



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

**Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física y Deportes**

**Nutrición y ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E.
20366 Tupac Amaru II Distrito de Huaura**

Tesis

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

Autores

**Kevin Aldair Campos Canchari
Junior Sangay Chuquiruna**

Asesora

Lic. Maria Magdalena La Rosa Guevara

Huacho – Perú

2024



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

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

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

INFORMACIÓN DE METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Campos Canchari, Kevin Aldair	70213658	27/06/2022
Sangay Chuquiruna, Junior	75466427	27/06/2022
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Lic. La Rosa Guevara, Maria Magdalena	07682298	0000-0001-6434-9584
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CODIGO ORCID
M(a). Bernal Valladares, Veronica Felicita	18190005	0000-0003-0699-0896
M(o). Palacios Serna, Raul Eduardo	15727277	0000-0001-5132-3916
Lic. Vichez Jaime, Rosa Mercedes	15739512	0000-0002-8142-6788

NUTRICIÓN Y EJERCICIO FÍSICO DE LOS ALUMNOS DEL 5TO GRADO DE PRIMARIA

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%	19%	1%	12%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	16%
2	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	2%
3	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
4	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1%
5	Submitted to unjbg Trabajo del estudiante	<1%
6	opac.fmoues.edu.sv Fuente de Internet	<1%
7	kupdf.net Fuente de Internet	<1%
8	1library.co Fuente de Internet	<1%

DEDICATORIA

Este proyecto va dedicado a nuestros padres, ya que para ellos son los logros que estamos realizando y que conseguiremos a futuro.

Los Autores

AGRADECIMIENTOS

A dios por iluminarnos siempre por un buen camino y fortalecernos de manera espiritual y a nuestro asesor por la orientación y sabios conocimientos que nos trasciende.

Los Autores

INDICE

CARATULA

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

INDICE

RESUMEN

ABSTRAC

INTRDUCCIÒN

CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema General

1.2.2. Problemas específicos

1.3 Formulación de objetivos

1.3.1. Objetivo General

1.3.2. Objetivos específicos

1.4. Justificación.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigacion.

2.2 Antecedente Internacional

2.3 Antecedente Nacional

2.3.1 Bases Teóricas Científicas

2.3.2 Bases Filosóficas

2.3.3 Definición de términos básicos

2.4 Formulacion de Hipotesis.

2.4.1 Hipótesis general

2.4.2 Hipótesis específicas

2.4.3 Operacionalización de variables

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1. Diseño metodológico

3.2 Población y muestra

3.2.1. Población.

3.2.2. Muestra

3.3. Técnicas de recolección de datos

3.4. Técnicas de procesamiento de la información

CAPÍTULO IV RESULTADOS

4.1 Análisis de datos

4.2 Contrastación de Hipótesis

CAPÍTULO V DISCUSIÓN

5.1 Discusión de los resultados

CAPÍTULO VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

6.2 Recomendaciones

REFERENCIAS

7.1 Fuentes Bibliográficas

ANEXO

Encuesta

Matriz de consistencia

RESUMEN

Se desarrolló la investigación con el **Objetivo** Determinar la relación que existe entre nutrición y Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura. **Metodología** No experimental y correlacional – descriptivo. Se tuvo una muestra (46) niños del 5to grado de educación primaria, a quienes se aplicó una encuesta, los datos recopilados se analizarán. **Resultado:** Se determinó que existe una relación de influencia directa entre nutrición y Ejercicio físico de los alumnos dado a que el valor de correlación fue de 0,785 indicando que la correlación es positiva y significativa. Conclusiones: existe una relación y magnitud significativa y se logra cumplir las expectativas de lo planteado en la investigación.

Palabras claves: alimentación, proteínas, adiestramientos.

RESUME

The research was developed with the objective of determining the relationship between nutrition and physical exercise of the students of the 5th grade of primary school of the I.E., 20366 Tupac Amaru II District of Huaaura. Non-experimental and correlational methodology - descriptive.

There was a sample (46) children in the 5th grade of primary education, to whom a survey was applied, the data collected will be analyzed. Result: It was determined that there is a relationship of direct influence between nutrition and physical exercise of the students given that the correlation value was 0.785, indicating that the correlation is positive and significant. Conclusions: there is a significant relationship and magnitude and it is possible to meet the expectations of what is stated in the investigation.

Keywords: Food, proteins, training.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación titulada Nutrición y Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura. Es un estudio descriptivo correlacional, para determinar la relación que existe entre las variables Nutrición y Ejercicio físico.

Al hablar de la nutrición se podría decir que se habla de los alimentos a nivel general y como estas llegan a cumplir sus propósitos dentro del organismo mejorando la salud y enriqueciendo el cuerpo, se pueden dividir en diferentes tipos de nutrición y esto va partir de acuerdo a cada persona, ya que cada cuerpo tiene una forma de asimilar los nutrientes diferente a otro.

Para tener mantener una proporción del cuerpo, se deben ingerir las proteínas y carbohidratos necesarios para que de este modo exista un balance y asimilación necesaria para que el cuerpo no sobrepase de su peso ideal, de este modo se podrá ejercer un deporte adecuado sin problemas en los órganos. Las fibras son importantes para que la grasa y el musculo puedan ser un buen combustible en el cuerpo, la gran parte de personas sigue una dieta en base de frutas verduras y carnes bajas en grasa ara poder tener un buen equilibrio.

De acuerdo a la OMS el aumento de peso en las personas a incrementado de manera medible en estos últimos años, más aun con la llegada de la pandemia y el aislamiento en los hogares, las personas a recurrido al pedido de comida rápida, siendo estas las más consumidas en los últimos meses, estos alimentos traen consigo exceso bien de grasas saturadas o de azucares, también el exceso de sodio en los alimentos provoca que la retención liquida ocasione el aumento de peso en las personas.

Para la actividad física se debe de tener presente aspectos generales, los cuales son la determinación de las personas y los hábitos que va manejar para poder tener buenos resultados, por ende, recurren a dietas y ayuda de entrenadores personalizados para que puedan seguir el régimen de entrenamiento y alimenticio. Se recomienda hacer ejercicios durante tiempos cortos o bien durante las mañanas esto ayudara a tener una buena oxigenación.

El presente trabajo de investigación está dividido en dos partes, la primera está relacionada a los aspectos teóricos de la investigación y esta formulado en tres capítulos:

En el primer capítulo se aborda los puntos relacionados al planteamiento del problema: descripción, formulación, objetivos y justificación de la investigación.

El segundo capítulo comprende el marco teórico de la investigación, con sus antecedentes, bases teóricas, definiciones de términos y por último la formulación de las hipótesis.

En el tercer capítulo se explica la metodología de la investigación: tipo de estudio, diseño, población y muestra, operacionalización de variables, técnicas a emplear y método de análisis de datos.

La segunda parte está relacionada a los aspectos prácticos de la investigación y está comprendida en dos capítulos:

En el cuarto capítulo se conocen los resultados de la investigación a través del análisis estadístico. Y por último, en el quinto capítulo, se formula las conclusiones y recomendaciones sobre la investigación realizada. Finalmente se mencionan las fuentes bibliográficas y los anexos respectivos.

CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.Descripción de la realidad problemática

La nutrición va ser un desarrollo por el cual nuestro cuerpo va ingerir, digerir, absorber, trasladar, usar y excretar todo tipo de sustancia de los alimentos, lo que nos va poder permitir un correcto desarrollo, mantenimiento y compostura del cuerpo. A diferencia de cuando comemos un alimento, todo el desarrollo que se da después se origina de forma involuntaria.

La ingesta de alimentos va ser una sucesión de manera voluntaria, por el cual el sujeto va seleccionar que tipo de comida es la que va a suministrarse, de acuerdo a sus propias preferencias alimenticias, a sus hábitos y las necesidades que posea. Podemos mencionar también que va influir diversos factores en la alimentación como son los sociales, la economía del sujeto, la psicología y el factor geográfico, no obstante, este último factor a tener un menor alcance.

Un alimento de acuerdo al Código Alimentario de España, va ser toda aquella sustancia y utilidad de cualquier índole, natural, liquido, procesado, solido, etc. Que cumplen ciertas cualidades, composición, tipo de preparación y conservación, todo esto deberá ser cumplido para que pueda ser usado de manera constante e idónea para una nutrición normal en las personas.

