

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
UNIDAD DE POSGRADO
EDUCACIÓN, MENCIÓN EN
INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA SUPERIOR



ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL
CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN EN ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: ÉTICA Y VALORES EN
EDUCACIÓN

TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN
EDUCACIÓN, MENCIÓN EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA
SUPERIOR

TESISTA: VILLANES RIVERA MARLENE LUZ

ASESOR: DRA. CAJAS BRAVO TOMASA VERONICA

HUÁNUCO – PERÚ

2022

DEDICATORIA

A John Rudy y Viviana Noelia por su incondicional apoyo y su paciencia en el proceso de este trabajo.

AGRADECIMIENTO

A mis familiares, por el soporte emocional en los momentos difíciles que nos tocó vivir a causa de la pandemia.

A los docentes de la, Unidad de Posgrado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, quienes han contribuido en mi formación profesional con sus sabias enseñanzas.

A la Dra. Verónica Cajas Bravo por su constante apoyo y sus aportes como asesora en el proceso de esta investigación.

A PROCENCIA CONCYTEC, por el apoyo económico para que esta investigación se haga realidad.

RESUMEN

La investigación desarrollada llevó como objetivo, según su intención, diagnosticar el nivel de actividad física y los hábitos alimentarios en el contexto de la educación en estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Fue elaborado bajo la metodología fenomenológico ayudando a comprender, entender y diagnosticar el nivel de actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios, debido a su naturaleza la investigación fue de tipo aplicada, poseyó un nivel descriptivo y un diseño no experimental, la población estuvo conformada por 7857 estudiantes de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, la muestra se obtuvo por la técnica probabilística, obteniendo 367 estudiantes como muestra. Se utilizó dos cuestionarios con el fin de recoger la información pertinente del alumnado; así mismo, es de suma importancia acentuar que antes de aplicar el cuestionario, fue validado mediante Juicio de expertos y confiabilizados mediante el Alfa de Cronbach. Posteriormente del procesamiento estadístico lo cual fue desarrollado en el Software SPSS V 25, los resultados obtenidos evidencian que el 63.5% de los estudiantes poseen una actividad física baja y el 60% de los estudiantes poseen inadecuados hábitos alimentarios, siendo este grupo superior a la media encuestada, concluyendo que los estudiantes de la UNHEVAL poseen un nivel bajo de actividad física e inadecuados hábitos alimentarios, aceptando la hipótesis alternativa.

Palabras clave: Hábitos alimenticios, actividades físicas, estilo de vida.

ABSTRACT

The research developed aimed, according to its intention, to diagnose the level of physical activity and eating habits in the context of education in students of the National University Hermilio Valdizán. It was elaborated under the phenomenological methodology helping to understand, understand and diagnose the level of physical activity and eating habits in university students, due to its nature the research was of an applied type, it had a descriptive level and a non-experimental design, the population It was made up of 7857 students from the different professional schools belonging to UNHEVAL, the sample was obtained by the probabilistic technique, obtaining 367 students as a sample. Two questionnaires were used in order to collect the relevant information from the students; likewise, it is of the utmost importance to emphasize that before applying the questionnaire, it was validated through expert judgment and made reliable through Cronbach's Alpha. After the statistical processing which was developed in the SPSS V 25 Software, the results obtained show that 63.5% of the students have low physical activity and 60% of the students have inadequate eating habits, this group being higher than the average. surveyed, concluding that Unheval students have a low level of physical activity and inadequate eating habits, accepting the alternative hypothesis.

Keywords: eating habits, physical activities, lifestyle.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT.....	v
ÍNDICE.....	vi
INTRODUCCIÓN.....	ix
CAPÍTULO I. ASPECTOS BÁSICOS DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	10
1.1 Fundamentación del problema.....	10
1.2 Justificación e importancia de la investigación.....	15
1.3 Viabilidad de la investigación.....	16
1.4 Formulación del problema.....	17
1.4.1 Problema general.....	17
1.4.2 Problemas específicos.....	17
1.5 Formulación de objetivos.....	17
1.5.1 Objetivo general.....	17
1.5.2 Objetivos específicos.....	17
CAPÍTULO II. SISTEMA DE HIPÓTESIS.....	18
2.1 Formulación de las hipótesis.....	18
2.1.1 Hipótesis general.....	18
2.1.2 Hipótesis específicas.....	18
2.2 Operacionalización de las variables.....	19
2.3 Definición operacional de las variables.....	21
2.1.1 Variable: Actividad física.....	21
2.1.2 Variable: Hábitos alimentarios.....	21

CAPÍTULO III. MARCO TEÓRICO.....	22
3.1 Antecedentes de investigación	22
3.2 Bases teóricas	27
3.3 Bases conceptuales	42
CAPÍTULO IV. MARCO METODOLÓGICO	43
4.1 Ámbito de estudio.....	43
4.2 Tipo y nivel de investigación	43
4.2.1 Tipo de estudio.....	43
4.2.2 Nivel de estudio.....	44
4.3 Población y muestra	44
4.3.1 Descripción de la población.....	44
4.3.2 Muestra y método de muestreo	46
4.4 Diseño de investigación.....	48
4.5 Técnicas e instrumentos	49
4.5.1 Técnicas.....	49
4.5.2 Instrumentos.....	50
4.5.2.1 Validación de instrumentos para la recolección de datos.	50
4.5.2.2 Confiabilidad de instrumentos para la recolección de datos.....	51
4.6 Técnicas para el procesamiento y análisis de datos.....	51
4.7 Aspectos éticos	52
CAPÍTULO V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	53
4.1 Análisis descriptivo	53
4.2 Análisis inferencial y/o contrastación de hipótesis	115
4.2.1 Prueba de Hipótesis.....	115
4.3 Discusión de resultados	118
4.4 Aporte científico de la investigación.....	119

CONCLUSIONES.....	120
SUGERENCIAS	121
REFERENCIAS	122
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

El presente estudio planteó diagnosticar el nivel de actividad física y los hábitos alimentarios en el contexto de la educación en estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, debido a que con la llegada del confinamiento a causa del Covid 19, muchos universitarios han dejado de hacer muchas actividades que conllevaban el estar físicamente saludable, han desordenado los buenos hábitos alimenticios trayendo como consecuencia sobre peso, por lo tanto y debido a estas prácticas pocas saludables el cuerpo está vulnerable o propenso a que cualquier enfermedad se desarrolle con mayor facilidad y sea un riesgo eminente para el estudiante.

Es por ello, que esta investigación posee un diagnóstico general del estudiante Valdizano respecto a su nivel de actividad física y los hábitos alimentarios que poseen, enmarcados en cinco capítulos:

Capítulo I: Aspectos básicos del problema que incluye; la “fundamentación del problema”, la “justificación” e importancia de la investigación”, “la viabilidad de la investigación”, la “formulación del problema” y la “formulación de los objetivos”.

El Capítulo II: “Sistema de hipótesis” que contiene; la “formulación de las hipótesis”, la “operacionalización de las variables” y la “definición operacional de las variables”.

El Capítulo III: “Marco teórico” que incluye; los “antecedentes”, las “bases teóricas” y las “bases conceptuales”.

El Capítulo IV: “Marco metodológico” que incluye; el “ámbito de estudio”, el “tipo y nivel de investigación”, la “población y muestra”, el “diseño de investigación”, la “técnica e instrumento”, la “técnica para el procesamiento” y “análisis de datos” y los “aspectos éticos”.

El Capítulo V: “Resultados” y discusión” que incluye; el “análisis descriptivo”, el “análisis inferencial o contrastación de hipótesis”, la “discusión de resultados” y el “aporte científico” de la investigación. Finalmente, presentamos las” conclusiones”; “las sugerencias propuestas”, las “referencias bibliográficas” y los respectivos “anexos”.

CAPÍTULO I. ASPECTOS BÁSICOS DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Fundamentación del problema

Con la llegada de la pandemia muchos nos vimos obligados a quedarnos en nuestras casas con el objetivo de cuidarnos y cuidar a las personas del nuevo virus: a causa de la pandemia en la que nos encontramos nos volvimos más sedentarios, es decir, dejamos de hacer las cosas que más nos gustaban como, salir a caminar al parque, salir a correr ya sea solos o acompañados de algún amigo; de seguir así nos podría traer graves consecuencias en la salud, dado que la actividad física es muy importante para el cuerpo y si se deja los ejercicios, el cuerpo tiende a volverse lento y a debilitarse; así mismo, el exceso de energía en el cuerpo humano hace que las personas suban de peso, desencadenando otro problema que es la obesidad y esta a su vez convirtiéndose en una debilidad del cuerpo, haciendo que otras enfermedades pueda desarrollarse con mayor facilidad. En este contexto, definimos actividad física y hábitos alimentarios, que de acuerdo a Chuquimia (2020) lo define como “un gasto energético que se suma al gasto total del metabolismo basal que son producidos a través del movimiento por la contracción de los músculos esqueléticos de manera voluntaria” (p. 34). Así mismo, para el Ministerio de Salud (MINSA, 2015), es un conjunto de “movimientos corporales que se realizan con determinado fin, se requiere un gasto energético por encima del gasto energético basal, por un mínimo de 10 minutos; incluye el ejercicio y el deporte” (p. 20). Por otro lado, según Prudencio (2018) el hábito alimentario viene a ser “el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales de los seres humanos y forma parte de su estilo de vida, proviene del término griego *díaita* que significa modo de vida” (p. 27).

En un contexto internacional, Según Correa (2016) menciona que de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), los cambios en el modo de vida han contribuido para que las enfermedades, que no son transmisibles, se conviertan en una de las causas más importantes de la morbilidad en el mundo entero, en particular en los países con medios y bajos ingresos. En tal sentido, la

encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia, identificó que uno de los principales problemas en menores de 5 a 17 años de edad es la obesidad tanto en niñas y niños del país; así mismo, la encuesta indicó para el año 2005 que solo 1 de cada 4 niños y adolescentes realizaban actividad física recomendado por el Ministerio de Salud de ese país. De acuerdo a los datos mostrados se puede ver que la mayoría de la población de Colombia está expuesta a desarrollar enfermedades crónicas desde temprana edad. Así mismo, con la finalidad de eliminar este problema se han desarrollado acciones que se materializan con la dieta saludable y la práctica de actividad física por al menos 60 minutos al día en la población de entre 5 a 17 años de edad. Posteriormente se han puesto en marcha otros programas transversales que abarcan diferentes instituciones. Por otro lado, en la ciudad de Bogotá se han implementado grandes cambios con respecto a políticas de transporte, recreación familiar, estrategias para la promoción de actividad física con la finalidad de reducir la inactividad física de los niños y adolescentes en la ciudad; así mismo, por parte del gobierno local presentaron políticas pública en deportes, recreación y actividad física para Bogotá del 2009 a 2019 que estuvo centrada sus esfuerzos en mejorar las condiciones ambientales e institucionales que ayude a incrementar la práctica del deporte, la recreación familiar y la actividad física en la población objetiva y al mismo tiempo mejorar la calidad de vida de las personas. Sin embargo, pese a los esfuerzos realizados por el gobierno central, regional y local colombiano, no se ha podido obtener los resultados deseados por lo que es necesario incluir otros aspectos como los determinantes y las determinaciones sociales relacionadas con la salud y prevención de las enfermedades todo ello con la finalidad de mejorar la práctica de la actividad física y de esa manera reducir el desarrollo de enfermedades no transmisibles (p.13).

Por su parte García (2020), en su investigación realizada demuestra que la población joven y adulta del vecino país de Colombia no está fuera de estos tipos de problema, es así que la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN) de dicho país muestran que el 48.9% de la población adulta colombiana no está cumpliendo con las recomendaciones brindadas por el Ministerio de Salud colombiano. En ese marco, dicha investigación encontró que el 32.5% del total de

menores de 25 años y el 43.8% de las personas de entre 25 y 44 años de edad de la ciudad de Medellín no realizan actividad física por diferentes razones. Por ello, con la finalidad de revertir esta problemática, el gobierno colombiano ha decidido impulsar programas que incentiven la actividad física como el deporte, baile al aire libre y demás actividades, ya que de continuar en este contexto puede desencadenar graves problemas en la salud de la población convirtiéndose en un peligro para la salud pública colombiana (p. 19).

En concordancia, para Carcelén (2021) producto de la crisis generalizada que vive el mundo, países como Ecuador, Chile, Colombia y demás países de América Latina y el mundo han puesto a su población a un confinamiento y sedentarismo agudo “el cual está relacionado con una mayor incidencia de enfermedades como obesidad, sarcopenia, hipertensión arterial, diabetes, enfermedad coronaria y enfermedad cerebro vascular, osteoporosis; llegando a ser considerado como uno de los mayores problemas en salud pública para el siglo XXI” (p. 1). Y, con ello se incrementa los indicadores de la salud asociado con las enfermedades no transmisibles, asimismo, existen investigaciones realizadas en niños y adolescentes escolares con relación a la actividad física de ese sector, pero poco o nada se ha investigado con respecto a los estudiantes Universitarios. De lo poco que se sabe, es que los estudiantes universitarios practican la actividad física, pero solo por costumbre y no como generadora de salud orgánica, física y mental producto de su propio estilo de estudio y esto se ha agravado con la llegada de la pandemia, porque se les han obligado a un confinamiento y distanciamiento social. Por otro lado, la investigación demuestra la existencia de estilo de vida poco saludable en los estudiantes universitarios, sugiriendo además que los estudiantes dejan sus hábitos saludables y adquieren otros que pueden ser muy perjudicial para la salud de los mismos, como por ejemplo, el consumo de tabaco, alcohol o simplemente rutinas sin actividad física media y alta, lo que a la larga podría desencadenar e incrementar el índice de morbilidad e incluso la mortalidad en la población universitaria (p. 17).

En cuanto al contexto nacional según Castillo y Vivanco (2019), en palabras del autor, los hábitos alimentarios es un factor realmente importante en la vida y el desarrollo de la persona, son hábitos que se desarrollan en la infancia y se

consolidan en la juventud. En ese contexto, ya en la etapa universitaria se plantea un reto, dado que el estudiante empieza a independizarse y en esta etapa pueden generarse cambios que se mantengan por el resto de sus vidas. Por otro lado, menciona que existen muchos factores que pueden influir en la formación de malos hábitos alimentarios, como la familia, las personas con las que se relaciona el estudiante y así como también los medios de comunicación, ya que estos muchas veces promueven el consumo de alimentos alto en grasa, y como consecuencia lleva a la persona a un exceso de peso que a la larga puede ser perjudicial para su salud. Por ello, los expertos recomiendan la actividad física por al menos 30 minutos al día, puesto que la actividad física al margen de contribuir positivamente en el bienestar físico, emocional y social de la persona, también ayuda a desarrollar la función cognitiva, habiendo muchos estudios que demuestra que la actividad física produce una mayor concentración y mejora el rendimiento académico del estudiante; sin embargo, pese a los beneficios mencionados son pocos los estudiantes que establecen una rutina de ejercicios en su día a día (p. 11).

Así mismo, de acuerdo a Ferro y Maguiña (2012), la alimentación saludable es un comportamiento condicionado por múltiples factores, la cual está mucho más allá de solo ingerir una diversidad de alimentos que forman los hábitos alimentarios; por el contrario, involucran aspectos tales como el lugar, las preferencias y hasta la compañía de la persona en la que consume los alimentos. Por otro lado, la alimentación poco saludable y falta de actividad física son uno de los factores de riesgo para desencadenar problemas crónicos en la salud. Así mismo, en el país existe más de 80 universidades y entre las más grande y prestigiosa encontramos a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, la que cuenta con muchas especialidades, albergando miles de estudiantes universitarios, para ello, cuenta con diversos locales de restaurantes donde se preparan y se venden comida criolla, oriental y comidas de preparación rápida, así como también quioscos, cafeterías, juguerías y otros, donde los estudiantes pueden consumir sus alimentos de acuerdo a sus gustos y las preferencias de cada uno, pero pese a las diversidad de las opciones los estudiantes, terminan por elegir la opción más rápida y esta obedece principalmente a la poca disponibilidad de

tiempo y algunas veces está guiado a la disponibilidad económica del estudiante (p. 10).

Por otro lado, en palabras de Bravo (2019) una investigación realizada por la Universidad Nacional Federico Villarreal ha demostrado que, la poca actividad física y el sedentarismo en los universitarios se ha convertido una problemática no solo en el Perú, sino también a nivel mundial. El Perú no es esquivo a esta problemática de bajo nivel de actividad física en su población en general, donde se ha detectado las diferentes barreras que existen para su promoción y la práctica tales como la falta de tiempo, poca motivación por parte de los universitarios y poca disponibilidad de espacios; así mismo, otros de las barreras que puede impedir es el factor psicológico, ya que una buena salud mental depende en gran medida del estado de ánimo de la persona. De la misma manera, los cambios en el proceso universitario implican también un cambio en el estilo de vida, en ese sentido, muchos jóvenes de distintos contextos geográficos, económicos, culturales y sociales se desarraigan y conviven durante al menos cinco años de estudio en la universidad y uno de los cambios más radicales que se da es con respecto al hábito alimentario y la práctica física, debido a que muchos de ellos empiezan a vivir solos y a convivir más con otras personas con diferentes hábitos y costumbres, es decir, empiezan a interactuar y convivir con la sociedad (p. 12).

Por otro lado, con respecto al contexto local según Ambrosio (2020) en una investigación realizada por la Universidad de Huánuco en la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado, la investigación determina que en la actualidad los jóvenes están abandonando la práctica de la actividad físico- deportivo. A medida que pasa el tiempo, crecen y olvidan esta práctica, adquiriendo nuevos hábitos y un estilo de vida más sedentarios y poco saludable que posteriormente terminan afectando a la salud de la persona. Por ello, Citando a la Organización Mundial de la Salud, recomienda realizar actividad física a niños y adolescentes de entre 5 a 17 años de edad, practicar por lo menos 60 minutos al día, ya sea una actividad física baja, media o moderada; y, para los adultos de 18 a 64 años de edad practicar 150 minutos de actividad, comenzando por una actividad física baja y luego ir incrementando la intensidad, pero siempre teniendo en cuenta la edad y la salud de la persona. Por otro lado, en la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado se

pudo observar que existe una deficiente formación en el desarrollo de las capacidades físicas básicas, así mismo, existe malos hábitos alimentarios que interfieren con el buen rendimiento educativo en los estudiantes, por ello, como una forma de revertir esta situación, se incrementó los juegos deportivos mediante la metodología del vóleibol con el objetivo de incrementar las capacidades físicas básicas de los estudiantes (p. 20).

