



**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y  
EDUCACIÓN  
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

**TESIS**

ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS  
ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 002 HERMANO ANSELMO MARÍA,  
BREÑA, 2019.

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN CIENCIAS  
DEL DEPORTE**

**PRESENTADO POR:**

BACH. PIERO ANTONIO LOZANO AQUINO

**ASESOR:**

DR. RONALD JESÚS ALARCÓN ANCO

**LIMA, PERÚ, MARZO 2022**

## **DEDICATORIA**

A mi madre, por el apoyo constante durante toda mi etapa de formación profesional.

## **AGRADECIMIENTO**

A mis docentes de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte y a amigos de promoción con quienes comparto esta profesión.

## **RECONOCIMIENTO**

A la Universidad Alas Peruanas, a cada uno de los docentes de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte.

## ÍNDICE

CARATULA.....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
RECONOCIMIENTO.....	iv
ÍNDICE.....	v
RESUMEN .....	viii
ABSTRACT .....	ix
INTRODUCCIÓN .....	x
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	11
1.1. Descripción de la Realidad Problemática.....	11
1.2. Delimitación de la investigación .....	12
1.2.1. Delimitación espacial.....	12
1.2.2. Delimitación social.....	12
1.2.3. Delimitación temporal.....	12
1.2.4. Delimitación conceptual.....	12
1.3. Problema de la investigación .....	13
1.3.1. Problema principal.....	13
1.3.2. Problemas específicos.....	13
1.4. Objetivos de la Investigación .....	13
1.4.1. Objetivo General .....	13
1.4.2. Objetivos Específicos .....	14
1.5. Justificación e importancia y limitaciones de la Investigación .....	14
1.5.1. Justificación.....	14
1.5.2. Importancia.....	15
1.6. Factibilidad de la investigación .....	15
1.7. Limitaciones del estudio.....	15
2. CAPÍTULO II:.....	16
EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	16
2.1. Antecedentes del Problema.....	16
2.1.1. Antecedentes Internacionales .....	16
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	17

2.2.	Bases Teóricas o científicas.....	18
2.2.1.	Actividad física.....	18
2.2.2.	Hábitos alimenticios.....	20
2.3.	Definición de términos Básicos.....	22
3.	CAPÍTULO III.....	24
	HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	24
3.1.	Hipótesis general.....	24
3.2.	Hipótesis Específicos.....	24
3.3.	Definición conceptual y operacional de las variables.....	25
3.3.1.	Actividad física.....	25
3.3.2.	Hábitos alimenticios.....	25
3.4.	Operacionalización de las variables.....	26
4.	CAPÍTULO IV.....	27
	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	27
4.1.	Enfoque, tipo y nivel de Investigación.....	27
4.1.1.	Enfoque de investigación.....	27
4.1.2.	Tipo de Investigación.....	27
4.1.3.	Nivel de Investigación.....	27
4.2.	Diseño y Método de la Investigación.....	28
4.2.1.	Método de Investigación.....	28
4.2.2.	Diseño de Investigación.....	28
4.3.	Población y muestra de la investigación.....	28
4.3.1.	Población.....	28
4.3.2.	Muestra.....	29
4.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	29
4.4.1.	Técnicas.....	29
4.4.2.	Instrumentos.....	29
4.5.	Validez y confiabilidad.....	29
4.6.	Procesamiento y análisis de datos.....	30
4.6.1.	Estadística Descriptiva.....	30
4.6.2.	Estadística inferencial.....	30
4.7.	Ética de la Investigación.....	30
5.	CAPÍTULO V.....	32

LOS RESULTADOS.....	32
5.1. Análisis e interpretación de los resultados .....	32
5.2. Estadística descriptiva.....	32
5.3. Estadística inferencial .....	41
6. CAPITULO VI .....	51
DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	51
6.1. Discusión .....	51
CONCLUSIONES .....	52
RECOMENDACIONES .....	53
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....	54
ANEXOS .....	58
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	59
Anexo 2 Instrumento de recolección de datos organizado en variables, dimensiones e indicadores.....	60
Anexo 3 Validación de Instrumentos.....	63
Anexo 4 Consentimiento informado .....	67
Anexo 5 Autenticidad de la Tesis .....	68

## RESUMEN

La tesis presenta un objetivo general de este estudio es demostrar la relación de la actividad física con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019. El tipo de estudio es básico, con nivel correlacional y el diseño no es experimental.

La investigación se centra en indicadores cuantitativos ordinales. La población de estudio fue de 75 estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, para la primera variable sobre la actividad física se aplicó el test de IPAQ, dando una confiabilidad de (,901) según cronbach y para la segunda variable sobre los hábitos alimenticios se aplicó un cuestionario con una confiabilidad del alfa de cronbach (,901). Que indica alta confiabilidad, la validez de los instrumentos fue aportada por dos expertos y el metodólogo quienes coincidieron en determinar que los instrumentos están dentro el rango y son aplicables para medir la la relación de la actividad física con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria. Las estadísticas fueron procesadas por el estadístico RhO Spearman.

Los resultados obtenidos tras procesar y analizar los datos muestran que: La actividad física se relaciona significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019. Esto se demuestra mediante la prueba RhO Spearman. 0,00 (valor de  $p = 0,000 < 0,05$ ).

**Palabras clave:** Actividades vigorosas; Actividades de ocio o recreación moderada; Actividades rutinarias; Alimentos; Estados emocionales. Ingesta de comidas

## ABSTRACT

The thesis presents a general objective of this study is to demonstrate the relationship of physical activity with eating habits in students of the fourth grade of secondary school of the Educational Institution No. 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019. The type of study is basic , with a correlational level and the design is not experimental.

The research focuses on ordinal quantitative indicators. The study population was 75 students of the fourth grade of secondary school of the Educational Institution N ° 002 Hermano Anselmo María, for the first variable on physical activity the IPAQ test was applied, giving a reliability of (.901) according to cronbach and For the second variable on eating habits, a questionnaire with a reliability of cronbach's alpha (.901) was applied. Indicating high reliability, the validity of the instruments was provided by two experts and the methodologist who agreed to determine that the instruments are within the range and are applicable to measure the relationship of physical activity with eating habits in students in the fourth High school degree. The statistics were processed by the RhO Spearman statistician.

The results obtained after processing and analyzing the data show that: Physical activity is significantly related to eating habits in fourth grade high school students of the Educational Institution No. 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019. This is demonstrated by the RhO Spearman test. 0.00 ( $p$  value = 0.000 <0.05).

**Keywords:** Vigorous activities; Leisure or moderate recreation activities; Routine activities; Food; Emotional states. Meal intake

## **INTRODUCCIÓN**

La tesis, titulado Actividad física y hábitos alimenticios de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019. Cumplimos con los procedimientos y reglas de la Universidad y Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (Sunedu), para optar el grado de licenciado (a) en Ciencias del Deporte.

Esta investigación permitió demostrar la relación de la actividad física con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

Esto nos permitió sacar conclusiones y sugerencias para mejorar el equilibrio en ambas variables a nivel del plan no experimental porque no se realizará manipulación de las variables a evaluar.

La información se estructuró en seis capítulos, teniendo en cuenta el esquema de investigación propuesto por la universidad. En el capítulo I: Planteamiento del problema; En el capítulo II: El marco teórico; El Capítulo III: Las hipótesis y Variables. Capítulo IV: La metodología de la investigación; y el capítulo V: Los resultados; el capítulo VI: La discusión de resultados, las conclusiones y las recomendaciones y finalmente los anexos y las referencias bibliográficas.

## **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. Descripción de la Realidad Problemática.**

A nivel internacional, según la OMS (2016) la inactividad física se encuentra entre los 10 principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Este dato se ha visto reflejado en el 80% de la población adolescente del mundo con un bajo nivel de actividad física.

Debido a esta alarmante estadística la OMS, acordó reducir la inactividad física en un 10% para el 2025. Mientras tanto crece el riesgo de padecer por falta de actividad física, enfermedades no transmisibles (ENT), cardiovasculares, el cáncer, diabetes, etc.

Pero, a causa de esta problemática que viene presentando tanto a nivel mundial como en nuestro país, se ha evidenciado en la Institución Educativa que los estudiantes, específicamente los del último grado de secundaria (4to.), presentan problemas de actividad física, pero que viene acompañado con sus hábitos alimenticios. Cabe señalar que el problema de los malos hábitos alimenticios se da también a nivel mundial, una de las causas presenciadas en nuestro medio educativo no es solo la obesidad como lo indica la OMS (2014), los especialistas reunidos en esta jornada de salud, que el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesa. Cabe señalar que en los últimos años se ha constatado este aumento en todos los países de América Latina y el Caribe, principalmente en áreas urbanas y afectando a todos los grupos etarios.

Para Sepúlveda (2001) "el estado de la salud de una persona o grupo social, depende de la calidad de la nutrición. Para llevar a cabo todos los procesos internos vitales, el organismo humano necesita un suministro continuo de nutrientes, los cuales sirven como combustibles y deben ser suministrados a través de la alimentación". Esto se consigue con el adecuado desarrollo de los hábitos alimentarios.

A nivel nacional, según Minsa (2016), resulta alarmante que estudiantes en edad escolar presenten falta de actividad física y malos hábitos alimenticios, quienes alcanzan el 45% y esto trae como consecuencia que muchos ellos tienen grandes posibilidades de ser obesos también en la vida adulta.

A nivel local, a todo lo expuesto, el presente estudio se centra en plantear las interrogantes, que mediante una amplia investigación en la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María del Distrito de Breña, específicamente en el grupo de los alumnos de 4to de secundaria, quienes se les ha evidenciado en los dos primeros bimestres, bajo nivel de actividad en su desenvolvimiento físico y al mismo malos hábitos alimenticios, (comida chatarra, sin loncheras nutritivas, etc.), pero no es suficiente para diagnosticar una relación, por lo que se propuso investigar más a fondo sobre la realidad problemática que presentan estos estudiantes y si existe, sí se relacionan con los hábitos alimentarios.

## **1.2. Delimitación de la investigación**

### **1.2.1. Delimitación espacial**

La tesis se desarrollará en la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María.

### **1.2.2. Delimitación social**

La tesis se aplicará a 75 estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María.

### **1.2.3. Delimitación temporal**

La tesis se desarrollará en el año 2019.

### **1.2.4. Delimitación conceptual**

La investigación está basada en los conceptos, clasificación, características científicas, como también apreciaciones sustentadas y/o mencionadas en el marco teórico y variables.

#### **Actividad física**

Es cualquier movimiento del cuerpo realizado por los músculos esqueléticos que está involucrado en gastar energía por encima del nivel de reposo. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (2016)

### **Hábitos alimenticios**

Son aquellas conductas reflexivas, colectivas y repetitivas que llevan a las personas a elegir, consumir y consumir determinados alimentos o dietas, en respuesta a influencias sociales y culturales. Fundación Española de la Nutrición (2014)

## **1.3. Problema de la investigación**

### **1.3.1. Problema principal**

- ¿De qué manera se relaciona la actividad física con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019?

### **1.3.2. Problemas específicos**

- ¿De qué manera se relaciona las actividades deportivas no frecuentes vigorosas con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019?
- ¿De qué manera se relaciona las actividades de ocio y recreación moderados con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019?
- ¿De qué manera se relaciona las actividades rutinarias de caminata con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019?

## **1.4. Objetivos de la Investigación:**

### **1.4.1. Objetivo General**

- Demostrar la relación de la actividad física con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

#### 1.4.2. Objetivos Específicos

- Identificar la relación de las actividades deportivas no frecuentes vigorosas con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.
- Identificar la relación de las actividades de ocio y recreación moderados con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.
- Identificar la relación de las actividades rutinarias de caminata con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

#### 1.5. Justificación e importancia y limitaciones de la Investigación:

##### 1.5.1. Justificación

Este trabajo de investigación es importante porque proporcionará información sobre cómo parte de nuestra población que asiste a los estudiantes presenta la influencia de la relación de la actividad física con los hábitos alimenticios de los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María.

**Aporte Teórico:** Esta investigación nos permitirá tener datos reales sobre la actividad física y los hábitos alimenticios.

**Aporte Metodológico:** En esta investigación se demostrará la relación de la actividad física con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña.

**Aporte Práctico:** Esta investigación se basa en realizar observaciones y tomar mediciones entre ambas variables de estudio.

**Aporte Social:** El siguiente proyecto de investigación pretende demostrar la relación de la actividad física con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María.