Para que los humanos podamos mantener las funciones vitales del organismo es indispensable otorgar a nuestro cuerpo la cantidad suficiente de nutrientes que necesita de acuerdo a los años

que tenga, a su género, y las actividades físicas que se ejecute, todo esto lo vamos a lograr a través de nuestra dieta.

Podemos considerar una dieta sana aquella que va ser capaz de satisfacer los diversos requisitos nutricionales y energéticos de la persona; sin embargo, la definición de alimentación es más extenso y deberá otorgar fases placenteras de acuerdo a una vista psicológica, como también volver más sencilla las relaciones con la familia y amistades.

Realizar ejercicios y mantener una dieta sana podrán ayudarnos a obtener un tipo de vida más novedoso. Se debe buscar siempre nuevas maneras de mantenernos en movimiento diariamente, se recomienda por ello no realizar todo el tiempo una sola rutina de actividad física, sino por el contrario variar, por ejemplo: Realizar actividad física con las amistades, salir a bailar, participar en agrupaciones de deporte, etc. Mantener este estilo de vida puede ofrecernos incluso tomar diversas clases de alimentación, conocer granjas y realizar cualquier otra actividad de forma amena.

Se considera además que el realizar ejercicios va ser un pilar necesario para poder una vida sana, que se deberá complementar con una correcta alimentación y nos ayudará a tener limitado el consumo de cualquier sustancia mala para el organismo como los estupefacientes o los cigarrillos. Su valor se centra en que será la mejor manera de poner en desplazamiento nuestro cuerpo, haciendo así, que gastemos las energías que se aglomeran por causa del consumo de alimentos grasos y además va estimular un correcto funcionamiento de todos los órganos. Muy aparte de ofrecernos un estilo de vida saludable el ejercicio también va influir de manera

positiva en la salud de la mente, haciendo que se tenga una mayor autoestima, ser más positivos y ofrecernos más energía en la vida diaria.

Entonces podemos mencionar que el ejercicio va ser fundamental para que los individuos puedan llevar un tipo de vida sano y por ende se podrán evitar variadas clases de patologías, desde la más mínima hasta la más perjudicial, como podría ser un infarto cardiovascular. Al realizar actividad física se ponen en movimiento todos los elementos pertenecientes al organismo, ayudando a reducir así el colesterol malo y por el contrario aumentando el tipo de colesterol bueno, reduce los niveles de estrés y nos ayuda a poder aumentar la energía en su totalidad.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la relación que tiene nutrición y Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cuál es la relación que tiene la alimentación y Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura?

¿Cuál es la relación que tiene el grado de ingesta alimenticia con el Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura?

¿Cuál es la relación que tiene la proporción de comidas con el Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación que existe entre nutrición y Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura

1.3.2. Objetivos específicos

Determinar la relación que existe entre la alimentación y Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura

Determinar la relación que existe entre el grado de ingesta alimenticia con el Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura

Determinar la relación que existe entre la proporción de comidas con el Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura

1.2. Justificación de la investigación

Justificación teórica

Dada las circunstancias de los cambios ambientales y como estas influyen en los alumnos, se ve implicado saber como es el grado alimenticio de los alumnos para poder determinar un buen desarrollo físico psicológico y a la vez a nivel de conocimientos que es lo importante para su educación, la presente investigación va a tener un grado de aporte bueno que ayudara a mostrar los buenos hábitos que deben de tener los estudiantes para lograr tener una vida adecuada y sana, a la vez ayudara contribuyendo con más información, así mismo ayudara con referencia al programar unidades de guías didácticas de aprendizaje.

Justificación práctica

El estudio demuestra su relevancia en atender la diversidad de nutrición y Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura. Estos resultados permitirán que el docente modifique su diseño de rutinas deportivas para que el alumno pueda tener un mejor desenvolvimiento y adopte una metodología que atienda a los distintos tipos de estilos el cual servirá para que los niños y niñas desarrollen competencias necesarias de forma integral.

1.3.Delimitación del estudio

Delimitación temporal

El estudio se desarrollará en el último bimestre académico del año escolar 2021.

Delimitación espacial

Se desarrollará en la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura

Delimitación social

La investigación se desarrollará con estudiantes del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura

1.4.Viabilidad del estudio

Es viable el trabajo de investigación:

Se cuenta con el tiempo para realizar el trabajo.

Existe información necesaria.

Hay buena cooperación.

Las variables tienen lo necesario para recopilar datos y sean procesados.

Existe bibliografía para la ejecución de la investigación

El desarrollo del estudio no afectará al ecosistema.

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.2. A nivel Internacional

Carrión T. (2017) presenta el siguiente proyecto “*“Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de la Parroquia Quinara del cantón Loja”*”, la importancia de una buena alimentación en la educación es importante ya que los estudiantes en el trayecto de las horas de escuela tienden a tener un gasto energético por los estudios, muy aparte porque están en un desarrollo progresivo y esto les conlleva a un gasto energético fuerte, que deben de consumir sus alimentos necesarios para poder tener la atención necesaria, la investigación fue descriptiva transversal y cuenta con una población de 156 estudiantes que pasaron unas pruebas para poder saber los resultados necesarios para el proyecto, en los resultados se llega a comprobar que hay una falta de educación acerca de los buenos alimentos, porque la mayoría de estudiantes presentaba bastante sobrepeso y no tenían buenos hábitos buenos sobre los alimentos, se concluye que este problema se debe de tratar lo antes posible con deportes y con el apoyo de los padres de familia. (p,14).

Alba Ramos Vizcaíno (2018) presento el siguiente tema “*Análisis de los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes gallegos de Educación Primaria*” durante el proceso de actividad física se consumen grandes hidratos de carbono lo que viene a dar las energías necesarias para una buena función del cuerpo, por lo cual para que exista un equilibrio entre estos es recomendable seguir un buen habito de comidas, desde el desayuno el alimento importante del día y el almuerzo, también se recomiendan proteínas como suplementos entre otras, en la investigación se busca orientar al estudiante a que puedan aprender y emplear lo que aprenden en clases es decir escoger su propia alimentación, la población fue de 311

participantes entre varones y mujeres, para la recolección de información se usaron cuestionarios con preguntas elaboradas por el propio investigador, en la conclusión se determina que existe poco apoyo para la actividad física y que los estudiantes en las horas de refrigerios optan más por las comidas chatarra y no por algo saludable. (p,18).

Ximena Díaz Martínez y Col, (2013) realizó el proyecto denominado “*Estado nutricional de escolares según su nivel de actividad física, alimentación y escolaridad de la familia (Chile)*” el deporte es fundamental para la salud de cada escolar, por lo que genera actividad y que el alumno domine su lado psicomotor, también es bueno contra el estrés que puede existir por las horas de clase y como medio de distracción, pero esta se ve influenciada por la alimentación que la persona consume por ende es eficaz que exista un adecuado régimen alimenticio para poder hacer los ejercicios necesarios y estudiar. Se observará el estado de nutrición de los alumnos de acuerdo a su rendimiento físico, participan 248 escolares de diferentes colegios, se les realizan exámenes para hallar un adecuado resultado en el que se observa que el 96% padece de obesidad y solo un 6% está en un estado equilibrado de peso y que los padres familias no tienen el conocimiento necesario sobre los alimentos adecuados para sus hijos. (p,36).

Galena M. et al. (2016) con el presente artículo “*Prevalencia de obesidad infantil relacionada con hábitos alimenticios y actividad física*”. La obesidad en los niños es un problema que ha venido desde décadas, generando problemas y enfermedades, sin embargo algunas personas ignoran estos problemas hasta que suelen ocurrir en sus propios familiares con la presencia de problemas de bullying, la falta de deportes y el aumento por el uso de la tecnología ocasiona muchas veces que los juegos que antes se realizaban con los hijos, se vayan perdiendo ya que la gran mayoría de jóvenes y niños les atrae más jugar con sus celulares o estar navegando en la red. El trabajo fue bajo un tipo descriptivo transversal la cual dará a conocer como la obesidad prevalece con los hábitos inadecuados de una alimentación y la

falta de ejercicios. Concluye que el alto sobrepeso en estudiantes es algo que viene ocasionando problemas de discriminación entre ellas problemas y abusos por parte de otros alumnos, siendo el caso que el desorden alimenticio también hace de que estos estudiantes sufran de enfermedades a muy temprana edad como la de dolores en el pecho mareos y hasta infartos, por ende, se propone establecer una nutrición a adecuada con el fin de que esto pueda servir para combatir el peso elevado en escolares. (p,24).