Así mismo, de acuerdo a Huapalla (2019) en una investigación presentado por la Universidad de Huánuco, en la facultad de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, donde demuestra que durante la etapa de los estudios universitarios los jóvenes sufren cambios con relación a la conducta de la propia persona, desde el proceso de adaptación hasta encontrar su personalidad definitiva; el cambio, más la presión académica, conlleva un grado de estrés, por lo que, esto se puede ver reflejado en el cambio de conductas en donde muchas veces los estudiantes priorizan los estudios y descuidan su propia salud. Así mismo, otro de los resultados que se pudo observar es que, los universitarios al estar en su plena juventud y tener una vida sexual activa, quieren verse mejor y optan por comer más controlado con la finalidad de ser aceptados por los amigos, sacrificando su alimentación y ayudando a que se desarrolle hábitos alimentarios inadecuados, lo que genera la posibilidad de desarrollar conductas alimentarias de riesgo que provoca una alteración en la salud física y mental del estudiante (p. 13).

1.2 Justificación e importancia de la investigación

A juicio de Baena Paz (2017), revela que:

En la delimitación del tema es necesaria la justificación del mismo; es decir, indicar los motivos y necesidades que llevan al investigador a seleccionar el tema para desarrollarlo, las cuales deben ser de orden externo u objetivo, y de orden interno o subjetivo. Justificar es la “Acción de respaldar o fundamentar una propuesta de un modo convincente”. (p. 59)

Justificación práctica

En el aspecto práctico, permitió conocer cómo se encuentran desarrollándose las actividades físicas y los hábitos alimenticios dentro de los estudiantes de la UNHEVAL. Esto ha proporcionado conocer el

contexto real y de esa manera poder contrastar las hipótesis que fueron planteadas anteriormente.

Justificación teórica

Mediante las teorías que ya existen de las variables de estudio, favoreció tener mayor perspectiva acerca de la Actividad Física y de los Hábitos Alimentarios, además permitió poder describir lo que se viene suscitando en los estudiantes que actualmente se encuentran en las diferentes carreras dentro de la UNHEVAL.

Justificación metodológica

Mediante la metodología aplicada del presente estudio favoreció en describir aquellas características de los alumnos que estudian en la UNHEVAL, es decir, permitió describir cómo los estudiantes vienen desarrollando sus actividades físicas y qué hábitos de consumo alimentario tienen cada uno de ellos.

1.3 Viabilidad de la investigación

Como expresa Mertens (2010) y Ellis y Levy (2008) citado en Hernández Sampieri y Mendoza Torres (2018), proponen que:

Además de los objetivos y preguntas, así como la justificación, es necesario considerar otro aspecto importante del planteamiento del problema: la viabilidad o factibilidad de la investigación; para lo cual, debemos tomar en cuenta si tenemos los conocimientos y competencias necesarias, la disponibilidad de tiempo, recursos financieros, humanos y materiales que determinarán, en última instancia, los alcances de la investigación. (p.46)

Dicho esto, la investigación tendrá las siguientes razones para ser viable:

- Recursos financieros suficientes. La investigadora con el apoyo económico de PROCENCIA, solventó los gastos que llegaron a incurrir en el presente estudio.
- Acceso a las fuentes de información confiables. Se consideró que toda la información que se recopiló para el presente estudio estuvo basada de libros, artículos, tesis y revistas.

1.4 Formulación del problema

1.4.1 Problema general

P_G: ¿Cuáles son las actividades físicas y hábitos alimentarios en el contexto de la educación en estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán?

1.4.2 Problemas específicos

P_{E1}: ¿Cuál es el nivel de actividad física en el contexto de la educación en estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán?

P_{E2}: ¿Cómo son sus hábitos alimentarios en el contexto de la educación en estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán?

1.5 Formulación de objetivos

1.5.1 Objetivo general

O_G: Diagnosticar el nivel de actividad física y los hábitos alimentarios en el contexto de la educación en estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

1.5.2 Objetivos específicos

O_{E1}: Evaluar el nivel de actividad física que realizan los estudiantes en el contexto de la educación en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

O_{E2}: Identificar los hábitos alimentarios en el contexto de la educación en estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

CAPÍTULO II. SISTEMA DE HIPÓTESIS

2.1 Formulación de las hipótesis

2.1.1 Hipótesis general

H_G: Los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán presentan hábitos alimentarios inadecuados y un bajo nivel de actividad física en el contexto de la educación.

H₀: Los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán no presentan hábitos alimentarios inadecuados y un bajo nivel de actividad física en el contexto de la educación.

2.1.2 Hipótesis específicas

➤ **H₀:** Los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán no presentan hábitos alimentarios inadecuados en el contexto de la educación.

➤ **H₁:** Los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán presentan hábitos alimentarios inadecuados en el contexto de la educación.

➤ **H₀:** Los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán no presentan un bajo nivel de actividad física en el contexto de la educación.

➤ **H₂:** Los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán presentan un bajo nivel de actividad física en el contexto de la educación.

2.2 Operacionalización de las variables

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES/ITEMS
ACTIVIDAD FISICA	<p>Actividad física “Es aquel movimiento del cuerpo que se ejerce de manera voluntaria producido por la acción de los músculos y que tiene como consecuencia el aumento del gasto de energía. El objetivo de esta actividad es mejorar la actividad cardiovascular, respiratoria y ósea, mejorando sus estilos de vida”. (Ministerio de Educación y Ciencia, 2016, p8)</p>	Actividad física baja	<ul style="list-style-type: none"> • Durante la semana, ¿realizaste alguna actividad como los quehaceres del hogar que te mantuvo caminando o en movimiento? • Habitualmente, ¿cuánto tiempo dedicas a caminar a diario? • Durante las últimas semanas, ¿cuánto tiempo pasaste sentado(a) durante un día hábil? • ¿Con qué frecuencia participas en actividades recreativas al aire libre como por ejemplo paseos, ir en bicicleta, nadar, correr, etc.?
		Actividad física moderada	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Durante la semana, ¿realizaste actividades físicas como trotar, correr, manejar bicicleta, aeróbicos, yoga, etc. por lo menos 30 minutos seguidos? • ¿Cuántos días a la semana realiza actividad física moderada por lo menos 30 minutos seguidos? • Habitualmente ¿Cuánto tiempo dedicas a realizar esa actividad física moderada? • ¿Cuántas horas a la semana practicas deporte de tal modo que te haga sudar y jadear?
		Actividad física vigorosa	<ul style="list-style-type: none"> • Durante la semana, ¿realizaste actividad física vigorosa como hacer algún deporte por lo menos 60 minutos? • ¿Cuántos días a la semana realizas actividad física intensa por lo menos 60 minutos? • Habitualmente, ¿cuánto tiempo dedicas a esa actividad física intensa? • ¿Participas en competiciones deportivas, por ejemplo, atletismo, partidos de fútbol, partidos de voleibol, otros?
HÁBITOS ALIMENTARIOS	<p>Hábitos alimentarios “Son aquellas costumbres que determinan el comportamiento del ser humano en cuanto a su alimentación, forman parte de cada persona, se van formando a través de las experiencias que adquirieron a lo largo de su vida, considerándose actos voluntarios que se pueden modificar con la educación y son un factor</p>	Frecuencia de consumo de comidas principales.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno? • ¿Cuántas veces a la semana suele almorzar? • ¿Cuántas veces a la semana suele cenar?
		Horario de consumo de alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el horario de tu desayuno? • ¿cuál es el horario de tu almuerzo? • ¿Cuál es el horario de tu cena?
		Lugar donde consume sus alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Dónde consumes con más frecuencia tu desayuno? • ¿Dónde consumes con más frecuencia tu almuerzo? • ¿Dónde consumes con más frecuencia tu cena?
		Tipo de comida.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la bebida que acostumbras consumir en el desayuno? • ¿Qué sueles consumir mayormente en tu almuerzo? • ¿Qué sueles consumir mayormente en tu cena?

	<p>determinante en su estado de salud, ya que pueden ser hábitos inadecuados por un déficit o exceso teniendo relación con enfermedades no transmisibles".</p> <p>(Pereira y Salas, 2017, p.6).</p>	Consumo de refrigerios.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es lo que acostumbras a consumir en media mañana? • ¿Qué es lo que acostumbras a consumir en media tarde?
		Consumo de bebidas.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué bebidas sueles consumir durante el día? • ¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica? • ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agregas a una taza de bebida?
		Frecuencia de consumo.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuántas veces a la semana consumes pan? • ¿Cuantas veces a la semana sueles consumir frutas? • ¿Con qué frecuencia consumes leche o yogurt? • ¿Con qué frecuencia consumes huevo? • ¿Con qué frecuencia consumes pescado? • ¿Con qué frecuencia consumes carnes (res, cerdo, cordero, etc)? • ¿Con qué frecuencia consumes pollo? • ¿Con qué frecuencia consumes menestras? • ¿Con qué frecuencia consumes verduras? • ¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?

2.3 Definición operacional de las variables

2.1.1 Variable: *Actividad física*

“Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar deportes y trabajar”.

2.1.2 Variable: *Hábitos alimentarios*

“El hábito alimentario, también conocido como régimen alimentario o a veces como dieta, es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales de los seres humanos y forma parte de su estilo de vida”.

CAPÍTULO III. MARCO TEÓRICO

3.1 Antecedentes de investigación

El presente estudio considera las siguientes investigaciones:

3.1.1 A nivel internacional

Carcelén (2021), en su tesis de maestría titulada “*Actividad física y barreras para la práctica de ejercicio en tiempo de crisis-COVID19 en grupos de estudiantes de la Universidad Yachay Tech*”, sustentada en la Universidad Técnica del Norte, Ecuador. El objetivo de la presente investigación fue “proponer un material instruccional sobre las actividades físico deportivas, que permitan disminuir las barreras de estas prácticas en tiempo de COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Yachay Tech”. “Se empleó un enfoque de investigación mixta (cualitativa y cuantitativa), utilizando un diseño no experimental, con un nivel descriptivo de corte transversal. Se trabajó con una muestra de 70 estudiantes de la Universidad de Yachay Tech, para la recolección de la información se aplicó el instrumento del cuestionario. Y se concluyó que, se evidencia en la comunidad universitaria una disminución de prácticas deportivas por la poca afluencia de parte de los estudiantes a las actividades ofertadas en la modalidad virtual esto puede provocar estados desmejorados a nivel físico, estrés mental y emocional, causales de sedentarismo, obesidad, capacidades físicas reducidas, dolores articulares, presión arterial alta, estrés, entre otras problemáticas a nivel de salud”.

Gracia (2020), en su tesis de maestría titulada “*Propuesta de mercadeo social para fomentar la práctica de la actividad física saludable en universitarios*”, sustentada en la Universidad Nacional de Colombia, Colombia. El objetivo de la presente investigación fue “identificar los factores asociados a un bajo nivel de actividad física, se usó un modelo de regresión logística sobre una muestra de estudiantes de la Universidad Nacional, Sede Medellín”. “Se empleó el enfoque de investigación cualitativo, utilizando un diseño no experimental, con un nivel descriptivo de corte transversal. Se trabajó con una muestra de 261 estudiantes de pregrado

de la sede de Medellín, para la recolección de la información se aplicó el instrumento del cuestionario. Se concluyó en lo siguiente: se encuentra que el mercadeo social ha sido la base para el desarrollo de numerosas campañas cuyo objetivo es la promoción de la actividad física, aunque no en todas se utilizaron los criterios: objetivo de comportamiento, segmentación e investigación de la audiencia, intercambio, mezcla de mercadeo y competencia”.

Hurtado (2018), en su tesis de maestría titulada “*Hábitos de alimentación y de actividad física en una muestra de estudiantes universitarios relación con variables psicológicas*”, sustentada en la Universidad Miguel Hernández, España. El objetivo de la presente investigación fue “describir el perfil de los participantes de nuestra muestra para las variables que componían el estudio (IMC, actividad física, hábitos de alimentación, comer emocional, dificultades de regulación emocional, impulsividad y alexitimia)”. “Se empleó un enfoque de investigación cuantitativa, utilizando un diseño no experimental, con un nivel descriptivo transversal. Se trabajó con una muestra de 309 estudiantes de diferentes niveles de estudio como de grado y de máster de la Universidad Miguel Hernández y la Universidad CEU Cardenal Herrera, y para la recolección de la información se aplicó el instrumento de la encuesta. Se concluyó en lo siguiente: el IMC correlacionó significativa y positivamente con los hábitos de alimentación ($r=.248$, $p<.001$ y $r=.202$, $p<.001$ para Contenido calórico de la dieta y Preocupación por una alimentación saludable respectivamente), así como con el comer emocional ($r=.193$, $p=.001$). Esto indicó que un mayor IMC se correspondía con mayores niveles de comer emocional y conductas alimentarias más saludables. Además, la actividad física presentó una correlación significativa y positiva con los dos factores de la variable hábitos de alimentación ($r=.232$, $p<0.001$ y $r=.227$, $p<.001$ para Contenido calórico de la dieta y Preocupación por una alimentación saludable respectivamente), de modo que aquellos sujetos que practicaban mayor actividad física, presentaban conductas más saludables respecto a la alimentación”.

3.1.2 A nivel nacional

Huamanchumo (2019), en su tesis de maestría titulada *“Las actividades físicas acuáticas y su relación con el autoconcepto físico en los estudiantes del 2 y 3er ciclo de la Escuela de Ciencias del Deporte de la Universidad Alas Peruanas – 2018”*, sustentada en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. El objetivo de la presente investigación fue “determinar la relación entre las actividades físicas acuáticas con el autoconcepto físico en los estudiantes del 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas - 2018”. “Se empleó un enfoque de investigación cuantitativa, utilizando un diseño no experimental, con un nivel descriptivo, de tipo sustantiva. Se trabajó con una muestra de 40 estudiantes de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas de la sede de Lima, asimismo para la recolección de la información se aplicó el instrumento del cuestionario. Se concluyó que, en la presente investigación, se encontró que si existe una asociación significativa entre las actividades físicas acuáticas con el autoconcepto físico en los estudiantes del 2 y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas. Ello se fundamenta en que existe asociación significativa ($Pvalue=0.000<0.05$), entre autoconcepto físico y las actividades físicas acuáticas en los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018. Además, el grado de asociación lineal existente es del 50.1%”.

Prudencio (2018), en su tesis de maestría titulada *“Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes del primer año de Educación Física de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle - 2017”*, sustentada en la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Perú. El objetivo para la presente investigación fue “determinar la relación entre hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes del primer año de Educación Física de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle – 2017”. “Se empleó un enfoque de investigación cuantitativo, utilizando un diseño no experimental, con un nivel descriptivo

correlacional de corte transversal, de tipo básica. Se trabajó con muestra de 80 estudiantes del primer año de la especialidad de Educación física de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, para la recolección de la información se aplicó el instrumento del cuestionario. Se culminó con los siguientes resultados: el grado de relación excelente existente entre hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes del primer año de educación física de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle - 2017, Tal como lo evidencia la prueba de hipótesis general (p valor o sig. Asintótica (Bilateral) = 0,000 que es menor que 0,05)".

Puma (2017), en su tesis de maestría titulada "*Programa de alimentación y nutrición como estrategia para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016*", sustentada en la Universidad César Vallejo, Perú. El objetivo de la presente investigación fue "determinar el efecto que produce el programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en la mejora de los hábitos alimentarios de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016". "Se empleó un enfoque de investigación cuantitativa, utilizando un diseño preexperimental, de tipo aplicada. Se trabajó con una muestra de 50 estudiantes de la escuela de Psicología del I ciclo de la universidad Cesar Vallejo- Lima Este, para la recolección de la información se aplicó el instrumento del cuestionario. Finalmente, como conclusión se llegó a que, el efecto de manera significativa de la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia para mejorar los hábitos alimentarios con una significancia $p < 0,001$ y $Z = - 6.089$. Además, se observó una diferencia significativa de 25 estudiantes que mejoraron sus hábitos alimentarios siendo en total 36 estudiantes con adecuados hábitos respecto a su alimentación".

3.1.3 A nivel local

Ambrosio (2020), en su tesis de maestría titulada "*Juegos predeportivos del voleibol para desarrollar capacidades físicas básicas en estudiantes de 6° grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado - Cayhuayna 2017 - 2018*", sustentada en la Universidad de Huánuco, Perú. El objetivo de la

presente investigación fue “determinar la influencia de los juegos predeportivos del voleibol en el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes de 6° Grado de la I. E. Juan Velasco Alvarado Cayhuayna 2017-2018”. “Se empleó un enfoque de investigación cuantitativa, utilizando un diseño preexperimental, de tipo aplicada. Se trabajó con una muestra de 29 estudiantes del 6to grado A, B, C de la I.E “Juan Velasco Alvarado”, para la recolección de la información se aplicó el instrumento de test de valoración físico. Se concluyó que, respecto al objetivo general sobre la aplicación de juegos pre deportivos del voleibol si tuvo influencia para mejorar las capacidades físicas básicas en los alumnos del Sexto Grado C de la I.E. Juan Velasco Alvarado; teniendo como resultado para el grupo único experimental una T calculada de 3,96 y una T critica de 1,69 con gl. 28 y 0,05 su nivel de significación. Por lo que se concluye que las capacidades físicas básicas se han desarrollado óptimamente”.

Huapalla (2019), en su tesis de doctorado titulado “*Conductas alimentarias de riesgo y autoconcepto físico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco - 2018*”, sustentada en la Universidad de Huánuco, Perú. El objetivo de la presente investigación fue “determinar la relación entre las conductas alimentarias de riesgo y el autoconcepto físico que tienen los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco - 2018”. “Se empleó un enfoque de investigación cuantitativa, utilizando un diseño no experimental, con nivel descriptivo correlacional de corte transversal, del tipo básica. Se trabajó con una muestra de 141 estudiantes del segundo al cuarto año de estudios de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, para la recolección de la información se aplicó el instrumento del cuestionario. Por último, se concluyó en lo siguiente: Un 14,2% (20 estudiantes) presentan conductas alimentarias de riesgo. Respecto al autoconcepto físico, un 79,4% (112 estudiantes) presentan nivel medio y un 1,4% (2 estudiantes) tienen nivel bajo”.

Encinas (2019), en su tesis de maestría titulada “*Hábitos alimenticios y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del centro Pre Universitario de la*

Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huanuco-2019”, sustentada en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Perú. El objetivo de la presente investigación fue “determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019”. “Se empleó un enfoque de investigación cuantitativo, utilizando un diseño no experimental, con nivel descriptivo correlacional del tipo transversal. Se trabajó con una muestra de 295 estudiantes del Ciclo A 2020 que asistieron al Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco, para la recolección de la información se aplicó el instrumento del cuestionario. Se concluyó que, existe relación significativa entre los hábitos alimenticios en la dimensión forma de consumo y sobrepeso/obesidad, con $p \leq 0,014$. Asimismo, existe relación significativa entre los hábitos alimenticios en la dimensión tipo de alimento y sobrepeso/obesidad, con $p \leq 0,002$ ”.

3.2 Bases teóricas

3.2.1 Actividad física

3.2.1.1 Definiciones. Resulta necesario conocer de manera clara la definición exacta de la variable actividad física. Teniendo en cuenta a la Organización Mundial de la Salud, (2020), argumenta que "hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud". (párr. 1) De igual forma, citando a Domínguez, Ferrer y Rodas, (2020), postulan que "la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que tiene como resultado un gasto energético por encima del metabolismo basal (es decir, el gasto energético que el cuerpo necesita para funcionar)" (párr. 2).