### **1.5.2. Importancia**

Lo más importante es un proceso de aprendizaje para dar soluciones o ampliar el conocimiento efectuar un proceso de investigación, ya que este permitirá conocer sobre el tema de una forma profunda la cual nos va a lanzar las soluciones requeridas. León (2009)

Este proyecto de tesis tendrá como objetivo demostrar la relación de la actividad física con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

### **1.6. Factibilidad de la investigación**

Contreras (2017) Menciona que la factibilidad es aquella que tiene relación con la capacidad, la logística y los recursos para llevar a cabo el estudio.

Por lo tanto, este proyecto de investigación será factible en su totalidad, puesto que se tiene acceso a las instalaciones y estudiantes de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña.

### **1.7. Limitaciones del estudio**

León (2009) menciona que una limitación consiste en describir limitaciones o problemas con los que te puedes encontrar y las posibles alternativas para solucionarlos

De tal manera, este proyecto de investigación no presentará limitaciones para su correcta ejecución.

## **CAPÍTULO II:**

### **EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL**

#### **2.1. Antecedentes del Problema**

##### **2.1.1. Antecedentes Internacionales**

**Arbós** (2017) desarrolló la tesis llamada: Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica, para obtener el grado de Doctor, contando con una muestra conformada por 200 estudiantes, en la Universidad en Palma de Mallorca – España.

El objetivo fue determinar la asociación entre el sentido de coherencia (SOC), los estilos de vida, los factores socioeconómicos, el estado de salud y la calidad de vida en una población de estudiantes universitarios y se concluyó que el área de conocimiento de los estudiantes de Ciencias de la Salud tiene un mayor sentido de unidad (SOC), mayor adherencia generalizada a la dieta mediterránea, una mayor difusión de actitudes positivas hacia la actividad física y más costos de energía que otros estudiantes.

**Rodríguez et al.** (2018) desarrolló la tesis llamada: Análisis de los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes gallegos de Educación Primaria, contando con una muestra conformada por 310 alumnos.

El objetivo fue analizar los estilos de vida de los escolares en las variables de ejercicio físico y alimentación saludable y se concluyó que los estudiantes tienden a consumir alimentos hipercalóricos en el recreo, una práctica limitada de actividad física semanal y el uso intensivo de nuevas tecnologías, desarrollando así un estilo de vida inactivo y, por tanto, un aumento de la obesidad infantil. La promoción y adopción de hábitos de vida saludables debe ser una prioridad para las administraciones públicas, las familias y los propios educadores, haciendo un frente común para frenar las altas tasas de obesidad en la infancia y revertir esta tendencia.

**Lois y Rial** (2015) desarrolló la tesis llamada: Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria: estudio descriptivo de un

colegio de Pontevedra, contando con una muestra conformada por 75 alumnos.

El objetivo fue describir los hábitos de alimentación y de actividad física en alumnado de primaria de un colegio de Pontevedra y se concluyó que el 32% no desayunó en el medio mañana y el 10,6% de los estudiantes tienen sobrepeso. El nivel de actividad física es más alto en hombres que mujeres. Dependiendo de los resultados, la necesidad de mejora de estrategias educativas para incrementar el nivel de actividad física y educación y nutrición en la etapa primaria de la educación.

### **2.1.2. Antecedentes Nacionales**

**Mamani et al (2017)** desarrolló la investigación llamada: Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno, el estudio fue de tipo transeccional descriptivo, contando con una muestra conformada por 225 estudiantes.

El objetivo fue determinar el nivel de actividad física en adolescentes escolares mujeres y varones de la ciudad de Puno y se concluyó que no muestran diferencias significativas entre mujeres y hombres ( $p = .205 > 0.05$ ). El estudio concluyó que el nivel de la actividad física presentada por los adolescentes en la escuela de la ciudad de Puno no alcanzó el nivel recomendado de actividad física para la salud, especialmente no bien en hombres que mujeres.

**Zuñiga y Panduro (2018)** desarrolló la tesis llamada: Hábitos alimentarios, actividad física, rendimiento académico y el estado nutricional en estudiantes del colegio El Milagro, San Juan Bautista, 2017, el estudio fue de tipo descriptivo correlacional, contando con una muestra conformada por 153 estudiantes.

El objetivo fue relacionar hábitos alimentarios, actividad física y rendimiento académico con el estado nutricional en estudiantes del nivel secundario del Colegio “El Milagro”, Caserío Nuevo Milagro, San Juan

Bautista, 2017 y se concluyó que existe relación estadística altamente significativa entre la variable de estado nutricional y las variables hábitos alimentarios ( $p < 0,01$  -  $p\text{-valor} = 0,001$ ); actividad física ( $p < 0,05$  -  $p\text{-valor} = 0,030$ ) y rendimiento académico ( $p < 0,05$  -  $p\text{-valor} = 0,049$ ).

**Morales et al** (2017) desarrolló la investigación llamada: Hábitos alimenticios en adolescentes del distrito Mi Perú, Región Callao, el estudio fue de tipo descriptivo transversal, contando con una muestra conformada por 459 estudiantes.

El objetivo fue evaluar los hábitos alimenticios en adolescentes del distrito Mi Perú y se concluyó que el 44,2% de los adolescentes tuvo que cambiar sus hábitos alimentarios, con una mayor proporción de hombres.

## **2.2. Bases Teóricas o científicas**

### **2.2.1. Actividad física**

Definición: Es cualquier movimiento del cuerpo realizado por los músculos esqueléticos que está involucrado en gastar energía por encima del nivel de reposo. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (2016)

La actividad física incluye ejercicio físico, pero no solo eso, también incluye otras actividades que requieren movimiento físico pero que se realizan como parte de oportunidades de juego, trabajo, formas de transporte activo, quehaceres domésticos y actividades recreativas; No se consideran ejercicio físico porque su propósito principal no es mantener uno o más componentes de la aptitud física.

Algunas características que se pueden mencionar citando a Annicchiarico (2002) son:

- Ser moderado (permitir realizar práctica regular durante un tiempo prolongado) y vigoroso (intensidad que produce sudor y falta de aire).
- Acostumbrarse a ello y siempre, por eso es parte del estilo de vida.
- Centrado en el proceso de práctica, más que en el resultado o el desempeño a largo plazo.

- Es satisfactorio.
- De carácter social; permitiendo las relaciones entre otras personas.
- Para competir, debe ser entre individuos del mismo nivel y el juego adaptado a las características de quien lo practica.

Esto es consistente con la edad y las características psicofísicas de los practicantes, por lo tanto, se adaptará a las características personales.

Seguidamente se puede dimensionar la actividad física en actividades rutinarias, actividades de ocio o recreación y actividades deportivas no frecuentes.

Teniendo en cuenta a menciona Gálvez (2019) que las actividades rutinarias son ejercicios regulares que son parte esencial de una vida saludable. Una rutina eficaz debe incluir ejercicio aeróbico (el tipo de ejercicio, como la natación, que aumenta la frecuencia cardíaca), entrenamiento de fuerza y aspectos de equilibrio y flexibilidad. Esta combinación ayuda a mejorar la movilidad y fortalecer el cuerpo para reducir el riesgo de caídas.

Uno de la forma más fácil de hacer actividad física rutinaria es caminar, ya que es la forma más fácil de hacer ejercicio aeróbico de bajo impacto. No cuesta, puedes elegir tu intensidad y puedes hacerlo en cualquier lugar (al ir al trabajo, etc).

Así mismo, se debe de tener en cuenta la dedicación que se brinda a las actividades rutinarias, tal como los días que se realizarán.

Además, Mateo (2014) menciona que las actividades de ocio o recreación deben seguir siendo activos, pero no regulado, recreativo o deportivo como medio para mejorar la condición física.

Por las características, diversidad y beneficios de las actividades recreativas, se considera que es el principal medio del proceso educativo del tiempo libre para el avance de conocimientos, habilidades, motivaciones, ética, ética y valores. relacionado con el uso positivo. a tiempo, gratis.

Aprovechar el tiempo libre en actividades que nutren, el crecimiento es un incentivo para aumentar la productividad, porque al cambiar la actividad estimulamos nuestro cerebro, nuestro cuerpo y nuestros sentidos para responder a diferentes situaciones y contextos. Así mismo, enciende la creatividad, y la capacidad para ver el mundo y resolver problemas diferentemente.

Así mismo, las actividades deportivas no frecuentes, son aquellas que no se realizan con mucha intensidad, frecuencia ni una rutina establecida dentro de la vida cotidiana de los seres humanos.

### **2.2.2. Hábitos alimenticios**

Definición: Son aquellas conductas reflexivas, colectivas y repetitivas que llevan a las personas a elegir, consumir y consumir determinados alimentos o dietas, en respuesta a influencias sociales y culturales. Fundación Española de la Nutrición (2014)

Así mismo, menciona que el proceso de adquisición y alimentación comienza en la familia.

La infancia es el mejor momento para tener buenos hábitos alimenticios. Se adquiere por repetición y casi involuntariamente, la familia tiene una gran influencia y disminuye a medida que los hijos crecen.

En la adolescencia, los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en la dieta, dando demasiada importancia a la imagen corporal, tienen patrones de consumo distintos a los habituales.

Por otro lado, en adultos y ancianos, los hábitos alimentarios son muy difíciles de cambiar.

La comida actúa como unión social, porque se comparte con la familia, los amigos, siempre están presentes en las muestras de amistad, cariño, etc. También permiten el intercambio de ideas. Casi todos los eventos humanos

están involucrados en eventos gastronómicos como bodas, ceremonias, celebraciones, congresos.

También existen factores que determinan los hábitos alimentarios como factores fisiológicos (sexo, edad, herencia genética, estado de salud, etc.), factores ambientales (disponibilidad de alimentos), factores económicos o factores socioculturales (tradiciones gastronómicas, creencias religiosas, estatus social, estilo de vida, etc.).

Se debe tener en cuenta que los hábitos alimenticios consideran aspectos como:

El orden en los alimentos según Mendoza (2016) debe ser a base de cuatro comidas al día genera buenos hábitos y nos permite ser responsables con nuestra alimentación. La comida no debe ser una fuente de felicidad (aunque nos guste lo que comemos), pero debemos saber que la comida es la forma de proporcionar los nutrientes necesarios para lograr y mantener una buena salud. Por tanto, la dieta debe ser completa, variada y equilibrada: debe proporcionar todo tipo de alimentos, a distribuir entre las cuatro comidas.

Esta distribución se basa en el hecho de que el proceso de digestión dura unas cuatro horas. Ese es el espacio que debemos dejar entre cada comida. La otra cosa importante es que no sienta hambre. Se evita el “picoteo”, que muchas veces conduce a la participación de alimentos poco saludables y, por tanto, a un mayor consumo de calorías (que con el tiempo conduce a un exceso de peso).

Comer menos de cuatro comidas al día hará que llegue a la próxima comida con mucha hambre. Esto conduce a una absorción en más volumen y más rápido, con más voracidad y sin masticar bien, algo que dificulta la buena digestión y absorción de nutrientes.

El consumo de alimentos y las emociones según Gottau (2012) están íntimamente ligadas y esto lo demuestra el hecho de que cuando comemos dulces muchas veces puede hacer sentir a las personas más relajados y mejor,

también se puede decir que hay alimentos que al estimular la liberación de serotonina nos ayudan a sentir cuál es mejor.

Por otro lado, una dieta saludable ayuda a sentirse bien, porque el intestino tiene muchas terminales nerviosas que envían información al cerebro y, por tanto, previenen trastornos intestinales además de comer de buena calidad. La comida, nos ayuda a controlar las emociones. Comer una dieta adecuada de micronutrientes, con buenas cantidades de fibra soluble, probióticos y agua, puede mejorar nuestro sistema digestivo y el cerebro secundario del organismo.

En contraste con esta complicada relación podemos decir que una mala alimentación puede provocar depresión, por lo que se sabe que una dieta baja en antioxidantes, rica en grasas trans y baja en micronutrientes puede proporcionar un estado emocional modificado. condición.

