

**UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ  
CARRIÓN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**



**SEDENTARISMO Y RELACION CON EL SOBREPESO DE LOS  
ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCION  
EDUCATIVA 20786 DE LA UGEL 09, AÑO 2020.**

**Tesis para optar el título de Licenciado en EDUCACIÓN FÍSICA Y  
DEPORTES.**

**AUTOR**

**Bach. JOSE LUIS SAN MARTIN FIGUEROA**

**Bach. JEHYDER HEMERSON ALVINO CORI**

**Asesor: Lic. MARIA MAGDALENA LA ROSA GUEVARA**

  
Lic. Maria Magdalena La Rosa Guevara  
Asesor de tesis

**Huacho – 2021**

**SEDENTARISMO Y RELACION CON EL SOBREPESO DE LOS  
ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE PRIMARIA DE LA  
INSTITUCION EDUCATIVA 20786 DE LA UGEL 09, AÑO 2020.**

**Bach. JOSE LUIS SAN MARTIN FIGUEROA**

**Bach. JEHYDER HEMERSON ALVINO CORI**

**TESIS**

**Asesor: Lic. MARIA MAGDALENA LA ROSA GUEVARA**

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

## **Dedicatoria**

A mi familia:

Quienes día a día me alientan y apoyan contribuyendo a mi desarrollo profesional; a mis niños que con su actividad exploratoria y creativa generan en mí la mayor preocupación por seguirme capacitando y mejorar mi labor docente, y a todos los que de una u otra forma interactuaron en el contexto de la realización de mis estudios universitarios.

José Luis San Martín Figueroa

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mi madre (Rodayla) y a mi padre (Wilfredo Alvino) por ser los pilares más importantes por siempre demostrarme su cariño y apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones. Por último, a mis hermanos (Betsabe, Jefferson y Neison) por haberme apoyado y por ser parte en todo momento, gracias familia.

Jehyder Hemerson Alvino Cori

## **Agradecimiento**

La consideración más especial y agradecimiento a la Lic. María por su paciencia y continuo apoyo para la realización de este trabajo de manera desinteresada e incondicional.

Asimismo, agradezco a las autoridades, profesores y padres de la I.E. N° 20786 agradecerle el tiempo, la orientación y los consejos que me brindó y las facilidades para esta investigación.

No puedo olvidar a las personas que me dieron la vida, a mis padres, que incansablemente me apoyaron y guiaron para superar los obstáculos en la vida, y continuaron brindándome orientación, y también agradecer a mi pareja por el apoyo incondicional, muchas gracias.

José Luis San Martín Figueroa

En primer lugar, agradecer a Dios, por haberme dado la vida y permitirme culminar mi carrera profesional con éxito, en segundo lugar, agradecer a mis padres (Rodayla y Wilfredo) por ser partícipe en todo momento de mi formación profesional, por último, agradecer a mis hermanos y amigos por el apoyo incondicional.

Jehyder Hemerson Alvino Cori

# Índice

<b>Dedicatoria</b> .....	iii
<b>Agradecimiento</b> .....	iv
<b>Índice de tablas</b> .....	viii
<b>Índice de figuras</b> .....	ix
<b>Resumen</b> .....	x
<b>Abstract</b> .....	xi
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	xii
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	1
<b>1.1 Descripción de la realidad problemática</b> .....	1
<b>1.4. Justificación de la investigación</b> .....	3
<b>1.5 Delimitaciones del estudio</b> .....	3
<b>1.6 Viabilidad del estudio</b> .....	4
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b> .....	5
<b>2. 1. Antecedentes de la investigación</b> .....	5
<b>2.1.1. Investigaciones internacionales</b> .....	5
<b>2.1.2. Investigaciones nacionales</b> .....	7
<b>2.2. Bases teóricas</b> .....	9
<b>2.3. Bases Filosóficas</b> .....	15
<b>2.4 Definiciones conceptuales</b> .....	15
<b>2.5. Formulación de la hipótesis</b> .....	16

2.4.1. Hipótesis general.....	16
2.4.2. Hipótesis específicas.....	16
2.6. Operacionalización de variables.....	17
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA .....</b>	<b>18</b>
3.1 Diseño metodológico .....	18
3.1.1. Tipo de investigación .....	18
3.1.2. Nivel de investigación .....	19
3.1.3. Diseño.....	19
3.1.4. Enfoque.....	19
3.2. Población y muestra.....	20
3.2.1 Población.....	20
3.2.2 Muestra .....	20
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	20
3.4.1. Técnicas a emplear.....	20
3.4.2. Descripción de los instrumentos .....	21
3.5. Técnicas para el procesamiento de la información.....	21
Instrumentos.....	21
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS .....</b>	<b>22</b>
4.1. Análisis de resultados .....	22
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIÓN.....</b>	<b>34</b>
5. 1. DISCUSIÓN .....	34
<b>CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>35</b>

<b>6. 1. CONCLUSIONES</b> .....	35
<b>6. 2. RECOMENDACIONES</b> .....	36
<b>CAPÍTULO VII: FUENTES DE INFORMACIÓN</b> .....	37
<b>7. 1. Fuentes Bibliográficas</b> .....	37
<b>7.2. Fuentes Documentales</b> .....	37
<b>7.3. Fuentes Electrónicas</b> .....	38
<b>ANEXOS</b> .....	40
<b>Matriz de consistencia</b> .....	41
<b>ENCUESTA</b> .....	43

## Índice de tablas

Tabla 1 ¿Qué actividad física realiza con más frecuencia? .....	22
Tabla 2 ¿Cuántas horas al día pasas frente a la computadora, Tablet o celular?.....	23
Tabla 3 ¿Cuántas horas al día pasas frente al televisor?.....	24
Tabla 4 ¿Cuántas veces por semana realizas actividad física? .....	25
Tabla 5 en relación a su respuesta anterior, cuantas horas la realiza?.....	26
Tabla 6 Los días que realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) al día?.....	27
Tabla 7 durante sus horas de estudio, usted camina? .....	28
Tabla 8 Peso .....	29
Tabla 9 Talla.....	30
Tabla 10 ¿Con que frecuencia toma gaseosas o bebidas con preservantes a la semana?....	31
Tabla 11 ¿Come algunos antojitos entre las comidas? .....	32
Tabla 12 ¿Cuántas veces por semana consume comida rápida? .....	33



## Índice de figuras

Figura 1 ¿Qué actividad física realiza con más frecuencia?.....	22
Figura 2 ¿Cuántas horas al día pasas frente a la computadora, Tablet o celular? .....	23
Figura 3 ¿Cuántas horas al día pasas frente al televisor? .....	24
Figura 4 ¿Cuántas veces por semana realizas actividad física?.....	25
Figura 5 en relación a su respuesta anterior, cuantas horas la realiza? .....	26
Figura 6 Los días que realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) al día? .....	27
Figura 7 durante sus horas de estudio, usted camina?.....	28
Figura 8 Peso .....	29
Figura 9 Talla .....	30
Figura 10 ¿Con que frecuencia toma gaseosas o bebidas con preservantes a la semana? ..	31
Figura 11 ¿Come algunos antojitos entre las comidas?.....	32
Figura 12 ¿Cuántas veces por semana consume comida rápida? .....	33

## Resumen

La vida sedentaria es un factor principal en el tema controversial que es la obesidad, en el mundo hay aproximadamente 300 millones de personas obesas. En Perú el hecho de salir a caminar y encontrar al menos 1 obeso en el parque es normal, pero nos preguntamos porque este tema de la obesidad va en incremento, pues por el simple hecho de que la vida en tiempo de confinamiento se volvió cada vez más remota, esto quiere decir que las personas hacen sus trabajos desde casa lo cual incrementa el estilo de vida y el sobrepeso. A su vez el trabajo remoto incrementa el tiempo de trabajo de las personas y por ello se prefiere la comida rápida lo que es perjudicial para la alimentación sana de los niños evitando de esta manera también el hacer ejercicio diario. **Objetivo:** “Determinar la relación entre el sedentarismo y el sobrepeso de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020”. **Material y método:** Realizado en la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020. La **población** estuvo conformada 90 estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 y la muestra conformada por 74 alumnos de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786. **Tipo de investigación** Descriptivo correlacional. El **instrumento** para medir el sedentarismo y el sobrepeso es la encuesta. **Resultados y conclusiones:** “El sedentarismo se relaciona con el sobrepeso de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020”.

**Palabras claves:** sedentarismo, sobrepeso, confinamiento

## **Abstract**

Sedentary life is a main factor in the controversial issue that is obesity, in the world there are approximately 300 million obese people. In Peru, the fact of going out for a walk and finding at least 1 obese person in the park is normal, but we wonder why this obesity issue is increasing, because for the simple fact that life in time of confinement became increasingly more remote, this means that people do their jobs from home which increases lifestyle and overweight. In turn, remote work increases people's working time and therefore fast food is preferred, which is detrimental to the healthy diet of children, thus also avoiding daily exercise. Objective: "To determine the relationship between sedentary lifestyle and overweight in fourth grade primary school students from Educational Institution 20786 of Ugel 09, year 2020". Material and method: Carried out in the Educational Institution 20786 of Ugel 09, year 2020. The population consisted of 90 fourth-grade students of the Educational Institution 20786 and the sample made up of 74 fourth-grade students of the Educational Institution 20786. Type of research Descriptive correlational. The instrument to measure sedentary lifestyle and overweight is the survey. Results and conclusions: "Sedentary lifestyle is related to overweight in fourth grade primary school students from Educational Institution 20786 of Ugel 09, year 2020."

**Keywords:** sedentary lifestyle, overweight, confinement

## INTRODUCCIÓN

La vida sedentaria es un factor principal en el tema controversial que es la obesidad, en el mundo hay aproximadamente 300 millones de personas obesas. En Perú el hecho de salir a caminar y encontrar al menos 1 obeso en el parque es normal, pero nos preguntamos porque este tema de la obesidad va en incremento, pues por el simple hecho de que la vida en tiempo de confinamiento se volvió cada vez más remota, esto quiere decir que las personas hacen sus trabajos desde casa lo cual incrementa el estilo de vida y el sobrepeso. A su vez el trabajo remoto incrementa el tiempo de trabajo de las personas y por ello se prefiere la comida rápida lo que es perjudicial para la alimentación sana de los niños evitando de esta manera también el hacer ejercicio diario.