Osorio O., Parra LM., Henao AM., Fajardo E. (2017) con el tema nombrado “*hábitos alimenticios, actividad física y estado nutricional de escolares con discapacidad visual y auditiva*” los deportes siempre van a estar asociados a la forma de alimentarse y esto va generar un estado de vida que lleva cada persona, la eficaz en esto es que exista un balance total para evitar problemas con enfermedades a futuro por el abuso de comidas innecesarias, sin embargo la gran cantidad de personas prefiere el tipo de alimento a base de grasas por que puede ser más fácil de hacer y de mejor sabor. El trabajo se baso en un tipo descriptivo en el que participan 112 alumnos con algunos problemas de discapacidad, se usaron instrumentos como test de pruebas y encuestas para saber cómo era su régimen de alimentos y de actividad física, presentando un porcentaje de 40% en desnutrición ante los estudiantes con problemas y discapacidades y un 30% de obesidad en otro grupo de escolares dejando así un 30% de estudiantes que presentaban un estado regular comparado con los demás. (p,36).

2.1.3. Antecedentes nacionales

Sonia Luz Vílchez Rafael (2020) “*Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria de la Institución educativa particular “de la cruz” pueblo libre. lima*” Los hábitos alimentarios van a ser un grupo de conductas que son adquiridas por las personas por causas repetitivas que se dan al momento de elegir, preparar y consumir alimentos. El actual

proyecto fue un trabajo no experimental y descriptivo. Se tuvo una participación de 86 estudiantes que conformaron la población para este estudio. Se realizaron como instrumento dos clases de encuesta, la primera poseía 15 caracteres y la segunda 8 caracteres. Con los datos obtenidos se puede apreciar que el 57% van a tener malos hábitos alimentarios, sin embargo que el 46% presentan un tipo de alimentación normal, además un 38% de los alumnos se encuentran con sobrepeso. Se pudo llegar a concluir que no va existir correlación alguna entre los hábitos de alimentación y el estado de nutrición.

(p,25).

Sofía Mariluz Morales Quispe (2019) con el siguiente proyecto de investigación “*Relación de la calidad de alimentación y rendimiento escolar de estudiantes del nivel secundario que realizan jornada escolar completa*” La calidad de la comida va ser un grupo de características que se deben cumplir para hacer a un alimento aceptable para las personas. Todas estas características incluyen los colores, sabores, texturas y apariencias, además de cumplir con las restricciones de higiene y químicas. El siguiente estudio tuvo como fin conocer si la calidad de los alimentos influye en el proceso del desarrollo académico en los estudiantes. El estudio fue transversal y correlacional. Para el muestreo se tuvo la colaboración de 240 alumnos que ejecutan una jornada diaria completa. El autor se enfocó precisamente en el rendimiento de 4 cursos académicos los cuales fueron, área de matemáticas, comunicaciones, historia universal y ciencia y ambiente. La información se pudo recolectar con la ayuda de hojas de cuestionarios que se aplicaron de manera individual. Con todos los datos posteriormente se procedió a realizar esquemas estadísticos. Los resultados evidenciaron que un 60% de los alumnos poseen una mala dieta y el 22% posee una dieta sana. Finalmente se pudo concluir que va existir una correlación altamente significativa frente a las variables presentadas. (p,8).

Reynaldo, Acosta Marín (2015) con el presente proyecto *“la actividad física y su relación con el estado nutricional de los escolares del colegio experimental de aplicación - la cantuta”* Las actividades físicas va ser aquellos movimientos corporales que son producidos por los músculos y que consumen energía del cuerpo. En los estudiantes va ser muy importante para su desarrollo y para inculcar hábitos de realizar deporte en su vida diaria. El siguiente estudio tuvo la colaboración de 250 estudiantes, los cuales fueron la población. Se dividieron a los alumnos en grupos que contenían ciertas especificaciones como: La sección y su grado de instrucción. Como instrumento se procedió a realizar una encuesta en donde se determinaba sus niveles de actividades físicas, posteriormente se procedió a evaluarles el IMC para poder agruparlos de acuerdo su estado de nutrición. Los resultados nos mostraron lo siguiente: El 22% de los alumnos no realizan algún tipo de actividad, el 46% ejecutan actividades de un nivel moderado y un 26% ejecutan un tipo de actividad intensa, de acuerdo a su estado de nutrición se observó que, ningún alumno presenta desnutrición, un 56% presento un estado normal, un 35% posee un exceso de peso y un 4% presentan problemas de obesidad. Se concluye entonces que va existir relación entre las variables expuestas. (p,10).

Guzmán AV., Robles YP. (2017) con la siguiente investigación *“la relación entre el estado nutricional y hábitos alimenticios de los niños de primer grado de primaria de la I.E san Luis de la paz”*. Cuando hablamos del estado de nutrición de una persona se puede definir como el efecto entre la aportación de nutrientes que se recibe frente a las necesidades nutritivas, debiéndose así poder usar estos nutrientes, mantener ciertas reservar y equilibrar las perdidas. El actual proyecto presentado tuvo como muestra un grupo de 85 alumnos entre hombres y féminas pertenecientes al 4to grado del nivel primario. Para poder obtener la información necesaria se procedió con la elaboración de dos instrumentos, una encuesta y una ficha para diagnosticar. Con los datos conseguidos se procedió a elaborar tablas estadísticas. Los

resultados señalaron que: Según el IMC, un 76% va a encontrarse en un estado normal, mientras que un 7,9% van a presentar problemas de obesidad, el 14% tienen sobrepeso y un 10% son delgados. En los hábitos de alimentación se observó que el 24% presentan hábitos incorrectos, el 73% poseen hábitos correctos y saludables. Se pudo llegar a concluir que la aportación de los alimentos va depender mucho del estado de nutrición de los infantes. (p,21).

Vanesa Corazón Villa Acampa (2020) con el siguiente tema “*Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 6 años de edad en el puesto de salud condorcillo alto, chincha*” El presente proyecto presentado tuvo un enfoque descriptivo, analítico y observacional. Para su población se tuvo una colaboración de 105 mamás con hijos con edades de 1 a 6 años. El autor procedió a elaborar un instrumento para poder evaluar a la muestra el cual fue una hoja de encuesta y otra de una ficha técnica donde se evaluó la talla y el peso. Ambos instrumentos fueron aprobados por expertos en la materia. Después de recolectar la información requerida se derivó a crear tablas y gráficos estadísticos con ayuda del programa de Excel. El resultado nos muestra que: Un 94% de la población va presentar buenos hábitos de alimentación, mientras que un 6% va tener malos hábitos. De la misma forma un 86% de los estudiantes poseen un estado de nutrición correcto y 14% tienen un mal estado de nutrición. Se recomienda realizar talleres en donde se enseñe y promueva la correcta alimentación, además de buenos hábitos, para que así se pueda tener una prevención en cuanto a los problemas por sobrepeso o desnutrición. (p,62).

Loayza Sánchez (2017) con el tema “*estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institución educativa América Huancavelica*” El estilo o tipo de vida va ser un grupo de aptitudes y conductas que acogen y desarrollan los individuos, puede ser de manera independiente o grupal para que puedan satisfacer las necesidades que presentan. Estos van a

representar los diversos hábitos, prácticas cotidianas y la actividad física que ejerce la persona y que van a interferir en su salud. El siguiente trabajo presento un universo de 95 alumnos. Para este proyecto se elaboró una encuesta para poder conocer el tipo de vida que llevaban los alumnos y además también se les realizó una medición antropométrica. Luego de alcanzar todos los datos se pudo evidenciar que va a ver un 50% de los participantes que va presentar una clase de vida que no es saludable, para los cuales un 20% presento un índice de sobrepeso, mientras 5% mostro que poseen un estado de nutrición correcto y normal. Por otro lado apreciamos que un 35% evidencia que llevan un tipo de vida sano. Se llegó a la conclusión de que el tipo de vida va influenciar en el estado de nutrición de los alumnos. (p,11).