### **2.3. Definición de términos Básicos:**

- **Actividad física:** Es cualquier movimiento del cuerpo realizado por los músculos esqueléticos que está involucrado en gastar energía por encima del nivel de reposo. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (2016, p. 6)
- **Hábitos alimenticios:** Son aquellas conductas reflexivas, colectivas y repetitivas que llevan a las personas a elegir, consumir y consumir determinados alimentos o dietas, en respuesta a influencias sociales y culturales. Fundación Española de la Nutrición (2014, p.4)
- **Intensidad:** Es el nivel de fuerza en el que se expresa una magnitud, una propiedad o evento. Pérez (2017, p. 2)
- **Frecuencia:** Es el número de repeticiones por unidad durante cualquier evento periódico. Castro (2014, p. 12)
- **Patrones:** Es una serie de elementos (auditivos, gestuales, gráficos ...) contruidos según una regla. Pantoja (2018, p. 17)
- **Alimentación:** Es la ingesta de alimentos por parte de los organismos para obtener los nutrientes necesarios. Palomino (2013, p. 6)

- Emoción: Son reacciones psicofisiológicas que representan formas en las que el individuo se adapta cuando comprende un objeto, persona, lugar, evento o recuerdo. Blázquez (2008, p. 9)
- Hábitos: Es la forma especial de persistencia o comportamiento que se adquiere repitiendo acciones iguales o similares, o que surge de tendencias instintivas. Malásquez (2003, p. 18)
- Rutina: Es una costumbre o un hábito adquirido al repetir la misma tarea o actividad varias veces. Rosales (2013, p. 4)
- Recreación: Se refiere a crear o volver a hacer algo, también se refiere a divertirse, entretener, entretener, para encontrar distracciones entre el trabajo y las obligaciones diarias. Ramos y Ojeda (2011, p. 3)

## **CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES**

### **3.1. Hipótesis general**

H1: La actividad física se relaciona significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

H0: La actividad física no se relaciona significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

### **3.2. Hipótesis Específicos**

- H1: Las actividades deportivas no frecuentes vigorosas se relacionan significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.
- H0: Las actividades deportivas no frecuentes vigorosas no se relacionan significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.
- H2: Las actividades rutinarias de caminata se relacionan significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.
- H0: Las actividades rutinarias de caminata no se relacionan significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.
- H3: Las actividades de ocio y recreación moderados se relacionan significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

- H0: Las actividades de ocio y recreación moderados no se relacionan significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

### **3.3. Definición conceptual y operacional de las variables**

#### **3.3.1. Actividad física**

Definición conceptual

Es cualquier movimiento del cuerpo realizado por los músculos esqueléticos que está involucrado en gastar energía por encima del nivel de reposo. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (2016)

Definición operacional

Son aquellos movimientos que involucran movimientos del cuerpo, requiriendo gasto energético.

#### **3.3.2. Hábitos alimenticios**

Definición conceptual

Son aquellas conductas reflexivas, colectivas y repetitivas que llevan a las personas a elegir, consumir y consumir determinados alimentos o dietas, en respuesta a influencias sociales y culturales. Fundación Española de la Nutrición (2014)

Definición operacional

Son aquellos procesos realizados por ser humano, teniendo en cuenta el orden de sus alimentos, la cantidad de alimentos que consume y el patrón que sigue para ingerirlos.

### 3.4. Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICION DE LA VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
Actividad física	Es cualquier movimiento del cuerpo realizado por los músculos esqueléticos que está involucrado en gastar energía por encima del nivel de reposo. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (2016)	<p>Actividades deportivas frecuentes vigorosas no</p> <p>Actividades de ocio o recreación moderados</p> <p>Actividades rutinarias de caminata</p>	<p>Cuanto tiempo de dedica al deporte Tiempo que lo practica Días que lo practica Intensidad que practica.</p> <p>Dedicación que suele realizar la actividad. Cuanto tiempo para su actividad física Caminatas al trabajo. O actividades diarias.</p> <p>Días que suele dedicarle Camina o usa una actividad física</p>	Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)	<p>Likers con intervalos ordinales</p> <p>Nivel de actividad física alto (1)</p> <p>Nivel de actividad física moderado (2)</p> <p>Nivel de actividad física bajo (3)</p>
Hábitos alimenticios	Son aquellas conductas reflexivas, colectivas y repetitivas que llevan a las personas a elegir, consumir y consumir determinados alimentos o dietas, en respuesta a influencias sociales y culturales. Fundación Española de la Nutrición (2014)	<p>Orden en los alimentos</p> <p>Consumo de alimentos según estados emocionales.</p> <p>Patrón de consumo e ingesta de comidas</p>	<p>Comer cuando ves anuncios de comidas en la televisión o en alguna revista.</p> <p>Comer al pasar frente a una pastelería, quiosco o tienda de alimentos apetitosos para ti</p> <p>Comer menos o dejar de comer por estar enfadado.</p> <p>Comer menos o dejar de comer por estar triste o deprimido.</p> <p>Repetir. Llenarse mucho el plato. Terminar toda la comida que te han servido.</p>	Cuestionario para los hábitos alimenticios 32 preguntas	<p>Escala Ordinal Likers</p> <p>Con intervalos politómicos</p> <p>Nunca (1)</p> <p>Casi nunca (2)</p> <p>A veces (3)</p> <p>Casi siempre (4)</p> <p>Siempre (5)</p>

## **CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **4.1. Enfoque, tipo y nivel de Investigación**

#### **4.1.1. Enfoque de investigación**

Ruiz (2006) expresa que el enfoque es un proceso sistemático, disciplinado y controlado y está directamente relacionado con los métodos de investigación, que son dos: enfoque inductivo que suele relacionarse con la investigación cualitativa que implica pasar de casos concretos a generalizar; mientras que el método deductivo a menudo se asocia con tanta investigación que la naturaleza va de lo general a lo particular. Por lo tanto, este proyecto de investigación será del enfoque cuantitativo porque los datos a obtener serán totalmente medibles.

#### **4.1.2. Tipo de Investigación**

Tomala (2006) Menciona que el tipo de investigación básica, es también llamado puro o estándar, busca hacer avanzar la ciencia, incrementar el conocimiento teórico, sin estar directamente interesado en posibles aplicaciones o consecuencias prácticas; es más formal y persigue reuniones de con vistas para desarrollar una teoría basada en principios y leyes. Este proyecto de investigación será de tipo básico porque la información a obtener será netamente bibliográfica.

#### **4.1.3. Nivel de Investigación**

León (2009) manifiesta que los niveles de investigación se refieren al grado de profundidad con que se aborda un objeto o fenómeno.

Este proyecto de investigación será de nivel correlacional porque se recolectarán datos y se realizará una relación de los resultados obtenidos de ambas variables de estudio.

## 4.2. Diseño y Método de la Investigación

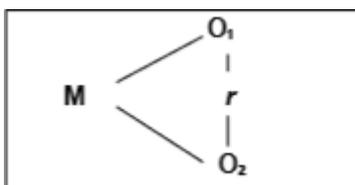
### 4.2.1. Método de Investigación

Estela (2020) Menciona que los métodos de investigación son los diferentes modelos metodológicos que se pueden utilizar en una investigación específica, atendiendo a sus requerimientos, es decir, a la naturaleza del evento que queremos investigar.

Por lo tanto, el presente proyecto de investigación pertenecerá a este método porque permitirá realizar deducciones directas de las hipótesis planteadas.

### 4.2.2. Diseño de Investigación:

Estela (2020) Manifiesta que los proyectos de investigación no son experimentales y tendrán secciones transversales para recopilar datos al mismo tiempo, al mismo tiempo. Por lo tanto, este proyecto de investigación será de diseño no experimental porque no se realizará manipulación de las variables de estudio.



Donde:

M: 75 estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María

Ox: Actividad física

Oy: Hábitos alimenticios

## 4.3. Población y muestra de la investigación

### 4.3.1. Población

Según Hurtado (1998) indica que población es el total de individuos o elementos a los que se refiere la investigación, o todos los elementos que estudiaremos, por esta razón también se llama universo.

La población está constituida por 75 estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María.

#### **4.3.2. Muestra**

Hurtado (1998) manifiesta que la muestra está conformada por un subgrupo de la población. Por lo tanto, la muestra estará compuesta por 75 estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María.

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

##### **4.4.1. Técnicas**

Gutiérrez (2002) expresó: Las técnicas son un conjunto de reglas y procedimientos que permitirán establecer al investigador la relación con el objeto o sujeto de la investigación. Por lo tanto, las técnicas que se utilizaron fueron:

- Observación.
- Encuesta.

##### **4.4.2. Instrumentos**

Gutiérrez (2002) Menciona que los instrumentos son el medio físico utilizado para recopilar información. Cada herramienta provoca o estimula la presencia o manifestación del aprendizaje a evaluar.

- Baremo de habilidades físicas
- Cuestionario de hábitos alimentarios

#### **4.5. Validez y confiabilidad**

Según León (2009) expresan que se refiere al grado en que un instrumento de recopilación de datos mide el cambio que está diseñado para medir, y la confiabilidad se refiere al grado en que la aplicación repetida de un instrumento de recopilación de datos sobre el mismo sujeto u objeto crea consecuencias similares.

**Validez** se aplicará a 3 expertos los cuales validaran el instrumento para la variable de las actividades lúdicas.

**La confiabilidad** son los resultados de un estudio y estos pueden considerarse confiables cuando tienen un alto grado de validez, es decir, cuando no hay sesgos. Sin embargo, este término se utiliza más cuando se

están desarrollando instrumentos y este se sometió a una escala de valor tomada por medio del SPSS, y así obtener el Alfa de cron Bach.

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,883	,901	2

**Interpretación.** El coeficiente Alfa de Cronbach oscila entre el 0 y el 1. Cuanto más próximo esté a 1, más consistentes será su confiabilidad el instrumento tiene una escala de ,901. Estando dentro el promedio de confiabilidad, por tanto, si garantiza un trabajo exitoso.

#### **4.6. Procesamiento y análisis de datos**

##### **4.6.1. Estadística Descriptiva**

Las estadísticas descriptivas o deductivas se sirven tanto para la población como para la muestra (un subconjunto de la población cuyos elementos se seleccionan al azar), la estadística de inferencia trabaja con muestras de las que se intenta sacar conclusiones sobre la población. Santillán (2016)

##### **4.6.2. Estadística inferencial**

Santillán (2016) Las estadísticas inferenciales o inductivas son una parte de la estadística que tiene métodos y técnicas que, por inducción, determinan las propiedades de una población estadística.

#### **4.7. Ética de la Investigación**

Santillán (2016) expreso: Es una rama de la ética, la ciencia que se ocupa de la moralidad y el comportamiento humano en relación con la moralidad, que ofrece principios éticos que deben seguirse en el campo de la ciencia.

En un aspecto más específico, la investigación en ética humana es una rama de la ética aplicada, en la que el tema de estudio es la investigación científica, en la que se involucran seres humanos vivos y en la que se encuentra su naturaleza humana específica. Este hecho hace que los sujetos de estas

investigaciones sean vulnerables a rastrear sus identidades, posiblemente en relación con su privacidad; En consecuencia, se necesitan medidas adicionales para proteger a las personas que participan en estos estudios.

Los participantes fueron aquellos que, tras recibir una explicación de la investigación a la que fueron sometidos, manifestaron su consentimiento informado y consentimiento para participar en el estudio.

## **CAPÍTULO V**

### **LOS RESULTADOS**

#### **5.1. Análisis e interpretación de los resultados**

Para obtener los resultados de la tesis se aplicó las estadísticas del SPSS25, con el cual se obtendrá los datos necesarios para la tesis. Donde el propósito de la investigación fue si la actividad física se relaciona significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019. El análisis de los datos obtenidos se divide en dos partes, la estadística descriptiva, para demostrar la frecuencia y el porcentaje de cada muestra evaluada y la validación de las hipótesis y la estadística inferencial, lo cual nos ayudó a calcular los niveles de relación en la significancia, en la muestra tomada en la tesis.

