



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**Niveles de conocimiento de autocuidado para la
prevención de la obesidad en los alumnos de quinto
año de secundaria en IEP San Vicente Ferrer, 2021**

TESIS

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación
Física**

AUTOR

Jorge Javier SANCHEZ VALLEJOS

ASESOR

Dr. Mitchell Alberto ALARCON DIAZ

Lima, Perú

2024



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

Sanchez, J. (2024). *Niveles de conocimiento de autocuidado para la prevención de la obesidad en los alumnos de quinto año de secundaria en IEP San Vicente Ferrer, 2021*. [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	JORGE JAVIER SANCHEZ VALLEJOS
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	72694804
URL de ORCID	0000-0002-9507-0954
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	MITCHELL ALBERTO ALARCON DÍAZ
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09728050
URL de ORCID	0000-0003-0027-5701
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	CARLOS WYLY DEXTRE MENDOZA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	10389035
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	GLADYS ADELAIDA GUILLEN ARCE
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06152247
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	CÉSAR DANIEL ESCUZA MESÍAS
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	40818404
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	Lima, LOS OLIVOS 11°58'13"S 77°04'26"O
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2020 - 2021
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.00 https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.00 https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.11



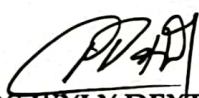
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 022-2024-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 30 días del mes de septiembre de 2024, siendo las 09:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **NIVELES DE CONOCIMIENTO DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LOS ALUMNOS DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA EN IEP SAN VICENTE FERRER, 2021**, que presenta el Bachiller **JORGE JAVIER SANCHEZ VALLEJOS**, para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física.

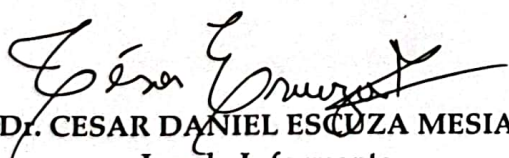
Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado *Aprobado con mención Honoraria* con la calificación de *Diecinueve (19)*.

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

En señal de conformidad, siendo las *9:44* horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.


Dr. CARLOS WYLY DEXTRE MENDOZA
Presidente


Dr. MITCHELL ALBERTO ALARCON DIAZ
Asesor de Tesis


Dr. CESAR DANIEL ESCORZA MESIAS
Jurado Informante


Dra. GLADYS ADELAIDA GUILLEN ARCE
Jurado Informante



CERTIFICADO DE SIMILITUD

RESOLUCIÓN RECTORAL-007691-2024-R

Yo, **MITCHELL ALBERTO ALARCON DIAZ**, en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen N° 055-2024-EPEF-FE/UNMSM, de la tesis, cuyo título es **NIVELES DE CONOCIMIENTO DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LOS ALUMNOS DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA EN IEP SAN VICENTE FERRER, 2021**, presentado por el bachiller **Jorge Javier Sánchez Vallejos**, para optar el título de Licenciado en Educación Física.

CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante el software de similitud textual, el documento evaluado cuenta con el porcentaje de 18 % de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional**.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado/ título/ especialidad correspondiente.

Firma del Asesor  DNI: 09728050

Nombres y apellidos del asesor: Mitchell Alberto Alarcón Díaz

A mi padre, a mi madre, a Carito, una persona especial de las cuales me inspiro todos los días para llegar a ser tan inteligente como ella y a todas las personas que me han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito en especial a aquellos que nos abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos.

RESUMEN

La finalidad principal del estudio es valorar la comprensión sobre el cuidado personal para evitar el exceso de peso en alumnos de quinto curso de secundaria en la Institución Educativa Parroquial "San Vicente Ferrer" en Los Olivos. La estructura del estudio es descriptiva y la muestra está compuesta por 93 estudiantes. Se utilizó como instrumento un cuestionario el cual se obtuvo de una investigación que antecede a esta, donde presenta 12 ítems relacionando preguntas para cada dimensión de la variable. Dicho instrumento es ampliamente reconocido en investigaciones similares. Al contrastar la teoría con los datos estadísticos, se muestra que más de la mitad de los estudiantes poseen un entendimiento favorable. Asimismo, se deduce que es esencial abordar la enseñanza acerca de la prevención del exceso de peso y el autocuidado desde edades tempranas, tal como indican varios expertos y estudios previos debido a las posibles repercusiones que esto podría ocasionar.

Palabras clave: obesidad, autocuidado, educación física, conocimientos, prevención

ABSTRACT

The main purpose of the study is to assess the understanding of personal care to prevent overweight among fifth-year secondary students at the "San Vicente Ferrer" Parish Educational Institution in Los Olivos. The study is descriptive in structure and the sample consists of 93 students. A questionnaire was used as the instrument, which was obtained from a previous research study and includes 12 items with questions for each dimension of the variable. This instrument is widely recognized in similar research. When contrasting the theory with the statistical data, it is shown that more than half of the students have a favorable understanding. It is also inferred that it is essential to address the teaching of weight prevention and self-care from an early age, as indicated by various experts and previous studies due to the potential repercussions this could cause. Keywords: obesity, self-care, physical education, knowledge, prevention.

ÍNDICE

Capítulo I.....	12
Introducción	12
1.1 Realidad problemática.....	13
1.2 Formulación del problema general	14
1.2.1 problema general	14
1.2.2 Problemas específicos.....	14
1.3. Objetivos de la investigación	15
1.3.1 General	15
1.3.2 Específicos.....	15
1.4 Justificación e importancia	16
1.4.1 Justificación teórica.....	16
1.4.2 Justificación práctica.....	16
1.4.3 Justificación metodológica	16
1.5 Limitaciones de la investigación	17
Capítulo II.....	18
Revisión de la literatura	18
2.1 Antecedentes.....	19
2.1.1 A nivel internacional.....	19
2.1.2 A nivel nacional.....	20

2.2 Bases teóricas	22
2.2.1 Definición de obesidad.....	22
2.2.2 Conocimiento	22
2.2.3 Nivel de conocimiento para prevenir la obesidad.....	23
2.2.4 Autocuidado	23
2.2.5 Prevención	23
2.2.6 Dimensiones del autocuidado para la prevención de la obesidad	23
2.2.7 Aportes de la educación física para enfrentar la obesidad en escolares ..	25
2.2.8 Complicaciones de la obesidad en el escolar	25
2.3 definición de términos básicos.....	26
Educación física.....	26
Aprendizaje	26
Influencia	26
Hábitos de vida saludables	26
Capítulo III.....	28
Materiales y métodos	28
3.1 Tipo y nivel de investigación.....	29
3.2 Diseño de investigación.....	29
3.3 Métodos de investigación	30
3.4 Población muestra y muestreo	30

3.5 Técnicas e instrumentos de recojo de información.....	31
3.6 Técnicas de procesamiento y análisis de datos	31
3.9 Aspectos éticos	34
Capítulo IV	35
Resultados	35
4.1 Resultados de la variable y dimensiones	36
4.2 Resultados por ítems.....	41
Capítulo V	75
Discusión	75
Capítulo VII	82
Recomendaciones	82
VIII. Referencias	84
IX. ANEXOS.....	91

INDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	31
Tabla 2.....	33
Tabla 3.....	33
Tabla 4.....	36
Tabla 5.....	37

Tabla 6.....	38
Tabla 7.....	39
Tabla 8.....	40
Tabla 9.....	41
Tabla 10.....	42
Tabla 11.....	44
Tabla 12.....	45
Tabla 13.....	46
Tabla 14.....	48
Tabla 15.....	49
Tabla 16.....	50
Tabla 17.....	51
Tabla 18.....	52
Tabla 19.....	54
Tabla 20.....	55
Tabla 21.....	56
Tabla 22.....	57
Tabla 23.....	59
Tabla 24.....	60
Tabla 25.....	61

Tabla 26.....	63
Tabla 27.....	64
Tabla 28.....	65
Tabla 29.....	66
Tabla 30.....	67
Tabla 31.....	69
Tabla 32.....	70
Tabla 33.....	71
Tabla 34.....	72
Tabla 35.....	73

INDICE DE FIGURAS

Figura 1.....	36
Figura 2.....	37
Figura 3.....	38
Figura 4.....	39
Figura 5.....	40
Figura 6.....	41
Figura 7.....	43
Figura 8.....	44
Figura 9.....	45

Figura 10.....	47
Figura 11.....	48
Figura 12.....	49
Figura 13.....	50
Figura 14.....	52
Figura 15.....	53
Figura 16.....	54
Figura 17.....	55
Figura 18.....	57
Figura 19.....	58
Figura 20.....	59
Figura 21.....	60
Figura 22.....	62
Figura 23.....	63
Figura 24.....	64
Figura 25.....	65
Figura 26.....	67
Figura 27.....	68
Figura 28.....	69
Figura 29.....	70

Figura 30.....	71
Figura 31.....	72
Figura 32.....	74

Capítulo I

Introducción

1.1 Realidad problemática

En el mundo hoy en día la cantidad de personas con obesidad redobla la misma cifra de personas con bajo peso , este acontecimiento se ha ido invirtiendo con el pasar de los años ya que hace cuatro décadas la cifra de personas con peso bajo era superior a la cantidad de personas con obesidad y de sostenerse esta situación para el 2030 la cantidad de personas con sobrepeso en el planeta será a más del 40% e incrementará a la quinta parte de personas obesas (Malo-Serrano, Castillo , Pajita , 2017).

A sí mismo la obesidad es uno de los causantes riesgosos del desarrollo de diversas trastornos como diabetes, cáncer, enfermedades del corazón, problemas renales etc. A nivel mundial este ocupa el puesto quinto en la mortalidad y anualmente 2.8 millones de personas adultas llegan a perecer (Gutiérrez, Guevara, Enríquez, Paz, Hernández, Landeros , 2017).

En Ecuador se realizó una investigación acerca de cómo la obesidad oprime severamente a los niños y las niñas, en un estudio realizado por Zapata y Ramírez (2020) con el objetivo de impulsar, fomentar e iniciar la actividad física y disminuir el sobrepeso y obesidad en los niños donde los aspectos principales discutidos incluyeron el exceso de peso, la falta de actividad física, y cómo la actividad física puede abordar los problemas relacionados con la obesidad. También se destacó el rol crucial de las instituciones educativas y los profesores en la promoción de la salud para enfrentar este problema significativo.

En el Perú se realizó una investigación con el fin de prever el sobrepeso y obesidad en niños menores de cinco años, un estudio realizado por Bonilla, Híjar, Márquez,

Aramburú, Aparco, Gutiérrez (2017) utilizando estrategias o intervenciones como el promover la lactancia materna vigilancia del crecimiento, apropiada alimentación complementaria, consejería nutricional etc, ofreciéndolas a distintas instituciones como centros de salud y colegios preescolares los cuales incorporan factores como actividad física y nutrición que comprometan dinámicamente a los padres.

Así mismo en la IEP “San Vicente Ferrer” ubicada en el distrito de los olivos se ha observado que los alumnos de 5to de secundaria tal vez podrían presentar bajos niveles de conocimiento acerca del autocuidado en relación a la obesidad , no por la falta de información de los docentes, sino por causa de distintos factores retardadores que intervienen en el aprendizaje como pueden ser distintos distractores y falta de atención en estos mismos alumnos , la presente investigación revelara los distintos niveles de conocimientos que presentan estos alumnos acerca del autocuidado con respecto al tema de la obesidad .

1.2 Formulación del problema general

1.2.1 problema general

¿Cuál es el nivel de conocimiento de autocuidado para la prevención de la obesidad en los alumnos de quinto año de secundaria en IEP San Vicente de Ferrer, 2021?

1.2.2 Problemas específicos

P1. ¿Cuál es el nivel de conocimientos acerca de la alimentación en los alumnos de quinto año de secundaria de la IEP San Vicente Ferrer, 2021?

P.2 ¿Cuál es el nivel de conocimientos acerca de la actividad física en los alumnos de quinto año de secundaria de la IEP San Vicente Ferrer, 2021?

P.3 ¿Cuál es el nivel de conocimientos acerca de los conceptos sobre la obesidad en los alumnos de quinto año de secundaria de la IEP San Vicente Ferrer, 2021?

P.4 ¿Cuál es el nivel de conocimientos acerca de las medidas preventivas en los alumnos de quinto año de secundaria de la IEP San Vicente Ferrer, 2021?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1 General

Determinar los niveles de conocimiento de autocuidado para la prevención de la obesidad en los alumnos de quinto año de secundaria en IEP San Vicente de Ferrer, 2021

1.3.2 Específicos

O.1 Estimar el nivel de conocimientos acerca de la alimentación en los alumnos de quinto año de secundaria de la IEP San Vicente Ferrer, 2021

O.2 Calcular el nivel de conocimientos acerca de la actividad física en los alumnos de quinto año de secundaria de la IEP San Vicente Ferrer, 2021

O.3 Identificar el nivel de conocimientos acerca de los conceptos de la obesidad en los alumnos de quinto año de secundaria de la IEP San Vicente Ferrer, 2021

O.4 Valorar el nivel de conocimientos acerca de las medidas preventivas en los alumnos de quinto año de secundaria de la IEP San Vicente Ferrer, 2021

1.4 Justificación e importancia

1.4.1 Justificación teórica

El proyecto es importante porque las investigaciones de las tesis y artículos consultados son actuales, así mismo se citaron autores con conocimientos especializados acerca de la obesidad. Esta presente investigación se justifica teóricamente ya que revelara el conocimiento y el autocuidado preventivo que se tiene acerca de la obesidad, tema que es tocado en el área de la educación física y que incluye el aspecto de la salud.

1.4.2 Justificación práctica

El presente proyecto es justificado prácticamente porque nos dará a conocer los niveles de conocimientos preventivos acerca de la obesidad y de acuerdo a esto se les brindará a los alumnos cierta recopilación de datos lo cual permitirá ampliar el conocimiento respecto al tema haciendo que despierte la conciencia de riesgo provocado por esta enfermedad que no es tomada seriamente por algunos alumnos en la etapa escolar.

1.4.3 Justificación metodológica

Gracias al análisis de tesis y artículos científicos relacionados al tema de la prevención de la obesidad y autocuidado el presente proyecto se justifica metodológicamente, así mismo se adjuntan antecedentes relacionados al tema en mención. este proyecto tiene un enfoque cuantitativo es por eso que viene a ser justificado haciendo que se trabaje con un formulario el cual será entregado a una muestra seleccionada teniendo como finalidad la obtención de los niveles de conocimientos preventivos acerca de la obesidad

que estos mismos poseen con el fin conocer y ampliar los mismos conocimientos a través de herramientas sugeridas para su mejora.

1.5 Limitaciones de la investigación

Una de las limitaciones de esta investigación fue el acceso restringido ya que debido al problema coyuntural del confinamiento se nos hizo muy difícil la llegada a los alumnos por el cierre de escuelas, debido a esto opté por hacer una documentación con la ayuda de la escuela de educación física hacia las autoridades correspondientes y al ver que era alumno de la prestigiosa casa de estudios de la UNMSM pude conseguir una autorización para realizar mi investigación de manera virtual. Otras de las limitaciones de la presente investigación es que al ser realizada en los primeros años de la pandemia dificultó en un principio el poder aplicar el instrumento de evaluación a los alumnos ya que todo estaba previsto para hacerlo de manera presencial, así que después de indagar encontramos distintas plataformas en línea y se optó por aplicarlo mediante los formularios de google es así como pude obtener la participación de los alumnos encuestados.

Capítulo II

Revisión de la literatura

2.1 Antecedentes

2.1.1 A nivel internacional

Ayala-Moreno, Hernández-Mondragón y Vergara-Castañeda (2020) realizaron una investigación donde estudian y reflexionan la eficacia de distintos programas multidisciplinarios basados en la concientización que ayudan a prevenir la obesidad donde posicionan la educación como eje central , ya que la obesidad perdura y no presenta resultados positivos de aminoramiento por parte de las estrategias que presentan las instancias de salud ,al terminar el proyecto llegaron a la conclusión que los programas multidisciplinarios de intervención basados en la concientización de los educandos acerca de cómo favorece la nutrición saludable y la actividad física pueden llegar a ser medios eficientes de prevención y disminución de sobrepeso y obesidad infantil.

En su trabajo final de grado, Sánchez (2020) presenta un proyecto destinado a abordar deficiencias en la comunicación, con el objetivo de crear conciencia e impartir conocimientos sobre las ramificaciones para la salud en un taller sobre obesidad infantil en Córdoba, Argentina. Para llevar a cabo este proyecto, el autor propone una variedad de recursos gráficos y audiovisuales, tanto impresos como digitales, utilizando una metodología de diseño fundamentada en principios publicitarios para mejorar la construcción del mensaje y la identificación de las motivaciones de los participantes. Al finalizar el proyecto, se concluyó que, aunque existe conciencia sobre nutrición, los

participantes no reconocen las secuelas a corto y mediano plazo que pueden surgir al mantener estilos de vida poco saludables.

Aguilar, Gil y Ortega (2018) llevaron a cabo un estudio con el propósito de validar la efectividad de los programas de descanso activo para potenciar el bienestar de los estudiantes, reduciendo su índice de masa corporal (IMC) y porcentaje de grasa en un colegio ubicado en Galicia, España. Durante un año académico, los investigadores implementaron una serie de estrategias destinadas a fomentar la actividad física, las cuales fueron evaluadas mediante análisis estadísticos. Al concluir el proyecto, se observaron mejoras significativas en la salud de los participantes.

Córdoba Luengo y García (2014) realizaron una investigación con el fin de analizar conocimientos acerca de la conexión entre un desayuno saludable y los hábitos de estilo de vida y el rendimiento académico en la educación secundaria , fueron 1197 alumnos que participaron en la evaluación del proyecto realizado por un cuestionario y un análisis de IMC , al final de dicha investigación se concluyó que las variables no se relacionan entre sí , el estilo de vida y los conocimientos acerca de los alimentos que conforman un desayuno saludable no guardan ninguna correlación.

2.1.2 A nivel nacional

Rojas (2016) realizó una investigación descriptiva donde el objetivo de esta era indicar el conocimiento de prevención acerca de la obesidad en adolescentes que se encuentran en un intervalo de 14 a 18 años de edad. Donde participaron 112 alumnos como muestra. Al culminar esta investigación se concluyó que los alumnos presentan conocimientos

favorables acerca de la prevención de la obesidad, pero un conocimiento desfavorable acerca de los conceptos de la obesidad.

Aparco, Bautista-Olórtegui y Pillaca (2017) desarrollaron un estudio con finalidad principal de evaluar los efectos de su programa, en el primer año de implementación sobre el índice de masa corporal (IMC), los saberes en nutrición, los niveles de actividad física y los hábitos alimentarios en estudiantes escolares. Este programa involucró la utilización de diferentes actividades lúdicas y vivenciales para los alumnos, con la participación activa de profesores y padres. Al concluir el proyecto, se encontró que la implementación del enfoque lúdico durante el primer año no resultó en una reducción del Puntaje Z del IMC; sin embargo, sí se observó un impacto positivo en los conocimientos sobre alimentación. Además, se encontró que este enfoque redujo la probabilidad de que los estudiantes tuvieran un estándar deficiente de actividad física y también sostuvo o incrementó la prevalencia adecuada de ingesta de frutas, agua pura, zumos embotellados y galletas dulces y saladas.

