



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**Actividad física y hábitos alimenticios en docentes de
una institución educativa en Ventanilla, 2025**

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación
Física

AUTOR

Michael Junior JAVIER ZUÑIGA

ASESOR

Dr. Edgar Froilán DAMIÁN NÚÑEZ

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

Javier, M. (2025). *Actividad física y hábitos alimenticios en docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Michael Junior Javier Zuñiga
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	45241129
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0006-2328-3914
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Edgar Damian Frolian Nuñez
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	08056163
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-74998449
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Hernando Diaz Andia
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06045204
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Jimmy Diaz Manrique
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	25713875
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07295790
Miembro del jurado 3	
Nombres y apellidos	-
Tipo de documento	-

Número de documento de identidad	
Datos de investigación	
Línea de investigación	CIENCIAS APLICADAS Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD
Grupo de investigación	
Agencia de financiamiento	PROPIO
Ubicación geográfica de la investigación	VENTANILLA-CALLAO
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2024-2025
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 033-2025-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 04 días del mes de diciembre de 2025, siendo las 09:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN VENTANILLA, 2025**, que presenta el Bachiller; **MICHAEL JUNIOR JAVIER ZUÑIGA**, para optar el Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Física.

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

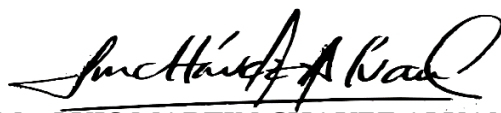
Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciado (a) en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las 09:49 horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.


Dr. HERNANDO DIAZ ANDIA
Presidente


Dr. EDGAR FROILAN DAMIAN NUÑEZ
Asesor


Dr. JIMMY DIAZ MANRIQUE
Jurado Informante


Mg. LUIS MARTIN CHAVEZ ALVAN
Jurado Informante

Anexo 1
CERTIFICADO DE SIMILITUD
R.R. N°006482-2025-R/UNMSM

Yo, Edgar Froilán Damián Núñez en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen N°037-2025 de la EP Educación Física de la tesis, cuyo título es ACTIVIDAD FÍSICA y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN VENTANILLA, 2025, presentado por el bachiller Michael Junior Javier Zuñiga para optar el título profesional en licenciado de Educación Física, CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el 15% de similitud, nivel PERMITIDO para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional.**

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del Título Profesional:
Licenciado en Educación Física.

Lima, 08 de Diciembre de 2025



Firma del Asesor

Nombres y Apellidos del asesor: Edgar Froilán Damián Núñez

DNI: 08056163

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

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

Índice de contenidos

ÍNDICE DE TABLAS	4
ÍNDICE DE FIGURAS	5
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
I. Introducción	8
1.2. Planteamiento del problema.....	8
1.2.1. Determinación del problema	8
1.2.2. Formulación del problema	11
1.3. Objetivos de investigación.....	12
1.3.1. General	12
1.3.2. Específicos	12
1.4. Justificación o importancia	12
1.5. Limitaciones de la investigación.....	13
II. Revisión de la literatura	14
2.1 Marco teórico	14
2.2. Antecedentes de estudio.....	14
2.3. Bases teóricas.....	19
2.4. Definición de términos básicos	30
III. Hipótesis y variables.....	32
3.1. Formulación de hipótesis	32
3.2. Variables	32
3.3 Operacionalización de las variables.....	33
IV. Materiales y métodos.....	34
4.1. Tipo y nivel de investigación.....	34
4.2. Diseño de investigación	34
4.3. Métodos de investigación	35
4.4. Población, muestra y muestreo	35
4.5. Técnicas e instrumentos de recojo de información.....	36
4.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	38
4.7. Aspectos éticos	39
V RESULTADOS	40

VI. Discusión.....	54
VII Conclusiones y recomendaciones	57
Anexos.....	70

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Estadísticos descriptivos de la variable actividad física (MET-min/sem).....	40
Tabla 2 Niveles de actividad física en el trabajo	42
Tabla 3 Actividad física para desplazarse	43
Tabla 4 Niveles de actividad física en el tiempo libre.....	44
Tabla 5 Variable hábitos alimenticios por dimensión	45
Tabla 6 Dimensión 1: Elección de alimentos naturales.....	46
Tabla 7: Dimensión 2: Preparación de comidas variadas.....	47
Tabla 8 Práctica de un estilo de vida saludable	48
Tabla 9 Consistencia interna del cuestionario de hábitos alimenticios	49
Tabla 10 Prueba de normalidad Shapiro–Wilk.....	49
Tabla 11 Correlaciones: Actividad física - Hábitos alimenticios	50
Tabla 12 Correlaciones: Actividad física en el trabajo - Hábitos alimenticios	51
Tabla 13 Correlaciones: Actividad física para desplazarse - Hábitos alimenticios.....	52
Tabla 14 Correlaciones: Actividad física en el tiempo libre - Hábitos alimenticios.....	53

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Esquema del diseño.....	35
Figura 2. Variable actividad física.....	40
Figura 3 Niveles de actividad física en el trabajo.....	42
Figura 4 Actividad física para desplazarse	43
Figura 5 Niveles de actividad física en el tiempo libre	44
Figura 6 Dimensión 1: Elección de alimentos naturales	46
Figura 7 Dimensión 2: Preparación de comidas variadas	47
Figura 8 Práctica de un estilo de vida saludable.....	48

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la actividad física y los hábitos alimenticios en docentes de una institución educativa de Ventanilla en 2025. La investigación fue de enfoque cuantitativo, de tipo correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 60 docentes, a quienes se aplicó el Cuestionario Global de Actividad Física (GPAQ) y el Cuestionario de Hábitos Alimenticios.

Los resultados evidenciaron que el nivel total de actividad física alcanzó un promedio de 2700.50 MET-min/sem, ubicando a la mayoría en el rango moderado–alto, aunque con predominio de conductas sedentarias (6.2 horas/día). En cuanto a los hábitos alimenticios, se obtuvo un promedio total de 43.10 puntos, lo que refleja un nivel intermedio–alto, con mejores resultados en la práctica de un estilo de vida saludable y menores en la elección de alimentos naturales.

El análisis correlacional de Spearman confirmó una relación positiva y significativa entre la actividad física y los hábitos alimenticios ($p < 0.05$). Asimismo, se determinó que la relación fue moderada en la actividad física en el trabajo, baja en el desplazamiento activo y moderada–alta en el tiempo libre, siendo esta última la más fuerte. Se concluye que la adopción de estilos de vida activos se asocia con prácticas alimenticias más saludables, lo cual refuerza la necesidad de programas integrales que promuevan simultáneamente el ejercicio físico y la educación nutricional en la comunidad docente.

Palabras clave: Actividad física, hábitos alimenticios, docentes, salud, correlación.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and eating habits among teachers at an educational institution in Ventanilla in 2025. The research followed a quantitative approach, correlational type, and a non-experimental cross-sectional design. The sample consisted of 60 teachers, who were assessed with the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and the Eating Habits Questionnaire.

The results showed that the total level of physical activity averaged 2700.50 MET-min/week, placing most teachers in the moderate–high range, although with a predominance of sedentary behaviors (6.2 hours/day). Regarding eating habits, the overall average was 43.10 points, indicating an intermediate–high level, with better performance in maintaining a healthy lifestyle and lower results in the selection of natural foods. Spearman’s correlation analysis confirmed a positive and statistically significant relationship between physical activity and eating habits ($p < 0.05$). The association was moderate in work-related physical activity, low in active commuting, and moderate–high in leisure time, the latter being the strongest. It is concluded that adopting active lifestyles is associated with healthier eating practices, reinforcing the need for comprehensive programs that simultaneously promote physical exercise and nutritional education within the teaching community.

Keywords: Physical activity, eating habits, teachers, health, correlation.

I. Introducción

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1. Determinación del problema

Uno de los requisitos que se presentan por parte de la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2023), para una educación de calidad, es asegurar que los docentes se encuentren capacitados para transmitir conocimientos teóricos y prácticos acerca de la adopción de estilos de vida saludable. Estas directrices son especificadas como parte de las metas del cuarto de los objetivos de Desarrollo Sostenible, planteados por la Organización de las Naciones Unidas.

El énfasis de la participación y práctica del profesorado en actividades saludables también se enfatiza por parte de entidades como la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2022) en conjunto con la Organización Mundial de la Salud (OMS). Ambas organizaciones instan a la creación de Escuelas promotoras de la salud por medio de una serie de lineamientos que resalta la necesidad de fomentar una alimentación saludable desde los primeros grados escolares. Para cumplir con ello, el personal directivo y docente requiere no solo del conocimiento sino también de uso de una pedagogía participativa para que estos adquieran y trasmitan habilidades, actitudes y comportamientos saludables o en la comunidad escolar.

Pese a estas directrices, aún se evidencia problemáticas que limitan, no solo el rendimiento docente, sino que, de forma general, afectan significativamente su calidad de vida, como lo es la falta de actividad física o sedentarismo y una mala alimentación (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). Del primero de ellos, la OMS (2024) señala que la falta de ejercicio aumenta las probabilidades de desarrollar hipertensión, diabetes tipo 2, una mayor propensión a las caídas, deterioro de la salud mental, problemas visuales, incremento de la grasa corporal y un mayor riesgo de cáncer, mientras

que la mala nutrición, tanto por falta de nutrientes como por una mala selección de estos son la base para el desarrollo de múltiples enfermedades, colocando en riesgo el funcionamiento físico y la salud psicológica (OMS, 2024).

El impacto de este contexto se ve amplificado por el aumento constante de estas conductas. Al respecto, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2024) señala que el 31% de la población, es decir, 1.800 millones de adultos, no realizó actividad física alguna en 2022, y se estima que para 2030 esta cifra podría ascender al 35%. En el caso de los docentes, un estudio realizado en Filipinas revela que el 75% de los maestros pasa tres cuartas partes de su jornada laboral sentado, con excepciones en el nivel primario, y que los medios de transporte seleccionados por muchos de ellos no requieren caminar (Mortejo et al., 2024). En otro escenario, en China, un estudio realizado con 741 docentes de escuelas primarias y secundarias encontró que el 54.63% no participaba en actividades físicas, y que esta falta de ejercicio influía negativamente en el 82.31% de su estado físico y psicológico, además de impactar significativamente en su rendimiento docente y autoeficacia (Gao et al., 2024).

Por otro lado, los índices de alimentación inadecuada también han mostrado un incremento. Según la OMS (2024), los países en desarrollo enfrentan mayores dificultades tanto para acceder a alimentos saludables como para contar con información adecuada sobre hábitos alimentarios. Además, la entidad informa que 390 millones de adultos presentaban un peso insuficiente, mientras que 2.500 millones sufrían de sobrepeso, de los cuales 890 millones padecían obesidad. En el caso específico de los docentes, un estudio realizado en Turquía sobre hábitos alimentarios en escuelas primarias públicas encontró que los maestros presentaban la segunda puntuación más baja en cuanto a hábitos alimenticios, con una media de 21, en comparación con la puntuación de 27 en la categoría de crecimiento espiritual, que fue la más alta; sin embargo, también

se destacó que, pese a estas puntuaciones, entre el 23% y 26% de los docentes afirmaron leer o informarse sobre conductas saludables (Orz, 2024).

En el contexto panamericano, diversos estudios reflejan indicadores preocupantes sobre la actividad física y los hábitos alimentarios de la población adulta, como Strain et al. (2025), quien en un artículo publicado en *The Lancet*, señala que la prevalencia de actividad física insuficiente es más alta en países como Brasil y Venezuela, con entre el 40% y 49% de la población afectada, mientras que Colombia, Argentina y Perú presentan una prevalencia similar a la de Estados Unidos, con entre el 30% y 39% de las personas no cumpliendo con el estándar mínimo de actividad física. En cuanto a los hábitos alimentarios, la OPS (2023) reporta que el 11.3% de la población adulta se encuentra por debajo del promedio mundial en términos de desnutrición, lo que indica una mejora en el acceso a alimentos, aunque al mismo tiempo se observa que 3.9 millones de personas padecen de sobrepeso.

En Perú, los problemas de salud son alarmantes, con un 65% de las mujeres afectadas por sobrepeso, asociado principalmente a una dieta alta en azúcares y carbohidratos, y un 18% de los adultos padeciendo anemia (Haustein, 2024). Además, el Ministerio de Salud (MINSA, 2024) destaca que solo el 26% de los adultos realiza actividad física, lo que aumenta la propensión a desarrollar enfermedades como diabetes y enfermedades cardiovasculares. En el ámbito docente, aunque el gobierno promueve políticas relacionadas con la educación y capacitación sobre alimentación saludable y actividad física (Red Servicios de Salud Chilca Mala, 2024), estas iniciativas tienden a centrarse exclusivamente en enfoques teóricos, sin una aplicación práctica directa para los docentes.

Con base a lo descrito, estudiar la actividad física y los hábitos alimenticios en los docentes es esencial, ya que estos factores impactan directamente en su salud física, mental y desempeño profesional, pues, los docentes, al estar expuestos a demandas constantes, requieren buena salud para gestionar el estrés, mantenerse concentrados y motivados. Una alimentación adecuada y ejercicio regular mejoran la energía, la estabilidad emocional y reducen el riesgo de enfermedades crónicas, favoreciendo su rendimiento en el aula.

Además, investigar la relación entre la actividad física y los hábitos alimenticios en los docentes permite contribuir al bienestar general del educador, pues al reconocer que ambos factores están interrelacionados, es decir, al mejorar uno, el otro también se vea beneficiado, se lograría promover practica que creen y fomenten un círculo virtuoso que promueva un estilo de vida más saludable y sostenible a largo plazo.

1.2.2. Formulación del problema

1.2.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre Actividad física y hábitos alimenticios en docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025?

