



**Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión**

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

**Nivel de hábitos alimenticios para el aprendizaje de educación física en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Particular “Nuestra Señora de Guadalupe” - 2022**

**Tesis**

**Para optar el Título Profesional de Licenciada(o) en Educación Física y Deportes**

**Autores**

**Torres Chagray, Jhan Martin**

**Pezzini Lumbre, Mariangela Milagros**

**Asesor**

**Mtro. Palacios Serna, Raúl Eduardo**

**Huacho – Perú**

**2023**



**Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales**

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

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



**UNIVERSIDAD NACIONAL**  
**JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

**LICENCIADA**

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

“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DE PORTES

**INFORMACIÓN DE METADATOS**

<b>DATOS DEL AUTOR (ES):</b>		
<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>DNI</b>	<b>FECHA DE SUSTENTACIÓN</b>
Torres Chagray Jhan Martín	48603425	08/09/2023
Pezzini Lumbre Mariangela Milagros	70897335	08/09/2023
<b>DATOS DEL ASESOR:</b>		
<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>DNI</b>	<b>CÓDIGO ORCID</b>
Raúl Eduardo Palacios Serna	10177373	0000-0001-5132-3916
<b>DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS - PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:</b>		
<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>DNI</b>	<b>CODIGO ORCID</b>
Regulo Conde Curiñaupa	10177373	0000-0002-9869-4818
Teobaldo Noreño Susanibar Hoces	15688490	0000-0002-2540-0233
Ronald Basilio Mejía Carpio	40652142	0000-0002-3362-7673

## BORRADOR\_NIVEL\_DE\_HABITOS\_ALIMENTICIOS.pdf

### INFORME DE ORIGINALIDAD

**20%**

INDICE DE SIMILITUD

**20%**

FUENTES DE INTERNET

**2%**

PUBLICACIONES

**9%**

TRABAJOS DEL  
ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.usmp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.unjfsc.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.uladech.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>www.slideshare.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.uct.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.uap.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorio.une.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>docplayer.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

**TESIS**

**NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA EL APRENDIZAJE DE  
EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE  
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR  
“NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE”  
– 2022**

**JURADO EVALUADOR**

**MG. REGULO CONDE  
CURIÑAUPA**

**PRESIDENTE**

**MG. TEOBALDO NOREÑO**

**SUSANIBAR HOCES**

**SECRETARIO**

**MG. RONALD BASILIO**

**MEJIA CARPIO**

**VOCAL**

## **DEDICATORIA**

Con afecto a nuestros padres quienes nos motivan constantemente a continuar nuestros estudios profesionales.

## **AGRADECIMIENTO**

Nuestro agradecimiento a los docentes por su apoyo en el proceso de ejecución de la tesis.  
Agradecimiento a nuestros demás familiares por su apoyo y motivación permanente.

## INDICE

<b>RESUMEN</b> .....	7
<b>ABSTRACT</b> .....	8
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	9
<b>CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	10
1.1. Descripción de la realidad problemática .....	10
1.2. Formulación del problema.....	11
1.2.1. Problema general .....	11
1.2.2. Problemas específicos.....	11
1.3. Objetivos de la investigación.....	11
1.3.1 Objetivo general .....	11
1.3.2. Objetivos específicos .....	12
<b>CAPITULO II. MARCO TEORICO</b> .....	14
2.1. Antecedentes de la investigación.....	14
2.1.1. Investigaciones internacionales .....	14
2.1.2. Investigaciones nacionales .....	15
2.2. Bases teóricas .....	16
2.3. Bases Filosóficas.....	24
2.4. Definición de términos básicos. ....	25
2.5. Hipótesis de investigación .....	25
2.5.1. Hipótesis general.....	25
2.5.2. Hipótesis específica .....	25
2.6. Operacionalización de las variables .....	26
<b>CAPITULO III. METODOLOGÍA</b> .....	28
3.1. Diseño metodológico.....	28
3.2 Población y Muestra.....	28
3.2.1. Población .....	28



3.2.2. Muestra .....	28
3.3. Técnicas de recolección de datos.....	28
3.4. Técnicas para el procesamiento de la información.....	29
<b>CAPITULO IV. RESULTADOS .....</b>	<b>30</b>
<b>4.2 Contrastación de hipótesis.....</b>	<b>33</b>
CAPITULO V. DISCUSIÓN .....	37
CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	39
<b>6.1. Conclusiones.....</b>	<b>39</b>
<b>6.2. Recomendaciones.....</b>	<b>40</b>
CAPITULO V. REFERENCIAS.....	41
5.1. Fuentes bibliográficas.....	41
Matriz de consistencia .....	44
ANEXO .....	46

## INDICE DE TABLAS

Tabla 3.....	30
Tabla 4.....	30
Tabla 5.....	31
Tabla 6.....	32
Tabla 7.....	33
Tabla 8.....	34
Tabla 9.....	34
Tabla 10.....	35
Tabla 11.....	36

## INDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1</i> .....	30
<i>Figura 2</i> .....	31
<i>Figura 3</i> .....	32
<i>Figura 4</i> .....	33

## RESUMEN

El informe final “Nivel de hábitos alimenticios para el aprendizaje de educación física en estudiantes del quinto año de secundaria de la institución educativa particular Nuestra Señora de Guadalupe – 2022” el cual trazó su objetivo de determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el aprendizaje de educación física, empleando el procedimiento metodológico de enfoque cuantitativo, planteando el diseño no experimental de nivel correlacional, entre las técnicas de recojo de datos se utilizó la encuesta y el instrumento fue el cuestionario, contando con la muestra accesible de 20 estudiantes. Los resultados revelaron que en el aspecto de hábitos alimenticios, el 45% de los estudiantes de quinto año apareció un nivel considerado regular, mientras que el 34% alcanzó un grado regular y el 21% aumentó un nivel deficiente en sus hábitos alimenticios. En lo que respecta al desempeño en educación física, el 51% de los estudiantes del quinto año demostraron un nivel de proceso en su aprendizaje, el 40% modificó un nivel satisfactorio, y el 9% situándose en nivel incipiente. En resumen, se concluyó la confirmación positiva de los hábitos alimentarios y el rendimiento en educación física. Esto se evidencia por el coeficiente de coincidencia  $r = 0.640$ , que indica una relación significativa. Además, el valor obtenido de 0,000 es menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ , lo que refuerza la conclusión de una relación sólida. En términos de intensidad, esta relación es considerada alta.

**Palabras clave:** Hábitos alimenticios, aprendizaje, actividad física.

## ABSTRACT

The final report "Level of eating habits for learning physical education in students of the fifth year of high school of the private educational institution Our Lady of Guadalupe - 2022" which outlined its objective of determining the relationship between eating habits and learning physical education, using the methodological procedure of quantitative approach, proposing the non-experimental design of correlational level, among the data collection techniques the survey was used and the instrument was the questionnaire, with the accessible sample of 20 students. The results revealed that in the aspect of eating habits, 45% of the fifth year students appeared a level considered regular, while 34% reached a regular level and 21% increased a deficient level in their eating habits. Regarding performance in physical education, 51% of fifth-year students demonstrated a level of process in their learning, 40% modified a satisfactory level, and 9% were at an incipient level.

In summary, it is concluded that there is a positive confirmation between eating habits and performance in physical education. This is evidenced by the coincidence coefficient  $r = 0.640$ , which indicates a significant relationship. Furthermore, the obtained value of 0.000 is less than the significance level  $\alpha = 0.05$ , which reinforces the conclusion of a strong relationship. In terms of intensity, this relationship is considered high.

**Keywords:** Eating habits, learning, physical education.

## INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios saludables y la actividad física en los educandos es crucial para garantizar un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades a largo plazo. Estudios han demostrado que los escolares que tienen hábitos alimenticios saludables y realizan actividad física regularmente tienen mejor rendimiento académico, mejor autoestima y tienen menos posibilidades de desarrollar enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2 o malestares cardíacos. Además, una alimentación saludable con actividad física puede reducir el estrés mejorando la calidad del sueño, lo que es esencial para el bienestar general del estudiante.

Por lo tanto, es importante fomentar y educar sobre una alimentación saludable y la actividad física en los estudiantes para que puedan desarrollar hábitos saludables y mantenerlos a lo largo de su vida.

Por lo expuesto fue necesario realizar el presente estudio que tuvo la estructura:

Capítulo 1: se presenta la exposición del problema, abordando tanto la perspectiva general como las cuestiones específicas. Además, se establece el propósito general y los propósitos concretos del estudio, así como se evalúa la viabilidad y justificación de la investigación.

Capítulo 2: aborda los antecedentes del estudio, el marco teórico que lo sustenta y las bases tanto teóricas como filosóficas que fundamentan la investigación. Asimismo, se definirán los conceptos clave que se emplearán en el estudio.

Capítulo 3: correspondiente a la metodología y los avances de la tesis. Se toma en cuestión tanto la amplitud de la población y la muestra estudiada como la técnica empleada e instrumentos utilizados para la recopilación de datos.

Capítulo 4: Se presentan los resultados alcanzados. El quinto capítulo se dedica a la discusión de la pesquisa, contrastando los hallazgos con estudios preliminares. Este segmento recoge las conclusiones que se derivan en consonancia con los objetivos delineados para el estudio. El último capítulo, el séptimo, se reserva para la bibliografía y los anexos pertinentes al trabajo

## **CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

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

Los buenos hábitos alimenticios y la educación física están estrechamente relacionados ya que ambos influyen considerablemente en el bienestar general de un individuo. La educación física se dedica a fomentar la actividad física y promover un modo de vida activo, mientras que los hábitos alimenticios se concentran en la nutrición y en elegir opciones alimenticias beneficiosas para la salud.