Capítulo I: de la introducción, está la justificación de la investigación, los alcances del estudio y el objetivo general y específicos.

Capítulo II: de Marco teórico están las teorías y conceptos de la educación física y el deporte formativo, que sustentan la investigación, variables, características, teorías para realizar la investigación de manera científica.

Capítulo III: de Metodología, se encuentra el tipo, diseño, nivel y enfoque de la investigación, la población y muestra utilizada en la investigación, además de las técnicas e instrumentos empleados en la adquisición de datos del sedentarismo y el sobrepeso.

Capítulo IV: de los resultados, se presenta las tablas, las figuras con la interpretación y toma de decisiones.

Capítulo V: de la discusión, donde se discute los resultados obtenidos con otros autores.

Capítulo VI: de las conclusiones y recomendaciones, se da a conocer todas las conclusiones a las que se llegó y se realiza algunas recomendaciones acerca del sedentarismo y sobrepeso.

# **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

## **1.1 Descripción de la realidad problemática**

El estilo de vida sedentario está creciendo a nivel mundial. En nuestro querido Perú, el estilo de vida sedentario estrechamente relacionado con la era tecnológica es la clave de las actividades cada vez menos cotidianas de las personas. La Organización Mundial de la Salud recomienda que hagamos ejercicio al menos 30 minutos de actividad para evitar el sobrepeso que conduce a la obesidad, que puede provocar enfermedades que agradecer a un gran grupo de personas.

Los alumnos de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 no son ajenos a la realidad que vivimos en estos tiempos de confinamiento, su vida trepidante es perjudicial para su salud, porque lo más fácil es pedir comida rápida o comida chatarra y poder asistir a clases, y como todo es virtual ahora, significa que los jóvenes pasan horas sentados frente a la computadora. El propósito de este estudio es poder medir la relación entre sedentarismo y sobrepeso, y finalmente hacer recomendaciones para que las personas eviten enfermedades.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Qué relación existe entre el sedentarismo y el sobrepeso de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020?

### **1.2.2 Problemas específicos**

¿Qué relación existe entre el sedentarismo y las enfermedades de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020?

¿Qué relación existe entre el sedentarismo y los tipos de obesidad de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020?

¿Qué relación existe entre el sedentarismo y los grados de obesidad de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020?

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar la relación entre el sedentarismo y el sobrepeso de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

Determinar la relación entre el sedentarismo y las enfermedades de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020.

Determinar la relación entre el sedentarismo y los tipos de obesidad de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020.

Determinar la relación entre el sedentarismo y los grados de obesidad de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020.

#### **1.4. Justificación de la investigación**

La justificación del problema en el aspecto metodológico se sustenta en:

**Trascendencia:** el sedentarismo y el sobrepeso es una variable de mucha importancia en estos tiempos difíciles que se viven de confinamiento.

**Utilidad:** Porque resuelve un problema pedagógico.

Los resultados de la investigación va a fortalecer el campo de salud de cada uno de los jóvenes y de las personas que lean esta investigación debido a que es de suma importancia el sedentarismo y la obesidad.

Los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 serán los beneficiados.

#### **1.5 Delimitaciones del estudio**

En cuanto a los alcances son los siguientes:

Alcance espacial: Huacho.



Alcance temporal: Año 2020.

Alcance temático: El Sedentarismo y el Sobrepeso.

Alcance institucional: estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786.

## **1.6 Viabilidad del estudio**

La investigación se ejecutó debido a las facilidades que dió la escuela de educación física y deportes de la UNJFSC

### **Técnica**

La investigación tiene todos los requisitos que solicita la Universidad.

### **Ambiental**

Investigación académica, por el cual no perjudica el medio ambiente.

### **Financiera**

El costo que ocasionó el desarrollo de la tesis estuvo financiado por los investigadores.

### **Social**

Se formó un equipo para la investigación que participó de manera eficiente.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2. 1. Antecedentes de la investigación

#### 2.1.1. Investigaciones internacionales

Aguilar y Calderón (2012), en su tesis *“Estilos de vida y su relación con el sobrepeso en los estudiantes del ciclo básico del colegio de Tulcán de la ciudad de Tulcán, provincia del Carchi durante el periodo de enero a julio de la universidad técnica del norte Ecuador -2012”*. El objetivo fue analizar los estilos de vida y su relación con el sobrepeso. La metodología es un estudio descriptivo transversal, la población fue de 187 estudiantes, utilizo un cuestionario, peso y talló para que calcule el índice de masa corporal, llegando a la conclusión *“existe un gran porcentaje de sobrepeso en las estudiantes debido a la falta de prácticas de actividad física, consumo de comida chatarra, y a esto también se le asocia la falta de control de los alimentos que se expenden en el bar del colegio”* (p. 78).

Márquez , Rodríguez y De abajo (2006), en el artículo *“Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física”* encontraron que *“En los últimos años, numerosos estudios epidemiológicos y experimentales han confirmado que la inactividad es causa de enfermedad y que existe una relación dosis/respuesta entre actividad física y/o forma física y mortalidad global”* (p. 12). en la conclusión *“El sedentarismo se está convirtiendo en una auténtica epidemia en los países desarrollados”* (p. 23). Esto quiere decir que los pobladores podrían enfermarse del corazón, desarrollar diabetes y algún cáncer.

Para el Dr. Moreno (2012), en su artículo “*Definición y clasificación de la obesidad*” él manifiesta que “La obesidad es una enfermedad crónica de alta prevalencia en Chile y en la mayoría de los países del mundo. Se caracteriza por un mayor contenido de grasa corporal” (p. 124). Concluye con esta información:

“El alarmante crecimiento de la prevalencia de obesidad en nuestra sociedad nos indica que debemos estar muy alerta, para el diagnóstico precoz de esta patología de alta repercusión en la salud de las personas y en los costos asociados a ella. El uso de indicadores como el IMC y la medición de la circunferencia de cintura representan estrategias de detección clínica, que nos permiten una adecuada clasificación de la severidad de la enfermedad y del riesgo asociada a ésta”. (p. 127).

Rodríguez, López, López y Ortega (2011), en el artículo “*Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos españoles*” tuvo como objetivo “Evaluar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos españoles y comprobar cuál es la situación actual y cómo ha evolucionado en los últimos años” (p. 356). Metodología la muestra fue de 418 personas (196 varones y 222 mujeres) de 18 a 60 años, se registraron datos sanitarios, socioeconómicos y antropométricos para calcular el Índice de Masa Corporal con la relación de la cintura con la altura. La conclusión a la que llegaron los autores es:

“La población española se encuentra en una situación alarmante con respecto al padecimiento de sobrepeso y obesidad, presentando más de la mitad de la población riesgo de padecer enfermedad cardiovascular. Además, la situación ha empeorado con respecto a datos obtenidos en

estudios anteriores, por lo que hay que seguir trabajando para disminuir su prevalencia” (p. 362).

### **2.1.2. Investigaciones nacionales**

Amanca (2017), en su estudio de “*RELACION ENTRE EL ESTILO DE VIDA Y EL SOBREPESO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA I.E. SEBASTIAN BARRANCA, CAMANA 2016*” para obtener el título de enfermera en la Universidad Alas Peruanas. El objetivo planteado es “determinar la relación entre el estilo de vida y el sobrepeso de los estudiantes del nivel secundario de la I.E. Sebastián Barranca ubicado en Camaná durante el año 2016” (p. 5). La metodología utilizada es “Estudio no experimental de nivel descriptivo y de diseño correlacional, cuya muestras fueron 135 estudiantes” (p. 38). Llegó a la conclusión que:

“Existe relación no significativa ya que solo un porcentaje de estudiantes tienen estilos de vida inadecuados y presentan sobrepeso, se puede apreciar que existe relación del grupo de estudiantes que presentan según IMC (Índice de Masa Corporal) sobrepeso, en la dimensión sedentarismo y actividad física podemos ver que hay relación ya existe sobrepeso y los estudiantes no realizan actividades frecuentes pudiéndose pensar que llevan una vida sedentaria” (p. 52).

Tolentino (2017), en su tesis “*Dieta hipercalórica y sedentarismo como factores de riesgo de sobrepeso en escolares; I.E. 89002; La Gloriosa Chimbote, 2016*” para optar el título de médico cirujano en la Universidad San Pedro, con el objetivo de “determinar, si la dieta hipercalórica y sedentarismo constituyen factores de riesgo del sobrepeso en escolares de la I.E. 89002 - La Gloriosa Chimbote, 2016” (p. 9). La metodología es “un estudio analítico, con un corte transversal, en una

muestra de 79 casos y 79 controles de niños de 6 a 11 años de edad, de una población de 585 escolares; a quienes se aplicará una encuesta estructurada” (p. 49). Llegando a la conclusión “En nuestra población escolar, la dieta hipercalórica es un factor de riesgo de sobrepeso con 52 % y el sedentarismo de 61%” (p. 79).

El autor Yepez (2017), en su investigación “*PREVALENCIA Y FACTORES ASOCIADOS A SOBREPESO Y OBESIDAD EN ESCOLARES DE NIVEL PRIMARIO, EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LA CIUDAD DEL CUSCO, 2017*” para obtener el título de médico en la Universidad San Antonio Abad planteo el siguiente objetivo “Determinar cuáles son los factores asociados a la prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares nivel primario” (p. 8). La metodología, es una investigación prospectiva, transversal, Descriptiva, Observacional, la muestra es población finita. La conclusión a la que arribo es “Desde el contexto de una interacción asociada, recíproca, dinámica y en orden de importancia, constituyen factores asociados estadísticamente significativas para el desarrollo de sobrepeso y obesidad, en escolares de 6 a 11 años de la ciudad del Cusco” (p. 67).