1.2.2.2 Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de actividad física de los docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025?

¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025?

¿Cuál es la relación entre las dimensiones de actividad física y hábitos alimenticios en docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025?

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1. General

Determinar la relación entre Actividad física y hábitos alimenticios en docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025.

1.3.2. Específicos

- 1). Evaluar la relación de la actividad física en el trabajo con hábitos alimenticios en docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025
- 2). Conocer la relación de la actividad física para desplazarse con hábitos alimenticios de los docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025
- 3). Precisar la relación de la actividad física en el Tiempo libre con hábitos alimenticios en docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025

1.4. Justificación o importancia

A nivel teórico, estudiar cómo una dieta adecuada y la actividad física se establecen en los profesionales de la educación permite comprender mejor el impacto de estas variables en su contexto, ya que la literatura disponible sobre este tema es aún limitada. Además, este análisis brinda la oportunidad de revisar y expandir las teorías existentes sobre los constructos relacionados, aportando nuevas perspectivas.

A nivel práctico, la investigación sobre estas variables podría conducir a la creación de programas de salud específicos para el ámbito educativo. Tales programas serían fundamentales para integrar la actividad física y la alimentación saludable como elementos clave en la formación y el desarrollo profesional de los docentes, mejorando su bienestar general y desempeño en el aula.

1.5. Limitaciones de la investigación

Los cuestionarios serán completados por los propios docentes, lo que podría limitar la objetividad de las respuestas, ya que dependen de su percepción personal.

II. Revisión de la literatura

2.1 Marco teórico

2.2. Antecedentes de estudio

2.2.1. Internacionales

Ávila y Espinosa (2024) llevaron a cabo un estudio con el propósito de identificar y relacionar el índice de masa corporal, los hábitos alimenticios y actividad física durante el período septiembre 2021 - julio 2022. El estudio empleó un enfoque cuantitativo de cohorte transversal observacional, con una muestra de 68 docentes, aplicando mediciones antropométricas para el IMC, el Cuestionario de Adherencia a la Dieta Mediterránea (CADM) y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Los resultados evidenciaron que el 90.48% de los docentes presentaron preobesidad/sobrepeso, con mayor prevalencia en varones (50%) que en mujeres (40.48%); el 52.94% mostró una adherencia media a la dieta mediterránea y el 55.88% registró niveles bajos de actividad física. El análisis estadístico mediante Chi2 ($p=0.000 > 0.05$) estableció una correspondencia significativa entre la adherencia alta a la dieta mediterránea y niveles altos de actividad física. Los autores concluyeron que, existe una elación estadísticamente significativa entre la adherencia a la dieta mediterránea alta y la actividad física alta en la población docente estudiada.

Andrade (2024) realizó un estudio con el objetivo de comparar los hábitos alimenticios y la actividad física entre docentes de una institución educativa fiscal y particular en Pichincha-Ecuador en el 2024. La metodología empleada fue un estudio descriptivo transversal con enfoque cuantitativo, aplicando un cuestionario virtual a 78 docentes de la institución fiscal y 76 de la particular. Los resultados mostraron que, un mayor porcentaje de docentes de la institución particular consumían frutas diariamente (40.8% vs 24.4%), ingerían refrigerio a media mañana (82.9% vs 46.2%), bebían al menos

2 litros de agua (46.05% vs 20.51%) y consumían menos desayuno (78.9% vs 96.2%) en comparación con la institución fiscal. Los principales tipos de alimentos consumidos en ambas instituciones fueron frutas, verduras y carnes. En cuanto a actividad física, en la institución fiscal predominó caminar y trotar, mientras en la particular caminar y bailoterapia. La investigación concluyó que la institución educativa particular presentó hábitos alimenticios más saludables y mayor actividad física que la institución fiscal.

Rocha et al. (2023) evaluaron el nivel de actividad física y los hábitos alimentarios de docentes universitarios en una institución educativa privada en Río de Janeiro, Brasil. El estudio transversal recolectó datos en línea mediante Microsoft Forms de 101 profesores (51.4% mujeres), incluyendo peso y altura autorreportados para el cálculo del IMC, el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el cuestionario "¿Cómo está su alimentación?" del Ministerio de Salud. Los resultados mostraron una prevalencia de sobrepeso del 70.3% de la muestra (83.7% en hombres), hábitos alimentarios deficientes en 19.8%, regulares en 25.7% y excelentes en 54.5%, sin diferencias significativas por sexo ($p=0.31$) ni estado nutricional ($p=0.58$). El nivel de actividad física fue bajo en 31.7%, moderado en 34.7% y alto en 33.7% de los participantes, siendo superior en hombres ($p=0.048$). El estudio concluyó que existe una alta prevalencia de sobrepeso, donde aproximadamente la mitad de la muestra presentó hábitos alimentarios inadecuados y un tercio mostró bajo nivel de actividad física.

Erdogan et al. (2021) precisaron los hábitos nutricionales y niveles de actividad física de profesores de Educación Física y Deportes durante la epidemia de covid-19 de la provincia de Elazig en Turquía. La metodología consistió en un estudio transversal con 156 profesores (121 hombres, 35 mujeres), aplicando el cuestionario "Investigación de Hábitos Nutricionales y Niveles de Conocimiento Nutricional" y la versión corta del "Cuestionario Internacional de Actividad Física". Los resultados mostraron que el 89.1%

de los profesores no recibió educación nutricional, 62.2% tenía una enfermedad crónica, 47.4% indicó que el proyecto estatal "Quédate en Casa" no afectó su actividad física. Se observó que las puntuaciones medias de los hábitos nutricionales de los participantes antes de la pandemia fueron más bajas que durante el período pandémico, mientras que las puntuaciones de actividad física fueron más altas antes de la pandemia, con diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.05$). El estudio concluyó que, los hábitos alimentarios y la actividad física de los profesores fueron afectados negativamente durante el período pandémico.

Delfino et al. (2020) analizaron la asociación entre patrones de comportamiento sedentario con hábitos dietéticos y estilo de vida en 245 profesores de escuelas públicas de Presidente Prudente, Brasil, durante 2016-2017, mediante un estudio transversal que evaluó el comportamiento sedentario, pausas sedentarias y hábitos alimentarios. Los resultados demostraron que las pausas sedentarias altas, tanto en trabajo (67.7%) como en tiempo libre (70.2%), se asociaron con mejores hábitos alimentarios y niveles altos de actividad física entre los profesores, incluso en aquellos con comportamiento sedentario alto, concluyendo la importancia de promover pausas activas durante la jornada laboral. Los autores concluyeron que, existe una asociación positiva entre las pausas sedentarias y mejores hábitos alimentarios/actividad física, incluso en aquellos con alto sedentarismo.

2.2.2. Nacionales

Mendivil y Palomino (2022) realizaron una investigación con el objetivo de determinar el nivel de actividad física y hábitos alimenticios en adolescentes de la institución educativa "8186 María Jesús" de Comas en el 2022. El estudio fue de tipo básico, con diseño no experimental de corte transversal y enfoque cuantitativo, aplicando un cuestionario a una muestra de 123 estudiantes de 1ro a 5to de secundaria. Los resultados señalaron que el 64.23% de los adolescentes realizan actividad física

moderada, el 32.52% actividad física baja y solo el 3.25% actividad física vigorosa. Respecto a los hábitos alimenticios, el 100% de los estudiantes presentaron hábitos alimenticios adecuados. La investigación concluyó que en los adolescentes predomina un nivel de actividad física moderado con hábitos alimenticios adecuados.

Campos y Cruzado (2022) buscaron determinar la asociación del síndrome de burnout y hábitos alimentarios en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima en el 2021. El estudio fue correlacional, no experimental de corte transversal, aplicando cuestionarios a 58 docentes. Los resultados mostraron que el 5.2% de los docentes presentó síndrome de burnout, mientras que el 55.2% manifestó hábitos alimentarios adecuados. En cuanto a las dimensiones del burnout, el 8.6% presentó alto nivel de agotamiento emocional, 93.1% bajo nivel de despersonalización y 51.7% alto nivel de realización personal. Respecto a los hábitos alimentarios, el 74.1% consumía desayuno diariamente, 84.5% almuerzo y 53.4% cena. El 100% de docentes consumía comidas caseras o guisos, y solo el 15.5% consumía verduras frescas diariamente. La investigación concluyó que no existe asociación entre el síndrome de burnout y los hábitos alimentarios en los docentes que desarrollan clases virtuales de las tres instituciones educativas evaluadas.

Lozano (2022) analizó la relación entre la actividad física y los hábitos alimenticios en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María en Breña, Perú. El estudio siguió un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con nivel correlacional y diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 75 estudiantes, a quienes se les aplicó el test IPAQ para medir la actividad física y un cuestionario sobre hábitos alimenticios, ambos instrumentos con una confiabilidad de 0.901 según el alfa de Cronbach. Los resultados evidenciaron que el 40% de los estudiantes presentó un nivel alto de actividad física, 29.3% nivel moderado y

30.7% nivel bajo; en cuanto a los hábitos alimenticios, 36% manifestó tener siempre buenos hábitos, 34.7% casi siempre y 17.3% a veces. El análisis inferencial mediante la prueba Rho Spearman arrojó un coeficiente de 0.894 con un p-valor de 0.000 menor a 0.05. La investigación concluyó que existe una relación significativa entre la actividad física y los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto grado de secundaria.

Ore (2020) buscó determinar los hábitos alimenticios y la actividad física en escolares de una institución educativa en La Molina en el 2020. La metodología fue de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo, diseño no experimental y corte transversal, aplicando dos encuestas a una muestra de 52 estudiantes entre 8 a 12 años. Los resultados evidenciaron que 46.2% tenían hábitos alimenticios regulares, 36.5% malos hábitos y 17.3% buenos hábitos; en cuanto al consumo de alimentos, 48.1% consumía verduras y frutas 3-4 veces por semana, 73.1% cereales y legumbres 3-4 veces por semana, 82.7% carnes 5-6 veces por semana, 9.6% lácteos 3-4 veces por semana, y el 92.3% grasas 3-4 veces por semana. Respecto a la actividad física, 42.3% presentó nivel moderado, 32.7% nivel ligero y 25% nivel intenso; en la dimensión intensidad 90.4% mostró práctica regular y 9.6% práctica severa; en frecuencia 94.2% realizaba actividad 3-4 veces por semana y 5.8% 1-2 veces por semana. El estudio concluyó que los escolares presentaron hábitos alimenticios regulares y un nivel de actividad física moderado.

Caceres y Navarro (2020) analizaron la influencia de los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en el riesgo cardiovascular de los docentes del cercado de Arequipa en el año 2019. El estudio empleó una metodología no experimental de diseño transversal correlacional, con una muestra de 146 docentes seleccionados mediante muestreo aleatorio simple, a quienes se les aplicó una encuesta estructurada sobre hábitos alimentarios, el cuestionario IPAQ para medir actividad física y se les tomó medidas antropométricas para evaluar el riesgo cardiovascular. Los resultados mostraron que el

39% de los docentes presentaron malos hábitos alimentarios, 46.6% tenían un bajo nivel de actividad física, mientras que 30.8% evidenciaron un riesgo cardiovascular muy alto, encontrándose una relación estadísticamente significativa entre actividad física y riesgo cardiovascular ($p < 0.05$), mas no entre hábitos alimentarios y riesgo cardiovascular ($p > 0.05$). La investigación concluyó que existió una relación directa entre el nivel de actividad física y el riesgo cardiovascular, mientras que los hábitos alimentarios no influyeron en el riesgo cardiovascular de los docentes evaluados.

2.3. Bases teóricas

2.3.1. Actividad física.

2.3.1.1. Definición

De acuerdo con la OMS (2024), la actividad física es cualquier movimiento del cuerpo impulsado por los músculos esqueléticos que exija el uso de energía. Se considera ejercicio físico cualquier movimiento, ya sea con fines recreativos, de transporte hacia y desde un lugar, o como componente del propio trabajo o de las tareas domésticas. La actividad física, tanto de intensidad moderada como alta, es beneficiosa para la salud.

La inactividad física aumenta el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT) y otras consecuencias negativas para la salud, mientras que el ejercicio promueve el bienestar. Los comportamientos sedentarios contribuyen a la prevalencia de las ENT, lo que supone una carga para los sistemas sanitarios (King et al., 2019).

2.3.1.2. Efectos

○ Físicos

Bull et al. (2020), hacen un resumen sobre los efectos físicos que causa la actividad física:

- ✓ Los niños y adolescentes que participan en actividades físicas tienen mejor salud cardiometabólica (presión arterial, dislipidemia, glucosa y resistencia a la insulina), salud ósea, salud cognitiva (rendimiento académico, función ejecutiva), salud mental (menos síntomas de depresión), forma física (forma cardiorrespiratoria y muscular) y disminución de la adiposidad.
- ✓ En los adultos reduce la muerte por enfermedades cardiovasculares, la hipertensión incidente, la diabetes tipo 2 incidente, las neoplasias malignas específicas incidentes y más. Las medidas de adiposidad también podrían mejorar.
- ✓ El ejercicio físico también ayuda a las personas mayores a evitar las caídas, las lesiones por caídas y el deterioro de la salud ósea y la capacidad funcional.
- ✓ La actividad física durante el embarazo y el puerperio mejora los resultados de salud materna y fetal, incluido un menor riesgo de preeclampsia, hipertensión gestacional, diabetes gestacional, aumento excesivo de peso, complicaciones en el parto y depresión posparto; no aumenta el riesgo de mortinatalidad, complicaciones para el recién nacido ni efectos negativos sobre el peso al nacer.