2.2. Bases teóricas

Nutrición

Llevar una clase de alimentación sana vendrá a ser un pilar muy importante a la hora de poder prevenir diversas patologías y trastornos alimenticios, como el sobrepeso, obesidad, enfermedades coronarias, etc. Se ha demostrado que un alto consumo en alimentos elevados en nutrientes cítricos (sodio, grasas trans, grasas saturadas, azúcares) va a elevar los factores de riesgo que tienen relación con cualquier tipo de enfermedad no transmisible, puede además retardar el crecimiento y ocasionar patologías por deficiencia. También se ha podido demostrar que la lactancia materna va ser muy importante en los bebés para que puedan mantenerse sanos y nutridos. El estado debería crear campañas y estrategias para así poder prevenir todo este tipo de enfermedades ocasionadas por una mala nutrición.

A mediados de los seis años es en donde los niños van adoptar costumbres alimentarias, es por ello que será muy crucial inculcarles hábitos que consistan en realizar tres comidas a una hora establecida con sus respectivas porciones adecuadas. También se debe tener en cuenta los tipos de alimentos que son ricos en complejo B para que se pueda aprovechar al máximo la energía

ofrecida por los alimentos. A continuación, se menciona una lista de los alimentos más importantes

Cereales y harinas

Van a ser un tipo de hidratos de carbono que se puede dividir en simples y complejos que nos van a ofrecer energía. Los de tipo complejo lo vamos a encontrar en alimentos como la papa, camote, arroz, avena, maíz, etc. Mientras que los de tipo simple se van a encontrar en alimentos más procesados como los postres y dulces.

¿Cuántas porciones se requieren?

Se necesitará aproximadamente de cinco porciones diarias

Una porción vendrá a ser considerará:

Una unidad de tortilla de maíz, una porción de arroz de aproximadamente 6 cucharadas, 5 o 4 cucharadas de avena, una tajada de pan blanco o integral, un camote o papa mediano, etc.

Frutas y verduras

Estos alimentos son bastantes ricos en minerales, fibra y micronutrientes. Son el grupo de alimentos que más van a poseer fibra, que es muy necesaria para dar un correcto funcionamiento al cuerpo, además que nos ayudara a poder evitar que los adipocitos se aglomeren en nuestras arterias y nos ayuda a tener una mejor digestión.

¿Cuántas porciones es lo recomendado?

3 porciones aproximadamente

Una porción vendría a ser:

En cuanto a las frutas: La mitad de un plátano, 8 fresas, una mandarina, una manzana, una rodaja de piña, una pera, etc.

En lo que refiere verduras: Medio tazón de zanahorias, medio tazón de tomates picados, la mitad de un pimentón, todas estas verduras son más que suficientes para poder cubrir el requerimiento diario.

Leche y sus derivados.

Vendrán a ser una principal fuente de calcio además de aportar proteínas, que nos van a favorecer en el crecimiento y a fortalecer los huesos y los dientes. Van a ser necesarios ya que hasta la etapa de la adolescencia nuestro organismo almacena todas estas reservas de calcio. Después de los 25 años de edad ya no se acumulan. Podemos encontrarlos en alimentos como la leche proveniente de las vacas, cabras y todos los derivados existentes como el yogurt, el queso, etc.

Se recomienda siempre preferir los lácteos que sean de origen más artesanal y que cuenten con una correcta manipulación alimenticia.

¿Cuántas porciones se recomienda?

Es recomendable tres

Se puede decir entonces que una porción vendrá a ser: Una taza de leche, una taza pequeña de yogurt, una tajada pequeña de queso, etc.

Carnes, huevos y leguminosas secas y frutos secos

Van a ser poseedoras de una fuente de proteínas, que a los infantes les beneficia mucho para una correcta formación en los huesos, tejidos y los músculos. Van a ser muy importantes también porque nos otorga hierro y además zinc. Existen dos tipos de alimentos, tanto los que son de orígenes animales como los de orígenes vegetales, pero se ha demostrado que la proteína proveniente de origen animal siempre tendrá una mejor calidad frente a la vegetal que son las menestras, los frutos secos, etc.

Sin embargo, a la proteína de orígenes vegetales se les puede ayudar a que mejoren su calidad si es acompañada por ejemplo con un cereal como lo son el arroz o las menestras.

¿Para qué nos sirve el zinc?

Nos va ayudar a que podamos crear mejores defensas y a tener fortalecido el sistema inmunológico, así como también los músculos y los huesos. Nos va ayudar también a que podamos sentir y percibir mucho mejor los olores y los sabores, lo que nos ayuda a poder abrir mejor el apetito.

¿Para qué nos sirve el hierro?

Nos ayuda a que podamos prevenir la anemia. Es importante tener en esta etapa de nuestras vidas unas buenas reservas, en especial las mujeres, sobre todo mucho antes que se presente la primera regla. Podemos encontrarlas en carnes y menudencias, algunos ejemplos pueden ser:

Carnes rojas, hígados, bofe, huevos, etc. Los sujetos que presentan anemia o algún nivel de mala nutrición siempre van a tener sueño y cansancio, además de presentar dificultades para moverse y retraso en el aprendizaje.

¿Cuántas porciones es lo recomendable?

Desde cinco hasta seis por día.

Entonces podemos decir que una porción vendrá a ser: Un pedazo de carne maso menos del tamaño de la palma del niño, uno o dos huevos cocidos, medio cucharon de menestras, un puñado de maní.

Mantequilla, crema de leche, tocino, aceite vegetal, aguacate.

Vienen a ser fuentes principalmente de grasas, consumirlas es muy importante y necesario ya que aportaran energía y además van a permitir a las vitaminas de tipo liposoluble (K, A, E) funcionen de una manera correcta.

¿Para que la grasa?

Va ser muy importante para el desarrollo del cerebro, muy aparte los infantes lo necesitan para tener un correcto desarrollo de las hormonas cuando lleguen a la pubertad. Los alimentos freídos podrán ser consumidos de manera esporádica siempre y cuando la preparación cuente con un aceite de tipo vegetal proveniente de una única fuente. Además, también podemos mencionar que las grasas van a cumplir un papel importante en el sistema nervioso periférico. El omega 3 va ser una clase de aceite considerado esencial ya que nos ayuda a tener mejores

capacidades de cognición, podemos encontrarlo en alimentos como pescados azules, aceite cuyo origen sea vegetal, los diversos frutos secos y la palta.

Porciones recomendables:

Tres o hasta cuatro por día.

Donde una porción vendrá a ser: Una cuchara de aceite de olivo, una cucharadita de mayonesa, una tajada de palta. Podrá consumirse de manera más remota mantequilla proveniente de origen vegetal con galletas o pan, plátano frito, papas fritas, etc.

Dulces, postres, mermeladas, helados, chocolates.

Vienen a ser una rica fuente de carbohidratos de tipo simple y en las tablas de alimentos están posicionados en el último puesto ya que son aquellos que casi no deberíamos consumir. Es preferible dulces que sean naturales y más artesanales.

Porciones recomendadas:

Dos a tres porciones por día.

Se considera una porción a: Una bola de helado pequeña, un chocolate mediano, una cucharada de mermelada, una galleta pequeña.

Es importante además mencionar que siempre debemos mantenernos hidratados. La recomendación diaria vendrá a ser entre seis a ocho vasos diarios de agua, en donde están incluidos también los jugos y las sopas.

Ejercicios Físicos

Son parte de la rutina del día de todas personas, desde que hacemos un simple movimiento se dice que estamos haciendo una actividad física mínima que es considerada como ejercicios, sin embargo, existen diferentes deportes que aportan a la vida del ser humano brindando salud, y un estado de relajación, esto es bueno por que hace que eviten el estrés y entre diferentes enfermedades.

Ante las personas todo ejercicio es bueno y recomendable ser practicado entre 1 hora a 2 diarias para tener el cuerpo activo y exista una liberación de endorfinas.

De acuerdo a la OMS es recomendable seguir un deporte con el fin de tener una salud buena, acompañado de esto se recomienda una dieta, pero esta variara de acuerdo al deporte que se practique o basado en los progresos y objetivos que busca la personas. A continuación, se mostrarán algunos ejercicios que son sencillos de realizar en el hogar:

- Subir las escaleras y bajar sin usar el apoyo.
- Tratar de caminar en vez de usar un vehículo de transporte.
- Hacer deportes fuera de casa, hace de que exista una mejor concentración del ejercicio y ayuda a la relajación.
- Asistir a eventos de caminatas o bien maratones.
- Al estar mucho tiempo sobre un solo sitio, se debe de hacer estiramientos cortos y respirar fondo de esta manera la sangre se oxigena y el cuerpo no esta tan estático.
- Al estar mucho tiempo en un solo lugar de pie, se debe realizar un juego de piernas en el que el peso va ir de una pierna la otra.