Tal como Guillen del Castillo (2002) citado en Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso, (2011), manifiesta que:

La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse. (p. 205)

Tal como los diferentes autores mencionados líneas antes hacen una clara definición de la actividad física, resulta necesario mencionar que particularmente la actividad física es un movimiento del cuerpo de manera intencional y que esto genera que se produzca un gasto de energía, como tal, esto se podría evidenciar mediante diversos ejemplos como: subir escalones, realizar diversas tareas de casa, o simplemente utilizar un medio de transporte para poderte movilizar, como una bicicleta.

3.2.1.2 Tipos de actividad física. Empleando las palabras de Ministerio de Salud, Secretaría Nacional del Deporte y Organización Panamericana de la Salud (2017), postulan que:

Los tipos más importantes de la actividad física para la salud son: 1. “Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular”, 2. “Las actividades relacionadas con la fuerza”, 3.” Las actividades relacionadas con la flexibilidad”, 4. “Las actividades relacionadas con la coordinación”. (p. 19)

De igual forma el autor mencionado líneas antes afirma que de acuerdo a los tipos se debe considerar lo siguiente:

1. La resistencia aeróbica es la adaptación del cuerpo para mantener una actividad en forma prolongada resistiendo a la fatiga, 2. La fuerza muscular es la capacidad motora del hombre que le permite vencer una resistencia u oponerse a ésta mediante una acción tensora de la musculatura, 3. La flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para desplazarse en todo su rango de movimiento, 4. La

coordinación es la capacidad que integra el sistema nervioso y el aparato locomotor para generar y limitar los movimientos. (p. 19)

De acuerdo con lo descrito anteriormente, se puede decir que básicamente son diversas actividades que los seres humanos realizan de manera inconsciente y que esto llegan a formar los tipos. Por ende, dependerá qué actividad se realice para que de esa manera se evalúe el tipo de actividad física. No obstante, es necesario indicar que también la actividad física puede ser estructurada como no estructurada, la primera hace énfasis a las actividades que son de alguna manera planeadas tales como un partido de vóleibol y la segunda son actividades más espontáneas como por ejemplo escuchar música y ponerse a bailar.

3.2.1.3 Beneficios de la actividad física. Desde la posición de O' Malley, Nowincka, Ring, Frelut, Farpour-Lambert, Vaina, Thivel y Weghuber (2016) citado en Perea, López, Perea, Reyes, Gonzáles, García y De la Paz Morales (2019), consideran que:

Comenzando con los más pequeños, se distinguen beneficios como el aprender a seguir reglas, establecer una o más Figuras de autoridad, abrirse a los pares y superar la timidez, aumentar habilidades motoras mientras se favorece el crecimiento de músculos y huesos, disminuir el riesgo de obesidad y ent, potenciar la creación y regularización de hábitos. (p. 122)

Sin embargo, como lo hace notar Sharma, Merghani y Mont citado en Perea, López, Perea, Reyes, Gonzáles, García y De la Paz Morales (2019), revelan que:

Los beneficios de la Actividad Física por sistemas van desde los neurológicos y su impacto hasta en patologías como la ansiedad y la depresión, reducir el riesgo de demencia, promover la función cognitiva y disminuir el riesgo de accidente cerebrovascular. En cuanto a la salud cardiovascular se destaca la reducción en el riesgo de

mortalidad, enfermedad coronaria, mejores cifras de tensión arterial y promueve la rehabilitación cardiovascular. (p. 122)

Se debe considerar que de acuerdo a los autores citados, los beneficios de la actividad física son diversas y dependerá desde qué perspectiva se las analice. Desde el punto de vista de Ministerio de Salud, Secretaría Nacional del Deporte y Organización Panamericana de la Salud (2017), señalan que los beneficios son:

a. Mejora la salud ósea, aumenta la densidad y función de los huesos, b. Contribuye en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares, c. Es fundamental para el equilibrio metabólico, d. Tiene un importante impacto en la salud mental, e. Mejora la destreza motriz y las habilidades de nuestros movimientos cotidianos, f. Ayuda a mejorar y conciliar el sueño, g. Contribuye a un envejecimiento saludable. (p. 25)

Hay que mencionar que los beneficios son variados, por el cual, se puede describir que la actividad física sí contribuye a generar una vida más saludable y que disminuye la probabilidad de contar con diversas enfermedades, además esto nos transforma en personas más activas.

3.2.1.4 Niveles de actividad física. Es necesario conocer cuáles son los niveles que se presentan. Por tal razón, como expresa Organización Mundial de la Salud (2010), declara que:

A. Grupo de edades: 5 a 17 años, todos los niños y jóvenes deberían realizar diariamente actividades físicas en forma de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias; hay evidencia concluyente de que la actividad física frecuente mejora sustancialmente la forma física y el estado de salud de niños y jóvenes. (p. 19-20)

B. Grupo de edades: “18 a 64 años, la actividad física se realiza durante el tiempo libre o los desplazamientos (por

ejemplo, paseando a pie o en bicicleta) y mediante actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados, en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias". (p. 22-23)

C. Grupo de edades: 65 en adelante, "la actividad física consiste en la práctica de ejercicio durante el tiempo libre o los desplazamientos (por ejemplo, mediante paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona desempeña todavía una actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados, en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias". (p. 29)

Si bien existen niveles para la actividad física, y esto se debe a que no todos podemos realizar la misma intensidad de actividad, es decir de acuerdo al rango de edad, dependerá la actividad que cada uno desee realizar, de esa manera se puede evitar lesiones perjudiciales para la salud personal.

3.2.1.5 Dimensiones. El presente estudio cuenta con 3 dimensiones en las cuales se irán detallando progresivamente.

3.2.1.5.1 Actividad física baja. Empleando las palabras de la Organización Mundial de la Salud, (2010), ratifica que:

"Para las personas con escasa capacidad de hacer ejercicio (es decir, en baja forma física), la intensidad y cantidad de ejercicio necesarias para obtener muchos de los beneficios que mejorarían su salud y su forma física son menores que para las personas en que el nivel de actividad y forma física es mayor". (p. 15)

Sin embargo, de acuerdo con Nava, Renteria, Anaya y Navarro (2015), manifiestan que "las características de intensidad leve son: a. Menos eficiente para quemar grasas que un ejercicio de alta intensidad, b. La intensidad refleja la velocidad de la actividad, c. Tiene algunos efectos sobre el sistema neuromuscular y d. Pocos efectos cardiorrespiratorios" (diapositiva 7).

Pues bien, la primera dimensión posee diversas características que permiten evaluar qué actividades se realizan cuando es baja, por tal razón, tal como expresa Wilmore y Costill (2004) citado en la Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles, Programa Nacional de Lucha contra el Sedentarismo y Ministerio de la Salud de la Nación (2013), relacionan que “estar sentado, escribir, vestirse, manejar un auto y caminar a 3.2 km/h es una actividad baja, representado como < 3 MET” (p. 36). Ante lo mencionado, se puede observar en la tabla 1 lo descrito, con las especificaciones correspondientes.

Tabla 1

Actividad física baja, ejemplo de diversas actividades y su valor en MET

< 3 MET	
Sentado	1
Escribir	1.5
Vestirse	2
Manejar el auto	2
Caminar a 3.2 km/h	2.5

Fuente: Wilmore y Costill (2004).

Elaboración: tesista.

En relación con los autores citados, se puede describir que la actividad física de intensidad baja mayormente son actividades que se llegan a realizar en la vida diaria, la cual, no exige mucha fuerza ni energía. No obstante, cuando nos referimos a los adultos propiamente por las características de la edad deben realizar esta intensidad ya que podrían generar alguna lesión, caso contrario de los niños y jóvenes es que ellos sí pueden empezar con esta intensidad e ir incrementándolo con las demás intensidades de acuerdo a sus condiciones de salud. Sin embargo, es necesario

recalcar que como se viene investigando a los estudiantes de las diversas facultades de la UNHEVAL, también se podrá evaluar si los alumnos al menos llegan a realizar esta intensidad de actividad.

3.2.1.5.2 Actividad física moderada. Como lo hace notar Ministerio de Salud, Secretaría Nacional del Deporte y Organización Panamericana de la Salud (2017), analizan que “requiere un esfuerzo moderado que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco. Aumenta la frecuencia de la respiración y el calor corporal (puede producir sudor), por ejemplo: caminar rápido, bailar, jardinería, tareas domésticas, participación activa en juegos” (p. 20). Por otro lado, Mayo Clinic (2019), agrega que "la actividad moderada se siente un poco difícil. Estas son algunas pistas que indican que la intensidad del ejercicio que realizas es moderada: tu respiración se acelera, pero no te quedas sin aliento, sudas poco después de 10 minutos" (párr. 16).

Puede agregarse que, empleando las palabras de la página web Salud y Estética, (2019), "sostienen que el consumo calórico es unas 3 a 6 veces mayor (3-6 MET) cuando se realiza una actividad de intensidad moderada"(párr. 7). Caso similar, en la opinión de la Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles, Programa Nacional de Lucha contra el Sedenterismo y Ministerio de la Salud de la Nación (2013), indican que "se debe considerar para el nivel de 18 a 65 años realizar una actividad física aeróbica de intensidad moderada por un mínimo de 30 minutos 5 días a la semana, continuos o de a 10 minutos" (p. 23).

Siendo así, la segunda dimensión hace referencia a la actividad moderada que también posee especificaciones de qué actividades se llegan a realizar en esta, por el cual, a juicio de Wilmore y Costill (2004) citado en la Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles, Programa Nacional de Lucha contra el Sedentarismo y Ministerio de la Salud de la Nación (2013), sostienen que “caminar 4 km/h, bajar escaleras, bailar, caminar 4.8 km/h, ciclismo 15.6 km/h, representado como 3-6 MET” (p. 36). Además, se puede observar en la tabla 2 lo descrito, con las especificaciones correspondientes.

Tabla 2

Actividad física moderada, ejemplo de diversas actividades y su valor en MET

3 - 6 MET	
Caminar 4 km/h	3
Bajar escaleras	4.5
Bailar	4.5
Caminar 4.8 km/h	4.5
Ciclismo 15.6 km/h	5

Fuente: Wilmore y Costill (2004).

Elaboración: tesista.

Como si fuera poco mencionar que la intensidad moderada de la actividad física implica mayor esfuerzo físico comparado a la baja, el cual, implica mayor gasto de energía física y mayor concentración en la actividad a realizar, ya que las palpitations cardiacas se van incrementando levemente. Puede agregarse que, dentro de los estudiantes de las diversas carreras de la UNHEVAL, se ha podido evidenciar mediante las actividades extracurriculares que existen alumnos que realizan este tipo de intensidad de actividad física.

3.2.1.5.3 Actividad física vigorosa. También llamada intensa, siendo la tercera dimensión, por tanto, como plantean el Ministerio de Salud, Secretaría Nacional del Deporte y Organización Panamericana de la Salud (2017), postulan que:

Requieren una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca, además, del calor corporal, por lo que se produce sudor para poder evaporar y perder el calor que se va generando con el ejercicio intenso, por ejemplo: correr, acelerar el paso en una subida, pedalear fuerte, nadar y los deportes competitivos. (p. 20)

Además, Mayo Clinic, (2019), menciona que se requiere entender complementamente la intensidad del propio ejercicio por el cual “la actividad vigorosa se siente desafiante. Estas son algunas pistas que indican

que la intensidad del ejercicio que realizas es alta: tu respiración es profunda y rápida, sudas después de solo unos pocos minutos de actividad, solo dices pocas palabras” (párr. 19). Desde otra perspectiva, se puede decir que la página web Salud y Estética (2019), da a conocer que “el consumo calórico es más de 6 veces mayor (> 6 MET) cuando se realiza una actividad vigorosa; En este tipo de ejercicio veremos que la persona puede decir una que otra palabra, pero no como en la actividad moderada.” (párr. 23).

Por ejemplo, desde la posición de Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles, Programa Nacional de Lucha contra el Sedenterismo y Ministerio de la Salud de la Nación (2013), señalan que "se debe considerar para el nivel de 18 a 65 años realizar una actividad física aeróbica de intensidad vigorosa por un mínimo de 20 minutos 3 días a la semana, continuos o de a 10 minutos" (p. 23).

De igual importancia, la tercera dimensión características que representan a la actividad cuando es baja, en ese sentido, ten la opinión de Wilmore y Costill (2004) citado en la Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles, Programa Nacional de Lucha contra el Sedentarismo y Ministerio de la Salud de la Nación (2013), revelan que “cortar leña, trotar 8km/h, baloncesto, nadar crol 0.7 m/s y correr 19.3 km/h es una actividad vigorosa, porque es > 6 MET” (p. 36). Es así que, se puede observar en la tabla 3 lo especificado líneas antes.

Tabla 3

Actividad física vigorosa, ejemplo de diversas actividades y su valor en MET

> 6 MET	
Cortar leña	6.5

Trotar 8 km/h	7.5
Baloncesto	9
Nadar crol 0.7 m/s	15
Correr 19.3 km/h	20

Fuente: Wilmore y Costill (2004).

Elaboración: tesista.

Al lado de lo ya mencionado por los diversos autores, se puede agregar que la intensidad vigorosa o alta, hace énfasis a un incremento mayor de la actividad física, ya que aquí se requerirá mucha más preparación y esto podría durar entre una a dos horas realizarla, claramente aquí las palpitations del corazón son más fuertes, se gasta mayor energía y concentración, particularmente un ejemplo claro es una competencia de tenis. Hay que mencionar que, dentro de los estudiantes de la UNHEVAL, se ha evidenciado que mediante el desarrollo de actividades extracurriculares los alumnos demostraron que poseen una actividad física de intensidad vigorosa.

3.2.2 Hábitos alimentarios

3.2.2.1 Definiciones. En segunda instancia se debe contar con una definición exacta del hábito alimentario, tomando en cuenta a la Confederación de Consumidores y Usuarios (2008), sugieren que "se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente, acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos" (p. 4). Al mismo tiempo, con base en Certeau (1996) citado en Nunes Dos Santos (2007), verifica que "los hábitos alimenticios constituyen un espacio en donde la tradición y la innovación tienen la misma importancia, en donde el presente y el pasado se entrelazan para satisfacer la necesidad del momento, producir alegría al instante y convenir las circunstancias" (p. 239).

Aquí vale la pena mencionar que, tal como Albito (2015) citado en Pereira y Salas (2017), declara que:

Los hábitos alimentarios forman parte de cada persona, pero no nacen con él, se forman a partir de experiencias de aprendizaje adquiridas a lo largo de la vida, mediante cual el individuo selecciona los alimentos

que han de configurar su dieta y los prepara para su ingestión. Por tanto, es un proceso voluntario y educable que constituye un factor determinante en su estado de salud. (p. 5)

Como si fuera poco decir, el hábito alimentario está claramente relacionado con la propia alimentación.

3.2.2.2. Importancia. Desde el punto de vista de la Federación Mundial para la Salud Mental (1962), define que “la importancia de los hábitos alimentarios descansa en el concepto de la autoimagen. En efecto, una persona dice: Los hábitos alimentarios que tengo son mis propios hábitos. Yo los he creado o aceptado y ahora forman parte de mí mismo” (p. 77). Al lado de ello, citando a la Confederación de Consumidores y Usuarios (2008), sostiene que:

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No solo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable. (p. 5)

Si bien la importancia de los hábitos alimentarios es realmente relevante, se debe señalar que, a juicio de Pereira y Salas (2017), expresan que:

“El incentivar los buenos hábitos alimentarios y promover en el estudiantado el análisis sobre las posibles consecuencias de ello, es una excelente oportunidad para prevenir enfermedades y promover la salud en la población. La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal”. (p. 5)

3.2.2.3. Tipos de hábitos alimentarios.

A) Hábito alimentario saludable. Los hábitos alimentarios saludables son patrones adecuados que se dan durante el consumo de los diferentes

grupos de alimentos, que tiene como fin proporcionar una dieta equilibrada, adecuada y variada; con el fin de cubrir con los requerimientos energéticos, por otro lado, que también garanticen salubridad e inocuidad para evitar toxoinfecciones alimentarias, que estos en conjunto a su vez permita un estado de salud óptimo y por lo tanto, una mejor calidad de vida para el ser vivo (Rodríguez, 2005). Según la OMS (2018), la reducción del riesgo de sobrepeso, obesidad y de padecer enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida, son algunos de los beneficios de los hábitos alimentarios adecuados.

B) Hábito alimentario no saludable. Los hábitos alimentarios no saludables, son conductas que constituyen un desbalance nutricional debido a una ingesta inadecuada en cantidad y calidad de los alimentos, estos a su vez, constituyen un factor determinante en la aparición e incrementación de enfermedades convirtiéndose en un agente de riesgo en la mortalidad (Rodríguez, 2005).

3.2.2.4. Riesgos de los hábitos alimentarios no saludables. Una inadecuada alimentación, ya sea por defecto o por exceso en el consumo de alimentos, posibilita la alteración del estado de salud, que puede causar daños físicos y/ o mentales (Castillo, 2011).

Las enfermedades por defectos se deben a la carencia de algunos alimentos, por ende, falta de nutrientes esenciales en la alimentación, por lo tanto, se puede deducir que son producidas por una ingesta insuficientes de alimentos (OMS, 2021).

Entre algunas enfermedades desarrolladas tenemos:

A) Malnutrición proteico-calórica. Es causada por el déficit de los macronutrientes y micronutrientes entre ellas tenemos al Marasmo que causa pérdida de peso y depleción de la grasa y de la masa muscular; y Kwashiorko que es similar al Marasmo, pero menor índice de prevalencia (OMS, 2021).

B) Avitaminosis. se manifiestan por una desecación de las membranas oculares xeroftalmia y queretomalacia que estos a su vez producen la destrucción del ojo y la ceguera total, anemias como ferropénica y perniciosa, raquitismo es producida por la insuficiencia de vitamina D, por lo que, se

dificulta la absorción y utilización del calcio y fósforo y osteomalacia que es el raquitismo del adulto, bocio endémico es el aumento visible de la glándula tiroidea y es producido por la falta de micronutrientes, Yodo; entre otras enfermedades carenciales tenemos al escorbuto producida por la falta de vitamina C, pelagra se debe a la carencia de niacina y del complejo B (OMS,2021).

También se puede presentar una relación entre la malnutrición y las infecciones, ya que esta aumenta la susceptibilidad a la mayoría de las enfermedades infecciosas y agravan su cuadro clínico (OMS,2021).

C) Las enfermedades por exceso en el consumo de alimentos. Tenemos el sobrepeso, obesidad, la hipertensión, algunas cardiopatías y vasopatías degenerativas, la toxemia del embarazo, la diabetes y la caries dental. Las enfermedades degenerativas del aparato circulatorio y la caries dental se observan con mayor frecuencia en las poblaciones que gozan de una alimentación abundante; las primeras presentan relaciones con una dieta rica en ciertos alimentos grasos, mientras que la caries dental parece deberse a una deficiencia de flúor en el agua y a un exceso de alimentos feculentos y azucarados (OMS, 2021).