Desde el punto de vista de la nutrición, la educación física desempeña un papel fundamental en fomentar el entendimiento acerca de la relevancia de mantener una alimentación equilibrada y diversificada. Esto implica la inclusión en la dieta de frutas, verduras, proteínas magras y carbohidratos complejos. Los estudiantes que participan en programas educativos de actividad física también tienen la oportunidad de adquirir conocimiento sobre la conexión entre su ingesta alimentaria y su desempeño físico. Además, se les enseña la relevancia de mantener una adecuada hidratación antes, durante y después de la actividad física.

Los estudios realizados a nivel internacional describen que una inadecuada ingesta, la falta de actividad física y el estilo de vida sedentario son los primordiales factores que contribuyen de manera significativa a enfermedades prevenibles y muertes prematuras. (Plaza, Martínez, & Navarro, 2023), a ello se suma que en la última década 3 de cada 10 adolescentes, niños y niñas tienen sobrepeso en Latinoamérica entre edades de 5 a 19 años. Para el año 2020 el 7.5% de 5 años tenían sobrepeso, esto representa 4 millones aproximadamente. (UNICEF, 2021)

En el Perú, MINSA (2019) en su estudio muestra que los escolares entre los 12 a 17 años muestran un 5.5% de obesidad, 19.3% de sobrepeso, un 0.3% de delgadez y un 74.9% en estado normal. (p.15), estado nutricional que afecta directamente a la salud de los adolescentes que se hallan en pleno desarrollo y etapa escolar que requiere de nutrientes para el buen rendimiento cognitivo.

Por otro lado, los hábitos alimenticios también pueden afectar el rendimiento físico de una persona. Una dieta poco saludable y desequilibrada puede conducir a la falta de energía, fatiga y una disminución del rendimiento físico. Por lo tanto, la educación sobre hábitos

alimenticios saludables puede ser igualmente importante para mejorar la actividad física y el rendimiento deportivo.

Las variables de hábitos alimenticios y la educación física están interconectados y deben ser abordados de manera integral para lograr una buena salud y un bienestar general en los educandos de la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe” cuyos resultados servirán para programar actividades de aprendizaje que motiven al buen hábito alimenticio ya que los correctos hábitos de alimentación son determinantes frente al riesgo de contraer padecimientos crónicas que se asocian al deterioro del proceso cognitivo, el envejecimiento de la memoria y la atención.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cómo es la relación de los hábitos alimenticios y el aprendizaje de educación física en educandos del 5to grado de secundaria de la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cómo es la relación de los hábitos alimenticios y se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en educandos del 5to grado de secundaria de la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022?

¿Cómo es la relación de los hábitos alimenticios y Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices en educandos del 5to grado de secundaria de la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022?

¿Cómo es la relación de los hábitos alimenticios y Asume una vida saludable en educandos del 5to grado de secundaria de la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022?

## **1.3. Objetivos de la investigación**

### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar la relación existente de los hábitos alimenticios y el aprendizaje de educación física en educandos del 5to año de secundaria de la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

Establecer la relación existente de los hábitos alimenticios y Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en educandos del 5to grado de secundaria de la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022.

Establecer la relación existente de los hábitos alimenticios e Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices en educandos del 5to grado de secundaria de la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022.

Establecer la relación existente de los hábitos alimenticios y Asume una vida saludable en educandos del 5to grado de secundaria de la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022

## **Justificación de la investigación**

### **Justificación teórica**

Los estudios sobre los hábitos alimentarios y las actividades físicas vienen dándose con mayor frecuencia a nivel de distintos países del mundo ya que estas dos variables se encuentran relacionadas y repercuten en la salud del ser humano por ello es necesario revisar y enriquecer los fundamentos teóricos y conceptuales sobre las dos variables con teorías científicas de los últimos años para que a partir de ello la comunidad educativa lo tome como base en sus programaciones pedagógicas.

### **Justificación práctica**

Sus resultados servirán para programar actividades de capacitaciones a docentes y escuelas de padres para mejorar el buen hábito alimenticio y cómo esta repercute en la salud de educandos.



#### **1.4. Delimitaciones del estudio**

##### **Delimitación Temporal**

Se ejecutó en los semestres del 2022

##### **Delimitación Espacial**

El proceso fue ejecutado en la I.E.P “Nuestra Señora de Guadalupe”

##### **Delimitación Social**

Su ejecutó con educandos de nivel secundaria de la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe”

#### **1.5. Viabilidad del estudio**

El estudio es considerado factible debido a su alineación con las normas establecidas ya que se dispone de recursos bibliográficos tanto generales como especializados. El proceso de desarrollo del estudio se lleva a cabo sin causar impactos negativos en el medio ambiente. Se han validado instrumentos para recopilar información y datos de manera confiable. Expertos en estadística, tecnología y metodología brindaron asesoramiento en el proyecto. Además, la financiación para llevar a cabo el estudio proviene de los propios autores del mismo.

## **CAPITULO II. MARCO TEORICO**

### **2.1. Antecedentes de la investigación**

#### **2.1.1. Investigaciones internacionales**

Chávez y Balda (2022) presentó la Actividad física para mejorar los hábitos en escolares de 10 – 12 años, con el propósito de explorar la conexión de la actividad física y el patrón alimenticio en niños de 10 a 12 años, se emplearon los métodos documental y analítico-descriptivo. La muestra comprendió a 70 estudiantes y 3 profesores. Los resultados indican que hay relación entre la actividad física y una alimentación sana, demostrando cómo esta relación influye en el proceso de aprendizaje y el desarrollo escolar de los alumnos. Además, se observa que esta conexión también contribuye a la prevención de problemas de salud a futuro, tales como enfermedades coronarias, obesidad, cáncer, hipertensión y osteoporosis.

Cárcamo; Ponce; Cárcamo y Aguilar (2018) estudiaron el nivel de actividad física, conducta sedentaria y hábitos alimentarios de acuerdo a particularidades etnodemográficas de adolescentes de Curacautín, Chile. El propósito es analizar el grado de participación en actividad física (AF), comportamiento sedentario (CS) y hábitos alimentarios (HA) en función de las características etnodemográficas en jóvenes. Se extrajo una muestra de 111 estudiantes para evaluar la actividad física utilizando el cuestionario PAQ-A, y los hábitos alimentarios a través del FFQ. Los resultados indican que los varones muestran mayor nivel de actividad que las mujeres. Un 4,5% acata con las recomendaciones de actividad física, sin diferencias étnicas. Por otro lado, la conducta sedentaria es altamente prevalente, abarcando el 91,9% de la muestra total. Se concluye que no hay disparidades étnicas en los niveles de AF, CS y HA en los jóvenes; no obstante, tanto la conducta sedentaria como la falta de actividad física exceden los estándares nacionales e internacionales.

Borjas; Loaiza; Campoverde; Arias y Chávez (2017) estudió la obesidad, hábitos alimentarios y actividad física en escolares de secundaria. El propósito del estudio consistió en examinar los niveles de obesidad y sobrepeso entre los educandos de secundaria de la U.E. FICOA en Guayaquil. Se empleó un enfoque correlacional como metodología, involucrando una muestra de 82 estudiantes, divididos en 40 mujeres y 42 hombres. A estos participantes se les aplicó el cálculo del índice de masa corporal (IMC), junto con un

cuestionario que abordó temas relacionados con la dieta y la actividad física. Los resultados revelaron que el 17,1% de los estudiantes presentaron tanto obesidad como sobrepeso. Además, se demostró que el 22% de los estudiantes exhibían comportamientos alimenticios de riesgo, y un 14% seguían dietas hipocalóricas. En última instancia, se pudo concluir que los niveles de obesidad en los estudiantes eran ligeramente inferiores comparado con los países desarrollados.

### **2.1.2. Investigaciones nacionales**

Quiroz; Salas y Salazar (2016) estudiaron la correlación de los hábitos alimenticios y la actividad física con índice de masa corporal en escolares de 6 a 11 años de una institución educativa privada, quienes plantearon con la intención de analizar la conexión de los hábitos alimenticios con la actividad física relacionada a la masa corporal de estudiantes de 6 a 11 años de la IEP Frederick Taylor. Para llevar a cabo este estudio, adquirió una metodología correlacional no experimental, con la muestra de 62 educandos. Los padres completaron un cuestionario de siglas HAPE, calculandose el Índice de Masa Corporal (IMC) basado en las medidas de peso y altura, utilizando la norma técnica del MINSA. Los resultados indican que aproximadamente el 50% de los escolares tiene hábitos alimenticios moderadamente adecuados, y en términos de actividad física, alrededor del 50,6% tiene un nivel de actividad moderadamente adecuado. Además, se demostró que el 19,7% de los estudiantes tiene sobrepeso y el 32,2% presenta obesidad. Estos hallazgos revelan la relación de los hábitos alimenticios con la actividad física en los escolares de la IEP Frederick Taylor.