Ventajas y efectos beneficiosos del ejercicio físico

Las ventajas de hacer deporte es tener el organismo sano, evita el envejecimiento en las personas, hace de que el cuerpo este más activo, los órganos funcionan mejor la habilidad motora no decae, el cuerpo esta tonificado y nos permite siempre tener una disponible flexibilidad para cualquier trabajo.

El ejercicio aumenta la fuerza en el cuerpo y aporta sensaciones al cerebro.

El deporte y su importancia en la vida, trae consigo muchos aportes entre ellos la segregación de sustancias que ayudan a conciliar el sueño y estar de buen ánimo, aporta ayuda psicológica combatiendo la depresión y ansiedad en las personas, los psicólogos siempre han recomendado practicas ejercicios o algún deporte a sus pacientes como un método de ayuda que les permita tener la mente distraída. Las personas la lograr sus objetivos sienten un éxito y orgullo por lo que están logran y antes no solían hacerlo.

El ejercicio combate enfermedades

Aporta beneficios combatiendo la obesidad y los tipos de diabetes entre otras enfermedades también ayuda contra la celulitis y favorece tonificando el cuerpo.

El ejercicio ayuda a envejecer bien

Mantiene a las personas con energías y hace de haya una buena absorción de los alimentos, aporta más fuerza a los adultos mayores y también hace de que esten activos y moviéndose constantemente. Los terapeutas utilizan el método deportivo para que sus pacientes no pierdan

movimientos, los ejercicios que hacen ellos son leves, pero de 40 minutos hasta 80 minutos ya que su cuerpo no es el de un joven.

Ejercicios aeróbicos

Hacer ejercicios ayuda a una vida estable y a mejorar el corazón, por lo cual existen ejercicios para mejorar este músculo importante, como los aeróbicos que consisten en movimientos continuos con breves descansos que permiten la aceleración y contracción rápida del cuerpo, en ello también se trabaja bastante la oxigenación en el que los pulmones hacen de que el aire que ingresa llegue a cada parte del cuerpo a través de la sangre y los glóbulos.

Se recomienda integrarse en un equipo que practique constantemente deportes para cumplir los 80 minutos de ejercicios requeridos para estar en un estado bueno de salud, como lo es el fútbol el cual te exige el movimiento de todo el cuerpo y ocasiona un gasto energético grande que será abastecido por un buen alimento, pero favorece a los músculos.

Entrenamiento de resistencia

Este entrenamiento consiste en formar a los demás músculos del cuerpo dándoles más fuerza y resistencia, con el fin de participar en maratones o bien competiciones, en donde el atleta mostrara todo lo que sabe para poder ganar un premio o bien un reconocimiento.

La resistencia hace de que los músculos sean más fuertes y los ligamentos se fortalezcan junto a las articulaciones, esto evita las lesiones quema más grasa aporta energía y aumenta el desarrollo.

Para hacer un buen ejercicio o quemar grasas no se requiere específicamente levantar pesos enormes, tan solo con hacer bien la rutina se está desarrollando el músculo y con la ayuda de la dieta existirá un mejor equilibrio.

- Para tener más fuerza en los brazos se pueden hacer series de hombros con pesas cortas, con repeticiones de 4 veces por 15, luego se pueden usar las barras con pesos de 5 hasta 15 kilos.
- En cuanto a ejercicios de piernas existen muchos como, las extensiones que consiste en elevar las piernas con pesas, también elevaciones posteriores en el que se va a trabajar el sector femoral y glúteos.
- Para el abdomen se pueden hacer ejercicios de cardio con flexiones en el aire, también ayuda mucho los pilates.

Ejercicios de flexibilidad

Son importantes para evitar algún tipo de lesión que impida el movimiento del cuerpo, ayuda a mantener flexible cada miembro y estimulado el desarrollo y protección muscular.

El tener una buena flexibilidad va permitir el acto deportivo con cuidado y sin tener percances, la gran mayoría de entrenadores hace calentamientos de flexiones acompañado de estiramientos con el fin de que sus deportistas no sufran una lesión y que puedan alcanzar el más alto rendimiento.

2.3. Bases filosóficas

Nutrición

Dr. Cidón Madrigal refiere que la alimentación es un acto fisiológico necesario que debe hacerse cada 4 y 5 horas por el motivo de que el estómago va liberar jugos gástricos con el fin de asimilar los alimentos para brindar y compensar energía al cuerpo.

La nutrición es parte de una rama medica que se va encargar de los estudios del diferente alimento y como estos van aportar con nutrientes, su importancia es eficaz para poder ayudar a sociedad a enseñarles que es lo bueno para la salud y que cosas van a causar un daño permanente, por ello existen muchos nutricionistas que se encargar de velar por la ingesta necesaria de comida, así como el uso adecuado de suplementos altos en sodios vitaminas y minerales. Se puede decir que el cuerpo de cada persona al llegar a cierta edad requiere de nutrientes especiales los cuales ahí es donde entran los suplementos alimenticios para poder compensar lo que se está perdiendo.

También influye el tipo de cuerpo que existen endomorfo mesomorfo y ectomorfo, de acuerdo a cada cuerpo las proteínas y nutrientes van asimilarse de forma distinta, bien en unos por mas carbohidratos que consuman no van a engordar y en otros por lo mínimo que consuman engordaran considerablemente.

Ejercicios físicos

Según Grosser y cols. (1991) considera que todo ejercicio es un acto que tiene una coordinación con un objetivo que se debe de cumplir dependiendo de lo que se realice.

Marcos Becerro (1989) refiere que toda actividad del cuerpo solo es la contracción muscular originada por el sistema nervioso para ejercer un deporte o bien desplazarse.

El ejercicio es fundamental para el organismo y mantendrá en un estado excelente a las personas, sin embargo, para que exista un círculo de desarrollo bueno deben de compensarse

con nutrientes especiales, solo de este modo se podrán ver resultados, por otro lado, también se debe de tener en cuenta la determinación del atleta para poder seguir superando sus barreras y límites.

2.4. Definiciones conceptuales

Nutrición autótrofa

Va ser aquella en donde se usan los cuerpos autótrofos, que vienen a ser organismos que van a producir sus propios alimentos, sintetizando así las sustancias que requieren para el metabolismo partiendo de las sustancias de tipo inorgánicas, como viene a ser el dióxido de carbono.

Nutrición Heterótrofa.

Va ser aquella nutrición en donde los organismos requieran de otros para su supervivencia, ósea, que se van alimentar de las sustancias que han sido sintetizadas por otros tipos de organismos presentes.

Nutriente.

Vienen a ser todos los elementos que va a requerir el organismo humano para así poder ofrecer un desarrollo correcto y adecuado en sus funciones. Van a ser productos que consumimos y que posteriormente serán atrapados por las células para que después sean transformados y procesados.

Ejercicios físicos:

Marcos Becerro (1989): El autor nos indica que las actividades físicas no van ser más que un desplazamiento de las estructuras del cuerpo que son originados por las reacciones de los músculos y por ende ocasionara un gasto de energía.

La OMS va considerar a las actividades físicas como " Un total de todos los tipos de desplazamientos que son parte de la vida cotidiana, se incluyen el oficio, los ejercicios, juegos recreacionales, actividades de deporte, etc." (Ros, 2007). Bajo estos conceptos diferimos sobre poner al trabajo como una actividad física puesto que no cumplen algunas cualidades importantes respecto a la actividad física.

