



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión
Facultad de Educación
Escuela Profesional Educación Física y Deportes

Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes del cuarto año de secundaria de la institución educativa emblemática Andrés de los Reyes N° 20449, Huaral 2022

Tesis

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

Autores

Percy Romel Asencios Calderón
Nicolle Karina Bravo Grimaldo

Asesor

M(o). Raúl Eduardo Palacios Serna

Huacho – Perú

2023

OR_H_BITOS_ALIMENTARIOS_Y_ACTIVIDAD_F_SICA_-_Asencios_Bravo..pdf

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	4%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	repositoriodigital.ucsc.cl Fuente de Internet	1%
4	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
7	1library.co Fuente de Internet	1%
8	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	1%

DEDICATORIA

A nuestros padres por todo el amor, comprensión y su constante motivación durante nuestra formación profesional para la culminación de nuestra carrera profesional.

AGRADECIMIENTO

A nuestro asesor, el docente M(o) Raúl Palacios, por su paciencia y dedicación durante el proceso de desarrollo de la investigación.

INDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
RESUMEN	7
ABSTRACT	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.1. Descripción de la realidad problemática	11
1.2. Formulación del problema	12
1.2.1. Problema general	12
1.2.2. Problemas específicos	12
1.3. Objetivos de la investigación	12
1.3.1 Objetivo general	12
1.3.2. Objetivos específicos	12
CAPITULO II. MARCO TEORICO	15
2.1. Antecedentes de la investigación	15
2.1.1. Investigaciones internacionales	15
2.1.2. Investigaciones nacionales	16
2.2. Bases teóricas	17
2.3. Bases Filosóficas	25
2.4. Definición de términos básicos	26
2.5. Hipótesis de investigación	27
2.5.1. Hipótesis general	27
2.5.2. Hipótesis específicas	27
2.6. Operacionalización de las variables	28
CAPITULO III. METODOLOGÍA	30
3.1. Diseño metodológico	30

3.1.1. Enfoque de la investigación	30
3.1.2. Tipo de investigación.....	30
3.1.3. Diseño de la investigación	30
3.1.4. Nivel de investigación.	30
3.2 Población y Muestra.	31
3.2.1. Población	31
3.2.2. Muestra	31
3.3. Técnicas de recolección de datos.....	31
3.4. Técnicas para el procesamiento de la información.	32
CAPITULO IV: RESULTADOS	33
4.1. Análisis de resultados	33
CAPITULO V: DISCUSIÓN.....	41
CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	42
6.1. Conclusiones	42
6.2. Recomendaciones	42
CAPITULO VII. REFERENCIAS	43
5.1. Fuentes bibliográficas	43
ANEXO	46

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Baremo.....	33
Tabla 2 Frecuencia y porcentaje de “Hábitos alimentarios”.....	33
Tabla 3 Frecuencia y porcentaje de “alimentos de consumo diario”.....	34
Tabla 4 Frecuencia y porcentaje de “alimentos de consumo ocasional”	34
Tabla 5. Baremo.....	35
Tabla 6 Frecuencia y porcentaje de “Actividad física”	35
Tabla 7 Frecuencia y porcentaje de “actividad física vigorosa”.....	36
Tabla 8 Frecuencia y porcentaje de “actividad física vigorosa”.....	37
Tabla 9 Correlación entre los hábitos alimentarios y la actividad física vigorosa.....	38
Tabla 10 Correlación entre los hábitos alimentarios y la actividad física moderada.....	39

RESUMEN

El informe denominado “Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Andrés De Los Reyes N° 20449, Huaral 2022” teniendo como objetivo general “determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la actividad física en estudiantes del cuarto año de secundaria”, el cual se desarrolló teniendo el tipo de investigación básica, de enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo no correlacional, contando con una muestra de 37 estudiantes a quienes se le aplicó la técnica de la encuesta y dos cuestionarios como instrumentos. El estudio llegó a la siguiente conclusión: Existe correlación directa entre las variables “hábitos alimentarios y actividad física” en los estudiantes de la Institución Educativa Emblemática Andrés De Los Reyes N° 20449, quedando demostrado en lo resuelto por la prueba de prueba de correlación de rangos de Rho de Spearman, encontrando que $p - \text{valor} = .00 < .05$; $\rho = 750$, así también hay correlación directa entre los hábitos alimentarios y la actividad física vigorosa de acuerdo lo resuelto por la prueba de prueba de correlación de rangos de Rho de Spearman, encontrando que $p - \text{valor} = .00 < .05$; $\rho = 667$ y por último, existe una correlación entre los hábitos alimentarios y la actividad física moderada en los estudiantes de la Institución Educativa Emblemática Andrés De Los Reyes N° 20449, quedando demostrado en lo resuelto por la prueba de correlación de rangos de Rho de Spearman, encontrando que $p - \text{valor} = .00 < .05$; $\rho = 583$.

Palabras clave: hábitos alimentarios, actividad física.

ABSTRACT

The report called "Eating habits and physical activity in fourth year high school students of the Emblematic Educational Institution Andrés De Los Reyes N ° 20449, Huaral 2022" with the general objective "to determine the relationship that exists between eating habits and physical activity in students of the fourth year of high school", which was developed having the type of basic research, quantitative approach, non-correlational descriptive level, with a sample of 37 students to whom the survey technique and two questionnaires were applied. as instruments. The study reached the following conclusion: There is a direct correlation between the variables "eating habits and physical activity" in the students of the Emblematic Educational Institution Andrés De Los Reyes No. 20449, being demonstrated in what was resolved by the correlation test of Spearman's Rho ranges, finding that $p - \text{value} = .00 < .05$; $\rho = 750$, so there is also a direct correlation between eating habits and vigorous physical activity as resolved by the Spearman's Rho rank correlation test, finding that $p - \text{value} = .00 < .05$; $\rho = 667$ and finally, there is a correlation between eating habits and moderate physical activity in the students of the Emblematic Educational Institution Andrés De Los Reyes No. 20449, being demonstrated in what was resolved by the Rho rank correlation test of Spearman, finding that $p - \text{value} = .00 < .05$; $\rho = 583$.

Keywords: eating habits, physical activity.

INTRODUCCIÓN

El estudio comprende sustentar la importancia de los hábitos alimentarios en el desarrollo del ser humano y cómo esta se relaciona con la actividad física en estudiantes del nivel secundaria. Los hábitos alimentarios “son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales”. (FEN, 2014), son conductas adquiridas por la persona de acuerdo al contexto donde se desenvuelve, este hábito se produce luego de tener repeticiones y prácticas sobre un hecho, en este caso, de acuerdo a su contexto familiar y cultural. La ciencia también nos dice que también se debe a factores “fisiológicos (sexo, edad, herencia genética, estados de salud, etc.), factores ambientales (disponibilidad de alimentos), factores económicos, o factores socioculturales (tradicción gastronómica, creencias religiosas, estatus social, estilos de vida, etc.)”. (FEN, 2014).

En cuanto a la actividad física se le considera como el “movimiento corporal producido por los músculos del esqueleto, cuyo gasto de energía va más allá del gasto en reposo. Incluye el ejercicio físico realizado de manera intencionada con el objetivo de mejorar el rendimiento o el estado de salud” (Ramón & Serra, 2004, pág. 20). Estas dos variables son de real importancia para el buen desarrollo del ser humano, en especial para el cuidado de su salud.

La investigación ha considerado la siguiente estructura divididos en capítulos para su desarrollo:

El **Primer capítulo** presenta la realidad del problema en estudio en relación las variables del conocimiento sobre hábitos alimenticios y la actividad física que realizan los estudiantes del nivel secundaria, de acuerdo a ello se plantean los problemas generales y específicos, de igual manera los objetivos generales y específicos, justificando el estudio en lo teórico y práctico, culminando en la sustentación de la viabilidad del estudio.

El **segundo capítulo**: el estudio define el marco teórico, donde se sustenta los antecedentes nacionales e internacionales sobre las variables, de igual manera se desarrollan las teorías y conceptos sobre los hábitos alimentarios y la actividad física en escolares de nivel secundaria. Este capítulo considera la hipótesis de la investigación, la fundamentación filosófica, las definiciones de conceptos y la operacionalización de variables con sus respectivos indicadores.

El **tercer capítulo**: considera la parte metodológica del estudio, donde sustenta el diseño de la investigación, el tipo, el enfoque y nivel, de igual forma, la población de estudio y el tipo

de muestra, terminando con el tipo de técnica e instrumentos que se utilizará para el recojo de datos.

El **cuarto capítulo**: en este capítulo se presentan los resultados de estudio, las tablas y gráficos estadísticos donde se muestra la contratación de la hipótesis.

en el **quinto capítulo** se presenta la discusión de la investigación en referencia a estudios sustentados durante el proceso. El **sexto capítulo** presenta las conclusiones en correspondencia a los resultados, de igual manera presenta las recomendaciones sobre el tratamiento en cuanto a las conclusiones. Finalmente, en el **séptimo capítulo** se considera las referencias bibliográficas y los anexos (matriz de consistencia y cuestionarios).

CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

En la actualidad existe un gran número de personas con obesidad y sobrepeso producto de un mal hábito en la alimentación por desconocimiento de la cultura alimentaria y por el sedentarismo que es causado por la falta de actividad física diaria, estos dos problemas traen como consecuencia enfermedades crónicas a futuro.

La “Organización Mundial de la Salud” (OMS) declaraba que el sedentarismo se encontraba entre uno de los cuatro factores de mayor riesgo de muerte, declarándolo como “un problema de salud pública mundial” (Delgado, 2020). Para el 2019 la OMS declaraba que el 80% de adolescentes no realizaba suficiente actividad física (ONU, 2019).

El problema de sedentarismo también trae como consecuencia la depresión, se ha observado que un 28.2% de jóvenes entre los 18 años sufren de depresión a causa de ello. La actividad física mejora la salud en las “(funciones cardiorrespiratorias y musculares), la salud cardiometabólica (tensión, dislipidemia, glucosa y resistencia a la insulina), la salud ósea, los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva) y la salud mental (menor presencia de síntomas de depresión) y menor adiposidad”. (OMS, 2020, pág. 3).

La enseñanza y aprendizaje sobre los hábitos alimentarios son de vital importancia en la educación básica ya que la frecuente actividad física tiene un impacto positivo en la socialización y el desarrollo cognitivo de los estudiantes, además los ayuda a mantener un buen estado físico para su desarrollo corporal, esto en vista que en el Perú un estudio realizado por (MINSA, 2019) demuestra que “los adolescentes entre los 12 a 17 años presentan un 5.5% de obesidad, 19.3% de sobrepeso, un 0.3% de delgadez y un 74.9% en estado normal”. (p.15).

El desconocimiento sobre el consumo de alimentos y la poca actividad física que realizan los adolescentes traen consigo a la obesidad, el cual no solo es un problema estético sino médico ya que aumenta el riesgo en la salud desarrollando enfermedades cardiacas, de presión alta, de buena digestión, entre otros.

Se ha observado que existe poca información sobre los hábitos alimentarios y los beneficios que trae la actividad física en la Institución Educativa Emblemática “Andrés De Los Reyes” N° 20449 del distrito de Huaral, lo cual traería como consecuencia problemas de salud en

los estudiantes, siendo necesario conocer cuánto saben sobre el consumo que deben ingerir a diario y cuánto conocen sobre el tiempo de actividad física que deben realizar diariamente, si existe o no correlación entre estas variables de estudio cuyos resultados aportarán al desarrollo corporal y cognitivo de la comunidad educativa.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la actividad física en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática “Andrés De Los Reyes” N° 20449, Huaral 2022?.

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la actividad física vigorosa en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática “Andrés De Los Reyes” N° 20449, Huaral 2022?.

¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la actividad física moderada en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática “Andrés De Los Reyes” N° 20449, Huaral 2022?.

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la actividad física en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática “Andrés De Los Reyes” N° 20449, Huaral 2022.

1.3.2. Objetivos específicos

Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la actividad física vigorosa en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática “Andrés De Los Reyes” N° 20449, Huaral 2022.

Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la actividad física moderada en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática “Andrés De Los Reyes” N° 20449, Huaral 2022.

Justificación de la investigación

Justificación teórica

El desarrollo del estudio es de importancia para el buen estado físico y de salud en los escolares de la educación básica. Su proceso permite revisar conceptos, teorías y recomendaciones de organizaciones oficiales (OMS) en cuanto a la debida alimentación diaria que debe tener el ser humano, así mismo el tiempo oportuno de realizar ejercicios diarios para obtener beneficios en la salud. Los beneficiarios directos serán los estudiantes de todos los niveles, pues al identificar su condición nutricional y física pasarán a obtener recomendaciones que ayuden a mejorar su ritmo de vida.

Justificación práctica

Cada vez es más frecuente a nivel mundial el problema del sobrepeso y la obesidad, por ello es de vital importancia realizar los estudios para saber el nivel de conocimiento que tienen los estudiantes sobre la adecuada alimentación y el nivel de actividad física que deben realizar a diario, ante esta situación los resultados del estudio ayudarán a tener datos fiables para que los docentes y padres de familia lo consideren en sus actividades pedagógicas y familiares respectivamente.

1.4. Delimitaciones del estudio

Delimitación Temporal

El proceso de investigación se realiza en el primer semestre de año escolar en escolares de secundaria de la I. E. “Andrés De Los Reyes” N° 20449.

Delimitación Espacial

El proceso de investigación se realiza en la I.E.E. “Andrés De Los Reyes” N° 20449, perteneciente a la UGEL 10 de Huaral.

Delimitación Social

Su ejecución se realizó en estudiantes de nivel secundaria de la I.E.E. “Andrés De Los Reyes” N° 20449, que pertenece a la provincia de Huaral.

1.5. Viabilidad del estudio

considerado viable por estar dentro del marco normativo del Reglamento de Grados y Títulos de la facultad.

Se cuenta con material bibliográfico general y especializado.

Su proceso de desarrollo no afecta el medio ambiente.

Se cuenta con instrumentos validados para realizar el recojo de la información y datos.

Se cuenta asesores en el área estadística, tecnológica y metodológica.

Su desarrollo es autofinanciamiento por los autores del estudio.

CAPITULO II. MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Investigaciones internacionales

Antoniazzi (2019) investigó el “*Estado nutricional en estudiantes de educación física asociado al nivel de riesgo cardiovascular, los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física*” teniendo de objetivo “Analizar el estado nutricional en los estudiantes de dos Profesorados de Educación Física de la Provincia de Córdoba, Argentina y su asociación con el nivel de riesgo cardiovascular, los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física, al ingreso y durante los primeros tres años del cursado de la carrera”. (p. 34). Para ello utilizó la muestra de 134 estudiantes, 60 mujeres y 74 varones y 2 docentes de educación física. Utilizó dos instrumentos, uno para la medición de la masa corporal y otro para los hábitos alimentarios que corresponde a una encuesta. El estudio concluyó que, los escolares “presentaron hábitos saludables en ambos sexos del 93% para los casos de selección alimentaria y un 97% para las conductas. El nivel de actividad física al inicio del trabajo, fue alto en ambos sexos, alcanzando un porcentaje del 72%. Durante el transcurso disminuyeron, principalmente en mujeres” (p.92).

Álvarez, (2020), investigó sobre los “*Hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por covid-19 en estudiantes de la Facultad de Ciencias - Pontificia Universidad Javeriana*” el cual tuvo de objetivo “Identificar los cambios en los hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por COVID-19 en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Pontificia Universidad Javeriana” (p.21), su metodología fue descriptivo de corte transversal. Tuvo una muestra de 193 estudiantes. Los resultados evidenciaron que hubo “un aumento en el tiempo promedio de la actividad física realizada durante el confinamiento que pasó de 3,4 horas a 13,7 horas, asociándose a un estilo de vida más saludable y balanceado” (p.42).

Diaz, Casas, & Ortega, (2013), investigó sobre los “*Hábitos alimentarios y nivel de actividad física de los estudiantes de tercero a séptimo grado de dos colegios de Santiago de Cali: Colegio Luis Fernando Caicedo y Colegio Colombo Británico*” tuvo como objetivo “Determinar e identificar cuáles son los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en

estudiantes de tercero a séptimo grado de los colegios Luis Fernando Caicedo de estrato 1 y Colombo Británico de estrato 6”. (p.19). su estudio fue de tipo descriptivo, utilizando el método de la observación con una muestra que consistió en 190 estudiantes. Los resultados concluyen que el “factor socioeconómico que influye de manera directa sobre los hábitos alimentarios ya que los niños de menores recursos no tienen la posibilidad de una ingesta balanceada con poco nivel de alimentos proteínicos como las carnes y pescados, remplazados por otros de alto contenido graso como las frituras, también se presenta la usencia de productos lácteos y frutas” (p.108).

Pereira & Salas (2017), investigó sobre el “*Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica*” tuvo como objetivo “diagnosticar el conocimiento que tiene el estudiantado de décimo nivel sobre hábitos alimenticios y nutrición” (p.2). su metodología fue de estudio etnográfico, de diseño no experimental, contando con la muestra de 30 estudiantes entre 15 y 18 años y 18 docentes. Los resultados demuestran que existe “poca cultura nutricional que tiene el estudiantado de décimo año en este centro educativo, y el poco compromiso del personal docente para transversalizar en sus clases los hábitos saludables de alimentación” (p.19).