Valdarrago (2017) estudió los hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de la institución Alfred Nobel en el periodo de mayo – agosto de 2017. El propósito fue establecer la consecución entre los patrones de alimentación y la condición nutricional de los escolares en la institución. El enfoque utilizado en la investigación fue cuantitativa y transversal. Tuvo una muestra que consiste en 209 estudiantes de entre 13 y 17 años, pertenecientes a los grados tercero a quinto de secundaria. Para valorar el estado nutricional, se empleó la técnica de observación, respaldada por una hoja de registro como herramienta. En cuanto a los hábitos alimenticios, se recurrió a la técnica de entrevistas y cuestionarios. Los resultados revelaron existencia de una mayoría de educandos con hábitos alimenticios favorables. En lo que respecta al estado de nutrición, la mayoría de los alumnos exhibieron un nivel que podría requerir dentro de los parámetros normales. No obstante, también se detectaron

instancias de exceso de peso y obesidad. Demostrando una relación importante entre estas dos variables.

Lozano (2022) Estudió la actividad física y hábitos alimenticios de escolares de 4to grado de secundaria en la I.E. N° 002 Hermano Anselmo María Breña, del 2019. Se busca establecer la conexión de las actividades físicas y los patrones alimenticios en escolares de 4to año de secundaria. El enfoque de investigación adoptado es de carácter correlacional a nivel básico, sin intervenir en las variables debido a su naturaleza no experimental. La muestra comprende a 75 estudiantes, quienes completaron el cuestionario IPAQ para evaluar su nivel de actividad física, así como un cuestionario relacionado con sus hábitos alimentarios. Los resultados indican una correlación positiva entre la actividad física y los hábitos alimentarios, como evidenciado por el coeficiente de consecuencia de Spearman, que exhibe un valor de 0,000 ( $p = 0,000 < 0,05$ ).

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Hábitos alimenticios**

#### **2.2.1.1. Definición**

Los hábitos alimentarios son parte de cada ser humano, no se nace con él, se van formando con las experiencias de aprendizaje obtenidas en el transcurso de la vida, a través del cual la persona elige los alimentos que configuran su dieta diaria preparándolo para su ingestión. Este proceso es de naturaleza opcional y susceptible de ser aprendido, lo cual desempeña un papel crucial en su condición de bienestar. Estas costumbres pueden resultar inapropiadas debido a insuficiencias. (Albito, 2015, pág. 4)

Pereira & Salas (2017) lo describen como el conjunto de acciones orientadas a elegir alimentos para suplir las demandas fisiológicas del organismo. En consecuencia, la elección de alimentos en una comunidad guarda estrecha relación con sus prácticas arraigadas, herencias culturales, entorno socioeconómico y la estructura familiar. (p.4), en esa misma línea de defición se encuentra la Fundación Española de Nutrición el cual menciona que son acciones que son realizadas de manera consciente por grupos de personas de manera repetitiva. Estas acciones están relacionadas con la elección, consumo y utilización de ciertos alimentos o patrones dietéticos, y son influenciadas por factores sociales y culturales.(FEN, 2014) y hay diversos elementos que influyen en los patrones de alimentación en estudiantes, incluyendo aspectos fisiológicos, género, edad, la predisposición genética y la condición de

salud. También se consideran factores ambientales, aspectos económicos y elementos socioculturales, tales como las tradiciones culinarias, religiosas y estilos de vida.(FEN, 2014).

En términos generales, varios autores están de acuerdo en que la manera cómo las personas y grupos se relacionan con la comida, incluyendo aspectos como qué, cuándo, cómo, con qué fin y quiénes consumen los alimentos, son patrones de comportamiento que se repiten a lo largo del tiempo. Estos patrones se arraigan tanto en las acciones individuales como en las colectivas, y se integran de manera directa o indirecta en las costumbres y normas de las sociedades. (Macias, Gordillo, & Camacho, 2012)

En conclusión, es una forma de comer que se adquiere desde la primera infancia, de manera natural y espontánea, es por ello que la buena alimentación debe de enseñarse desde los hogares y desde los primeros años de vida del ser humano.

#### **2.2.1.2. Dimensiones de los hábitos alimenticios.**

El estudio ha considerado las siguientes dimensiones:

- **Tipos de alimentos:** el plato de alimentos se divide en 5 categorías que resalta la ingesta nutricional en lo siguiente:

Los granos nutritivos, como el trigo, avena, harina de maíz, arroz y cebada, así como los granos derivados de otros cereales, constituyendo los productos resultantes de la cosecha de granos. Los vegetales abarcan las hojas verdes, las variedades de color rojo y naranja, las legumbres como los guisantes y los frijoles, así como los vegetales con contenido de almidón. Las frutas, tanto en su forma natural como en jugo, deben ser 100% naturales. Dichas frutas pueden estar en estado fresco, enlatado o congelado, y se acepta que se presenten en forma completa, troceada o triturada. En cuanto a los lácteos y otros productos elaborados a partir de la leche, se incluyen en esta categoría, con un enfoque en las opciones descremadas o bajas en grasa y aquellas ricas en calcio. Las fuentes de proteínas recomendadas son preferentemente aves y carnes magras o con

un bajo contenido de grasa. Es importante diversificar las fuentes de proteínas en la dieta, incorporando mayor cantidad de pescado, semillas, frutos secos y frijoles en la rutina alimentaria. (Stanford, 2019)

- **Promedio diario de líquido:** El promedio diario de líquido que necesita el ser humano varía según la edad, el sexo, el nivel de actividad física y otros factores. Sin embargo, se recomienda que los adultos beban al menos 2 litros de líquidos al día para mantener una buena hidratación. Es importante tener en cuenta que las necesidades de líquidos pueden variar según la actividad física, el clima y otros factores. Por ejemplo, si una persona realiza actividad física intensa o se encuentra en un clima caliente y seco, puede necesitar beber más líquidos para mantenerse hidratado.
- **Tipos de bebidas:** el tipo de bebida recomendable que deben consumir los menores de edad son el agua, leche y zumos de fruta. El agua no tiene calorías ni sabor siendo ideal para calmar la sed, la leche tiene calcio para completar las necesidades de calcio diario.
- **Alimentos entre comidas:** se entiende al refrigerio que pueden tener los menores de edad, los cuales deben ser saludables y en porcentaje que su actividad física, edad y talla requieren para el buen desarrollo de la salud.
- **Lugar y ambiente:** Es importante tener un lugar adecuado para comer, preferiblemente una mesa y una silla cómoda, para que la persona pueda sentarse y comer sin distracciones y sin tener que comer de pie. Además, el lugar debe estar limpio y ordenado para promover una alimentación saludable. En cuanto al ambiente en el que se come puede afectar la forma en que se disfruta y se percibe la comida. Es importante reducir las distracciones, como el uso de dispositivos electrónicos o la televisión, para que la persona pueda concentrarse en la comida. Además, se debe fomentar un ambiente tranquilo y relajado para ayudar a la digestión y promover el disfrute de los alimentos. La iluminación en el lugar donde se come también puede influir en la alimentación. La luz tenue o de colores cálidos puede crear un ambiente relajante y agradable para comer, mientras que la luz brillante o fría puede estimular la sensación de prisa y dificultar la relajación durante la comida.

- **Tiempo dedicado a la ingesta:** Tomarse el tiempo para comer y disfrutar de los alimentos tiene varios beneficios para la salud. En primer lugar, comer lentamente y dedicar tiempo a masticar los alimentos adecuadamente ayuda a una mejor digestión. La masticación es el primer paso en la digestión y, cuando se hace correctamente, ayuda a liberar enzimas digestivas en la boca para comenzar el proceso de descomposición de los alimentos. tomarse el tiempo para comer también puede ayudar a controlar el apetito y evitar el exceso de alimentación. El cerebro necesita tiempo para procesar la señal de saciedad que envía el estómago, por lo que comer demasiado rápido puede hacer que se coma más de lo necesario antes de que el cerebro tenga la oportunidad de registrar que está satisfecho.
- **Frecuencia semanal de ingesta:** se ingiere los alimentos de acuerdo a la pirámide de los alimentos que es un instrumento que nos permite entender los principios básicos de la alimentación y nutrición:

Es recomendable consumir diariamente frutas, verduras, cereales, tubérculos y sus derivados. Las carnes se pueden consumir cada dos días, mientras que los huevos, las legumbres, los productos lácteos pueden consumirse de dos a tres veces por semana. Los azúcares, la miel, los aceites y las grasas deben consumirse con moderación. Trate de 2 a 4 porciones de granos por día. (Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, 2015)

### **2.2.2.3. Importancia de hábitos de alimentación**

Durante la adolescencia, los patrones de alimentación juegan un papel de vital importancia. Este período se caracteriza por un crecimiento y desarrollo rápido en aspectos físicos, cognitivos y emocionales. Por ello, resulta esencial contar con una dieta equilibrada y adecuada, no solo para fomentar un crecimiento saludable, sino también para prevenir posibles enfermedades crónicas en el futuro.

Es fundamental que los jóvenes garanticen una ingesta diversificada de alimentos pertenecientes a todos los grupos nutricionales, que abarcan frutas, verduras, cereales integrales, fuentes de proteína magra y productos lácteos bajos en grasas. Es esencial dejar

de consumir comidas procesadas, frituras, dulces y bebidas de alto contenido en azúcar, dado que estos productos pueden aumentar el riesgo de padecer obesidad y afecciones crónicas. Además, los adolescentes también deben prestar atención a la cantidad de alimentos que consumen, ya que es fácil exceder las necesidades calóricas diarias durante la adolescencia debido al rápido crecimiento y actividad física.