Los malos hábitos alimentarios condicionan alteraciones en los neurotransmisores como noradrenérgicos, serotoninérgicos y dopaminérgicos y también se da alteraciones en los opiáceos endógenos, que estos a su vez se relacionan con los síntomas depresivos y ansiosos (García, 2001.p.510).

3.2.2.5. Recomendaciones de hábitos alimentarios. “La dieta debe ser equilibrada, adecuada y variada, debe tener todos los grupos de los alimentos en cantidades que cubran con las necesidades nutricionales, según el requerimiento de cada individuo; limitar el consumo de alimentos de alto contenido calórico y bajo en nutrientes; los alimentos deben ser correctamente distribuidos durante el día, el tipo y lugar de preparación de los alimentos, la frecuencia y los horarios de comida deben estar correctamente establecido, por ende, debe de ser saludable ya que favorece el estado de salud y disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación” (Calañas, 2012, p. 36)

“Para obtener una alimentación saludable se debe seguir ciertos criterios de hábitos saludables como consumir cinco comidas al día (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena) estableciendo un horario de consumo, lugar de consumo y seguir las pautas de una guía alimentaria que cumpla con los principios básicos de alimentación saludable como que sea nutritiva, saludable, disponible, aceptable, accesible, acorde al entorno cultural, factible, confortable, justa y sostenible” (Zurro, 2019, p.18).

Figura 1. Pirámide de la alimentación saludable.



Fuente: SENC (2016)

Esta puede ser la pirámide de alimentación saludable propuesta por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

“En la base de la pirámide se incluye algunas consideraciones que complementan la alimentación saludable, como la actividad física, que se recomienda 60 minutos diarios de actividad moderada, el balance energético donde se adapta de manera cuantitativa y cualitativa la ingesta alimentaria según su requerimiento diario, lo que garantiza una alimentación equilibrada, equilibrio emocional a través de procesos psicológicos y cognitivos; técnicas culinarias empleados en la preparación y conservación de los alimentos, que oferten un alto valor nutricional y la hidratación de 2.5 litros al día estos

podrían aumentar de manera adecuada en el caso que se realice actividad física, que estos juntos nos generan estilos de vida saludable” .

“La variedad, la cantidad y el equilibrio son los principios básicos de una alimentación saludable, a partir del segundo nivel se incluye a los grupos de alimentos que se recomienda consumir de manera diaria, en cantidades y proporciones adecuadas, entre los grupos de alimentos tenemos a los cereales de granos enteros y derivados, son la base de una alimentación saludables pero que deben ser consumidos con moderación; seguidamente se visualiza también al grupo de las frutas, aceite de oliva, verduras y hortalizas, que se recomienda incorporar al menos dos raciones de verduras y hortalizas de distintos colores, 3 raciones de frutas frescas, aceite de oliva en pequeñas cantidades solo como acompañamiento a otro alimentos tanto en preparaciones o procesos culinarios y deben ser consumidas en crudo y de manera diaria, el aporte energético de estos alimentos deben estar en relación al grado de actividad física” (SENC, 2016)

“En el mismo nivel también encontramos a las principales fuentes de proteína, donde encontramos a las carnes magras y aves, su consumo debe ser moderado de uno a tres raciones alternadas con los otros grupos de alimentos; pescados que son una fuente de proteínas, minerales y vitaminas, rica en ácidos grasos poliinsaturados, se deben consumir al menos dos o tres veces por semana; otra excelente fuente de nutrientes son los huevos, que su frecuencia de consumo es acuerdo al requerimiento energético personal y alternativas de origen vegetal, como legumbres que se recomiendan de dos, tres o más raciones a la semana con las técnicas culinarias que permitan su digestibilidad y asimilación de nutrientes; los frutos secos y semillas pueden ser consumidos de manera diaria pero ajustada a los requerimientos de manera natural sin añadir sal o azúcar. De la misma manera en este grupo se encuentran los lácteos que deben ser consumidos entre dos y cuatro raciones al día, priorizando las preparaciones bajas en grasa y sin azúcares añadidos” (SENC, 2016)

Dentro del tercer nivel se encuentran los alimentos y bebidas de consumo opcional, ocasional y moderado, entre ellos tenemos a las carnes

procesadas, grasas untadas, azúcar y productos azucarados, bollería industrial, bebidas industrializadas, helados, confitería, bebidas alcohólicas y el consumo moderado de la sal. También se encuentra en la parte superior lo que se establece según el requerimiento individual y que sea planteado por un especialista, como el nutricionista (SENC, 2016)

3.3 Bases conceptuales

Capacidad cardiorrespiratoria. Como plantea la, Organización Mundial de la Salud (2010), “componente de la forma física relacionado con la salud. Capacidad de los sistemas circulatorio y respiratorio para suministrar oxígeno durante períodos de actividad física continuada. Suele expresarse en términos de absorción máxima de oxígeno medida o estimada (VO₂max)” (p. 50)

Fuerza. Como afirma la, Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles, Programa Nacional de Lucha contra el Sedentismo y Ministerio de la Salud de la Nación (2013) “capacidad del cuerpo para vencer o ejercer una tensión contra una resistencia. Puede ejercitarse con pesos libres como mancuernas o pelotas, con elásticos, con máquina o aún con el propio peso del cuerpo” (p. 114).

MET. Como lo hace notar la, Organización Mundial de la Salud (2010) señala que: El término MET “son las siglas de equivalente metabólico, y 1 MET es la tasa de consumo de energía en estado de reposo. Se ha fijado convencionalmente en 3,5 milímetros por kilogramo de peso corporal y por minuto. Las actividades físicas suelen clasificarse en términos de su intensidad, utilizando el MET como referencia”. (p. 51)

VO₂max. Con base en, Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles, Programa Nacional de Lucha contra el Sedentismo y Ministerio de la Salud de la Nación (2013) “cantidad máxima de oxígeno (O₂) que el organismo puede absorber, transportar y consumir por unidad de tiempo determinado, vale decir, el máximo volumen de oxígeno que nuestro organismo puede transportar y metabolizar” (p. 116)

CAPÍTULO IV. MARCO METODOLÓGICO

4.1 Ámbito de estudio

A juicio de Valdivia (2009) citado en Ñaupas, Palacios, Valdivia y Romero (2018), sostiene que “este componente desempeña tres funciones principales: delimita geográficamente el lugar donde se va a desarrollar la investigación, donde tendrán validez los resultados alcanzados y constituye un criterio de inclusión de las unidades de estudio”. (p. 59)

Acorde a lo mencionado líneas antes, la investigación se desarrolló en la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, el cual, se encuentra ubicado en la Avenida Universitaria N° 601-607, Pillco Marca N°10003, Huánuco, Perú.

4.2 Tipo y nivel de investigación

4.2.1 Tipo de estudio

Existen dos tipos de estudio dentro de una investigación, la primera hace referencia a la tecnológica o aplicada y la segunda se refiere a la pura o básica. (Sánchez y Reyes, 2017, p.43)

Empleando las palabras de Arias Gonzáles (2021), considera que:

Investigación aplicada: se abastece por el tipo básico o puro, ya que mediante, la teoría se encarga de resolver problemas prácticos, se basa en los hallazgos, descubrimiento y soluciones que se planteó en el objetivo del estudio, normalmente este tipo de investigación se utiliza en la medicina o ingenierías. (p.68)

Citando a Baena Paz (2017), analiza que la:

Investigación pura es el estudio de un problema, destinado exclusivamente a la búsqueda de conocimiento. “Las ciencias puras son las que se proponen conocer las leyes generales de los fenómenos estudiados, elaborando teorías de amplio alcance para comprenderlos, y que se desentienden —al menos en forma inmediata— de las posibles aplicaciones prácticas que se pueda dar a los resultados”. (p. 17-18)

Siendo así que, el tipo fue aplicada ya que se utilizaron como base las teorías que ya son de conocimiento público para la completa elaboración del presente estudio, de tal forma, no se creará ninguna teoría nueva.

4.2.2 Nivel de estudio

A juicio de Rodríguez (2011), indica que “básicamente por la profundidad del tema existen cinco grupos o niveles de ejecución; descriptiva, correlacional, explicativa, predictiva, retrodictiva”. (p.45)

Con respecto al nivel descriptivo, Arias Gonzáles (2021), agrega que:

Los estudios descriptivos pueden permitir la posibilidad de predecir un evento, aunque sean de forma rudimentaria; sin embargo, se debe tener la base teórica correcta, además de antecedentes que muestren un panorama claro de lo que puede pasar, solamente de esta forma se podrían plantear hipótesis. (p. 70-71)

En tal sentido, el presente estudio contó con un nivel descriptivo, debido a que se pretende conocer la situación de las actividades físicas y de los hábitos alimentarios que poseen los estudiantes de la UNHEVAL.

De esta manera, se pudo examinar rigurosamente cuáles son las actividades físicas que más realizan y qué hábitos alimentarios poseen cada uno de los estudiantes de las diversas facultades.

4.3 Población y muestra

4.3.1 Descripción de la población

Tal como Ñaupas, Mejía, Novoa y Villagómez (2013), sostiene que “el primer paso para llevar a cabo un buen muestreo es definir la población o universo, que se representa en las operaciones estadísticas con la letra mayúscula (N)”.

Empleando las palabras de Mejía (2005) citado en Arias Gonzáles (2021), afirma que:

La población es la totalidad de elementos del estudio, es delimitado por el investigador según la definición que se formule en el estudio. La población y el universo tienen las mismas características por lo

que a la población se le puede llamar universo o de forma contraria, al universo, población. (p.113)

Desde la posición de Hernández Sampieri y Mendoza Torres (2018), sugieren que:

Las poblaciones deben situarse de manera concreta por sus características de contenido, lugar y tiempo, así como accesibilidad.

De nada te sirve plantear un estudio si no es posible que tengas acceso a los casos o unidades de interés. (p. 199)

La población que se tomó para el desarrollo del presente estudio fueron los estudiantes de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL. Siendo un total de 7857 alumnos (Véase tabla 4)

Tabla 4

Número de alumnos que estudian en la UNHEVAL por escuelas profesionales

ESCUELAS PROFESIONALES	2017	2018	2019	2020	2021
Ciencias Contables y financieras	1540	1466	1291	1125	967
Ingeniería Agronómica	922	828	685	571	454
Economía	622	615	539	469	472
Ingeniería Civil	613	584	533	465	445
Ciencias Administrativas	584	524	543	479	491
Educación Primaria	557	572	519	448	359
Arquitectura	444	432	418	394	354
Medicina Humana	435	426	399	321	79
Enfermería	430	382	353	305	300
Ingeniería Agroindustrial	405	343	291	242	206
Psicología	400	396	379	285	329
Ingeniería Industrial	390	408	411	389	381
Obstetricia	389	374	323	260	268
Derecho y ciencias políticas	371	359	305	289	302
Ingeniería de sistemas	369	401	407	394	418
Odontología	337	336	328	265	237
Turismos y hotelería	237	223	209	189	163
Medicina veterinaria	211	228	234	231	224
Sociología	207	246	267	244	220
Educación inicial	191	186	197	197	187
Lengua y literatura	153	155	188	200	200
Biología, química y ciencia del ambiente	119	108	99	102	119
Matemática y física	108	149	150	161	179
Ciencias histórico-sociales y geográficas	100	101	109	112	105
Filosofía, psicología y ciencias sociales	100	110	136	133	146
Educación física	85	95	110	134	139
Ciencias de la comunicación social	0	43	75	96	113
TOTAL	10319	10090	9498	8500	7857

Fuente: Departamento Académico de la UNHEVAL.

Elaboración: tesista.

4.3.2 Muestra y método de muestreo

Teniendo en cuenta a Hernández Sampieri y Mendoza Torres (2018), considera que:

En la ruta cuantitativa existen dos tipos generales de estrategias de muestreo: probabilístico y no probabilístico. En las muestras probabilísticas todas las unidades, casos o elementos de la población tienen al inicio la misma posibilidad de ser escogidos para conformar la muestra. (p. 200)

No obstante, Behar (2008) citado en Arias Gonzáles (2021), describe que:

La muestra se divide en dos tipos: Las probabilísticas, que son un sub grupo de población con elementos que tienen la misma probabilidad de que sean elegidas y las no probabilísticas, las cuales se caracterizan porque se eligen debido a que tienen aspectos comunes y su elección está relacionado con las características que busca el investigador en el estudio. (p. 118)

Es necesario recalcar que la muestra se deberá calcular mediante la fórmula de poblaciones infinitas, por el cual:

$$n = \frac{z^2 (p)(q) * N}{e^2 * (N - 1) + z^2 (p)(q)}$$

Donde:

- n:** tamaño de la muestra.
- z:** nivel de confianza.
- p:** varianza de proporción.
- q:** varianza de proporción.
- e:** límite de error posible.
- N:** población = 7857

Por lo tanto:

$$n = \frac{1.96^2 \times 0.5 \times 0.5 \times 7857}{0.05^2 * (7857 - 1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = 367$$

El resultado obtenido evidencia que la muestra que se consideró fueron los 367 estudiantes matriculados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL.

Como la muestra del presente estudio es proporcional, dado que se conoce la población y el tamaño muestral, podemos estratificar de la siguiente manera en función a n/N .

- $n/N = 367/7857 = 0.0467099402$

Tabla 5

Distribución de la muestra proporcional de alumnos que estudian en la UNHEVAL por escuelas profesionales.

ESCUELAS PROFESIONALES 2021	Cantidad de alumnos	Muestra
Ciencias Contables y financieras	967	(967*0.0467099402)
Ingeniería Agronómica	454	(454*0.0467099402)
Economía	472	(472*0.0467099402)
Ingeniería Civil	445	(445*0.0467099402)
Ciencias Administrativas	491	(491*0.0467099402)
Educación Primaria	359	(359*0.0467099402)
Arquitectura	354	(354*0.0467099402)
Medicina Humana	79	(79*0.0467099402)
Enfermería	300	(300*0.0467099402)
Ingeniería Agroindustrial	206	(206*0.0467099402)
Psicología	329	(329*0.0467099402)
Ingeniería Industrial	381	(381*0.0467099402)
Obstetricia	268	(268*0.0467099402)
Derecho y ciencias políticas	302	(302*0.0467099402)
Ingeniería de sistemas	418	(418*0.0467099402)
Odontología	237	(237*0.0467099402)
Turismos y hotelería	163	(163*0.0467099402)
Medicina veterinaria	224	(224*0.0467099402)
Sociología	220	(220*0.0467099402)
Educación inicial	187	(187*0.0467099402)
Lengua y literatura	200	(200*0.0467099402)
Biología, química y ciencia del ambiente	119	(119*0.0467099402)
Matemática y física	179	(179*0.0467099402)
Ciencias histórico-sociales y geográficas	105	(105*0.0467099402)
Filosofía, psicología y ciencias sociales	146	(146*0.0467099402)
Educación física	139	(139*0.0467099402)
Ciencias de la comunicación social	113	(113*0.0467099402)
TOTAL	7857	367

Elaboración: Tesistas

4.4 Diseño de investigación

A juicio de Hernández Sampieri y Mendoza Torres (2018), propone que el diseño “en la ruta cuantitativa, el investigador utiliza sus diseños para analizar la certeza de las hipótesis formuladas en un contexto en particular o para responder a las preguntas de investigación descriptivas (p. 150)

Con base en Arias Gonzáles (2021), **M** ^{V1} **taca** que el diseño no experimental: No hay estímulos o condiciones experimentales a las que se sometan las variables de estudio, los sujetos del estudio son evaluados en su contexto natural sin alterar ninguna situación; así mismo, no se manipulan las variables de estudio. Dentro de este diseño existen dos tipos: Transversal y longitudinal y la diferencia entre ambos es la época o el tiempo en que se realizan. (p. 78)

Como plantea Ñaupas, Mejía, Novoa y Villagómez (2013), sugieren que la investigación experimental:

Es un nivel de la investigación científica, el más alto y el más complejo, porque utiliza el experimento como método o técnica de investigación. El Experimento es el método o técnica de investigación más refinado para recabar datos y verificar hipótesis. Se dice que es refinado porque utiliza sofisticadas técnicas que se basan en la matemática, en la estadística y en la lógica, como las técnicas estadísticas que se utilizan en el control de variables y en la medición de las diferencias estadísticas de los resultados. (p.225)

Por ende, el diseño fue no experimental y esto se debe a que no se manipuló ni la variable V1 (Actividad física) ni la variable V2 (Hábitos alimentarios); básicamente se las observó y describió en su forma normal.

El esquema será:

Donde:

↓ = diagnosticar, describir.

M = muestra.

V1 = actividad física.

V2 = hábitos alimentarios.

El esquema proporcionado, indica que M fueron toda la muestra que se utilizó en la presente investigación, siendo 367 alumnos matriculados en la UNHEVAL en el año 2021. El objetivo es poder diagnosticar el nivel de Actividad Física (V1) y los Hábitos Alimentarios (V2) en los estudiantes de la UNHEVAL.

4.5 Técnicas e instrumentos

4.5.1 Técnicas

Según López-Roldán y Fachelli (2015) citado en Arias González (2021), alude que:

La encuesta puede ser utilizada como técnica o como método. La encuesta como técnica, permite la recogida de los datos por medio de la interrogación que se realiza al encuestado con el propósito de que brinden información requerida para la investigación. Mientras que la encuesta como método deja de ser una simple herramienta de recogida de datos para transformarse en un proceso de investigación social. (p. 81)

A juicio de Pimienta Prieto y De la Orden Hoz (2017), enfatizan que: Las técnicas de investigación son procedimientos diversos, esenciales para la investigación científica, por medio de las cuales es posible recabar y organizar la información. Toda técnica de investigación debe cumplir con los objetivos: 1. Aportar elementos para reunir y organizar la información, 2. Permitir el manejo y procesamiento de los datos reunidos, 3. Brindar elementos para orientar el proceso de construcción de conocimientos a partir de dicha información. (p. 86)

Por lo tanto, los métodos que se utilizaron fueron:

- Encuesta. Mediante este método de la encuesta se pudo recopilar todos los datos de la actividad física y de los hábitos alimentarios.
- Pesquisa documental. Se utilizaron fuentes confiables como tesis, artículos, revistas y páginas de internet para todo el desarrollo del presente estudio.

4.5.2 Instrumentos

Dicho con las palabras de Canales (2006), propone que:

El instrumento conocido como Encuesta cuantitativa, o cuestionario de selección de alternativas, se aplica el segundo principio. Lo que se investiga y conoce no son “individuos”, sino individuos-valores, o lo que es lo mismo, individuos-selecciones en una gama (cualitativa o cuantitativa, escalar o no). (p. 18)

Como expresa Ñaupas, Mejía, Novoa y Villagómez (2013), recomienda que la encuesta “consiste en formular un conjunto sistemático de preguntas escritas, en una cédula, que están relacionadas a hipótesis de trabajo y por ende a las variables e indicadores de investigación. Su finalidad es recopilar información para verificar las hipótesis de trabajo”. (p.142)

Cabe señalar que el instrumento que se usó fue el cuestionario (Véase tabla 5).