2.1.2. Investigaciones nacionales

Surco (2018) investigó sobre la “*influencia de la actividad física y hábitos alimentarios en el IMC de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agrícola de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno 2017*” el cual consideró como objetivo “conocer la actividad física, los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal de los estudiantes de ingeniería agrícola de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2017” (p.15) su tipo de estudio corresponde al descriptivo correlacional, utilizando una muestra de 208 estudiantes, a los que se les aplicó dos cuestionarios, uno de actividad física y otro sobre frecuencia de consumo de alimentos. Se concluyó que, existe relación “entre el IMC y los indicadores que realizan algún tipo de actividad física durante la semana, el factor hábitos alimentarios tiene una relación media en relación al IMC; El IMC en los estudiantes es normal con 135 estudiantes que son un 65% del total de la muestra” (p. 92).

Martínez (2021) investigó sobre la “*Actividad física y su relación con el estado nutricional en adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz*” tuvo como objetivo “establecer la influencia de la actividad física en el estado nutricional de los adolescentes del nivel básico superior de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz de la Ciudad de Loja” (p.2) su metodología fue de enfoque cuantitativo, descriptivo – correlacional de corte transversal, contando con la muestra de 173 estudiantes. Los resultados demuestran una relación entre ambas variables donde “el 58% de los adolescentes presentó un estado nutricional normal, sin embargo, 37% presentaron sobrepeso y obesidad. Además, el 36% mantuvo una actividad física normal, 28% moderada y 26% poca. Al relacionar ambas variables, observamos que 54% de adolescentes con un nivel de actividad física entre normal a intensa presentaron un estado nutricional normal y los que practicaron poca actividad, presentaron sobrepeso y obesidad” (p.34).

Quiroz, Salas, & Salazar, (2016), investigó sobre la “*relación entre hábitos alimentarios y actividad física con el índice de masa corporal en niños de 6 a 11 años de una institución educativa privada*” su objetivo fue “determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la actividad física con el índice de masa corporal en niños en etapa escolar de 6 a 11 años en la institución educativa privada Frederick Taylor” (p.12), donde su metodología consideró el tipo correlacional, utilizando una muestra de 62 estudiantes de la institución en estudio. Los resultados indican que “un 50.0% tiene un consumo de alimentos medianamente adecuados, En la actividad física hay un 50.6% que tiene una frecuencia medianamente adecuada. Se halló que el 19.7% de los niños tiene sobrepeso y el 32.2% tiene obesidad” (p.73), concluyendo de esta manera que hay relación entre ambas variables en escolares de la Institución Educativa “Frederick Taylor”.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Hábitos alimentarios

2.2.1.1. Definición

Los hábitos alimentarios “son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales”. (FEN, 2014).

Para Barriguete, y otros (2017) es un “conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos” (p.2). estas conductas pueden ser adquiridas desde su infancia tomadas como referencia a los que su entorno familiar consumía. En ese mismo sentido se define como “acciones que conllevan la selección de comida para satisfacer las necesidades fisiológicas del cuerpo, por lo que la ingesta de alimentos de una población está muy relacionada con sus costumbres, tradiciones, contexto socioeconómico y familiar”. (Pereira & Salas, 2017, pág. 4).

Así también se afirma que los hábitos alimentarios “constituyen una serie de comportamientos y prácticas que definen la forma de alimentación de cada persona” (Alvarez, 2020, pág. 13), estos hábitos se forman desde la infancia y se consolidan en la etapa de adolescencia y en general se mantienen en la etapa de adultez, es por ello la necesidad de saber si los estudiantes tienen conocimientos sobre los alimentos saludables, cuales son de consumo diario y cuáles son los de consumo opcional u ocasional.

En conclusión, podemos definirlo como una forma de comer que adquirimos desde la primera infancia, con conocimiento de saber seleccionar nutrientes variados en vitaminas, proteínas, minerales e hidratos de carbono en la proporción que requiere el cuerpo según su edad.

2.2.1.2. Factores para los hábitos alimentarios

El hábito se produce luego de tener repeticiones y prácticas sobre un hecho, en este caso, el hábito alimentario se produce de acuerdo a las vivencias de las personas en su entorno cultural y familiar cercano.

Pero también existen otros factores que llevan a la persona a desarrollar un hábito alimenticio como “los factores fisiológicos (sexo, edad, herencia genética, estados de salud, etc.), factores ambientales (disponibilidad de alimentos), factores económicos, o factores socioculturales (tradición gastronómica, creencias religiosas, estatus social, estilos de vida, etc.)”. (FEN, 2014).

- **Factores fisiológicos:** en la ingesta de alimentos de acuerdo la “edad, el sexo, la herencia genética, el estado psíquico, las alergias o intolerancias alimentarias, el apetito o las características organolépticas más relevantes, influyen en la elección del alimento”. (Lavernia, 2018).

- **Factores ambientales:** el lugar donde habita la persona influye en los alimentos que consume “Esta disponibilidad es función del lugar donde uno vive porque, ese lugar condiciona, el tipo de terreno, el clima, el agua y la estacionalidad y ellos influyen en el tipo de cultivos de una zona determinándola” (Lavernia, 2018).
- **Factores socioculturales:** la costumbre y tradición de preparar los alimentos, la forma de condimentarlo, etc forma parte de la condición del hábito alimentario, aquí también intervienen que se pueda admitir los “nuevos alimentos, el crecimiento numérico de supermercados o establecimientos de comida, la distribución horaria de las ingestas y el lugar donde se hacen, los conocimientos sobre alimentación y nutrición, la publicidad y el marketing o el estatus social”. (Lavernia, 2018). El hábito alimentario que adquieren los grupos de personas de una determinada población es aprendido a través de una cultura determinada, a partir de ello, eligen sus alimentos de consumo de acuerdo a su disponibilidad.
- **Factores económicos:** la solvencia económica de la familia o del individuo permite que se pueda adquirir alimentos balanceados de calidad nutricional, que cumplan con los estándares de nutrición diaria.

2.2.1.3. La dieta saludable

La dieta saludable se caracteriza por el “alto consumo de vegetales y frutas, consumo moderado de leguminosas, pescado, cereales integrales, aceites vegetales y por un bajo consumo de cereales no integrales, carne roja, particularmente embutidos, los cuales utiliza sodio para su conservación, azúcar, sal y grasas trans” (Del Razo, 2020), las grasas trans se encuentran en las margarinas o llamadas mantequilla, los ingredientes de pastelería industrial, en comidas chatarras o llamadas rápidas y en otros productos industrializados.

La dieta saludable consiste en el consumo de alimentos que tienen nutrientes que necesita el cuerpo para estar en buenas condiciones de salud, la alimentación saludable tiene las siguientes características:

Completa: Que contiene todos los nutrimentos. Para esto se recomienda incluir por lo menos un alimento de los tres grupos, que son Verduras y frutas, alimentos de origen animal y cereales o sustitutos.

Equilibrada: Que los nutrientes guarden las proporciones adecuadas entre sí.

Inocua: Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud, por lo que debe estar exenta de microorganismos nocivos, toxinas, contaminantes y que no se consuman cantidades excesivas de algún nutriente.

Suficiente: Que cubra las necesidades de todos los nutrientes de acuerdo al grupo edad y las características de cada individuo.

Variada: Que se incluyan diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida principal.

Adecuada: Que sea acorde con la cultura y los gustos de quien la consume, además de que sea ajustada a los recursos económicos con los que se cuentan.

(Del Razo, 2020).

2.2.1.4. Dimensiones de hábitos alimentarios.

Las dimensiones del estudio se encuentran en base a los conocimientos de los hábitos alimenticios de la pirámide de los alimentos que “es una guía que nos sirve para aprender a escoger los alimentos que incluimos en nuestra alimentación, alcanzando así una alimentación sana, variada y equilibrada de una forma sencilla”. (CECU, 2008, pág. 8).

La recomendación infaltable es la hidratación diaria.

- **Alimentos de consumo diario.**

De acuerdo a la pirámide de alimentación saludable estas son:

- Hortalizas: un mínimo de 2 raciones al día.
- Frutas: un mínimo de 3 raciones al día.
- Cereales integrales y patatas: de 4 a 6 raciones al día.
- Frutos secos: Un puñado todos los días.
- Aceite de oliva: de 4 a 6 raciones al día.
- Pescados, carne blanca, huevos, legumbres: de 1 a 2 raciones al día, alternando su consumo.
- Lácteos: de 2 a 4 raciones al día.

- **Alimentos de consumo ocasional.**

De acuerdo a la pirámide de alimentación saludable se refiere al consumo opcional, ocasional y moderado que debe consumir el ser humano, dentro de los cuales se

encuentran las carnes rojas, procesadas y embutidos, así como también los dulces, refrescos, snacks salados o los llamados “comida chatarra”, como los broaster, salchipapas, hamburguesas, salchichas, entre otros que contienen alto consumo en aceite y harina.

De acuerdo a la pirámide de alimentación saludable estas son:

- Carnes rojas y jamón: Hasta 2 raciones a la semana.
- Embutidos y productos cárnicos
- Dulces, snacks, bollerías, mantequilla, salsas y bebidas dulces.