Guanilo y Verde (2018), en la investigación “*Prevalencia de sobrepeso y obesidad en alumnos de primaria en la provincia de Chiclayo en el año 2016*” para la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, tuvo como objetivo “determinar la prevalencia de sobrepeso-obesidad infantil de Lambayeque-Perú y explorar la asociación entre características sociodemográficas y el estado nutricional en el 2016” (p. 8). La metodología “Estudio descriptivo transversal con análisis exploratorio. Muestreo polietápico por conglomerados. Se evaluaron 1015 escolares de 5-14 años y se determinó su IMC según estándares de la International Obesity Task Force (IOTF)” (p. 45). Y como conclusión “las cifras halladas de sobrepeso y obesidad son mayores a los de otros estudios locales y nacionales. Existe una

percepción paterna errónea del estado nutricional, especialmente en relación a obesidad” (p. 87).

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1 El Sedentarismo**

Sedentario se refiere a cuando una persona está en una posición en la que puede acostarse, sentarse, etc. Muchas veces esto ocurre más durante el período de encierro, porque el país estipula que la gente no puede salir a la calle ni ir a trabajar. Por eso, ahora con el trabajo a distancia, la gente pasará de 8 a 10 horas sentada frente a la computadora y pasárselo a sus hijos. Personas, para que puedan ir a clase.

#### **Hábitos alimenticios:**

**Dieta no saludable:** Es la dieta se consume demasiadas calorías, predomina las comidas chatarras, bebidas azucaradas, raciones bastante grandes, ausencia de frutas y verduras todo esto hace que el peso aumente.

**Calorías líquidas:** son las bebidas que las personas consumen unas tras otras sin conseguir satisfacerse, como es el caso de las gaseosas, refrescos azucarados y con conservantes o bebidas alcohólicas hacen que se suba de peso.

**Inactividad:** cuando no realizas actividad física o eres sedentario cada día ingerirás calorías que no serán quemadas y esto hará que el peso suba.

### **Práctica del deporte:**

Una de las estrategias para combatir el sedentarismo es la práctica del deporte, entre ellos podemos ver que se encuentra el vóley, el futbol, el atletismo y el básquet, debido a la rutina y a la vida rápida que están acostumbradas las personas, estamos hacerlo porque cansa y de esta manera aburre.

El deporte es una actividad física, es una actividad física, se caracteriza por el ejercicio físico, la competencia con otros u otros, los requisitos de las reglas de desarrollo y su entretenimiento, por lo que se convierte en una excelente actividad.

### **Atletismo:**

“La palabra atletismo proviene del vocablo griego atletas y tiene como significado todo individuo que compite con el fin de obtener un reconocimiento. Conocido como el deporte de mayor antigüedad, consiste en un conjunto de pruebas de carácter deportivo basadas en carreras, saltos y lanzamientos”. (Raffino, 2020).

### **Futbol:**

“El aprendizaje, perfeccionamiento y estabilización son los recursos técnicos fundamentales para los desplazamientos del futbolista en el juego; se necesita de repeticiones reiteradas, individuales o colectivas, de

componentes individuales, actuaciones especiales destacadas en su integridad” (Díaz, 2018, p. 19).

### **Vóley:**

“El voleibol se encuentra clasificado dentro de los deportes de equipo de cooperación-oposición, con el terreno de juego dividido, participación alternativa y un nivel de incertidumbre con el medio reducido” (Blázquez & Hernández, 1984; Hernández 1994; Morante & Izquierdo, 2008).

### **Estilos de Vida:**

Al hablar de estilo de vida nos referimos a lo que las personas están acostumbradas a hacer en su vida cotidiana lo cual nos lleva al sedentarismo es por ellos que dentro de las más resaltantes tenemos:

Utilizar video juegos

Ver televisión

Utilizar vehículos motorizados

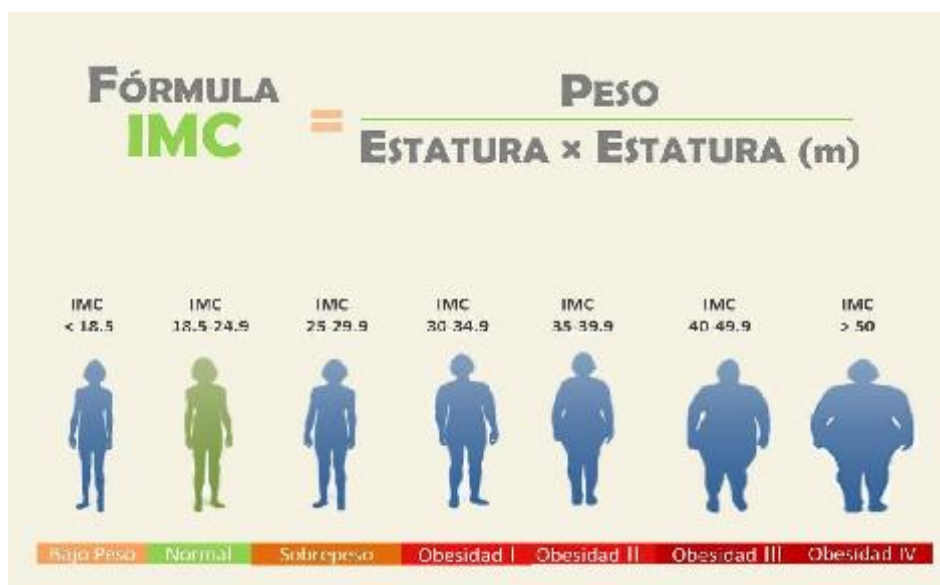
### **2.2.2 El Sobrepeso**

Los factores que hacen que una persona tenga sobrepeso son por consumir más calorías de las que necesita en alimentos y bebidas en su dieta diaria y si estas calorías no son quemadas mediante el ejercicio físico se va quedando y convirtiéndose en grasa que hace que el peso corporal aumente.



El sobrepeso es el peso extra que tiene una persona sobre su peso normal para su talla, esto se calcula con el índice de masa corporal IMC que tiene la siguiente fórmula.

Después de haber aplicado la fórmula, se puede establecer en que rango se encuentra la persona y ver su estado, muchas veces los vemos gorditos porque están subidos de peso, pero no nos damos cuenta de la magnitud del problema hasta que científicamente lo vemos y muchas veces ya se encuentran en obesidad tipo IV en riesgo de muchas enfermedades.



## Clasificación de la obesidad

### Etiológica

**Obesidad primaria:** es la obesidad que más se encuentra.

**Obesidad secundaria:** asociada a las enfermedades que pueden ser genéticas, alteraciones hormonales o fármacos que consuman.

### Por la distribución de la grasa

**Androide:** en esta obesidad la grasa esta acumulada en el abdomen y tronco, con la apariencia de una manzana.

**Ginecoide:** la grasa se encuentra acumulada en el glúteo y la parte femoral, la forma se parece a una pera.

### Por el índice de masa corporal

El IMC está recomendado para hacer la clasificación de la obesidad, para ver el riesgo de mortalidad y hacer un control de cuanto peso se pierde después de tratamiento de pérdida de peso.

	I.M.C.(Kg./m <sup>2</sup> )
Bajo peso	<18.5
Normopeso	18.5-24.9
Sobrepeso grado I	25-26.9
Sobrepeso grado II	27-29.9
Obesidad de tipo I	30-34.9
Obesidad de tipo II	35-39.9
Obesidad de tipo III	40-49.9
Obesidad de tipo IV(extrema)	>50

### Enfermedades asociadas a la obesidad

**“Diabetes tipo 2.** La obesidad puede afectar la manera en que el cuerpo usa la insulina para controlar los niveles de azúcar en la sangre. Esto aumenta el riesgo de resistencia a la insulina y diabetes” (“Enfermedades”, 2020).

**“Enfermedad cardíaca y accidentes cerebrovasculares.** La obesidad aumenta las probabilidades de tener hipertensión y niveles anormales de

colesterol, que son factores de riesgo para la enfermedad cardíaca y los accidentes cerebrovasculares” (“Enfermedades”, 2020).

**“Problemas ginecológicos y sexuales.** La obesidad puede causar infertilidad y períodos irregulares en las mujeres. La obesidad también puede provocar disfunción eréctil en los hombres” (“Enfermedades”, 2020).

**“Apnea del sueño.** Las personas con obesidad son más propensas a tener apnea del sueño, un trastorno potencialmente grave en el que la respiración se detiene y se reanuda en forma repetida durante el sueño” (“Enfermedades”, 2020).

**“Problemas digestivos.** La obesidad aumenta la probabilidad de desarrollar acidez estomacal, enfermedad de la vesícula y problemas hepáticos” (“Enfermedades”, 2020).

**“Artrosis.** La obesidad aumenta la carga sobre las articulaciones con carga completa del peso corporal, además de facilitar la inflamación dentro del cuerpo. Estos factores pueden ocasionar complicaciones como la artrosis” (“Enfermedades”, 2020).

**“Ciertos cánceres.** La obesidad puede aumentar el riesgo de cáncer uterino, cuello uterino, endometrio, ovarios, mama, colon, recto, esófago, hígado, vesícula, páncreas, riñón y próstata” (“Enfermedades”, 2020).

### 2.3. Bases Filosóficas

La investigación tiene enfoque holístico, que demuestra la posición filosófica que posee la investigadora y la percepción científica del sedentarismo, así como también del sobrepeso apoyándose en los fundamentos filosóficos científicos como son:

**Fundamento ontológico:** para comprender la realidad de las variables del sedentarismo y el sobrepeso.

**Fundamento gnoseológico:** para determinar las relaciones del conocimiento del objeto y campo, a partir del marco teórico y las variables.

**Fundamento epistemológico:** atribuye la validez a la investigación científica, el producto teórico y trascendental para el sedentarismo y el sobrepeso en alumnos de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786.

### 2.4 Definiciones conceptuales

**Alimentación Saludable:** es la alimentación donde intervienen todos los grupos alimenticios, en cantidades adecuadas.

**Comida Chatarra:** es la comida rápida que es a base de fritura, harinas, azúcares y los snacks que son alimentos procesados con altos contenidos de azúcar o sodio.

**Diabetes:** enfermedad caracterizada por la elevación del azúcar en la sangre producido por la falta de insulina que el cuerpo deja de producir.