○ **Psicológicos**

Se ha demostrado que el ejercicio mejora el estado de ánimo, aumenta la autoestima, mejora la función cognitiva y reduce moderadamente la ansiedad estado y rasgo. Se ha demostrado que sólo una hora de ejercicio a la semana, independientemente de su intensidad, previene la depresión, y el ejercicio aeróbico se ha convertido en una intervención antidepresiva de éxito. Hasta la fecha, la actividad física se ha vinculado sistemáticamente a beneficios para la salud mental y a la disminución de los síntomas de malestar psicológico, en concreto la ansiedad y la depresión (Sokić et al., 2021).

- **Aplicado en la educación**

Para ayudar a los docentes de educación de primaria y secundaria a “enfermar menos”, “no enfermar” y “curar la enfermedad antes de que se produzca”, la actividad física es un componente clave de las intervenciones de salud activa. Desde una perspectiva psicológica, la actividad física se considera «una buena medicina para la salud mental», que ayuda a construir una imagen corporal positiva y a mejorar el sentido de adquisición, la autoestima y la confianza del individuo. A nivel fisiológico, la actividad física también puede mejorar la forma física y modificar la composición corporal (pérdida de grasa y aumento de masa muscular) (Gao, 2024).

2.2.1.3. Sedentarismo

En la actualidad, la digitalización ha generado cambios significativos, aumentando la frecuencia de conductas sedentarias, definidas como aquellas con un gasto energético menor a 1,5 equivalentes metabólicos. La automatización de tareas cotidianas en el trabajo y el ocio ha reducido la actividad física, lo que ha incrementado el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión, síndrome metabólico, dislipidemia y enfermedades cardiovasculares, además de un mayor riesgo de muerte por todas las causas (Rey et al., 2023).

Los efectos de la inactividad prolongada en los entornos laborales han sido bien evaluados. La prevalencia de dolencias musculoesqueléticas, como problemas articulares, molestias en el cuello y dolor de espalda, es alta entre quienes tienen un trabajo sedentario. Los largos periodos de trabajo sentado ejercen tensión sobre los músculos y la columna vertebral, lo que provoca anomalías posturales y molestias crónicas (Hanna et al., 2023).

2.3.1.4. Directrices sobre la actividad física

Bull et al. (2020), hacen un resumen de las directrices de la actividad física de la siguiente manera:

- **Niños**

- ✓ A lo largo de la semana, los niños y adolescentes deben realizar ejercicio físico de moderado a intenso, principalmente aeróbico, durante al menos 60 minutos diarios de media.
- ✓ Al menos tres días a la semana deben dedicarse a ejercicios aeróbicos de intensidad vigorosa y a actividades de fortalecimiento óseo y muscular.

- **Adultos**

- ✓ Todos los adultos deberían ser físicamente activos de forma regular.
- ✓ Para obtener beneficios significativos para la salud, los adultos deberían realizar al menos entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente entre estas.
- ✓ Para obtener mayores ventajas para la salud, los adultos deben realizar ejercicios de fortalecimiento muscular de intensidad moderada a alta que trabajen todos los grupos musculares principales dos o más días a la semana.

- **Adultos mayores**

- ✓ Para mejorar la capacidad funcional y evitar las caídas, las personas mayores deben realizar una actividad física diversificada de multicomponentes tres o más

días a la semana, que haga hincapié en el equilibrio funcional y el entrenamiento de la fuerza a una intensidad moderada o superior.

- **Mujeres embarazadas**

- ✓ Haga ejercicio regularmente durante el embarazo y después del parto.
- ✓ Para obtener ventajas significativas para la salud, practique ejercicio físico aeróbico de intensidad moderada durante al menos 150 minutos a la semana.
- ✓ Incluya una serie de ejercicios aeróbicos y de desarrollo muscular. Los estiramientos suaves también pueden ser útiles.
- ✓ Además, las mujeres que eran físicamente activas o participaban regularmente en ejercicios aeróbicos de intensidad vigorosa antes de quedarse embarazadas pueden seguir haciéndolo durante el embarazo y la fase posparto.

2.2.1.5. Dimensiones.

Las dimensiones se desarrollan de acuerdo al Organización Mundial de la salud (2025):

- **En el trabajo**

Ofrecer tiempo de actividad física a los empleados tanto durante el horario laboral como durante el tiempo de trabajo remunerado puede ayudarles a superar la percepción de que no disponen de tiempo suficiente, lo que podría dar lugar a mayores tasas de participación. Por ende, este tipo de actividades durante el horario laboral, tal y como se utiliza en este estudio, se refiere al tiempo discrecional existente en el trabajo, como la comida (Ryde et al., 2020).

- **Para desplazarse**

Caminar, montar en bicicleta, montar en ruedas, practicar deportes, el ocio activo y el juego son formas populares de actividad física que pueden disfrutar personas de todos los niveles de habilidad (King et al., 2019).

- **En el tiempo libre**

La actividad física que uno elige realizar durante el tiempo libre se denomina actividad física en el tiempo libre, por ejemplo, hacer ejercicio en el gimnasio, practicar deportes recreativos, salir a pasear (Janssen y Voelcker, 2023).

- **Comportamiento sedentario:**

Como se ha descrito, el sedentarismo se refiere al gasto de energía bajo mientras se está en una postura reclinada, acostada o sentada durante el periodo de horas de vigilia. De esta forma, la dimensión evalúa el tiempo en que los docentes permanecen en estado de reposo, pero no al considerar las horas de sueño (Bell et al., 2023).

2.3.2. Hábitos alimenticios

2.3.2.1. Definición

Los hábitos alimenticios son el resultado de un comportamiento más o menos deliberado, grupal y recurrente que hace que las personas elijan, cocinen, coman y sigan determinadas dietas o comidas como reacción a factores sociales, culturales y religiosos. Los patrones alimentarios desde el momento de nacer están relacionados con el crecimiento y la salud a largo plazo de los niños. Por otro lado, las malas costumbres hacia los alimentos aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas en la edad adulta y de padecer sobrepeso durante la infancia y la adolescencia. El consumo de

alimentos ricos en calorías y grasas, la selectividad alimentaria, comer rápido o en entornos inadecuados suelen estar relacionados con ellos (Fisberg et al., 2024).

Los hábitos alimentarios se moldean durante la infancia mediante una combinación de factores genéticos y ambientales, además de las consecuencias de las decisiones nutricionales que el individuo toma durante la adolescencia y la adultez. a través de los mismos mecanismos, los comportamientos alimentarios pueden transmitirse de una generación a otra, lo que repercute en los patrones alimentarios y la salud nutricional desde una edad temprana. Las preferencias alimentarias, que siguen cambiando con la edad durante la infancia y la adolescencia, influyen en las elecciones dietéticas y, a su vez, en la calidad de los comportamientos alimentarios (Yun et al., 2018).

2.2.2.2. Adopción de hábitos alimenticios

La adopción de hábitos alimentarios es el proceso mediante el cual una persona modifica o crea pautas coherentes de ingesta de alimentos para mejorar su calidad de vida, su salud y su bienestar. Esto implica incorporar a la vida diaria comportamientos saludables y equilibrados, como seguir una dieta diversificada, elegir alimentos sanos y comer con moderación. Rechazar los malos hábitos alimentarios, como consumir demasiadas comidas rápidas o muy procesadas, también puede formar parte de ello (Rahmani et al, 2021).

El tipo de alimentación que escogen las personas influyen mucho en su salud. Además de proporcionar al organismo los elementos vitales que necesita para funcionar a pleno rendimiento, una dieta equilibrada y saludable también ayuda a las personas a mantener un peso saludable y a retrasar la aparición de enfermedades. Las buenas prácticas de sueño aumentan la salud mental y física, controlan el peso y el metabolismo

y mejoran el rendimiento cognitivo. Además, dormir lo suficiente reduce el estrés y prolonga la vida (Sandri et al., 2025).

2.2.2.3. Factores que influyen

La alimentación se rige por una complicada interacción entre las personas, las redes sociales y el entorno, además de ser un medio para obtener la nutrición suficiente para satisfacer las necesidades biológicas. La condición física, la edad y el sexo están relacionados con los deseos alimentarios, que a su vez afectan a los hábitos alimentarios. Los individuos difieren en sus hábitos alimentarios debido a la influencia de los factores de personalidad en la elección de alimentos y las preferencias alimentarias. Por lo tanto, se ve afectado significativamente por la autoeficacia, que es el conjunto de creencias que alguien tiene sobre su capacidad para realizar un trabajo específico (Yan et al., 2024).

Además, los hábitos personales como beber, fumar, hacer ejercicio y controlar las emociones afectan a los hábitos alimentarios al alterar una serie de variables como la tasa metabólica, la lipogénesis y la ingesta de calorías. A través de la influencia social, las conexiones interpersonales tienen un papel fundamental en el comportamiento alimentario, y las relaciones interpersonales poco saludables son también un factor que contribuye en gran medida a los trastornos alimentarios. Los miembros de la familia, incluidos cónyuges, hijos y hermanos, tienen un impacto significativo en los hábitos alimentarios. Además, existen pruebas fehacientes de que el entorno social y comunitario que incluye factores como el dinero, la educación, el empleo y el lugar de residencia teniendo un impacto significativo en los hábitos alimentarios, incluidos los tipos de alimentos consumidos y las cantidades ingeridas (Mei et al., 2022).

2.2.2.4. Dieta

Las dietas son combinaciones de alimentos y bebidas que consumen las personas. La clave de un buen crecimiento y desarrollo, de la salud y del bienestar es una dieta nutritiva, ya que, protege contra la malnutrición en todas sus manifestaciones. Una de las principales causas de la carga mundial de morbilidad, sobre todo de enfermedades no transmisibles como el cáncer, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, es una dieta poco saludable (OMS, 2025).

- **Calidad de la dieta**

Para conseguir mejoras duraderas tanto en la salud individual como en la pública, la calidad de la dieta considera los patrones alimentarios saludables de forma holística, abarcando todo lo que se consume. La relación entre alimentos y nutrientes y la incidencia y mortalidad de las enfermedades crónicas se examina en la bibliografía utilizando la calidad de la dieta (Hiza et al., 2018).

Una dieta sana o de calidad incluye suficientes micronutrientes y agua para satisfacer las demandas fisiológicas del organismo, así como macronutrientes en las cantidades adecuadas para cubrir las necesidades energéticas y fisiológicas sin provocar un consumo excesivo. Los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas se conocen como macronutrientes, y proporcionan a las células la energía que necesitan para funcionar de forma regular. Para un crecimiento, desarrollo, metabolismo y funcionamiento fisiológico adecuados, se necesitan unos niveles mínimos de micronutrientes, es decir, vitaminas y minerales (Cena y Calder, 2020).

- **Criterios de una dieta saludable**

La principal fuente de energía de la dieta son los hidratos de carbono, más abundantes en cereales, frutas, verduras y legumbres. Los cereales integrales son mejores para la salud que los procesados, ya que estos últimos incluyen menos fibra y

micronutrientes al haber sido despojados de su salvado y germen durante la molienda. Además de aportar energía, los productos frescos también contienen fibra dietética, que aumenta la sensación de saciedad y tiene efectos beneficiosos sobre el colesterol, la gestión glucémica y la función gastrointestinal (Cena y Calder, 2020).

Además de proporcionar energía, las proteínas alimentarias contienen aminoácidos, incluidos los aminoácidos esenciales, que el organismo necesita, pero no puede fabricar por sí mismo. Las proteínas alimentarias proceden tanto de fuentes vegetales (legumbres, productos de soja, cereales, frutos secos y semillas) como animales (carne, lácteos, pescado y huevos); se considera que las primeras son un aporte más rico debido a su alta digestibilidad, mayor biodisponibilidad y variedad de aminoácidos (Curneen et al., 2018).

Los lípidos, a menudo conocidos como grasas, son los principales elementos estructurales de las membranas celulares y las fuentes de energía celular. Las grasas monoinsaturadas, poliinsaturadas, saturadas y trans son los cuatro tipos de grasas alimentarias. Normalmente, el contenido de grasa de los alimentos es una combinación de estas diversas formas (Fraga et al, 2019).

Las grasas saturadas son más frecuentes en los productos de origen animal (y en algunos aceites vegetales), mientras que las grasas insaturadas están presentes en una gran variedad de alimentos, como los frutos secos, las semillas, el pescado y muchos aceites vegetales. Las grasas insaturadas se asocian a un menor riesgo cardiovascular y de mortalidad entre los tipos de grasas alimentarias, mientras que las grasas trans y, en menor medida, las saturadas se asocian a efectos adversos para la salud, como un mayor riesgo de muerte (Ricci et al., 2018).

2.2.2.5. Dimensiones

Las dimensiones se desarrollan de acuerdo al Ministerio de Salud (2019):

- **Elección de alimentos naturales**

La elección de productos «naturales» por parte de los consumidores está muy extendida y puede observarse en sectores tan diversos como la alimentación, la cosmética, la medicina e incluso el textil. En realidad, la mayoría de las personas siguen prefiriendo las opciones naturales incluso cuando su composición es comparable a la de las alternativas artificiales (Etale y Siegrist, 2021).

- **Preparación de comidas variadas y con alimentos naturales**

Numerosas ventajas para la salud, como una menor incidencia de diabetes mellitus tipo 2 y otras enfermedades crónicas, están relacionadas con la cocina casera. Cuando las personas cocinan en casa, comen mejor, consumen menos calorías, gastan menos dinero en comida y ganan menos peso con el tiempo que las personas que suelen comer alimentos preparados y comen fuera. En cambio, el consumo de comidas preparadas y ultraprocesadas se ha asociado a un mayor riesgo de cáncer de mama, así como de otros trastornos cardiometabólicos y cáncer en general (Klein y Parks, 2020).