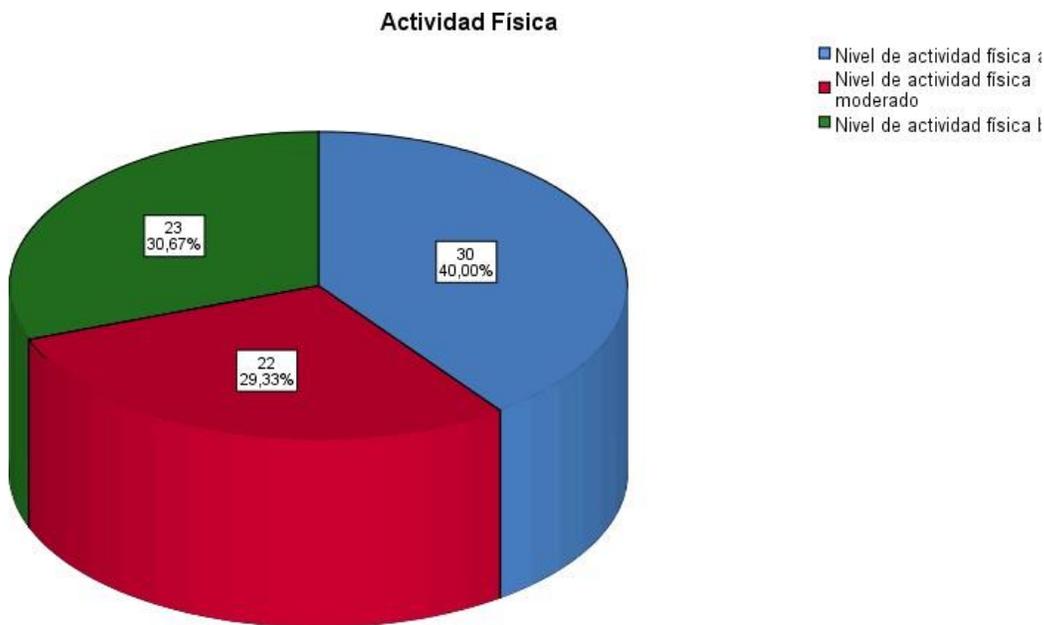
#### **5.2. Estadística descriptiva**

La estadística descriptiva nos muestra los valores de la toma de datos, y la frecuencia que se tabulo en los cuestionarios y el test aplicado. Para medir cómo se comporta las variables y las dimensiones de la tesis.

**Tabla N°1. Variable X:**

		<b>Actividad Física</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel de actividad física alto	30	40,0	40,0	40,0
	Nivel de actividad física moderado	22	29,3	29,3	69,3
	Nivel de actividad física bajo	23	30,7	30,7	100,0
	Total	75	100,0	100,0	

**Figura N°.1 Variable X:**

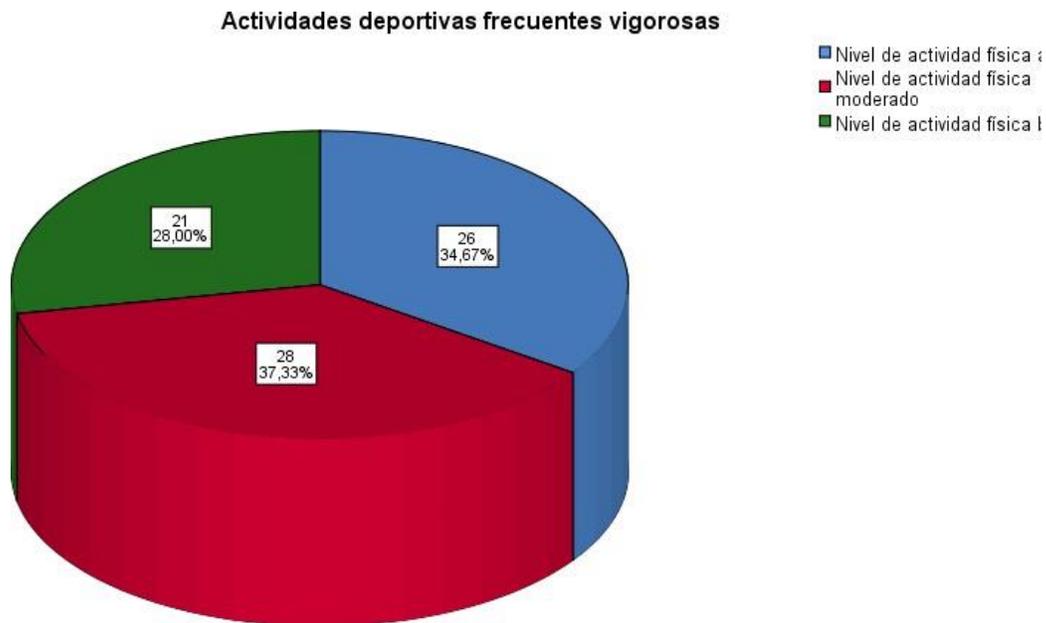


**Interpretación:** En la figura N°.1. Se observa que, el 40,00% de los encuestados manifiestan que el nivel de actividad física es bajo; el 29,33% de los encuestados manifiestan que los niveles de actividad física es moderado, y finalmente el 30,67% de los encuestados manifiestan que los niveles de actividad física son altos en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

**Tabla N°. 2 Dimensión 1**

		<b>Actividades deportivas frecuentes vigorosas</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel de actividad física alto	26	34,7	34,7	34,7
	Nivel de actividad física moderado	28	37,3	37,3	72,0
	Nivel de actividad física bajo	21	28,0	28,0	100,0
	Total	75	100,0	100,0	

**Figura N°.2 Dimensión 1**

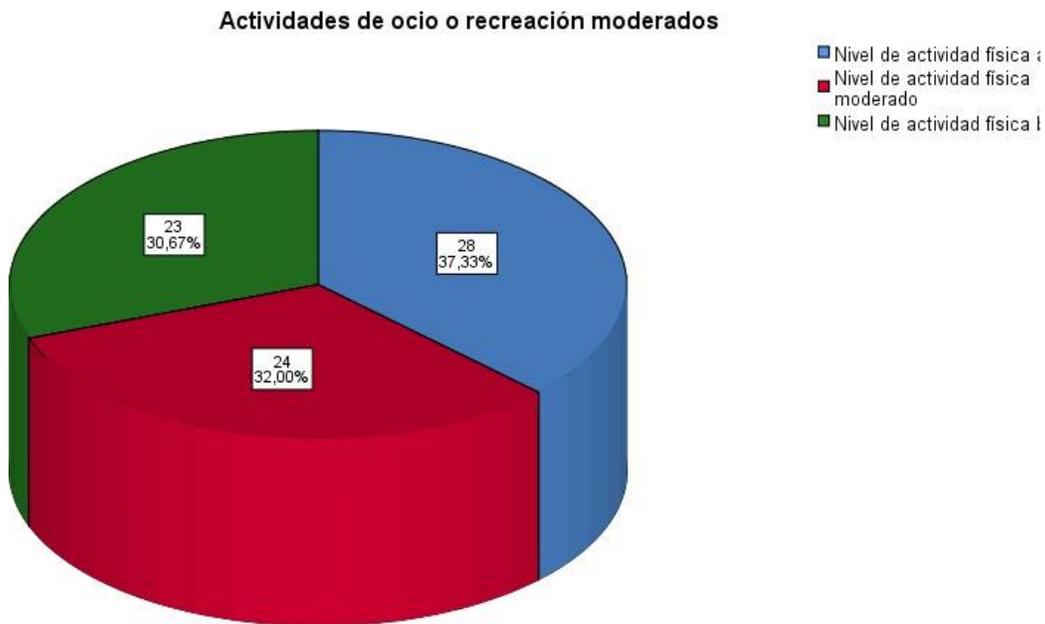


**Interpretación:** En la figura N°.2. Se observa que, el 34,67% de los encuestados manifiestan que el nivel de actividad física es bajo; el 37,33% de los encuestados manifiestan que los niveles de actividad física es moderado, y finalmente el 28,00% de los encuestados manifiestan que los niveles de actividad física son altos como actividades deportivas frecuentes vigorosas en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

**Tabla N°. 3 Dimensión 2**

		<b>Actividades de ocio o recreación moderados</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel de actividad física alto	28	37,3	37,3	37,3
	Nivel de actividad física moderado	24	32,0	32,0	69,3
	Nivel de actividad física bajo	23	30,7	30,7	100,0
	Total	75	100,0	100,0	

**Figura N°. 3 Dimensión 2**



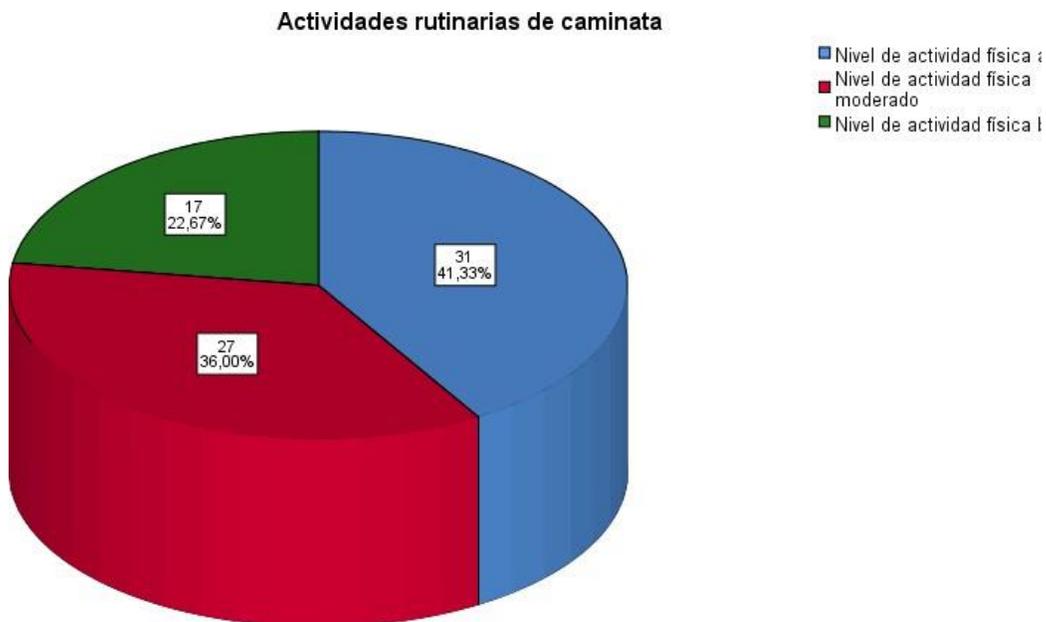
**Interpretación:** En la figura N°.3. Se observa que, el 37,33% de los encuestados manifiestan que el nivel de actividad física es bajo; el 32,00% de los encuestados manifiestan que los niveles de actividad física es moderado, y finalmente el 30,67% de los encuestados manifiestan que los niveles de actividad física son altos en actividades de ocio o recreación moderados en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

**Tabla N°.4 Dimensión 3**

**Actividades rutinarias de caminata**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel de actividad física alto	31	41,3	41,3	41,3
	Nivel de actividad física moderado	27	36,0	36,0	77,3
	Nivel de actividad física bajo	17	22,7	22,7	100,0
	Total	75	100,0	100,0	

**Figura N°. 4 Dimensión 3**

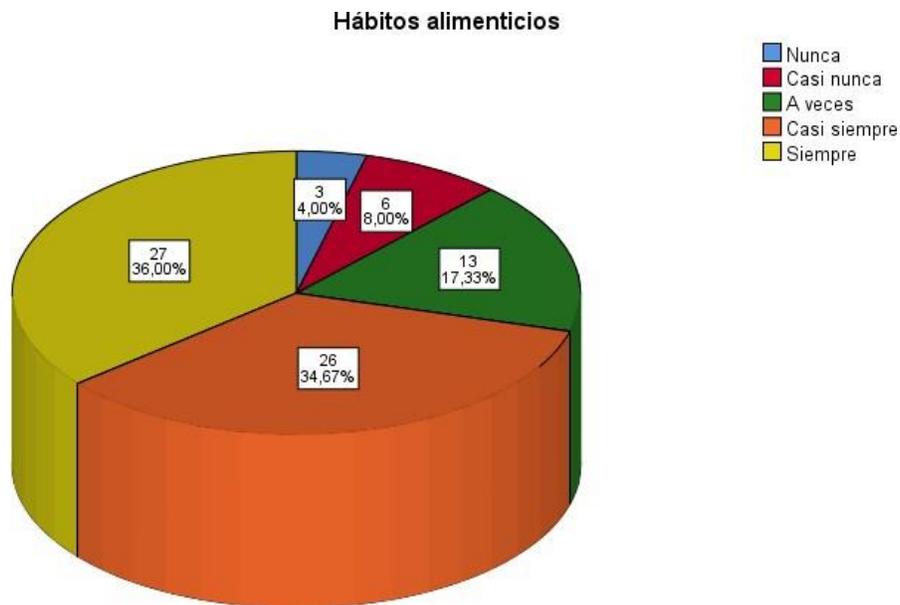


**Interpretación:** En la figura N°.4. Se observa que, el 41,33% de los encuestados manifiestan que el nivel de actividad física es bajo; el 36,00% de los encuestados manifiestan que los niveles de actividad física es moderado, y finalmente el 22,67% de los encuestados manifiestan que los niveles de actividad física son altos, como actividades rutinarias de caminata en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