**Estilo de Vida:** forma de vida que tiene una persona, realiza actividades físicas, tiene alimentación saludable, es higiénico, duerme las horas completas o en su defecto puede hacer todo lo contrario.

**Fútbol:** “proviene de la palabra inglesa football, que significa pie y pelota, también conocido como balompié o soccer. Es un deporte que se juega sobre un campo rectangular con dos porterías entre dos equipos de once jugadores con una pelota esférica”.  
(conceptodefinicion.de/futbol/)

**Sedentarismo:** persona que pasa muchas horas en una misma posición sin realizar movimientos.

**Sobrepeso:** peso extra del que debe tener una persona de acuerdo a su talla.

**Voleibol:** Ivoilov (1986) define que “el voleibol es un deporte con un elevado grado de incertidumbre, que exige a los deportistas habilidad, precisión y regularidad”.

## **2.5. Formulación de la hipótesis**

### **2.4.1. Hipótesis general**

El sedentarismo se relaciona con el sobrepeso de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020.

### **2.4.2. Hipótesis específicas**

El sedentarismo se relaciona con las enfermedades de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020.

El sedentarismo se relaciona con los tipos de obesidad de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020.

El sedentarismo se relaciona con los grados de obesidad de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020.

## 2.6. Operacionalización de variables

### V1: El Sedentarismo

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V1: EL SEDENTARISMO	Es el estilo de vida ocio que llevan las personas debido a que se acostumbran a los fácil y dejan de lado cosas importantes como la vida sana y el deporte que son estilos de vida que nos evita muchas enfermedades.	Práctica del deporte	Tiempo Veces a la semana Tipo de deporte	1, 2, 3	Likert
		Estilo de Vida	Ver televisión Utilizar video juegos Utilizar vehículos motorizados	4, 5, 6	Likert
		Hábitos Alimenticios	Hora de comidas Tipo de alimentos	7, 8	Likert

### V2: El Sobrepeso

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V2: SOBREPESO	Es el exceso de peso que tienen las personas debido a muchos factores que son generados por malos hábitos rutinarios dentro de la lo habitual.	Enfermedades	Hipertensión Trastornos hepáticos Diabetes tipo II	9, 10, 11	Likert
		Tipos de Obesidad	Androide Genoide Distribución homogénea	12, 13, 14	Likert
		Grados de Obesidad	Severa Mórbida	15, 16	Likert

## CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

### 3.1 Diseño metodológico

Hernandez, Fernandez, & Baptista (2014), indican que “la investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables”. Este estudio eligió un diseño transversal no experimental.



Dónde:

M: La muestra

$V_1$ : El Sedentarismo

$V_2$ : El Sobrepeso

r: Es el coeficiente de correlación entre las variables.

#### 3.1.1. Tipo de investigación

“La investigación aplicada consiste en mantener conocimientos y realizarlos en la práctica además de mantener estudios científicos con el fin de

encontrar respuesta a posibles aspectos de mejora en situación de la vida cotidiana” (Gerena, 2010). La presente investigación es de tipo aplicada.

### **3.1.2. Nivel de investigación**

“La utilidad y el propósito principal de los estudios correlacionales son saber cómo se puede comparar un concepto o variable conociendo el comportamiento de otras variables relacionadas” (Hernandez, Fernandez, & Baptista, 2014). La investigación es de nivel correlacional.

### **3.1.3. Diseño**

Hernández, Fernández, & Baptista (2014) indican que “la investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables”. Este estudio eligió un diseño transversal no experimental porque no se dará tratamiento a las variables del sedentarismo y el sobrepeso.

### **3.1.4. Enfoque**

Hernández, Fernández, & Baptista (2014) definen que el enfoque cuantitativo es “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”. El enfoque de la investigación es Cuantitativa.



## **3.2. Población y muestra**

### **3.2.1 Población**

Según Bernal (2010), “es el conjunto de todos los elementos a los cuales se refiere la investigación. Se puede definir también como el conjunto de todas las unidades de muestreo” (p. 160).

90 estudiantes del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786.

### **3.2.2 Muestra**

La Muestra está constituida por 74 estudiantes del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786. Se efectuó la observación y medición la de las variables.

N= Población: 90 estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786.

n= Tamaño de la muestra: 74 estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786.

e= Margen de error 0.5

## **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

### **3.4.1. Técnicas a emplear**

A través de la encuesta, se permitió obtener información del conocimiento de los estudiantes de estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786, Ugel 09, año 2020.

Para ello se estableció una guía de encuestas dirigida que permitió una mayor objetividad en la obtención de la información.

### **3.4.2. Descripción de los instrumentos**

Spss, Excel

## **3.5. Técnicas para el procesamiento de la información**

### **Instrumentos**

Encuesta

Guía de observación

Cuaderno de campo

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1. Análisis de resultados

#### Variable el sedentarismo:

Tabla 1

*¿Qué actividad física realiza con más frecuencia?*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Caminar	25	34%
Ir al gimnasio	5	7%
Realizar Deporte	5	7%
Ninguna	39	53%
TOTAL	74	100%

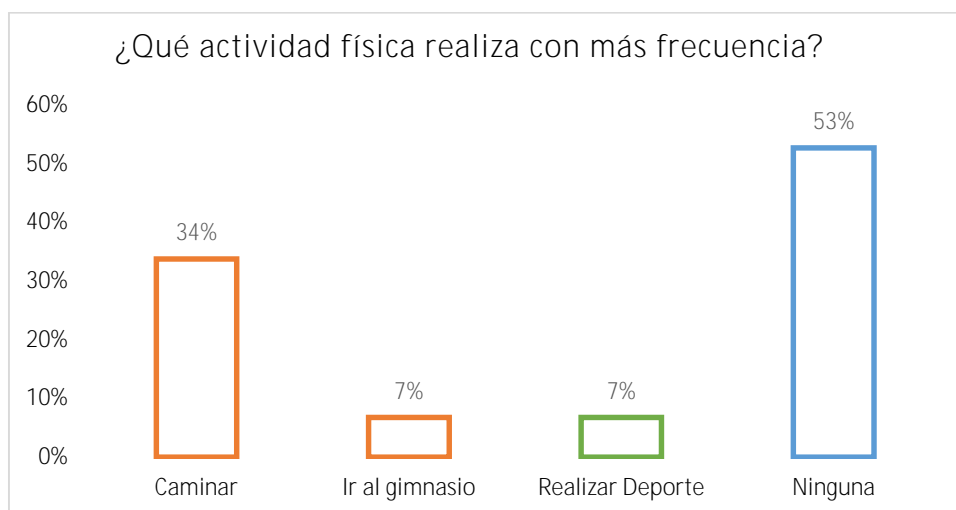


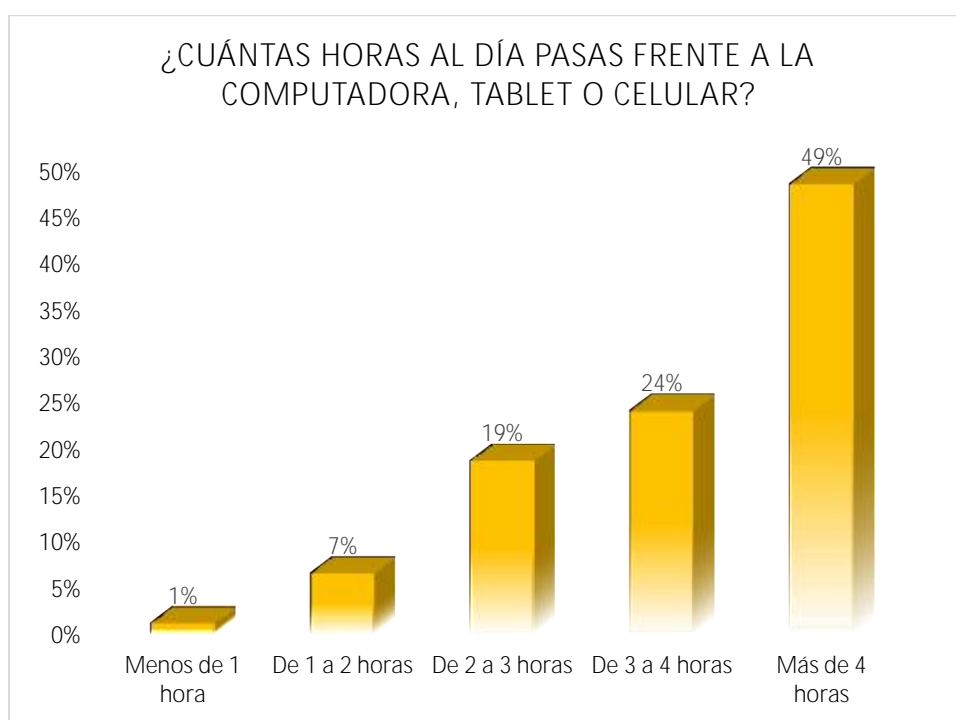
Figura 1 ¿Qué actividad física realiza con más frecuencia?

De la tabla 1 y figura 1, se observa que de un total de 74 estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786. El 34% indica que actividad física realiza con más frecuencia es caminar, el 7% indica que actividad física realiza con más frecuencia es ir al gimnasio, el 7% indica que actividad física realiza con más frecuencia es realizar deporte y el 53% indica que actividad física realiza con más frecuencia es ninguna.