- **Práctica de un estilo de vida saludable**

Un estilo de vida saludable es un conjunto de acciones y decisiones cotidianas que favorecen la salud y el bienestar general de una persona. Estos comportamientos abarcan una amplia gama de rutinas y hábitos, como hacer ejercicio con regularidad, beber suficiente agua, tomar el sol, dormir lo suficiente y mantener una dieta y una nutrición equilibradas; asimismo, están relacionados con varias facetas del bienestar social, emocional y físico en las personas (Saintila et al., 2024)

2.4. Definición de términos básicos

Actividad física: Comprendida como el movimiento evocado por el cuerpo que exige un uso de energía, que se puede manifestar con fines creativos, de transporte o como parte del trabajo de actividades domésticas (OMS; 2024).

Sedentarismo: Inactividad física, durante espacios prolongados que se dan durante los periodos de vigilia (Hanna et al., 2023).

Actividad física en el trabajo: Desarrollo de ejercicios musculoesqueléticos durante el horario laboral como parte del espacios remunerado (Ryde et al., 2020).

Actividad física para desplazarse: Práctica de movilidad que implica esfuerzo físico y/o desgaste de energía como tal. Esto involucra el desplazamiento a pie, en vehículos de ruedas no motorizados o cualquier forma de transporte no automático (King et al., 2019).

Actividad física en el tiempo libre: alberga a la recurrencia de actividades recreativas que incluyen caminatas, paseos como aquellos que presentan mayor demanda física, como el ejercicio de gimnasio (Janssen y Voelcker, 2023).

Hábitos alimenticios: son el resultado de un comportamiento más o menos deliberado, grupal y recurrente que hace que las personas elijan, cocinen, coman y sigan determinadas dietas o comidas (Fisberg et al., 2024).

Dieta: Consideradas como la clave de un buen crecimiento y desarrollo, de la salud y del bienestar es una dieta nutritiva, ya que, protege contra la malnutrición en todas sus manifestaciones (OMS, 2025).

Alimentos naturales: elección de productos «naturales» por parte de los consumidores en lugar de las alternativas artificiales (Etale y Siegrist, 2021).

Preparación de comidas variadas: Está relacionada con la cocina casera, mencionando que consumen menos calorías, gastan menos dinero en comida y ganan menos peso con el tiempo que las personas que suelen comer alimentos preparados y comen fuera (Klein y Parks, 2020).

Estilo de vida saludable: conjunto de acciones y decisiones cotidianas que favorecen la salud y el bienestar general de una persona (Saintila et al., 2024).

III. Hipótesis y variables

3.1. Formulación de hipótesis

3.1.1. General

La actividad física se relaciona significativamente con hábitos alimenticios en docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025.

3.1.2. Específica

1). La actividad física en el trabajo se relaciona directamente con hábitos alimenticios en docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025

2). La actividad física para desplazarse tiene relacion con hábitos alimenticios de los docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025

3). La actividad física en el Tiempo libre se relaciona con hábitos alimenticios en docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025

3.2. Variables

3.2.1. Definición conceptual

Variable 1: Actividad física

La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo impulsado por los músculos esqueléticos que exija el uso de energía (OMS, 2025).

Variable 2: Hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios son el resultado de un comportamiento más o menos deliberado, grupal y recurrente que hace que las personas elijan, cocinen, coman y sigan determinadas dietas o comidas como reacción a factores sociales, culturales y religiosos (Fisberg et al., 2024).

3.2.2. Definición operacional

Variable 1: Actividad física

Se evalúa por medio del tiempo de la actividad física realizada en los contextos de trabajo, en el desplazamiento, en tiempo libre y en el sedentarismo.

Variable 2: Hábitos alimenticios

Se analiza por medio de las recomendaciones del Minsa con base a tres aspectos clave: la elección de alimentos, preparación de comidas y otros indicadores de estilo de vida.

3.3 Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INSTRUMENTO
Actividad física	La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo impulsado por los músculos esqueléticos que exija el uso de energía (OMS, 2025).	Se evalúa por medio del tiempo de la actividad física realizada en los contextos de trabajo, en el desplazamiento, en tiempo libre y en el sedentarismo.	En el trabajo Para desplazarse En el tiempo libre	Cuestionario
Hábitos alimenticios	Los hábitos alimenticios son el resultado de un comportamiento más o menos deliberado, grupal y recurrente que hace que las personas elijan, cocinen, coman y sigan determinadas dietas o comidas como reacción a factores sociales, culturales y religiosos (Fisberg et al., 2024).	Se analiza por medio de las recomendaciones del Minsa con base a tres aspectos: la elección de alimentos, preparación de comidas y otros indicadores de estilo de vida.	- Elección de alimentos naturales - Preparación de comidas variadas y con alimentos naturales - Práctica de un estilo de vida saludable	Cuestionario

IV. Materiales y métodos

4.1. Tipo y nivel de investigación

Será de tipo básica, para Arroyo (2020) es un estudio que pretende expandir el conocimiento científico y teórico sobre un tema determinado, mediante la base de un marco teórico que se enfoca en la naturaleza de la comprensión y desarrollo teórico, sin la necesidad de aplicar un caso práctico. En consecuencia, la investigación aportará nuevos conocimientos de las variables de la actividad física y hábitos alimenticios en el contexto de una entidad educativa.

Asimismo, presentará un enfoque cuantitativo, según Vizcaíno et al. (2023) lo define como aquel estudio que se centra en la medición y análisis numérico de datos, debido a que recolecta información sistemática mediante técnicas estadísticas para el desarrollo de sus resultados. Por lo tanto, la investigación se enfocará en la obtención de hallazgos cuantitativos para establecer relaciones a gran escala.

El nivel del estudio será correlacional, para Calle (2023) menciona que estas investigaciones analizan la relación entre dos o más variables, con la finalidad de reconocer si al verse modificada una de ellas, la otra también presentará cambios. Si bien estos estudios no profundizan en los vínculos causa – efecto, los resultados son la base para una exploración mayor. Como tal, el estudio pretende identificar la correlación entre la actividad física y hábitos alimenticios en docentes.

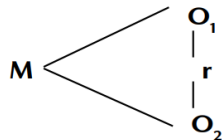
4.2. Diseño de investigación

El diseño será no experimental, según Polonia et al. (2020) es aquel estudio que se desarrolla sin la necesidad de alterar las variables o manipularlas, por el contrario, son analizadas mediante la observación en su contexto natural. Asimismo, presentará un corte transversal porque se analizará en un plano horizontal, dicho de otra forma, se recolectará

información de la población en un tiempo o momento determinado, en este caso en el año 2025.

Figura 1.

Esquema del diseño.



Dónde:

M: Muestra

O₁: Variable 1

O₂: Variable 2

r: relación de las variables de estudio

Nota. Obtenido de Polonia et al. (2020).

4.3. Métodos de investigación

El método es deductivo, debido que se basa en un conjunto de premisas, ya que por razonamiento de la observación de fenómenos se llega a conclusiones particulares. Asimismo, se comprobarán las hipótesis planteadas para establecer conclusiones específicas (Espinoza, 2023).

4.4. Población, muestra y muestreo

La población, según Arias y Covinos (2021) se define como la agrupación de objetivos, personas o cosas que comparten características similares en un ámbito geográfico establecido. Por lo tanto, para fines de esta investigación se contará con la participación de 60 docentes de la institución educativa de Ventanilla.

En adición a eso, se considera el planteamiento de criterios de inclusión y exclusión con la finalidad de contar con un conjunto homogéneo de personas, siendo estos:

Criterios de inclusión

- Docentes que firmen el consentimiento informado.
- Docentes que presenten disponibilidad y apertura para responder el cuestionario.
- Docentes que hayan sido establecidos en la institución de forma reciente.

Criterios de exclusión

- Docentes que no completen adecuadamente el cuestionario.
- Docentes que presentan alguna limitación física o cognitiva que les impida responder las preguntas.

La muestra, para Romero y Real (2021) se define como el subconjunto de la población, quienes se seleccionan a través de un tipo de muestreo para formar parte de una investigación. En cuanto al muestreo será no probabilístico por conveniencia, debido que se basará en la disponibilidad de los sujetos o conveniencia del investigador. En condición a que la población es limitada, se considerará la misma cantidad para la muestra, siendo por tanto un tipo de muestreo censal.

4.5. Técnicas e instrumentos de recojo de información

La técnica será la encuesta, considerada como una herramienta metodológica que abarca una serie de interrogantes estructuradas de manera sistemática, permitiendo recolectar información cuantificable para el desarrollo de una investigación (Medina et al., 2023). Además, esta técnica contribuye a un análisis exhaustivo para recopilar datos de las respuestas de los docentes de una institución.

El instrumento será el cuestionario, que se define como una herramienta de investigación, compuesto por un conjunto de ítems redactados de forma coherente y secuencial a los indicadores establecidos, con la finalidad de obtener información de una población objetivo (Arias y Covinos, 2021). De esa forma, la investigación elaboró un cuestionario para la variable actividades físicas y el segundo cuestionario para la variable hábitos alimenticios.

En el primer cuestionario, para evaluar la variable de actividad física se tomará en cuenta el instrumento elaborado y revisado por la OMS (2025): Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ, por sus siglas en inglés), que se ha aplicado en cien países como parte de la vigilancia de los factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles (enfoque STEP wise). Este se dirige a personas mayores de edad y su evaluación se da con base a los estándares planteados por la organización. Se ve integrado por 4 dimensiones, que son actividad física en el trabajo, para desplazarse, en el tiempo libre y comportamiento sedentario. En el primero de estas dimensiones se integra 6 ítems, el segundo 3 ítems, la tercera dimensión engloba 6 preguntas y comportamiento sedentario con solo un ítem. La escala de respuesta varía de acuerdo a cada pregunta, siendo dicotómica en los ítems 1, 4, 7, 10 y 13, mientras que el resto solicita que se especifique el número de días y las horas y minutos. En cuanto a la calificación, se especifica que la actividad física es alta cuando se evidencia >3 días y la actividad semanal para la pregunta P2+P11, mientras que para P2, P5, P8, P11 y P14 reúnen en suma a >7 días y el total de actividad asciende a >3000 .

En cuanto a la segunda variable, el instrumento será elaborado a partir de las premisas dadas por el Ministerio de Salud en la guía de alimentación para la población general (2019) que considera tres ejes principales como recomendación: elección de alimentos naturales, en las que se integró 5 interrogantes para su valoración; la dimensión

de preparación de comidas variadas que engloba a 5 ítems y por último la dimensión de práctica de un estilo de vida saludable con 7 ítems. La escala de respuesta que integra el cuestionario es de tipo Likert de 4 puntos, considerando: 1 (nunca), 2 (algunas veces), 3 (Frecuentemente) y 4 (Rutinariamente).

Para la validez del instrumento, hace referencia a la evaluación de los ítems que deben tener una correspondencia directa con los objetivos de la investigación, dicho de otra forma, las interrogantes deben responder a lo que se pretende medir o conocer (Vizcaíno et al., 2023). Entonces, para la validación de los cuestionarios se utilizó el juicio de expertos, a través de tres especialistas en el área, quienes evaluaron cada pregunta mediante los indicadores de claridad, objetividad y coherencia.

Para la confiabilidad del instrumento, hace mención a la consistencia de las puntuaciones de un cuestionario en diferentes administraciones (Medina y Verdejo, 2020). Para ello, se aplicó una prueba piloto a 15 docentes, cuyas respuestas fueron procesadas y medidas a través del alfa de Cronbach, en donde el coeficiente fue cercano a 1, interpretándose como un instrumento apto para su aplicación en la muestra total.

4.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Los datos serán analizados con herramientas estadísticas mediante un análisis descriptivo e inferencial. Una vez aplicados los cuestionarios, al recoger la información de la muestra evaluada, se ingresó a una base de datos en Excel, para posteriormente trasladarlas al software SPSS versión 27, permitiendo la visualización de tablas y figuras que mostrarán los niveles y porcentajes del comportamiento de las variables. Asimismo, se realizará la estadística inferencial, empleando la prueba de Kolmogorov Smirnov o Shapiro Wilk según el tamaño de la población, donde se reconocerá el valor de la significancia y que tipo de distribución aplicar si la de Pearson o Spearman. Con ello, se podrá identificar la correlación de las variables y responder a las hipótesis planteadas.

Finalmente, ambos análisis fueron descritos mediante tablas o figuras para un correcto análisis y comprensión.

4.7. Aspectos éticos

Se garantizará el respeto por los derechos de autor en las terminologías y fundamentos teóricos, cumpliendo con las normas establecidas en los lineamientos de APA. Además, estará centrado en la calidad ética, asegurando los principios de autonomía, beneficencia y justicia, los cuales serán considerados durante toda la investigación. En cuanto al principio de autonomía, se respetarán las opiniones y percepciones de los participantes durante la aplicación de los instrumentos. Con respecto al principio de beneficencia, se considerará el bienestar de los docentes, evitando cualquier daño físico o psicológico durante el desarrollo de la investigación. Y por último, el principio de justicia, porque se tratará de forma justa y con igualdad a cada uno de los participantes del estudio.