**Tabla N°. 5 Variable Y**

		<b>Hábitos alimenticios</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	4,0	4,0	4,0
	Casi nunca	6	8,0	8,0	12,0
	A veces	13	17,3	17,3	29,3
	Casi siempre	26	34,7	34,7	64,0
	Siempre	27	36,0	36,0	100,0
	Total	75	100,0	100,0	

**Figura N°. 5 Variable Y**

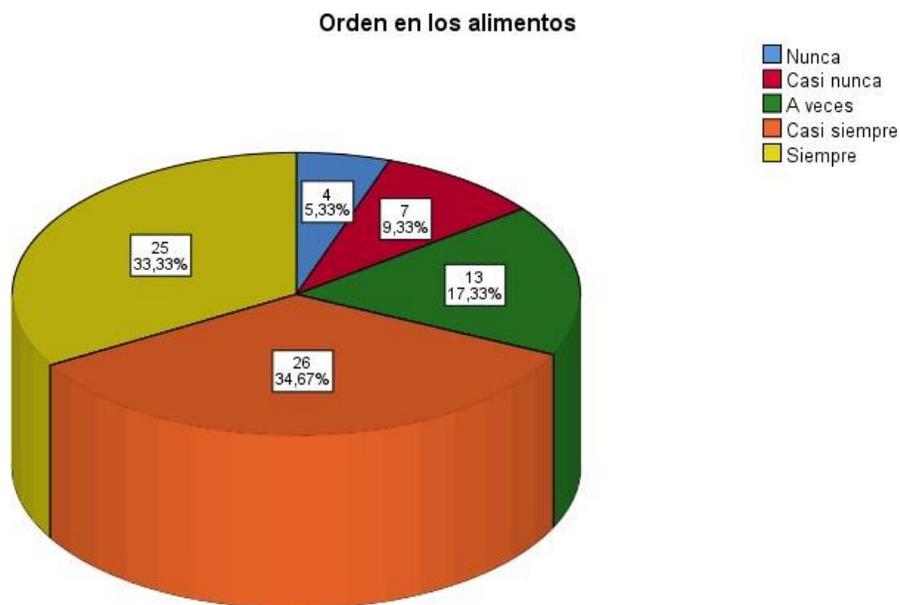


**Interpretación:** En la figura N°.5. Se observa que, el 4,00% de los encuestados manifiestan que nunca; el 8,00% de los encuestados manifiestan que casi nunca, el 17,33% de los encuestados manifiestan que a veces, el 34,67% de los encuestados manifiestan que casi siempre y finalmente el 36,00% de los encuestados manifiestan que siempre que los hábitos alimenticios son buenos para las actividades físicas en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

**Tabla N°. 6 Dimensión 1**

		Orden en los alimentos			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	5,3	5,3	5,3
	Casi nunca	7	9,3	9,3	14,7
	A veces	13	17,3	17,3	32,0
	Casi siempre	26	34,7	34,7	66,7
	Siempre	25	33,3	33,3	100,0
	Total	75	100,0	100,0	

**Figura N°. 6 Dimensión 1**



**Interpretación:** En la figura N°.6. Se observa que, el 5,33% de los encuestados manifiestan que nunca; el 9,33% de los encuestados manifiestan que casi nunca, el 17,33% de los encuestados manifiestan que a veces, el 34,67% de los encuestados manifiestan que casi siempre y finalmente el 33,33% de los encuestados manifiestan que siempre el orden de los alimentos ayudan a tener una mejor actividad física en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

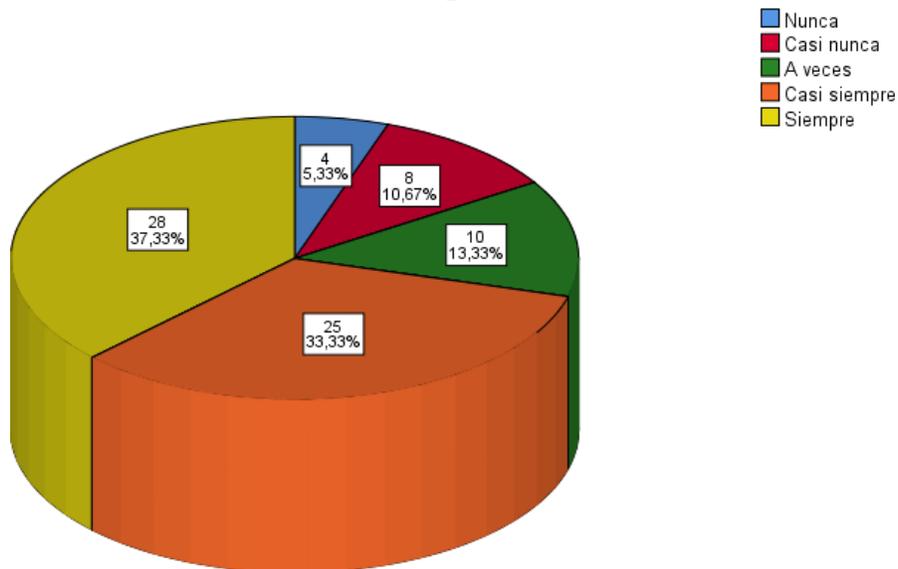
**Tabla N°. 7 Dimensión 2**

**Consumo de alimentos según estados emocionales.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	5,3	5,3	5,3
	Casi nunca	8	10,7	10,7	16,0
	A veces	10	13,3	13,3	29,3
	Casi siempre	25	33,3	33,3	62,7
	Siempre	28	37,3	37,3	100,0
	Total	75	100,0	100,0	

**Figura N°.7 Dimensión 2**

**Consumo de alimentos según estados emocionales.**

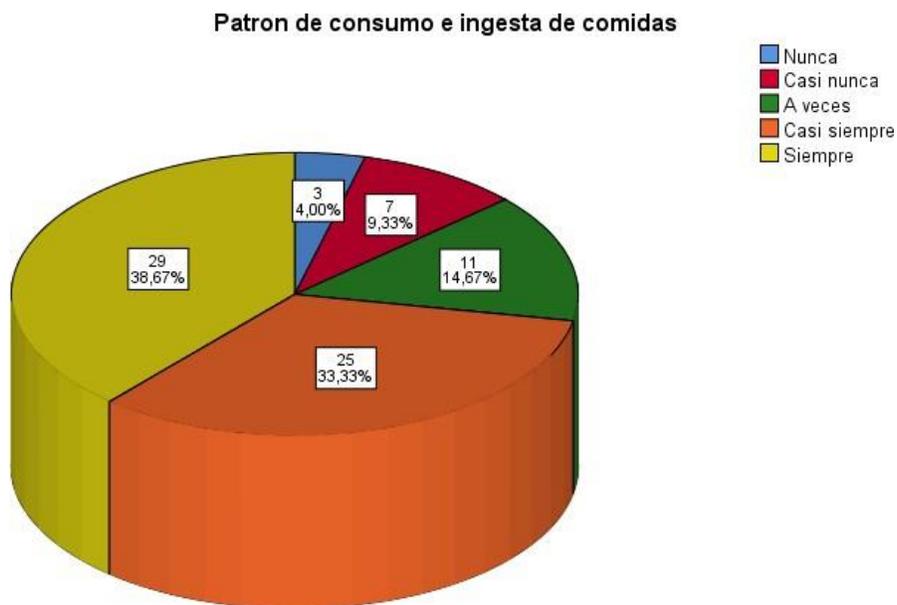


**Interpretación:** En la figura N°.7. Se observa que, el 5,33% de los encuestados manifiestan que nunca; el 10,67% de los encuestados manifiestan que casi nunca, el 13,33% de los encuestados manifiestan que a veces, el 33,33% de los encuestados manifiestan que casi siempre y finalmente el 37,33% de los encuestados manifiestan que siempre el consumo de alimentos según sus estados emocionales son importantes para la actividad física en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

**Tabla N°. 8 Dimensión 3**

		Patrón de consumo e ingesta de comidas			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	4,0	4,0	4,0
	Casi nunca	7	9,3	9,3	13,3
	A veces	11	14,7	14,7	28,0
	Casi siempre	25	33,3	33,3	61,3
	Siempre	29	38,7	38,7	100,0
	Total	75	100,0	100,0	

**Figura N°.8 Dimensión 3**



**Interpretación:** En la figura N°.8. Se observa que, el 4,00% de los encuestados manifiestan que nunca; el 9,33% de los encuestados manifiestan que casi nunca, el 14,67% de los encuestados manifiestan que a veces, el 33,33% de los encuestados manifiestan que casi siempre y finalmente el 38,67% de los encuestados manifiestan que siempre el patrón de consumo e ingesta de comidas son de importancia para tener una buena actividad física en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

### 5.3. Estadística inferencial

#### Prueba de las Hipótesis

Una de las pruebas preliminares para el desarrollo estadístico es ver si los datos presentados son normales por cuanto se sometió a la toma de datos por medio de la prueba de normalidad y verificar si los datos trabajados tienen una distribución normal o no, de tener una distribución normal, se aplicara pruebas paramétricas de lo contrario pruebas no paramétricas.

#### 1.- Prueba de Distribución normal:

**Ha:** Los datos de las actividad física y los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019. Tienen una distribución normal.

**H0:** Los datos de las actividad física y los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019. No tienen una distribución normal.

**Nivel de significancia:** 5%

**Tabla N° 9. Prueba estadística: Normalidad**

Actividad Física		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos alimenticios	Nivel de actividad física alto	,257	30	,000	,859	30	,001
	Nivel de actividad física moderado	,496	22	,000	,474	22	,000
	Nivel de actividad física bajo	.	23	.	.	23	.

a. Corrección de significación de Lilliefors

*Como los datos son mayores a 50, se utiliza la prueba de Kolmogorov-Smirnov, como la prueba estadística (sig.= 0.000) es menor al 5% (0.05), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula.*

#### **Interpretación:**

A un nivel de significancia del 5%, existe evidencia estadística para concluir que, los datos de las actividad física y los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019. No tienen una distribución normal

**Por lo tanto se utilizara las pruebas estadísticas No paramétricas, la más adecuada es la Prueba de Rho de Spearman.**

**Hipótesis General:**

H1: La actividad física se relaciona significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

H0: La actividad física no se relaciona significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

**Nivel de significación ( $\alpha$ ) del 5%  $\rightarrow \alpha = 0.05$**

**Prueba estadística:**

**Tabla N° 10. Tabla cruzada Hábitos alimenticios \*Actividad Física**

		Actividad Física			Total	
		Nivel de actividad física alto	Nivel de actividad física moderado	Nivel de actividad física bajo		
Hábitos alimenticios	Nunca	Recuento	3	0	0	3
		Recuento esperado	1,2	,9	,9	3,0
	Casi nunca	Recuento	6	0	0	6
		Recuento esperado	2,4	1,8	1,8	6,0
	A veces	Recuento	13	0	0	13
		Recuento esperado	5,2	3,8	4,0	13,0
	Casi siempre	Recuento	8	18	0	26
		Recuento esperado	10,4	7,6	8,0	26,0
	Siempre	Recuento	0	4	23	27
		Recuento esperado	10,8	7,9	8,3	27,0
	Total	Recuento	30	22	23	75
		Recuento esperado	30,0	22,0	23,0	75,0

**Tabla N° 11. Correlaciones no paramétricas**

			<b>Correlaciones</b>	
			Hábitos alimenticios	Actividad Física
Rho de Spearman	Hábitos alimenticios	Coeficiente de correlación	1,000	,894**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	75	75
	Actividad Física	Coeficiente de correlación	,894**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	75	75

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Interpretación:** Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ( $r = ,894$ ), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ( $P. 0.00$ ) resulta menor ( $\alpha = 0.00$ ), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la actividad física se relaciona significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

**Tabla N° 12. Medidas simétricas**

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coeficiente de contingencia	,747	,000
N de casos válidos		75	

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ( $\alpha = 0.05$ ), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ).