Tabla 2

*¿Cuántas horas al día pasas frente a la computadora, Tablet o celular?*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Menos de 1 hora	1	1%
De 1 a 2 horas	5	7%
De 2 a 3 horas	14	19%
De 3 a 4 horas	18	24%
Más de 4 horas	36	49%
<b>TOTAL</b>	<b>74</b>	<b>100%</b>



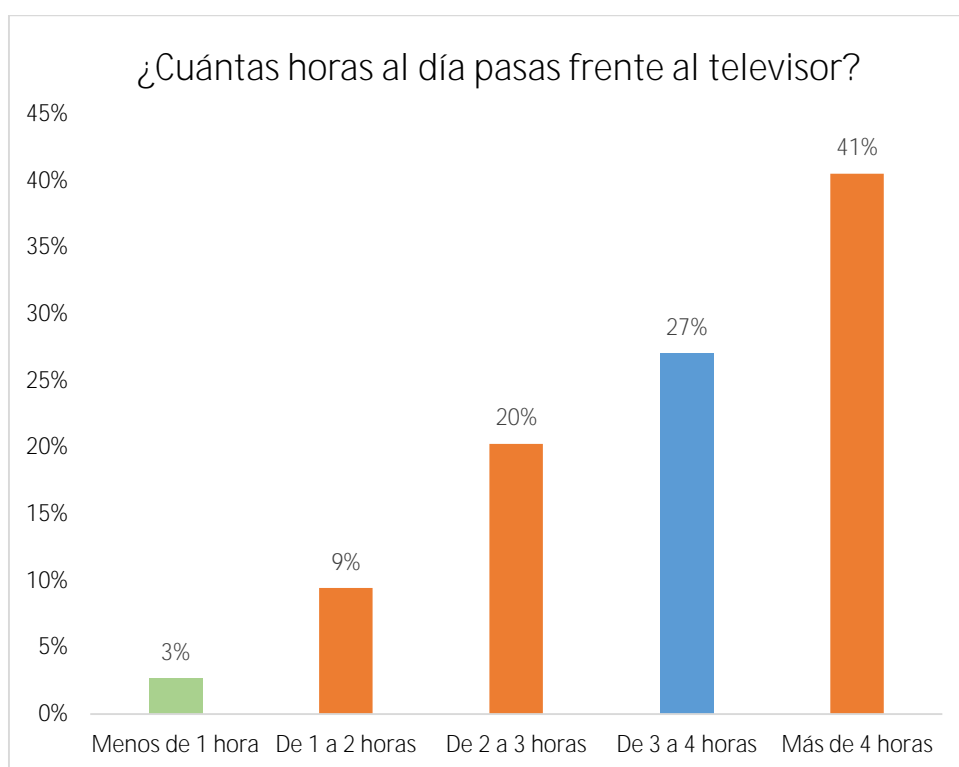
*Figura 2 ¿Cuántas horas al día pasas frente a la computadora, Tablet o celular?*

De la tabla 2 y figura 2, se observa que de un total de 74 estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786. El 1% indica que menos de 1 hora al día pasa frente a la computadora, Tablet o celular, el 7% indica que de 1 a 2 horas al día pasa frente a la computadora, Tablet o celular, el 19% indica que de 2 a 3 horas al día pasa frente a la computadora, Tablet o celular. El 24% indica que de 3 a 4 horas al día pasa frente a la computadora, Tablet o celular y el 49% indica que más de 4 horas al día pasa frente a la computadora, Tablet o celular.

Tabla 3

*¿Cuántas horas al día pasas frente al televisor?*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Menos de 1 hora	2	3%
De 1 a 2 horas	7	9%
De 2 a 3 horas	15	20%
De 3 a 4 horas	20	27%
Más de 4 horas	30	41%
<b>TOTAL</b>	<b>74</b>	<b>100%</b>



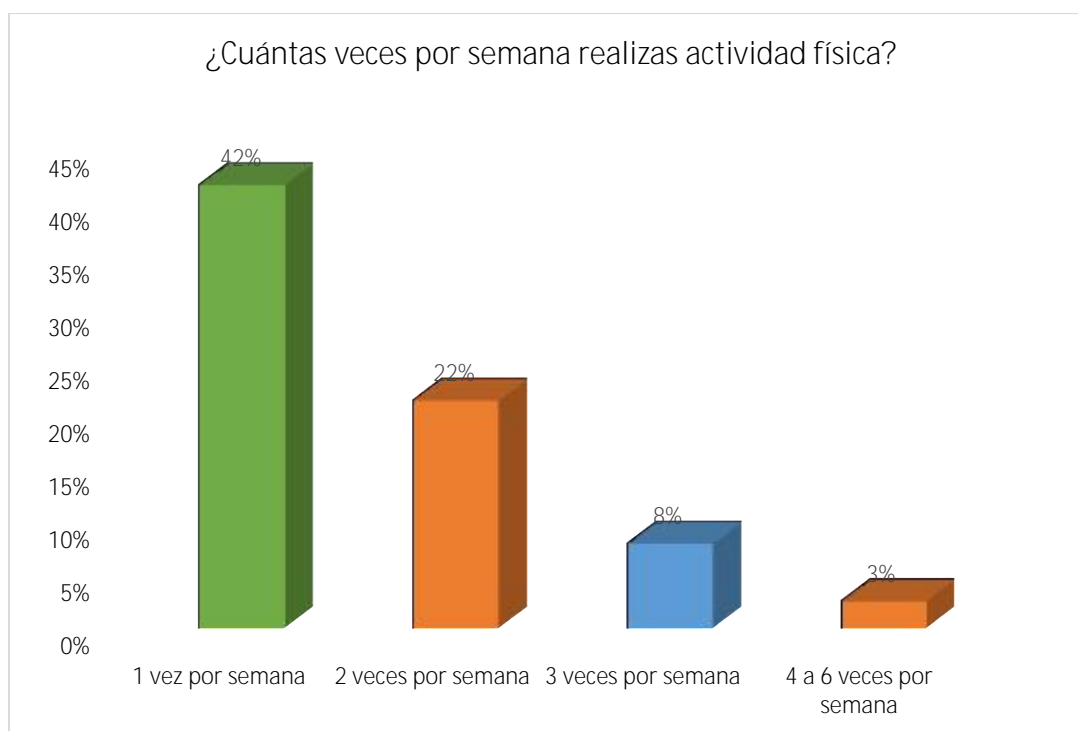
*Figura 3 ¿Cuántas horas al día pasas frente al televisor?*

De la tabla 3 y figura 3, se observa que de un total de 74 estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786. El 3% indica que esta menos de 1 hora frente al televisor, el 9% indica que esta de 1 a 2 horas frente al televisor, el 20% indica que esta de 2 a 3 horas frente al televisor, el 27% indica que esta de 3 a 4 horas frente al televisor y el 41% indica que esta más de 4 horas frente al televisor

Tabla 4

*¿Cuántas veces por semana realizas actividad física?*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
1 vez por semana	31	42%
2 veces por semana	16	22%
3 veces por semana	6	8%
4 a 6 veces por semana	2	3%
Ninguna	19	26%
<b>TOTAL</b>	<b>74</b>	<b>100%</b>



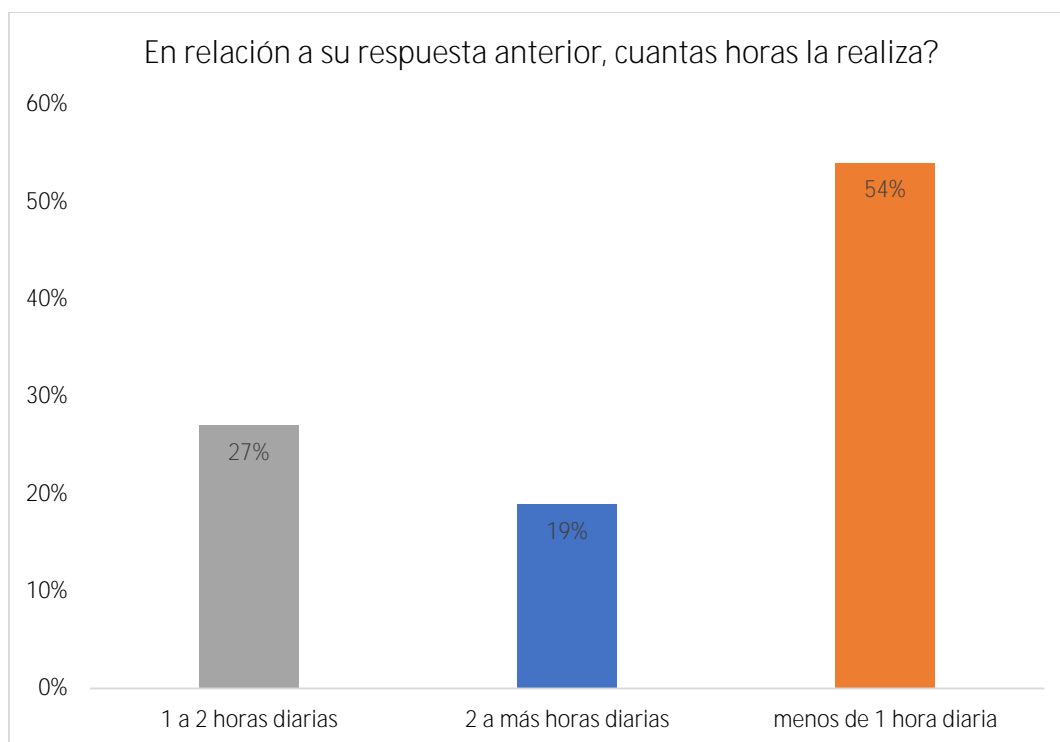
*Figura 4 ¿Cuántas veces por semana realizas actividad física?*

De la tabla 4 y figura 4, se observa que de un total de 74 estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786. El 42% indica que realiza actividad física 1 vez por semana, el 22% indica que realiza actividad física 2 vez por semana, el 8% indica que realiza actividad física 2 vez por semana y el 3% indica que realiza actividad física 4 a 5 veces por semana.