Entre los beneficios que trae tener un buen hábito alimenticio está que:

Adquieres los nutrientes esenciales, vitaminas y minerales necesarios para promover un desarrollo adecuado de tu cuerpo y mente. Esto reduce las probabilidades de aumento de peso debido al exceso de grasas y azúcares, así como de pérdida de peso debido a carencias nutricionales.

Mantienes un peso óptimo según tu edad y estatura, lo cual ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares y diabetes. Experimentas un aumento en tu nivel de energía y vitalidad, además de una mejor capacidad de concentración.

Eres consciente de tu ingesta alimentaria, considerando tanto la calidad como la cantidad de los alimentos que consume. Esto te permite reconocer cuándo es necesario moderar o evitar ciertos alimentos menos saludables.

Saboreas la experiencia de comer al máximo. Practicar una masticación adecuada y disfrutar de tus comidas con calma contribuye positivamente a tu bienestar general. (Instituto Lomas del Real, 2019)

En resumen, es importante que los adolescentes adopten hábitos alimenticios saludables para garantizar un crecimiento y desarrollo adecuados, prevenir enfermedades crónicas y promocionar estilos de vida saludables a largo plazo.

## **2.2.2. Aprendizaje de educación física**

### **2.2.2.1. Definición**

La educación física desempeña un papel fundamental en el progreso de las habilidades motrices de los estudiantes. Esto se logra mediante un enfoque dinámico y reflexivo, utilizando estrategias didácticas basadas en actividades lúdicas que involucran expresión corporal, introducción a diferentes deportes y prácticas deportivas educativas. (Secretaría de Educación, 2021).



Esta área pedagógica es una disciplina encargada de desarrollar capacidades de formación continua en el aspecto motriz, este proceso contribuye al fortalecimiento integral de la salud al mejorar las funciones cardiovasculares, respiratorias, nerviosas, musculares y digestivas. (INFODOSU, 2020).

La relevancia de la educación física en el aprendizaje radica en su capacidad para fomentar un desarrollo completo de la persona. Mediante la práctica de actividad física, se estimula el crecimiento motor, se mejora la coordinación, se fortalece la fuerza, se aumenta la resistencia y se incrementa la flexibilidad. Además de estos aspectos físicos, esta disciplina también inculca valores esenciales como el respeto a las reglas, la colaboración con los compañeros y el trabajo en equipo en el contexto del aprendizaje.

Aunado a ello, la educación física puede tener una relación positiva en el rendimiento escolar, ya que diversas investigaciones han evidenciado que la actividad física puede potenciar la concentración y la capacidad de atención.

Por lo expuesto, es necesario que las instituciones escolares reconozcan la importancia de la educación física y la integren adecuadamente en el proceso educativo ya que ofrece una educación integral en el cuerpo humano favoreciendo el cuidado de la salud física y corporal, recibiendo además prácticas y reglas de distintos deportes fomentando en los estudiantes a practicarlos disciplinadamente y en forma segura.

#### **2.2.2.2. Dimensiones de aprendizaje de educación física**

Las dimensiones comprenden las tres competencias que desarrolla el área de educación física:

- **Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad**, esta competencia fomenta el desarrollo de la autoconciencia en el estudiante a través de la interacción con el entorno y sus habitantes. Esto permite cimentar su identidad y autoestima al internalizar y organizarse de forma efectiva, adaptándolos a sus propias capacidades. Esto se logra a través de la participación en actividades físicas como el juego y las acciones cotidianas. Además, esta competencia promueve la habilidad del estudiante para expresarse y comunicarse utilizando su cuerpo para transmitir ideas y emociones. (MINEDU, 2016, pág. 41)

El Ministerio de Educación (2016) plantea las capacidades que desarrolla esta competencia, el cual se interpreta de la siguiente manera:

Comprende su cuerpo: comprende su propia corporalidad, es decir, internaliza la noción de su cuerpo en reposo o en movimiento en contextos espaciales y temporales, considerando objetos y otras personas en su entorno. Esto implica la habilidad de formar una representación mental de su cuerpo y construir su identidad a partir de esta comprensión.

Se expresa corporalmente: Se manifiesta a través del cuerpo, utilizando el lenguaje corporal como medio para transmitir emociones, sentimientos y pensamientos. Esta forma de expresión involucra el uso del tono, gestos, expresiones faciales, posturas y movimientos para comunicar, lo que a su vez fomenta la creatividad al aprovechar todas las herramientas que el cuerpo y el movimiento pueden ofrecer. (p.41).

**Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices,** Los estudiantes utilizan todas sus habilidades en la interacción social y convivencia al participar en diversas actividades físicas como juegos, integrándose efectivamente en el grupo y abordando los desacuerdos de forma asertiva y apropiada según cada contexto. De forma similar, utilice tácticas y estrategias para alcanzar metas compartidas al involucrarse en diversas prácticas físicas. (MINEDU, 2016, pág. 51),

- **Asume una vida saludable:** Los educandos que adquirieron esta habilidad demuestran una capacidad reflexiva en busca del bienestar colectivo, integrando prácticas independientes que contribuyen a la enhorabuena de su calidad de vida. Además, posee conocimientos sobre posturas adecuadas, alimentación e higiene corporal saludable en consonancia con sus medios y entorno. (MINEDU, 2016, pág. 46),

El Ministerio de Educación (2016) plantea las capacidades que desarrolla esta competencia:

Comprender las interrelaciones entre la actividad física, la alimentación, la postura y la higiene corporal, en relación con la salud, implica examinar y entender los procesos relacionados con estos aspectos. Esto abarca la exploración de todos los aspectos mencionados y la participación en actividad

física inciden en diversas acciones cotidianas, contribuyendo al logro de un bienestar integral en términos físicos, psicológicos y emocionales, teniendo en cuenta los recursos y el entorno individuales.

Incorporar prácticas que enriquezcan la calidad de vida implica adoptar una perspectiva crítica respecto a la importancia de los hábitos saludables y los beneficios que conllevan para mejorar la calidad de vida. Esto conlleva la elaboración de planes, rutinas o dietas que aplican los conocimientos sobre alimentación, higiene corporal, posturas y actividad física para promover la salud de acuerdo con las necesidades, recursos y contexto personal. (p.46)

Las actividades pedagógicas deben ser orientadas según recomendaciones de MINEDU (2016).

- Diseñar un enfoque de planificación de actividades que considere el desarrollo evolutivo de los estudiantes, sin importar su género. El objetivo principal es garantizar que todas las actividades sean inclusivas y fomentar la participación de los estudiantes, impidiendo la división, la categorización excesiva y la competencia desmedida.
- Promover la incorporación de actividades que estimulan los sentidos y el movimiento, abarcando desde juegos físicos hasta representaciones teatrales, pasando por juegos tradicionales, populares y originarios de la región, así como juegos previos a la práctica deportiva. Estas actividades se llevarán a cabo en diversos contextos, ya medida que avancen, se introducirán reglas y dinámicas más complejas de manera gradual. A partir del tercer grado, se introducirán dinámicas de trabajo en grupo, permitiendo a los estudiantes asumir y asignar roles.
- Crear situaciones de aprendizaje auténticas, variadas y significativas, donde el estudiante sea considerado un agente activo en su proceso de aprendizaje y pueda desarrollar gradualmente mayor autonomía a través de su participación física. (p.42).

### **2.2.2.3. Beneficios de la educación física**

Las actividades físicas es uno de los más importantes para la salud del ser humano en todas las edades, por ejemplo, para la salud cerebral tenemos los siguientes beneficios:

- Para los escolares de 6 a 13 años, mejora el aspecto cognitivo, el rendimiento académico, velocidad del procesamiento de la información y memoria.
- Para las personas adultas, reduce el riesgo de demencia incluida el Alzheimer.
- Para los adultos mayores de 50 años, mejora la cognición (función ejecutiva, atención, memoria, inteligencia cristalizada, velocidad de procesamiento. (Azar, 2018)

Llevar a cabo ejercicio de manera constante brinda una amplia gama de ventajas para la salud. Algunas de las principales ganancias incluyen:

- Potencia la salud cerebral.
- Contribuye al control del peso corporal.
- Disminuye la probabilidad de padecer enfermedades crónicas.
- Refuerza la fortaleza de los huesos y músculos.
- Mejora el estado emocional.
- Aumenta la vitalidad y reduce el riesgo de sufrir estrés y depresión.

Asimismo, las actividades físicas también pueden aumentar la calidad del sueño, fomentar la autoestima y fortalecer el funcionamiento del sistema inmunológico.

### **2.3. Bases Filosóficas**

Platón, consideraba que el cuerpo y la mente estaban interconectados, y que para alcanzar la excelencia en la vida, debían ser desarrollados de manera equilibrada. Por lo tanto, la educación física era una parte importante de su filosofía educativa.

En la obra “La República”, Platón propone un sistema de educación integral para formar a los ciudadanos ideales de su utopía. En este sistema, la educación física es una parte importante, junto con la educación intelectual y moral.

Platón creía que la educación física era necesaria para desarrollar la fuerza, la resistencia y la agilidad necesarias para la vida cotidiana y para el servicio militar, pero también para el desarrollo de la mente y del carácter. La educación física, según Platón, debía ser parte de una educación completa que incluyera la música, la poesía, la filosofía y la retórica.

Además, Platón creía que la educación física tenía una dimensión ética y moral. En sus diálogos, Platón habla de la importancia de la disciplina y el autocontrol en las actividades

físicas, y de cómo la práctica de los deportes puede ayudar a desarrollar valores como la lealtad, la cooperación, el respeto y el espíritu de equipo.