2.5 Formulación de la Hipótesis

2.5.1 Hipótesis General

Existe relación entre nutrición y Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura

2.5.2 Hipótesis específicas

- Existe relación la alimentación y Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura
- Existe relación entre el grado de ingesta alimenticia con el Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura
- Existe relación entre la proporción de comidas con el Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura

2.6 Operacionalización de Variables

Las variables que se han considerado para la presente investigación son las siguientes:

- **Variable 1:** Nutrición
- **Variable 2:** Ejercicio físico

variable	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Nutrición Habito esencial para todo ser humano existente, nos ayuda con la compensación y reparación energética que realizamos durante un arduo trabajo o bien, para mantenernos con vitalidad.	Grado de ingesta	- Espontaneo - Veces durante el día - Cantidad	Cuestionario
	Veces del consumo alimenticio	- Prudente - Gradual - Cuidadoso	
	Buenos hábitos	- Ordenado - Sabe elegir las comidas sanas	
	Alimentos balanceados	- Decidido - Grado estricto - Grado común	

<p>Ejercicio físico</p> <p>Acto inevitable que realizamos al desplazarnos, se puede enfocar en diferentes partes del cuerpo siendo más compleja, se determinara como deporte céntrico.</p>	<p>Actividad física</p> <p>Actividad mental</p> <p>Deportes</p> <p>Practicas de ejercicios en tiempos libres</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Actitudes - Reacción - Respeto - Mejora la responsabilidad - Grado de estrés 	<p>Ficha de Observación</p> <p>Lista de cotejo</p> <p>Aplicados a la institución educativa</p>
---	--	--	--

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo y Diseño de Investigación

3.1.1 Alcance De Investigación

El siguiente trabajo muestra un enfoque cuantitativo porque esta buscara recopilar información necesaria para probar las hipótesis y a través de un análisis numérico se procesarán datos estadísticos para que de este modo se puedan establecer patrones que busquen probar la teoría.

3.1.2 Tipo De Investigación

No experimental y correlacional porque orientara en la descripción individual de las variables a investigar para luego pasar a un análisis más concreto que verifique la relación entre ellas.

3.1.3 Diseño De Investigación

Concordando con la investigación se asumirá el diseño de la investigación correlacional y transversal, ya que se basará en la verificación de la asociación de las variables individuales.

3.2 Población y Muestra

Población

La población está constituida por 106 alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura

Muestra.

Tipo de muestreo aleatorio constituido por 46 alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura

3.3 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.3.1 Técnicas De Recolección De Datos

Se hará uso de las siguientes técnicas:

- Observación.
- Encuestas.
- Registro de datos.

3.3.2 Instrumentos De Recolección De Datos

- Guía de observación.
- Cuaderno de campo.
- Cuestionario para Docentes.
- Cuestionario para estudiantes.
- Lista de Cotejo.

3.4 Procedimiento Estadístico

3.4.1 Procesamiento De La Información

Se hará uso de la estadística descriptiva para organizar, presentar los datos e información recabada de los estudiantes y profesores.

3.4.2 Análisis E Interpretación De Datos

Cada cuadro estadístico será interpretado, cuyo resultado será comparado con el marco teórico para arribar a las conclusiones.

Tratamiento estadístico.

3.4.3 Estadística descriptiva.

- Representación tabular y gráfica.
- Medidas de tendencia central y variabilidad.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Descripción de resultados

Tabla 1. Grado de ingesta

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	8	17,4	17,4
	Bajo	7	15,2	32,6
	Moderado	31	67,4	100,0
	Total	46	100,0	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes

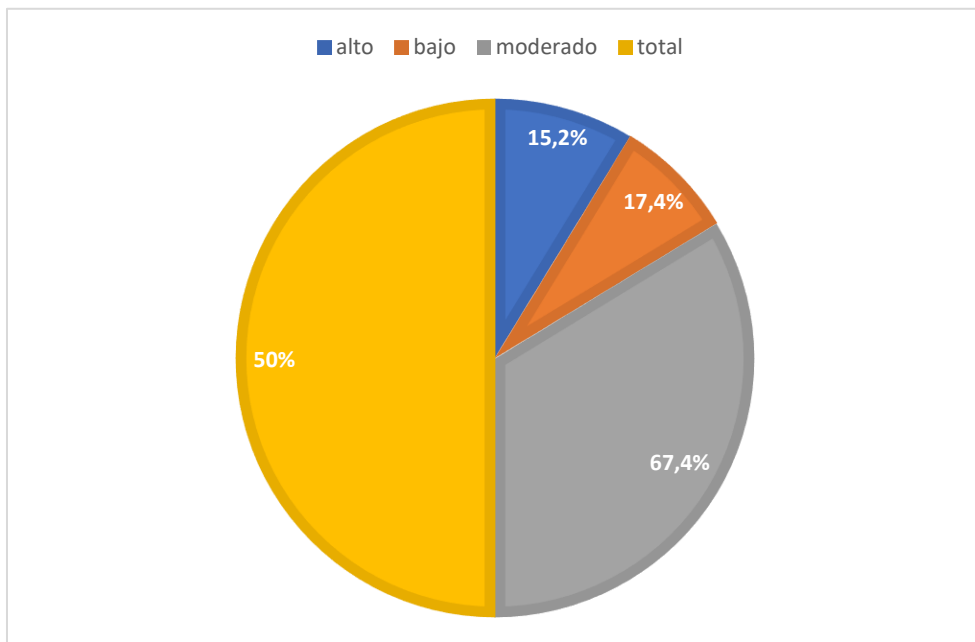


fig. 1, un 67,4% de estudiantes de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura, alcanzaron un nivel moderado en la variable nutrición y grado de ingesta, un 17,4% lograron un nivel alto y un 15,2% adquirieron un nivel bajo.

Tabla 2. Veces del consumo alimenticio

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Alto	13	28,3	28,3	28,3
Válidos Bajo	16	34,8	34,8	63,0
Válidos Moderado	17	37,0	37,0	100,0
Total	46	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes

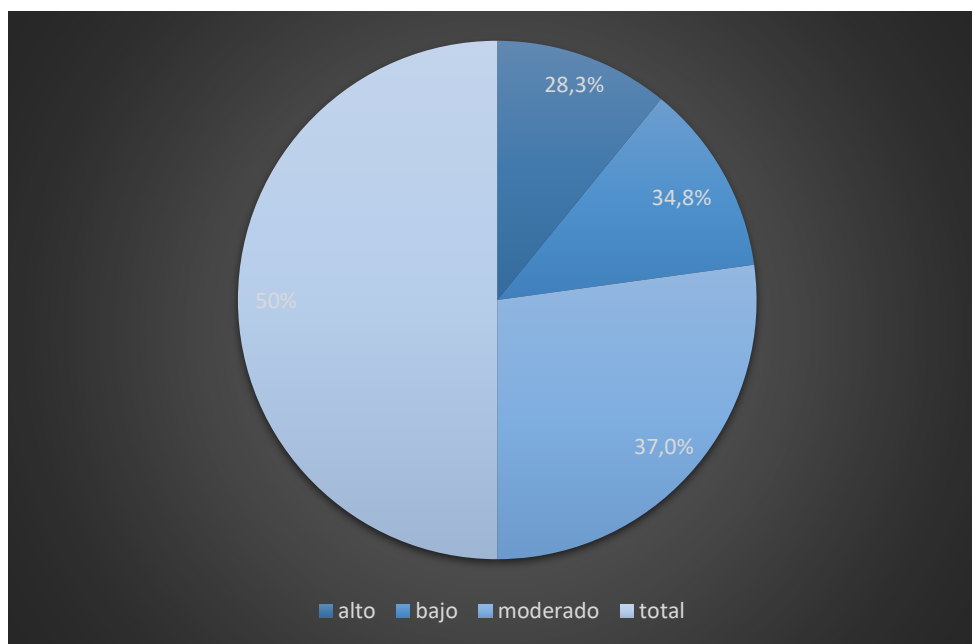


fig. 2, un 37,0% de estudiantes de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura, alcanzaron un nivel moderado en veces del consumo alimenticio, un 34,8% lograron un nivel bajo y un 28,3% adquirieron un nivel alto.

Tabla 3. Buenos hábitos

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	7	15,2	15,2
	Bajo	12	26,1	41,3
	Moderado	27	58,7	100,0
	Total	46	100,0	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a los escolares.