2.2.2. Actividad física

2.2.2.1. Definición.

La actividad física es el “movimiento corporal producido por los músculos del esqueleto, cuyo gasto de energía va más allá del gasto en reposo. Incluye el ejercicio físico realizado de manera intencionada con el objetivo de mejorar el rendimiento o el estado de salud” (Ramón & Serra, 2004, pág. 20), para el autor esto también incluye actividades que se realizan en los tiempos de ocio y las que se realizan en el hogar, como las tareas domésticas.

Para la OMS (2020) “la actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud”. (párr. 2).

Así mismo el NIH, National Heart Lung and Blood Institute, (2022) lo define como “cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere más energía que el reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, hacer yoga y hacer trabajos de jardín son algunos ejemplos de actividad física”. (párr. 1).

También es definida como estrategia “que permite mejorar el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo además de ser un factor de protección para prevenir, la instauración de enfermedades crónicas” (Vidarde, Vélez, Sandoval, & Alfonso, 2011, pág. 205).

En conclusión, podemos definirlo como el movimiento que realiza el cuerpo generando desgaste de energía. Las actividades físicas se dividen en moderados y vigorosos, los cuales se consideran vigorosos si existe una actividad de 3 000 a 4000 METS durante la semana y moderadas si hay actividades de hasta 600 METS semanales.

2.2.2.2. Importancia de la actividad física

La “Organización Mundial de la Salud” OMS, recomienda la actividad física como parte del buen estado de salud del estudiante, donde los “niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud”. (OPS, 2012). Estas actividades deberían ser diarias, en su mayoría aeróbicas, lo cual convendría que se hiciera 3 veces por semana para fortificar los músculos y los huesos.

En cuanto a los beneficios fisiológicos, la actividad física logra:

- **A nivel orgánico:** “Ganancia muscular, la cual se traduce en aumento del metabolismo y aumento de la resistencia a la fatiga corporal” (Carrera, 2015, pág. 4)
- **A nivel cardiaco:** Mejora de la circulación, regula el pulso y disminuye la presión arterial.
- **A nivel pulmonar:** se observa que mejora la “capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio de gases, y mejora el funcionamiento de los músculos respiratorios. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea” (Carrera, 2015, pág. 4)
Mejora la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares.
- **A nivel cardiovascular:** Mejora la eficacia del buen funcionamiento del corazón, disminuyendo el riesgo de arritmias cardíacas y la presión.
- **A nivel metabólico:** en este aspecto “disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL y aumenta la concentración de HDL” (Carrera, 2015, pág. 4) con buenos resultados para la salud.
Normaliza tolerar la glucosa, aumentando la capacidad de uso de grasas como fuente de energía, mejorando el funcionamiento de la insulina.

- **A nivel neuroendocrino:** Disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción del sudor y genera una tolerancia a los ambientes cálidos
- **A nivel del SN:** Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación
- **A nivel osteomuscular:** “Incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones” (Carrera, 2015, pág. 4)

Las personas que no realizan actividades físicas se les denomina personas sedentarias, lo cual es perjudicial para su salud, más aún en etapa de desarrollo ya que “permanecer sentado por periodos de más de 60 minutos sin moverse, ya sea frente a la televisión computadora, etc., es de riesgo, se cree que no se gasta energía, la inmovilidad y el descenso de actividad física detienen muchos procesos fisiológicos importantes” (Barriguete, y otros, 2017, pág. 9). Su baja práctica son conductas de riesgo y se deben de identificar oportunamente para buscar la forma de revertirlas y evitar campos de riesgo.

La actividad física nos permite tener una buena salud y evita que el cuerpo presente las siguientes consecuencias:

Aumento del peso corporal que pueden llegar a la obesidad.

Lentitud de la circulación con sensación de pesadez y edemas.

Disminución de elasticidad y movilidad articular, con baja habilidad y capacidad de reacción.

Dolencia lumbar y lesiones debido al poco desarrollo del tono de las masas musculares.

Enfermedades como diabetes, cáncer al colon, hipertensión arterial, entre otros males.

2.2.2.3. Determinantes de la actividad física

Existen factores que determinan la actividad física de las personas, estas son:

- **Factores fisiológicos:** “Incluyen características biológicas del desarrollo no modificables, como la maduración, la pubertad, crecimiento y la capacidad aeróbica. Aunque los niños normalmente realizan actividad física por períodos cortos, el ejercicio prolongado suele ser bien aceptado”. (Diaz, Casas, & Ortega, 2013, pág. 44).

- **Factores psicológicos:** “Incluyen características personales, como motivación, autoeficacia, sensación de control personal, así como la capacidad de disfrutar el ejercicio y percibir los beneficios que genera”. (Díaz, Casas, & Ortega, 2013, pág. 44).
- **Factores socioculturales:** “Incluyen características familiares como tener padres físicamente activos, roles de género, edad y etnicidad. Se ha observado que, si uno de los padres es activo, el niño tiene el doble de posibilidades de serlo”. (Díaz, Casas, & Ortega, 2013, pág. 44). Si el niño o niña observan a los dos padres su motivación por los ejercicios será mucho mayor ya que está rodeado de esa figura a diario.
- **Factores físicos:** “Incluyen factores ambientales y contextuales, como la disponibilidad de instalaciones o espacios formales (deportivos y gimnasios) o informales (parques, andadores) para practicar el ejercicio, cercanía al domicilio, número de asistentes, seguridad, accesibilidad y que no se vean afectadas por problemas climatológicos” (Díaz, Casas, & Ortega, 2013, pág. 44).

2.2.2.4. Dimensiones de actividad física

- **Actividad física vigorosa:** este tipo de actividad necesita de gran cantidad de esfuerzo físico provocando una respiración rápida con aumento de la frecuencia cardiaca. “Se consideran ejercicios vigorosos: footing, desplazamientos rápidos en bicicleta, aeróbicos, natación rápida, deportes y juegos competitivos (juegos tradicionales, fútbol, voleibol, hockey, baloncesto), trabajo intenso con pala o excavación de zanjas, desplazamiento de cargas pesadas” (Surco, 2018, pág. 26).

La persona muestra tener un nivel de actividad física alto cuando “reporte de 7 días en la semana de cualquier combinación de caminata, o actividades de moderada o alta intensidad logrando un mínimo de 3.000 MET-min/ semana; o cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana alcanzando al menos 1.500 MET-min/semana” (Serón, Muñoz, & Lanas, 2010, pág. 1234).

Entre las actividades físicas vigorosas tenemos: “footing, desplazamientos rápidos en bicicleta, aeróbicos, natación rápida, deportes y juegos competitivos (juegos tradicionales, fútbol, voleibol, hockey, baloncesto), trabajo intenso con pala o excavación de zanjas, desplazamiento de cargas pesadas” (Surco, 2018, pág. 26),

Valores MET:

Ciclismo (moderado) = 7.5

Ciclismo (vigoroso) = 14

Jogging/ caminar rápido = 6

Corre = 8

Labores en casa / trabajos domésticos = 4

Saltar a la cuerda = 11

Subir escaleras = 5

Pilates = 3

Ejercicios de resistencia = 5

Danzar = 5

Basquetbol = 6,5

Futbol = 7, 0

Vóley = 4,5

- **Actividad física moderada:** actividad que acelera el ritmo cardiaco de manera perceptible, como, por ejemplo: “caminar a paso lento, bailar, tareas domésticas, caza y recolección de plantas, participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos, trabajos de construcción generales, etc”. (Surco, 2018, pág. 26).

La persona muestra tener un nivel de actividad física moderado cuando “reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos diarios; o cuando se reporta 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios; o logrando al menos 600 MET-min/semana” (Serón, Muñoz, & Lanas, 2010, pág. 1234).

Entre las actividades físicas moderadas tenemos: “caminar a paso lento, bailar, tareas domésticas, caza y recolección de plantas, participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos, trabajos de construcción generales, etc.” (Surco, 2018, pág. 26).

La actividad física bajo: es la actividad donde las personas mantienen una vida sedentaria. “Se define cuando el nivel de actividad física del sujeto no esté incluido en las categorías alta o moderada” (Serón, Muñoz, & Lanas, 2010, pág. 1234).

2.3. Bases Filosóficas

Su fundamento filosófico se basa en la salud física y el comportamiento humano en cuanto a sus hábitos alimenticios, a lo cual corresponde su estudio a la **filosofía social**, que parte de la filosofía general que se ocupa de la sociedad humana. La filosofía social “estudia los entes sociales, bajo una perspectiva profunda, unitaria, totalizadora, axiológica y crítica, y con un intento sostenido de objetividad e integración sistematizadora” (UNAM, 2003, pág. 19).

El ser humano tiene como base de conocimiento los alimentos que pueden generar problemas en su salud como la obesidad y sus consecuencias en el organismo, sin embargo, no repara en consumirlos para satisfacer sus gustos. Estos comportamientos son necesarios estudiarlos para profundizar el conocimiento de lo que le mueve a la persona a actuar de esta forma negativa en cuanto a su salud.

