu1Io

Guevara, R., Urchaga, J., García, E., Tárraga, P., y Moral-García, J. (2020). Valoración de los hábitos de alimentación en Educación Secundaria en la ciudad de Salamanca. Análisis según sexo y curso escolar. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria, 40*(1), 40-48. https://doi.org/10.12873/401guevara

Koca, B., y Arkan. (2021). The relationship between adolescents' nutrition literacy and food habits, and affecting factors. *Public Health Nutrition, 24*(4), 717–728. https://doi.org/10.1017/S1368980020001494

Lizandra, J., y Gregori-Font, M. (2021). Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 25*(2). https://doi.org/10.14306/renhyd.25.2.1122

Lizarazo, L., Burbano, V., y Valdivieso, M. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*(60), 95–115. http://34.231.144.216/index.php/RevistaUCN/article/view/1164

Lozano, P. (2022). *Actividad física y hábitos alimenticios de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.* [Tesis de Licenciatura, Universidad Alas Peruanas]. Repositorio UAP. https://hdl.handle.net/20.500.12990/10595

Mar, C., Barbosa, A., y Molar, J. (2020). *Metodología de la investigación. Métodos y técnicas.* Patria Educación. https://www.google.com.pe/books/edition/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n_M%C3%A9tod/e5otEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=0

Maza-Ávila, F., Caneda-Bermejo, M., y Vivas-Castillo, A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente, 25*(47). https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861

Ministerio de Sanidad. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia.* https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf

MINSA. (2019). *Guías alimentarias para la población peruana.* https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf

MINSA. (2 de febrero de 2021). Minsa recomienda 30 minutos de actividad física tres veces por semana durante la cuarentena [Nota de prensa]. https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/340594-minsa-recomienda-30-minutos-de-actividad-fisica-tres-veces-por-semana-durante-la-cuarentena/

Navarro-Rodríguez, D., Guevara-Valtier, M., Cárdenas-Villarreal, V., Paz-Morales, M., y Gutiérrez-Valverde, J. (2022). Autorregulación del peso, actividad física y hábitos de alimentación en adolescentes mexicanos de preparatoria. *Nure Investigación, 19*(120). https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/22834

OMS. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance.* https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886

OMS. (2021). *La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos.* https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities

OMS. (2022). *Actividad física: Datos y cifras.* https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

ONU. (2022). *La obesidad se triplica en América Latina por un mayor consumo de ultraprocesados y comida rápida.* https://news.un.org/es/story/2022/05/1508062#:~:text=Un%20nuevo%20estudio%20de%20la,con%20sobrepeso%20o%20son%20obesos.

Ortega, M., García-Castilla, F., y De-Juanas, Á. (2021). *Guía para la elaboración de trabajos fin de máster de investigación educativa.* Ediciones Octaedro.

https://www.google.com.pe/books/edition/Gu%C3%ADa_para_la_elaboraci%C3%B3n_de_trabajos_f/2E4bEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=0

Pariona, D., y Rojas, B. (2023). *Ingesta alimentaria y actividad física en estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa Particular, Lima 2023.* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital UCV. https://hdl.handle.net/20.500.12692/125341

Pastor-Vicedo, J., Martínez-Martínez, J., López-Polo, M., y Prieto-Ayuso, A. (2021). Recreos activos como estrategia de promoción de la actividad física: una revisión sistemática. *Retos, 40*, 135-144. https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.82102

Pérez, M., y Cernuda, A. (2020). La actividad artística como regulador de los procesos de ansiedad y agresividad en niños. *Revista Portuguesa De Educação, 32*(2), 226–239. https://doi.org/10.21814/rpe.17739

Pilay, L., y Zambrano, D. (2021). Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Junín en tiempos de pandemia. *Revista Científica Higía De La Salud, 4*(1). https://doi.org/10.37117/higia.v1i4.499

Reyes, S., y Oyola, M. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista chilena de nutrición, 47*(1). https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067

Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., y Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral, 36*(2), e1535. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010&lng=es&tlng=es

Rodríguez-Ramírez, S., Gaona-Pineda, E., Martínez-Tapia, B., Arango-Angarita, A., Kim-Herrera, E., Valdez-Sánchez, A., . . . Shamah-Levy, T. (2020). Consumo de grupos de alimentos y su asociación con características sociodemográficas en población mexicana. Ensanut 2018-19. *Salud Pública de México*(6), 693-703. https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=97135

Rojas, L., Rodríguez, I., Rodríguez, K., Espinoza, I., Sacerio, I., y Angulo, C. (2020). Niveles de actividad física en estudiantes de enfermería. *Revista Finlay, 10*(4). https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/885#:~:text=Resultados%3A%20respecto%20al%20nivel%20de,que%20los%20de%20sexo%20femenino.