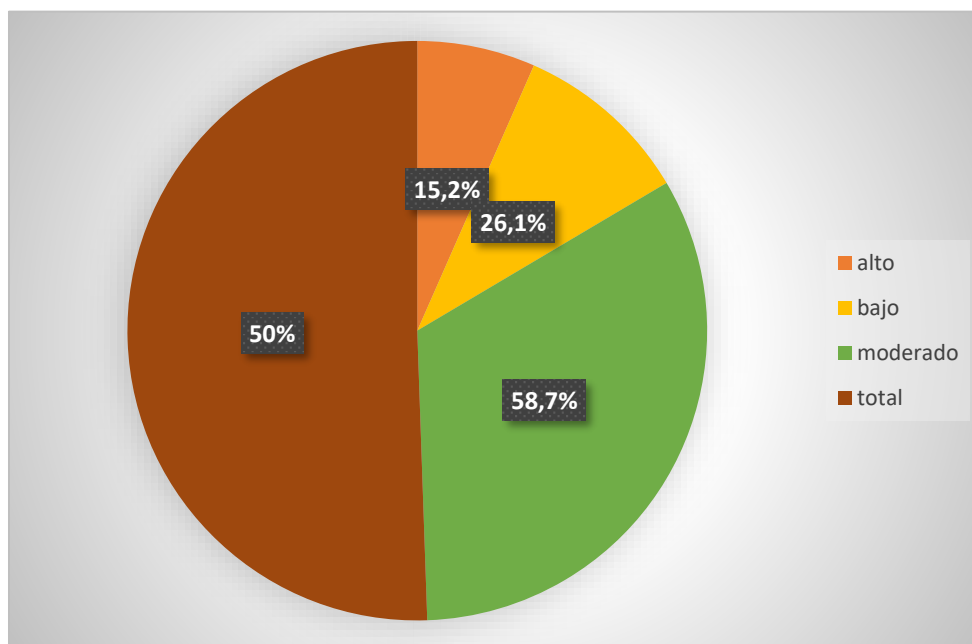


fig. 3, un 58,7% de estudiantes de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura, alcanzaron un nivel moderado en tener buenos hábitos, un 26,1% lograron un nivel bajo y un 15,2% adquirieron un nivel alto.

Tabla 4. Actividad física

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	9	19,6	19,6
	Bajo	3	6,5	26,1
	Moderado	34	73,9	100,0
	Total	46	100,0	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado en los alumnos.

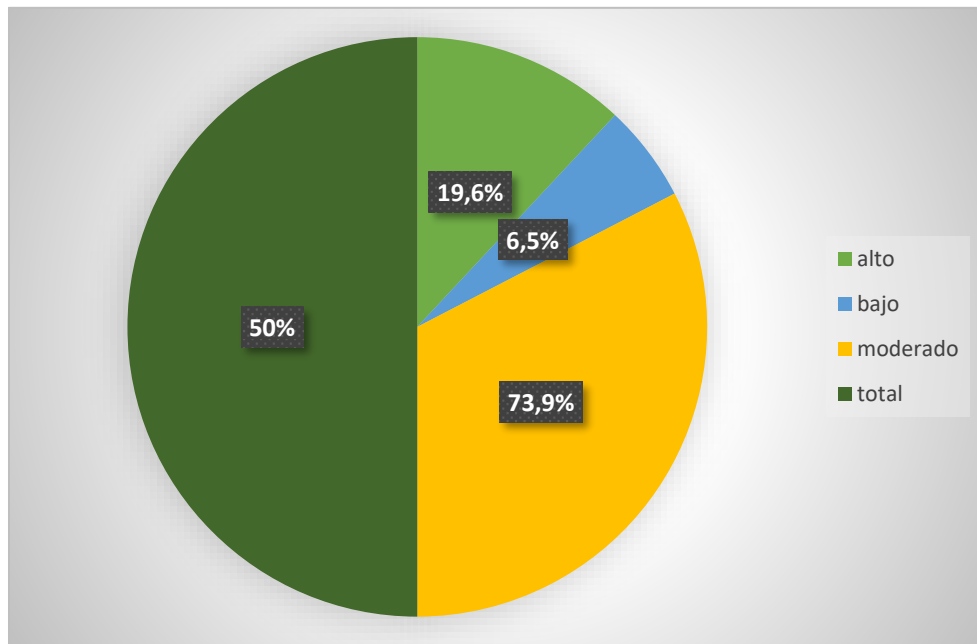


fig. 4, un 73,9% de estudiantes de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura, alcanzaron un nivel moderado en la dimensión actividad física, un 19,6% lograron un nivel alto y un 6,5% adquirieron un nivel bajo.

Tabla 5. deportes

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	9	19,6	19,6
	Bajo	12	26,1	45,7
	Moderado	25	54,3	100,0
	Total	46	100,0	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado en alumnos.

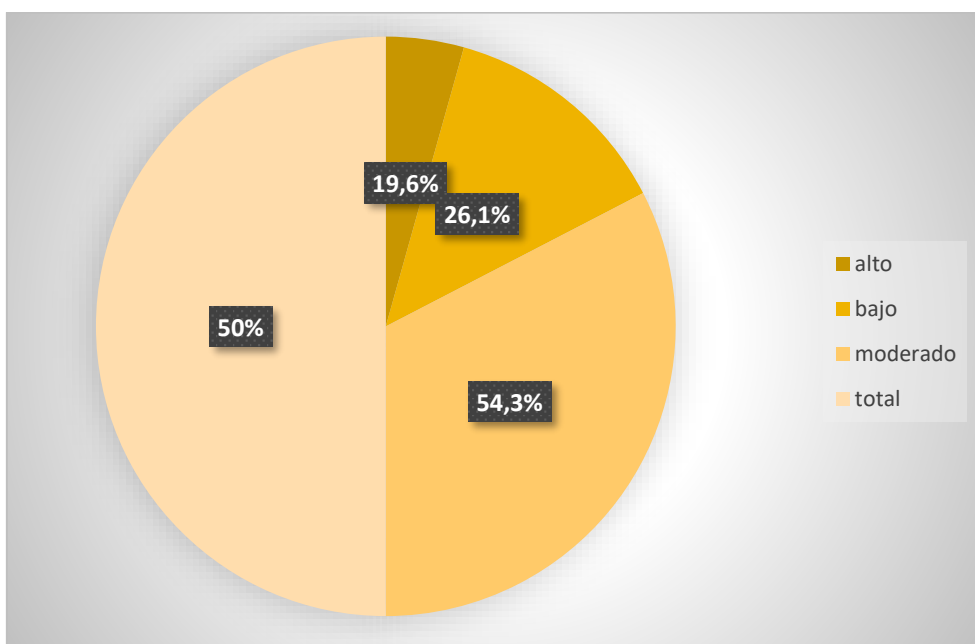
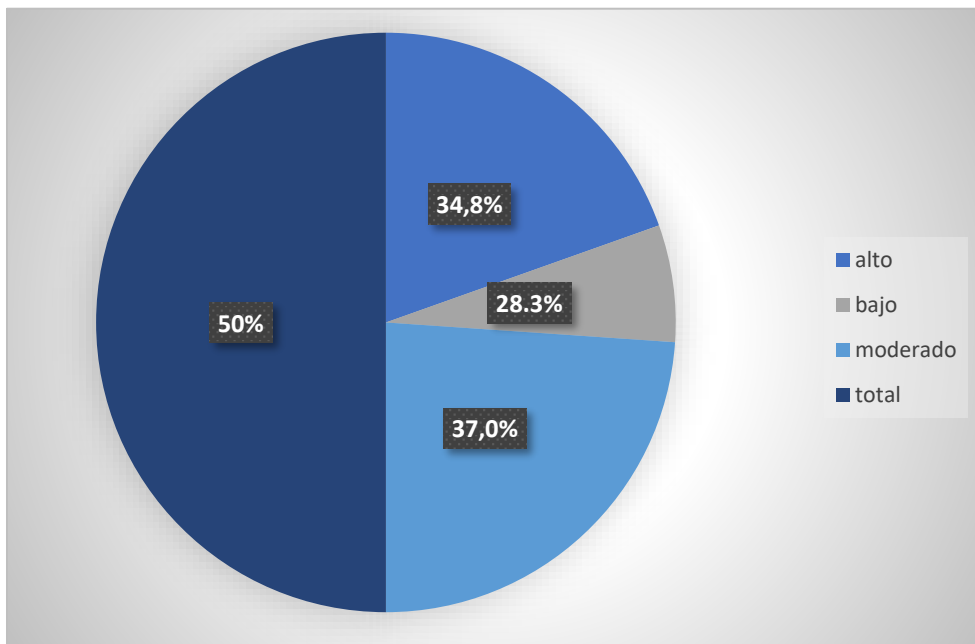


fig. 5, un 54,3% de estudiantes de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura, alcanzaron un nivel moderado en deportes, un 26,1% lograron un nivel bajo y un 19,6% adquirieron un nivel alto.

Tabla 6. Practica de ejercicios en tiempos libres

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	16	34,8	34,8
	Bajo	13	28,3	63,0
	Moderado	17	37,0	100,0
	Total	46	100,0	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a escolares.