## **2.4. Definición de términos básicos.**

**Educación física:** Campo que promueve el avance de las habilidades motoras en los estudiantes mediante un enfoque activo y reflexivo. Emplea métodos de enseñanza basados en actividades de movimiento, como la expresión corporal, la introducción a deportes y el uso educativo del deporte, para lograr este objetivo. (Secretaría de Educación, 2021).

**Hábitos alimenticios:** Pereira & Salas (2017) lo describen como las acciones que implican elegir alimentos que satisfacen las necesidades físicas del cuerpo. En este sentido, la manera en que una población consume alimentos está ligada a sus hábitos, herencias culturales, situación económica y dinámicas familiares. (p.4)

**Ingesta:** Sustancias nutricionales o líquidos que son introducidos en el cuerpo a través de la boca durante un intervalo de tiempo específico. (Clínica Universidad de Navarra, 2022)

## **2.5. Hipótesis de investigación**

### **2.5.1. Hipótesis general**

Los hábitos alimenticios se relacionan de manera positiva con la educación física en educandos del 5to grado de secundaria de la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022.

### **2.5.2. Hipótesis específica**

Los hábitos alimenticios se relacionan de manera positiva y “se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” en educandos del 5to grado de secundaria de la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022.

Los hábitos alimenticios se relacionan de manera positiva con “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” en educandos del 5to grado de secundaria de la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022.

Los hábitos alimenticios se relacionan de manera positiva con “Asume una vida saludable” en educandos del 5to grado de secundaria de la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022

## 2.6. Operacionalización de la variable

### Operacionalización “Hábitos alimenticios”

Dimensiones	Indicadores	Escala	Instrumento
Tipos de alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos en el desayuno, almuerzo y cena.</li> </ul>	1 = Malo	Cuestionario
Promedio diario de líquido.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 litro diario</li> <li>1 ½ diario</li> <li>Mas de 1 ½ diario</li> </ul>	2 = Regular	
Tipos de bebidas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tipos de bebidas en el desayuno, almuerzo y cena.</li> </ul>	3 = Bueno	
Alimentos entre comidas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos en media mañana.</li> <li>Alimentos media tarde.</li> </ul>		
Lugar y ambiente	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lugar donde se alimenta en el desayuno, almuerzo y cena.</li> </ul>		
Tiempo dedicado a la ingesta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiempo de la ingesta en el desayuno, almuerzo y cena.</li> </ul>		
Frecuencia semanal de ingesta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frecuencia en el desayuno, almuerzo y cena.</li> </ul>		

### Operacionalización “Aprendizaje educación física”

Dimensiones	Indicadores	Escala	Instrumento
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coordina su cuerpo</li> <li>Se adapta a los cambios.</li> <li>Elabora diálogos corporales.</li> </ul>	1 = Inicio	Ficha de observación.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expone la relevancia de involucrarse en ejercicio físico regular</li> </ul>	2 = Proceso	
		3 = Logrado	

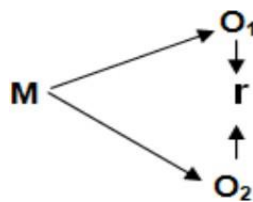
<p>Asume una vida saludable</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formula y lleva a cabo iniciativas para fomentar la salud en sus dimensiones física, mental y emocional</li> <li>• Crea un programa de acciones con el propósito de mantener o elevar su estado de bienestar</li> <li>• Toma parte en eventos enfocados en estimular elecciones alimentarias saludables y sostenibles</li> </ul>		
<p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crea y gestiona eventos deportivos que fomentan la inclusión de todo individuo en la comunidad educativa.</li> <li>• Aboga por la eliminación de cualquier forma de discriminación.</li> <li>• Desarrolla y comunica tácticas y estrategias durante los encuentros y actividades deportivas.</li> </ul>		

## CAPITULO III. METODOLOGÍA

### 3.1. Diseño metodológico

El método pertenece al enfoque cuantitativo, se centran en medir objetivos y análisis estadístico, matemático o numérico de los datos recopilados mediante encuestas y cuestionarios. El nivel es correlacional por la vinculación que existe entre dos variables de estudio. Su diseño es no experimental sin manipulación de variables.

Tiene el siguiente diseño:



- M = Muestra
- O1 = Medición de “Hábitos alimentarios”
- O2 = Medición de “Educación física”
- R = Relación de las 2 variables.

### 3.2 Población y Muestra.

#### 3.2.1. Población

La población consta de la totalidad de educandos de la I.E.P “Nuestra Señora de Guadalupe”.

#### 3.2.2. Muestra

La muestra consta de 20 educandos del 5to grado de secundaria de la I.E.P “Nuestra Señora de Guadalupe”.

### 3.3. Técnicas de recolección de datos.

Se tomó a la encuesta para recolectar los datos y el cuestionario fue el instrumento para la medición de las dos variables.

#### Ficha técnica del instrumento



<b>Designación</b>	: “Nivel de hábitos alimenticios”
<b>Autor y año</b>	: Valdarrago (2017)
<b>Propósito</b>	: Revelar el grado de hábitos alimenticios.
<b>Tiempo estimado</b>	: 25 minutos
<b>Materiales</b>	: cuestionario en fotocopias y lapicero.
<b>Características</b>	: cuenta con siete dimensiones y treinta y dos ítems
<b>Calificación</b>	: La calificación va de acuerdo a la escala siguiente:
	1 = Malo
	2 = Regular
	3 = Bueno

Para el recojo de información de la variable “Aprendizaje de la educación física” se utilizará la ficha de observación que consta de desempeños que debe alcanzar el estudiante de quinto año de secundaria. Consta de 14 ítems el cual tiene la calificación de: Inicio, proceso, logrado.

### **3.4. Técnicas de procesamiento de información.**

El proceso de datos recopilado usó el estadístico del software SPSS. Es una herramienta que ofrece diversas el tratamientos y análisis de datos, incluida la creación de tablas personalizadas.

## CAPITULO IV. RESULTADOS

### 4.1. Análisis de resultados

Tabla 1 “Hábitos alimenticios”

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Malo	4	21%
Regular	9	45%
Buena	7	34%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100,0%</b>

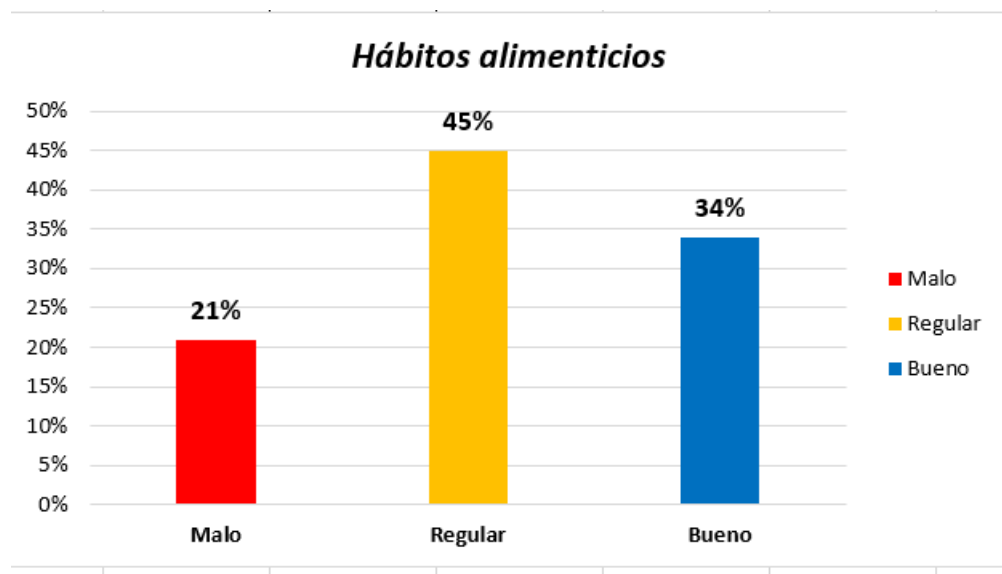
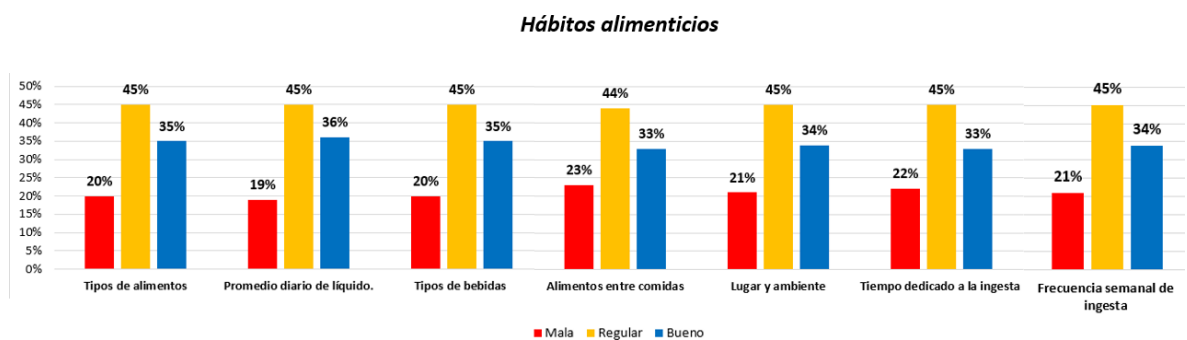


Figura 1 “Distribución porcentual de estudiantes en Hábitos alimenticios”

El texto indica que en la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe”, el 45% de los escolares de 5to año de secundaria tienen hábitos alimenticios buenos, mientras que el 34% tienen un grado regular y el 21% tienen un nivel negativo en cuanto a sus hábitos nutritivos.