Salas-Salvadó, J., Bonada, A., Trallero, R., Saló, M., y Burgos, R. (2019). *Nutrición y dietética clínica.* Elsevier Health Sciences. https://www.google.com.pe/books/edition/Nutrici%C3%B3n_y_diet%C3%A9tica_cl%C3%ADnica/agSWDwAAQBAJ?hl=es&gbpv=0

UNESCO. (2021). *Fortalecer la eficacia de la salud y la nutrición en la escuela: una alianza para alumnos sanos y futuros más prometedores.* https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373431_spa

Villaquiran, A., Ramos, O., Jácome, S., y Meza, M. (2020). Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *CES Medicina, 34*, 51–58. https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.COVID-19.6

Vilugrón, F., Molina, T., Gras, M., y Font-Mayolas, S. (2020). Hábitos alimentarios, obesidad y calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes chilenos. *Revista médica de Chile, 48*(7). https://doi.org/10.4067/S0034-98872020000700921

Anexos

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA	INSTRUMENTOS
General ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024? **Específicos** • ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y el tipo de actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024? • ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y la continuidad de la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024?	**General** Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024. **Específicos** • Identificar la relación entre los hábitos alimenticios y el tipo de actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024. • Identificar la relación entre los hábitos alimenticios y la continuidad de la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024.	**General** Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024. **Específicas** • Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el tipo de actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024. • Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y la continuidad de la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024.	**V1:** Hábitos alimenticios **V2:** Actividad física	**Enfoque:** cuantitativo **Tipo:** Básico **Nivel:** no experimental **Diseño:** correlacional, transversal **Método:** hipotético-deductivo	La población estará conformada por 83 estudiantes del quinto grado del nivel secundaria de las secciones A, B, C.	Dos cuestionarios, una para cada variable de estudio.

• ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y la duración de la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024? • ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y la intensidad de la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024?	• Identificar la relación entre los hábitos alimenticios y la duración de la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024. • Identificar la relación entre los hábitos alimenticios y la intensidad de la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024.	• Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y la duración de la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024. • Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y la intensidad de la actividad física en estudiantes de la institución educativa estatal Albert Einstein, San Juan de Lurigancho – 2024.				

Instrumento sobre hábitos alimenticios

I. INTRODUCCIÓN

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer sus hábitos alimenticios. Agradecemos de antemano la información que nos pueda brindar con veracidad y honestidad, todo será confidencial y anónimo, el tiempo promedio consta de 15 minutos para responder.

ESCALA	EQUIVALENCIA
a	1
b	2
c	3
Inadecuado (1-19) Adecuado (20-39)	

II. INSTRUCCIONES

- Lea atentamente cada pregunta y responda cada ítem acerca de la frecuencia de comidas, el tipo de alimento y el lugar donde consume sus alimentos.

- Responda cada pregunta con la mayor seriedad posible.

- Marque con una X la respuesta que usted considere.

- No deje ninguna pregunta sin responder

- Ante cualquier duda, levantar la mano y preguntar a las encargadas del cuestionario.

POR FAVOR CONTESTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

Grado y sección:

Edad:

Sexo: F ( ) M ( )

CUESTIONARIO					
DIMENSIONES	**N.º**	**ÍTEMS**	**VALORACIÓN**		
		VARIABLE 1: Hábitos alimenticios	**a (1)**	**b (2)**	**c (3)**
FRECUENCIA DE COMIDAS	1	¿Cuántas comidas consumes diariamente?	1-2	3-4	5 a más
	2	¿Tomas desayuno todos los días?	No	A veces	Si
	3	¿Almuerzas todos los días?	No	A veces	Si