V RESULTADOS

5.1. Presentación y análisis de los resultados

Tabla 1

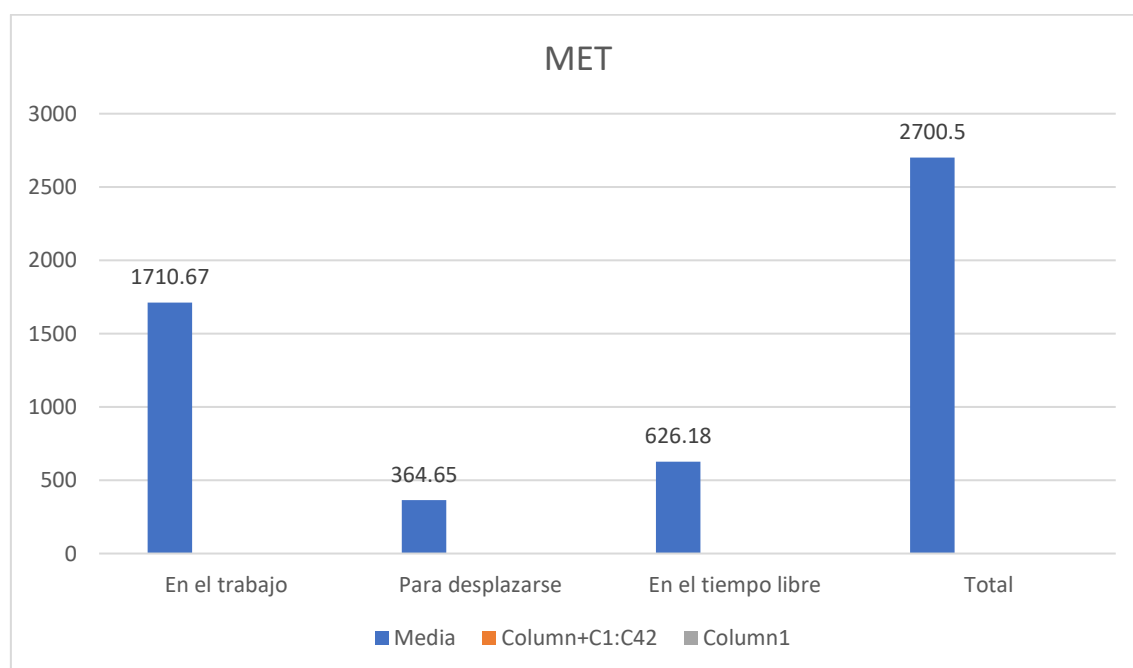
Estadísticos descriptivos de la variable actividad física (MET-min/sem)

Dimensión	Media (MET-min/sem)	DE	Mín	Máx.
En el trabajo	1710.67	930.44	0.0	3840.0
Para desplazarse	364.65	279.40	0.0	1056.0
En el tiempo libre	626.18	465.70	0.0	2160.0
Total	2700.50	845.32	720.0	4980.0
Sedentarismo (h/día)	6.20	1.50	2.0	10.0

Nota. Elaboración propia

Figura 2.

Variable actividad física



Interpretación

Los resultados muestran que la mayor carga de actividad física se concentra en el trabajo, con un promedio de 1710.67 MET-min/sem, lo que refleja que gran parte de las labores

docentes implican desplazamientos o esfuerzos físicos moderados e intensos, aun cuando no siempre son planificados como ejercicio.

En el caso de la actividad física para desplazarse, se obtuvo un promedio mucho menor (364.65 MET-min/sem). Esto evidencia que la mayoría de docentes utiliza medios de transporte pasivos y dedica poco tiempo a caminar o movilizarse en bicicleta.

Respecto a la actividad física en el tiempo libre, el promedio alcanzó 626.18 MET-min/sem, lo que indica que algunos docentes aprovechan su tiempo personal para practicar deporte o realizar ejercicios recreativos, aunque no de forma generalizada en toda la muestra.

El valor total de 2700.50 MET-min/sem ubica a los docentes en un nivel moderado–alto de actividad física, lo cual es favorable y se encuentra dentro de los parámetros recomendados por la Organización Mundial de la Salud. Por otro lado, el tiempo sedentario registrado fue de 6.2 horas al día, lo que significa que los docentes permanecen gran parte de la jornada sentados o inactivos.

A continuación, se describen las dimensiones de la variable actividad física:

Dimensión 1: Actividad física en el trabajo

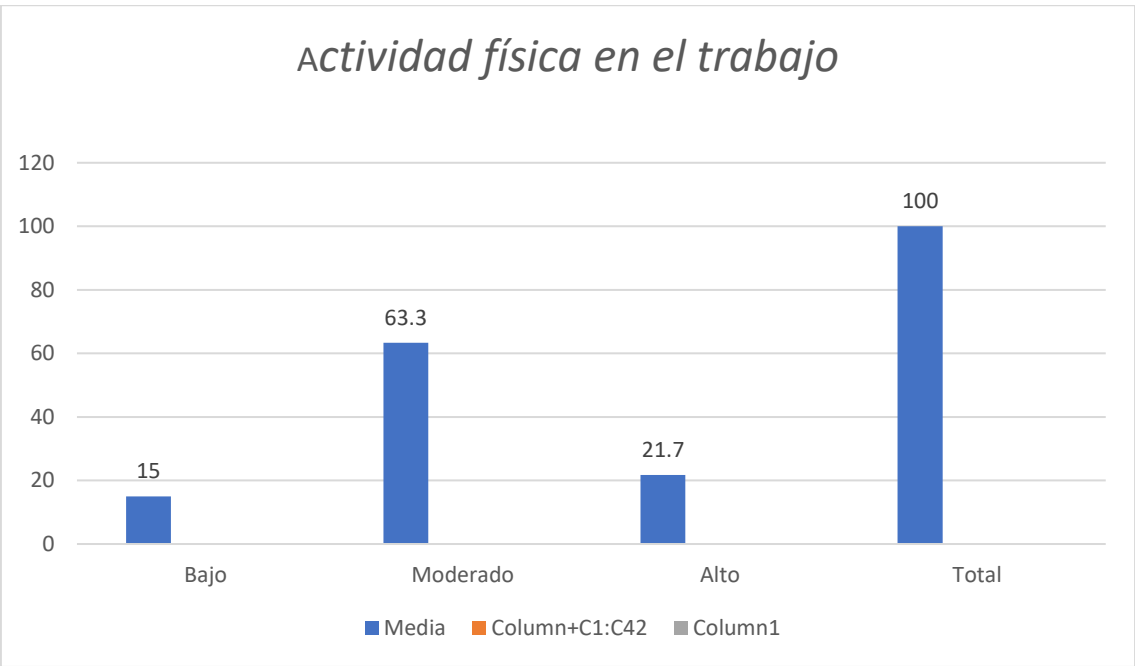
Tabla 2

Niveles de actividad física en el trabajo

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo (<600 MET-min/sem)	9	15.0%
Moderado (600 – 3000)	38	63.3%
Alto (>3000)	13	21.7%
Total	60	100%

Figura 3

Niveles de actividad física en el trabajo



Interpretación

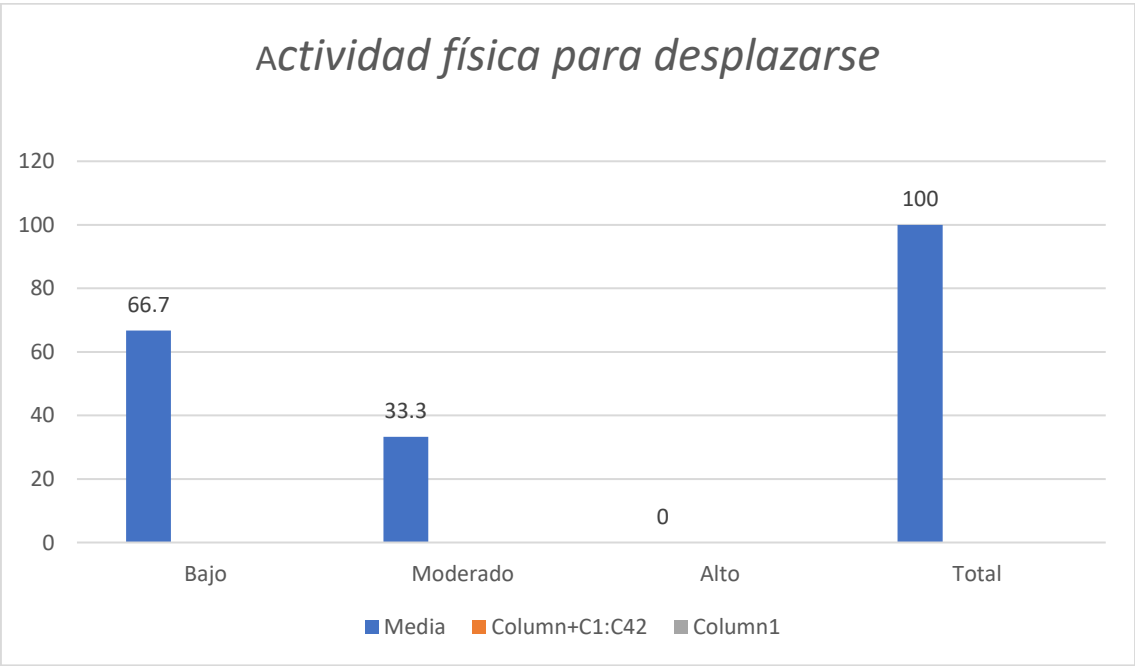
La mayoría de los docentes (63.3%) presenta un nivel moderado de actividad física en el trabajo, lo cual refleja que sus labores implican esfuerzo físico regular, aunque no excesivo. Un 21.7% se ubica en nivel alto, indicando docentes con jornadas muy activas

(mayor gasto energético). Sin embargo, un 15% permanece en nivel bajo, lo que significa que parte de los docentes desarrolla un trabajo esencialmente sedentario.

Tabla 3
Actividad física para desplazarse

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo (<600 MET-min/sem)	40	66.7%
Moderado (600 – 3000)	20	33.3%
Alto (>3000)	0	0.0%
Total	60	100%

Figura 4
Actividad física para desplazarse



Interpretación

En el desplazamiento, dos tercios de los docentes (66.7%) se ubican en el nivel bajo, lo que demuestra que la mayoría utiliza transporte pasivo y dedica poco tiempo a caminar o ir en bicicleta. El 33.3% logra un nivel moderado, pero ninguno alcanza nivel alto en esta dimensión. Esto refleja que la movilidad activa no es un hábito común entre los docentes.

Dimensión 3:

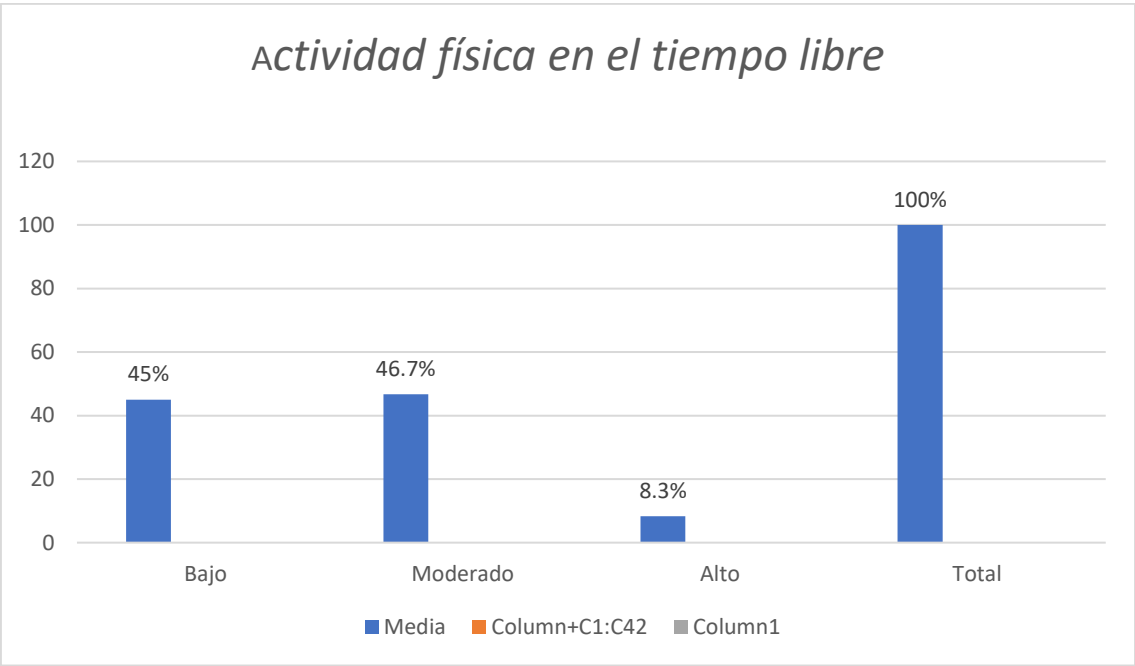
Actividad física en el tiempo libre

Tabla 4 *Niveles de actividad física en el tiempo libre*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo (<600 MET-min/sem)	27	45.0%
Moderado (600 – 3000)	28	46.7%
Alto (>3000)	5	8.3%
Total	60	100%

Figura 5

Niveles de actividad física en el tiempo libre



Interpretación

En el tiempo libre, la distribución es equilibrada: casi la mitad (46.7%) se ubica en nivel moderado, mientras que un 45% permanece en nivel bajo, evidenciando docentes que no practican regularmente actividades recreativas o deportivas. Un grupo reducido (8.3%) alcanza nivel alto, realizando deportes o entrenamientos intensos en su tiempo personal.

A continuación, se describe la variable hábitos alimenticios:

Tabla 5

Variable hábitos alimenticios por dimensión

Dimensión	Media	DE	Mín	Máx
Elección de alimentos naturales	13.85	2.42	8.0	19.0
Preparación de comidas variadas	14.05	2.38	8.0	19.0
Práctica de un estilo de vida saludable	15.20	3.05	8.0	23.0
Total	43.10	5.78	31.0	59.0

Interpretación

La práctica de un estilo de vida saludable obtuvo el puntaje más alto de 15.20, lo que indica que una parte de los docentes incluye actividad física ligera o moderada, hidratación suficiente y atención a conductas de bienestar general. Sin embargo, la variabilidad $DE = 3.05$ revela que no todos aplican estas prácticas de forma constante.