Espinoza (2018) sugiere una iniciativa destinada a promover la adopción de prácticas saludables entre estudiantes de cuarto grado en un colegio secundario en Lima, además de mejorar sus hábitos de vida. Se llevaron a cabo evaluaciones antes y después de la implementación del proyecto con un grupo de 90 alumnos. Al concluir el programa, se observó un notable incremento en la comprensión de prácticas saludables por parte de los participantes, lo que evidenció el impacto positivo de la iniciativa.

Salazar y Ramírez (2017) realizaron un estudio para evaluar la eficacia de un programa diseñado para prevenir factores de riesgo cardiovascular en estudiantes de primer año de secundaria en una institución pública en San Juan de Lurigancho.

Utilizando diversas herramientas de evaluación, como la prueba de Wilcoxon, se demostró que este programa es efectivo en su implementación. Al concluir el proyecto, se determinó que los programas educativos pueden tener un impacto positivo en la mejora del conocimiento, actitudes y prácticas, así como en la promoción de la adopción de hábitos y estilos de vida saludables durante la adolescencia.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Definición de obesidad

Según la Organización Mundial de la Salud (2020), determina la obesidad como “un acopio anormal desmesurado de grasa que puede ser perjudicial para la salud” (párr. 10). Para Moreno (2012), nos dice que la obesidad, siendo una enfermedad crónica, conlleva riesgos para la salud que pueden variar según su grado y localización en el cuerpo, lo que puede afectar significativamente las expectativas y la calidad de vida.

2.2.2 Conocimiento

Se define como la recolección de una serie de conceptos e ideas adquiriendo las potencialmente de una educación formal o informal. (Rossental, 1987)

señala que el conocimiento es adquirido a través de datos informativos utilizando el empirismo de la realidad de esta misma persona. (Wallon ,1985)

2.2.3 Nivel de conocimiento para prevenir la obesidad

Se define como estándares cognitivos que tratan de interpretar conceptos o ideas asociadas a la vigilancia (preventiva) previamente de padecer por cualquier enfermedad, principalmente la obesidad. (Sánchez, 2019)

2.2.4 Autocuidado

Sillas (2011), lo define como medidas impuestas por personas con el objetivo de la ayuda para su propia salud, estas asumirán atención, vigilancia o custodia sin necesidad de una supervisión médica favoreciendo de conductas positivas para la prevención de enfermedades.

2.2.5 Prevención

Según la OMS (1998) la prevención se define como medidas diseñadas para no solo prevenir el inicio de una enfermedad, además de disminuir los elementos de riesgo, es esencial detener su avance y atenuar sus efectos una vez que se han manifestado.

2.2.6 Dimensiones del autocuidado para la prevención de la obesidad

Según Luna-Rojas, Collín-Barrios, Dominguez-Hernandez, Hernandez-Huzman y Martinez-Escobar (2011) el autocuidado para la prevención de la obesidad presenta las siguientes dimensiones:

Alimentación

Se define como una acción consciente al ser una decisión independiente tomada y voluntaria por una persona, hecho que inicia en el cultivo, selección y preparación del alimento finalizando en la forma de presentación y llegando así al consumo de estos mismos. (Izquierdo, Armenteros, Lances y González 2004).

Actividad física

La OMS (2020) nos informa que la actividad física son expresiones motrices corporales donde intervienen músculos esqueléticos produciendo un consumo de energía, en estas se consideran cualquier tipo de movimiento activo incluyendo también en el tiempo de ocio, dando como resultado una mejora de salud.

La actividad física presenta grandes aportes en la obtención de beneficios físicos y psíquicos entre otros aspectos avalado por el resultado del aumento de la autoestima e integración social presentadas por las personas que hacen la práctica de esta. (Prieto, 2011).

Medidas preventivas

Son estrategias o medidas empleadas en el ámbito de la salud pública cuyo objetivo es disminuir la frecuencia o factores de riesgo de alguna enfermedad, así como la detección y el tratamiento inmediato evitando las complicaciones y secuelas de la enfermedad. (Moreno, Bueno y Bueno 2008)

Conceptos de obesidad

La obesidad es una condición crónica que se caracteriza por un aumento en la cantidad de grasa en el cuerpo, lo que lleva a un incremento en el peso. Esto significa que las reservas de energía en forma de grasa se elevan. Se le llama crónica porque, a pesar de los tratamientos disponibles hoy en día, no se puede curar por completo. (Barbany y Foz 2002)

La obesidad generalmente resulta de una combinación de múltiples factores, incluidos los genéticos, metabólicos, endocrinológicos y ambientales. Sin embargo, la causa

predominante es la obesidad exógena, que se debe principalmente a la sobrealimentación. Entre los factores ambientales más relevantes se encuentran el aumento en la cantidad de alimentos consumidos y la disminución en el nivel de actividad física. Los problemas psicológicos derivados del estilo de vida moderno, el sedentarismo y la presión social y comercial para consumir alimentos altamente calóricos parecen ser los factores más influyentes en el desarrollo de la obesidad en la actualidad. Además, la falta de conocimientos fundamentales sobre nutrición contribuye aún más a la magnitud del problema. (Rojas 2016)

2.2.7 Aportes de la educación física para enfrentar la obesidad en escolares

Siendo muy complicado tratar el tema de sobre peso y obesidad, la mayoría de ayuda educativa se realiza a través de programas las cuales lamentablemente se ha mostrado muy poco eficaces e incluso dan resultados poco exitosos y esto se debe a que estos programas tienen una poca durabilidad de tiempo cuando es necesaria un cambio permanente de las conductas en las personas que son susceptibles a engordar. Los programas más eficaces han sido los de largo plazo donde se incluye la actividad física en el estilo de vida de los alumnos a esto incluido también un porcentaje de restricción calórica. (Santos, 2005)

2.2.8 Complicaciones de la obesidad en el escolar

Los niños que sufren de obesidad experimentan problemas como el hipercolesterolemia, así como una variedad de trastornos diversos que contribuyen significativamente a la morbilidad y mortalidad de las poblaciones. Estos trastornos incluyen, entre otros, la diabetes, la hipertensión arterial, enfermedades cerebrovasculares, cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. También se han

observado alteraciones dermatológicas y deformidades esqueléticas, junto con dificultades respiratorias nocturnas, trastornos del sueño y dificultades en el aprendizaje (Alarcón, 2017).

2.3 definición de términos básicos

Educación física

Calzada (1996) caracteriza la educación física como el fomento del desarrollo completo del individuo mediante la actividad física, abarcando todas las facetas del ser humano: física, mental, espiritual y social.

Aprendizaje

Piaget (1976) describe un procedimiento mediante el cual un individuo, mediante vivencias, la manipulación de objetos y el contacto con otras personas, edifica saberes, ajustando de forma activa sus esquemas cognitivos para comprender su entorno de manera más eficiente. Este procedimiento abarca tanto la integración, que implica agregar nueva información a esquemas previos, como la adaptación, que implica modificar esos esquemas para adecuarse a la nueva información.

Influencia

Lezcano (2020) dice que es la capacidad de condicionar el comportamiento de una persona busca un cambio en las personas cosas o conceptos ya sea inconsciente o conscientemente

Hábitos de vida saludables

La Asociación de Educación en Cuidado de la Salud (ACE) en su informe del año 2015 señala que al referirse a los hábitos de vida saludable (HVS), se hace referencia tanto a

la alimentación, la actividad física y el autocuidado. Esto incluye las actitudes y comportamientos que los estudiantes dicen tener respecto a mantener una vida saludable, así como sus opiniones sobre el grado en que la escuela promueve hábitos saludables.

Capítulo III

Materiales y métodos

3.1 Tipo y nivel de investigación

La presente investigación es cuantitativa, definida como una medición, recopilación y análisis de datos con el fin de avalar hipótesis basadas en el cálculo numérico y estadístico. (Hernández et al, 2014)

La investigación será de tipo básica. Una investigación básica es también llamada pura o fundamental, amplía las bases de nuevos conocimientos incrementando saberes científicos llevados a la investigación donde no hay objetivos prácticos específicos teniendo, así como propósito el recojo de datos de una existencia para potenciar el conocimiento científico con el objetivo de descubrir origen y leyes. (Sánchez y Reyes ,2015)

El nivel de investigación será el de estudio descriptivo y se define como el conocimiento de la realidad aquí se trata de conseguir información sobre el fenómeno actual tratando de explicarlo en una situación espacial científica. (Sánchez y Reyes, 2015)

3.2 Diseño de investigación

El diseño de investigación es descriptivo simple, es descriptivo simple porque es la forma más básica de investigación a la que se puede recurrir, aunque algunos investigadores no la toman como una investigación particularmente científica. Es aquí

donde el investigador recopila información de específica y actualizada acerca de una determinada situación (tema de estudio) sin presentar manejo o control del tratamiento o asociarlo con otras variables u otra inquietud. (Sánchez y Reyes, 2015)

3.3 Métodos de investigación

El método de investigación será deductivo porque este procedimiento utiliza el razonamiento para sacar conclusiones de hechos específicos que se han encontrado válidos para concluir cuya aplicación de carácter general. Primero con un estudio individualmente de los hechos seguido de una formulación de conclusiones universales que aspiran a leyes, principios o fundamentos de una teoría. (Bernal, 2010)

3.4 Población muestra y muestreo

La población se entiende como una recolección de todas las instancias que concuerdan con un grupo de especificaciones Lepkowski (2008) citado por Hernández et al. (2014) se define también a la muestra como un universo o un subgrupo de la población en las que se recaban datos que deben representar a esta misma. Hernández et al. (2014). El muestreo es el tipo de caso que elige investigar. generalmente es la misma que la unidad de análisis, aunque también puede ser diferente. Hernández et al. (2014). La población será constituida por 120 alumnos del quinto año de secundaria de la IEP San Vicente Ferrer.

La muestra considerada en esta investigación será 93 estudiantes de la IEP San Vicente Ferrer.

3.5 Técnicas e instrumentos de recojo de información

En esta investigación la técnica aplicada será la encuesta. La encuesta es conocida como un diseño o método por varios autores. Hernández et al. (2014). Por su parte el instrumento que se aplicará será el cuestionario. El cuestionario es una serie de preguntas relacionadas con una o más variables a medir. (Chasteauneuf, (2009) citado por Hernández et al. (2014)

3.6 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Las técnicas que se emplearán para el análisis de datos será la estadística descriptiva que incluye una vista consolidada de todas las observaciones realizadas después de una recolección de datos informativos de la práctica o la experiencia real y la estadística inferencial ayuda a los investigadores a comprender la importancia de sus hallazgos en los resultados. (Sánchez y Reyes, 2015)

3.7. Ficha técnica del instrumento

Tabla 1.

Ficha técnica del instrumento cuestionario para los conocimientos de autocuidado de para la prevención de la obesidad

Criterio	Observación
Nombre del instrumento	cuestionario para los conocimientos de autocuidado de para la prevención de la obesidad
Autor	Mariel Giovanna Rojas Vilcatoma
Año	2016
País	Perú
Adaptación	Jorge Javier Sanchez Vallejos
Año	2021
País	Perú
Institución	Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Dimensiones	4
Numero de ítems	12

3.8 Validez y fiabilidad de los instrumentos

3.8.1 Validez

Tabla 2.

Validez del instrumento cuestionario de conocimientos de autocuidado para la prevención de la obesidad

Nombre del validador	Institución	Puntaje
Dr. Miguel Díaz Barbosa	UNMSM	80%
Dr. Hernando Díaz Andia	UNMSM	80%
Dr. Mitchell Alberto Alarcón Díaz	UNMSM	85%

3.8.2 Fiabilidad

Tabla 3.

Fiabilidad del instrumento cuestionario de conocimientos de autocuidado para la prevención de la obesidad

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,755	12

Los resultados muestran que los instrumentos presentan estabilidad estadística

3.9 Aspectos éticos

Los aspectos éticos que se consideran en este estudio son:

- Todas las fuentes consultadas serán citadas y referenciadas
- Se seguirá el esquema del proyecto de la tesis de la UNMSM
- Se solicitará la autorización para la aplicación de los instrumentos.

Capítulo IV

Resultados

4.1 Resultados de la variable y dimensiones

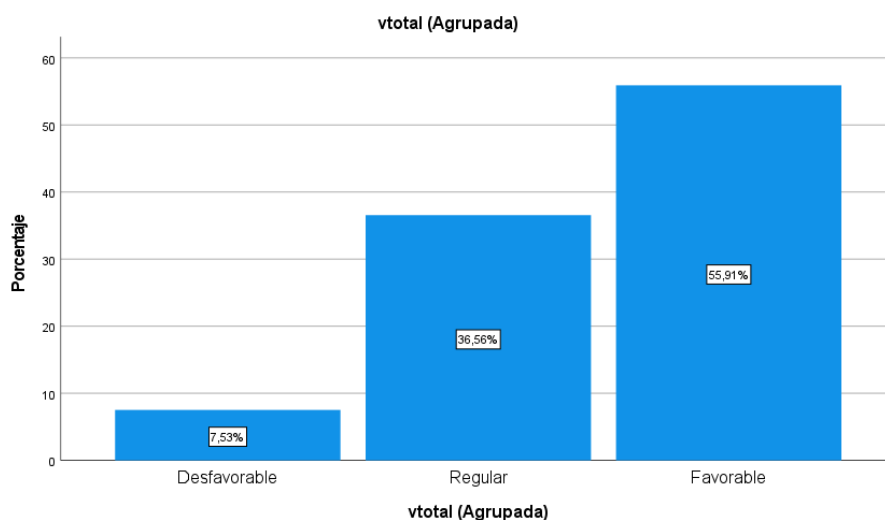
Tabla 4.

Resultados descriptivos de la variable conocimientos de autocuidado para la prevención de la obesidad

Variable: conocimientos de autocuidado para la prevención de la obesidad					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Desfavorable	7	7,5	7,5	7,5
	Regular	34	36,6	36,6	44,1
	Favorable	52	55,9	55,9	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

Figura 1.

Resultados descriptivos de la variable conocimientos de autocuidado para la prevención de la obesidad



En la tabla 4 y figura 1 se observa que el 55,9% de los alumnos poseen un conocimiento favorable, el 36,6% posee un conocimiento regular y un 7,5% posee un conocimiento desfavorable acerca del autocuidado para la prevención de la obesidad.

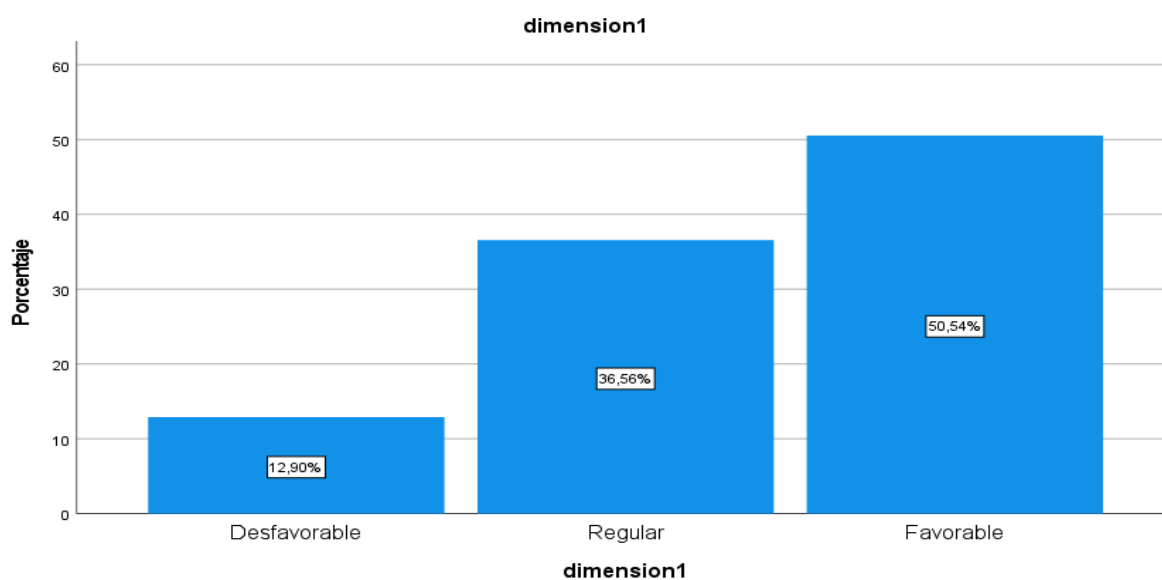
Tabla 5.

Resultados descriptivos de la dimensión alimentación

Alimentación					
		Frecuen	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
Válido		cia		válido	acumulado
	Desfavorable	12	12,9	12,9	12,9
	Regular	34	36,6	36,6	49,5
	Favorable	47	50,5	50,5	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

Figura 2.

Resultados descriptivos de la dimensión alimentación



En la tabla 5 y figura 2 se observa que el 50,5 % de los alumnos poseen un conocimiento favorable, el 36,6% posee un conocimiento regular y un 12,9% posee un conocimiento desfavorable acerca de una buena alimentación para la prevención de la obesidad.

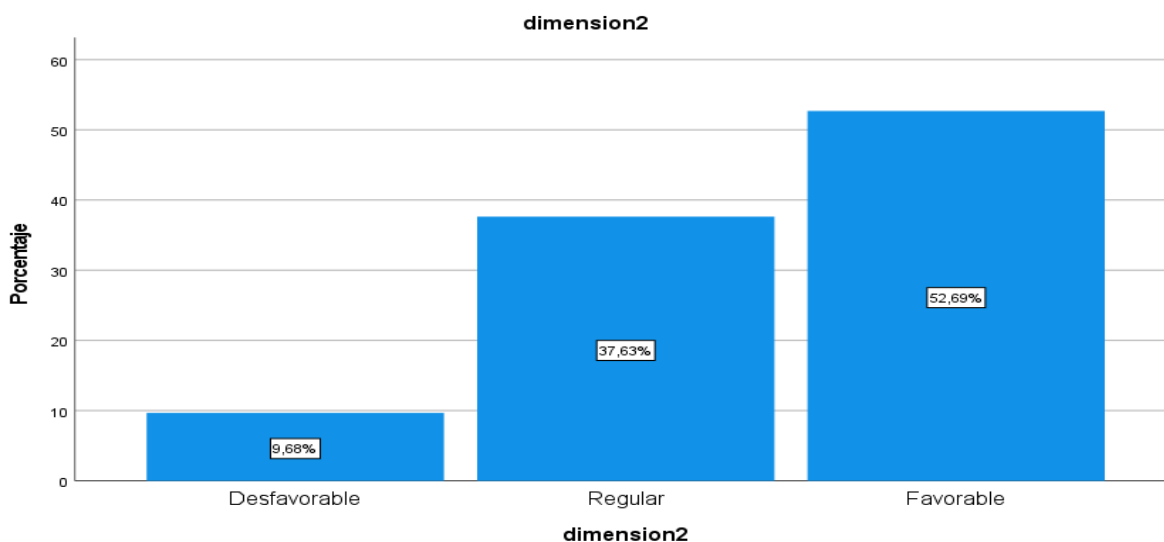
Tabla 6.