Tabla 6

Tabla de resumen de las técnica e instrumentos

Técnica	Instrumento
La encuesta	Cuestionario

Fuente: tesista.

4.5.2.1 Validación de instrumentos para la recolección de datos.

La validación fue mediante el criterio de jueces.

Tabla 7

Juicio de expertos

EXPERTOS	APLICABILIDAD DE INSTRUMENTO
Mg. Milka Esther Travezaño Amaro	APLICABLE
Mg. Liliana Caballero Copara	APLICABLE
Mg. Kateryn Fiorela Meza Loreña	APLICABLE
Mg. Gladys Luz Jacobo Jacobo	APLICABLE
Mg. Yuli E. Rivera García	APLICABLE

Fuente: tesista.

Lo que se obtuvo mediante el juicio de expertos es el valor promedio que se encuentra entre 3 y 4 puntos, lo que significa que pertenece

a la escala de valores excelentes, por lo tanto, los instrumentos son aplicables.

4.5.2.2 Confiabilidad de instrumentos para la recolección de datos.

Para evidenciar la confiabilidad del instrumento, se procederá a utilizar el Coeficiente de Alpha de Cronbach.

Tabla 8
Confiabilidad de los instrumentos

INSTRUMENTO	TÉCNICA	RESULTADOS
Instrumento 1	Alpha de Cronbach	0.874
Instrumento 2	Alpha de Cronbach	0.816

Fuente: tesista.

El resultado que se generó del instrumento 1 es de 0.874, a comparación del instrumento 2 que resultó ser de 0.816, estos valores manifiestan que son superiores al límite del Coeficiente de Confiabilidad (0.60), por tal razón, permite calificar al cuestionario.

4.6 Técnicas para el procesamiento y análisis de datos

Como lo hace notar Hernández Sampieri y Mendoza Torres (2018), describen que:

Este paso implica simplemente que, una vez realizados tus análisis, es posible que decidas ejecutar otros análisis o pruebas extras para confirmar tendencias y evaluar los datos desde diferentes ángulos. Por ejemplo, en una tabla de contingencia puedes calcular primero Chi-cuadrada y luego Phi, Lambda, T de Cramer (C) y el coeficiente de contingencia.. (p. 373)

Durante el procesamiento de toda la información recolectada se ejecutó mediante los programas tanto de Microsoft Excel 2016 como el de SPSS vs. 25 con la finalidad que permita correr todos los datos generados luego de aplicar el instrumento y de esa manera se puedan generar diversos gráficos y tablas, que posteriormente fueron analizadas.

4.7 Aspectos éticos

- Se respetó el reglamento otorgado por la UNHEVAL de grados y títulos.
- Se respetó el formato APA séptima edición en toda la redacción, citas y bibliografía que se presentará en el presente estudio.
- Se respetó la aplicación del instrumento y esto mediante la validación por los jueces, que evidenció que se ha aplicado de manera eficiente.

CAPÍTULO V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1 Análisis descriptivo

Resultados

a) Datos generales.

Tabla 9

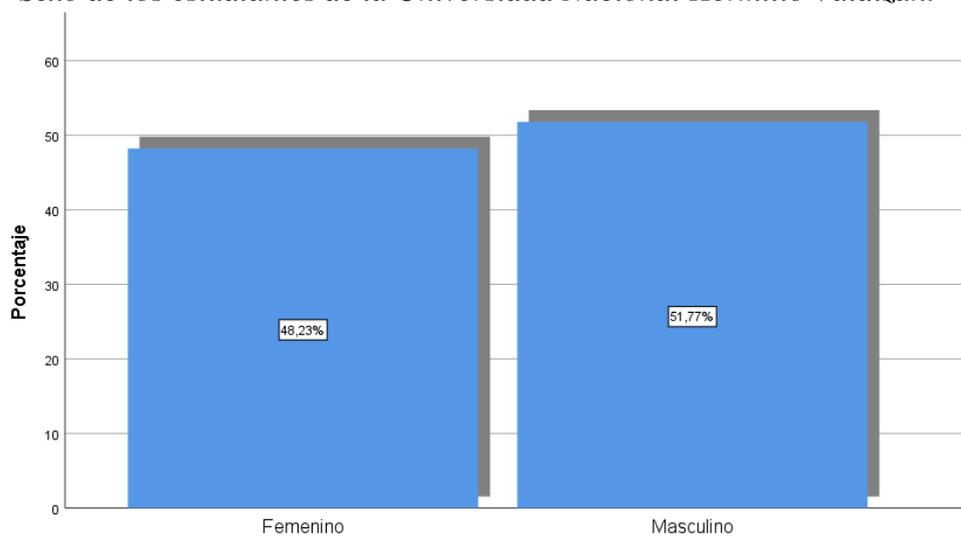
Sexo de los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

		Sexo			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Sexo	Femenino	177	48.2	48.2	48.2
	Masculino	190	51.8	51.8	100.0
	Total	367	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 1

Sexo de los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 9 y el Figura 1, el 48.23% son de sexo Femenino, mientras que el 51.77% son de sexo masculino.

Tabla 10

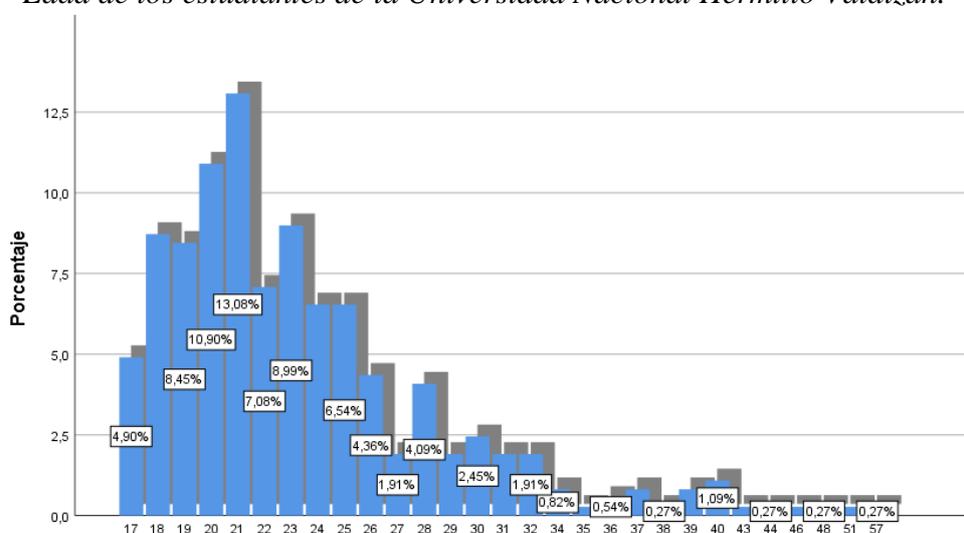
Edad de los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Rango de edad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
De 17 a 20	121	0.3	33%	33%
De 21 a 24	131	0.4	36%	36%
De 25 a 29	69	0.2	19%	19%
De 30 a 35	27	0.1	7%	7%
De 36 a más	19	0.1	5%	5%
Total	367	1.0	100%	100%

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 2

Edad de los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 10 y el Figura 2, un 4.90% tienen 17 años, un 8.7% tienen 18 años, un 8.4% tienen 19 años, un 10.9% tienen 20 años, un 13.1% tienen 21 años, un 7.1% tienen 22 años, un 9% tienen 23 años, un 6.5% tienen 24 años, un 6.5% tienen 25 años, un 4.4% tienen 26 años, un 1.9% tienen 27 años, un 4.4% tienen 28 años, un 4.4% tienen 29 años, un 4.1% tienen 30 años, un 1.9% tienen 31 años, un 1.9% tienen 32 años, un 0.8% tienen 34 años, un 0.3%

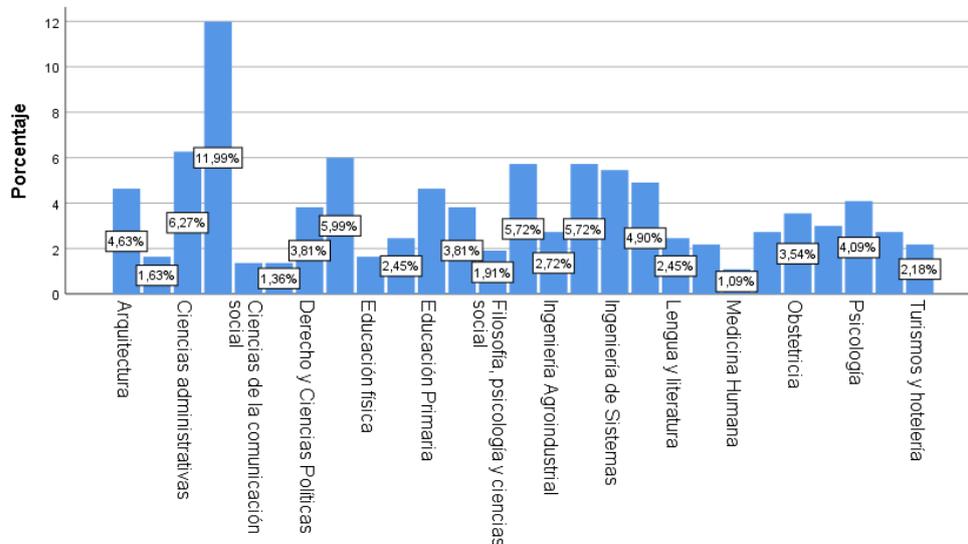
tienen 35 años, un 0.5% tienen 36 años, un 0.8% tienen 37 años, un 1.1%
 tienen 38 años, un 0.3% tienen 39 años, un 0.3% tienen 40 años, un 0.3%
 tienen 43 años, un 0.3% tienen 44 años, un 0.3% tienen 46 años, un 0.3%
 tienen 48 años, un 0.3% tienen 51 años, un 0.3% tienen 57 años.

Tabla 11
Facultad de los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Arquitectura	17	4,6	4,6	4,6
Biología, química y ciencia del ambiente	6	1,6	1,6	6,3
Ciencias administrativas	23	6,3	6,3	12,5
Ciencias contables y financieras	44	12,0	12,0	24,5
Ciencias de la comunicación social	5	1,4	1,4	25,9
Ciencias histórico- sociales y geográfica	5	1,4	1,4	27,2
Derecho y Ciencias Políticas	14	3,8	3,8	31,1
Economía	22	6,0	6,0	37,1
Educación física	6	1,6	1,6	38,7
Educación inicial	9	2,5	2,5	41,1
Educación Primaria	17	4,6	4,6	45,8
Enfermería	14	3,8	3,8	49,6
Filosofía, psicología y ciencias social	7	1,9	1,9	51,5
Ingeniería Agronómica	21	5,7	5,7	57,2
Ingeniería Agroindustrial	10	2,7	2,7	59,9
Ingeniería Civil	21	5,7	5,7	65,7
Ingeniería de Sistemas	20	5,4	5,4	71,1
Ingeniería industrial	18	4,9	4,9	76,0
Lengua y literatura	9	2,5	2,5	78,5
Matemática y física	8	2,2	2,2	80,7
Medicina Humana	4	1,1	1,1	81,7
Medicina Veterinaria	10	2,7	2,7	84,5
Obstetricia	13	3,5	3,5	88,0
Odontología	11	3,0	3,0	91,0
Psicología	15	4,1	4,1	95,1
Sociología	10	2,7	2,7	97,8
Turismos y hotelería	8	2,2	2,2	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 3:
Facultad de los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 11 y el Figura 3, un 4.63% son de la carrera de arquitectura, un 1.63% son de la carrera de Biología, química y ciencia del ambiente, un 6.27% son de la carrera de Ciencias administrativas, un 11.99% son de la carrera de Ciencias contables y financieras, un 1.45% son de la carrera de Ciencias de la comunicación social, un 1.45% son de la carrera de Ciencias histórico-sociales y geográfica, un 3.8% son de la carrera de Derecho y Ciencias Políticas, un 6% son de la carrera de Economía, un 1.6% son de la carrera de Educación física, un 2.5% son de la carrera de Educación inicial, un 4.6% son de la carrera de Educación Primaria, un 3.8% son de la carrera de Enfermería, un 1.9% son de la carrera de Filosofía, psicología y ciencias sociales, un 5.7% son de la carrera de Ingeniería Agronómica, un 2.7% son de la carrera de ingeniería agroindustrial, un 5.7% son de la carrera de Ingeniería Civil, un 5.45% son de la carrera de Ingeniería civil, un 5.4% de Ingeniería de Sistemas, un 4.9% de Ingeniería industrial, un 2.5% de Lengua y literatura, un 2.2% de Matemática y física, un 1.1% de Medicina Humana, un 2.7% de Medicina Veterinaria, un 3.5% de Obstetricia, un

3.0% de Odontología, un 4.1% de Psicología, un 2.7% de Sociología y un 2.2% de Turismo y hotelería.

Tabla 12

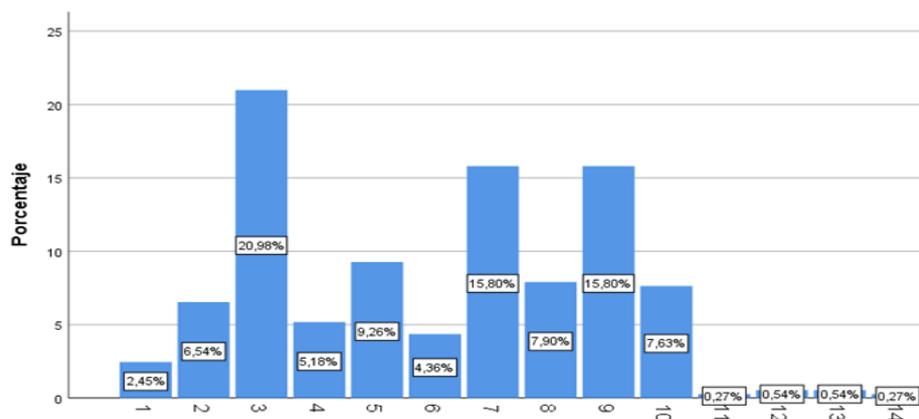
Ciclo de estudio de los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
1er ciclo	9	2,5	2,5	2,5
2do ciclo	24	6,5	6,5	9,0
3er ciclo	77	21,0	21,0	30,0
4to ciclo	19	5,2	5,2	35,1
5to ciclo	34	9,3	9,3	44,4
6to ciclo	16	4,4	4,4	48,8
7mo ciclo	59	15,8	15,8	64,6
8vo ciclo	29	7,9	7,9	72,5
9no ciclo	58	15,8	15,8	88,3
10mo ciclo	28	7,6	7,6	95,9
11vo ciclo	2	,5	,3	96,2
12vo ciclo	5	1,5	,5	96,7
13vo ciclo	5	1,5	,5	97,3
14vo ciclo	2	,5	,3	97,5
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 4

Ciclo de estudio de los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 12 y el Figura 4, un 2.45% son del 1er ciclo, un 6.54% son del 2do ciclo, un 20.98% son del 4to ciclo, un 5.18% son del 5to ciclo, un 9.26% son del 6to ciclo, un 4.36% son del 7mo ciclo, un 15.80% son del 8vo ciclo, un 7.90% son del 9no ciclo, un 15.80% son del 10mo ciclo, un 7.63% son del 11vo ciclo, un 0.52% son del 12vo ciclo, un 1.54% son del 13vo ciclo, un 1.54% son del 14vo ciclo, un 0.52% son del 15vo ciclo y un 2.45% son egresados.

Tabla 13

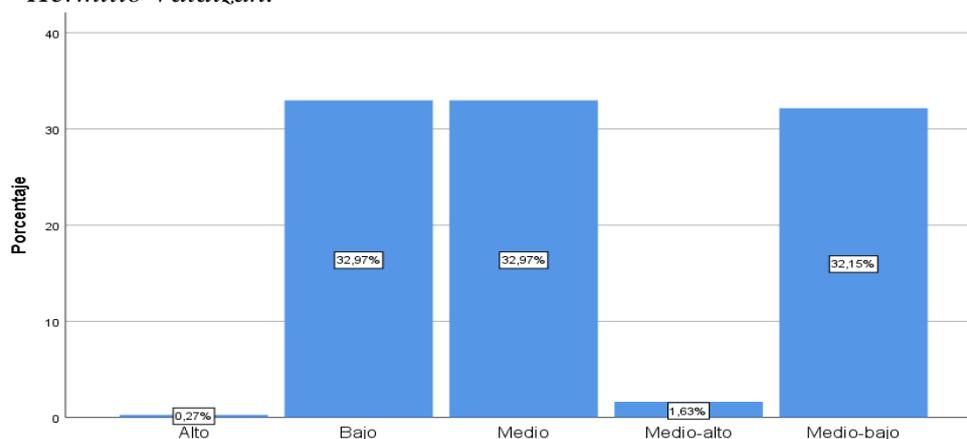
Estrato socioeconómico de los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Alto	1	,3	,3
Bajo	121	33,0	33,0
Medio	121	33,0	33,0
Medio-alto	6	1,6	1,6
Medio-bajo	118	32,2	32,2
Total	367	100,0	100,0

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 6

Estrato socioeconómico de los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 13 y el Figura 6, un 0.27% menciona que su estrato socioeconómico es alto, un 32.97% afirma que es bajo, un 32.97% señala que es medio, un 1.63% sugiere que es medio-alto y un 32.15% que es medio-bajo.

b) Actividad física.

Tabla 14

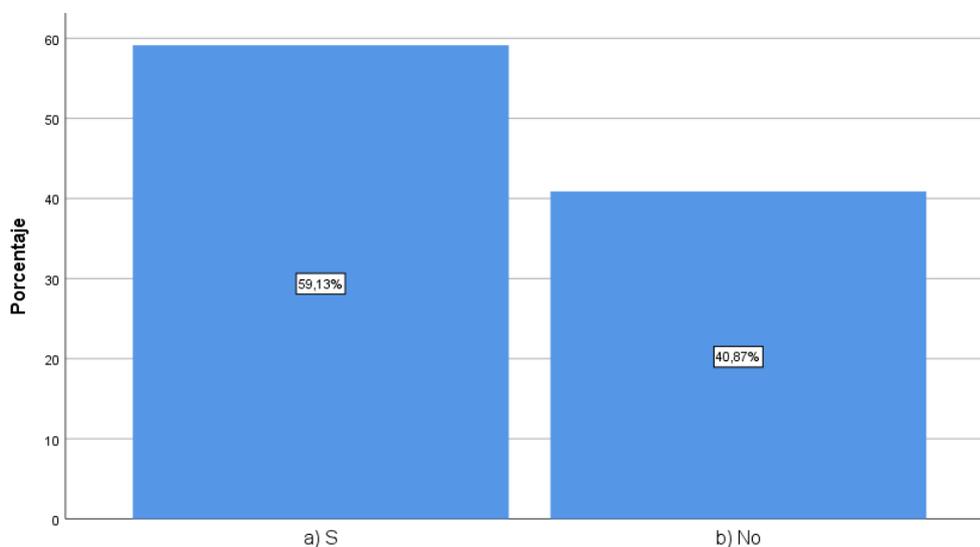
¿Tu hogar se encuentra dentro del padrón del Sistema de Focalización de Hogares (SISFOH)?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Sí	217	59,1	59,1	59,1
b) No	150	40,9	40,9	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 7

¿Tu hogar se encuentra dentro del padrón del Sistema de Focalización de Hogares (SISFOH)?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 14 y el Figura 7, un 59.13% respondieron que sí se encuentra dentro del padrón del Sistema de Focalización de Hogares y un 40.87% respondieron que no.