La preparación de comidas variadas alcanzó 14.05 puntos, lo que sugiere una tendencia a integrar alimentos frescos y técnicas de cocción saludables, aunque no siempre de manera diaria. La elección de alimentos naturales fue la más baja 13.85, evidenciando que aún es común el consumo de productos procesados o con alto contenido de azúcar.

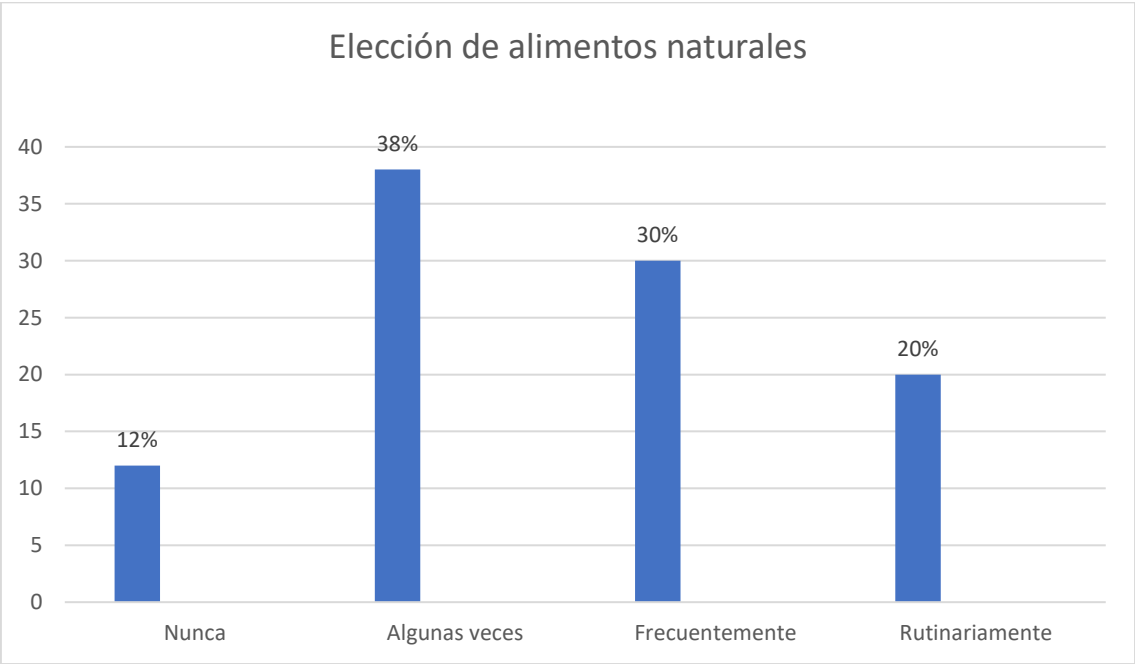
Tabla 6

Dimensión 1: Elección de alimentos naturales

Respuesta Likert	Porcentaje
Nunca	12.0%
Algunas veces	38.0%
Frecuentemente	30.0%
Rutinariamente	20.0%
Total	100%

Figura 6

Dimensión 1: Elección de alimentos naturales



Interpretación

En esta dimensión predominan las respuestas “algunas veces” (38%) y “frecuentemente” (30%), lo cual indica que los docentes sí eligen alimentos naturales, pero de manera irregular. Solo un 20% lo hace “rutinariamente”, mientras que el 12% nunca lo considera, lo que evidencia que la selección de frutas, verduras y cereales aún no es un hábito constante en toda la población docente.

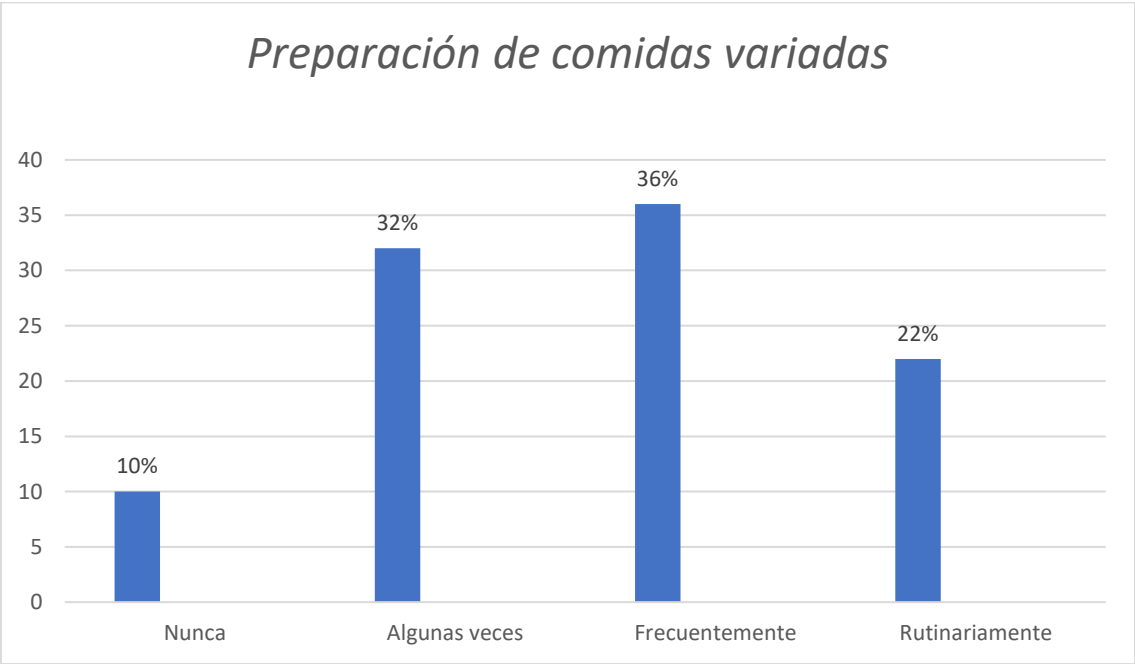
Tabla 7:

Dimensión 2: Preparación de comidas variadas

Respuesta Likert	Porcentaje
Nunca	10.0%
Algunas veces	32.0%
Frecuentemente	36.0%
Rutinariamente	22.0%
Total	100%

Figura 7

Dimensión 2: Preparación de comidas variadas



Interpretación

En esta dimensión, el 58% de los docentes respondió entre “frecuentemente” (36%) y “rutinariamente” (22%), lo que evidencia un nivel intermedio–alto en la preparación de comidas variadas. Esto implica que sí existe un esfuerzo por integrar frutas, verduras, lácteos y métodos de cocción saludables. Sin embargo, un 42% permanece en niveles bajos (“nunca” y “algunas veces”), lo que muestra que

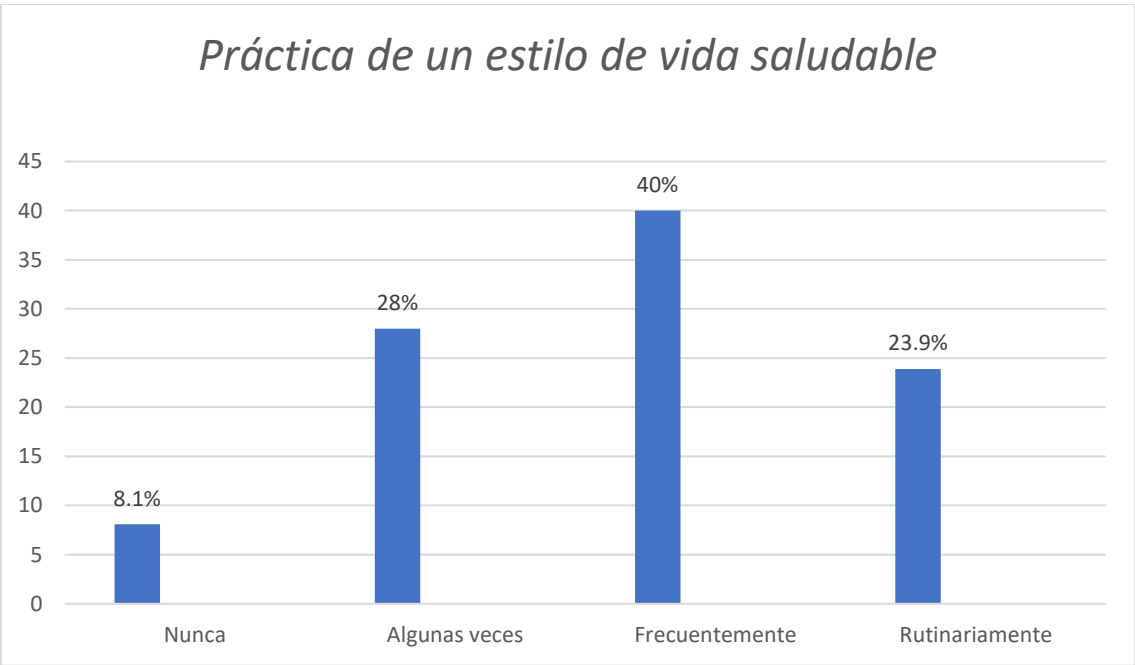
Tabla 8

Práctica de un estilo de vida saludable

Respuesta Likert	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	29	8.1%
Algunas veces	101	28.0%
Frecuentemente	144	40.0%
Rutinariamente	86	23.9%
Total	360	100%

Figura 8

Práctica de un estilo de vida saludable



Interpretación

Esta fue la dimensión con mejores resultados. Un 63.9% de los docentes se concentra en “frecuentemente” (40%) y “rutinariamente” (23.9%), lo que indica que muchos docentes mantienen hábitos saludables como ejercicio regular, hidratación adecuada y lectura de etiquetas nutricionales. Sin embargo, un 36.1% respondió entre “nunca” y “algunas veces”, lo que significa que aún existe una proporción considerable que no realiza estas prácticas de manera sistemática.

Tabla 9*Consistencia interna del cuestionario de hábitos alimenticios*

Dimensión	α de Cronbach
Elección de alimentos naturales	0.780
Preparación de comidas variadas	0.770
Práctica de un estilo de vida saludable	0.730
Total	0.880

Interpretación:

El cuestionario de hábitos alimenticios presentó una alta confiabilidad global ($\alpha = 0.880$), lo que indica que las respuestas de los docentes son consistentes y estables en el conjunto de ítems.

Por dimensiones, todas superaron el umbral de 0.70 recomendado por Nunnally y Bernstein (1994) para estudios exploratorios, siendo la dimensión de elección de alimentos la de mayor consistencia interna (0.780), seguida por preparación de comidas (0.770) y estilo de vida saludable (0.730). Estos valores sugieren que el instrumento es adecuado para medir los hábitos alimenticios en esta población y puede ser utilizado en futuras investigaciones con mínima necesidad de ajustes.

*Tabla 10**Prueba de normalidad Shapiro–Wilk*

Variable	W	p-valor
MET-min/sem	0.9580	0.0472
Hábitos alimenticios	0.9625	0.0395

Nota: ($n = 60$)

Interpretación:

Ambas variables presentan $p < 0.05$, lo que indica que no siguen una distribución normal, esto justifica el uso de métodos no paramétricos, como Spearman, para analizar su relación.

Hipótesis general

H1: La actividad física se relaciona significativamente con hábitos alimenticios en docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025.

H0: La actividad física no se relaciona significativamente con hábitos alimenticios en docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025.

Tabla 11

Correlaciones: Actividad física - Hábitos alimenticios

	Actividad física	Hábitos alimenticios
Actividad física	1.000	0.425**
Hábitos alimenticios	0.425**	1.000
Sig. (bilateral)	—	0.001
N	60	60

Nota. Significancia al nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación:

Los resultados muestran una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa ($\rho = 0.425$, $p = 0.001$) entre el nivel total de actividad física y los hábitos alimenticios de los docentes. Por tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Hipótesis específica 1

Ha. La actividad física en el trabajo se relaciona directamente con hábitos alimenticios en docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025.

H0. La actividad física en el trabajo no se relaciona directamente con hábitos alimenticios en docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025.

Tabla 12 *Correlaciones: Actividad física en el trabajo - Hábitos alimenticios*

Correlaciones	Actividad física en el trabajo	Hábitos alimenticios
Actividad física en el trabajo	1.000	.392**
Hábitos alimenticios	.392**	1.000
Sig. (bilateral)	—	.002
N	60	60

Nota. Significancia al nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación

El coeficiente de correlación de Spearman ($\rho = .392$; $p = .002$) indica una relación positiva moderada y estadísticamente significativa entre la actividad física realizada en el trabajo y los hábitos alimenticios. Esto significa que los docentes que realizan más actividad física en su entorno laboral tienden también a presentar mejores conductas alimenticias. El hallazgo sugiere que las oportunidades de movimiento durante la jornada laboral no solo benefician la condición física, sino que además se asocian con una mayor conciencia sobre la elección y preparación de alimentos saludables.

Hipótesis específica 2

Ha. La actividad física para desplazarse tiene relación con hábitos alimenticios de los docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025.

H0. La actividad física para desplazarse no tiene relación con hábitos alimenticios de los docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025.

Tabla 13

Correlaciones: Actividad física para desplazarse - Hábitos alimenticios

Correlaciones	Actividad física para desplazarse	Hábitos alimenticios
Actividad física para desplazarse	1.000	.281*
Hábitos alimenticios	.281*	1.000
Sig. (bilateral)	—	.030
N	60	60

Nota. Significancia al nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación

El coeficiente de Spearman ($\rho = .281$; $p = .030$) muestra una relación positiva baja pero significativa entre la actividad física vinculada al desplazamiento y los hábitos alimenticios de los docentes. Esto quiere decir que quienes incorporan prácticas de movilidad activa en su rutina diaria tienden a elegir alimentos más naturales y saludables, aunque la intensidad de esta relación es menor que la observada en la actividad física laboral o recreativa. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Hipótesis específica 3

Ha. La actividad física en el tiempo libre se relaciona con hábitos alimenticios en docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025.