Resultados descriptivos de la dimensión actividad física

Actividad física					
Válid o		Frecuenci a	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Desfavorable	9	9,7	9,7	9,7
	Regular	35	37,6	37,6	47,3
	Favorable	49	52,7	52,7	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

Figura 3.

Resultados descriptivos de la dimensión actividad física



En la tabla 6 y figura 3 se observa que el 52,7 % de los alumnos poseen un conocimiento favorable, el 37,6% posee un conocimiento regular y un 9,7% posee un conocimiento desfavorable acerca de la actividad física para la prevención de la obesidad.

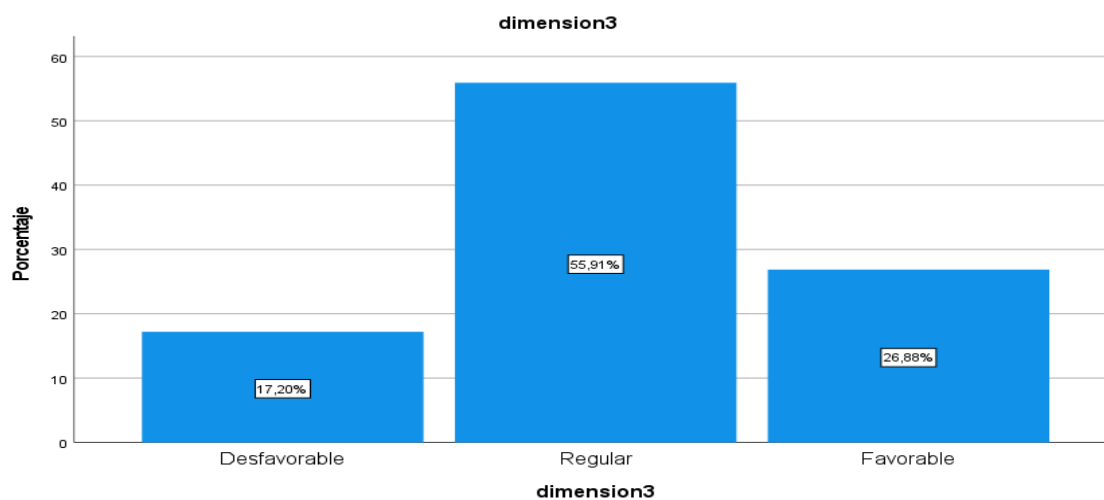
Tabla 7.

Resultados descriptivos de la dimensión conceptos de obesidad

Conceptos de obesidad					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
o	Desfavorable	16	17,2	17,2	17,2
	Regular	52	55,9	55,9	73,1
	Favorable	25	26,9	26,9	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

Figura 4.

Resultados descriptivos de la dimensión conceptos de obesidad



En la tabla 7 y figura 4 se observa que el 26,9 % de los alumnos poseen un conocimiento favorable, el 55,9% posee un conocimiento regular y un 17,2% posee un conocimiento desfavorable acerca de los conceptos de obesidad para la prevención de la obesidad.

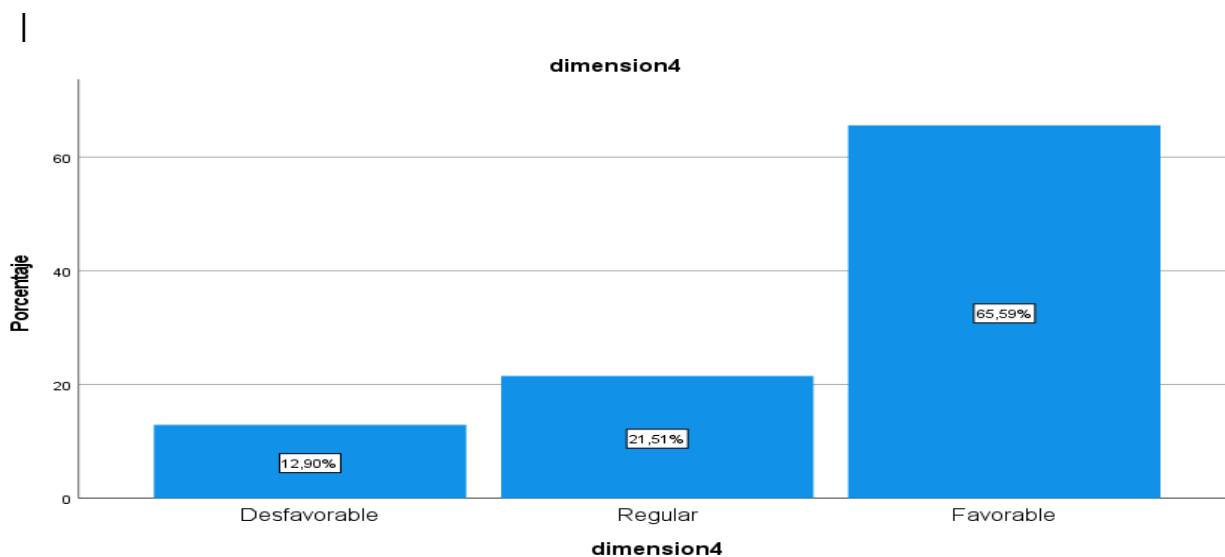
Tabla 8.

Resultados descriptivos de la dimensión medidas preventivas

Medidas preventivas					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
o	Desfavorable	12	12,9	12,9	12,9
	Regular	20	21,5	21,5	34,4
	Favorable	61	65,6	65,6	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

Figura 5.

Resultados descriptivos de la dimensión medidas



En la tabla 8 y figura 5 se observa que el 65,6 % de los alumnos poseen un conocimiento favorable, el 21,5% posee un conocimiento regular y un 12,9% posee un conocimiento desfavorable acerca de medidas preventivas para la prevención de la obesidad.

4.2 RESULTADOS POR ITEMS

Durante una semana normal, ¿Sabes con qué frecuencia debes tomar las siguientes comidas para evitar la obesidad?:

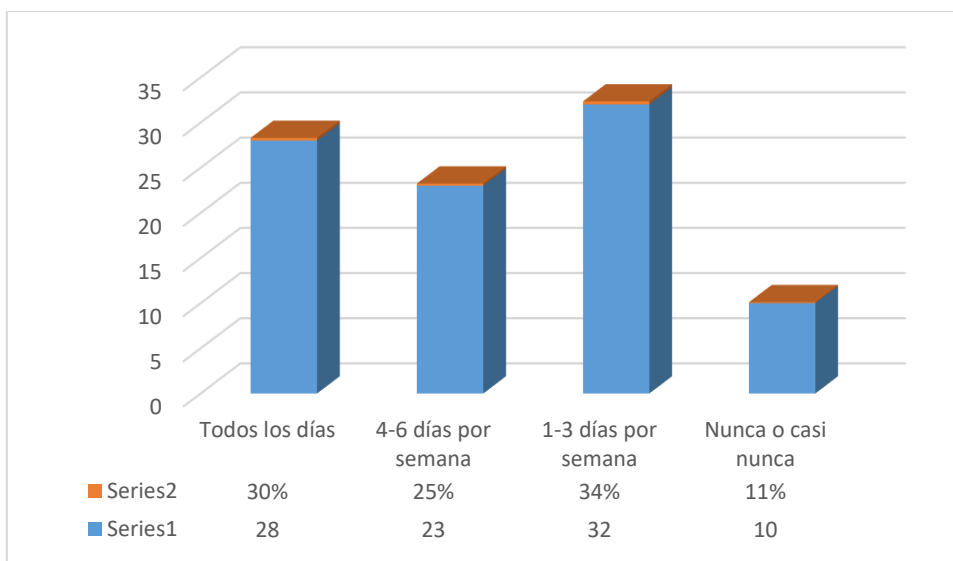
Tabla 9.

Frecuencia de consumo de desayuno con cereales y tostadas

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	28	30%
4-6 días por semana	23	25%
1-3 días por semana	32	34%
Nunca o casi nunca	10	11%
	93	100%

Figura 6.

Desayuno con cereales y tostadas



En la tabla 9 y figura 6 se muestra que al 34% de estudiantes afirman que el desayuno con cereales y tostadas debe consumirse de 1 -3 días a la semana; 30% asumen que debe consumirse todos los días, 25% de 4 -6 días y finalmente, 11% quienes dicen que nunca o casi nunca debe consumirse esos alimentos.

Durante una semana normal, ¿Sabes con qué frecuencia debes tomar las siguientes comidas para evitar la obesidad?: desayuno con sándwich

Tabla 10.

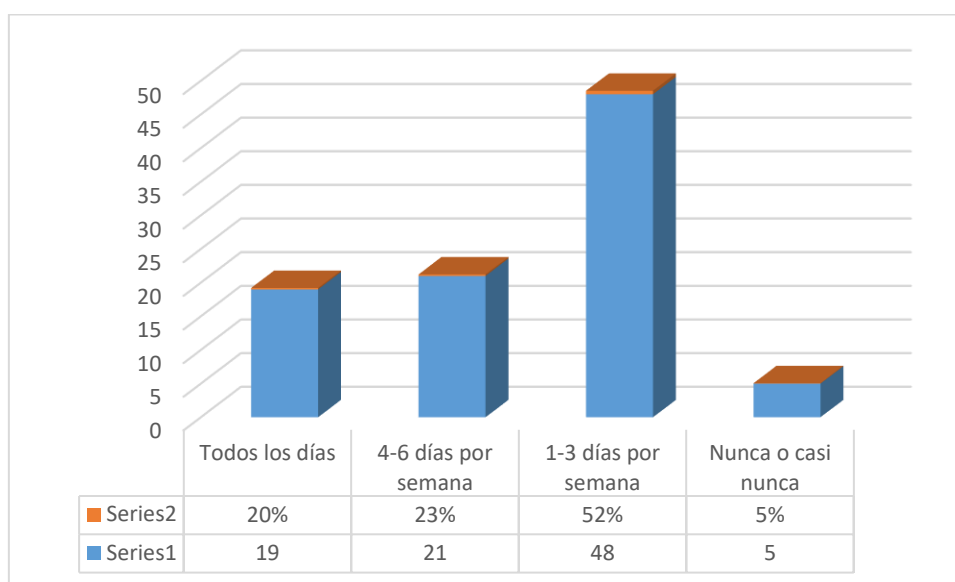
Frecuencia de consumo de desayuno con sándwich

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
--------------	------------	------------

Todos los días	19	20%
4-6 días por semana	21	23%
1-3 días por semana	48	52%
Nunca o casi nunca	5	5%
	93	100%

Figura 7.

Desayuno con sándwich



En la tabla 10 y figura 7 se muestra al 52% de estudiantes afirman que el desayuno con sándwich debe consumirse de 1 -3 días a la semana; 23% asumen que debe consumirse de 4-6 días , 20% de todos los días y finalmente, 5% quienes dicen que nunca o casi nunca debe consumirse esos alimentos.

Durante una semana normal, ¿Sabes con qué frecuencia debes tomar las siguientes comidas para evitar la obesidad?: comida calentada de la noche anterior

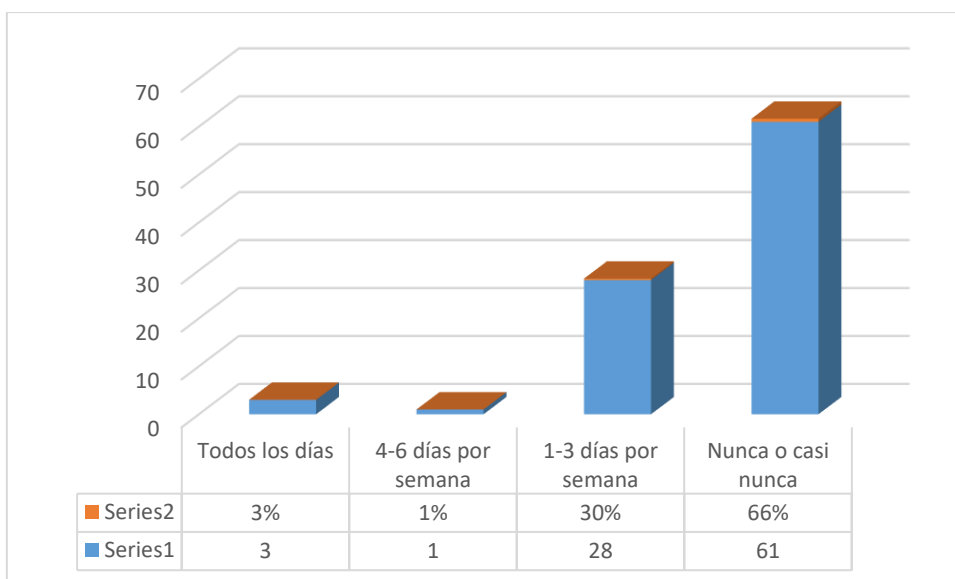
Tabla 11.

Frecuencia de consumo de desayuno con comida calentada de la noche anterior

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	3	3%
4-6 días por semana	1	1%
1-3 días por semana	28	30%
Nunca o casi nunca	61	66%
	93	100%

Figura 8.

Consumo de desayuno con comida calentada de la noche anterior



En la tabla 11 y figura 8 se registra al 66% de estudiantes afirmando que el desayuno con comida calentada de la noche anterior debe consumirse nunca o casi nunca; 30% asumen que debe consumirse de 1-3 días, 3% de todos los días y finalmente, 1% quienes dicen que de 4-6 días por semana debe consumirse esos alimentos.

¿Sabes con qué frecuencia debes beber alguna de las siguientes alternativas para evitar la obesidad?: café, té

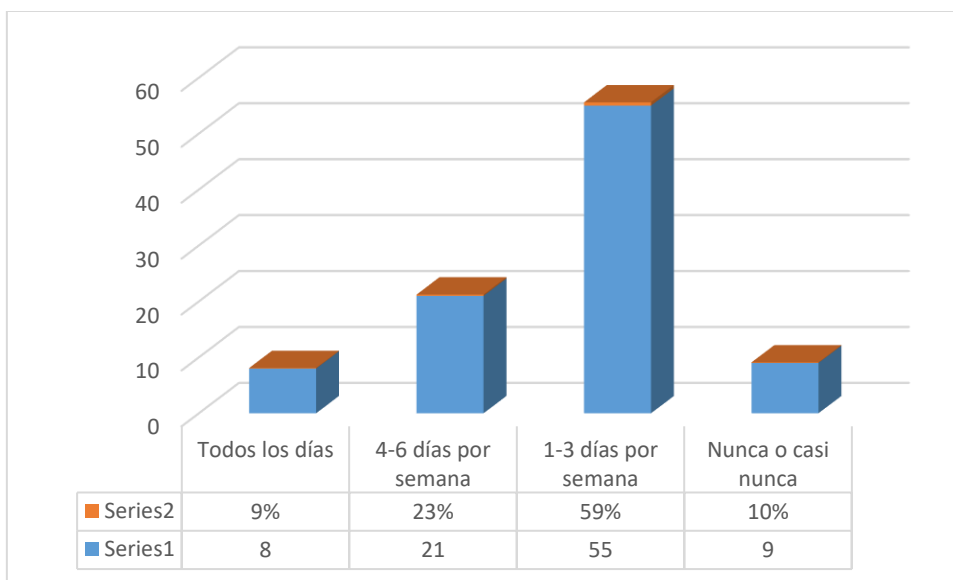
Tabla 12.

Frecuencia para beber café o té

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	8	9%
4-6 días por semana	21	23%
1-3 días por semana	55	59%
Nunca o casi nunca	9	10%
	93	100%

Figura 9.

Consumo de café o té



En la tabla 12 y figura 9 se registra al 59% de estudiantes afirmando que el café o té debe consumirse de 1 -3 días a la semana; 23% asumen que debe consumirse de 4-6 días, 10% nunca o casi nunca y finalmente, 9% quienes dicen que todos los días debe consumirse esos alimentos.

¿Sabes con qué frecuencia debes comer alguna de las siguientes alternativas para evitar la obesidad?: frutas

Tabla 13.

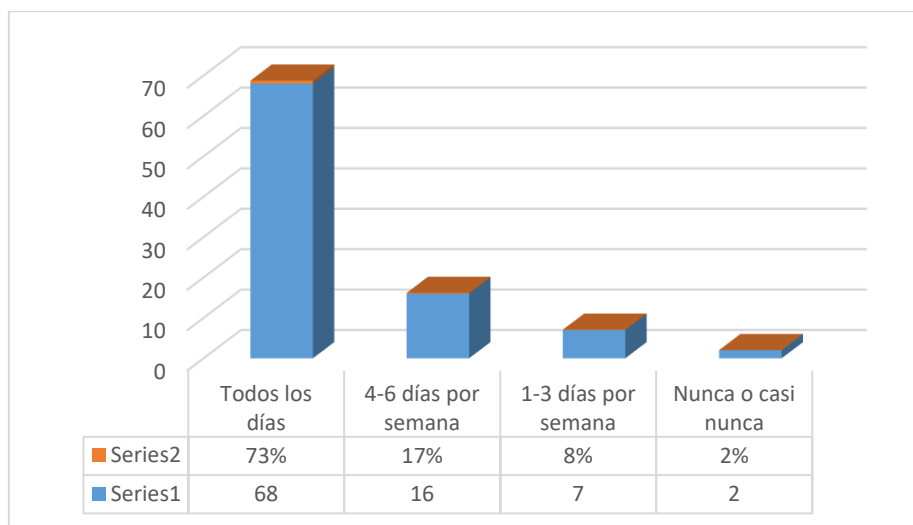
Frecuencia de consumo de frutas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	68	73%

4-6 días por semana	16	17%
1-3 días por semana	7	8%
Nunca o casi nunca	2	2%
	93	100%

Figura 10.

Consumo de frutas

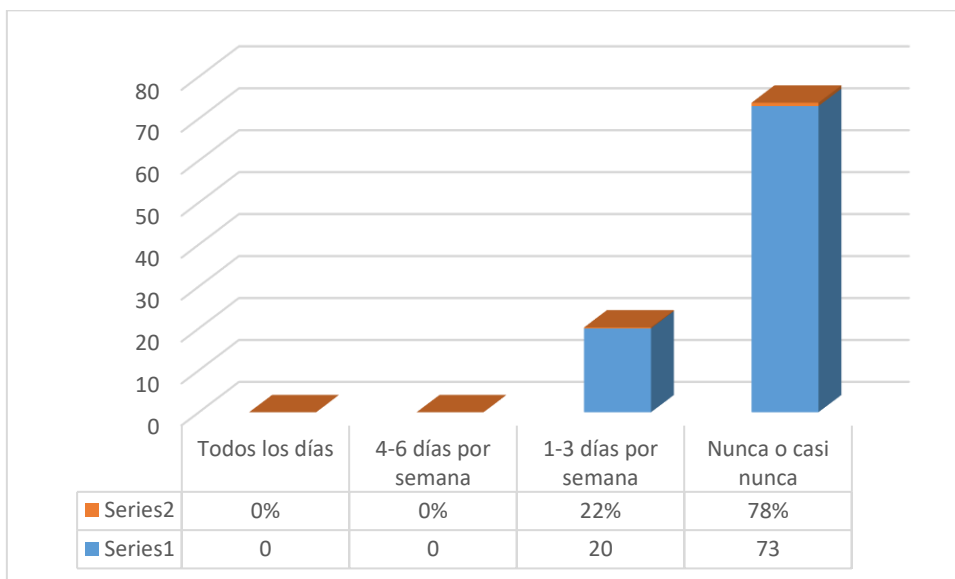


En la tabla 13 y figura 10 se registra al 73% de estudiantes afirman que las frutas debe consumirse todos los días ; 17% asumen que debe consumirse de 4-6 días , 8% de 1-3 días por semana y finalmente, 2% quienes dicen que nunca o casi nunca debe consumirse esos alimentos.