2.4. Definición de términos básicos.

Actividad física: “la actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud”. (OMS, 2020).

Actividad física moderada: “requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco. Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes: caminar a paso lento, bailar, tareas domésticas, participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos, etc”. (Surco, 2018, pág. 26)

Actividad física vigorosa: “requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca. Ejercicios vigorosos: footing, desplazamientos rápidos en bicicleta, aeróbicos, natación rápida, deportes y juegos competitivos (juegos tradicionales, fútbol, voleibol, hockey, baloncesto)” (Surco, 2018, pág. 26)

Aprendizaje: “es el proceso mediante el cual el individuo, por su propia actividad cambia su conducta, su manera de pensar, de hacer y de sentir” (Calero, 1998, pág. 36).

Condición física: “Incluye la condición cardiorespiratoria, la fortaleza muscular, la composición corporal y la flexibilidad, comprendiendo un conjunto de 21 atributos que la gente tiene o consigue mediante su habilidad para obtener resultados de la actividad física”. (Ramón & Serra, 2004, pág. 20).

Dieta saludable: “alto consumo de vegetales y frutas, consumo moderado de leguminosas, pescado, cereales integrales, aceites vegetales y por un bajo consumo de cereales no integrales, carne roja, particularmente embutidos, los cuales utiliza sodio para su conservación, azúcar, sal y grasas trans” (Del Razo, 2020),

Hábitos alimentarios: “constituyen una serie de comportamientos y prácticas que definen la forma de alimentación de cada persona” (Alvarez, 2020, pág. 13).

MET: “es una unidad metabólica, y representa las calorías que quema cada persona en reposo, esto equivaldría a un MET. Por tanto cuando una persona realiza una actividad física, se puede observar el incremento en METs” (Planas, 2019).

2.5. Hipótesis de investigación

2.5.1. Hipótesis general

Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la actividad física en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Andrés De Los Reyes N° 20449, Huaral 2022.

2.5.2. Hipótesis específicas

Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la actividad física vigorosa en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Andrés De Los Reyes N° 20449, Huaral 2022.

Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la actividad física moderada en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Andrés De Los Reyes N° 20449, Huaral 2022.

Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la actividad física baja en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Andrés De Los Reyes N° 20449, Huaral 2022.

2.6. Operacionalización de las variables

Operacionalización de la variable “Hábitos alimentarios”

Dimensiones	Indicadores	Escala	Instrumento
Alimentos de consumo diario.	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento sobre la ración de consumo diario de pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta y patatas, alternando su consumo. • Conocimiento sobre la ración de consumo diario de frutas, verduras, hortalizas, aceite de oliva, lácteos, pescado, carne blanca, legumbres, huevos, frutos secos. 	1 = Nada 2 = Poco 3 = Mucho	Cuestionario.
Alimentos de consumo ocasional.	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento sobre la ración de consumo ocasional de carne roja, mantequilla, jamón, dulces, snacks, bollerías, salsas y bebidas dulces, embutidos y productos cárnicos. 		

Operacionalización de la variable actividad física.

Dimensiones	Indicadores	Escala	Instrumento
Actividad física vigorosa.	<ul style="list-style-type: none"> • Danza, deporte de básquet, futbol, vóley, ciclismo, jogging, mínimo 3 veces por semana por 30 minutos. • Actividades domesticas en casa como: barrer, lavar, ordenar, entre otros, todos los días, al menos 30 minutos diarios. 	1 = Nada 2 = A veces 3 = Siempre	Cuestionario.

Actividad física moderada.	<ul style="list-style-type: none">• Deporte de básquet, futbol, vóley, ciclismo, jogging, mínimo 1 vez por semana por 30 minutos.• Actividades domesticas en casa como: barrer, lavar, ordenar, entre otros, todos los días, al menos 15 minutos diarios.		
----------------------------	--	--	--

CAPITULO III. METODOLOGÍA

3.1. Diseño metodológico

3.1.1. Enfoque de la investigación

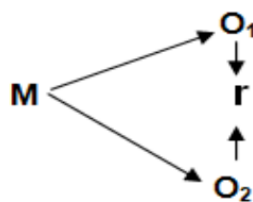
Corresponde al enfoque cuantitativo, este enfoque utiliza “la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010, pág. 5)

3.1.2. Tipo de investigación

Considerando el tipo de estudio es de tipo básica o llamada pura que “lleva a la búsqueda de nuevos conocimientos. Mantiene como propósitos recoger información de la realidad para enriquecer el conocimiento” (Sánchez & Reyes, 2009, pág. 164)

3.1.3. Diseño de la investigación

Considerando al tipo de estudio corresponde al diseño no experimental porque no se realiza la manipulación de la variable donde “lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para posteriormente analizarlos” (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010, pág. 157). Siendo de corte transversal cuyo esquema es el que sigue:



- M = Estudiantes de 4to año
O1 = Medición de Hábitos alimentarios.
O2 = Medición de Actividad física.

3.1.4. Nivel de investigación.

El nivel que corresponde al estudio correlacional, el cual tiene “como propósito conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular” (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010, pág. 94)

3.2 Población y Muestra.

3.2.1. Población

El presente estudio cuenta con una población de 245 estudiantes de la Institución Educativa Emblemática “Andrés De Los Reyes” N° 20449.

Para Carrasco (2009) la población es el “Conjunto de todos los elementos que forman parte del espacio territorial al que pertenece el problema de investigación” (p. 236)

3.2.2. Muestra

El presente estudio tiene el tipo de muestra no probabilística por conveniencia de 37 estudiantes de la Institución Educativa Emblemática “Andrés De Los Reyes” N° 20449.

“Se llama muestra a una colección de elementos de la población a estudiar que sirve para representarla, de modo que las conclusiones obtenidas de su estudio representan en una alta posibilidad a las que se obtendrían de hacer un estudio sobre la totalidad de la población”. (Murray, 2010, pág. 65)

3.3. Técnicas de recolección de datos.

Técnica: Corresponde a la encuesta que es una técnica “en que la información debe ser obtenida a través de preguntas a otras personas” (Hurtado J. , 2000, pág. 469)

Instrumento: corresponde al cuestionario, el cual “es un instrumento que agrupa una serie de preguntas relativas a un evento, situación o temática particular, sobre el cual el investigador desea obtener información” (Hurtado J. , 2000, pág. 469)

Ficha técnica del instrumento “Hábitos alimentarios”

Denominación	: Cuestionario “Hábitos alimentarios”
Autor y año	: Asencios & Bravo (2022)
Objetivo	: Conocer el nivel de hábitos alimentarios de los estudiantes.
Alcances	: Estudiantes del nivel de secundaria.
Duración	: 30 minutos
Material	: Lapicero y cuestionario en fotocopias.
Descripción	: Consta de dos dimensiones con un total de 11 ítems.
Calificación	: La calificación es de acuerdo a la escala de Likert: 1 = Nada 2 = Poco

3 = Mucho

Ficha técnica del instrumento “Actividad física”

Denominación	: Cuestionario de “Actividad Física”
Autor y año	: Asencios & Bravo (2022)
Objetivo	: Conocer el nivel de la actividad física de los estudiantes.
Alcances	: Estudiantes de nivel secundaria.
Duración	: 30 minutos.
Material	: Lapicero y cuestionario impreso.
Descripción	: Consta de dos dimensiones con un total de 14 ítems.
Calificación	: La calificación es de acuerdo a la escala de Likert: 1 = Nada 2 = Pocas veces 3 = Siempre

3.4. Técnicas para el procesamiento de la información.

Su procesamiento de datos y análisis fueron ejecutados con los siguientes instrumentos:

- Se aplicó el estadístico SPSS versión 22 para realizar la prueba de Shapiro – Wilk y la Rho de Spearman para establecer la relación de ambas variables.

CAPITULO IV: RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

4.1.1. Descripción de la variable “Hábitos alimentarios”

Tabla 1. Baremo

Variable	Número de ítems	Puntuación máxima	Intervalos	Categorías
“Hábitos alimentarios”	11	33	11 - 18	Inicio
			19 - 25	Proceso
			26 - 33	Satisfactorio

4.1.2. Variable “Hábitos alimentarios”

Tabla 2 Frecuencia y porcentaje de “Hábitos alimentarios”

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	4	10%
Proceso	25	66%
Satisfactorio	9	24%
Total	37	100%



Figura 1. Nivel de hábitos alimentarios

4.1.3. Dimensión “Alimentos de consumo diario”

Tabla 3 Frecuencia y porcentaje de “alimentos de consumo diario”

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	4	10%
Proceso	24	65%
Satisfactorio	9	25%
Total	37	100%

Nota: Obtenido del cuestionario.



Figura 2. Nivel de alimentos de consumo diario

4.1.4. Dimensión “Alimentos de consumo ocasional”

Tabla 4 Frecuencia y porcentaje de “alimentos de consumo ocasional”

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	4	11%
Proceso	25	67%
Satisfactorio	8	22%
Total	37	100%

Nota: Obtenido del cuestionario.