Tabla 5

*en relación a su respuesta anterior, cuantas horas la realiza?*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
1 a 2 horas diarias	20	27%
2 a más horas diarias	14	19%
menos de 1 hora diaria	40	54%
<b>TOTAL</b>	<b>74</b>	<b>100%</b>



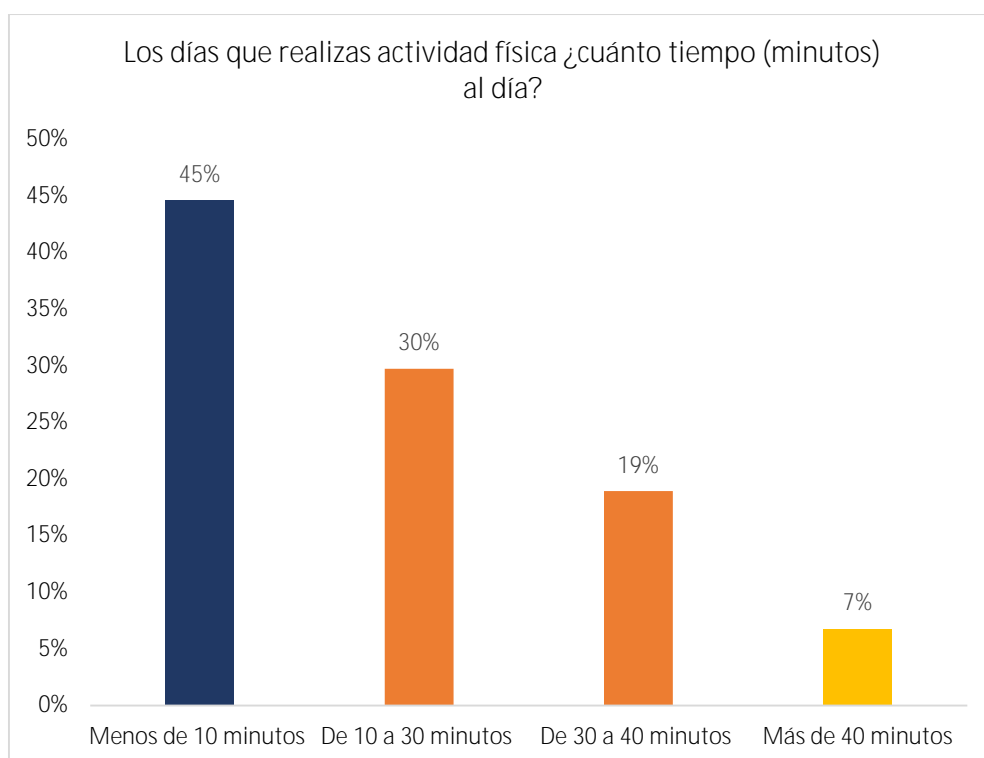
*Figura 5 en relación a su respuesta anterior, cuantas horas la realiza?*

De la tabla 5 y figura 5, se observa que de un total de 74 estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786. El 27% indica que realiza actividad física al día de 1 a 2 horas, el 19% indica que realiza actividad física al día de 2 a más horas, El 54% indica que realiza actividad física al día menos de 1 hora.

Tabla 6

*Los días que realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) al día?*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Menos de 10 minutos	33	45%
De 10 a 30 minutos	22	30%
De 30 a 40 minutos	14	19%
Más de 40 minutos	5	7%
<b>TOTAL</b>	<b>74</b>	<b>100%</b>



*Figura 6* Los días que realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) al día?

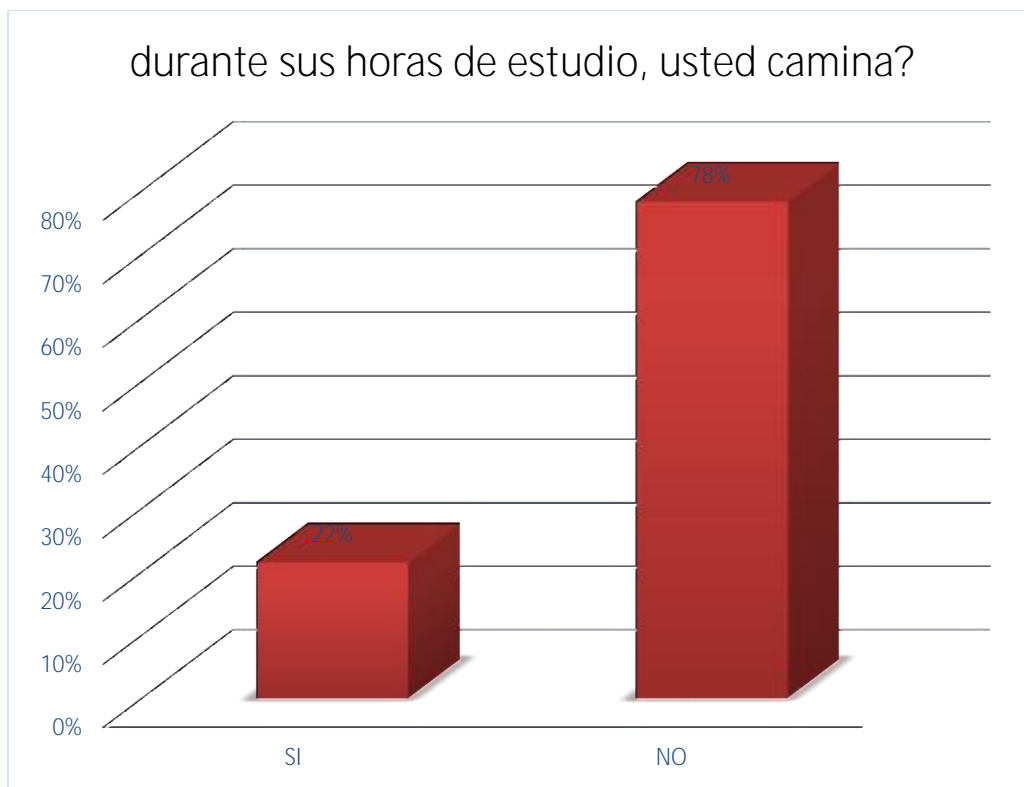
De la tabla 6 y figura 6, se observa que de un total de 74 estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786. El 45% indica que realiza actividad física menos de 10 minutos al día, el 30% indica que realiza actividad física de 10 a 20 minutos al día, el 19% indica que realiza actividad física de 30 a 40 minutos al día y el 7% indica que realiza actividad física más de 40 minutos al día.



Tabla 7

*¿Durante sus horas de estudio, usted camina?*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	16	22%
NO	58	78%
TOTAL	74	100%



*Figura 7* durante sus horas de estudio, usted camina?

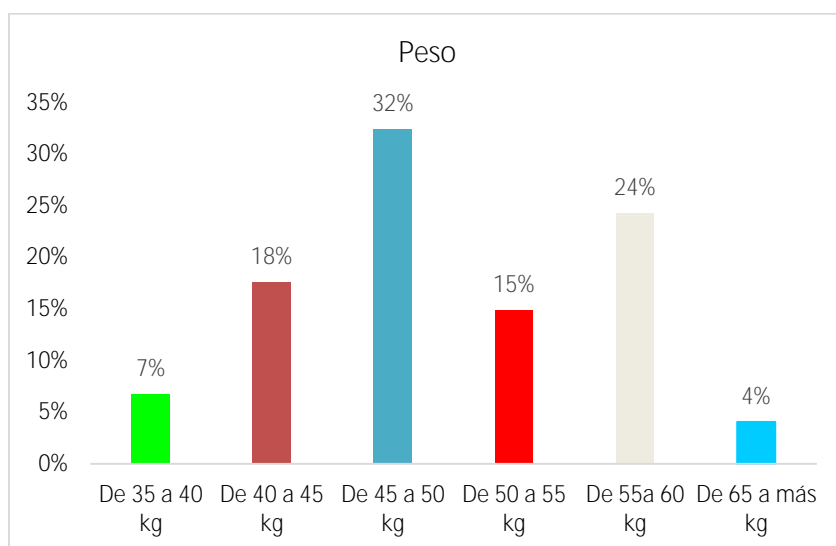
De la tabla 7 y figura 7, se observa que de un total de 74 estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786. El 22% indica que durante sus horas de estudio si camina y El 78% indica que durante sus horas de estudio no camina.

**Variable de Sobrepeso:**

Tabla 8

*Peso*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
De 35 a 40 kg	5	7%
De 40 a 45 kg	13	18%
De 45 a 50 kg	24	32%
De 50 a 55 kg	11	15%
De 55a 60 kg	18	24%
De 65 a más kg	3	4%
<b>TOTAL</b>	<b>74</b>	<b>100%</b>

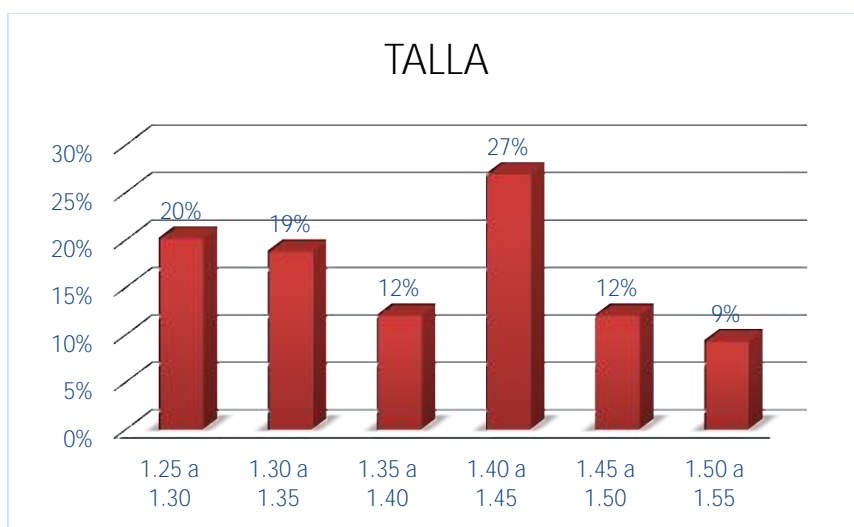
*Figura 8* Peso

De la tabla 8 y figura 8, se observa que de un total de 74 estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786. El 7% pesa entre 35 y 40 kg., el 18% pesa entre 40 y 45 kg., el 32% pesa entre 45 y 50 kg., el 15% pesa entre 50 y 55 kg., el 24% pesa entre 55 y 60 kg. y el 4% pesa entre 65 y más kg.