¿Sabes con qué frecuencia debes beber alguna de las siguientes alternativas para evitar la obesidad?

Tabla 14.*Frecuencia de consumo de gaseosas y otras bebidas con gas*

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	0	0%
4-6 días por semana	0	0%
1-3 días por semana	20	22%
Nunca o casi nunca	73	78%
	93	100%

Figura 11.*Consumo de gaseosas y otras bebidas con gas*

En la tabla 14 y figura 11 se registra al 78% de estudiantes afirman que las gaseosas y otras bebidas con gas debe consumirse nunca o casi nunca; 22% asumen que debe

consumirse de 1-3 días, 0% de todos los días y finalmente, 0% quienes dicen de 4-6 debe consumirse esos alimentos.

¿Sabes con qué frecuencia debes comer alguna de las siguientes alternativas para evitar la obesidad?

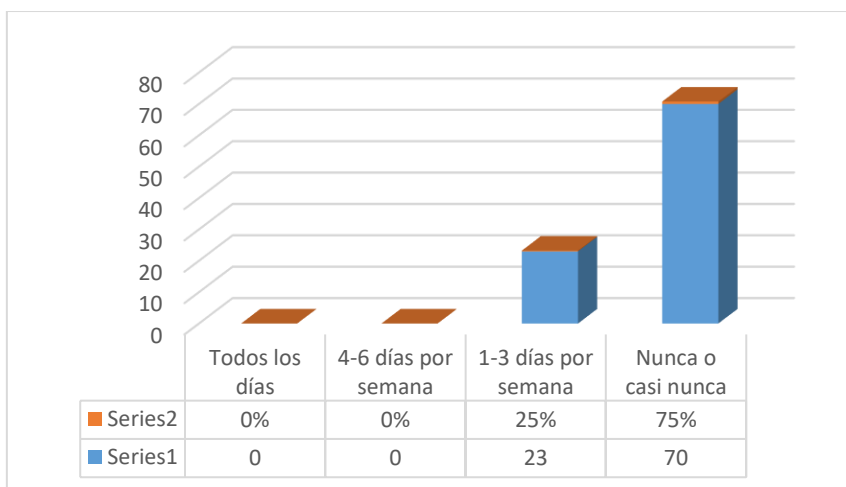
Tabla 15.

Frecuencia de consumo de dulces y golosinas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	0	0%
4-6 días por semana	0	0%
1-3 días por semana	23	25%
Nunca o casi nunca	70	75%
	93	100%

Figura 12.

Consumo de dulces y golosinas



En la tabla 15 y figura 12 se registra al 75% de estudiantes afirman que los dulces y golosinas debe consumirse nunca o casi nunca, 25% asumen que debe consumirse de 1-3 días, 0% de todos los días y finalmente, 0% quienes dicen que de 1-3 días por semana debe consumirse esos alimentos.

¿Sabes con qué frecuencia debes comer alguna de las siguientes alternativas para evitar la obesidad?

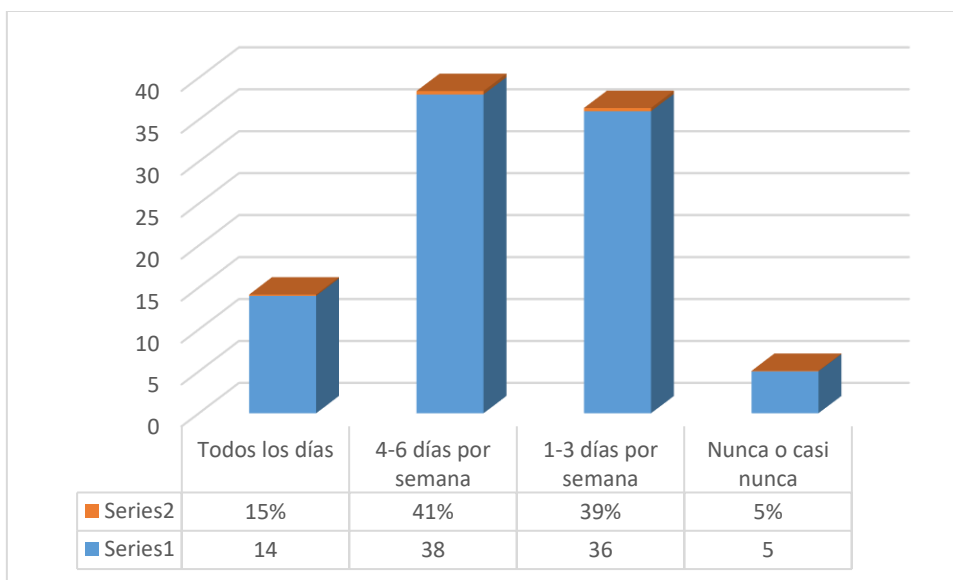
Tabla 16.

Frecuencia de consumo de frutos secos (nueces, maní, pecanas...)

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	14	15%
4-6 días por semana	38	41%
1-3 días por semana	36	39%
Nunca o casi nunca	5	5%
	93	100%

Figura 13.

Consumo de frutos secos (nueces, maní, pecanas...)



En la tabla 16 y figura 13 se registra al 41% de estudiantes afirman que los frutos secos debe consumirse de 4-6 días a la semana; 39% asumen que debe consumirse de 1-3 días, 15% de todos los días y finalmente, 5% quienes dicen que nunca o casi nunca debe consumirse esos alimentos.

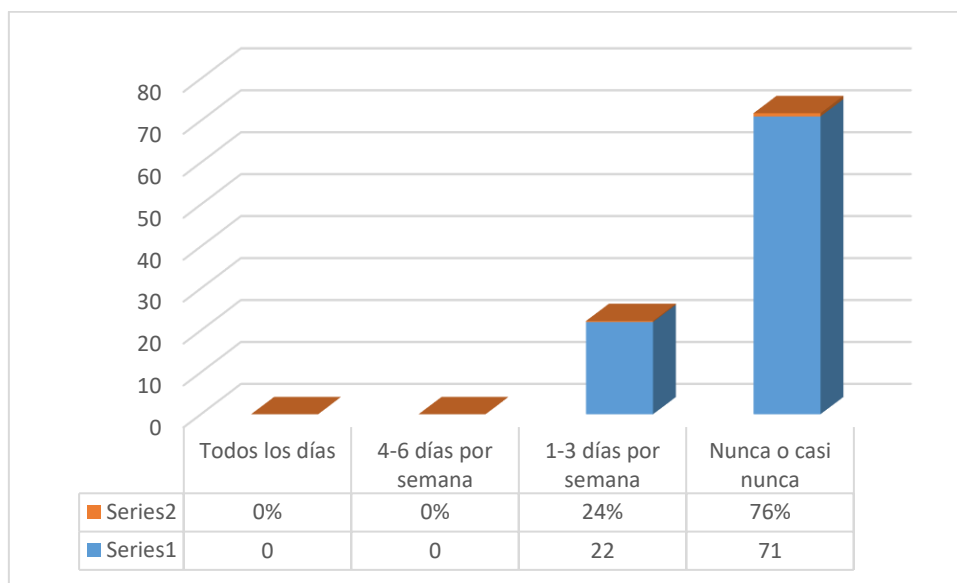
¿Sabes con qué frecuencia debes comer alguna de las siguientes alternativas para evitar la obesidad?

Tabla 17.

Frecuencia de consumo de papas fritas, hamburguesas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	0	0%
4-6 días por semana	0	0%
1-3 días por semana	22	24%
Nunca o casi nunca	71	76%

93	100%
----	------

Figura 14.*Consumo de papas fritas, hamburguesas...*

En la tabla 17 y figura 14 se registra al 76% de estudiantes afirman que las papas fritas y hamburguesas debe consumirse nunca o casi nunca; 24% asumen que debe consumirse de 1-3 días, 0% de todos los días y finalmente, 0% quienes dicen que de 1-3 días por semana debe consumirse esos alimentos.

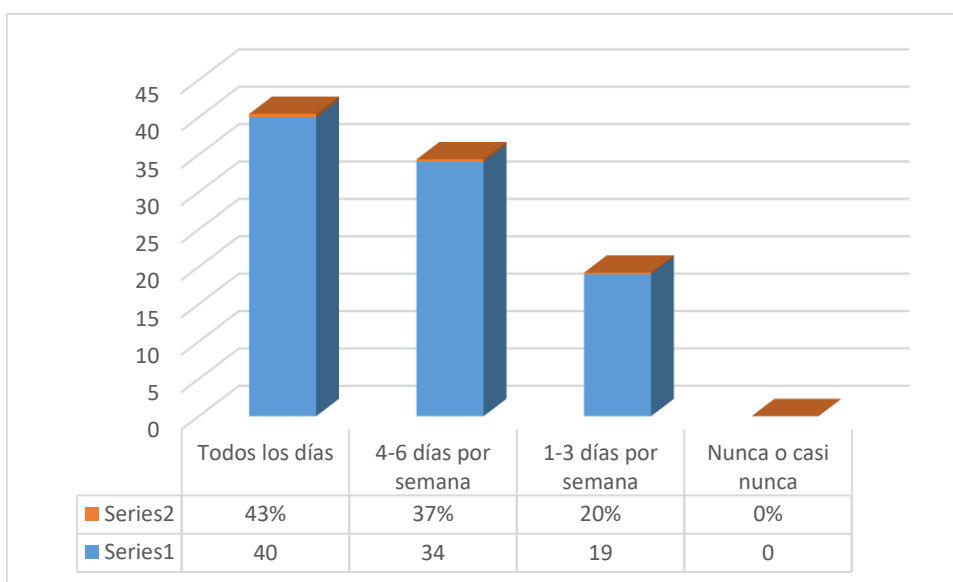
¿Sabes con qué frecuencia debes beber alguna de las siguientes alternativas para evitar la obesidad?

Tabla 18.*Frecuencia de consumo de jugos naturales*

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	40	43%
4-6 días por semana	34	37%
1-3 días por semana	19	20%
Nunca o casi nunca	0	0%
	93	100%

Figura 15.

Consumo de jugos naturales



En la tabla 18 y figura 15 se registra al 43% de estudiantes afirman que los jugos naturales deben consumirse todos los días a la semana; 37% asumen que debe consumirse de 4-6 días, 20% de 1-3 días por semana y finalmente, 0% quienes dicen que nunca o casi nunca debe consumirse esos alimentos.

¿Sabes con qué frecuencia debes comer alguna de las siguientes alternativas para evitar la obesidad?

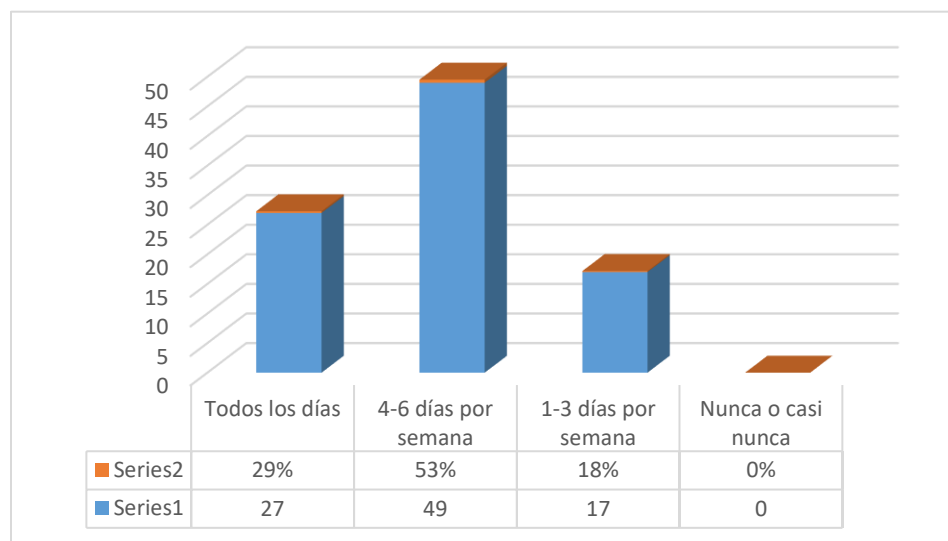
Tabla 19.

Frecuencia de consumo de legumbres (garbanzos, lentejas, pallares...etc.)

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	27	29%
4-6 días por semana	49	53%
1-3 días por semana	17	18%
	93	100%

Figura 16.

Consumo de legumbres (garbanzos, lentejas, pallares...etc.)



En la tabla 19 y figura 16 se registra al 53% de estudiantes afirman que las legumbres deben consumirse de 4 -6 días a la semana; 29% asumen que debe consumirse todos

los días, 18% de 1-3 días a la semana y finalmente, 0% quienes dicen que nunca o casi nunca debe consumirse esos alimentos.

¿Sabes con qué frecuencia debes beber o comer alguna de las siguientes alternativas para evitar la obesidad?

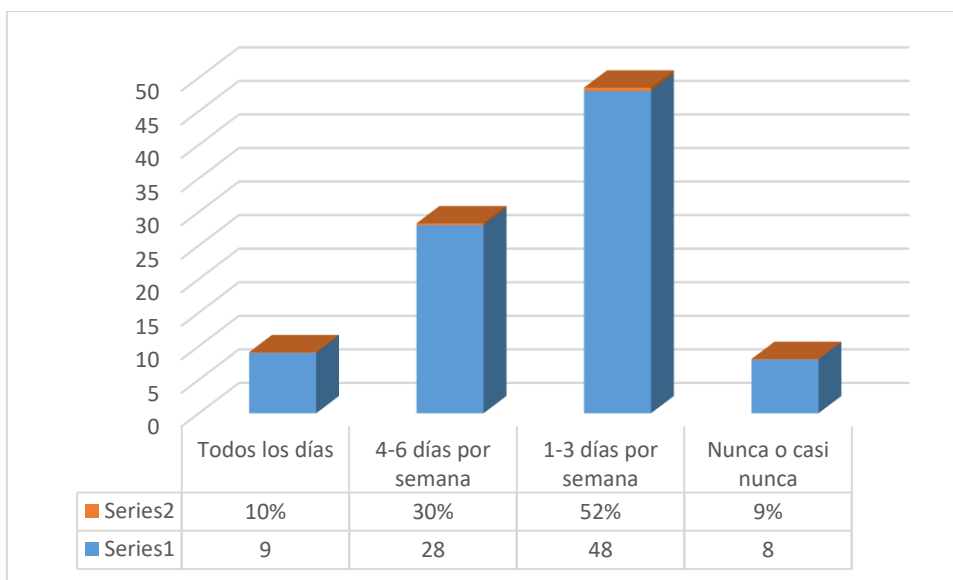
Tabla 20.

Frecuencia de consumo de mantequilla, yogurt, queso (lácteos)

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	9	10%
4-6 días por semana	28	30%
1-3 días por semana	48	52%
Nunca o casi nunca	8	9%
	93	100%

Figura 17.

Consumo de mantequilla, yogurt, queso (lácteos)



En la tabla 20 y figura 17 se registra al 52% de estudiantes afirman que los derivados lácteos deben consumirse de 1 -3 días a la semana; 30% asumen que debe consumirse de 4-6 días, 10% de todos los días y finalmente, 9% quienes dicen que nunca o casi nunca debe consumirse esos alimentos.

¿Sabes con qué frecuencia debes comer alguna de las siguientes alternativas para evitar la obesidad?

Tabla 21.

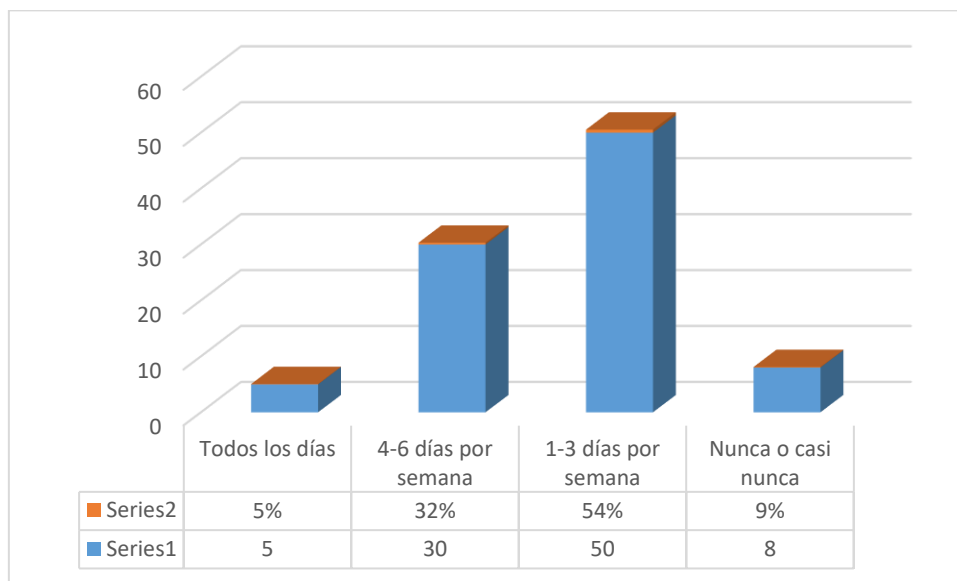
Consumo de carne (ternera, cerdo, cordero)

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	5	5%
4-6 días por semana	30	32%
1-3 días por semana	50	54%

Nunca o casi nunca	8	9%
	93	100%

Figura 18.

Consumo de Consumo de carne (ternera, cerdo, cordero)



En la tabla 21 y figura 18 se registra al 54% de estudiantes afirman que las carnes (ternera, cerdo, cordero) debe consumirse de 1 -3 días a la semana; 32% asumen que debe consumirse de 4-6 días, 9% de nunca o casi nunca y finalmente, 5% quienes dicen que todos los días debe consumirse esos alimentos.

¿Sabes con qué frecuencia debes comer alguna de las siguientes alternativas para evitar la obesidad?