Tabla 2 Frecuencias y porcentajes de dimensiones “Hábitos alimenticios”

“Niveles	Tipos de alimentos.		Promedio diario de líquido.		Tipos de bebidas		Alimentos entre comidas		Lugar y ambiente		Tiempo dedicado a la ingesta		Frecuencia semanal de ingesta	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Mala	4	20%	3	19%	4	20%	5	23%	4	21%	5	22%	4	21%
Regular	9	45%	9	45%	9	45%	8	44%	9	45%	9	45%	9	45%
Buena	7	35%	8	36%	7	35%	6	33%	7	34%	6	33%	7	34%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>		<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>



*Figura 2 “Distribución porcentual de dimensiones de Hábitos alimenticios”*

En la figura 2, se observa que el 45% de escolares del 5to grado de secundaria de la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe” se encuentran en el nivel regular en los “Tipos de alimentos” que consume, el 35% en el nivel de bueno y el 20% en nivel de mal hábito. En cuanto a la dimensión “Promedio diario de líquido” se localiza en un 45% de grado regular, el 36% en nivel bueno y el 19% en grado negativo en consumo de líquido. En “Tipos de bebidas” que consume, se localiza en un 45% en grado regular, el 35% en nivel bueno y el 20% en grado negativo en consumo de bebidas. En “Alimentos entre comidas” se localiza en un 44% en grado regular, el 33% en nivel bueno y el 23% en grado negativo. En “Lugar y ambiente” donde consume sus alimentos, se localiza en un 45% en grado regular, el 34% en nivel bueno y el 21% en grado negativo. En “Tiempo dedicado a la ingesta” se localiza en un 45% en grado regular, el 33% en nivel bueno y el 22% en grado negativo. En “Frecuencia semanal de ingesta” que consume, se localiza en un 45% en grado regular, el 34% en nivel bueno y el 21% en nivel negativo para su salud.

Tabla 3 Nivel de dimensión “Aprendizaje de educación física”

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	2	9 %
Proceso	10	51%
Logrado	8	40%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

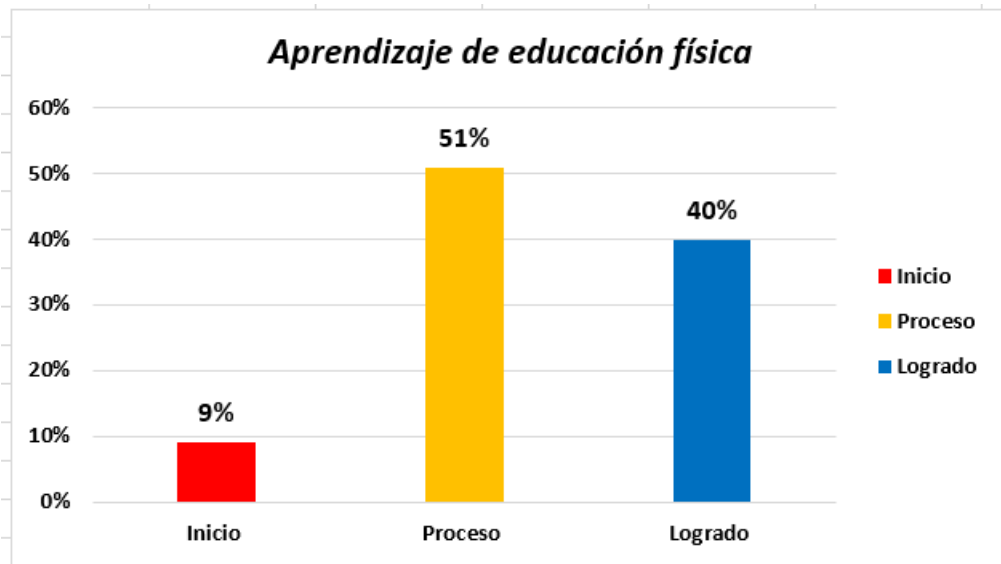


Figura 3 “Distribución porcentual de Aprendizaje de educación física”

La figura 3, expone que el 51% de escolares del 5to grado de secundaria de la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe” se localizan en proceso de aprendizaje de educación física, el 40% ha logrado este aprendizaje y el 9% se está iniciando en el aprendizaje.

Tabla 4 Frecuencias y porcentajes de dimensiones “Aprendizaje de educación física”

“Niveles	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad		Asume una vida saludable		Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	
	f	%	f	%	f	%
Inicio	1	8%	1	8%	2	10%
Proceso	11	52%	11	51%	10	50%
Logrado	8	40%	8	41%	8	40%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

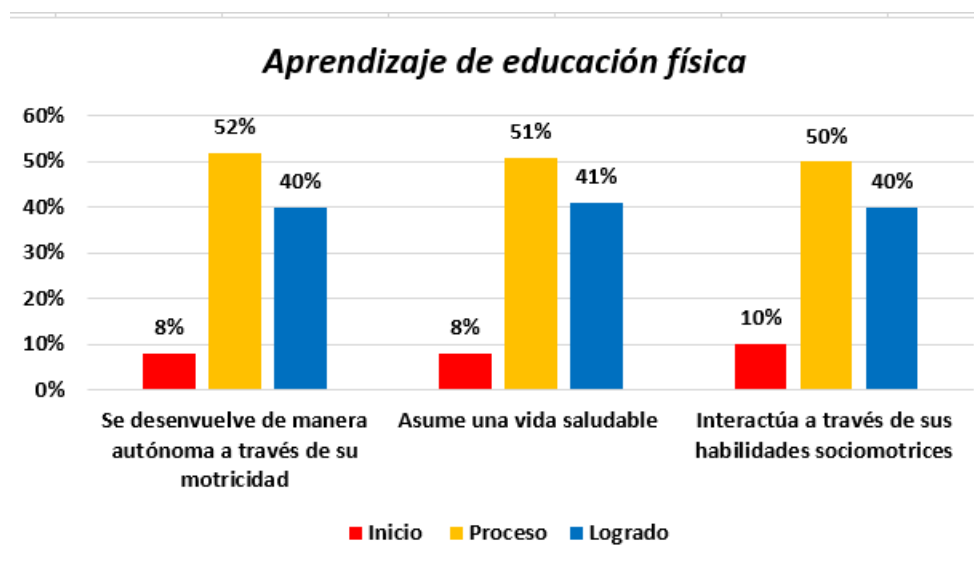


Figura 4 “Distribución porcentual de dimensiones en Aprendizaje de educación física”

La figura 4, expone que el 52% de escolares del 5to grado de secundaria de la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe” se hallan en proceso en dimensión “se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”, el 40% se halla en logrado y el 8% se está iniciando en la competencia. En la dimensión “Asume una vida responsable” el 51% se localiza en proceso, el 41% muestra logro y el 8% se está iniciando en la dimensión. En la dimensión “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” el 50% se localiza en proceso, el 40% en nivel logrado y el 10% se está iniciando en el aprendizaje.

## 4.2 Contrastación de hipótesis

### 4.2. Prueba de Normalidad de Shapiro - Wilk

Tabla 5 Prueba de normalidad de “Hábitos alimenticios y Aprendizaje de educación física”

	Shapiro - Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
<i>Hábitos alimenticios</i>	,960	20	,094
<i>Aprendizaje Educación Física</i>	,964	20	,100

La tabla 7 muestra las dos variables de estudio en un p-valor  $> 0.05$  mostrando distribuciones de forma normal, determinando que la prueba de hipótesis de correlación utilizará la prueba R de Pearson.

#### 4.2.1. Contrastación de hipótesis general

Existe una correlación positiva de los hábitos alimenticios y el aprendizaje de educación física en escolares del 5to grado de secundaria de la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022.

Tabla 6 Correlación de “hábitos alimenticios y el aprendizaje de educación física”

		<i>Hábitos alimenticios</i>	<i>Aprendizaje Educación Física</i>
<i>Hábitos alimenticios</i>	Correlación de Pearson	1,000	,640**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	20	20
<i>Aprendizaje Educación Física</i>	Correlación de Pearson	,640**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	20	20

En la tabla 8, se presenta una correlación positiva de los hábitos alimenticios y el rendimiento en educación física de escolares del 5to grado de secundaria en la I.E.P. "Nuestra Señora de Guadalupe". El coeficiente de correlación es  $r = 0.640$ , y el valor asociado es de 0.000, lo que es menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0.05$ . Esto indica una correlación de alta intensidad.

#### 4.2.2. Contrastación de hipótesis específicas

**Hipótesis específica 1:** Existe una correlación positiva de los hábitos alimenticios y “se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” en escolares del 5to grado de secundaria de la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022.

Tabla 7 Correlación de “Hábitos alimenticios y se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”

		<i>Hábitos alimenticios</i>	<i>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.</i>
<u><i>Hábitos alimenticios</i></u>	Correlación de Pearson	1,000	,665**

	Sig. (bilateral)		,000
	N	20	20
<i>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.</i>	Correlación de Pearson	,665**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	20	20

En la tabla 9, muestra la correlación positiva entre entre los hábitos alimenticios y “se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” en escolares del 5to grado de secundaria de la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe”. El coeficiente de correlación es  $r = 0.665$ , y el valor asociado es de 0.000, lo que es menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0.05$ . Esto indica una correlación de alta intensidad.