H0. La actividad física en el tiempo libre se relaciona con hábitos alimenticios en docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025.

Tabla 14*Correlaciones: Actividad física en el tiempo libre - Hábitos alimenticios*

Correlaciones	Actividad física en el tiempo libre	Hábitos alimenticios
Actividad física en el tiempo libre	1.000	.456**
Hábitos alimenticios	.456**	1.000
Sig. (bilateral)	—	.001
N	60	60

Nota. Significancia al nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación

El coeficiente de Spearman ($\rho = .456$; $p = .001$) muestra una correlación positiva moderada-alta y estadísticamente significativa entre la actividad física realizada en el tiempo libre y los hábitos alimenticios de los docentes. Esto implica que quienes dedican parte de sus momentos recreativos a actividades físicas (deporte, gimnasio, caminatas, paseos) tienden a adoptar también mejores prácticas alimenticias, como la preparación de comidas variadas y el consumo de alimentos naturales. El hallazgo confirma la hipótesis alterna y rechaza la hipótesis nula.

VI. Discusión

Los resultados confirmaron que existe una asociación positiva y estadísticamente significativa entre la actividad física y los hábitos alimenticios. Es decir, aquellos docentes con mayores niveles de actividad física tienden a presentar mejores prácticas alimentarias. Este hallazgo coincide con lo reportado por Ávila y Espinosa (2024), quienes, en un estudio con docentes, identificaron que la adherencia a la dieta mediterránea se relacionaba estrechamente con altos niveles de actividad física. Aunque en nuestra investigación no se evaluó un patrón dietético específico, la lógica se mantiene: la práctica de un estilo de vida activo y una alimentación equilibrada tienden a coexistir como conductas complementarias. En el contexto nacional, Lozano (2022) evidenció un patrón semejante en estudiantes de secundaria, demostrando que esta relación no es exclusiva de un grupo etario, sino transversal en la comunidad educativa peruana.

Según el objetivo específico 1: Evaluar la relación de la actividad física en el trabajo con hábitos alimenticios en docentes, los datos mostraron que la actividad física en el trabajo presentó una correlación positiva moderada con los hábitos alimenticios. Esto significa que los docentes que se mantienen más activos durante su jornada laboral también tienden a elegir alimentos más naturales y a mantener un estilo de vida más saludable. Un hallazgo semejante fue reportado por Rocha et al. (2023) en Brasil, donde la carga física del trabajo docente se vinculó con diferencias en la dieta, señalando que quienes mantenían pausas activas o mayor movilidad dentro de la institución tenían mejores hábitos alimenticios. En el caso peruano, Cáceres y Navarro (2020) hallaron que niveles bajos de actividad física en docentes de Arequipa estaban asociados a un mayor riesgo cardiovascular, lo cual refuerza la necesidad de promover la movilidad durante la jornada laboral. Por tanto, nuestros resultados confirman que el trabajo docente no solo es un espacio de enseñanza,

sino también un escenario ideal para fomentar la actividad física y, en consecuencia, hábitos alimenticios más saludables.

Como segundo objetivo específico 2: Conocer la relación de la actividad física para desplazarse con hábitos alimenticios en docentes. La actividad física para desplazarse mostró una correlación positiva baja pero significativa con los hábitos alimenticios. Es decir, los docentes que utilizan formas activas de transporte tienden a reportar mejores elecciones alimenticias que aquellos que dependen exclusivamente de medios pasivos. Esto coincide con lo planteado por Delfino et al. (2020), quienes demostraron que incluso actividades ligeras y cotidianas, como caminar, generan impactos positivos en la disposición hacia una dieta más equilibrada. A nivel regional, Andrade (2024) en Ecuador halló que, aunque existía un consumo frecuente de frutas y verduras, este se veía afectado por el tipo de institución y el estilo de vida, siendo la movilidad activa un factor que marcaba diferencias. En nuestro caso, aunque la fuerza de la asociación fue menor que en otras dimensiones, se confirma que el desplazamiento activo contribuye a reforzar prácticas alimentarias más saludables, lo cual justifica la promoción de políticas educativas que incentiven el transporte activo en la comunidad docente.

Como segundo objetivo específico 3: Precisar la relación de la actividad física en el tiempo libre con hábitos alimenticios en docentes. Los resultados indicaron que la actividad física en el tiempo libre presentó la correlación positiva más fuerte con los hábitos alimenticios, en comparación con las otras dimensiones. Los docentes que practican deportes, realizan caminatas o acuden al gimnasio en su tiempo libre reportaron mejores conductas de alimentación, como mayor consumo de frutas, verduras y agua. Este hallazgo respalda lo señalado por Ávila y Espinosa (2024), quienes concluyeron que la mejora de la calidad alimentaria está directamente asociada con una mayor predisposición a la actividad física, consolidando un círculo virtuoso entre dieta y

ejercicio. Además, nuestros resultados coinciden con Campos y Cruzado (2022), quienes encontraron en docentes peruanos que, pese a contar con hábitos alimenticios adecuados en más de la mitad de los casos, la baja ingesta diaria de verduras frescas seguía siendo un punto débil. En este sentido, la práctica de actividad física recreativa emerge como un factor protector que impulsa mejoras en la dieta.

Finalmente, en el tercer objetivo específico, que se centró en reconocer la relación entre las dimensiones de la actividad física (en el trabajo, para desplazarse y en el tiempo libre) y las dimensiones de los hábitos alimenticios (elección de alimentos, preparación de comidas y estilo de vida saludable), los resultados demostraron que la asociación se mantiene en todos los casos, siendo más fuerte en aquellas personas que integran actividad física ligera o moderada durante su jornada laboral y que, al mismo tiempo, reportan una dieta más equilibrada. Esto refleja lo señalado por Delfino et al. (2020), quienes observaron que incluso las pausas activas breves en el trabajo pueden favorecer cambios positivos en la dieta. Del mismo modo, Ávila y Espinosa (2024) respaldan esta relación al mostrar que cuando se mejora la calidad de la alimentación, aumenta también la predisposición a la actividad física, cerrando así un círculo virtuoso de salud.

VII Conclusiones y recomendaciones

6.1 Conclusiones

Primera. Se confirmó una relación positiva y estadísticamente significativa entre la actividad física y los hábitos alimenticios. Los docentes que alcanzan mayores niveles de actividad física tienden a mantener mejores prácticas alimenticias, lo que evidencia la interdependencia entre ambas conductas de salud. Este hallazgo respalda la importancia de promover programas integrales que fomenten simultáneamente el ejercicio y la alimentación saludable dentro de la comunidad docente.

Segunda. Se identificó una correlación positiva moderada entre la actividad física realizada en el trabajo y los hábitos alimenticios. Esto significa que los docentes que realizan mayor movimiento o esfuerzo físico durante sus labores muestran también mejores elecciones en su dieta. Sin embargo, se evidenció que un grupo mantiene niveles bajos de actividad física laboral, lo que puede limitar el impacto positivo en su alimentación.

Tercera. La actividad física para desplazarse presentó una correlación positiva baja pero significativa con los hábitos alimenticios. Los docentes que optan por caminar o usar bicicleta muestran conductas alimentarias más saludables en comparación con quienes dependen exclusivamente de transporte pasivo. Aunque el impacto es menor que en otras dimensiones, se confirma que la movilidad activa contribuye a reforzar la alimentación equilibrada.

Cuarta. Se encontró una correlación positiva moderada–alta, siendo la más fuerte entre las dimensiones analizadas. Los docentes que dedican parte de su tiempo libre a deportes o actividades recreativas reportaron mejores hábitos alimenticios, especialmente en la elección de alimentos naturales y en la práctica de estilos de vida saludables. Esto refuerza

la idea de que la actividad física voluntaria y recreativa tiene un efecto decisivo en la consolidación de una dieta equilibrada.

6.2 Recomendaciones

Primera. A partir de los resultados obtenidos, se recomienda que la institución educativa implemente programas integrales de promoción de la salud que incluyan tanto la actividad física como la alimentación saludable ya que no se trata solo de organizar actividades deportivas aisladas o charlas esporádicas sobre nutrición, sino de articular un plan anual que combine espacios para la práctica regular de ejercicio con talleres prácticos sobre preparación de alimentos nutritivos y accesibles.

Segunda. En relación con la actividad física, sería conveniente habilitar y fomentar la participación en pausas activas dentro de la jornada laboral, así como promover el uso de espacios recreativos de la institución para actividades deportivas fuera del horario de clases. Esto permitiría incrementar el nivel de actividad física no solo en el tiempo libre, sino también durante el trabajo, lo que beneficiaría directamente la energía, la postura y el rendimiento docente.

Tercera. Respecto a los hábitos alimenticios, se sugiere desarrollar campañas internas que incentiven la elección de alimentos naturales y frescos, así como la reducción del consumo de azúcares y grasas saturadas. Estas campañas podrían incluir retos grupales, menús saludables compartidos en la sala de profesores o convenios con proveedores locales para ofrecer frutas, vegetales y opciones nutritivas a precios accesibles.

Cuarta. Además, sería recomendable establecer un sistema de seguimiento periódico que permita evaluar el progreso tanto en actividad física como en alimentación. La aplicación semestral de instrumentos similares a los utilizados en esta investigación serviría no solo para medir avances, sino también para ajustar estrategias y mantener la motivación del personal.

Finalmente, dado que los docentes son un modelo de conducta para sus estudiantes, es fundamental que la institución promueva la coherencia entre el discurso y la práctica. Un docente que mantiene un estilo de vida activo y saludable transmite, de forma implícita, un mensaje de autocuidado y responsabilidad que puede influir positivamente en las generaciones futuras.

Referencias

- Andrade, C. (2024). *Análisis comparativo de los hábitos alimenticios y actividad física entre docentes de una institución educativa fiscal y particular en Pichincha-Ecuador, 2024*. [Tesis de maestría, Tesis Universidad de las Américas]. <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/15943>
- Arias, J., & Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Enfoques Consuling EIRL. https://doi.org/https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
- Arrollo, A. (2020). *Metodología de la investigación en las ciencias empresariales* (1ra ed.). Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. <https://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/5402/L-2020-001.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ávila, C., & Espinoza, P. (2024). Índice de Masa Corporal, Hábitos Alimenticios y Actividad Física en los Docentes de la Unidad Educativa Saraguro. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 8(3), 964-982. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11307
- Bell, A., Richards, J., Zakrewski, J., Ith, L., & Bailey, D. (2023). Sedentary Behaviour—A Target for the Prevention and Management of Cardiovascular Disease. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 20(1), 532. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010532>
- Bull, F., Al-Ansari, S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M., Cardon, G., . . . Willumsen, J. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Cáceres, Z., & Navarro, J. (2020). *Influencia de los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en el riesgo cardiovascular de los docentes del mercado de*

- Arequipa*. [Tesis de pregrado, Universidad San Agustín de Arequipa].
<http://hdl.handle.net/20.500.12773/11471>
- Calle, S. (2023). Diseños de investigación cualitativa y cuantitativa. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 7(4). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7016
- Campos, R., & Cruzado, J. (2022). *Síndrome de Burnout y hábitos alimentarios en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad Científica del Sur].
<https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/2637>
- Cena, H., & Calder, P. (2020). Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease. *Nutrients*, 12(1), 1-15.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu12020334>
- Chaput, J., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., . . . Katzmarzyk, P. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *Chaput et al. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(141), 1-9. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Cheng, R., & Zhang, R. (2024). The relationship between physical activity and the health of primary and secondary school teachers: the chain mediating effects of body image and self-efficacy. *BMC Public Health*, 1(24), 1-18.
<https://doi.org/10.1186/s12889-024-17914-2>
- Curneen, J., Casey, M., & Laird, E. (2018). The relationship between protein quantity, BMD and fractures in older adults. *Irish Journal of Medical Science*, 187(1), 111-121. <https://doi.org/10.1007/s11845-017-1642-8>
- Delfino, L., Tebaar, W., Gil, F., Souza, J., Romanzini, M., Fernandes, R., & Christofor, D. (2020). Association of sedentary behaviour patterns with dietary and lifestyle

- habits among public school teachers: A cross-sectional study. *BMJ Open*, .
e034322.(10(1),). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-034322>
- Erdogan, R. Y., & Aydemir, I. (2021). Determination of Physical Education and Sports Teachers' Nutrition Habits and Physical Activity Levels in the Global Epidemic (COVID-19). *Process. Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 1-59.
<https://eric.ed.gov/?id=EJ1287652>
- Espinoza, E. (2023). La enseñanza de las ciencias sociales mediante el método deductivo. *Evaluación educativa de aprendizajes y competencias*, 2(2), 34–41.
<https://pablolatapisarre.edu.mx/revista/index.php/rmiie/article/view/50>
- Etale, A., & Siegrist, M. (2021). Food processing and perceived naturalness: Is it more natural or just more traditional? *Food Quality and Preference*, 1-15.
<https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104323>
- Fisberg, M., Giogia, N., & Maximino, P. (2024). Transgenerational transmission of eating habits. *Jornal de Pediatria*, 82-87.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jped.2023.11.007>
- Fraga, C., Croft, K., Kennedy, D., & Tomás, F. (2019). The effects of polyphenols and other bioactives on human health. *Food & Function*, 10(2), 514-528.
<https://doi.org/10.1039/C8FO01997E>
- Gao, .., Cheng, M., & Zhang, R. (2024). The relationship between physical activity and the health of primary and secondary school teachers: the chain mediating effects of body image and self-efficacy. *BMC Public Health*, 562.
<https://doi.org/10.1186/s12889-024-17914-2>
- Hanna, F., You, E., & El-Sherif, M. (2023). Editorial: The impact of sedentary behavior and virtual lifestyle on physical and mental wellbeing: social distancing from healthy living. *Frontiers in Public Health*, 1-18.