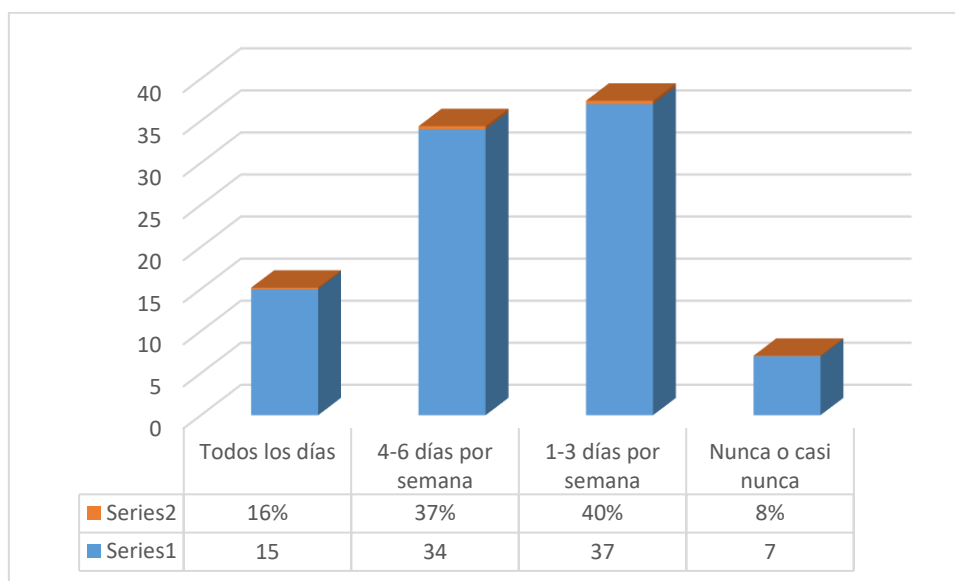
Tabla 22.

Consumo de carne de ave (pollo, pavo)

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	15	16%
4-6 días por semana	34	37%
1-3 días por semana	37	40%
Nunca o casi nunca	7	8%
	93	100%

Figura 19.

Consumo de carne de ave (pollo, pavo)



En la tabla 22 y figura 19 se registra al 40% de estudiantes afirman que la carne de ave debe consumirse de 1 -3 días a la semana; 37% asumen que debe consumirse de 4-6 días, 16% de todos los días y finalmente, 8% quienes dicen que nunca o casi nunca debe consumirse esos alimentos.

¿Sabes con qué frecuencia debes comer alguna de las siguientes alternativas para evitar la obesidad?

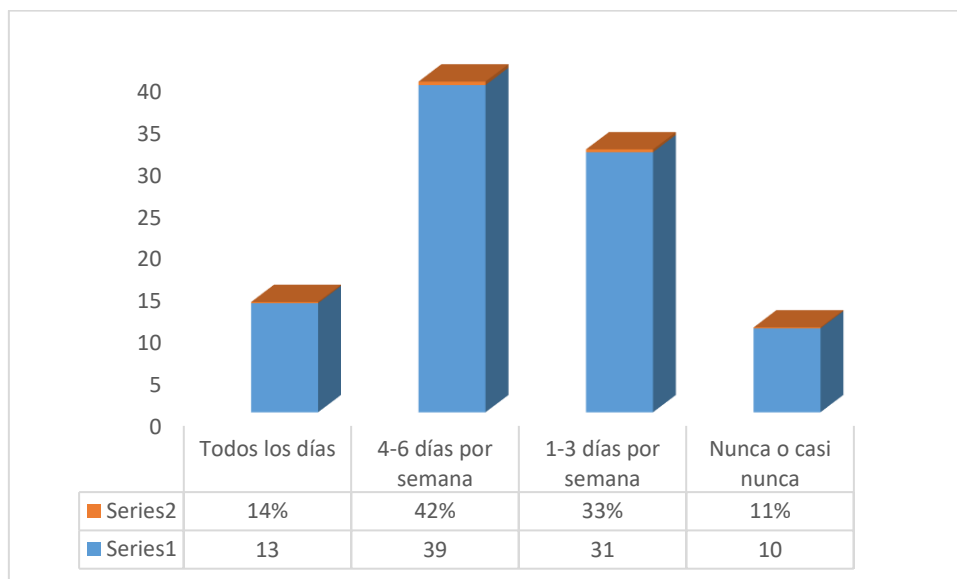
Tabla 23.

Consumo de pescado

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	13	14%
4-6 días por semana	39	42%
1-3 días por semana	31	33%
Nunca o casi nunca	10	11%
	93	100%

Figura 20.

Consumo de pescado



En la tabla 23 y figura 20 se registra al 42% de estudiantes afirman que el pescado debe consumirse de 4-6 días a la semana; 33% asumen que debe consumirse de 1-3

días , 14% de todos los días y finalmente, 11% quienes dicen que nunca o casi nunca debe consumirse esos alimentos.

¿Sabes con qué frecuencia debes comer alguna de las siguientes alternativas para evitar la obesidad?

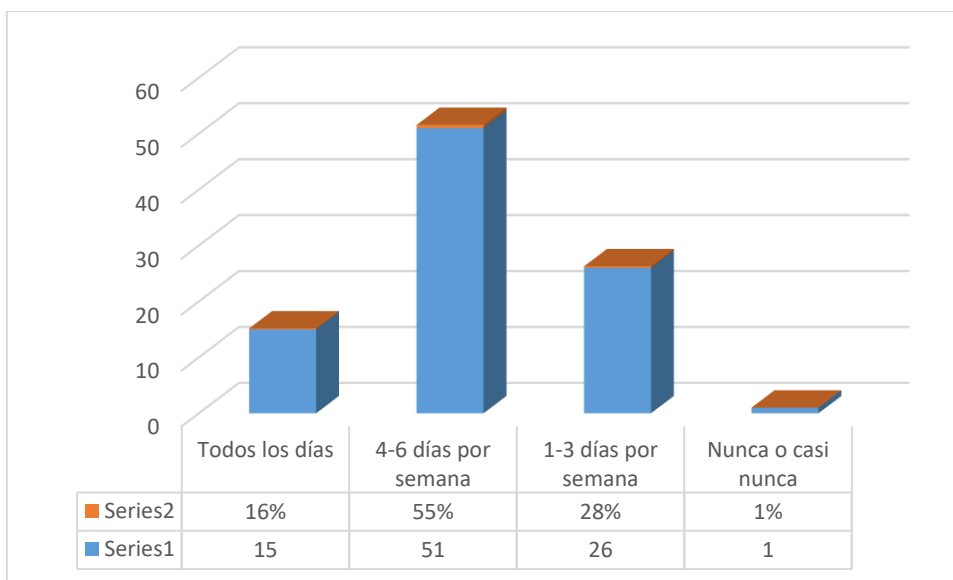
Tabla 24.

Consumo de huevos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	15	16%
4-6 días por semana	51	55%
1-3 días por semana	26	28%
Nunca o casi nunca	1	1%
	93	100%

Figura 21.

Consumo de huevos



En la tabla 24 y figura 21 se registra al 55% de estudiantes afirman que el huevo debe consumirse de 4 -6 días a la semana; 28% asumen que debe consumirse de 1-3 días, 16% de todos los días y finalmente, 1% quienes dicen que nunca o casi nunca debe consumirse esos alimentos.

¿Sabes con qué frecuencia debes comer alguna de las siguientes alternativas para evitar la obesidad?

Tabla 25.

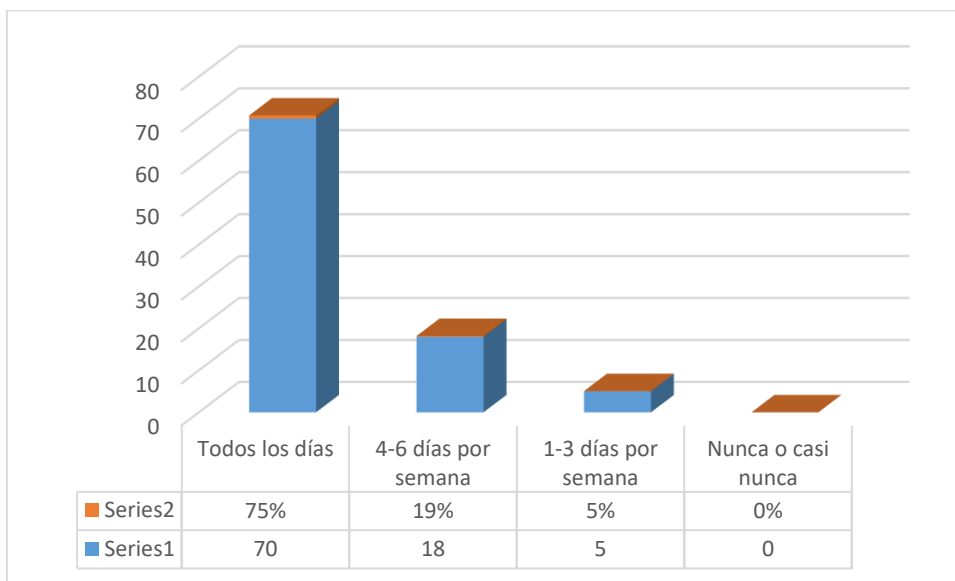
Consumo de verduras y hortalizas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	70	75%
4-6 días por semana	18	19%
1-3 días por semana	5	5%

Nunca o casi nunca	0	0%
	93	100%

Figura 22.

Consumo de verduras y hortalizas



En la tabla 25 y figura 22 se registra al 75% de estudiantes afirman que las verduras y hortalizas debe consumirse todos los días ,19% asumen que debe consumirse de 4-6 días, 5% de todos los días y finalmente, 0% quienes dicen que nunca o casi nunca debe consumirse esos alimentos.

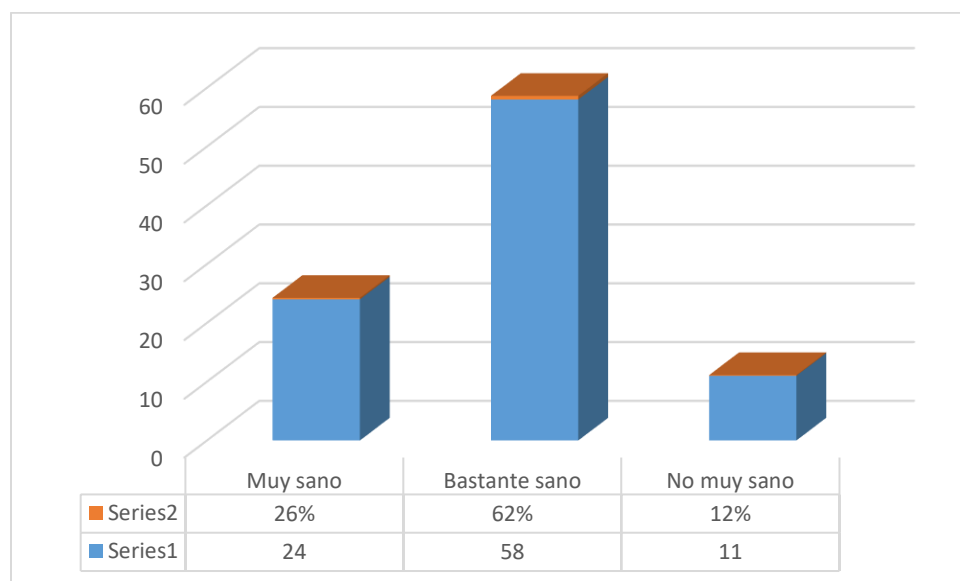
¿Cómo te consideras?

Tabla 26.*Percepción acerca de estado de salud*

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy sano	24	26%
Bastante sano	58	62%
No muy sano	11	12%
	93	100%

Figura 23.

Percepción acerca de estado de salud



En la tabla 26 y figura 23 se registra al 62% de estudiantes afirman que el estado de salud en el que se encuentran respecto a la alimentación es bastante sano, 26% asumen que se encuentran en estado muy sano y 12% se encuentran en estado no muy sano.

Fuera del horario de clases ¿Participas en deportes como fútbol, fulbito, voleibol, atletismo natación, etc.

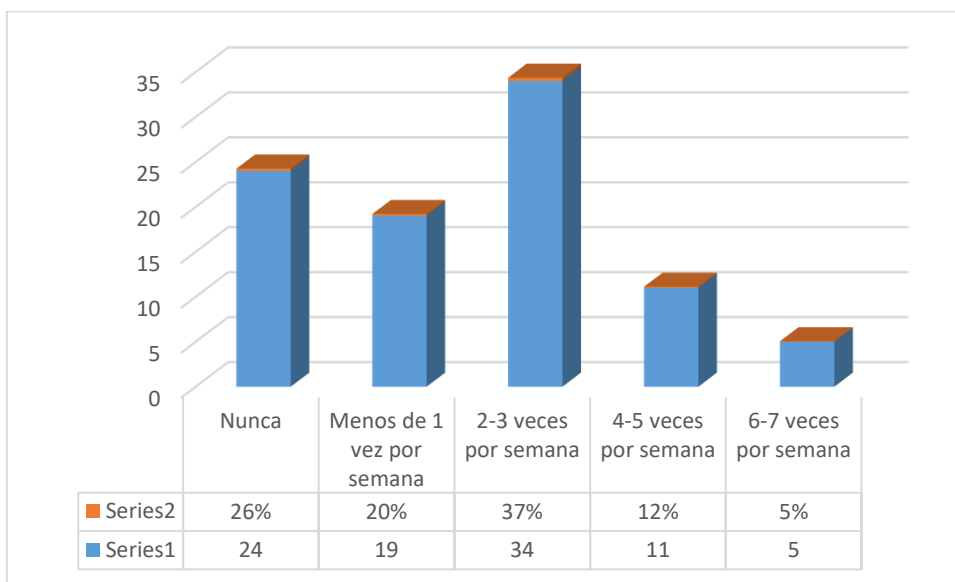
Tabla 27.

Participación de actividades deportivas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	24	26%
Menos de 1 vez por semana	19	20%
2-3 veces por semana	34	37%
4-5 veces por semana	11	12%
6-7 veces por semana	5	5%
	93	100%

Figura 24.

Participación en actividades deportivas



En la tabla 27 y figura 24 se registra al 37% de estudiantes afirman que participan en actividades deportivas de 2-3 veces por semana; 26% asumen que participan nunca, 20% menos de 1 vez por semana, 12% quienes dicen que de 4-5 veces por semana y finalmente 5% que participan de 6-7 veces por semana

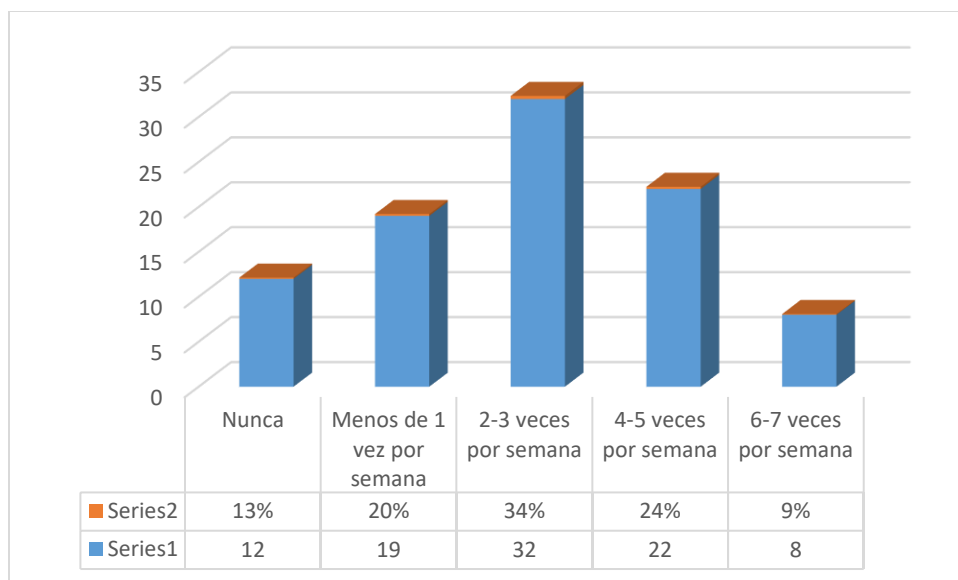
Fuera del horario de clases ¿Realizas actividades físicas que requieran esfuerzo como montar en bici, correr, jugar, bailar, saltar, etc.

Tabla 28.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	12	13%
Menos de 1 vez por semana	19	20%
2-3 veces por semana	32	34%
4-5 veces por semana	22	24%
6-7 veces por semana	8	9%
	93	100%

Figura 25.

Actividades físicas



En la tabla 28 y figura 25 se registra al 34% de estudiantes afirman que participan en actividades físicas de 2-3 veces por semana; 24% asumen que participan 4-5 veces por semana, 20% dicen menos de 1 vez por semana, 13% quienes dicen que nunca y finalmente 9% que participan de 6-7 veces por semana

¿Cuánto de tiempo necesitas para realizar actividad física?

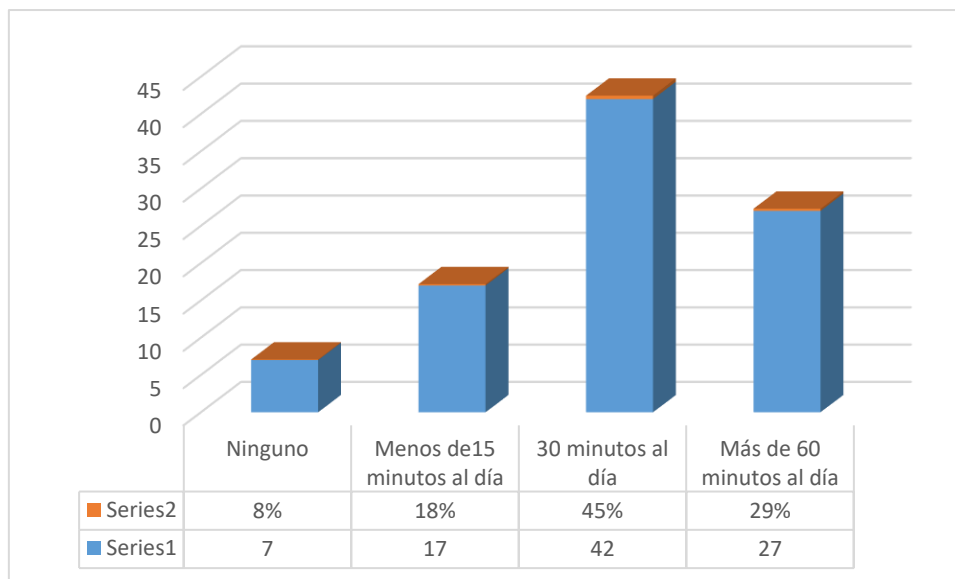
Tabla 29.

Tiempo requerido para la actividad física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Ninguno	7	8%
Menos de 15 minutos al día	17	18%
30 minutos al día	42	45%
Más de 60 minutos al día	27	29%
	93	100%

Figura 26.

Tiempo requerido para la actividad física



En la tabla 29 y figura 26 se registra al 45% de estudiantes afirman que el tiempo requerido para la actividad física es de 30 minutos al día; 29% asumen que es de más de 60 minutos, 18% afirman que menos de 15 minutos al día y finalmente 8% quienes dicen que ninguno.

¿La obesidad es?