	4	¿Cenas todos los días?	No	A veces	Si
TIPO DE ALIMENTOS	5	¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno?	Frugos, galletas, hamburguesas	Infusiones, café, cereales	Quinua, soya, maca, jugo de frutas naturales
	6	En la media mañana (merienda) ingieres:	Frugos, gaseosas, golosinas (chocolate, galleta, piqueos, caramelos)	Frutos secos (pasas, almendras, pecanas)	Frutas o jugos de fruta
	7	¿Cuáles son los alimentos que consumes en el almuerzo?	Frituras (pollo a la brasa, hamburguesas, salchipapas)	Caldos o sopas instantáneas (ajinomen)	Menestras, ensaladas de verduras, guisos, pescado, pollo
	8	¿Qué consumes en tu lonchera?	Snacks, galletas, chocolates, gaseosa	Hamburguesas	Frutas, agua
	9	¿En la cena qué tipo de alimentos ingieres?	Pollo broaster, salchipapa	Sopas, caldos	Guisos, tortillas y ensaladas
	10	¿Cuántos vasos de líquidos (agua, infusiones, refrescos) tomas al día?	0/1 vaso	2/3 vasos	Más de 4 vasos
LUGAR DONDE CONSUMES LOS ALIMENTOS	11	¿Dónde desayunas?	Colegio, Quiosco	Vaso de leche, juguería	Casa
	12	¿En qué lugar consumes tu almuerzo?	Comedor popular	Restaurante, colegio	Casa
	13	¿En qué lugar consumes tu cena?	Puestos de comida rápida	Restaurantes	Casa

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

Instrumento sobre actividad física

Grado y sección:

Edad:

Sexo: F ( ) M ( )

INDICACIONES: A continuación, se le presenta un conjunto de enunciados que usted deberá responder con toda sinceridad, con su apoyo permitirá el desarrollo del presente trabajo de investigación. Marca con una X sólo una alternativa teniendo en cuenta la siguiente escala:

ESCALA	EQUIVALENCIA
1	Nunca
2	A veces
3	Siempre

CUESTIONARIO					
DIMENSIONES	**Nº**	**ÍTEMS**	**VALORACIÓN**		
		VARIABLE 2: Actividad física	**1**	**2**	**3**
TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA	1	Realizo entrenamientos en la semana a través de ejercicios aeróbicos.			
	2	En mi rutina de ejercicios físicos, considero a los ejercicios de flexibilidad y estiramiento.			
	3	En mis sesiones de entrenamiento considero a los ejercicios de fuerza, velocidad y abdominales.			
	4	Practico algún deporte como actividad física en la semana.			
	5	Manejo bicicleta, hago caminatas y participo en algunos juegos recreativos como parte de mi actividad física en la semana.			
	6	Como parte de mi actividad física, hago dibujo, pintura, danzas y coreografías.			
	7	Hago ejercicios físicos de fuerza y resistencia mirando videos tutoriales.			
CONTINUIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA (FRECUENC	8	Realizo ejercicios en forma diaria como parte de mi entrenamiento post pandemia.			
	9	Realizo ejercicios en forma interdiaria como parte de mi rutina de entrenamiento.			

	10	Participo en programas de entrenamiento semanal con mis amigos de colegio.			
	11	Participo en aeróbicos y secuencias de entrenamiento en forma mensual.			
	12	En mis horas libres, practico actividades deportivas como fútbol, vóleibol, básquetbol y otros deportes.			
	13	En mis horas libres y en el colegio, practico algunos juegos tradicionales, recreativos y danzas.			
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA (TIEMPO)	14	Practico alguna actividad física en promedio de 4 a 5 días a la semana.			
	15	Cuando practico alguna actividad física aeróbica, lo hago de 30 a 40 minutos.			
	16	Los días que realizo actividad física, lo hago más de 40 minutos.			
	17	Los días que practico alguna actividad física, lo hago menos de 10 minutos.			
	18	Cuando hago algún deporte o actividad física, lo hago de 11 a 30 minutos.			
INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	19	Realizo actividad física vigorosa de 3 a 4 días a la semana.			
	20	Realizo actividad física vigorosa más de 4 días a la semana.			
	21	Realizo actividad física vigorosa de 1 a 2 días a la semana.			
	22	Realizo actividad física moderada de 3 a 4 días a la semana.			
	23	Realizo actividad física moderada más de 4 días a la semana.			
	24	Realizo actividad física moderada de 1 a 2 días a la semana.			
	25	Realizo actividad física baja de 3 a 4 días a la semana.			
	26	Realizo actividad física baja más de 4 días a la semana.			
	27	Realizo actividad física baja de 1 a 2 días a la semana.			