Tabla 15

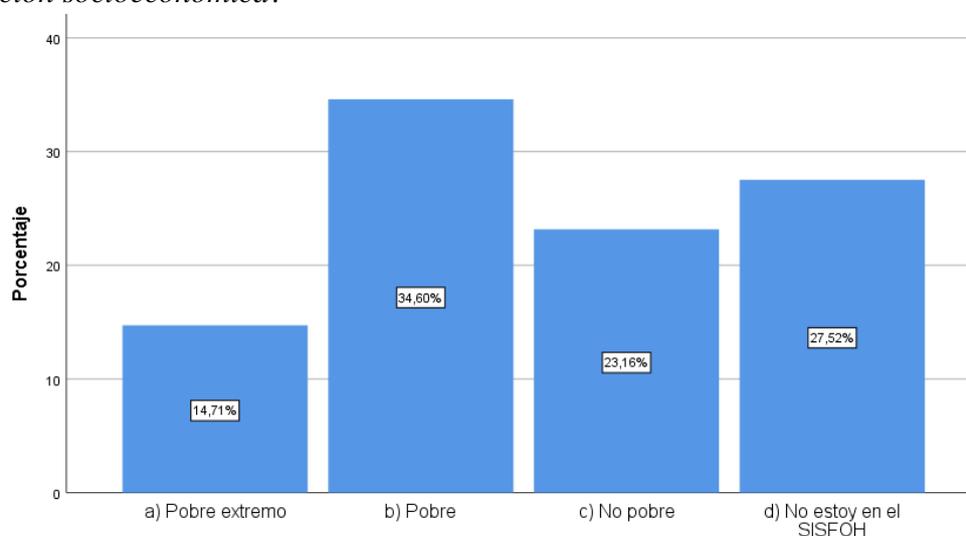
¿Dentro del padrón de Sistema de Focalización de Hogares (SISFOH), ¿cuál es su clasificación socioeconómica?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
clasificación socioeconómica	a) Pobre extremo	54	14,7	14,7	14,7
	b) Pobre	127	34,6	34,6	49,3
	c) No pobre	85	23,2	23,2	72,5
	d) No estoy en el SISFOH	101	27,5	27,5	100,0
Total		367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 8

¿Dentro del padrón de Sistema de Focalización de Hogares (SISFOH), ¿cuál es su clasificación socioeconómica?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 15 y el Figura 8, el 14,71% mencionan que su clasificación socioeconómica dentro del SISFOH son pobres extremos, el 34.60% son pobres, el 23.16% afirma ser no pobre y, por último, un 27.52% menciona que no está en el SISFOH.

Tabla 16

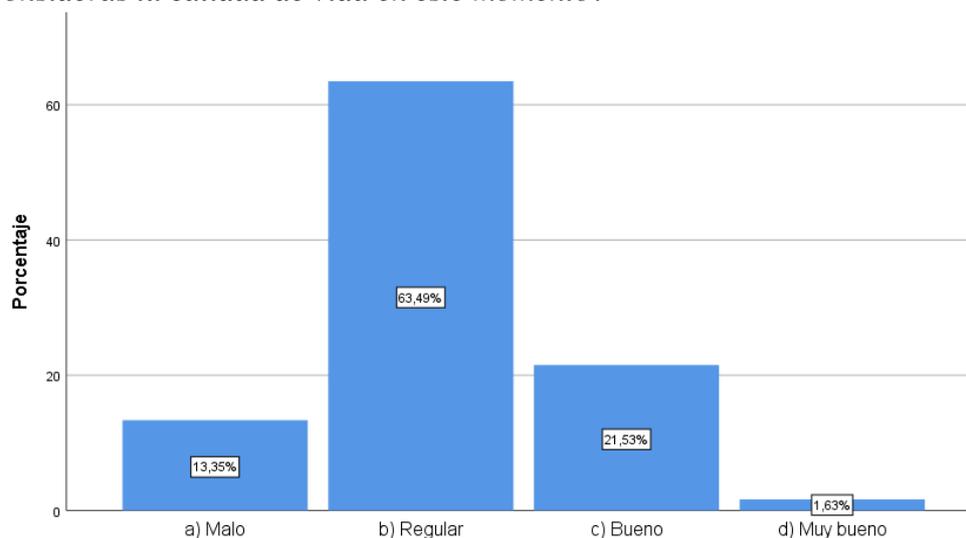
¿Cómo consideras tu calidad de vida en este momento?

		Frecuenci	Porcentaj	Porcentaje	Porcentaje
		a	e	válido	acumulado
calidad de vida	a) Malo	49	13,4	13,4	13,4
	b) Regular	233	63,5	63,5	76,8
	c) Bueno	79	21,5	21,5	98,4
	d) Muy bueno	6	1,6	1,6	100,0
Total		367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 9

¿Cómo consideras tu calidad de vida en este momento?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 16 y el Figura 9, un

13.35% afirma que su calidad de vida en este momento es mala, un 63.49% que es regular, un 21.53% menciona que es bueno y un 1.63% dice que es muy bueno.

Tabla 17

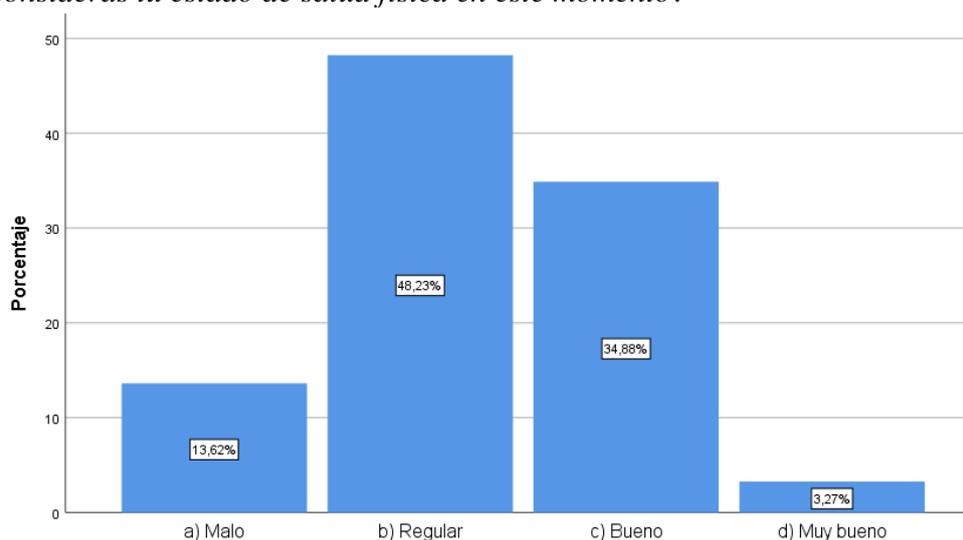
¿Cómo consideras tu estado de salud física en este momento?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Malo	50	13,6	13,6	13,6
b) Regular	177	48,2	48,2	61,9
c) Bueno	128	34,9	34,9	96,7
d) Muy bueno	12	3,3	3,3	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 10

¿Cómo consideras tu estado de salud física en este momento?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 17 y el Figura 10, un 13.62% afirma que su estado de salud física en este momento es malo, un 48.23%

menciona que es regular, un 34.88% señala que es bueno y un 3.27% indica que es muy bueno.

Tabla 17

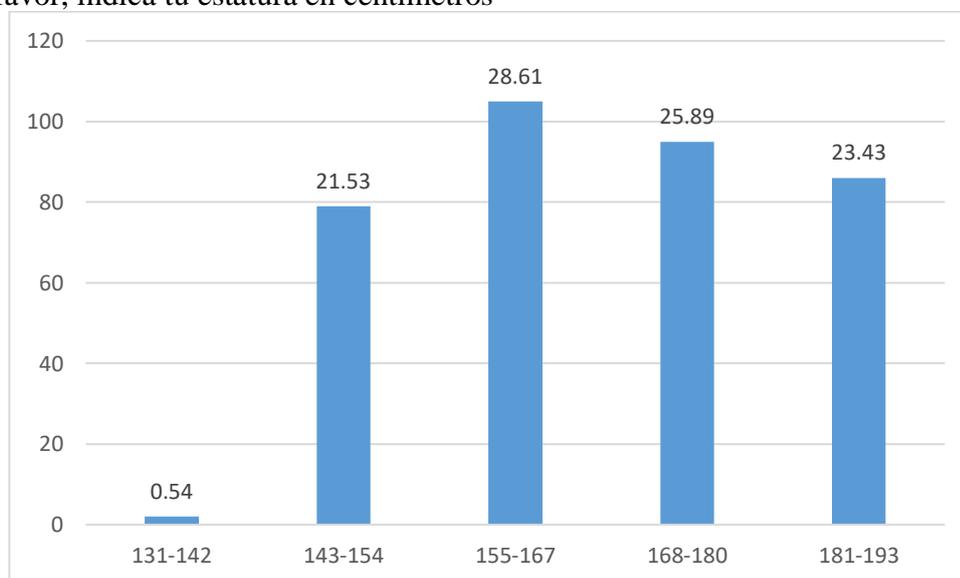
Por favor, indica tu estatura en centímetros

Estatura	Frecuencia	Porcentaje
131cm-142cm	2	0.54
143cm-154cm	79	21.53
155cm-167cm	105	28.61
168cm-180cm	95	25.89
181cm-193cm	86	23.43
Total	367	100.00

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 11

Por favor, indica tu estatura en centímetros



Fuente: Elaboración tesista

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 17 y el Figura 11, un 0.54% afirma que su estatura está entre 131 a 142cm, un 21.53% señala que se encuentra entre 143 a 154cm, un 28.61% se encuentra entre 155 a 167cm, un 25.89% sugiere que está entre 168 a 180cm y un 23.43% indica que su estatura está entre 181 a 193cm.

Tabla 18:

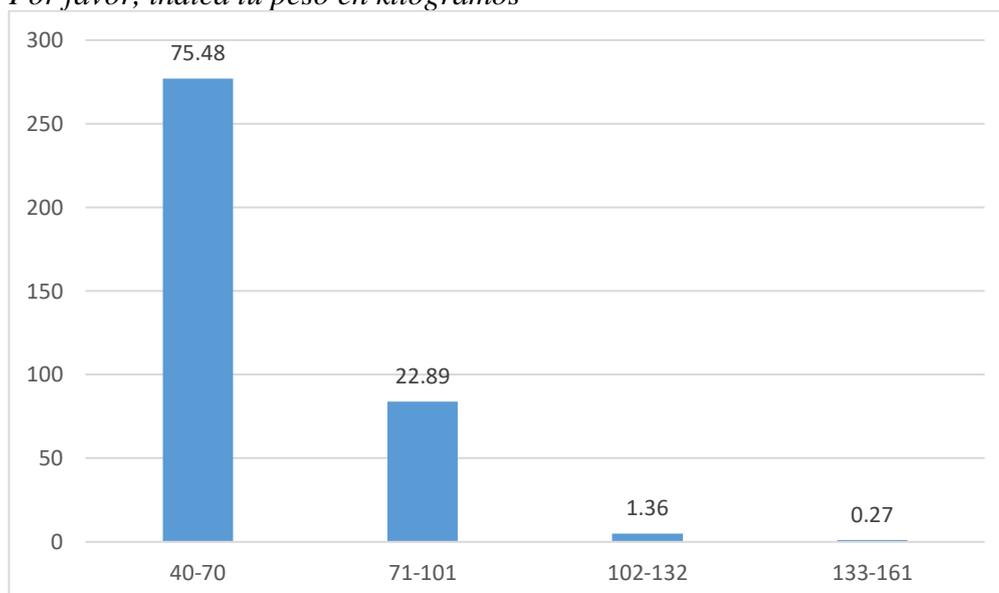
Por favor, indica tu peso en kilogramos

Peso (kg)	Frecuencia	Porcentaje
40kg-70kg	277	75.48
71kg-101kg	84	22.89
102kg-132kg	5	1.36
133kg-161kg	1	0.27
Total	367	100

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 12:

Por favor, indica tu peso en kilogramos



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

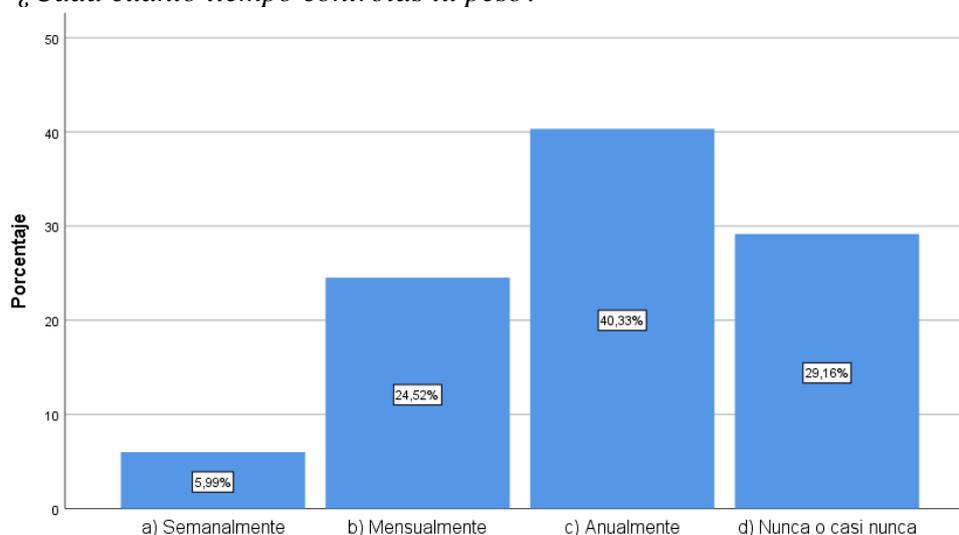
Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 18 y el Figura 12, un 75.48% señala que pesa entre 40 y 70kg, un 22.89% afirma que pesa entre 71 y 101kg, un 1.36% afirma que pesa entre 102 y 132kg y, por último, un 0.27% sugiere que pesa entre 133 y 161kg.

Tabla 19
¿Cada cuánto tiempo controlas tu peso?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Semanalmente	22	6,0	6,0	6,0
b) Mensualmente	90	24,5	24,5	30,5
c) Anualmente	148	40,3	40,3	70,8
d) Nunca o casi nunca	107	29,2	29,2	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 13
¿Cada cuánto tiempo controlas tu peso?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

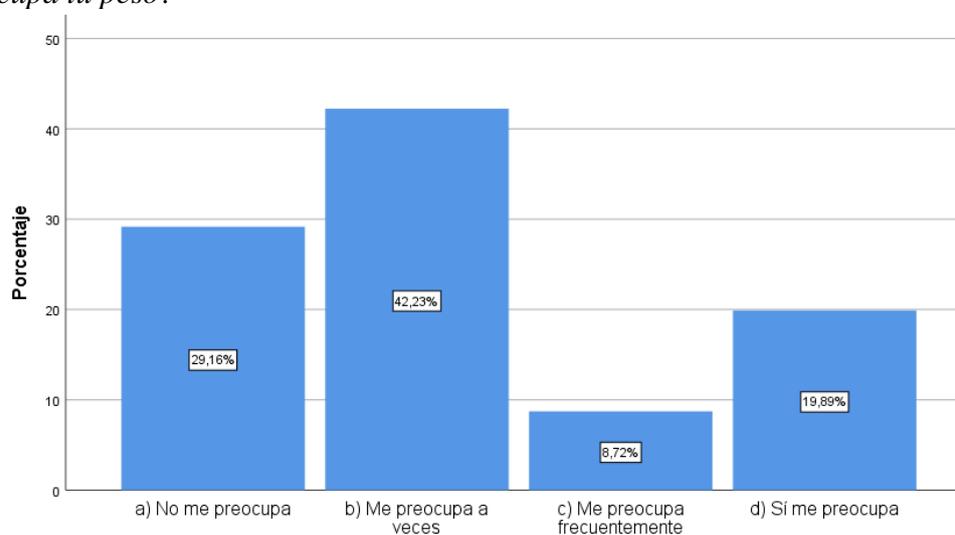
Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 19 y el Figura 13, un 5.99% mencionan que controlan su peso semanalmente, un 24.52% mensualmente, un 40.33% anualmente y un 29.16% nunca o casi nunca.

Tabla 20
¿Te preocupa tu peso?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) No me preocupa	107	29,2	29,2	29,2
b) Me preocupa a veces	155	42,2	42,2	71,4
c) Me preocupa frecuentemente	32	8,7	8,7	80,1
d) Sí me preocupa	73	19,9	19,9	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 14
¿Te preocupa tu peso?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

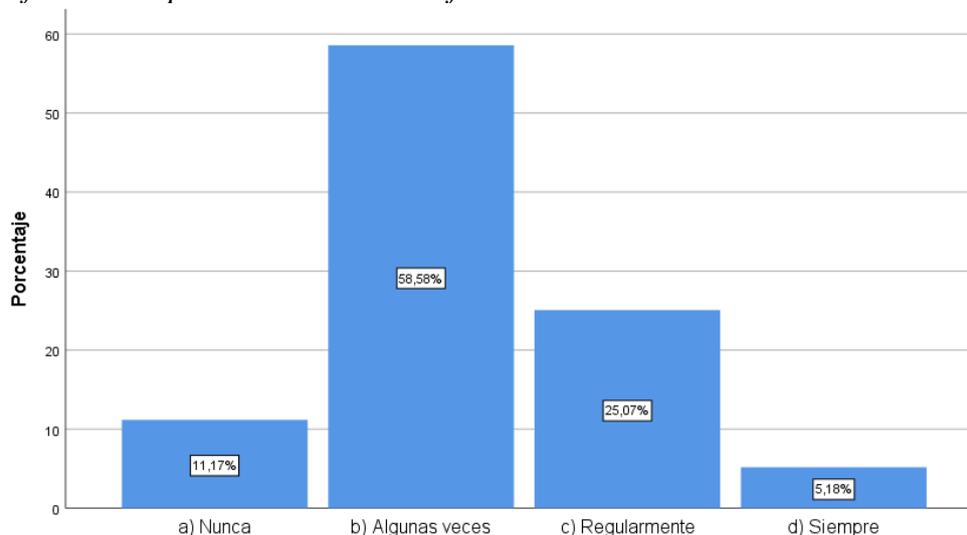
Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 20 y el Figura 14, un 29.16% mencionan que no se preocupan por su peso, un 42.23% se preocupa a veces, un 8.72% se preocupa frecuentemente, y un 19.89% sí se preocupa.