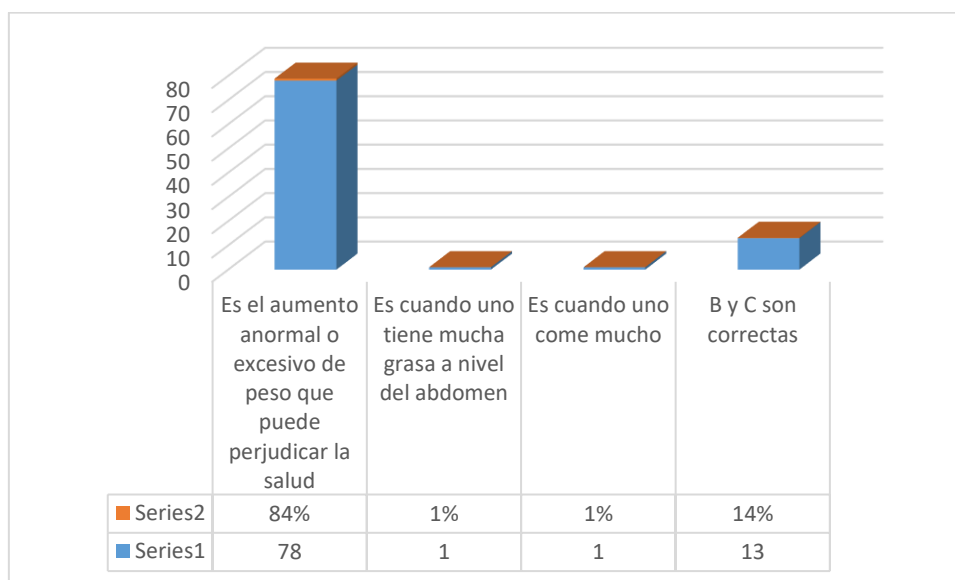
Tabla 30.

Concepto sobre la obesidad

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Es el aumento anormal o excesivo de peso que puede perjudicar la salud	78	84%
Es cuando uno tiene mucha grasa a nivel del abdomen	1	1%
Es cuando uno come mucho	1	1%
B y C son correctas	13	14%
	93	100%

Figura 27.

Concepto sobre obesidad



En la tabla 30 y figura 27 se registra al 84% de estudiantes afirman que el concepto de obesidad para ellos es el aumento anormal o excesivo de peso que puede perjudicar la salud; 14% asumen que es cuando uno tiene mucha grasa a nivel del abdomen y cuando comen mucho, 1% afirman que solo cuando tiene mucha grasa a nivel del abdomen y finalmente 1% quienes dicen que solo cuando comen mucho.

¿Qué causa la obesidad?

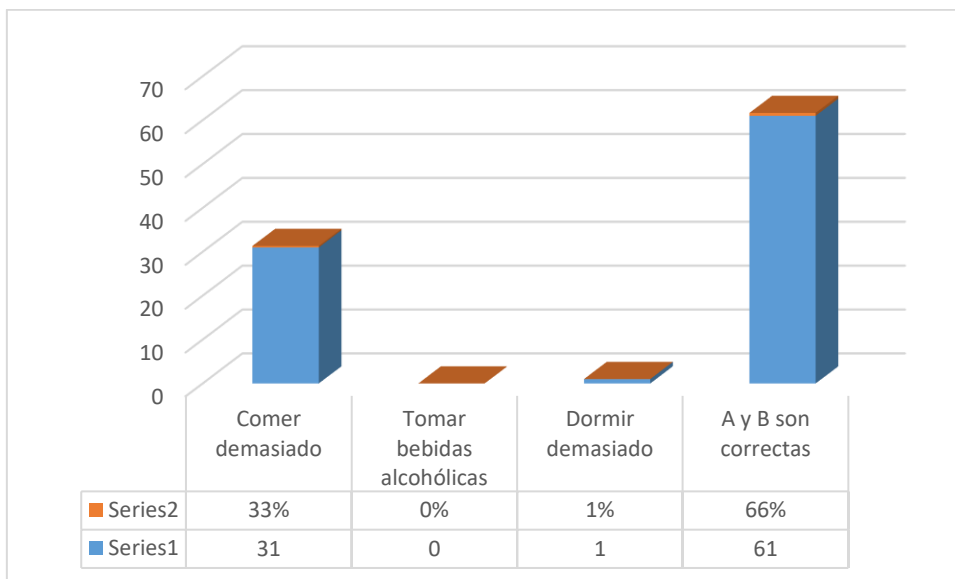
Tabla 31.

Causas de la obesidad

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Comer demasiado	31	33%
Tomar bebidas alcohólicas	0	0%
Dormir demasiado	1	1%
A y B son correctas	61	66%
	93	100%

Figura 28.

Causas de la obesidad



En la tabla 31 y figura 28 se registra al 66% de estudiantes afirman que las causas de obesidad para ellos es comer demasiado y tomar bebidas alcohólicas; 33% asumen que es por solo comer demasiado, 1% afirman que es dormir mucho y finalmente 0% quienes dicen que solo por tomar bebidas alcohólicas.

¿Qué puede ocasionar la obesidad?

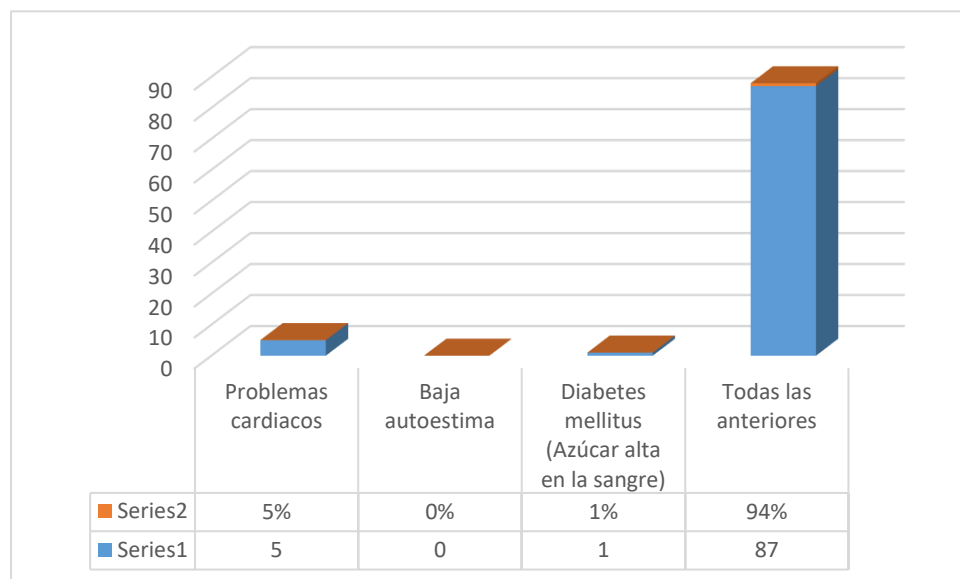
Tabla 32.

Consecuencias de la obesidad

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Problemas cardiacos	5	5%
Baja autoestima	0	0%
Diabetes mellitus (Azúcar alta en la sangre)	1	1%
Todas las anteriores	87	94%
	93	100%

Figura 29.

Consecuencias de la obesidad



En la tabla 32 y figura 29 se registra al 94% de estudiantes afirman que las consecuencias de la obesidad para ellos son los problemas cardiacos, baja autoestima, diabetes mellitus; 5% asumen que es por solo problemas cardiacos, 1% afirman que es solo diabetes mellitus y finalmente 0% quienes dicen que solo baja autoestima.

¿Cómo se previene la obesidad?

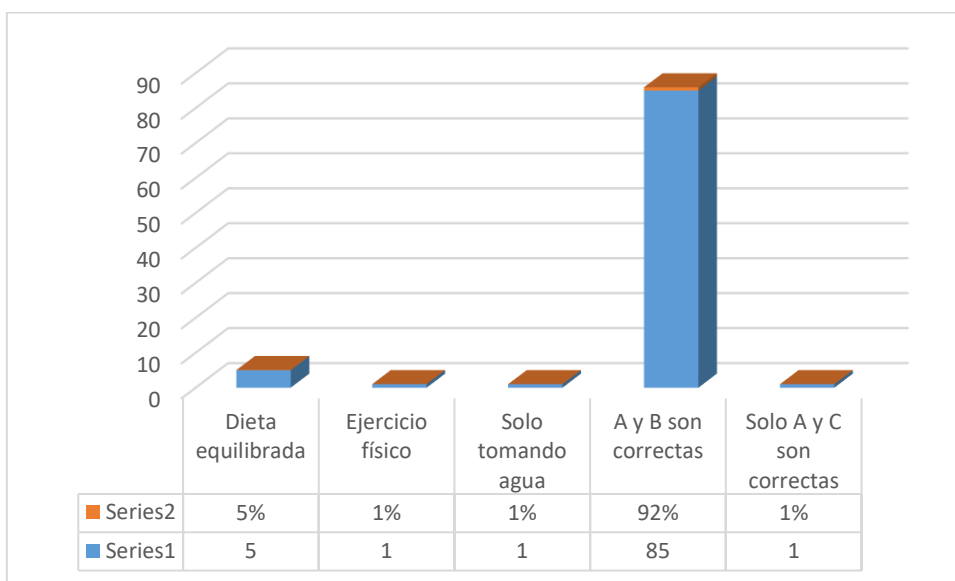
Tabla 33.

Prevención de la obesidad

Dieta equilibrada	5	5%
Ejercicio físico	1	1%
Solo tomando agua	1	1%
A y B son correctas	85	92%
Solo A y C son correctas	1	1%
	93	100%

Figura 30.

Prevención de la obesidad



En la tabla 33 y figura 30 se registra al 92% de estudiantes afirman que para prevenir la obesidad se necesita de una dieta equilibrada y ejercicio físico; 5% asumen que solo con una dieta equilibrada, 1% afirman que solo con ejercicio físico, 1% quienes dicen que solo tomando agua y finalmente el 1% afirman que con una dieta equilibrada y tomando agua .

¿Qué actividades se debe fomentar para evitar la obesidad?

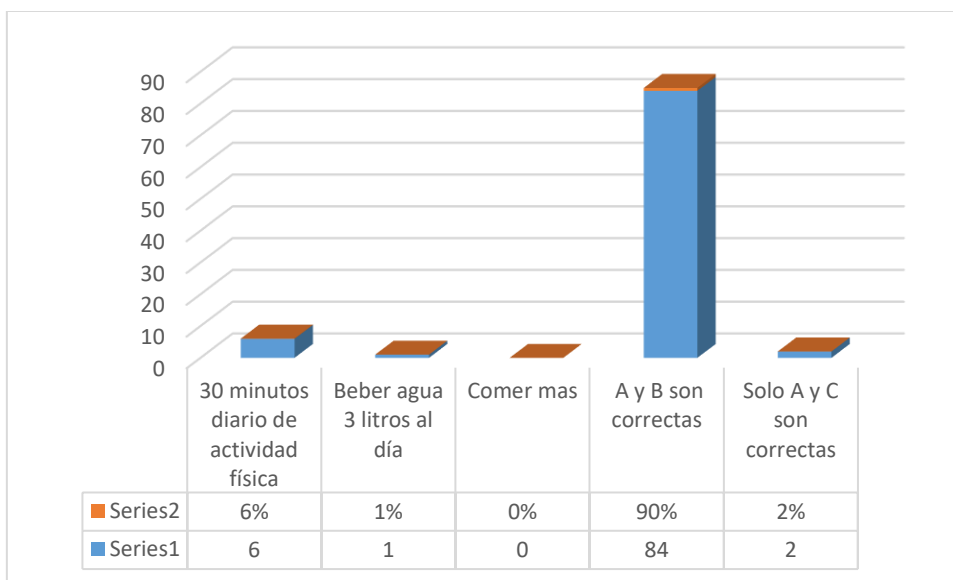
Tabla 34.

Actividades de prevención

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
30 minutos diario de actividad física	6	6%
Beber agua 3 litros al día	1	1%
Comer mas	0	0%
A y B son correctas	84	90%
Solo A y C son correctas	2	2%
	93	100%

Figura 31.

Actividades de prevención



En la tabla 34 y figura 31 se registra al 90% de estudiantes afirman que las actividades para prevenir la obesidad es realizar 30 minutos de actividad física diaria y beber agua 3 litros al día; 6% asumen que solo realizar 30 minutos de actividad física diaria, 2% afirman que con realizar 30 minutos de actividad física al día y comiendo más, 1% quienes dicen que solo bebiendo 3 litros de agua al día y finalmente el 0% afirman que solo comiendo más.

Para prevenir la obesidad ¿con que frecuencia se debe consumir harinas, pastas o derivados?

Tabla 35.

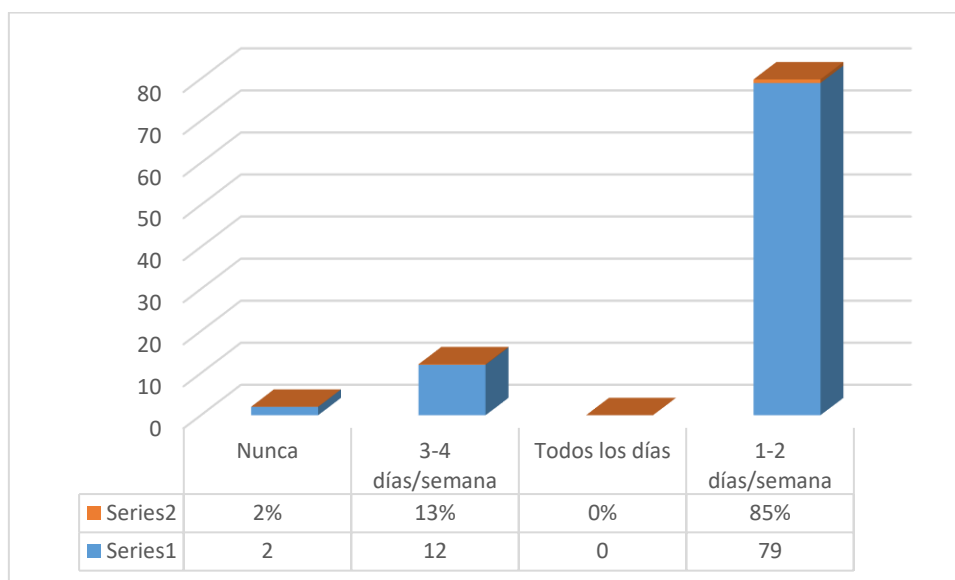
prevención alimenticia en relación a la ingesta de carbohidratos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	2%

3-4		
días/semana	12	13%
Todos los		
días	0	0%
1-2		
días/semana	79	85%
	93	100%

Figura 32.

Prevención alimenticia en relación a la ingesta de carbohidratos



En la tabla 35 y figura 32 se registra al 85% de estudiantes afirman que para la prevención alimenticia en relación a la ingesta de carbohidratos debe de ser de 1-2 días por; 13% asumen que de 3-4 días a la semana, 2% afirman que nunca, y finalmente el 0% afirman todos los días .

Capítulo V

Discusión

De acuerdo al objetivo general, los resultados revelan que un 55,9% (52 de 93) de los alumnos de quinto año de secundaria de la institución educativa donde se lleva a cabo esta investigación en el 2021 tienen un conocimiento favorable acerca del autocuidado de la obesidad. Teniendo en cuenta que el número de la población es mayor, la presente investigación se acerca mucho a la cifra de la investigación de Sánchez y Salcedo (2020) quienes determinaron que un 81%(61 de 74) de estudiantes presentan un conocimiento favorable acerca de la prevención de la obesidad. En tal sentido Sánchez (2019) afirma que estos resultados se pueden interpretar en estándares cognitivos como conceptos o ideas, en este caso un concepto en los alumnos de las distintas dimensiones que presenta el autocuidado para la prevención de la obesidad o alguna enfermedad asociada a esta.

De acuerdo a los objetivos específicos se determina que un 50,5% de los alumnos de quinto año de secundaria de la institución educativa donde se lleva a cabo esta investigación en el 2021 presenta un conocimiento favorable acerca de la alimentación adecuada para la prevención de la obesidad. Este resultado se acerca mucho al resultado de Aparco, Bautista-Olórtegui y Pillaca (2017) quienes determinaron que un 57% de escolares de cuatro colegios de lima (cercado de lima) presentaban un conocimiento favorable acerca de una alimentación adecuada antes de hacer su intervención. En tal sentido Izquierdo, Armenteros, Lances y González (2004) afirman que la alimentación es una acción y decisión consiente, independiente tomada por cada una de las personas donde son libres de la selección y preparación y llegando al consumo de estos mismos.

De acuerdo a los objetivos específicos se revela que un 52,7% de los alumnos de quinto año de secundaria de la institución educativa donde se lleva a cabo esta investigación en el 2021 presenta un conocimiento favorable acerca de la actividad física. Este resultado se acerca a la cifra de la investigación de rojas (2016) que determino que un 54% de sus alumnos tienen un conocimiento favorable acerca de la actividad física para prevenir la obesidad. Así mismo prieto (2011) nos dice que la actividad física nos da grandes aportes en la adquisición de beneficios tanto físicos como psicológicos, así mismo favorece en la mejora de la autoestima y en la integración social.

De acuerdo a los objetivos específicos que solo un 26,9% de los alumnos de quinto año de secundaria de la institución educativa donde se lleva a cabo esta investigación en el 2021 presentan un conocimiento favorable acerca de los conceptos de la obesidad. Este resultado coincide con el estudio de Suarez (2019) que después de su intervención los resultados dieron que un 22% de alumnos presentaban un conocimiento medio favorable acerca de los conocimientos del sobrepeso. En tal sentido Jiménez (2000) define que estos resultados son una vigencia organizada en torno a un eje constructivo en este caso donde la temática es la obesidad.

De acuerdo a los objetivos específicos se revela que un 65,6% de los alumnos de los alumnos de quinto año de secundaria de la institución educativa donde se lleva a cabo esta investigación en el 2021 presentan un conocimiento favorable acerca de las medidas preventivas para prevenir la obesidad. Este resultado coincide con Suarez (2020) quien en su investigación antes de su intervención los resultados de los alumnos con respecto al conocimiento de las medidas preventivas acerca de la obesidad fueron de un 64% medio favorable. Así mismo moreno, bueno, y bueno (2008) nos dicen que

las medidas preventivas son estrategias o medidas empleadas para evitar el riesgo de alguna enfermedad en este caso la obesidad, así como la detección y el tratamiento inmediato.

Capítulo VI

Conclusiones

Primera

De acuerdo al objetivo general se obtiene que el 55,9% de los alumnos encuestados poseen un conocimiento favorable acerca del autocuidado para la prevención de la obesidad, el 36,6% de los alumnos encuestados posee un conocimiento regular acerca del autocuidado para la prevención de la obesidad y un 7,5% posee un conocimiento desfavorable acerca del autocuidado para la prevención de la obesidad.

Segunda

De acuerdo al objetivo específico número uno se obtiene que el 50,5 % de los alumnos poseen un conocimiento favorable acerca de una buena alimentación para la prevención de la obesidad, el 36,6% posee un conocimiento regular acerca de una buena alimentación para la prevención de la obesidad y un 12,9% posee un conocimiento desfavorable acerca de una buena alimentación para la prevención de la obesidad.

Tercera

De acuerdo a objetivo específico número dos se obtiene que el 52,7 % de los alumnos poseen un conocimiento favorable acerca de la actividad física para la prevención de la obesidad, el 37,6% posee un conocimiento regular acerca de la actividad física para la prevención de la obesidad y un 9,7% posee un conocimiento desfavorable acerca de la actividad física para la prevención de la obesidad.