De la fig. 6, un 37,0% de estudiantes de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura, alcanzaron un nivel moderado en la dimensión Practica de ejercicios en tiempos libres, un 34,8% lograron un nivel alto y un 28,3% adquirieron un nivel bajo.

4.2 CONTRASTACIÓN DE HIPOTESIS

Hipótesis General

H₀: No Existe relación entre nutrición y Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura

H₁: Existe relación entre nutrición y Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura

Hipótesis específica 1

H₀: Existe relación entre la alimentación y Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura

H₁: Existe relación entre la alimentación y Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura

Hipótesis específica 2

H₀: Existe relación entre el grado de ingesta alimenticia con el Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura

H₁: Existe relación entre el grado de ingesta alimenticia con el Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura

Hipótesis específica 3

H₀: Existe relación entre la proporción de comidas con el Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura

H₁: Existe relación entre la proporción de comidas con el Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura

CAPÍTULO V DISCUSIÓN

5.1 DISCUSION DE RESULTADOS

Los resultados de la investigación hacen evidencia a la nutrición y Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura, formando un proceso de intención en las variables, que guardaran una relación con los resultados obtenidos.

Se presentará un esquema similar al trabajo ejecutado con el fin de hacer comparaciones.

Ricardo Alí Núñez Cabrera (2017) *“efecto del estado nutricional sobre el rendimiento físico deportivo en atletas de alto rendimiento de la ciudad de Arequipa durante el periodo 2014”* es importante tener una sana alimentación para poder tener energías, que sustenten el esfuerzo físico, por ende la gran mayoría de atletas opta por acudir a nutricionistas especializados en llevar dietas para aumentar masa muscular así como la resistencia, en este proyecto participaron 34 deportistas con el fin de saber que era lo que comuna y cuantas raciones al día de alimentos ingerían se les realizaron exámenes correspondientes para que de este modo se adquirieran los resultados necesarios para hacer el cotejo estadístico, resultados se pudo determinar que el 55% de participantes hace ejercicios constante y tiene una alimentación de 6 veces al día, un 18% presento el consumo de proteínas altas y bajo en grasas con el fin de hacer una definición física que le permita tener un alto rendimiento, con un 27% solo consumían comidas normales pero lo complementaban con suplementos, se llega la conclusión de que todo atleta sabe como realizar su consumo de acuerdo al esfuerzo que realizan y al cuerpo que tienen.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIÓN Y COMENDACIONES

6.1. Conclusiones

1. **Primera:** Existe una influencia de la nutrición y Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura. La correlación es de magnitud buena.
2. **Segunda:** Existe una influencia de la nutrición y Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura. La correlación es de magnitud buena.
3. **Tercera:** Existe una influencia de la nutrición y Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura. La correlación es de magnitud muy buena.
4. **Cuarta:** Existe una influencia de la nutrición y Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura. La correlación es de magnitud buena.

6.2. Recomendaciones

Promover charlas a los padres de familia y docentes para que puedan orientar a una mejor calidad alimenticia a los alumnos.

La práctica deportiva también debe ser tomada más en cuenta para que exista un equilibrio sobre el consumo de alimentos altos en carbohidratos.

Recomendar al director que las clases sean en lugares abiertos más si son las practicas esto con el fin de que exista una mejor interacción y los estudiantes se sientan con más motivación para realizar sus ejercicios.

Por último se debe destacar la lonchera saludable en los alumnos con el fin de promover la salud.

CAPITULO VIII

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

Carrión T. (2017) presenta la siguiente investigación titulada “*Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de la Parroquia Quinara del cantón Loja*”

Alba Ramos Vizcaíno (2018) presento el siguiente proyecto “*Análisis de los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes gallegos de Educación Primaria*”

Ximena Díaz Martínez y Col, (2013) en su estudio; “*Estado nutricional de escolares según su nivel de actividad física, alimentación y escolaridad de la familia (Chile)*”

Galena M. et al. (2016) Realizaron el artículo “*Prevalencia de obesidad infantil relacionada con hábitos alimenticios y actividad física*”

Osorio O., Parra LM., Henao AM., Fajardo E. (2017) con el tema titulado “*hábitos alimenticios, actividad física y estado nutricional de escolares con discapacidad visual y auditiva*”

Chamorro Geoconda (2015) con el siguiente tema “*la nutrición y su incidencia en el rendimiento académico de los niños de cuarto año paralelo “a” de la unidad educativa "Luis a. Martínez*”

Sonia Luz Vilchez Rafael (2020) “*Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria de la Institución educativa particular “de la cruz” pueblo libre. lima*”

Sofía Mariluz Morales Quispe (2019) con el siguiente proyecto de investigación “*Relación de la calidad de alimentación y rendimiento escolar de estudiantes del nivel secundario que realizan jornada escolar completa*”

Reynaldo, Acosta Marín (2015) con el presente proyecto *“la actividad física y su relación con el estado nutricional de los escolares del colegio experimental de aplicación - la cantuta”*

Guzmán AV., Robles YP. (2017) con la siguiente investigación *“la relación entre el estado nutricional y hábitos alimenticios de los niños de primer grado de primaria de la I.E san Luis de la paz”*

Vanesa Corazon Villa Anampa (2020) con el siguiente tema *“Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 5 años de edad en el puesto de salud condorcillo alto, chincha”*

Loayza Sánchez (2017) con el tema *“estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institución educativa América Huancavelica”*

ANEXO

Cuestionarios (Anexo 01)

Marcar con una X de acuerdo a la frecuencia que consume estos alimentos

Alimentos	Frecuencia		
	Veces por semana	Veces al mes	Nunca
1. Leche entera			
2. Leche semidescremada			
3. Leche descremada			
4. Queso fresco			
5. Queso mantecoso o gauda			
6. Quesillo			
7. Yogur normal o batido			
8. Yogur liviano en calorías (light o diet)			
9. Pescados			
10. Pavo			
11. Pollo			
12. Carne vacuno			
13. Cerdo			
14. Cecinas (vienesas, jamón, mortadela, longanizas, prieta, otros)			
15. Verduras			
16. Frutas			
17. Legumbres			
18. Pan blanco			
19. Pan integral			
20. Mantequilla			
21. Margarina			
22. Mayonesa			
23. Snack dulces			
24. Snack salados			
25. Bebidas y jugos con azúcar			
26. Bebidas y jugos diet o light			
27. Comidas pre-preparadas para consumo en el hogar (congelados, cárneos envasados, papas duquesas, etc.)			

anexo2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

NUTRICIÓN Y EJERCICIO FÍSICO DE LOS ALUMNOS DEL 5TO GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E.20366 TUPAC AMARU II DISTRITO DE HUAURA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	METODOLOGIA DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	VARIABLES	TÉCNICA/ INSTRUMENTO
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuál es la relación que tiene nutrición y Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar la relación que existe entre nutrición y Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>Existe relación entre nutrición y Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>no experimental y correlacional</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Correlacional y descriptivo</p>	<p>Población: está constituida por 106 alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura</p> <p>Muestra</p> <p>está constituida por 46 alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac</p>	<p>VARIABLE 1: NUTRICIÓN</p> <p>VARIABLE 2: EJERCICIO FÍSICO</p>	<p>• Técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Observación. -Encuestas. - Registro de datos. <p>• Instrumento:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Guía de observación. -Cuaderno de campo. -Cuestionario para Docentes. -Cuestionario para estudiantes. -Lista de Cotejo.
<p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p>	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>	<p>HIPOTESIS ESPECIFICO</p>				

<p>¿Cuál es la relación que tiene la alimentación y Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura?</p>	<p>Determinar la relación que existe entre la alimentación y Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura</p>	<p>Existe relación la alimentación y Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura</p>		<p>amaru II Distrito de Huaura</p>		
<p>¿Cuál es la relación que tiene el grado de ingesta alimenticia con el Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura?</p>	<p>Determinar la relación que existe entre el grado de ingesta alimenticia con el Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura</p>	<p>Existe relación entre el grado de ingesta alimenticia con el Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura</p>				

<p>¿Cuál es la relación que tiene la proporción de comidas con el Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura?</p>	<p>Determinar la relación que existe entre la proporción de comidas con el Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura</p>	<p>Existe relación entre la proporción de comidas con el Ejercicio físico de los alumnos del 5to grado de primaria de la I.E. 20366 Tupac amaru II Distrito de Huaura</p>				
---	---	---	--	--	--	--