**Conclusión:** Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: La actividad física se relaciona significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto

**Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.**

**Hipótesis específica 1:**

- H1: Las actividades deportivas no frecuentes vigorosas se relacionan significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.
- H0: Las actividades deportivas no frecuentes vigorosas no se relacionan significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

**Nivel de significación ( $\alpha$ ) del 5%  $\rightarrow \alpha = 0.05$**

**Prueba estadística:**

**Tabla N° 13 Tabla cruzada Hábitos alimenticios \*Actividades deportivas frecuentes vigorosas**

		Actividades deportivas frecuentes vigorosas			Total	
		Nivel de actividad física alto	Nivel de actividad física moderado	Nivel de actividad física bajo		
Hábitos alimenticios	Nunca	Recuento	3	0	0	3
		Recuento esperado	1,0	1,1	,8	3,0
	Casi nunca	Recuento	6	0	0	6
		Recuento esperado	2,1	2,2	1,7	6,0
	A veces	Recuento	13	0	0	13
		Recuento esperado	4,5	4,9	3,6	13,0
Casi siempre	Recuento	4	22	0	26	
	Recuento esperado	9,0	9,7	7,3	26,0	

Siempre	Recuento	0	6	21	27
	Recuento esperado	9,4	10,1	7,6	27,0
Total	Recuento	26	28	21	75
	Recuento esperado	26,0	28,0	21,0	75,0

**Tabla N° 14 Correlaciones no paramétricas**

			Hábitos alimenticios	Actividades deportivas frecuentes vigorosas
Rho de Spearman	Hábitos alimenticios	Coeficiente de correlación	1,000	,901**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	75	75
Actividades deportivas frecuentes vigorosas		Coeficiente de correlación	,901**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	75	75

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Interpretación:** Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ( $r = ,901$ ), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ( $P. 0.00$ ) resulta menor ( $\alpha = 0.00$ ), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que as actividades deportivas no frecuentes vigorosas se relacionan significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

**Tabla N° 15 Medidas simétricas**

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coefficiente de contingencia	,759	,000
N de casos válidos		75	

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ( $\alpha = 0.05$ ), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ).

**Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Las actividades deportivas no frecuentes vigorosas se relacionan significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.**

**Hipótesis específica 2:**

- H2: Las actividades rutinarias de caminata se relacionan significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.
- H0: Las actividades rutinarias de caminata no se relacionan significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

**Nivel de significación ( $\alpha$ ) del 5%  $\rightarrow \alpha = 0.05$**

**Prueba estadística:**

**Tabla N° 16 Tabla cruzada Hábitos alimenticios \*Actividades de ocio o recreación moderados**

		Actividades de ocio o recreación moderados			Total	
		Nivel de actividad física alto	Nivel de actividad física moderado	Nivel de actividad física bajo		
Hábitos alimenticios	Nunca	Recuento	3	0	0	3
		Recuento esperado	1,1	1,0	,9	3,0
	Casi nunca	Recuento	6	0	0	6
		Recuento esperado	2,2	1,9	1,8	6,0
	A veces	Recuento	13	0	0	13
		Recuento esperado	4,9	4,2	4,0	13,0
	Casi siempre	Recuento	6	20	0	26
		Recuento esperado	9,7	8,3	8,0	26,0
	Siempre	Recuento	0	4	23	27
		Recuento esperado	10,1	8,6	8,3	27,0
	Total	Recuento	28	24	23	75
		Recuento esperado	28,0	24,0	23,0	75,0

**Tabla N° 17 Correlaciones no paramétricas**

		Hábitos alimenticios	Actividades de ocio o recreación moderados
Rho de Spearman	Hábitos alimenticios	1,000	,905**
	Coefficiente de correlación		
	Sig. (bilateral)	.	,000
N		75	75

Actividades de ocio o recreación moderados	Coefficiente de correlación	,905**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	75	75

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Interpretación:** Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ( $r = ,943$ ), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ( $P. 0.00$ ) resulta menor ( $\alpha = 0.01$ ), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que Las actividades rutinarias de caminata se relacionan significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

**Tabla N° 18 Medidas simétricas**

		Valor	Significación aproximada
Nominal por	Coefficiente de contingencia	,758	,000

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ( $\alpha = 0.05$ ), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ).

**Conclusión:** Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Las actividades rutinarias de caminata se relacionan significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

### Hipótesis Especifica 3:

- H3: Las actividades de ocio y recreación moderados se relacionan significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

- H0: Las actividades de ocio y recreación moderados no se relacionan significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

**Nivel de significación ( $\alpha$ ) del 5%  $\rightarrow \alpha = 0.05$**

**Prueba estadística:**

**Tabla N° 19 Tabla cruzada Hábitos alimenticios \*Actividades rutinarias de caminata**

		Actividades rutinarias de caminata			Total	
		Nivel de actividad física alto	Nivel de actividad física moderado	Nivel de actividad física bajo		
Hábitos alimenticios	Nunca	Recuento	3	0	0	3
		Recuento esperado	1,2	1,1	,7	3,0
	Casi nunca	Recuento	6	0	0	6
		Recuento esperado	2,5	2,2	1,4	6,0
	A veces	Recuento	13	0	0	13
		Recuento esperado	5,4	4,7	2,9	13,0
	Casi siempre	Recuento	9	17	0	26
		Recuento esperado	10,7	9,4	5,9	26,0
	Siempre	Recuento	0	10	17	27
		Recuento esperado	11,2	9,7	6,1	27,0
	Total	Recuento	31	27	17	75
		Recuento esperado	31,0	27,0	17,0	75,0

**Tabla N° 20 Correlaciones no paramétricas**

Rho de Spearman	Hábitos alimenticios	Coefficiente de correlación	1,000	,850**
-----------------	----------------------	-----------------------------	-------	--------

	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	75	75
Actividades rutinarias de caminata	Coeficiente de correlación	,850**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	75	75

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Interpretación:** Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ( $r = ,850$ ), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ( $P. 0.00$ ) resulta menor ( $\alpha = 0.00$ ), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que las actividades de ocio y recreación moderados se relacionan significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

**Tabla N° 21 Medidas simétricas**

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coeficiente de contingencia	,705	,000
N de casos válidos		75	

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ( $\alpha = 0.05$ ), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ).

**Conclusión:** Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Las actividades de ocio y recreación moderados se relacionan significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

## **CAPITULO VI**

### **DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

#### **6.1. Discusión**

Los resultados muestran que la actividad física está fuertemente asociada con los hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto grado de la escuela secundaria. En mi disertación: Rodríguez et al. (2018) presento una tesis titulada: Análisis de hábitos alimentarios y actividad física en alumnos de primaria de Galicia. El objetivo fue analizar el estilo de vida de los escolares en relación con el ejercicio y la alimentación saludable, y se concluyó que los estudiantes tienden a consumir alimentos hipercalóricos durante el recreo, actividad física semanal limitada y uso intensivo de nuevas tecnologías. Así, se desarrolla un estilo de vida sedentario y, como resultado, aumenta la obesidad infantil. Promover y adoptar estilos de vida saludables debe ser una prioridad para los gobiernos, las familias y los propios educadores, como un frente unido para contener y revertir las altas tasas de obesidad infantil. Demostración de que el comportamiento de cada persona de acuerdo con sus hábitos alimentarios es necesariamente importante para su salud. Por este motivo, la tesis tiene los mismos resultados que la tesis a verificar.

Los resultados nos muestran que el deporte activo infrecuente, la caminata, el ocio o la recreación se asocian significativamente con los hábitos alimentarios en los alumnos de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa No. 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019. En la disertación de Lois y Real (2015) sobre: Hábitos alimentarios y actividad física de los alumnos de primaria: Su propósito fue describir los hábitos alimentarios y la actividad física de los alumnos de primaria. El nivel de actividad física en los hombres es superior al de las mujeres. Dependiendo de los resultados, es necesario mejorar las estrategias educativas para aumentar el nivel de actividad física y educación y nutrición en las primeras etapas de la educación. Se pudo demostrar que la actividad física es significativa según la edad, y los resultados muestran datos similares para el tipo de actividad física. Así, confirmamos los resultados concretos de la tesis.

## CONCLUSIONES

Se concluye que el valor de coeficiente es ( $r = ,894$ ), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ( $P. 0.00$ ) resulta menor ( $\alpha = 0.05$ ), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la actividad física se relaciona significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

Se concluye que el valor de coeficiente es ( $r = ,901$ ), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ( $P. 0.00$ ) resulta menor ( $\alpha = 0.05$ ), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que las actividades deportivas no frecuentes vigorosas se relacionan significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

Se concluye que el valor de coeficiente es ( $r = ,943$ ), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ( $P. 0.00$ ) resulta menor ( $\alpha = 0.05$ ), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que Las actividades rutinarias de caminata se relacionan significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

Se concluye que el valor de coeficiente es ( $r = ,850$ ), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ( $P. 0.00$ ) resulta menor ( $\alpha = 0.05$ ), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que las actividades de ocio y recreación moderados se relacionan significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

## RECOMENDACIONES

De acuerdo con los resultados obtenidos, se puede apreciar que sig. (0,000) es menor que el nivel de significancia ( $\alpha = 0,05$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ). Donde la actividad física está relacionada en gran medida con los hábitos alimentarios de los estudiantes. Se recomienda que las actividades formen parte de la vida diaria y, según cada actividad, los hábitos alimentarios correctos sean una prioridad para cada persona de la muestra.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se puede apreciar que sig. (0,000) es menor que el nivel de significancia ( $\alpha = 0,05$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ). Donde las actividades deportivas activas poco frecuentes se asocian en gran medida con los hábitos alimentarios de los estudiantes. Se recomienda lo siguiente: las acciones activas son más frecuentes, prolongadas o intensas, se deben controlar adecuadamente para evitar sobrecargas, y si son persistentes desarrollar firmware que ayude a mejorarlas cada vez más.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se puede apreciar que sig. (0,000) es menor que el nivel de significancia ( $\alpha = 0,05$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ). Donde la caminata diaria está relacionada en gran medida con los hábitos alimenticios de los estudiantes. Se recomienda lo siguiente: estas acciones deben ser controladas, y deben ser parte de nuestra salud, esto no es solo para observarlas, sino también para sumar diversas fuerzas que harán que se quede en su vida para siempre.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se puede apreciar que sig. (0,000) es menor que el nivel de significancia ( $\alpha = 0,05$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ). Donde el ocio y la recreación moderados están relacionados en gran medida con los hábitos alimenticios del estudiante. Se recomienda que estas actividades se realicen con mayor frecuencia con fines atléticos, y agregar una buena dieta ayuda a mejorar el metabolismo o mantenerse físicamente saludable.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Blásquez, A. (2008). *La emoción: Definición y significado*.
- Allende, R. (2015). Bienestar físico.
- Annicchiarico, R. (2002). *La actividad física y su influencia en una vida saludable*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd51/salud.htm>
- Arbós, T. (2017). *Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica*. Obtenido de [https://www.unisaludables.es/media/docs/TESIS/TESIS\\_Maite.pdf](https://www.unisaludables.es/media/docs/TESIS/TESIS_Maite.pdf)
- Becoña, K. (2006). *Resiliencia: definición, características y utilidad*.
- Carbonell, A., García, V., y Delgado, M. (2009). Involución de la condición física por el envejecimiento. *44(162)*, 98-103.
- Castro, L. (2014). *Frecuencia*.
- Celeiro, T., y Galizzi, M. (2019). *Calidad de vida en adultos mayores entre 70 a 85 años institucionalizados y no institucionalizados de la ciudad de Nogoyá*. Obtenido de <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9721/1/calidad-vida-adultos-mayores-70.pdf>
- Chalá, R. (2015). *Los ejercicios físicos básicos en el desarrollo de las habilidades psicomotrices gruesas en la niñez de educación prebásica de la escuela Antonio José de Sucre de la parroquia Shell Cantón Mera provincia de Pastaza*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/17185/1/TESIS%20DE%20GRADUACION.pdf>
- Chumpitaz, D. (2017). *Exclusión: Definición y tipos*.
- Contreras, M. (2017). Justificación, Viabilidad y Factibilidad.
- Costa, L. (2016). *Orden de los alimentos: Costa*.
- Echeverría et al. (2013). La flexibilidad en la educación física. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física.*, 75-86.
- Estela, M. (2020). Métodos de investigación.
- Fundación Española de la Nutrición. (2014). *Hábitos alimentarios*.
- Galván, M. (2004). ¿Qué es calidad de vida?
- Gálvez, F. (2019). *Opciones de ejercicio y actividades físicas*. Obtenido de <https://stepsforliving.hemophilia.org/es/otro-paso-mas/bienestar-y-prevencion/opciones-de-ejercicio-y-actividades-fisicas>