Cuarta

De acuerdo al objetivo específico número tres se obtiene que el 26,9 % de los alumnos poseen un conocimiento favorable acerca de los conceptos de obesidad

para la prevención de la obesidad, el 55,9% posee un conocimiento regular acerca de los conceptos de obesidad para la prevención de la obesidad y un 17,2% posee un conocimiento desfavorable acerca de los conceptos de obesidad para la prevención de la obesidad

Quinta

De acuerdo al objetivo específico número cuatro se obtiene que el 65,6 % de los alumnos poseen un conocimiento favorable acerca de medidas preventivas para la prevención de la obesidad, el 21,5% posee un conocimiento regular acerca de medidas preventivas para la prevención de la obesidad y un 12,9% posee un conocimiento desfavorable acerca de medidas preventivas para la prevención de la obesidad.

Capítulo VII

Recomendaciones

Primera

Instruir a los estudiantes mediante actividades educativas sobre la obesidad, su prevención y la relevancia de este conocimiento para la futura sociedad, especialmente entre la población estudiantil, multiplicando así la difusión de información crucial.

Segunda

Proveer a los alumnos y padres de información acerca de una buena alimentación o alimentos saludables que nos ayuda a prevenir la obesidad logrando así un conocimiento integral contribuyendo a la sociedad escolar mediante talleres y formularios para poner en práctica todo el conocimiento obtenido.

Tercera

Coordinar con la institución educativa especialmente con el área de educación física para incluir a los alumnos en programas educativos de actividad física brindando así conocimientos de esta misma en lo teórico tanto como en lo práctico logrando así una medida preventiva para la prevención de la obesidad.

Cuarta

Brindar a los alumnos de charlas o implementar en el área de educación física clases teóricas acerca de los conceptos y generalidades del tema de “obesidad” así como las enfermedades a corto y largo plazo consecuencias y precauciones.

Quinta

Brindar a los alumnos de información sobre las medidas preventivas orientadas a la obesidad como afiches o textos promover importancia de estos y poner en práctica sus conocimientos obtenidos acerca de esta medida.

VIII. Referencias

- Agencia de Calidad de la Educación, ACE. (2015). *Los indicadores de desarrollo personal y social en los establecimientos educacionales chilenos: una primera mirada*.
http://www.agenciaeducacion.cl/wpcontent/uploads/2016/02/los_indicadores_de_desarrollo_personal_y_social_en_los_establecimientos_educacionales_chilenos.pdf.
- Aguilar Jurado, Miguel A. et al. Mejora de la condición física y la salud en estudiantes tras un programa de descansos activos. *Revista Española de Salud Pública*. v. 92, e201809068.
<https://www.scielosp.org/pdf/resp/2018.v92/e201809068/es>
- Alarcón Esenarro, M. D. (2017). *Nivel de conocimiento de los padres sobre el estado nutricional de los escolares con sobrepeso y obesidad de la IEP Anna Jarvis Arequipa-2017*.
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/6196/Mirian_Diana_Alarcon_Esenarro.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Aparco, Juan Pablo, Bautista-Olórtegui, William y Pillaca, Jenny. (2017). Evaluación del impacto de la intervención educativa-motivacional "Como Jugando" para prevenir la obesidad en escolares del Cercado de Lima: resultados al primer año. *Revista Peruana de Medicina Experimental y*

Salud Pública , 34, n. 3 <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2017.343.2472>.
<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2017.343.2472>.

Ayala-Moreno, M. D. R., Hernández-Mondragón, A. R., & Vergara-Castañeda, A. (2020). Educación multidisciplinaria en la prevención de obesidad en educandos de la Ciudad de México. *Alteridad. Revista de Educación*, 15(1), 102-112. | <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/alteridad/v15n1/1390-325X-alteridad-15-01-00102.pdf>

Barbany, M., & Foz, M. (2002). Obesidad: concepto, clasificación y diagnóstico. In *Anales del sistema sanitario de Navarra* (Vol. 25, pp. 7-16).
 file:///C:/Users/USER/Downloads/5466-
 Texto%20del%20art%C3%ADculo-8290-1-10-20090217%20(2).pdf

Bascon, M. A. P. (1994). *Actividad física y salud*. |
https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf

Bernal, C.(2010). *Metodología de la investigación científica*. Pearson Educación.

Bonilla, Catherine, Híjar, Gisely, Márquez, Delia, Aramburú, Adolfo, Aparco, Juan Pablo, & Gutiérrez, Ericson L. (2017). Intervenciones para prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad en niños menores de cinco años. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 34(4), 682-689. <https://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2017.344.2636>

Calzada Arijá, A. (1996). *Educación Física: 1º y 2º Enseñanza Secundaria Obligatoria*. Madrid, España. Gymnos.

Caro, L. G. C., Pérez, L. M. L., & Preciado, V. G. (2014). Análisis de los conocimientos sobre el desayuno saludable y su relación con los hábitos de estilo de vida y el rendimiento académico en la enseñanza secundaria obligatoria. *Endocrinología y Nutrición*, 61(5), 242-251.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1575092213003574>

Espinoza Lujan, S. (2018). *Efecto del Programa Sumac Kaway en los conocimientos sobre prácticas saludables de los escolares de cuarto grado del Colegio Mayor Secundario Presidente del Perú-Lima 2018*.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22271/Espinoza_LS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gutiérrez Valverde, J. M., Guevara Valtier, M. C., Enríquez Reyna, M. C., Paz Morales, M. D. L. Á., Hernández del Ángel, M. A., & Landeros Olvera, E. A. (2017). Estudio en familias: factores ambientales y culturales asociados al sobrepeso y obesidad. *Enfermería Global*, 16(45), 1-19.
<https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v16n45/1695-6141-eg-16-45-00001.pdf>

Hernández, S.(2014). *Metodología de la investigación científica*. McGraw-Hill interamericana.
https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

Izquierdo Hernández, Amada, Armenteros Borrell, Mercedes, Lancés Cotilla, Luisa, & Martín González, Isabel. (2004). Alimentación saludable. *Revista*

Cubana de Enfermería, 20(1), 1.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012&lng=es&tlng=es.

Lezcano E (2020). *Una teoría sobre la influencia en las personas aproximación a la influencia en la crisis COVID-19*. <https://www.eduardolazcano.com/una-teoria-sobre-la-influencia-en-las-personas/>

Malo-Serrano, Miguel, Castillo M, Nancy, & Pajita D, Daniel. (2017). La obesidad en el mundo. *Anales de la Facultad de Medicina*, 78(2), 173-178. <https://dx.doi.org/10.15381/anales.v78i2.13213>

Moreno, L., Bueno, G., Bel, S., & Bueno, M. (2008). Medidas preventivas en obesidad infantil. *Rev Esp Pediatr*, 64, 41-45. <https://www.seinap.es/wp-content/uploads/Revista-de-Pediatria/2008/REP%2064-1.pdf#page=37>

Organización mundial de la salud (2020). *La obesidad como un acopio anormal desmesurado de grasa que puede ser perjudicial para la salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización mundial de la salud (2020) actividad física recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

OMS (1998). *Glosario de promoción de la salud*, Ginebra. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Rojas, J. Á. L., Barrios, A. C., Hernández, V. D., Guzmán, M. S. H., & Escobar, M. D. T. M. (2011). Conocimiento de autocuidado para la prevención de la obesidad en escolares de 9 a 12 años. *Revista Conamed*, 16(1), 12-16.
file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-ConocimientoDeAutocuidadoParaLaPrevencionDeLaObesi-7289299%20(5).pdf
- Rojas Vilcatoma, M. G. (2016). *Nivel de prevención y conocimiento sobre la obesidad en los adolescentes del 5A de secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucawa, en el Distrito de la Tinguña mayo-julio* 2015.
https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.12990/1510/Tesis_Nivel%20Prevenci%C3%B3n_Conocimiento_Obesidad%20Adolescentes.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rossental. Indin. "Diccionario filosófico". Ediciones Universo Lima-Perú 1987
- Salazar Paredes, R. A., & Ramírez Ramón, R. E. (2017). *Efectividad del programa "Un corazón feliz" en los conocimientos, actitudes y prácticas sobre la prevención de factores de riesgo cardiovasculares en los estudiantes de primer año de secundaria de la Institución educativa pública, San Juan de Lurigancho*, 2016.
<https://repositorio.upeu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f7cd48d7-d591-4856-9b00-131be9f6797a/content>

- Sánchez, A. (2020). *Diseño de campaña de concientización: informativa-persuasiva sobre las consecuencias de la obesidad infantil* (Bachelor's thesis). <https://repositorio.21.edu.ar/handle/ues21/18836>
- Sánchez, C y Reyes, C (2015). *Diseño y metodología de la Investigación Científica* (5ª ed.). Lima: Business Support Aneth S.R.L.
- Sánchez Tacuche, T. R. (2020). *Nivel de conocimiento y actitud para prevenir la obesidad en estudiantes del Centro Educativo Particular María de los Ángeles–Huánuco* 2018. <https://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2570/S%c3%a1nchez%20Tacuche%2c%20Tania%20Roc%c3%ado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Santos Muñoz, S. (2005). *La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso*. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54221996003.pdf>
- Sillas, D., & Jordan, L. (2011). Autocuidado. *Elemento Esencial en la Práctica de Enfermería*. Recuperado de <http://www.index-f.com/dce/19pdf/19-067.pdf>.
- Wallon, H. (1985). *Psicología, ciencia y sociedad*. España.
- Zapata Galarza, Marco Vinicio; Ramirez Ponce, Daira Yolanda. La promoción de la actividad física para disminuir el sobrepeso en niños. *Rev Podium, Pinar del Río*, v. 15, n. 1, p. 153-

165, abr. 2020 http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522020000100153&lng=es&nrm=iso

IX. ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA (cuantitativo)

Título del proyecto

Nivel de conocimiento de autocuidado para la prevención de la obesidad en los alumnos de quinto año de secundaria en IEP San Vicente Ferrer, 2021

Datos del autor

Nombre: Jorge Javier Sánchez Vallejos	Código de estudiante: 17060072	Correo: Jorge.sanchez36@unmsm.edu.pe
Código ORCID: (ORCID: 0000-0002-9507-0954)		

Problemas	Objetivos	Variable y dimensiones	Línea de investigación	Metodología	Técnica e instrumento
Problema general ¿Cuál es el nivel de conocimiento de autocuidado para la prevención de la obesidad en los alumnos de quinto año de secundaria en IEP San Vicente Ferrer, 2021?	Objetivo general Determinar los niveles de conocimiento de autocuidado para la prevención de la obesidad en los alumnos de quinto año de secundaria en IEP San Vicente Ferrer, 2021	Variable 1 Conocimientos de autocuidado para la prevención de la obesidad Dimensiones 1. Alimentación 2. Actividad física 3. Conceptos de obesidad 4. Medidas preventivas	Ciencias aplicadas y actividad física para la salud	Enfoque: Cuantitativo Tipo: Básica Método: Deductivo Diseño: Descriptivo Simple Población: 120 estudiantes del colegio San Vicente Ferrer Muestra: 93 estudiantes	Técnica Encuesta Instrumento: Cuestionario
Problemas específicos P1. P1. ¿Cuál es el nivel de conocimientos acerca de la alimentación en los alumnos de quinto año de secundaria de la IEP San Vicente Ferrer, 2021?	Objetivos específicos O1. Estimar el nivel de conocimientos acerca de la alimentación en los alumnos de quinto año de secundaria de la IEP San Vicente Ferrer, 2021				
P2. ¿Cuál es el nivel de conocimientos acerca de la actividad física en los alumnos de quinto año de secundaria de la IEP San Vicente Ferrer, 2021?	O2. Calcular el nivel de conocimientos acerca de la actividad física en los alumnos de quinto año de secundaria de la IEP San Vicente Ferrer, 2021				
P3. ¿Cuál es el nivel de conocimientos acerca de las medidas preventivas acerca de la obesidad en los alumnos de quinto año de secundaria de la IEP San Vicente Ferrer, 2021?	O3. Identificar el nivel de conocimientos acerca de los conceptos sobre la obesidad acerca de la obesidad en los alumnos de quinto año de secundaria de la IEP San Vicente Ferrer, 2021				
P4. ¿Cuál es el nivel de conocimientos acerca de conceptos sobre la obesidad en los alumnos de quinto año de secundaria de la IEP San Vicente Ferrer, 2021?	O4. Valorar el nivel de conocimientos acerca de las medidas preventivas en los alumnos de quinto año de secundaria de la IEP San Vicente Ferrer, 2021				



F1: FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
Miguel Díaz Barboza	Licenciado en Educación Física Mg.	Docente en UNMSM	Cuestionario sobre el nivel de conocimientos para la prevención de obesidad:	Mariel Giovanna Rojas Vilcatoma
Título de la tesis: Nivel de conocimiento de autocuidado para la prevención de la obesidad en los alumnos de quinto año de secundaria en IEP San Vicente Ferrer, 2021				

I. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				X	

4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.				X	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.				X	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos.				X	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.				X	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				X	
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.				X	
III. OPINION DE APLICACIÓN Aplicable [☒] No aplicable [☐] Aplicable después de corregir [☐]						
IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN 80%						
Ciudad universitaria,...15..de...noviemb re..... del 2021.	06810363		994588028			
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono			

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
Diaz Barboza , Miguel Aquilino	Licenciado en Educación física Magister en docencia e investigación universitaria	Docente en UNMSM	Cuestionario sobre el nivel de conocimientos para la prevención de obesidad:	Mariel Giovanna Rojas Vilcatoma
Título de la tesis: Nivel de conocimiento de autocuidado para la prevención de la obesidad en los alumnos de quinto año de secundaria en IEP San Vicente Ferrer, 2021				

**F1: FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS****FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN****I. DATOS INFORMATIVOS**

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
Mitchell Alberto Alarcón Díaz	Educación física	UNMSM	Cuestionario sobre el nivel de conocimientos para la prevención de obesidad:	Mariel Giovanna Rojas Vilcatoma
Título de la tesis: "Nivel de conocimiento de autocuidado para la prevención de la obesidad en los alumnos de quinto año de secundaria en IEP San Vicente Ferrer, 2021"				

I. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					85%
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					85%
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					85%

4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					85%
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					85%
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					85%
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos.					85%
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					85%
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					85%
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					85%
III. OPINION DE APLICACIÓN Aplicable [☒] No aplicable [☐] Aplicable después de corregir [☐]						
IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN 85%						
Ciudad universitaria,...15..de...nov..... del 2021....	09728050		914954145			
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono			

INSTRUMENTO DE EVALUACION

CUESTIONARIO

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

Facultad de Educación física

Cuestionario sobre el nivel de conocimientos para la prevención de obesidad:

Nombre del alumno:

.....

.....

Aula: Institución educativa:

.....

Nivel de conocimientos para la prevención de obesidad:

Alimentación

1. Durante una semana normal, ¿Sabes con qué frecuencia debes tomar las siguientes comidas para evitar la obesidad? (Por favor presta atención, marca con una "x" la casilla correspondiente, una por línea)

Ítems	Todos los días	4-6 días por semana	1-3 días por semana	Nunca o casi nunca
a) Desayuno con cereales, tostadas.				
b) Desayuno con sándwich				
c) Comida calentada de				

la noche anterior				
-------------------	--	--	--	--

2. ¿Sabes con qué frecuencia debes beber o comer alguna de las siguientes alternativas para evitar la obesidad? (Por favor, marca con una “x” la casilla correspondiente, una por línea)

Ítems	Todos los días	4-6 días por semana	1-3 días por semana	Nunca o casi nunca
a) Café, té				
b) Frutas				
c) Gaseosas y otras bebidas con gas				
d) Dulces y golosinas				
e) Verduras y hortalizas				
f) Frutos secos (nueces, maní, pecanas...)				
g) Papas fritas, hamburguesas...etc.				
h) Jugos naturales				
i) Legumbres (garbanzos, lentejas, pallares...etc.)				
j) Mantequilla, yogurt, queso (lácteos)				
k) Carne (ternera, cerdo, cordero)				
l) Carne de ave (pollo, pavo)				
m) Pescado				
n) Huevos				

3. ¿Cómo te consideras?

- a) Muy sano. (Siempre como verduras)
- b) Bastante sano. (Como verduras 4 veces por semana)
- c) No muy sano. (Casi nunca como verduras)

Actividad física:

- 4. Fuera del horario de clases ¿Participas en deportes como fútbol, fulbito, voleibol, atletismo natación, etc., (Por favor, marca con una "x" la casilla correspondiente, una por columna)
 - a) Nunca
 - b) Menos de 1 vez por semana
 - c) 2-3 veces por semana
 - d) 4-5 veces por semana
 - e) 6-7 veces por semana

- 5. Fuera del horario de clases ¿Realizas actividades físicas que requieran esfuerzo como montar en bici, correr, jugar, bailar, saltar, etc., (Por favor, marca con una "x" la casilla correspondiente, una por columna)
 - a) Nunca
 - b) Menos de 1 vez por semana
 - c) 2-3 veces por semana
 - d) 4-5 veces por semana
 - e) 6-7 veces por semana

- 6. ¿Cuánto de tiempo necesitas para realizar actividad física?
 - a. Ninguno
 - b. Menos de 15 minutos al día
 - c. 30 minutos al día
 - d. Más de 60 minutos al día

Conceptos del tema:

7. ¿La obesidad es?:
- a) Es el aumento anormal o excesivo de peso que puede perjudicar la salud.
 - b) Es cuando uno tiene mucha grasa a nivel del abdomen
 - c) Es cuando uno come mucho
 - d) b y c son correctas.
8. ¿Que causa la obesidad?
- a) Comer demasiado
 - b) Tomar bebidas alcohólicas
 - c) Dormir demasiado
 - d) a y b son correctas.
9. ¿Qué puede ocasionar la obesidad?
- a) Problemas cardiacos
 - b) Baja autoestima
 - c) Diabetes mellitus (Azúcar alta en la sangre)
 - d) Todas las anteriores.

Medidas preventivas:

10. ¿Cómo se previene la obesidad?
- a) Dieta equilibrada
 - b) Ejercicio físico
 - c) Solo tomando agua
 - d) A y b son correctas
 - e) Solo a y c son correctas

11. ¿Qué actividades se debe fomentar para evitar la obesidad?

- a) 30 minutos diario de actividad física
- b) Beber agua 3 litros al día
- c) Aumentando la cantidad de calorías ingestas en la semana
- d) A y b son correctas
- e) Solo a y c son correctas

12. Para prevenir la obesidad ¿con que frecuencia se debe consumir harinas, pastas o derivados?

- a) Nunca
- b) 3-4 días/semana
- c) Todos los días
- d) 1-2 días/semana

Operacionalización de la variable niveles de conocimientos para la prevención de la obesidad

Tabla 1.