### Hipótesis específica 2:

Tabla 8 Correlación de “hábitos alimenticios y la competencia asume una vida saludable”

		<i>Hábitos alimenticios</i>	<i>Asume una vida saludable</i>
<i>Hábitos alimenticios</i>	Correlación de Pearson	1,000	,653**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	20	20
<i>Asume una vida saludable</i>	Correlación de Pearson	,653**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	20	20

En la tabla 10, muestra la correlación positiva entre entre los hábitos alimenticios y “Asume una vida saludable” en escolares del 5to grado de secundaria de la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe”. El coeficiente de correlación es  $r = 0.653$ , y el valor asociado es de 0.000, lo que es menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0.05$ . Esto indica una correlación de alta intensidad.

**Hipótesis específica 3:** Existe correlación positiva de los hábitos alimenticios e “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” en escolares del 5to grado de secundaria de la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022.

Tabla 9 Correlación de “Hábitos alimenticios y la competencia Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”

		<i>Hábitos alimenticios</i>	<i>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</i>
<i>Hábitos alimenticios</i>	Correlación de Pearson	1,000	,670**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	20	20
<i>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</i>	Correlación de Pearson	,670**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	20	20

En la tabla 11, muestra la correlación positiva entre entre los hábitos alimenticios e “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” en escolares del 5to grado de secundaria de la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe”. El coeficiente de correlación es  $r = 0.670$ , y el valor asociado es de 0.000, lo que es menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0.05$ . Esto indica una correlación de alta intensidad.



## CAPITULO V. DISCUSIÓN

Se trazó “determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el aprendizaje de educación física en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Particular Nuestra Señora de Guadalupe – 2022”, obteniéndose que, en la variable de Hábitos alimenticios, el 45% de estudiantes del quinto año se hallan en el nivel regular, el 34% se encuentra en el nivel regular y el 21% en el nivel malo en hábitos alimenticios. En la variable Aprendizaje de educación física el 51% de estudiantes del quinto año se halla en proceso de aprendizaje de educación física, el 40% se encuentra en nivel logrado y el 9% en inicio. Aceptado la hipótesis de una correlación positiva entre los hábitos alimenticios y el aprendizaje de educación física, mostrando el coeficiente de correlación es  $r = 0.640$ , y el valor asociado es de 0.000, lo que es menor al nivel de significancia  $\alpha = 0.05$ . mostrando una correlación de alta intensidad.

Los resultados de los autores Quiroz, Salas y Salazar (2016) y Lozano (2022) indican una relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de diferentes edades. Quiroz, Salas y Salazar (2016) investigaron la relación entre hábitos alimentarios y actividad física con el índice de masa corporal en niños de 6 a 11 años y encontraron que el 50% consume medianamente adecuado, en actividad física el 50.6 % medianamente adecuado, el 19,7% tiene sobrepeso y el 32,2% presenta obesidad. Por otro lado, Lozano (2022) investigó sobre la actividad física y hábitos alimenticios de los escolares de 4to grado de secundaria de la I.E. N° 002 “Hermano Anselmo María”, Breña, investigaron la relación entre las dos variables en escolares de 4to año de secundaria, que concluyó con la existencia de correlación de la actividad física y los hábitos alimenticios, lo cual fue demostrado por la prueba de  $RhO$  Spearman con un valor de  $p=0,000$ , que es menor que 0,05.

Los resultados de los estudios se relacionan a la presente investigación asentando que los hábitos alimentarios pueden tener una gran influencia en la actividad física. Por ejemplo, una dieta saludable puede proporcionar la energía necesaria para realizar ejercicio físico de manera adecuada y durante un tiempo prolongado. Por otro lado, una mala alimentación puede causar fatiga, debilidad y falta de energía, lo que puede reducir la capacidad de realizar actividad física. Es importante tener en cuenta que la actividad física y los hábitos alimenticios son dos aspectos fundamentales para mantener un estilo de vida saludable. Al

combinar ambos hábitos, se pueden obtener mejores resultados en la salud general del cuerpo.

## CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 6.1. Conclusiones

- a) La variable de Hábitos alimenticios, el 45% de los escolares de quinto año se sitúan en el nivel regular, mientras que el 34% se hallan en el nivel bueno y el 21% presenta hábitos alimenticios en el nivel negativo. En lo que respecta a la variable Aprendizaje de educación física, el 51% de escolares de 5to grado están localizados en proceso del aprendizaje de educación física, el 40% ha alcanzado el nivel logrado y el 9% se hallan en inicio. Se ha establecido una correlación positiva entre los hábitos alimenticios y el aprendizaje de educación física de los escolares de 5to grado de secundaria. Aceptado la hipótesis de la existencia de una correlación positiva entre los hábitos alimenticios y el aprendizaje de educación física, mostrando el coeficiente de correlación es  $r = 0.640$ , y el valor asociado de 0.000, lo que es menor al grado de significancia  $\alpha = 0.05$ . Revelando una correlación de alta intensidad.
- b) Existe correlación positiva entre los hábitos alimenticios y “se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” en escolares del 5to grado de secundaria de la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe” El coeficiente de correlación es  $r = 0.665$ , y el valor asociado es de 0.000, lo que es menor al grado de significancia  $\alpha = 0.05$ . Revelando una correlación de alta intensidad.
- c) Existe correlación positiva entre los hábitos alimenticios y “Asume una vida saludable” en escolares del 5to grado de secundaria de la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe”. El coeficiente de correlación es  $r = 0.653$ , y el valor asociado es de 0.000, lo que es menor al grado de significancia  $\alpha = 0.05$ . Revelando una correlación de alta intensidad.
- d) Existe correlación positiva entre los hábitos alimenticios e “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” en escolares del 5to grado de secundaria de la I.E.P. “Nuestra Señora de Guadalupe”. El coeficiente de correlación es  $r = 0.670$ , y el valor asociado es de 0.000, lo que es menor al grado de significancia  $\alpha = 0.05$ . Revelando una correlación de alta intensidad.

## **6.2. Recomendaciones**

Se recomienda los siguiente:

- Realizar charlas a los tutores y padres de familia sobre la necesidad de contar con un buen consumo de alimentos en sus menores hijos y los hábitos alimenticios que deben de tener en su hogar.
- Capacitar a toda la plana docente en cuanto a los hábitos alimenticios para que en conjunto motiven a los estudiantes a consumir alimentos saludables a la hora de recreo.
- Continuar realizando estudios con ambas variables para tener un seguimiento sobre los hábitos alimenticios en los estudiantes de todos los niveles.

## CAPITULO V. REFERENCIAS

### 5.1. Fuentes bibliográficas

- Albito, T. (2015). *Hábitos alimenticios y su influencia en el estado nutricional de los adolescentes del bachillerato del colegio Diez de Noviembre, de la Parroquia Los Encuentros*. Ecuador : Universidad Nacional de Loja.
- Azar, A. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans*. Washington: Department of Health and Human Services.
- Borjas, M., Loaiza, L., Vásquez, R., Arias, K., & Chávez, E. (2017). “Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria”. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.*, 1 -22.
- Calero, M. (1998). *Teorías y aplicaciones básicas de constructivismo pedagógico*. Lima, Perú: Editorial San Marcos.
- Cárcamo, C., Ponce, J., Cárcamo, J., & Aguilar, N. (2018). “Nivel de actividad física, conducta sedentaria y hábitos alimenticios según características etnodemográficas de adolescentes de Curacautín, Chile”. *SOCHMEDEP*, 1 - 13.
- Carrasco, S. (2009). *Metodología de la investigación científica. Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación*. Lima, Perú.
- Chávez, M., & Balda, H. (2022). “Actividad física para mejorar los hábitos alimenticios en estudiantes de 10-12 años”. *Polo del conocimiento* , 630 - 661.
- Clínica Universidad de Navarra. (2022). *Diccionario médico*. Obtenido de <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/ingesta>
- Dzul, M. (2010). “*Aplicación básica de los métodos científicos. Diseño no – experimental*” . Obtenido de [https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Presentaciones/licenciatura\\_en\\_mercadotecnia/fundamentos\\_de\\_metodologia\\_investigacion/PRES38.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES38.pdf)
- FEN, F. E. (01 de Octubre de 2014). *Hábitos alimentarios*. Obtenido de <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- Hurtado, J. (2000). *Metodología de la investigación holística*. Caracas, Venezuela: SYPAL.
- INFODOSU. (09 de Octubre de 2020). *Día Mundial de la Educación Física* . Obtenido de <https://www.isfodosu.edu.do/index.php/publicaciones/noticias/item/627-dia-mundial-de-la-educacion->

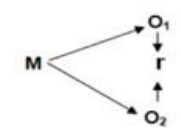
física#:~:text=La%20Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica%2C%20como%20proceso,para%20mantener%20un%20estilo%20de

- Instituto Lomas del Real. (13 de Agosto de 2019). *Importancia de tener sanos hábitos alimenticios*. Obtenido de <https://blog.colegiosdelreal.mx/femenil/importancia-sanos-habitos-alimenticios>
- Leiva, R. (2019). *Diagnóstico de la práctica de cultura física de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución educativa “Luis Aguilar Romani” El Tambo – Huancayo*. Huancayo, Perú: Universidad Nacional del Centro del Perú .
- Lozano, P. (2022). *“Actividad física y hábitos alimenticios de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019”*. Lima, Perú: Universidad Alas Peruanas.
- Macias, A., Gordillo, L., & Camacho, E. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena Nutrición*, 40 -43.
- MINEDU. (2016). *Programa Curricular de Educación Primaria*. Lima, Perú: Ministerio de Educación del Perú.
- MINEDU. (2016). *Programa Curricular de Educación Secundaria* . Lima, Perú: Ministerio de Educación del Perú. .
- Ministerio de Salud Pública y Binestar Social. (28 de Octubre de 2015). *Conozca con qué frecuencia debe consumir cada alimento*. Obtenido de <https://www.mspbs.gov.py/portal/6927/conozca-la-frecuencia-con-que-debe-consumir-cada-alimento.html>
- 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.
- 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.
- Plaza, J., Martínez, J., & Navarro, R. (2023). Hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud. Estudio en una población militar. *Scielo*, 74 - 81.
- 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.