- García, M. (2007). Resistencia y entrenamiento. Una metodología práctica.
- González, F. (2004). *Rendimiento físico de adultos: Definición*.
- Gottau, G. (2012). *Alimentación y emociones: un vínculo complejo*.
- Gutiérrez et al. (2017). *Calidad de vida en el adulto mayor institucionalizado en los municipios de Tenjo y Cajicá primer trimestre 2017*. Obtenido de <https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/774/CALIDAD%20DE%20VIDA%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf;jsessionid=9676551584891C08F88A596B4DE073E9?sequence=1>
- Gutiérrez, F. (2002). Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos.
- Hegedus, J. (1997). Estudio de las capacidades físicas: La resistencia. *Educación Física y Deportes*.
- Hurtado. (1998). *Metodología de la investigación Guía para la comprensión holística de la ciencia*. Quirón.
- León, C. (2009). Importancia de la investigación en relación con la sociedad y la cultura.
- León, G. (2019). *Calidad de vida del anciano que asiste a un taller de adulto mayor de una Institución de Salud Privada del Rímac*. Obtenido de <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3150/TESIS%20Le%C3%B3n%20Gloria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lois, L. y Rial, T. (2015). *Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria: estudio descriptivo de un colegio de Pontevedra*. .
- Malásquez, P. (2003). *Hábito - Concepto, formación, tipos y ejemplos*.
- Mamani, Á., Fuentes, J. y Machaca, M. (2017). *Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno*. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/199452013.pdf>
- Mariscal, M. (2017). *¿Cuáles son las capacidades físicas condicionales?*
- Mateo, J. (2014). *Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Medina, G. (2018). *Definición de proceso, características*.
- Mendoza, T. (2018). Importancia del bienestar físico.
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2016). *Actividad física: definición y dimensiones*. Obtenido de

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm>

- Morales, J., Gutiérrez, C. y Bernui, I. (2017). *Hábitos alimenticios en adolescentes del distrito Mi Perú, Región Callao*. Obtenido de <http://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/4>
- Navarro, G. (2018). *El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo*.
- Palomino, L. (2013). *Definición de alimentación*.
- Pantoja, H. (2018). *Patrones: Tipos y ejemplos*.
- Pérez, G. (2017). Bienestar emocional: su importancia y cómo cuidar de él.
- Pérez, J. (2017). *Intensidad: Definición, características*.
- Phillipps, C. (2019). *La actividad física y su relación con la coordinación motora gruesa en los estudiantes del quinto ciclo del nivel primaria de la I.E. 1149 Sagrado Corazón de Jesús Cercado Lima-Ugel Lima Metropolitana- 2016*. Obtenido de [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11767/Phillips\\_dc.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11767/Phillips_dc.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Porras, G. (2004). *Movimiento: características, tipos*.
- Ramos, A. y Ojeda, R. (2011). *La Recreación: necesidad y oportunidad para el desarrollo humano*.
- Rodríguez, J., Gigirey, A. y Ramos, A. (2018). *Análisis de los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes gallegos de Educación Primaria*. Obtenido de [https://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2018.4.3.3398/g3398\\_pdf](https://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2018.4.3.3398/g3398_pdf)
- Rosales, Y. (2013). *Definición y concepto de rutina*.
- Ruiz, M. (2006). Enfoques cuantitativo, cualitativo y mixto.
- Sánchez, P. (2015). La fuerza en el deporte. *Mundo Entrenamiento*.
- Santillán, A. (2016). Estadística descriptiva e inferencial: conceptos generales.
- Sebastiani, E. (2000). Cualidades físicas.
- Stieben, D. (2017). *Competencia, capacidad y habilidades*.
- Tomala, O. (2006). Tipos de investigación / Metodología de investigación.

- Triana, A. (2006). Análisis de las capacidades física condicionales de los atletas del área de lanzamiento del deporte atletismo de la EIDE provincial de Sancti Spiritus. *Revista Digital - Buenos Aires*.
- Vargas, K. y Lázaro, K. (2019). *Calidad de vida en adultos mayores del centro integral de atención al adulto mayor de la Municipalidad de San Juan de Miraflores, Lima – 2019*. Obtenido de [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8204/Calidad\\_VargasMaucaylle\\_Kayli.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8204/Calidad_VargasMaucaylle_Kayli.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Vargas, M. (2017). *Conceptualización de interacción*.
- Vera, G. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia.
- Zuñiga, L. y Panduro, S. (2018). *Habitos alimentarios, actividad física, rendimiento académico y el estado nutricional en estudiantes del colegio El Milagro, San Juan Bautista, 2017*. Obtenido de [https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/5561/Luigi\\_Tesis\\_Titulo\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/5561/Luigi_Tesis_Titulo_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## **ANEXOS**

## Anexo 1: Matriz de consistencia

**Título:** Actividad física y hábitos alimenticios de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b> ¿De qué manera se relaciona la actividad física con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b> Demostrar la relación de la actividad física con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.</p>	<p><b>HIPOTESIS GENERAL</b> La actividad física se relaciona significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.</p>	<p><b>VARIABLE 1</b> Actividad Física</p>	<p>Actividades deportivas frecuentes vigorosas Actividades de ocio o recreación moderados</p>	<p>Cuanto tiempo de dedica al deporte Tiempo que lo practica Días que lo practica Intensidad que practica. Dedicación que suele realizar la actividad. Cuanto tiempo para su actividad física</p>	<p><b>ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN</b> Cuantitativo</p> <p><b>TIPO DE INVESTIGACIÓN</b> Básica sustantiva</p> <p><b>NIVEL DE INVESTIGACIÓN</b> Correlacional</p>
<p><b>PROBLEMAS ESPECIFICOS</b> ¿De qué manera se relaciona las actividades deportivas no frecuentes vigorosas con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019? ¿De qué manera se relaciona las actividades de ocio y recreación moderados con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019? ¿De qué manera se relaciona las actividades rutinarias de caminata con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019?</p>	<p><b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b> Identificar la relación de las actividades deportivas no frecuentes vigorosas con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019. Identificar la relación de las actividades de ocio y recreación moderados con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019. Identificar la relación de las actividades rutinarias de caminata con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.</p>	<p><b>HIPOTESIS ESPECIFICOS</b> Las actividades deportivas no frecuentes vigorosas se relacionan significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019. Las actividades de ocio y recreación moderados se relacionan significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019. Las actividades rutinarias de caminata se relacionan significativamente con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.</p>	<p><b>VARIABLE 2</b> Hábitos alimenticios</p>	<p>Actividades rutinarias de caminata</p> <p>Orden en los alimentos</p> <p>Consumo de alimentos según estados emocionales.</p> <p>Patron de consumo e ingesta de comidas</p>	<p>Caminatas al trabajo. O actividades diarias. Días que suele dedicarle Camina o usa una actividad física</p> <p>Comer cuando ves anuncios de comidas en la televisión o en alguna revista. Comer al pasar frente a una pastelería, quiosco o tienda de alimentos apetitosos para ti</p> <p>Comer menos o dejar de comer por estar enfadado. Comer menos o dejar de comer por estar triste o deprimido.</p> <p>Repetir. Llenarse mucho el plato. Terminar toda la comida que te han servido.</p>	<p><b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b> No experimental</p> <p><b>METODO DE INVESTIGACIÓN</b> Hipotetico deductivo</p> <p><b>POBLACIÓN/MUESTRA DE ESTUDIO</b> 75 estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María</p> <p><b>MUESTREO</b> No probabilístico Intencionado</p> <p><b>INSTRUMENTO</b> Cuestionario Internacional IPAQ Cuestionario de habitos alimentarios</p>

## Anexo 2 Instrumento de recolección de datos organizado en variables, dimensiones e indicadores

<b>TITULO</b>	Actividad física y hábitos alimenticios de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.			
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Demostrar la relación de la actividad física con los hábitos alimenticios en los estudiantes del cuarto Grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.			
<b>VARIABLE X</b>	Actividad física			
<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	Es cualquier movimiento del cuerpo realizado por los músculos esqueléticos que está involucrado en gastar energía por encima del nivel de reposo. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (2016)			
<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	Son aquellos movimientos que involucran movimientos del cuerpo, requiriendo gasto energético.			
<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEMS</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>	<b>ESCALA DE MEDICIÓN</b>

<p>Actividades deportivas no frecuentes vigorosas</p> <p>Actividades de ocio o recreación moderados</p> <p>Actividades rutinarias de caminata.</p>	<p>Cuanto tiempo de dedica al deporte</p> <p>Tiempo que lo practica</p> <p>Días que lo practica</p> <p>Intensidad que practica.</p> <p>Dedicación que suele realizar la actividad.</p> <p>Cuanto tiempo para su actividad física</p> <p>Caminatas al trabajo. O actividades diarias.</p> <p>Días que suele dedicarle</p> <p>Camina o usa una actividad física</p>	<p>Piense en todas las actividades VIGOROSAS que usted realizó en los últimos 7 días.</p> <p>Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucha más intensamente que lo normal. Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.</p> <p>Piense en todas las actividades MODERADAS que usted realizó en los últimos 7 días.</p> <p>Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.</p> <p>Piense en el tiempo que usted dedicó a CAMINAR en los últimos 7 días.</p> <p>Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio</p>	<p>Cuestionari o internacion al de actividad física (IPAQ)</p>	<p>Likers con intervalos ordinales</p> <p>Nivel de actividad física alto (1)</p> <p>Nivel de actividad física moderado (2)</p> <p>Nivel de actividad física bajo (3)</p>
<b>VARIABLE Y</b>	Hábitos alimenticios			
<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	Son aquellas conductas reflexivas, colectivas y repetitivas que llevan a las personas a elegir, consumir y consumir determinados alimentos o dietas, en respuesta a influencias sociales y culturales. Fundación Española de la Nutrición (2014)			
<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	Son aquellos procesos realizados por ser humano, teniendo en cuenta el orden de sus alimentos, la cantidad de alimentos que consume y el patrón que sigue para ingerirlos.			
<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEMS</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>	<b>ESCALA DE MEDICIÓN</b>
<p>Orden en los alimentos</p> <p>Consumo de alimentos según estados emocionales.</p>	<p>Comer cuando ves anuncios de comidas en la televisión o en alguna revista.</p>	<p><b>Orden en los alimentos</b></p> <p>¿Te provoca comer cuando ves anuncios de comidas en la televisión?</p> <p>¿Te provoca comer cuando pasas frente al quiosco del colegio?</p> <p>¿Te provoca comer cuando ves comer a otros?</p>	<p>Cuestionari o para los hábitos alimenticios</p>	<p>Escala Ordinal Likers</p> <p>Con intervalos politómicos</p> <p>Nunca (1)</p>

<p>Patrón de consumo e ingesta de comidas</p>	<p>Comer al pasar frente a una pastelería, quiosco o tienda de alimentos apetitosos para ti</p> <p>Comer menos o dejar de comer por estar enfadado.</p> <p>Comer menos o dejar de comer por estar triste o deprimido.</p> <p>Repetir. Llenarse mucho el plato.</p> <p>Terminar toda la comida que te han servido.</p>	<p>Quando tus amigos te invitan a comer algo que te gusta mucho, ¿lo aceptas, aunque tú no tengas hambre?  Quando llegas a tu casa, abres la refrigeradora y ves algo que te gusta mucho, ¿lo comes?  ¿Miras la televisión mientras comes?  ¿Respetas tus horarios de comida?  ¿Desayunas, almuerzas y cenas en el comedor?  <b>Consumo de alimentos según estados emocionales.</b>  Quando está enfadado, ¿comes menos?  Quando estás triste o deprimido, ¿comes menos?  Quando estás solo(a) en la hora de tus comidas, ¿comes menos?  Quando estás ansioso, ¿comes menos?  Quando estás aburrido, ¿comes menos?  Quando está enfadado, ¿comes más de lo acostumbrado?  Quando estás triste o deprimido, ¿comes más de lo acostumbrado?  Quando estás solo(a), ¿comes más de lo acostumbrado?  Quando estas ansioso, ¿comes más de lo acostumbrado?  Quando estás aburrido, ¿comes más de lo acostumbrado?  <b>Patrón de consumo e ingesta de comidas</b>  En las horas que tomas tus alimentos, ¿repites?  En las horas que tomas tus alimentos, ¿Pides que te llenen mucho el plato?  ¿Tu lonchera escolar es ligeramente adecuada?  ¿Tu lonchera escolar es excesiva?  ¿Las comidas con que te alimentas diariamente contienen carnes, cereales, verdura y frutas?  ¿Te gusta comer algunos platos ricos, sabiendo que tiene grasa?  ¿Te gusta comer algunos platos ricos, sabiendo que son comida chatarra?  ¿Te gusta comer algunos platos ricos, sabiendo que son muy dulces y son comida chatarra?  ¿Comes cuando sientes hambre?  ¿Comes menos o dejar de comer cuando no siente hambre?  ¿Llenas mucho la boca al comer?  ¿Masticas correctamente tus alimentos?  ¿Comes rápido?  ¿Comes muy lentamente?</p>	<p>32 preguntas</p>	<p>Casi nunca (2)</p> <p>A veces (3)</p> <p>Casi siempre (4)</p> <p>Siempre (5)</p>
---	---	---	---------------------	---

## Anexo 3 Validación de Instrumentos



Anexo N° 03

UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS  
ESCUELA DE CIENCIAS DEL DEPORTE  
FICHA DE VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION  
JUICIO DE EXPERTOS

Apellidos Y Nombres: .....