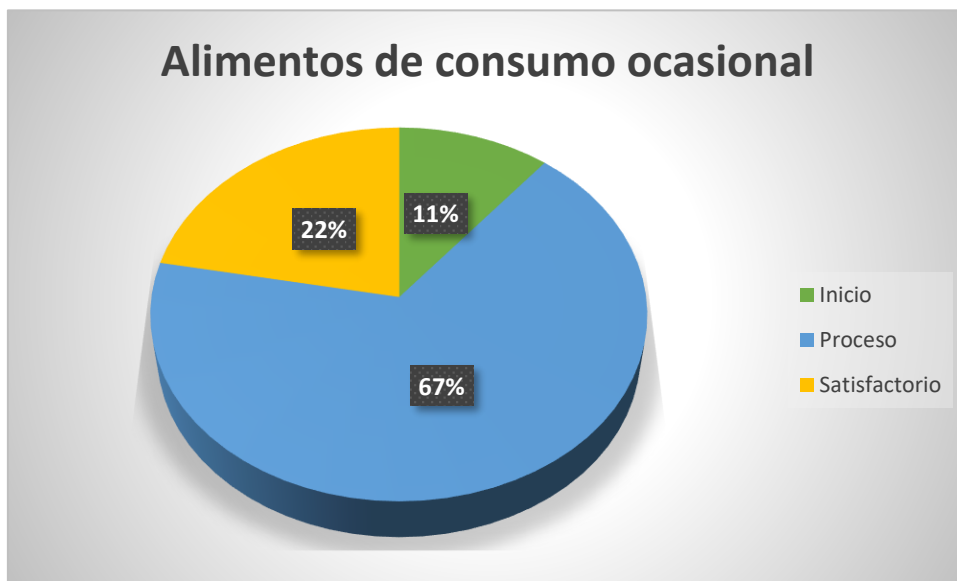


Figura 3. Nivel de alimentos de consumo ocasional

4.1.5. Descripción de la variable “Actividad física”

Tabla 5. Baremo

Variable	Número de ítems	Puntuación máxima	Intervalos	Categorías
“Actividad física”	14	42	14 - 22	Inicio
			23 - 32	Proceso
			33 - 42	Satisfactorio

4.1.6. Variable “Actividad física”

Tabla 6 Frecuencia y porcentaje de “Actividad física”

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	6	16%
Proceso	24	65%
Satisfactorio	7	19%
Total	37	100%



Figura 4. Nivel de actividad física

4.1.7. Dimensión “Actividad física vigorosa.”

Tabla 7 Frecuencia y porcentaje de “actividad física vigorosa”

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	6	16%
Proceso	24	64%
Satisfactorio	7	20%
Total	37	100%

Nota: Obtenido del cuestionario.



Figura 5. Nivel de actividad física vigorosa

4.1.8. Dimensión “Actividad física moderada”

Tabla 8 Frecuencia y porcentaje de “actividad física vigorosa”

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	7	19%
Proceso	24	64%
Satisfactorio	6	17%
Total	37	100%

Nota: Obtenido del cuestionario.

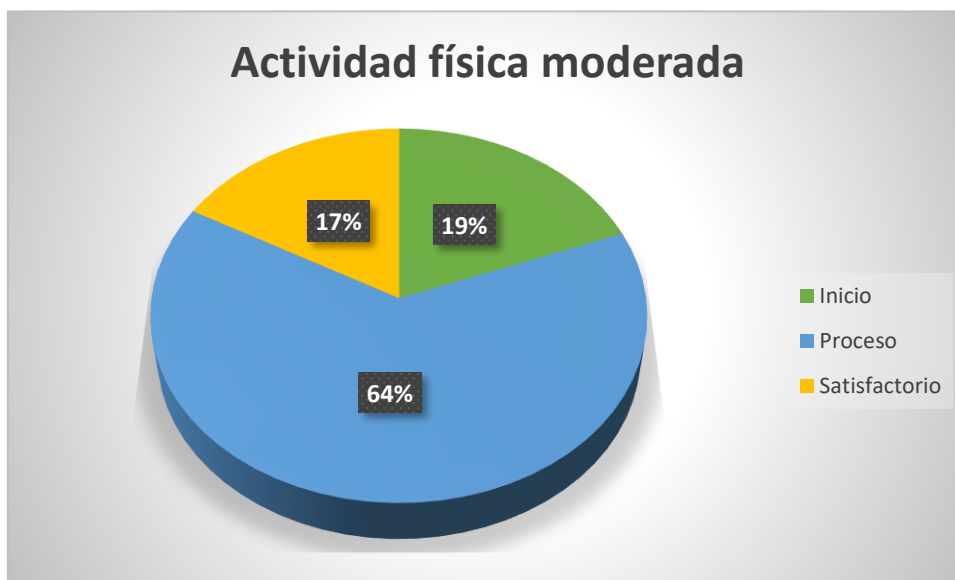


Figura 6. Nivel de alimentos de consumo ocasional

4.2. Contrastación de las hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

Hipótesis nula (H_0): No existe correlación entre los hábitos alimentarios y la actividad física vigorosa. ($\rho = 0$)

Hipótesis Alternativa (H_a): Existe correlación entre los hábitos alimentarios y la actividad física vigorosa ($\rho \neq 0$)”

. Nivel de significación: $\alpha = .05$

Estadístico de prueba: t de Student para el coeficiente de correlación de Spearman

$$t_{n-2} = \frac{r_s \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r_s^2}}$$

Tabla 9
Correlación entre los hábitos alimentarios y la actividad física vigorosa

		Hábitos alimentarios	Actividad física vigorosa
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	“Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	1.000 . 37
	Actividad física vigorosa	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N”	.667** .000 37
			.667**
			1.000
			.000
			37

** . La correlación es significativa al nivel .01 (bilateral).

Regla de decisión:

Si: p-valor < .05; se rechaza la hipótesis nula

Si: p-valor > .05; se acepta la hipótesis nula

Conclusión:

En la tabla 9, se evidencia que el p-valor = .000 < .05; entonces, se rechaza la hipótesis nula. Mostrándose que hay correlación estadísticamente significativa en los hábitos alimentarios y la actividad física vigorosa.

Así mismo, se encontró que $\rho = .667$ lo que indica que existe una correlación directa moderada. Significa que, a mayores niveles de conocimientos sobre hábitos alimentarios se muestran mayores niveles de actividad física vigorosa.

Para su aclaración, se presenta la figura:

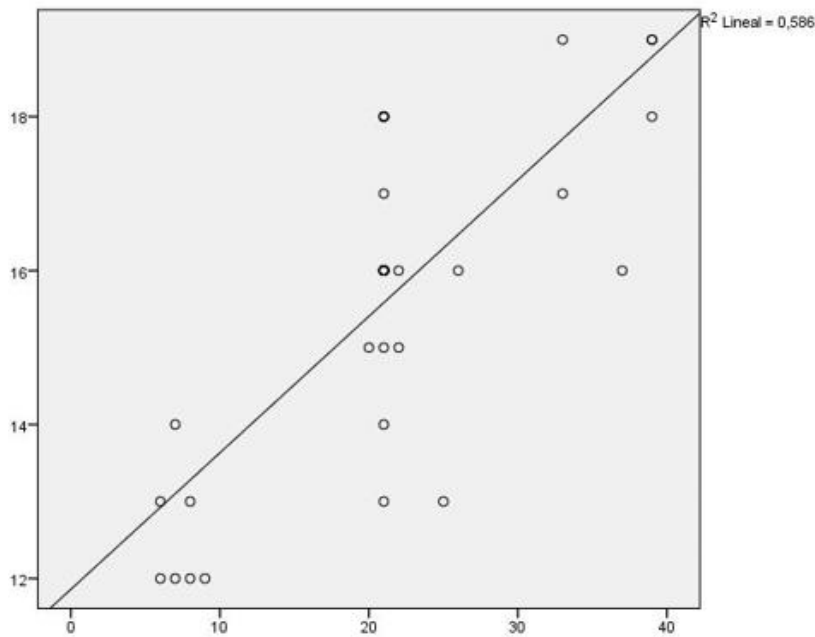


Figura 7. Diagrama de dispersión entre los hábitos alimentarios y la actividad física vigorosa.

Hipótesis específica 2

Hipótesis nula (H₀): No existe correlación en los hábitos alimentarios y la actividad física moderada. ($\rho = 0$)

Hipótesis Alterna (H_a): Existe correlación en los hábitos alimentarios y la actividad física moderada ($\rho \neq 0$)

. Nivel de significación: $\alpha = .05$

. Estadístico de prueba: t de Student para el coeficiente de correlación de Spearman

$$t_{n-2} = \frac{r_s \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r_s^2}}$$

Tabla 10
Correlación entre los hábitos alimentarios y la actividad física moderada.