- Secretaría de Educación. (2021). *Educación Física*. Obtenido de <http://seduc.edomex.gob.mx/educacion-fisica>
- Stanford. (2019). *Alimentación sana durante la adolescencia*. Obtenido de <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=dietasaludabledurantelaadolescencia-90-P04711>
- Tam, J., Vera, G., & Oliveros, R. (2008). Tipos, Métodos y Estrategias de Investigación Científica. *Escuela de Posgrado*, 1-10.
- UNICEF. (13 de setiembre de 2021). *3 de cada 10 niños, niñas y adolescentes en América Latina y el Caribe viven con sobrepeso*. Obtenido de <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/3-de-cada-10-ninos-ninas-y-adolescentes-en-america-latina-y-el-caribe-viven-con-sobrepeso#:~:text=CIUDAD%20DE%20PANAM%C3%81%2C%2013%20de,con%20sobrepeso%20en%20la%20regi%C3%B3n>.
- Valdarrago, S. (2017). *“Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares “I.E.P. Alfred Nobel” durante el periodo mayo-agosto, 2017”*. Lima, Perú: Universidad San Martín de Porres.

## Matriz de consistencia

### “NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA EL APRENDIZAJE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE – 2022”

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Qué relación existe entre los hábitos alimenticios y el aprendizaje de educación física en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Particular “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p>¿Qué relación existe entre los hábitos alimenticios y la competencia “se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Particular “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022?</p> <p>¿Qué relación existe entre los hábitos alimenticios y la</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el aprendizaje de educación física en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Particular “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Establecer la relación que existe entre los hábitos alimenticios y la competencia “se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Particular “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022.</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el aprendizaje de educación física en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Particular “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p>Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y la competencia “se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Particular “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022.</p>	<p><b>Variable 1</b></p> <p>Hábitos alimenticios</p> <p><b>Variable 2</b></p> <p>Aprendizaje de educación física.</p>	<p>Tipos de alimentos.</p> <p>Promedio diario de líquido.</p> <p>Tipos de bebidas</p> <p>Alimentos entre comidas</p> <p>Lugar y ambiente</p> <p>Tiempo dedicado a la ingesta</p> <p>Frecuencia semanal de ingesta</p> <p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.</p>	<p>Alimentos en el desayuno, almuerzo y cena.</p> <p>1 litro diario</p> <p>1 ½ diario</p> <p>Mas de 1 ½ diario</p> <p>Tipos de bebidas en el desayuno, almuerzo y cena.</p> <p>Alimentos en media mañana.</p> <p>Alimentos media tarde.</p> <p>Lugar donde se alimenta en el desayuno, almuerzo y cena.</p> <p>Tiempo de la ingesta en el desayuno, almuerzo y cena.</p> <p>Frecuencia en el desayuno, almuerzo y cena.</p> <p>Coordina su cuerpo</p> <p>Se adapta a los cambios.</p> <p>Elabora diálogos corporales.</p>	<p><b>Enfoque.</b></p> <p>Cuantitativo</p> <p><b>Diseño</b></p> <p>No experimental</p>  <p>M= Muestra</p> <p>O1= Medición de “Hábitos alimentarios”</p> <p>O2 =Medición de “Aprendizaje de educación física”</p> <p><u>R</u> = Relación entre ambas variables.</p>



<p>competencia “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Particular “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022?</p> <p>¿Qué relación existe entre los hábitos alimenticios y la competencia “Asume una vida saludable” en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Particular “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022?</p>	<p>Establecer la relación que existe entre los hábitos alimenticios y la competencia “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Particular “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022.</p> <p>Establecer la relación que existe entre los hábitos alimenticios y la competencia “Asume una vida saludable” en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Particular “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022</p>	<p>Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y la competencia “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Particular “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022.</p> <p>Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y la competencia “Asume una vida saludable” en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Particular “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022</p>		<p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</p> <p>Asume una vida saludable</p>	<p>Argumenta la importancia de la actividad física Organiza y ejecuta campañas promocióne la salud (física, psicológica y emocional) Elabora un plan de actividades para mantener o mejorar su bienestar Participa en actividades de promoción de hábitos alimenticios saludables y sostenibles.</p> <p>Organiza eventos deportivos integrando a todas las personas de la comunidad educativa. Promueve el rechazo a todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión Elabora y comunica tácticas y estrategias en los juegos y actividades deportivas.</p>	<p><b>Tipo de investigación.</b> Básica</p> <p><b>Nivel de investigación.</b> descriptivo</p> <p><b>Población y muestra</b> La <u>muestra conformado</u> por 20 estudiantes.</p>
--	--	--	--	---	---	--

## ANEXO

### INSTRUMENTO: CUESTIONARIO

Estimado estudiante, el siguiente cuestionario es de manera anónima cuyo objetivo es saber el nivel de consumo de alimentos.

Recomendaciones: Marca cada ítem de acuerdo al siguiente valor:

1 = Nada (Malo)

2 = Poco (Regular)

3 = Mucho (Bueno)

N°	<b>Tipos de alimentos.</b>			
01	Desayuno verduras y frutas			
02	Desayuno cereales y tubérculos			
03	Desayuno Snack			
04	Almuerzo verduras y frutas			
05	Almuerzo sopa y menestras			
06	Almuerzo hamburguesa y golosinas			
07	Ceno algún postre o fruta			
08	Ceno carnes y verduras			
09	Ceno similar al almuerzo			
	<b>Tipos de bebida</b>			
10	En el desayuno jugos, leche, yogurt			
11	En el desayuno infusiones			
12	En el desayuno gaseosas			
13	En el almuerzo frutas, jugos			
14	En el almuerzo infusiones			
15	En el almuerzo gaseosas			
16	En la cena leche, yogurt			
17	En la cena infusiones			
18	En la cena gaseosas, rehidratantes.			
	<b>Alimentos entre comidas</b>			
19	Entre los alimentos de mañana y tarde consumo Snack			
20	Entre los alimentos de mañana y tarde consumo comidas			
21	Entre los alimentos de mañana y tarde consumo frutas o jugos			
	<b>Lugar donde se alimentan</b>			
22	Tomo mis alimentos en casa			
23	Tomo mis alimentos en un restaurante			
24	Tomo mis alimentos es ambulantes			
	<b>Tiempo dedicado a la ingesta</b>			
25	Menos de 10 minutos			
26	Entre 10 a 20 minutos			
27	Mas de 20 minutos			
	<b>Frecuencia semanal de ingesta</b>			
28	Tomo mis alimentos todos los días			
29	Tomo mis alimentos a veces			
	<b>Promedio diario de líquido.</b>			

30	1 litro diario de agua			
31	1 ½ diario de agua			
32	Mas de 1 ½ diario de agua			

## INSTRUMENTO: LISTA DE COTEJO

Estimado docente, el siguiente cuestionario es de manera anónima cuyo objetivo es saber el nivel de aprendizaje de educación física.

Recomendaciones: Marca cada ítem de acuerdo al siguiente valor:

1 = Inicio

2 = Proceso

3 = Logrado

	<b>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.</b>			
01	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas.			
02	monitorea las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.			
03	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.			
04	Elabora con sus compañeros diálogos corporales con seguridad y confianza (secuencias rítmicas de movimiento, gestos, coreografías, imágenes, figuras corporales expresivas, etc.).			
	<b>Asume una vida saludable</b>			
05	Argumenta la importancia de la actividad física que debe realizar según sus características individuales para la mejora de la calidad de vida.			
06	Organiza y ejecuta campañas en donde se promocióne la salud (física, psicológica y emocional) integrada al bienestar colectivo			
07	Elabora un plan de actividades para mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) tomando en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario, sus prácticas alimentarias y las características de la actividad física que practica.			
08	Participa en actividades de promoción de hábitos alimenticios saludables y sostenibles, consumiendo y combinando de forma óptima alimentos locales y disponibles, evaluando sus características y necesidades calóricas.			
09	Practica hábitos de higiene integral, de actividad física diaria y prácticas amigables con el ambiente, para su óptimo desempeño diario.			
	<b>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</b>			
10	Organiza eventos deportivos integrando a todas las personas de la comunidad educativa y promueve la práctica de actividad física basada en el disfrute por el juego, la tolerancia y el respeto.			
11	Comparte con sus pares de distinto género e incluye a pares con desarrollos diferentes.			
12	Promueve el rechazo a todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión			
13	Elabora y comunica tácticas y estrategias en los juegos y actividades deportivas de interés colectivo.			
14	Asume roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo.			