Grado Académico:.....

Institución donde labora: .....

Título De La Investigación: .....

**CRITERIO DE APLICABILIDAD:**

- a) Del 00 al 20 % : (No valido, reformular)
- b) Del 21 al 40 %: (No valido, modificar)
- c) Del 41 al 60 %: (Valido, mejorar)
- d) Del 61 al 80 %: (Valido, precisar)
- e) Del 81 al 100 %: (Valido, aplica)

INDICADORES DE EVALUAC. DE INSTR.	CRITERIOS CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS	Deficiente 00 - 20 %	Regular 21 -40 %:	Bueno 41 - 60 %:	Muy Bueno 61 - 80 %:	Excelente 81 - 100 %:
Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado					
Objetividad	Esta formulado con conductas observables					
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y la Tecnología.					
Organización	Existe organizacion y logica					
Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de estudio					
Consistencia	Basado en el aspecto teorico - científico y del Tema de estudio.					
Coherencia	Entre las variables, dimensiones y variables					
Metodología	La estrategia responde al propósito del estudio					
Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigacion Y construcción de teorías.					
<b>SUB TOTAL</b>						
<b>TOTAL</b>						

Valoración Cuantitativa (total x 0.20):.....

Valoración Cualitativa:.....

Opinión de Aplicabilidad:.....

Lugar y fecha:.....

\_\_\_\_\_  
FIRMA DEL EXPERTO  
DNI

## CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

<p>Piense en todas las actividades <b>VIGOROSAS</b> que usted realizó en los <b>últimos 7 días</b>. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucha más intensamente que lo normal. Piense <b>sólo</b> en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos <b>10 minutos</b> seguidos.</p>	
<p>1. Durante los últimos 7 días ¿En cuántos realizo actividades físicas vigorosas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?</p>	<input type="checkbox"/> Días por semana <input type="checkbox"/> Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 3)
<p>2. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)</p>	<input type="checkbox"/> Horas por día <input type="checkbox"/> Minutos por día <input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro
<p>Piense en todas las actividades <b>MODERADAS</b> que usted realizó en los <b>últimos 7 días</b>. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.</p>	
<p>3. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles en tenis? <b>No</b> incluya caminar.</p>	<input type="checkbox"/> Días por semana <input type="checkbox"/> Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 5)
<p>4. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)</p>	<input type="checkbox"/> Horas por día <input type="checkbox"/> Minutos por día <input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro
<p>Piense en el tiempo que usted dedicó a <b>CAMINAR</b> en los <b>últimos 7 días</b>. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.</p>	
<p>5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?</p>	<input type="checkbox"/> Días por semana <input type="checkbox"/> Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 7)
<p>6. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?</p>	<input type="checkbox"/> Horas por día <input type="checkbox"/> Minutos por día <input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **SENTADO** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que paso sentado ante un escritorio, leyendo, viajando en autobús, o sentado o recostado mirando tele.

7. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

Horas por día  
 Minutos por día  
 No sabe/no está seguro

**Valor del test:**

1. Actividad física **vigorosa**: 8 MET x minutos x días por semana
2. Actividad física **moderada**: 4 MET x minutos x días por semana
3. **Caminata**: 3,3 x minutos x días por semana.

Ejemplo: 8 MET x 30 minutos x 5 días = 1200 MET (**ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA**)

A continuación sume los tres valores obtenidos:

**TOTAL**= Actividad física vigorosa + Actividad física Moderada + caminata

**Clasificación de los niveles de actividad física**

<b>Nivel de actividad física alto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reporte de 7 días en la semana de cualquier combinación de caminata, y/o actividades de moderada y/o alta intensidad logrando un mínimo de 3.000 MET-min/semana;</li> <li>• O cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana alcanzando al menos 1.500 MET-min/semana</li> </ul>
<b>Nivel de actividad física moderado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos diarios;</li> <li>• o cuando se reporta 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios;</li> <li>• o cuando se describe 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 MET-min/semana</li> </ul>
<b>Nivel de actividad física bajo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se define cuando el nivel de actividad física del sujeto no esté incluido en las categorías alta o moderada</li> </ul>

**Clasificación del nivel de actividad física mediante podómetro (pasos al día):**

Categoría	Cantidad de pasos
Altamente activo	≥ 12.500
Activo	10.000 - 12,499
Algo activo	7.500 – 9.999
Poco activo	5.000 – 7.499
Sedentario o inactivo	< 5.000

## Cuestionario de los hábitos alimenticios

GRADO Y SECCION:..... FECHA:.....

**INSTRUCCIONES:** Estimado alumno, a continuación se te presenta 32 ítems relacionados con la motivación, marca sólo una alternativa con una (X) según consideras conveniente.

Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre		
1		2		3		4		5		
	<b>Orden en los alimentos</b>					<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
1	¿Te provoca comer cuando ves anuncios de comidas en la televisión?									
2	¿Te provoca comer cuando pasas frente al quiosco del colegio?									
3	¿Te provoca comer cuando ves comer a otros?									
4	Cuando tus amigos te invitan a comer algo que te gusta mucho, ¿lo aceptas, aunque tú no tengas hambre?									
5	Cuando llegas a tu casa, abres la refrigeradora y ves algo que te gusta mucho, ¿lo comes?									
6	¿Miras la televisión mientras comes?									
7	¿Respetas tus horarios de comida?									
8	¿Desayunas, almuerzas y cenas en el comedor?									
	<b>Consumo de alimentos según estados emocionales.</b>					<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
9	Cuando está enfadado, ¿comes menos?									
10	Cuando estás triste o deprimido, ¿comes menos?									
11	Cuando estás solo(a) en la hora de tus comidas, ¿comes menos?									
12	Cuando estás ansioso, ¿comes menos?									
13	Cuando estás aburrido, ¿comes menos?									
14	Cuando está enfadado, ¿comes más de lo acostumbrado?									
15	Cuando estás triste o deprimido, ¿comes más de lo acostumbrado?									
16	Cuando estás solo(a), ¿comes más de lo acostumbrado?									
17	Cuando estas ansioso, ¿comes más de lo acostumbrado?									
18	Cuando estás aburrido, ¿comes más de lo acostumbrado?									
	<b>Patron de consumo e ingesta de comidas</b>					<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
19	En las horas que tomas tus alimentos, ¿repites?									
20	En las horas que tomas tus alimentos, ¿Pides que te llenen mucho el plato?									
21	¿Tu lonchera escolar es ligeramente adecuada?									
22	¿Tu lonchera escolar es excesiva?									
23	¿Las comidas con que te alimentas diariamente contienen carnes, cereales, verdura y frutas?									
24	¿Te gusta comer algunos platos ricos, sabiendo que tiene grasa?									
25	¿Te gusta comer algunos platos ricos, sabiendo que son comida chatarra?									
26	¿Te gusta comer algunos platos ricos, sabiendo que son muy dulces y son comida chatarra?									
27	¿Comes cuando sientes hambre?									
28	¿Comes menos o dejar de comer cuando no siente hambre?									
29	¿Llenas mucho la boca al comer?									
30	¿Masticas correctamente tus alimentos?									
31	¿Comes rápido?									
32	¿Comes muy lentamente?									

## Anexo 4 Consentimiento informado

TESIS: Actividad física y hábitos alimenticios de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

<b>PROPÓSITO DEL ESTUDIO</b>
El siguiente estudio se realiza con la finalidad de lograr obtener el grado de Licenciado en Ciencias del Deporte. Y la investigación estará conducida y desarrollada por graduando: Bach. Piero Antonio Lozano Aquino
<b>PROCEDIMIENTO PARA LA TOMA DE INFORMACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Locación: Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña.</li><li>• Horarios. 10 - 12 am</li><li>• Procedimiento:</li></ul> Primero se seleccionará la muestra o representación de la población de estudio, para una entrevista y posteriormente se aplicará ella encuesta de 20 ítems. Deberá leer cuidadosamente cada pregunta del cuestionario y marcar con un aspa (x), la respuesta que el encuestado considere correcta. No deberá dejar ningún espacio en blanco.  Si tiene alguna duda sobre la tesis, puede hacer preguntas en cualquier momento o durante la aplicación al personal. Puede ser partícipe de la toma de las muestras, como no. Solo se desea que no se le perjudique académicamente en sus labores.
<b>RIESGOS.</b> De acuerdo a estudio y muestreo de la tesis No genera riesgos ni al Encuestado, ni a los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña.
<b>BENEFICIOS.</b> Si el resultado obtenido sea óptimo será un beneficio para los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña.
<b>COSTOS.</b> No representa ningún costo para el encuestado, ni para los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña.
<b>INCENTIVOS O COMPENSACIONES.</b> No representa ningún incentivo o compensación para el que brinda la información
<b>TIEMPO.</b> 05 minutos por entrevista 15 minutos por encuesta
<b>CONFIDENCIABILIDAD.</b> La participación es voluntaria. Los datos recabados serán utilizados estrictamente en la Tesis respetando la confidencialidad, los cuales serán eliminados al término del estudio y no se usará para otra investigación y menos con otros propósitos fuera de las delimitaciones de la tesis

### CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en la investigación. Tengo pleno conocimiento de la misma y entiendo que puedo tomar decisiones según mi criterio y responsabilidad considerando el respeto y la confidencialidad de los estudiantes, pidiendo que se respete lo establecidos.

En fe de los cual firmo a continuación.

**Piero Antonio Lozano Aquino**  
**DNI: 46384466**

## Anexo 5 Autenticidad de la Tesis

Yo, Piero Antonio Lozano Aquino; Identificado con D.N.I. 46384466; Graduando; De la Escuela Profesional Ciencias del Deporte, de la Universidad Alas Peruanas., autor de la Tesis titulada: Actividad física y hábitos alimenticios de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N° 002 Hermano Anselmo María, Breña, 2019.

DECLARO QUE:

1. El presente trabajo de investigación, tema de la tesis presentada para la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias del Deporte, siendo resultado de mi trabajo personal, el cual no he copiado de otro trabajo de investigación, ni utilizado ideas, fórmulas, ni citas completas "stricto sensu"; así como ilustraciones diversas, sacadas de cualquier tesis, obra, artículo, memoria, etc., (en versión digital o impresa). Caso contrario, menciono de forma clara y exacta su origen o autor, tanto en el cuerpo del texto, figuras, cuadros, tablas u otros que tengan derechos de autor.
2. Declaro que el trabajo de investigación que pongo en consideración para evaluación no ha sido presentado anteriormente para obtener algún grado académico o título, ni ha sido publicado en sitio alguno. Soy consciente de que el hecho de no respetar los derechos de autor y hacer plagio, es objeto de sanciones universitarias y/o legales, por lo que asumo cualquier responsabilidad que pudiera derivarse de irregularidades en la tesis, así como de los derechos sobre la obra presentada. Asimismo, me hago responsable ante la universidad o terceros, de cualquier irregularidad o daño que pudiera ocasionar, por el incumplimiento de lo declarado.

De identificarse falsificación, plagio, fraude, o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, responsabilizándome por todas las cargas pecuniarias o legales que se deriven de ello sometiéndome a la normas establecidas y vigentes de la Universidad Alas Peruanas.



Piero Antonio Lozano Aquino

DNI: 46384466

27 de octubre del 2021