		Hábitos alimentarios	Actividad física moderada.
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	1.000	.583**
		Sig. (bilateral)	.000
		N.	37

Actividad física moderada.	Coeficiente de correlación	.583**	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	.
	N-	37	37

- **. La correlación es significativa al nivel .01 (bilateral).

Regla de decisión:

Si: $p\text{-valor} < .05$; se rechaza la hipótesis nula

Si: $p\text{-valor} > .05$; se acepta la hipótesis nula

Conclusión:

En la tabla 10, se evidencia que el $p\text{-valor} = .000 < .05$; entonces, se rechaza la hipótesis nula. Mostrándose que hay correlación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y la actividad física moderada.

Así mismo, se encontró que $\rho = .583$ lo que indica que existe una correlación lineal directa moderada. Significa que, a menores niveles de conocimiento de hábitos alimentarios se muestran niveles de actividad física moderada.

Para su aclaración, se presenta la figura:

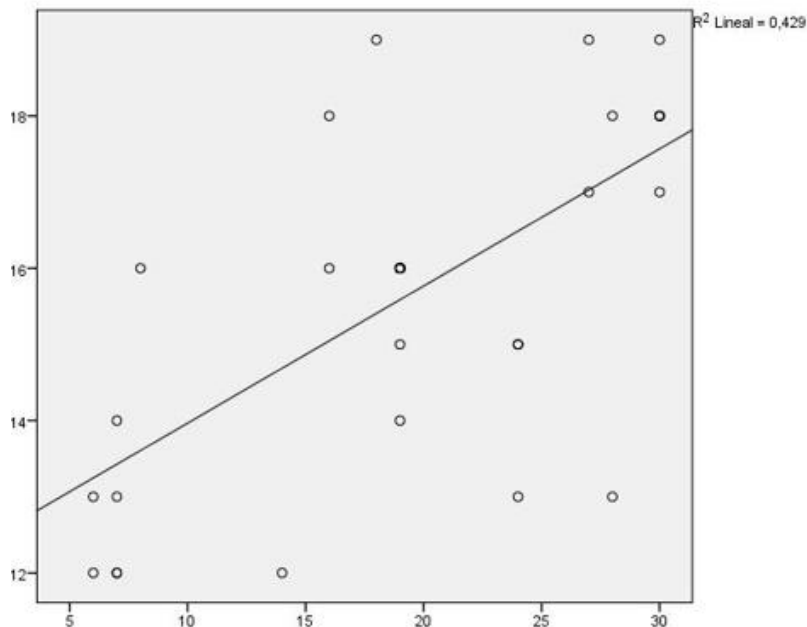


Figura 8. Diagrama de dispersión entre los hábitos alimentarios y la actividad física moderada

CAPITULO V: DISCUSIÓN

Los resultados del informe cuyo objetivo general fue “determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la actividad física vigorosa en estudiantes del cuarto año de secundaria” en la comprobación de la hipótesis de muestra que existe una relación significativa entre las variables de “hábitos alimentarios y actividad física”, estos resultados tienen una semejanza con el estudio realizado por los autores Pereira & Salas (2017), quienes presentaron los “*Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica*” quienes consideraron como objetivo general “diagnosticar el conocimiento que tiene el estudiantado de décimo nivel sobre hábitos alimenticios y nutrición” y obtuvieron como resultado la existencia de “poca cultura nutricional que tiene el estudiantado de décimo año en este centro educativo, y el poco compromiso del personal docente para transversalizar en sus clases los hábitos saludables de alimentación”, encontrándose su aprendizaje en proceso sobre los conocimientos del valor de los alimentos en sus hábitos alimentarios.

De la misma forma, los resultados específicos guardan similitud con los estudios realizados por Surco (2018) quien realizó estudio sobre la “*influencia de la actividad física y hábitos alimentarios en el IMC de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agrícola de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno 2017*” el cual consideró como objetivo “conocer la actividad física, los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal de los estudiantes de ingeniería agrícola” concluyendo su investigación en que, existe relación “entre el IMC y los indicadores que realizan algún tipo de actividad física durante la semana, el factor hábitos alimentarios tiene una relación media en relación al IMC; El IMC en los estudiantes es normal con 135 estudiantes que son un 65% del total de la muestra”, el cual se encuentra sustentado en la hipótesis específica donde muestra que a menores niveles de conocimiento de hábitos alimentarios, se mostraran un nivel moderado en la actividad física.

CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

Se concluye que:

PRIMERO: Se evidencia la correlación directa entre las variables “hábitos alimentarios y actividad física” en los estudiantes de la Institución Educativa Emblemática Andrés De Los Reyes N° 20449, quedando demostrado en lo resuelto por la prueba de prueba de correlación de rangos de Rho de Spearman, encontrando que $p - \text{valor} = .00 < .05$; $\rho = 750$.

SEGUNDO: Se evidencia la correlación directa entre los hábitos alimentarios y la actividad física vigorosa en los estudiantes de la Institución Educativa Emblemática Andrés De Los Reyes N° 20449, quedando demostrado en lo resuelto por la prueba de prueba de correlación de rangos de Rho de Spearman, encontrando que $p - \text{valor} = .00 < .05$; $\rho = 667$.

TERCERO: Se evidencia la correlación directa entre los hábitos alimentarios y la actividad física moderada en los estudiantes de la Institución Educativa Emblemática Andrés De Los Reyes N° 20449, quedando demostrado en lo resuelto por la prueba de prueba de correlación de rangos de Rho de Spearman, encontrando que $p - \text{valor} = .00 < .05$; $\rho = 583$.

6.2. Recomendaciones

Se recomienda coordinar con docentes de otras áreas curriculares para realizar las programaciones e incidir en la enseñanza y aprendizaje de los hábitos alimentarios y su importancia en el desarrollo motor, físico y otras dimensiones del ser humano, así como también en la salud.

La escuela de padres debe programar, en todos sus niveles, talleres de capacitaciones sobre los valores nutricionales y la importancia en el desarrollo de los menores de edad.

Se recomienda continuar con la investigación en el futuro para observar su proceso y desarrollo en el bienestar a la comunidad escolar.

CAPITULO VII. REFERENCIAS

5.1. Fuentes bibliográficas

- Alvarez, F. (2020). *“Hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por covid-19 en estudiantes de la Facultad de Ciencias - Pontificia Universidad Javeriana”*. Bogotá, Colombia: Universidad Pontificia Javeriana.
- Antoniazzi, L. (2019). *“Estado nutricional en estudiantes de educación física asociado al nivel de riesgo cardiovascular, los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física”*. Argentina.: Universidad Nacional de Cordoba.
- Barriguete, J., Vega, S., Radilla, C., Barquera, S., Hernández, L., Rojo, L., . . . Murillo , J. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 1 - 10.
- Calero, M. (1998). *Teorías y aplicaciones básicas de constructivismo pedagógico*. Lima, Perú: Editorial San Marcos.
- Carrera, A. (2015). *Beneficios del deporte en la salud*. . Navarra.: Universidad Pública de Navarra.
- CECU. (2008). *Hábitos alimentarios saludables*. Madrid: Confederación de consumidores y usuarios.
- Del Razo, F. (23 de Noviembre de 2020). *DEFINICIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE*. Obtenido de <https://alimentacionysalud.unam.mx/definicion-de-una-dieta-saludable/#:~:text=Una%20dieta%20saludable%20al%20igual,en%20los%20cuales%20se%20utiliza>
- Delgado, P. (26 de Febrero de 2020). *El sedentarismo causa depresión en los adolescentes*. Obtenido de <https://observatorio.tec.mx/edu-news/sedentarismo-depresion-adolescencia#:~:text=En%20relaci%C3%B3n%20a%20su%20salud,a%20la%20mayor%20edad>.
- Diaz, L., Casas, D., & Ortega, F. (2013). *“Hábitos alimentarios y nivel de actividad física de los estudiantes de tercero a séptimo grado de dos colegios de Santiago de Cali: Colegio Luis Fernando Caicedo y Colegio Colombo Británico”*. Colombia: Universidad Del Valle.
- FEN. (1 de octubre de 2014). *Hábitos alimentarios*. Obtenido de <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>

- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw -Hill.
- Hurtado, J. (2000). *Metodología de la investigación holística*. Caracas, Venezuela: SYPAL.
- Lavernia. (13 de Junio de 2018). *Influencia de los hábitos sociales en la dieta de hoy*. Obtenido de <https://farmacialavernia.com/es/influencia-los-habitos-sociales-dieta-hoy/>
- Martínez, M. (2021). “*Actividad física y su relación con el estado nutricional en adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz*”. Loja, Ecuador: UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.
- MINSA. (2019). “*estado nutricional de los adolescentes de 12 a 17 años y adultos mayores de 60 años a más; VIANEV, 2017 – 2018*”. Lima, Perú.: Ministerio de Salud del Perú.
- Murray, S. (2010). *Probabilidad y Estadística*. México: Mc Graw Hill.
- NIH (National Heart Lung and Blood Institute). (24 de Marzo de 2022). *LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL CORAZÓN*. Obtenido de <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20cualquier,algunos%20ejemplos%20de%20actividad%20f%C3%ADsica.>
- OMS. (26 de Noviembre de 2020). *Actividad Física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20hace%20referencia,como%20intensa%2C%20mejora%20la%20salud.>
- OMS. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. *Organización Mundial de la Salud*, 1-18.
- ONU. (21 de Noviembre de 2019). *Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física*. Obtenido de <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>
- OPS. (09 de Mayo de 2012). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>
- Pereira, J., & Salas, M. (2017). “Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica”. *Revista Electrónica Educare (Educare Electronic Journal)*, 1 -23.