Tabla 21
¿Con qué frecuencia practicas actividades físicas?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Nunca	41	11,2	11,2	11,2
b) Algunas veces	215	58,6	58,6	69,8
c) Regularmente	92	25,1	25,1	94,8
d) Siempre	19	5,2	5,2	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 15
¿Con qué frecuencia practicas actividades físicas?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

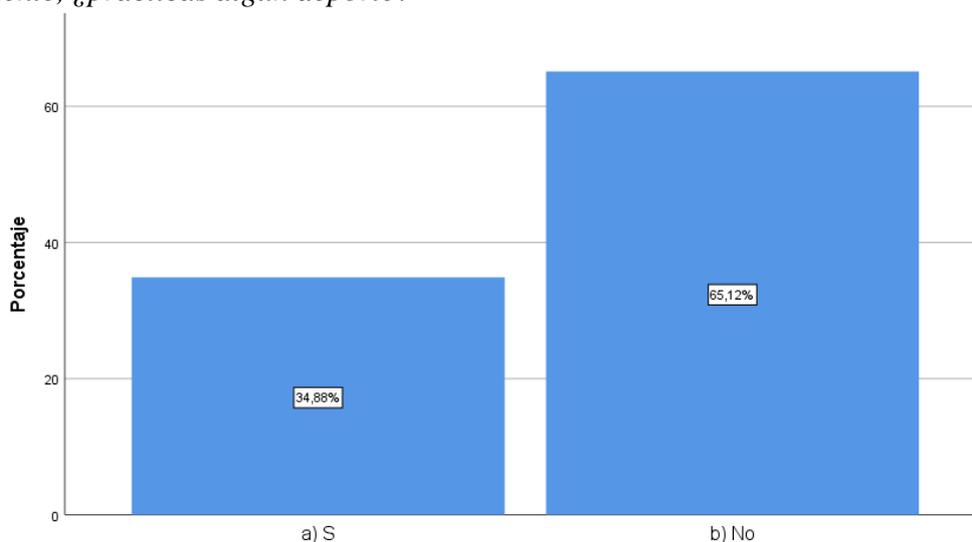
Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 21 y el Figura 15, un 11.17% afirma que nunca practican actividades físicas, un 58.58% algunas veces, un 25.07% regularmente y un 5.18% siempre.

Tabla 22
Actualmente, ¿practicar algún deporte?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Sí	128	34,9	34,9	34,9
b) No	239	65,1	65,1	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 16
Actualmente, ¿practicar algún deporte?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 22 y el Figura 16, un 34,88% respondió que sí practica algún deporte y un 65,12% que no.

Tabla 23

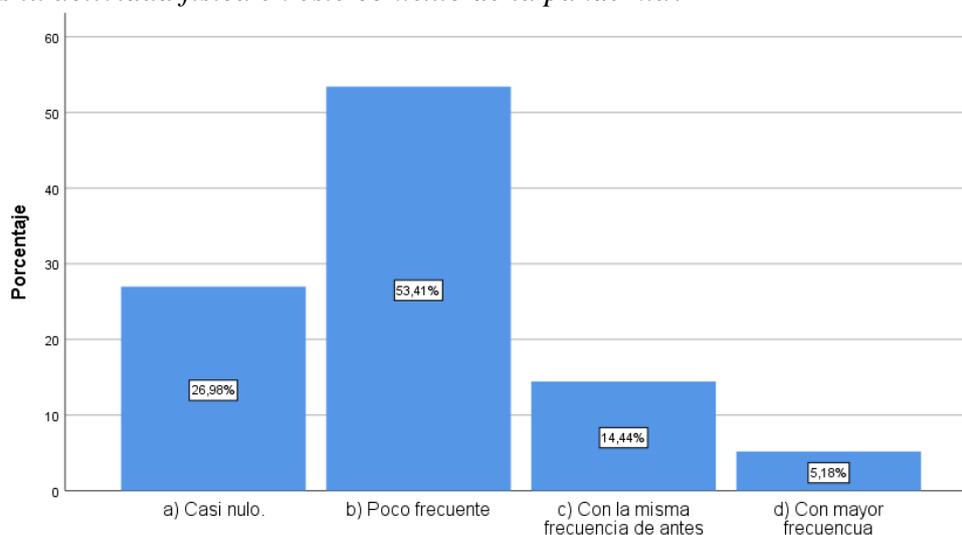
¿Cómo es tu actividad física en este contexto de la pandemia?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Casi nulo.	99	27,0	27,0	27,0
b) Poco frecuente	196	53,4	53,4	80,4
c) Con la misma frecuencia de antes	53	14,4	14,4	94,8
d) Con mayor frecuencia	19	5,2	5,2	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 17

¿Cómo es tu actividad física en este contexto de la pandemia?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

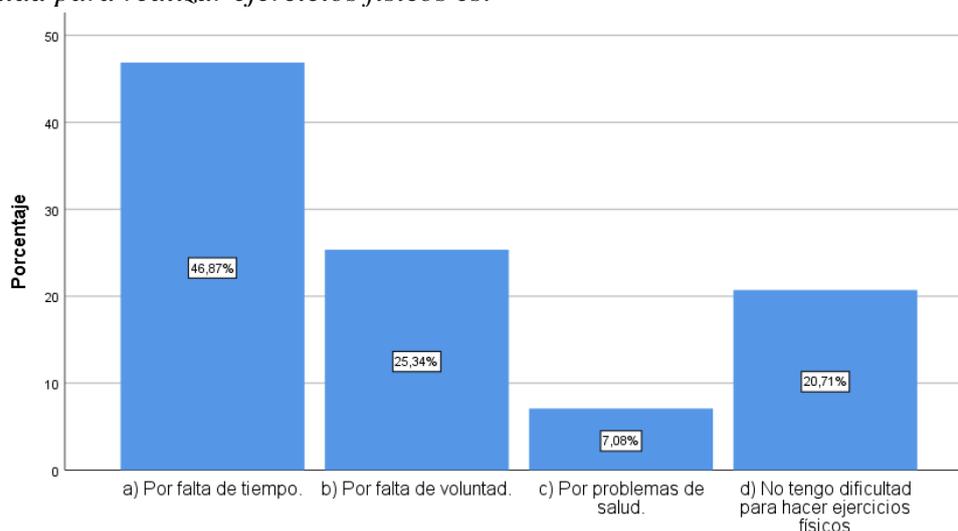
Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 23 y el Figura 17, un 26.98% afirma que su actividad física en este contexto de pandemia es casi nula, un 53.41% que es poco frecuente, un 14.44% menciona que es con la misma frecuencia de antes y un 5.18% que es con mayor frecuencia.

Tabla 24
Tu dificultad para realizar ejercicios físicos es:

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Por falta de tiempo.	172	46,9	46,9	46,9
b) Por falta de voluntad.	93	25,3	25,3	72,2
c) Por problemas de salud.	26	7,1	7,1	79,3
d) No tengo dificultad para hacer ejercicios físicos	76	20,7	20,7	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 18
Tu dificultad para realizar ejercicios físicos es:



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 24 y el Figura 18, un 46.87% menciona que su dificultad para hacer ejercicios es por falta de tiempo, un 25.34% por falta de voluntad, un 7.08% por problemas de salud y un 20.71% que no tiene dificultad para hacer ejercicios.

Tabla 25

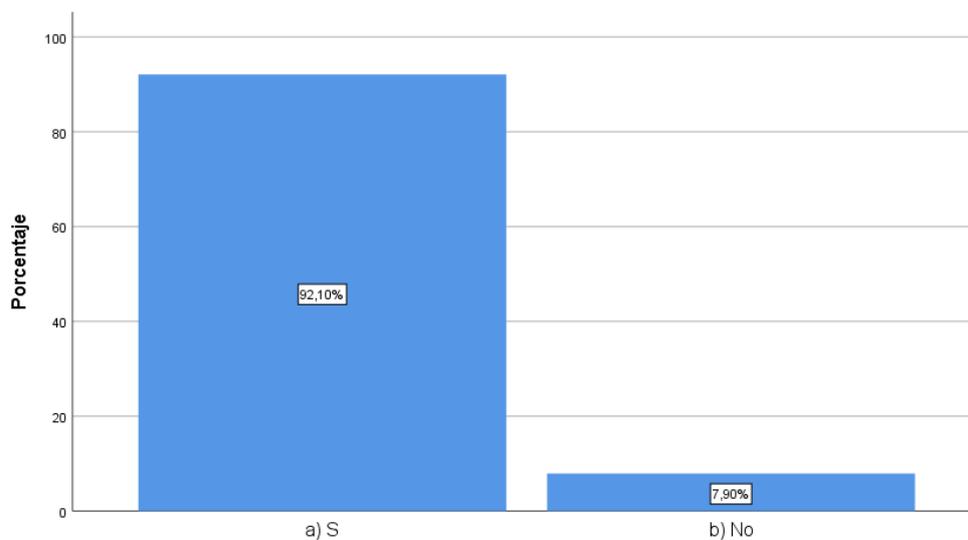
Durante la semana, ¿realizaste alguna actividad como los quehaceres del hogar que te mantuvo caminando o en movimiento?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Respuesta	a) Sí	338	92,1	92,1	92,1
	b) No	29	7,9	7,9	100,0
	Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 19:

Durante la semana, ¿realizaste alguna actividad como los quehaceres del hogar que te mantuvo caminando o en movimiento?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 25 y el Figura 19, un 92.10% afirma que sí realizaron alguna actividad como los quehaceres del hogar que te mantuvo caminando o en movimiento y un 7.90% menciona que no.

Tabla 26

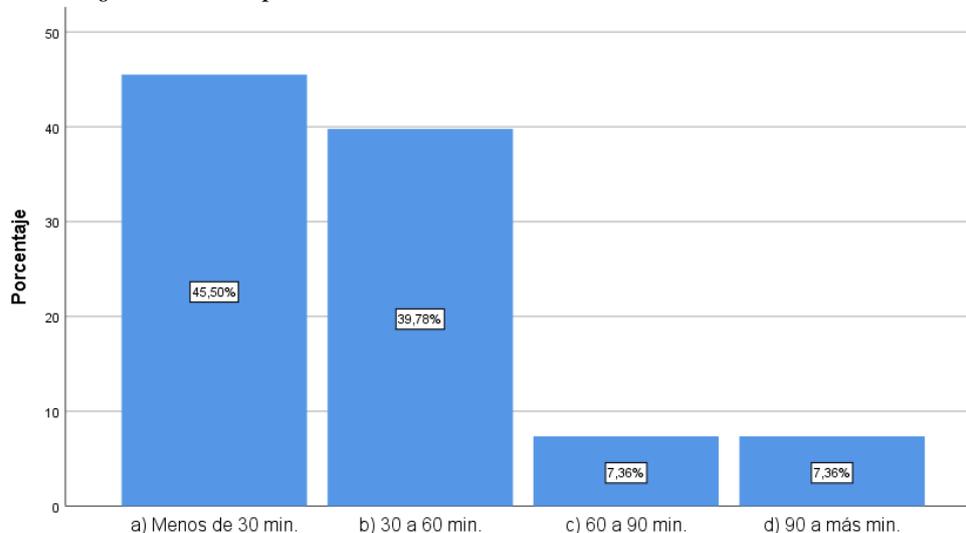
Habitualmente, ¿cuánto tiempo dedicas a caminar a diario?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Tiempo	a) Menos de 30 min.	167	45,5	45,5	45,5
	b) 30 a 60 min.	146	39,8	39,8	85,3
	c) 60 a 90 min.	27	7,4	7,4	92,6
	d) 90 a más min.	27	7,4	7,4	100,0
	Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 20:

Habitualmente, ¿cuánto tiempo dedicas a caminar a diario?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 26 y el Figura 20, un 45.50% menciona que dedican menos de 30 min a caminar diario, un 39.78% señala que dedica 30 a 60 min, un 7.36% afirma que dedica 60 a 90 min ,y por último, un 7.36% sugiere que dedica 90 a más min.

Tabla 27

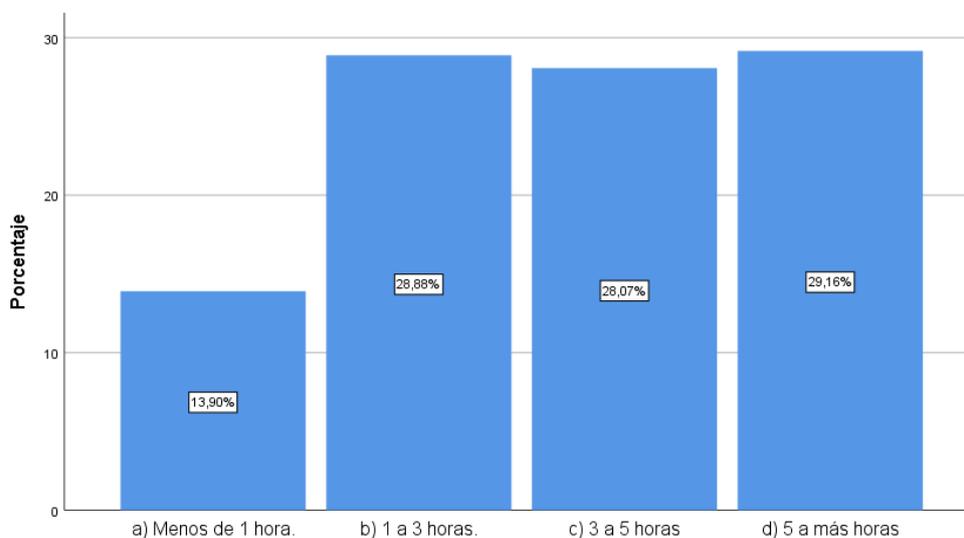
Durante las últimas semanas, ¿cuánto tiempo pasaste sentado(a) durante un día hábil?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Menos de 1 hora.	51	13,9	13,9	13,9
b) 1 a 3 horas.	106	28,9	28,9	42,8
c) 3 a 5 horas	103	28,1	28,1	70,8
d) 5 a más horas	107	29,2	29,2	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 21

Durante las últimas semanas, ¿cuánto tiempo pasaste sentado(a) durante un día hábil?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 27 y el Figura 21, un 13.90% señala que pasan menos de 1 hora sentados durante un día hábil, un 28.88% afirma que pasan de 1 a 3 horas, un 28.07% sugiere que pasan de 3 a 5 horas y finalmente un 29.16% afirma que pasan de 5 a más horas sentados.

Tabla 28

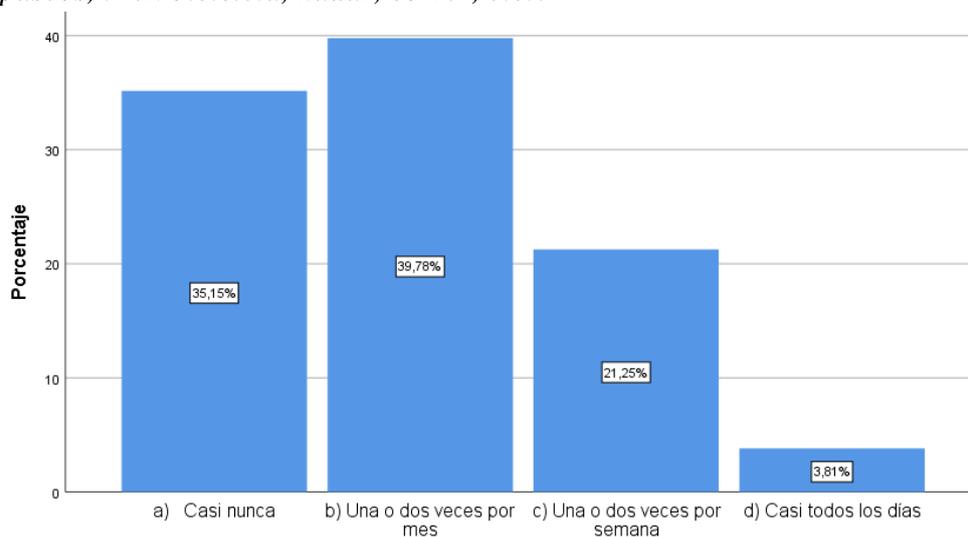
¿Con que frecuencia participas en actividades recreativas al aire libre como por ejemplo paseos, ir en bicicleta, nadar, correr, etc.?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Casi nunca	129	35,1	35,1	35,1
b) Una o dos veces por mes	146	39,8	39,8	74,9
c) Una o dos veces por semana	78	21,3	21,3	96,2
d) Casi todos los días	14	3,8	3,8	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 22

¿Con que frecuencia participas en actividades recreativas al aire libre como por ejemplo paseos, ir en bicicleta, nadar, correr, etc.?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 28 y el Figura 22, un 35.15% afirma que casi nunca participan en actividades recreativas al aire libre como por ejemplo paseos, ir en bicicleta, nadar, correr, etc. Un 39.78% señala que participan una o dos veces por mes, un 21.25% sugiere que participan una o dos veces por semana y un 3.81% casi todos los días.

Tabla 29

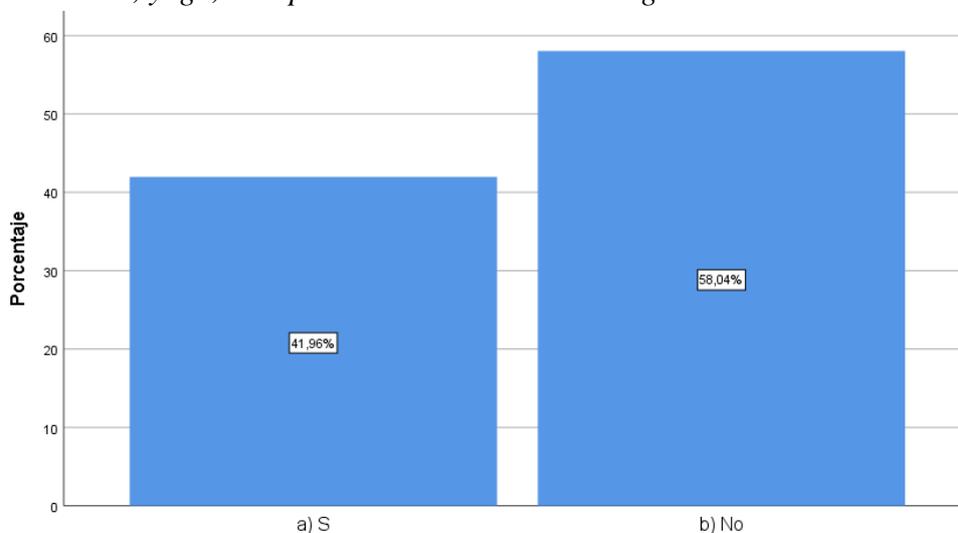
Durante la semana, ¿realizaste actividades físicas como trotar, correr, manejar bicicleta, aeróbicos, yoga, etc. por lo menos 30 minutos seguidos?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Sí	154	42,0	42,0	42,0
b) No	213	58,0	58,0	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 23

Durante la semana, ¿realizaste actividades físicas como trotar, correr, manejar bicicleta, aeróbicos, yoga, etc. por lo menos 30 minutos seguidos?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 29 y el Figura 23, un 41.96% sí realizó actividades físicas como trotar, correr, manejar bicicleta, aeróbicos, yoga, etc. por lo menos 30 minutos seguidos durante la semana, y un 58.04% no.