Tabla 9

*Talla*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
1.25 a 1.30	15	20%
1.30 a 1.35	14	19%
1.35 a 1.40	9	12%
1.40 a 1.45	20	27%
1.45 a 1.50	9	12%
1.50 a 1.55	7	9%
<b>TOTAL</b>	<b>74</b>	<b>100%</b>

*Figura 9 Talla*

De la tabla 9 y figura 9, se observa que de un total de 74 estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786. El 20% mide entre 1.25 y 1.30 mts., el 19% mide entre 1.30 y 1.35 mts., el 12% mide entre 1.35 y 1.40 mts., el 27% mide entre 1.40 y 1.45 mts., el 12% mide entre 1.45 y 1.50 mts. y el 9% mide entre 1.50 y 1.55 mts.

Tabla 10

¿Con que frecuencia toma gaseosas o bebidas con preservantes a la semana?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Todos los días	38	51%
De 4 a 6 veces por semana	14	19%
De 2 a 3 veces por semana	11	15%
1 vez por semana	8	11%
Ningún día	3	4%
TOTAL	74	100%

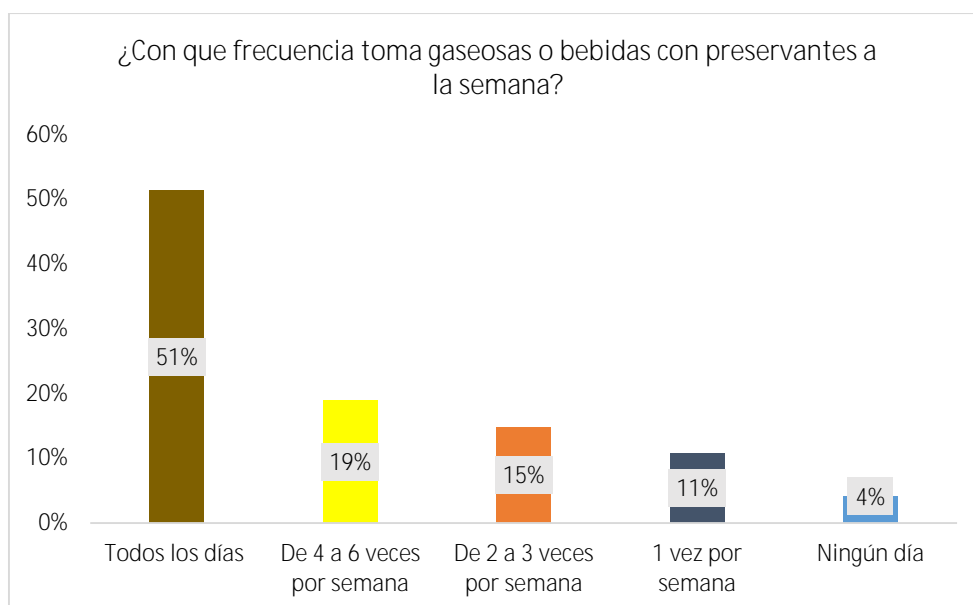


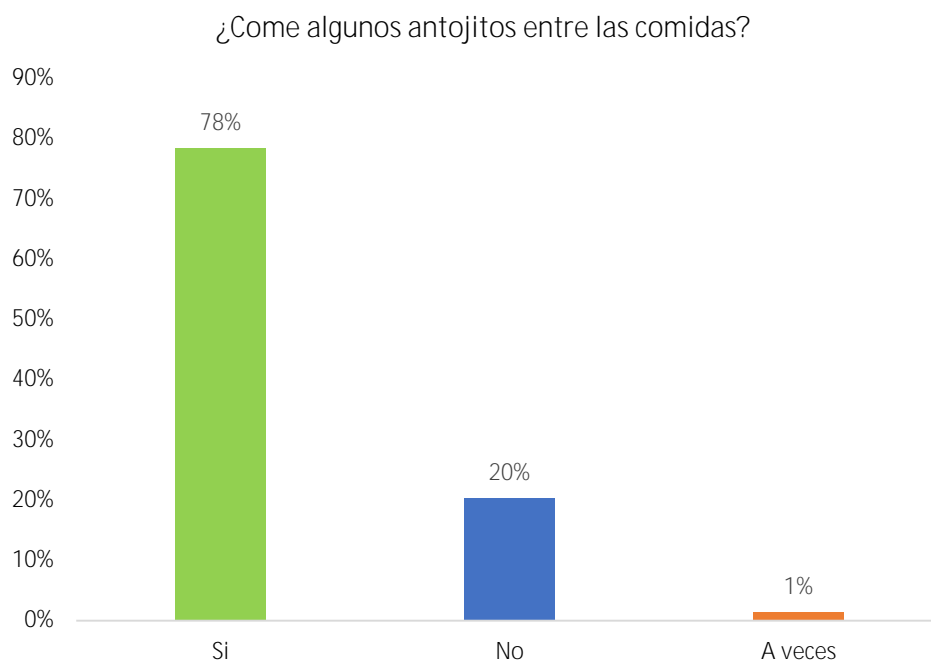
Figura 10 ¿Con que frecuencia toma gaseosas o bebidas con preservantes a la semana?

De la tabla 10 y figura 10, se observa que de un total de 74 estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786. El 51% indica que todos los días de la semana consume gaseosa o bebidas con preservantes, el 19% indica que de 4 a 6 veces por semana consume gaseosa o bebidas con preservantes, el 15% indica que de 2 a 3 veces por semana consume gaseosa o bebidas con preservantes, el 11% indica que 1 vez por semana consume gaseosa o bebidas con preservantes y el 4% indica que ningún día de la semana consume gaseosa o bebidas con preservantes.

Tabla 11

*¿Come algunos antojitos entre las comidas?*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Si	58	78%
No	15	20%
A veces	1	1%
<b>TOTAL</b>	<b>74</b>	<b>100%</b>



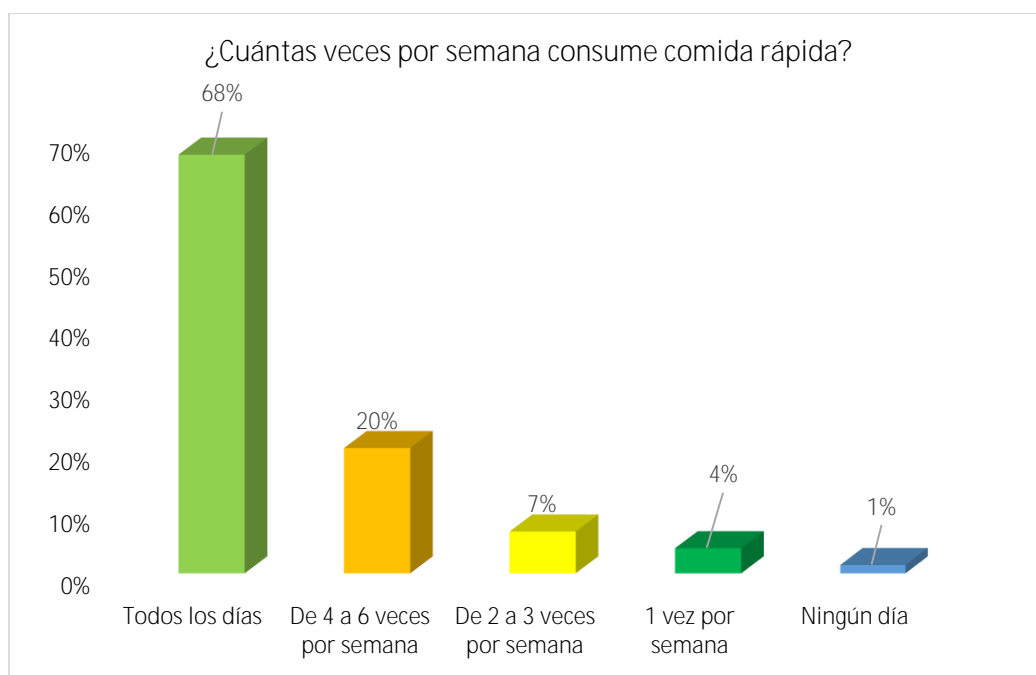
*Figura 11 ¿Come algunos antojitos entre las comidas?*

De la tabla 11 y figura 11, se observa que de un total de 74 estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786. El 78% indica que, si come algún antojito entre las comidas, el 20% indica que no come algún antojito entre las comidas y el 1% indica que a veces come algún antojito entre las comidas.

Tabla 12

*¿Cuántas veces por semana consume comida rápida?*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Todos los días	50	68%
De 4 a 6 veces por semana	15	20%
De 2 a 3 veces por semana	5	7%
1 vez por semana	3	4%
Ningún día	1	1%
<b>TOTAL</b>	<b>74</b>	<b>100%</b>



*Figura 12 ¿Cuántas veces por semana consume comida rápida?*

De la tabla 12 y figura 12, se observa que de un total de 74 estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786. El 68% indica que consume comida rápida todos los días, el 20% indica que consume comida rápida de 4 a 6 veces por semana, el 7% indica que consume comida rápida de 2 a 3 veces por semana, el 4% indica que consume comida rápida 1 vez por semana y el 1% indica que no consume comida rápida.

## CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

### 5. 1. DISCUSIÓN

En base al resultado obtenido se acepta la hipótesis general El sedentarismo se relaciona con el sobrepeso de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020.

El resultado que se obtuvo en la investigación coincido en la investigación que realizaron Aguilar y Calderón (2012), en su tesis “Estilos de vida y su relación con el sobrepeso en los estudiantes del ciclo básico del colegio de Tulcán de la ciudad de Tulcán, provincia del Carchi durante el periodo de enero a julio de la universidad técnica del norte Ecuador -2012”. El objetivo fue analizar los estilos de vida y su relación con el sobrepeso. La metodología es un estudio descriptivo transversal, la población fue de 187 estudiantes, utilizo un cuestionario, peso y talló para que calcule el índice de masa corporal, llegando a la conclusión “existe un gran porcentaje de sobrepeso en las estudiantes debido a la falta de prácticas de actividad física, consumo de comida chatarra, y a esto también se le asocia la falta de control de los alimentos que se expenden en el bar del colegio” (p. 78).

## **CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **6. 1. CONCLUSIONES**

**Primera:** En base al resultado obtenido se acepta la hipótesis general El sedentarismo se relaciona con el sobrepeso de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020.