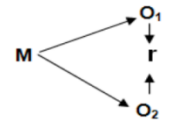
- Planas, J. (8 de Octubre de 2019). *La importancia de los METs en la salud*. Obtenido de <https://www.clinicaplanas.com/jorge-planas/2017/02/07/los-mets-en-la-salud/?mf=1>
- Quiroz, G., Salas, D., & Salazar, D. (2016). “*relación entre hábitos alimentarios y actividad física con el índice de masa corporal en niños de 6 a 11 años de una institución educativa privada*”. Lima, Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Ramón, J., & Serra, L. (2004). *Hábitos alimentarios y actividad física en el tiempo libre de las mujeres adultas catalanas*. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2009). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima, Perú: Visión Universitaria.
- Serón, P., Muñoz, S., & Lanas, F. (2010). Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. *Rev Med Chile*, 1232 - 1239.
- Surco, C. (2018). “*Influencia de la actividad física y hábitos alimentarios en el IMC de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agrícola de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno 2017*”. Puno, Perú.: Universidad Nacional del Altiplano.
- UNAM. (2003). *Armonización de la filosofía social y las ciencias sociales*. México: Universidad Nacional de México.
- Vidarde, J., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. *Scielo*, 202 - 218.

ANEXO

Matriz de consistencia

“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL CUARTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA ANDRÉS DE LOS REYES N° 20449, HUARAL 2022”.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>“¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la actividad física en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Andrés De Los Reyes N° 20449, Huaral 2022?.</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la actividad física vigorosa en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Andrés De Los Reyes N° 20449, Huaral 2022?.</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la actividad física moderada en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la actividad física en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Andrés De Los Reyes N° 20449, Huaral 2022.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la actividad física vigorosa en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Andrés De Los Reyes N° 20449, Huaral 2022.</p> <p>Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la actividad física moderada en estudiantes del cuarto</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la actividad física en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Andrés De Los Reyes N° 20449, Huaral 2022.</p> <p>Hipótesis específica</p> <p>Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la actividad física vigorosa en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Andrés De Los Reyes N° 20449, Huaral 2022.</p> <p>Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la</p>	<p>Variable 1</p> <p>Hábitos alimentarios.</p> <p>Variable 2</p> <p>Actividad física.</p>	<p>Alimentos de consumo diario.</p> <p>Alimentos de consumo ocasional.</p> <p>Actividad física vigorosa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento sobre la ración de consumo diario de pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta y patatas, alternando su consumo. - Conocimiento sobre la ración de consumo diario de frutas, verduras, hortalizas, aceite de oliva, lácteos, pescado, carne blanca, legumbres, huevos, frutos secos. - Conocimiento sobre la ración de consumo ocasional de carne roja, mantequilla, jamón, dulces, snacks, bollerías, salsas y bebidas dulces, embutidos y productos cárnicos. - Danza, deporte de básquet, fútbol, vóley, ciclismo, jogging, mínimo 3 veces por semana por 30 minutos. 	<p>“Enfoque.</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Diseño</p> <p>No experimental</p>  <p>M= Muestra de estudiantes</p> <p>O1: Medición de Hábitos alimentarios.</p> <p>O2: Medición de actividad física.</p> <p>r : Posible relación entre ambas variables.</p> <p>Tipo de investigación.</p> <p>Básica</p> <p>Nivel de investigación.</p> <p>Correlacional.</p>

<p>Andrés De Los Reyes N° 20449, Huaral 2022?.</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la actividad física baja en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Andrés De Los Reyes N° 20449, Huaral 2022?”.</p>	<p>año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Andrés De Los Reyes N° 20449, Huaral 2022.</p> <p>Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la actividad física baja en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Andrés De Los Reyes N° 20449, Huaral 2022”.</p>	<p>actividad física moderada en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Andrés De Los Reyes N° 20449, Huaral 2022.</p> <p>Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la actividad física baja en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Andrés De Los Reyes N° 20449, Huaral 2022”.</p>		<p>Actividad física moderada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades domesticas en casa como: barrer, lavar, ordenar, entre otros, todos los días, al menos 30 minutos diarios. - Deporte de básquet, futbol, vóley, ciclismo, jogging, mínimo 1 vez por semana por 30 minutos. - Actividades domesticas en casa como: barrer, lavar, ordenar, entre otros, todos los días, al menos 15 minutos diarios. 	<p>Población</p> <p>Conformado por estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática “Andrés De Los Reyes” N° 20449.</p> <p>Muestra</p> <p>Conformado por 28 estudiantes del cuarto año del nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática “Andrés De Los Reyes” N° 20449”.</p>
--	--	--	--	-----------------------------------	---	--



**UNIVERSIDAD NACIONAL
“JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN”**

FACULTAD DE EDUCACIÓN

INSTRUMENTO: CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

Estimado estudiante, el siguiente cuestionario es de manera anónima cuyo objetivo es saber el nivel de conocimiento que tienen los escolares sobre el consumo de alimentos diarios y ocasionales, y de esta manera poder programar estrategias para su debido consumo en bien de la salud.

Recomendaciones:

Marca cada ítem de acuerdo al siguiente valor:

1 = Nada

2 = Poco

3 = Mucho

	DE CONSUMO DIARIO	1	2	3
01	Tengo conocimiento que se debe consumir de 4 a 6 raciones de pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta y patatas, alternando su consumo.			
02	Tengo conocimiento que se debe consumir 3 raciones de fruta de consumo diario.			
03	Tengo conocimiento que se debe consumir 2 raciones de verduras y hortalizas a diario.			
04	Tengo conocimiento que se debe consumir de aceite de oliva extra virgen, 4 cucharadas al día.			
05	Tengo conocimiento que se debe consumir lácteos de 2 a 3 raciones al día.			
06	Tengo conocimiento que se debe consumir pescados, carne blanca, legumbres, frutos secos, huevos de 1 – 3 raciones al día, alternando su consumo.			
	DE CONSUMO OCASIONAL			
07	Tengo conocimiento que el consumo de carne roja se debe realizar en forma ocasional en mi alimentación, hasta 2 raciones por semana.			
08	Tengo conocimiento que el consumo de mantequilla se debe realizar de manera ocasional en mi alimentación.			
09	Tengo conocimiento que el consumo de jamón se debe realizar de manera ocasional en mi alimentación.			
10	Tengo conocimiento que el consumo de embutidos y productos cárnicos se debe realizar de manera ocasional en mi alimentación.			
11	Tengo conocimiento que el consumo de Dulces, snacks, bollerías, salsas y bebidas dulces, se debe realizar de manera ocasional en mi alimentación.			



UNIVERSIDAD NACIONAL
“JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN”

FACULTAD DE EDUCACIÓN

INSTRUMENTO: CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Estimado estudiante, el siguiente cuestionario es de manera anónima cuyo objetivo es saber el nivel de actividad física que tienen los escolares y de esta manera poder contribuir con estrategias para el cuidado de la salud.

Marca cada ítem de acuerdo al siguiente valor:

1 = Nada

2 = A veces

3 = Siempre

	ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA	1	2	3
01	Danzo mínimo 30 minutos 3 veces por semana.			
02	Juego basquetbol mínimo 3 veces a la semana al menos 30 minutos diario.			
03	Juego futbol mínimo 3 veces a la semana al menos 30 minutos diario.			
04	Juego vóley mínimo 3 veces a la semana al menos 30 minutos diario.			
05	Realizo actividades domesticas en casa como: barrer, lavar, ordenar, entre otros, todos los días, al menos 30 minutos diarios.			
06	Realizo ciclismo 3 veces a la semana, al menos 30 minutos por día.			
07	Corro todos los días al menos 30 minutos diario.			
	ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA			
08	Manejo bicicleta al menos 1 vez a la semana por media hora diaria.			
09	Subo escaleras a diario un aproximado de 10 minutos.			
10	Realizo actividades domesticas en casa como: barrer, lavar, ordenar, entre otros, todos los días, al menos 15 minutos diarios.			
11	Camino 15 minutos diarios todos los días.			
12	Juego futbol 1 vez a la semana por 30 minutos.			
13	Juego vóley 1 vez a la semana por 30 minutos.			
14	Juego basquetbol 1 vez a la semana por 30 minutos.			