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles
Niveles de autocuidado para la prevención de la obesidad	Alimentación	- Desayuno, bebidas, carbohidratos lacteos y carne y alimento recalentado - Autopercepción del estado de salud	1-12	- Favorable - Regular - Desfavorable
	Actividad física	- Actividades físicas y deportivas - Frecuencia de actividad física		
	Conceptos de obesidad	- Definición de obesidad - Causas y consecuencias de la obesidad		

-
- Medidas preventivas
 - Acciones de prevención y frecuencia alimenticia
-

PRUEVA PILOTO

conocimiento sobre la prevención de la obesidad																												
	Dimension 1: alimentacion																		Dimensi on 2: actividad física			Dimensi on 3: Conceptos del tema			Dimensi on 4: Medidas preventivas			
ENCUESTADO	P . 1 . A .	P . 1 . B .	P . 1 . C .	P . 2 . A .	P . 2 . B .	P . 2 . C .	P . 2 . D .	P . 2 . E .	P . 2 . F .	P . 2 . G .	P . 2 . H .	P . 2 . I .	P . 2 . J .	P . 2 . K .	P . 2 . L .	P . 2 . M .	P . 2 . N .	P . 3 .	P . 4 .	P . 5 .	P . 6 .	P . 7 .	P . 8 .	P . 9 .	P . 10 .	P . 11 .	P . 12 .	
	1	1	2	3	3	4	3	3	1	3	1	1	1	3	1	1	1	2	5	5	3	2	4	1	1	1	1	
	2	2	3	4	2	1	4	4	2	4	2	1	2	4	2	4	1	1	2	2	3	3	1	4	4	4	4	
	3	3	4	1	4	2	4	4	3	4	3	1	3	3	3	2	2	1	1	3	3	3	1	3	4	1	4	4
	4	4	4	3	2	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	1	2	3	1	1	4	1	1	4	4	4	4
	5	4	3	4	3	1	4	4	3	3	2	2	2	1	1	1	3	2	2	5	4	3	1	4	4	4	4	4
	6	1	3	4	3	1	4	4	2	4	2	1	2	2	2	2	2	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4
	7	2	3	4	3	1	4	3	2	4	2	1	3	2	2	2	3	1	1	2	4	3	1	4	4	4	4	4
	8	1	1	4	4	1	4	4	1	4	1	1	3	2	3	1	2	1	1	2	4	3	1	4	4	1	4	4
	9	3	2	4	3	1	4	4	2	4	1	2	3	2	2	2	1	1	1	2	3	3	1	4	4	4	4	4
	10	4	3	4	1	2	3	3	4	4	1	3	3	4	4	4	3	3	2	1	1	2	1	1	4	4	4	4
	11	3	3	4	3	1	4	4	3	4	2	2	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4
	12	1	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	1	4	4	4	4	4
	13	3	1	4	2	1	4	4	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	3	3	1	1	4	4	4	4
	14	1	2	4	2	1	4	3	1	4	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	1	1	4	4	1	4
	15	2	4	4	3	2	4	4	4	4	3	2	4	4	2	2	2	1	2	1	5	3	1	1	4	4	4	4

Fiabilidad

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	15	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	15	100,0

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,755	27

Respuestas

conocimiento sobre la prevención de la obesidad																											
ENCUESTA	Dimension 1: alimentación																		Dimensi on 2: actividad física			Dimensi on 3: Concept os del tema			Dimensi on 4: Medidas preventi vas		
	P . 1 . A .	P . 1 . B .	P . 1 . C .	P . 2 . A .	P . 2 . B .	P . 2 . C .	P . 2 . D .	P . 2 . E .	P . 2 . F .	P . 2 . G .	P . 2 . H .	P . 2 . I .	P . 2 . J .	P . 2 . K .	P . 2 . L .	P . 2 . M .	P . 2 . N .	P . 3 .	P . 4 .	P . 5 .	P . 6 .	P . 7 .	P . 8 .	P . 9 .	P . 10 .	P . 11 .	P . 12 .

[illegible]

43	3	1	4	2	1	3	3	2	4	1	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	1	4	4	4	4	4	
44	1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	1	1	1	2	4	4	4	4	1	1	4	4	4
45	3	3	4	1	1	4	4	2	4	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	3	4	4	4	4	4	5	4
46	3	1	4	3	1	4	4	3	4	1	1	3	3	2	2	2	1	1	3	3	4	1	4	4	4	4	2
47	1	3	4	3	1	4	4	3	4	3	2	1	3	3	3	2	1	2	3	3	3	1	4	4	4	4	4
48	1	3	3	1	3	3	3	2	3	2	1	2	1	1	3	2	2	2	3	3	2	1	4	4	4	4	4
49	1	3	4	3	1	3	4	3	3	1	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	3	1	4	4	4	4	4
50	3	2	4	3	1	4	4	2	4	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4
51	2	3	4	3	1	4	4	1	4	2	1	2	3	3	2	2	1	1	3	5	3	1	4	4	4	4	2
52	3	3	4	3	1	4	4	3	4	1	2	3	3	3	2	3	1	2	3	4	4	1	1	4	4	1	4
53	1	3	4	2	1	4	4	1	4	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	4	4	4	4	4	4
54	2	3	4	3	1	4	4	2	4	3	1	3	2	2	1	2	1	1	1	2	3	1	4	4	4	4	4
55	1	2	3	3	4	3	3	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	5	5	3	2	4	1	1	1	1
56	2	3	4	2	1	4	4	2	4	2	1	2	4	2	4	1	1	2	2	3	3	1	4	4	4	4	4
57	3	4	1	4	2	4	4	3	4	3	1	3	3	3	2	2	1	1	3	3	3	1	3	4	1	4	4
58	4	4	3	2	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	1	2	3	1	1	4	1	1	4	4	4	4
59	4	3	4	3	1	4	4	3	3	2	2	2	1	1	1	3	2	2	5	4	3	1	4	4	4	4	4
60	1	3	4	3	1	4	4	2	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4
61	2	3	4	3	1	4	3	2	4	2	1	3	2	2	2	3	1	1	2	4	3	1	4	4	4	4	4
62	1	1	4	4	1	4	4	1	4	1	1	3	2	3	1	2	1	1	2	4	3	1	4	4	1	4	4
63	3	2	4	3	1	4	4	2	4	1	2	3	2	2	2	1	1	1	2	3	3	1	4	4	4	4	4
64	4	3	4	1	2	3	3	4	4	1	3	3	4	4	4	3	3	2	1	1	2	1	1	4	4	4	4
65	3	3	4	3	1	4	4	3	4	2	2	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4
66	1	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	1	4	4	4	4	4
67	3	1	4	2	1	4	4	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	3	3	1	1	4	4	4	4
68	1	2	4	2	1	4	3	1	4	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	1	1	4	4	1	4
69	2	4	4	3	2	4	4	4	4	3	2	4	4	2	2	2	1	2	1	5	3	1	1	4	4	4	4
70	2	3	4	3	1	3	4	2	4	2	2	3	3	3	2	3	1	2	3	4	3	1	1	4	4	4	2
71	3	3	3	3	2	4	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4
72	1	3	3	2	1	3	4	2	3	1	2	1	3	2	3	1	1	2	3	3	4	1	1	4	4	4	4
73	3	1	3	3	2	4	3	2	4	2	3	3	2	2	1	2	1	2	3	2	4	1	1	4	4	4	4
74	2	2	3	2	1	4	4	3	4	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4
75	3	1	4	4	1	4	4	3	4	1	3	4	3	1	3	2	1	1	3	4	3	1	4	4	1	4	4
76	4	1	3	3	1	4	4	3	4	2	1	3	2	2	3	3	1	2	3	3	4	1	1	4	4	4	4
77	3	1	4	4	1	4	4	2	4	1	2	2	3	3	2	2	3	3	1	2	2	1	1	4	4	4	4
78	2	3	4	3	1	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	1	2	1	1	2	1	4	4	4	4	4
79	2	3	4	3	1	4	4	3	4	3	2	3	3	3	2	2	1	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4
80	1	3	4	3	1	4	4	3	4	2	2	4	4	4	4	2	1	1	4	5	2	1	1	4	4	4	4
81	3	2	3	3	2	4	4	2	4	2	1	2	2	4	4	2	1	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4
82	1	2	3	3	1	4	4	1	4	1	2	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	1	1	4	4	4	4
83	3	1	4	2	1	3	3	2	4	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	4	4	4	4	4
84	1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	1	1	1	2	4	4	4	4	1	1	4	4	4
85	3	3	4	1	1	4	4	2	4	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	3	4	4	4	4	4	5	4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260	1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271	1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295	1296	1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319	1320	1321	1322	1323	1324	1325	1326	1327	1328	1329	1330	1331	1332	1333	1334	1335	1336	1337	1338	1339	1340	1341	1342	1343	1344	1345	1346	1347	1348	1349	1350	1351	1352	1353	1354	1355	1356	1357	1358	1359	1360	1361	1362	1363	1364	1365	1366	1367	1368	1369	1370	1371	1372	1373	1374	1375	1376	1377	1378	1379	1380	1381	1382	1383	1384	1385	1386	1387	1388	1389	1390	1391	1392	1393	1394	1395	1396	1397	1398	1399	1400	1401	1402	1403	1404	1405	1406	1407	1408	1409	1410	1411	1412	1413	1414	1415	1416	1417	1418	1419	1420	1421	1422	1423	1424	1425	1426	1427	1428	1429	1430	1431	1432	1433	1434	1435	1436	1437	1438	1439	1440	1441	1442	1443	1444	1445	1446	1447	1448	1449	1450	1451	1452	1453	1454	1455	1456	1457	1458	1459	1460	1461	1462	1463	1464	1465	1466	1467	1468	1469	1470	1471	1472	1473	1474	1475	1476	1477	1478	1479	1480	1481	1482	1483	1484	1485	1486	1487	1488	1489	1490	1491	1492</
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	--------

ENTENDIENDO

la Obesidad y el Sobrepeso

Aprende a identificar las causas, consecuencias y formas de prevenir la obesidad y el sobrepeso, mientras promovemos hábitos saludables y una imagen corporal positiva.

Actividades:

- ✓ Sesiones Didácticas
- ✓ Estudios de Caso
- ✓ Debates y Discusiones
- ✓ Charlas con grandes Invitados
- ✓ Material Educativo disponible



¡Te esperamos!



EntendiendolaObesidadyelSobrepeso@gmail.com



Entendiendo la Obesidad y el Sobrepeso.com

Propuesta de programa

Programa Educativo: "Entendiendo la Obesidad y el Sobrepeso"

Objetivo General:

Mejorar la comprensión de los alumnos de quinto año de secundaria sobre los conceptos de obesidad y sobrepeso, así como sus causas, consecuencias y formas de prevención.

Objetivos Específicos:

1. Definir y diferenciar claramente los conceptos de obesidad y sobrepeso.
2. Identificar las causas principales de la obesidad y el sobrepeso, incluyendo factores genéticos, ambientales y comportamentales.
3. Conocer las consecuencias negativas para la salud asociadas con la obesidad y el sobrepeso, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y problemas musculo esqueléticos.
4. Promover la adopción de hábitos de vida saludables para prevenir y controlar la obesidad y el sobrepeso, incluyendo una alimentación balanceada y la práctica regular de ejercicio físico.
5. Desafiar estereotipos y prejuicios relacionados con el peso corporal, fomentando la aceptación del cuerpo y la promoción de una imagen corporal positiva.

Actividades Propuestas:

1. **Sesiones didácticas:** Impartir sesiones teóricas de dos meses separadas en 8 semanas donde se expliquen de manera clara y concisa los conceptos de obesidad y sobrepeso, utilizando recursos visuales y ejemplos prácticos para facilitar la comprensión.
2. **Estudios de Caso:** Analizar casos reales de personas con obesidad y sobrepeso, discutiendo las causas subyacentes y las posibles intervenciones para mejorar su salud y calidad de vida.
3. **Investigación Dirigida:** Asignar proyectos de investigación sobre temas específicos relacionados con la obesidad y el sobrepeso, como la influencia de la publicidad en la alimentación, los efectos del sedentarismo en la salud, o las políticas gubernamentales de promoción de la salud.
4. **Debates y Discusiones:** Organizar debates y discusiones grupales sobre temas controvertidos relacionados con la obesidad y el sobrepeso, como la responsabilidad individual versus la responsabilidad social en la prevención de la obesidad, o la discriminación por peso.
5. **Charlas Invitadas:** Invitar a expertos en salud, como médicos, nutricionistas o educadores físicos, para que compartan sus conocimientos y experiencias con los estudiantes, respondiendo a sus preguntas y aclarando conceptos.
6. **Creación de Material Educativo:** Desarrollar material educativo creativo, como folletos informativos, carteles o vídeos cortos, que los estudiantes puedan utilizar para difundir información sobre la obesidad y el sobrepeso entre sus compañeros y la comunidad escolar.

Evaluación y Seguimiento:

- Realizar pruebas de conocimiento antes y después del programa para evaluar el impacto en la comprensión de los conceptos de obesidad y sobrepeso.
- Recopilar retroalimentación de los estudiantes sobre las actividades realizadas y su percepción del programa en general.

Recursos Necesarios:

- Material didáctico, como presentaciones, vídeos y libros de texto.
- Colaboración con profesionales de la salud y expertos en el tema.
- Espacio adecuado para realizar las actividades propuestas.
- Apoyo logístico para la organización de eventos y actividades.

Conclusiones:

"Entendiendo la Obesidad y el Sobrepeso" es un programa educativo diseñado para proporcionar a los estudiantes los conocimientos necesarios para comprender los complejos problemas de salud asociados con el exceso de peso. Al mejorar la comprensión de estos conceptos, se espera que los estudiantes estén mejor preparados para tomar decisiones informadas sobre su salud y adoptar un estilo de vida más saludable, tanto ahora como en el futuro.

Mes 1: conciencia y comprensión

Semana	tema	Contenido	Propósito	Actividades	Evaluación
Semana 1	Introducción a la obesidad	Definición de obesidad y sobrepeso, factores de riesgo, consecuencias para la salud.	Sensibilizar sobre la importancia del tema y entender sus implicaciones	- Lectura de textos informativos - Discusión en grupo sobre casos de obesidad	Realizar un cuestionario corto sobre los conceptos aprendidos
Semana 2	Causas de la obesidad	Factores genéticos, hábitos alimenticios, estilo de vida sedentario	Comprender las causas subyacentes de la obesidad.	- Investigación en línea sobre causas de la obesidad - Debate en clase sobre la influencia de los factores genéticos vs. ambientales	Presentación breve sobre un factor de riesgo de la obesidad
Semana 3	Nutrición y obesidad	Importancia de una dieta balanceada, impacto de la comida rápida y los alimentos procesados.	Concientizar sobre la relación entre la alimentación y la obesidad	- Análisis de etiquetas de alimentos - Elaboración de un plan de comidas saludables	Crear un póster informativo sobre una dieta equilibrada
Semana 4	Ejercicio y obesidad	Beneficios del ejercicio físico, recomendaciones	Fomentar la importancia del ejercicio	Realizar ejercicios físicos en grupo	Participación en una sesión de ejercicios y

		acciones de actividad física para prevenir la obesidad	en el control del peso	Investigación sobre diferentes tipos de ejercicios y sus beneficios	reflexión escrita
--	--	--	------------------------	---	-------------------

Mes 2: prevención y acción

Semana	Tema	Contenido	Propósito	Actividades	Evaluación
5	Consecuencias de la obesidad	Enfermedades asociadas, impacto psicológico y social	Comprender las ramificaciones de la obesidad en la salud y el bienestar	- estudio de casos de enfermedades relacionadas con la obesidad - Debate sobre el estigma de la obesidad - Charla invitada con expertos de la salud	Presentación oral sobre una enfermedad asociada a la obesidad
6	Estrategias de prevención	Promoción de estilos de vida saludables, programas de intervención comunitaria	Explorar acciones para prevenir la obesidad a nivel individual y comunitario	- Investigación sobre programas de prevención de la obesidad - Diseño de un plan de acción	Presentación del plan de acción y debate sobre su viabilidad

				para promover hábitos saludables en la comunidad escolar	
Semana 7	Mitos y realidades	Desmitificación de conceptos erróneos sobre la obesidad	Identificar y corregir falsas creencias sobre el tema	• Análisis de mitos populares sobre la obesidad • Creación de un folleto informativo desmintiendo mitos	Evaluación escrita sobre mitos y realidades de la obesidad
Semana 8	Revisión y reflexión	Revisión de los asuntos abordados a lo largo del programa.	Reflexionar sobre lo aprendido y su aplicación en la vida diaria	• Sesión de preguntas y respuestas • Elaboración de un diario reflexivo sobre el impacto del programa en los hábitos personales	Entrega del diario reflexivo y discusión en grupo

Este programa proporciona una estructura integral para mejorar la comprensión de la obesidad y el sobrepeso, así como fomentar hábitos saludables entre los alumnos.

Evaluaciones de la semana 1

Introducción a la obesidad

Apellidos y

nombres:.....

Fecha: _ / _ / _

1. ¿Cuál es la definición de obesidad? (4ptos)

2. ¿Cuáles son algunos factores de riesgo asociados con la obesidad? (4ptos)

3. Menciona al menos tres consecuencias para la salud asociadas con la obesidad. (4ptos)

4. Verdadero o falso: La obesidad solo es causada por la ingesta excesiva de alimentos (4ptos)

5. ¿Por qué es importante abordar la obesidad como un problema de salud pública? (4ptos)

Evaluaciones de la semana 2

Causas de la obesidad

Apellidos y

nombres:.....

Fecha: _ / _ / _

1. Explique la diferencia entre factores genéticos y factores ambientales en la obesidad. (4ptos)
2. ¿Qué papel juegan los hábitos alimenticios en el desarrollo de la obesidad? (4ptos)
3. ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida sedentario y la obesidad? (4ptos)
4. ¿Qué estrategias pueden adoptarse para abordar los factores de riesgo de la obesidad? (4ptos)
5. ¿Cómo puede la sociedad en su conjunto contribuir a la prevención de la obesidad? (4ptos)

Evaluaciones de la semana 3

Nutrición y obesidad

Apellidos y nombres:.....

Fecha: _ / _ / _

1. ¿Por qué es importante seguir una dieta equilibrada para prevenir la obesidad? (4ptos)

2. Enumere al menos tres alimentos que se consideren saludables en una dieta equilibrada. (4ptos)

3. ¿Cuál es el impacto de la comida rápida y los alimentos procesados en la obesidad? (4ptos)

4. ¿Qué recomendaciones puede hacer para mejorar los hábitos alimenticios en su comunidad? (4ptos)

5. ¿Cuál es la importancia de leer las etiquetas de los alimentos al hacer compras? (4ptos)

Evaluaciones de la semana 4

Ejercicio y obesidad

Apellidos y nombres:.....

Fecha: _ / _ / _

1. ¿Cuáles son los beneficios del ejercicio físico para prevenir la obesidad? (4ptos)

2. Describa al menos tres tipos de ejercicios que pueden ayudar en la prevención de la obesidad (4ptos)

3. ¿Cuánto tiempo de ejercicio se recomienda realizar cada semana para mantener un peso saludable? (4ptos)

4. ¿Qué barreras pueden impedir que las personas realicen ejercicio regularmente y cómo pueden superarse? (4ptos)

5. ¿Cuál es la importancia de combinar una dieta saludable con el ejercicio físico para prevenir la obesidad? (4ptos)