**Segunda:** El estilo de vida sedentario durante el encierro se considera perjudicial para la salud, y este estudio muestra que afecta a la mayoría de los jóvenes, provocando sobrepeso y obesidad.

**Tercero:** la obesidad causada por el sobrepeso se ha convertido en la quinta causa principal de muerte en el mundo.

**Cuarto:** El estilo de vida sedentario se considera una de las cuartas causas principales de muerte de personas en todo el mundo.



## 6. 2. RECOMENDACIONES

**Primera:** incentivar con videos motivacionales a los alumnos para que realicen los ejercicios de manera voluntaria e indicar como llevar una vida sana, y alimentación saludable.

**Segunda:** los docentes deben dedicar 10 minutos de su clase para hacer diferentes tipos de estiramiento a los estudiantes de cuanto grado de primaria como una motivación para estudiar con más entusiasmo.

**Tercera:** como prevención de enfermedades por falta de ejercicio las municipalidades deben fomentar la actividad virtualmente para que no sea rutinario el hecho de estar sentado detrás de una computadora o celular.

**Cuarta:** la Facultad de Educación debería brindar charlas que concienticen a la población acerca de los perjudicial que es el sobrepeso y el sedentarismo para nuestra salud, de manera que incentive a las personas a realizar diferentes tipos de actividad física para evitar el sobrepeso.

## CAPÍTULO VII: FUENTES DE INFORMACIÓN

### 7.1. Fuentes Bibliográficas

Márquez , S., Rodríguez , J., & De abajo, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *apunts EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES*, 12-24.

Rodríguez, E., López, B., López, A., & Ortega, R. (2011). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos españoles. *Nutrición hospitalaria*, 26(2), 355-363.

### 7.2. Fuentes Documentales

Aguilar , A., & Calderón, X. (2012). *Estilos de vida y su relación con el sobrepeso en los estudiantes del ciclo básico del colegio de Tulcán de la ciudad de Tulcán, provincia del Carchi durante el periodo de enero a julio de la universidad técnica del norte Ecuador -2012*. Ibarra: Universidad Técnica del norte de Ecuador.

Amanca, S. (2017). “*RELACION ENTRE EL ESTILO DE VIDA Y EL SOBREPESO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA I.E. SEBASTIAN BARRANCA, CAMANA 2016*”. Camana: Universidad Alas Peruanas.

Guanilo, J., & Verde, W. (2018). *Prevalencia de sobrepeso y obesidad en alumnos de primaria en la provincia de Chiclayo en el año 2016*. Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.

Tolentino, L. (2017). *Dieta hipercalórica y sedentarismo como factores de riesgo de sobrepeso en escolares; I.E; La Gloriosa Chimbote, 2016*. Chimbote: UNIVERSIDAD SAN PEDRO.

Yepez, A. (2017). *PREVALENCIA Y FACTORES ASOCIADOS A SOBREPESO Y OBESIDAD EN ESCOLARES DE NIVEL PRIMARIO, EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LA CIUDAD DEL CUSCO, 2017*. Cusco: UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD.

### 7.3. Fuentes Electrónicas

Álvarez, P. (s.f.). Obtenido de <https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/11328/CC-77%20art%2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

"Coronaria". (s.f.). *National heart, lung, and blood institute*. Obtenido de National heart, lung, and blood institute: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/enfermedad-coronaria>

Cristi, C. (2015). *scielo.conicyt.cl*. Obtenido de scielo.conicyt.cl: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v143n8/art21.pdf>

De Andrade, M. (enero de 2015). *Definicion ABC*. Obtenido de Definicion ABC: <https://www.definicionabc.com/ciencia/masa-muscular.php>

De la Peña, M. (s.f.). *Instituto Europeo*. Obtenido de Instituto Europeo: <https://institutoeuropeo.es/inactividad-fisica-sedentarismo/>

"Enfermedades". (febrero de 2020). *Mayo Clinic*. Obtenido de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742>

"INACTIVIDAD". (s.f.). *Organización mundial de la salud*. Obtenido de Organización mundial de la salud: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)

"Mortalidad". (s.f.). *Instituto Nacional del Cáncer*. Obtenido de Instituto Nacional del Cáncer: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario/def/mortalidad>

Moreno, M. (marzo de 2012). *ScienceDirect*. Obtenido de ScienceDirect: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864012702882>

"Obesidad". (s.f.). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

"Tratamiento". (15 de febrero de 2020). *Mayo Clinic*. Obtenido de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/diagnosis-treatment/drc-20375749>

# ANEXOS

**Anexo**

**Matriz de consistencia**

**TÍTULO:** SEDENTARISMO Y RELACION CON EL SOBREPESO DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA 20786 DE LA UGEL 09, AÑO 2020.

<b>Problema</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variables</b>	<b>Definiciones</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b> ¿Qué relación existe entre el sedentarismo y el sobrepeso de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b> ¿Qué relación existe entre el sedentarismo y las enfermedades de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020?</p> <p>¿Qué relación existe entre el sedentarismo y los tipos de</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b> Determinar la relación entre el sedentarismo y el sobrepeso de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> Determinar la relación entre el sedentarismo y las enfermedades de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020.</p> <p>Determinar la relación entre el sedentarismo y los tipos de</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL</b> El sedentarismo se relaciona con el sobrepeso de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020.</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS</b> El sedentarismo se relaciona con las enfermedades de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020.</p>	<p align="center"><b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b></p> <p align="center">EL SEDENTARISMO</p>	<p>Es el estilo de vida ocio que llevan las personas debido a que se acostumbran a los fácil y dejan de lado cosas importantes como la vida sana y el deporte que son estilos de vida que nos evita muchas enfermedades.</p>	<p>X1= Práctica del deporte</p> <p>X2= Estilo de Vida</p> <p>X3= Hábitos Alimenticios</p>	<p>Tiempo</p> <p>Veces a la semana</p> <p>Tipo de deporte</p> <p>Ver televisión</p> <p>Utilizar video juegos</p> <p>Utilizar vehículos motorizados</p> <p>Hora de comidas</p> <p>Tipo de alimentos</p>

<p>obesidad de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020?</p> <p>¿Qué relación existe entre el sedentarismo y los grados de obesidad de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020?</p>	<p>obesidad de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020.</p> <p>Determinar la relación entre el sedentarismo y los grados de obesidad de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020.</p>	<p>El sedentarismo se relaciona con los tipos de obesidad de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020.</p> <p>El sedentarismo se relaciona con los grados de obesidad de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020.</p>	<p><b>VARIABLE DEPENDIENTE</b></p> <p><b>EL SOBREPESO</b></p>	<p>Es el exceso de peso que tienen las personas debido a muchos factores que son generados por malos hábitos rutinarios dentro de la lo habitual.</p>	<p>Y1= Enfermedades</p> <p>Y2= Tipos de Obesidad</p> <p>Y3= Grados de Obesidad</p>	<p>Hipertensión</p> <p>Trastornos hepáticos</p> <p>Diabetes tipo II</p> <p>Androide</p> <p>Genoide</p> <p>Distribución homogénea</p> <p>Severa</p> <p>Mórbida</p>
--	--	--	---	---	--	---



## **ENCUESTA**

### **A LOS ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA 20786 DE LA UGEL 09, AÑO 2020.**

**OBJETIVO:** Conocer la opinión de los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020

### **INSTRUCCIÓN**

Los suscritos está realizando una investigación sobre la relación entre el sedentarismo y el sobrepeso en estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 20786 de la Ugel 09, año 2020. Para el efecto solicito su pleno apoyo respondiendo a las siguientes preguntas.

#### **Sedentarismo**

1. ¿Qué actividad física realiza con más frecuencia?

- a) caminar
- b) ir al gimnasio
- c) realizar deporte
- d) ninguna

2. ¿Cuántas horas al día pasas frente a la computadora, Tablet o celular?

- a) Menos de 1 hora
- b) De 1 a 2 horas



c) De 2 a 3 horas

d) De 3 a 4 horas

e) Más de 4 horas

3. ¿Cuántas horas al día pasas frente al televisor?

a) Menos de 1 hora

b) De 1 a 2 horas

c) De 2 a 3 horas

d) De 3 a 4 horas

e) Más de 4 horas

4. ¿Cuántas veces por semana realizas actividad física?

a) 1 vez por semana

b) 2 veces por semana

c) 3 veces por semana

d) 4 a 6 veces por semana

e) Ninguna

5. en relación a su respuesta anterior, cuantas horas la realiza?

a) 1 a 2 horas diarias

b) 2 a más horas diarias

c) menos de 1 hora diaria

6. Los días que realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) al día?

a) Menos de 10 minutos

b) De 10 a 30 minutos

c) De 30 a 40 minutos

d) Más de 40 minutos

7. durante sus horas de estudio, usted camina?

a) si

b) no

### **Sobrepeso**

1. Peso

a) Menos de 35 a 40 kg

b) De 40 a 45 kg

c) De 45 a 50 kg

d) De 50 a 55 kg

e) De 55 a 60 kg

f) De 60 a 65 kg

g) De 65 a más kg

2. Talla

a) 1.25 a 1.30

b) 1.30 a 1.35

c) 1.35 a 1.40

d) 1.40 a 1.45

e) 1.45 a 1.50

f) 1.50 a 1.55

3. ¿Con que frecuencia toma gaseosas o bebidas con preservantes a la semana?

- a) Todos los días
- b) De 4 a 6 veces por semana
- c) De 2 a 3 veces por semana
- d) 1 vez por semana
- e) Ningún día

4. ¿Come algunos antojitos entre las comidas?

- a) Si
- b) No
- c) A veces

5. ¿Cuántas veces por semana consume comida rápida?

- a) Todos los días
- b) De 4 a 6 veces por semana
- c) De 2 a 3 veces por semana
- d) 1 vez por semana
- e) Ningún día

---

Lic. María Magdalena La Rosa Guevara  
ASESOR

---

Dra. Norvina Marlina Marcelo Angulo  
PRESIDENTE

---

Mg. Dante De La Cruz Pardo  
SECRETARIO

---

Dra. Rosa Mercedes Vilchez Jaime  
VOCAL