- Haustein, D. (2024). *La triple carga de la malnutrición en el Perú*.
<https://www.elperuano.pe/noticia/234563-la-triple-carga-de-la-malnutricion-en-el-peru>
- Janssen, T., & Voelcker, C. (2023). Leisure-time physical activity, occupational physical activity and the physical activity paradox in healthcare workers: A systematic overview of the literature. *International Journal of Nursing Studies*, 141(104470), 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2023.104470>
- King, A., Whitt, M., Marquez, D., Buman, M., Napolitano, M., Jakicic, J., . . . Tennant, B. (2019). Physical Activity Promotion: Highlights from the 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Systematic Review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(6), 1340-1353.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001945>
- Klein, L., & Parks, K. (2020). Home Meal Preparation: A Powerful Medical Intervention. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(3), 282-285.
<https://doi.org/10.1177/1559827620907344>
- 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 pregrado, Universidad Alas Peruanas].
<https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12990/10595>
- Medina, M., & Verdejo, A. (2020). Validez y confiabilidad en la evaluación del aprendizaje mediante las metodologías activas. *Revista de Educación Alteridad*, 15(2), 2020.
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/4677/467763400011/html/#:~:text=La%20confiabilidad%20o%20fiabilidad%20se,instrumento%20administrado%20en%20varias%20ocasiones.>

- Medina, M., Rojas, R., Bustamante, W., & Loaiza, R. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C. [http://coralito.umar.mx:8383/jspui/bitstream/123456789/1539/1/80-M%
c3%a9todolog%c3%ada%2bde%2bla%2binvestigaci%c3%b3n.pdf](http://coralito.umar.mx:8383/jspui/bitstream/123456789/1539/1/80-M%c3%a9todolog%c3%ada%2bde%2bla%2binvestigaci%c3%b3n.pdf)
- Mei, D., Deng, Y., Li, Q., Lin, Z., Jiang, H., Zhang, J., . . . Wu, Y. (2022). Current Status and Influencing Factors of Eating Behavior in Residents at the Age of 18~60: A Cross-Sectional Study in China. *Nutrients*, 14(13), 1-32. <https://doi.org/2025-02-24 20:03:16>
- Mendivil, L., & Palomino, M. (2022). *Nivel de actividad física y hábitos alimenticios en adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús” Comas, 2022*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/113598>
- Ministerio de Salud . (2024). *Minsa: solo el 26% de peruanos adultos realiza actividad física*. El peruano : <https://elperuano.pe/noticia/206989-minsa-solo-el-26-de-peruanos-adultos-realiza-actividad-fisica>
- Ministerio de Salud [MINSA]. (2019). *Guías alimentarias para la población peruana*. Instituto Nacional de Salud. Ministerio de Salud. <https://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/4832.pdf>
- Mortejo, A. ., Backlig, R., Barry, J., Gall, J., & Jaymark, S. (2024). Teachers physical activity, mental health and quality of. *International Journal of Physical Education, Sports and Health* , 11(4), 277-280. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2024.v11i4e.3433>

- OMS. (2020). *Recommendations. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.* World Health Organization.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK566045/>
- OMS. (2025). *Physical activity surveillance.*
<https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/surveillance/systems-tools/physical-activity-surveillance>
- OMS. (2025). *World Health Organization.* https://www.who.int/health-topics/healthy-diet#tab=tab_1
- Ore, J. (2020). *Hábitos alimenticios y actividad física en escolares de una institución educativa, La Molina-2020* . [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo].
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/63543>
- Organización de las Naciones Unidas . (2023). *Objetivo 4: Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos.*
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/education/>
- Organización de las Naciones Unidas la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2022). *Hacer que todas las escuelas sean promotoras de la salud.*
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55711/9789275325124_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud . (2024). *Malnutrición.* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Un rendimiento Saludable.*
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/362001/9789240054721-spa.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad física.*
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Informe ONU: 131 millones de personas en América Latina y el Caribe no pueden acceder a una dieta saludable.*

<https://www.paho.org/es/noticias/19-1-2023-informe-onu-131-millones-personas-america-latina-caribe-no-pueden-acceder-dieta>

Organización Panamericana de la Salud. (2024). *Cerca de 1800 millones de adultos corren riesgo de enfermar por falta de actividad física.*

<https://www.paho.org/es/noticias/26-6-2024-cerca-1800-millones-adultos-corren-riesgo-enfermar-por-falta-actividad-fisica>

Orz, M. (2024). Healthy lifestyle behaviors among teachers working in public primary schools and affecting factors. *Front Public Health.*

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1382385>

Polanía, C., Cardona, F., Castañeda, G., Alexandra, I., Calvache, O., & Abanto, W. (2020). *Metodología de Investigación Cuantitativa & Cualitativa Aspectos conceptuales y prácticos para la aplicación en niveles de educación superior.*

Institución Universitaria Antonio José Camacho .

<https://repositorio.uniajc.edu.co/entities/publication/6c889d17-3761-4367-8779-19e0e69a3a3a>

Rahmani, J., Razaz, J., Kalantari, N., Garcia, L., Shariatpanahi, S., Bawadi, H., . . .

Roudsari, A. (2021). Dynamic conceptual framework to investigate adoption of healthy diet through agent-based modelling. *British Food Journal*, 123(8), 2743-2755. <https://doi.org/10.1108/BFJ-09-2020-0828>

Red Servicios de Salud Chilca Mala. (2024). *Capacitación a docentes sobre alimentación de niños, niñas y adolescentes; asimismo sobre la actividad física.*

<https://www.gob.pe/institucion/red-servicios-de-salud-chilca-mala->

rsschm/noticias/960550-capacitacion-a-docentes-sobre-alimentacion-de-ninos-ninas-y-adolescentes-asimismo-sobre-la-actividad-fisica

- Rey, J., Rial, J., Varela, L., Santiago, M., Candal, C., Guerra, T., . . . Pérez, M. (2023). Sedentary behavior and physical inactivity from a comprehensive perspective. *Gaceta Sanitaria*, 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2023.102352>
- Ricci, C., Baumgartner, J., Zec, M., KrugerH, & Smuts, C. (2018). Type of dietary fat intakes in relation to all-cause and cause-specific mortality in US adults: an iso-energetic substitution analysis from the American National Health and Nutrition Examination Survey linked to the US mortality registry. *British Journal of Nutrition*, 119(4), 456-463. <https://doi.org/10.1017/S0007114517003889>
- Roha, W., Lima, T., & Teixeira, F. (2023). Physical Activity Level and Eating Habits of University Professors in a Private Educational Institution. *Journal of Health Sciences*, 25(1), 32-37. <https://doi.org/10.17921/2447-8938.2023v25n1p32-37>
- Romero, H., & Real, C. (2021). *Metodología de la investigación científica*.
- Ryde, G., Atkinson, P., Stead, M., Gorely, T., & Evans, J. (2020). Physical activity in paid work time for desk-based employees: a qualitative study of employers' and employees' perspectives. *BMC Public Health*, 20(1), 1-18. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08580-1>
- Saintila, J., Calizaya, Y., Carranza, S., Serpa, A., Oblitas, S., & Ramos, C. (2024). Body mass index and healthy lifestyle practices among Peruvian university students: a comparative study among academic discipline. *Frontiers in Nutrition*, 11(1361394), 1-13. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1361394>
- Sandri, E., Cerdá, G., Piredda, M., Werner, L., & Dentamaro, V. (2025). Explanatory AI Predicts the Diet Adopted Based on Nutritional. *European Journal of*

Investigation in Health Psychology and Education, 15(2), 1-30.

<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ejihpe15020011>

Sokić, J., Popov, S., Dinić, B., & Rastović, J. (2021). Effects of Physical Activity and Training Routine on Mental Health During the COVID-19 Pandemic and Curfew.

Frontiers in Psychology, 12(624035), 1-14.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624035>

Strain, T., Flaxmiley, L., R, G., Semenova, E., Cowan, M., & Riley, L. (2025). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. *The Lancet*, 13(2).

[https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(24\)00533-](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(24)00533-3/fulltext)

[3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(24)00533-3/fulltext)

Vizcaíno, P., Maldonado, I., & Cedeño, R. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723-9762.

<https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7658/11619>

Yan, B., Caton, S., & Buckland, N. (2024). Exploring factors influencing late evening eating and barriers and enablers to changing to earlier eating patterns in adults with overweight and obesity. *Appetite*, 202(1), 1-20.

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107646>

Yun, T., Ahmad, S., & Soo, D. (2018). Dietary Habits and Lifestyle Practices among University Students in Universiti Brunei Darussalam. *The Malaysian Journal of Medical Sciences*, 25(3), 56-66. <https://doi.org/10.21315/mjms2018.25.3.6>

Anexos

Anexo 01. Matriz de operacionalización.

Problema general	Objetivos	Hipótesis general	Variable	Metodología
General ¿Cuál es la relación entre Actividad física y hábitos alimenticios en docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025? Específicos ¿Cuál es el nivel de actividad física de los docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025? ¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025? ¿Cuál es la relación entre las dimensiones de actividad física y hábitos alimenticios en docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025?	General Determinar la relación entre Actividad física y hábitos alimenticios en docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025. Específicos 1). Evaluar la relación de la actividad física en el trabajo con hábitos alimenticios en docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025 2). Conocer la relación de la actividad física para desplazarse con hábitos alimenticios de los docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025 3). Precisar la relación de la actividad física en el Tiempo libre con hábitos alimenticios en docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025	La actividad física se relaciona significativamente con hábitos alimenticios en docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025. 3.1.2. Específica 1). La actividad física en el trabajo se relaciona directamente con hábitos alimenticios en docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025 2). La actividad física para desplazarse tiene relación con hábitos alimenticios de los docentes de una institución educativa en Ventanilla, 2025 3). La actividad física en el Tiempo libre se relaciona con hábitos alimenticios en docentes	Variable 1: Actividad física. – En el trabajo – Para desplazarse – En el tiempo libre Variable 2: Hábitos alimenticios - Elección de alimentos naturales - Preparación de comidas variadas y con alimentos naturales - Práctica de un estilo de vida saludable	Tipo: Básica Enfoque: Cuantitativo Nivel: Descriptivo Diseño: No experimental Alcance: Correlacional Población: docentes de la institución. Muestra: docentes de la institución. Técnicas e instrumentos de recolección de datos: Encuesta – Cuestionario.

		de una institución educativa en Ventanilla, 2025		
--	--	--	--	--

Anexo 02. Instrumentos de investigación

CUESTIONARIO GLOBAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA (GPAQ)

I. Nivel de Actividad Física

Actividad física		
A continuación, voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas, aunque no se considere una persona activa. Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.		
Pregunta		Respuesta
En el trabajo		
1	¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Si (1) No (2), Si responde No , saltar a Pregunta 4
2	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días: ____
3	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos (hrs:_) : (mins:____)
4	¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Si (1) No (2) Si responde No, saltar a Pregunta 7

5	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días: ____
6	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas: minutos (hrs:_) : (mins:____)

Para desplazarse

En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto

7	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Si (1) No (2) Si responde No, saltar a Pregunta 10
8	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días: ____
9	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas: minutos (hrs:_) : (mins:_____)

En el tiempo libre

Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre.

10	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Si (1) No (2) Si responde No, saltar a Pregunta 13
----	---	--

11	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días: ____
12	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas: minutos (hrs:_) : (mins:_____)

Actividad física en el tiempo libre

Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre.		
13	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Si (1) No (2) Si responde No, saltar a Pregunta 16
14	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días: _____
15	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas: minutos (hrs:_) : (mins:_____)
Comportamiento sedentario		
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo		
16	¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas: minutos (hrs:____) : (mins:____)

Cuestionario “Hábitos alimenticios”

El siguiente cuestionario plantea una serie de ítems con las que puede estar o no identificado (a). De acuerdo a ello, marca en la casilla correspondiente a la frecuencia en que piensas o experimentas el ítem presentado. Recuerda responder con honestidad, y que la información que proporcionas es estrictamente anónima.

Nunca (1) Algunas veces (2) Frecuentemente (3) Rutinariamente (4)

Dimensión 1: Elección de alimentos naturales	Nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Rutinariamente
1. Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas y en colesterol				
2. Limito el uso de azúcares y alimentos que contengan azúcar				
3. Consumo de 6-11 porciones de pan, cereales, arroz, o pastas (fideos) todos los días				
4. Consumo de 2 a 4 porciones de frutas todos los días.				
5. Consumo de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.				
Dimensión 2: Preparación de comidas variadas y con alimentos naturales				
6. Consumo frutas y verduras de distintos colores, ricas en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.				
7. Como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día.				
8. Consumo leguminosas y cereales integrales todos los días.				
9. Consumo una cantidad recomendada de frutos secos (es decir lo que contiene un puño).				
10. Prefiero utilizar métodos de cocción más saludables como preparación al vapor, plancha y horno.				
Dimensión 3: Práctica de un estilo de vida saludable				

11. Sigo un programa de ejercicios planificados.				
12. Hago ejercicio vigoroso 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales como caminar rápidamente, manejar bicicleta, baile aeróbico, usar la máquina escaladora).				
13. Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas tales como caminar continuamente de 30 a 40 min, 5 o más veces a la semana)				
14. Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana.				
15. Consumo entre 6 a 8 vasos de agua al día.				
16. Leo el etiquetado nutricional para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos envasados.				