Tabla 30

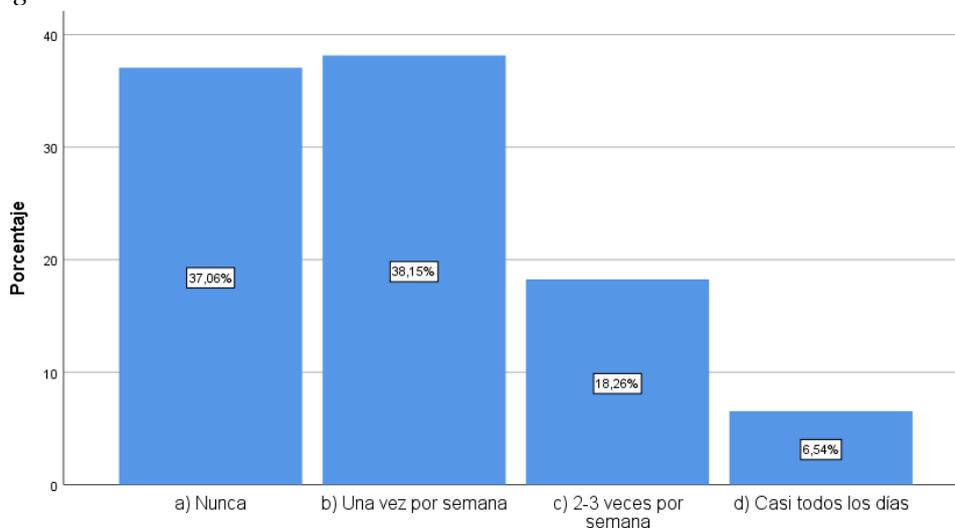
¿Cuántos días a la semana realizas actividad física moderada por lo menos 30 minutos seguidos?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Nunca	136	37,1	37,1	37,1
b) Una vez por semana	140	38,1	38,1	75,2
c) 2-3 veces por semana	67	18,3	18,3	93,5
d) Casi todos los días	24	6,5	6,5	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 24

¿Cuántos días a la semana realizas actividad física moderada por lo menos 30 minutos seguidos?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 30 y el Figura 24, un 37.06% respondieron que nunca realizan actividad física moderada por lo menos 30 minutos seguidos, un 38.15% lo realiza una vez por semana, un 18.26% afirma que lo realiza 2-3 veces por semana y un 6.54% casi todos los días.

Tabla 31

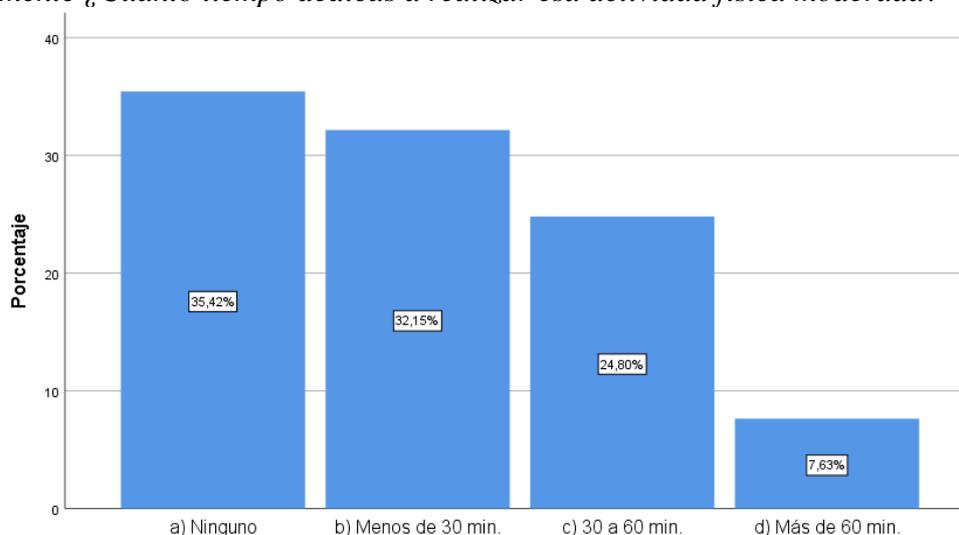
Habitualmente ¿Cuánto tiempo dedicas a realizar esa actividad física moderada?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Ninguno	130	35,4	35,4	35,4
b) Menos de 30 min.	118	32,2	32,2	67,6
c) 30 a 60 min.	91	24,8	24,8	92,4
d) Más de 60 min.	28	7,6	7,6	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 25

Habitualmente ¿Cuánto tiempo dedicas a realizar esa actividad física moderada?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

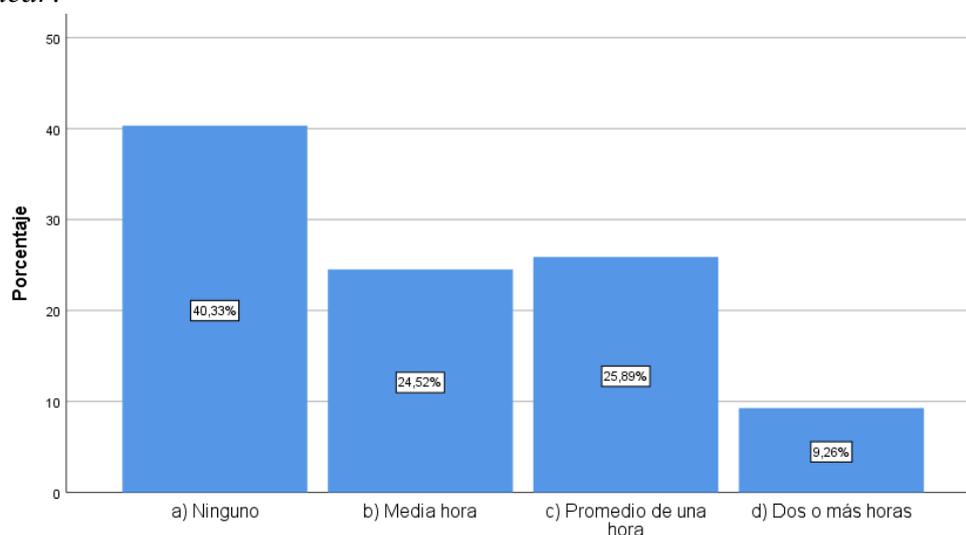
Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 31 y el Figura 25, un 35.42% menciona que habitualmente no dedica tiempo a realizar una actividad física moderada, un 32.15% dedica menos de 30 min, un 24.80% lo hace de 30 a 60 min y un 7.63% dedica más de 60 min.

Tabla 32
¿Cuántas horas a la semana practicas deporte de tal modo que te haga sudar y jadear?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Ninguno	148	40,3	40,3	40,3
b) Media hora	90	24,5	24,5	64,9
c) Promedio de una hora	95	25,9	25,9	90,7
d) Dos o más horas	34	9,3	9,3	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 26
¿Cuántas horas a la semana practicas deporte de tal modo que te haga sudar y jadear?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 32 y el Figura 26, un 40.33% no dedica ninguna hora a la semana para practicar deporte de tal modo que lo haga sudar y jadear, un 24.52% dedica media hora, un 25.89% dedica un promedio de una hora, y por último, un 9.26% dedica dos o más horas.

Tabla 33

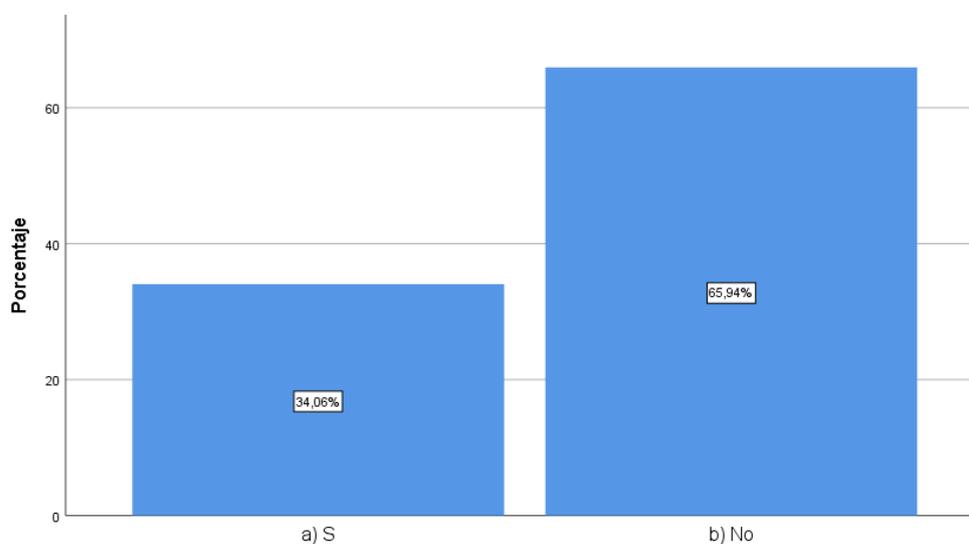
Durante la semana, ¿realizaste actividad física vigorosa como hacer algún deporte por lo menos 60 minutos?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Sí	125	34,1	34,1	34,1
b) No	242	65,9	65,9	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 27

Durante la semana, ¿realizaste actividad física vigorosa como hacer algún deporte por lo menos 60 minutos?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 33 y el Figura 27, un 34.06% sí realizaron actividad física vigorosa como hacer algún deporte por lo menos 60 minutos, y un 65.94% no.

Tabla 34

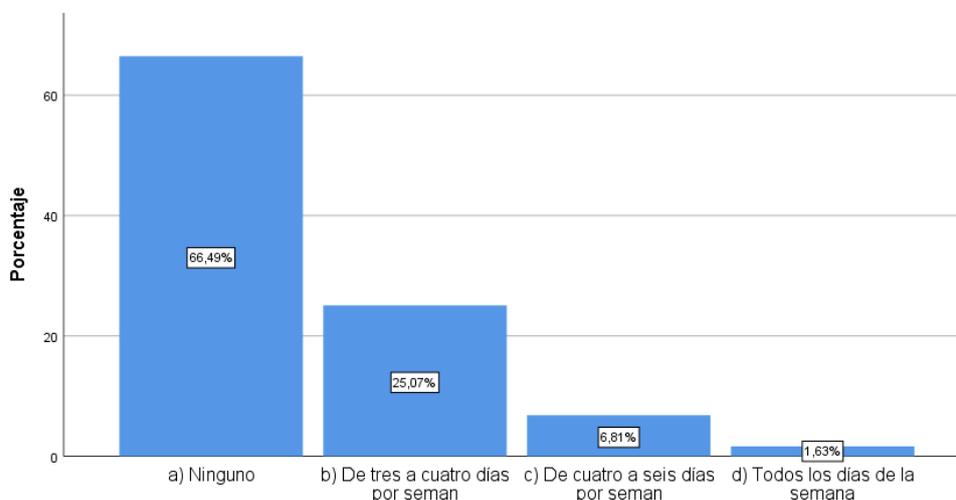
¿Cuántos días a la semana realizas actividad física intensa por lo menos 60 minutos?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Ninguno	244	66,5	66,5	66,5
b) De tres a cuatro días por semana	92	25,1	25,1	91,6
c) De cuatro a seis días por semana	25	6,8	6,8	98,4
d) Todos los días de la semana	6	1,6	1,6	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 28

¿Cuántos días a la semana realizas actividad física intensa por lo menos 60 minutos?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 35 y el Figura 28, un 66.49% no realizó ningún día a la semana actividad física intensa por lo menos 60 minutos, un 25.07% lo hizo de tres a cuatro días por semana, un 6.81% lo hizo de cuatro a seis días por semana y finalmente un 1.63% lo realizó todos los días.

Tabla 35

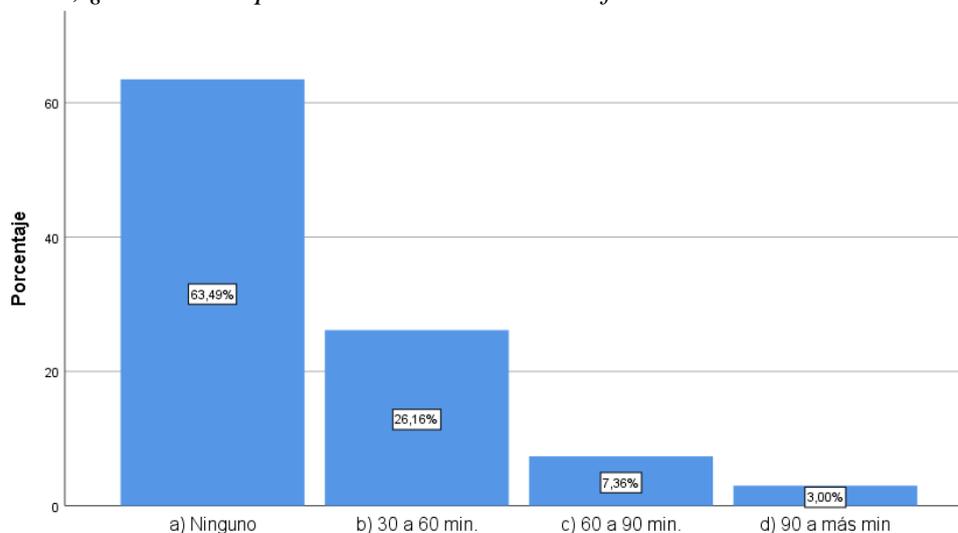
Habitualmente, ¿cuánto tiempo dedicas a esa actividad física intensa?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Ninguno	233	63,5	63,5	63,5
b) 30 a 60 min.	96	26,2	26,2	89,6
c) 60 a 90 min.	27	7,4	7,4	97,0
d) 90 a más min	11	3,0	3,0	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 29

Habitualmente, ¿cuánto tiempo dedicas a esa actividad física intensa?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 35 y el Figura 29, un 63.49% no dedicó tiempo a una actividad física intensa, un 26.16% dedicó de 30 a 60 min, un 7.36% dedicó de 60 a 90 min y por último un 3% dedicó de 90 a más minutos.

Tabla 36

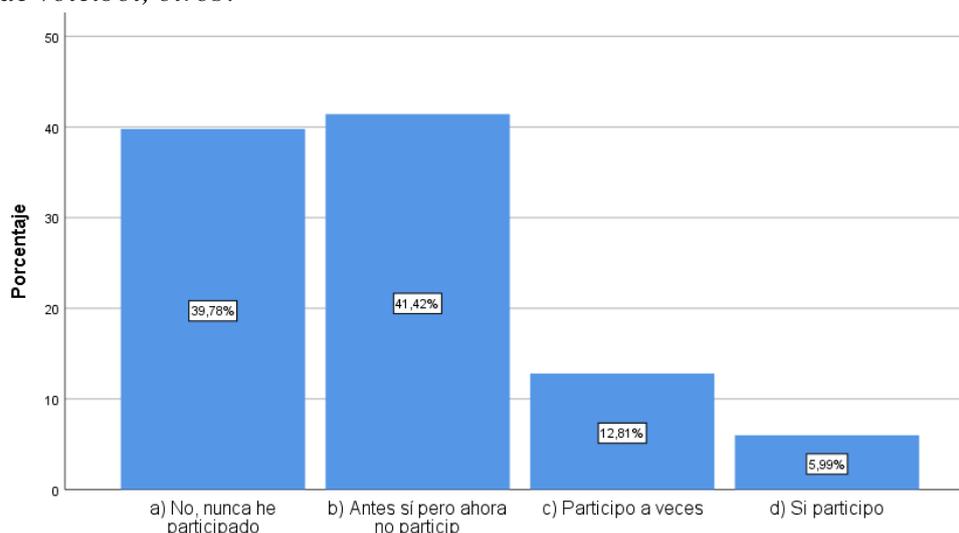
¿Participas en competencias deportivas, por ejemplo, atletismo, partidos de fútbol, partidos de voleibol, otros?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) No, nunca he participado	146	39,8	39,8	39,8
b) Antes sí pero ahora no participo	152	41,4	41,4	81,2
c) Participo a veces	47	12,8	12,8	94,0
d) Si participo	22	6,0	6,0	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 30:

¿Participas en competencias deportivas, por ejemplo, atletismo, partidos de fútbol, partidos de voleibol, otros?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 36 y el Figura 30, el 39.70% afirma que nunca ha participado en competencias deportivas, el 41.42% menciona que antes si ha participado en competencias deportivas, pero ahora ya no participa, el 12.81% afirmó que participo a veces y solo el 5.99% si participo.

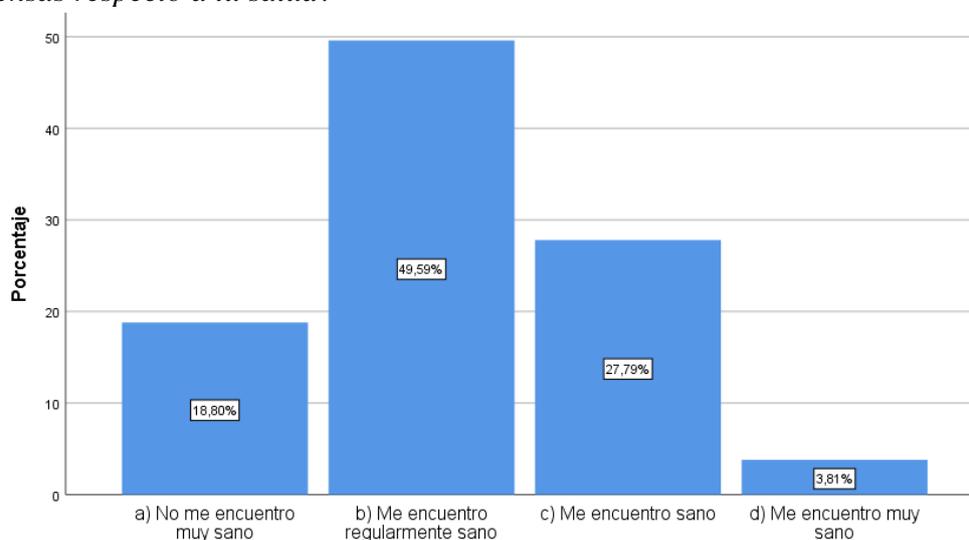
a) **Hábitos alimentarios.**

Tabla 37
¿Qué piensas respecto a tu salud?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) No me encuentro muy sano	69	18,8	18,8	18,8
b) Me encuentro regularmente sano	182	49,6	49,6	68,4
c) Me encuentro sano	102	27,8	27,8	96,2
d) Me encuentro muy sano	14	3,8	3,8	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 31
¿Qué piensas respecto a tu salud?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

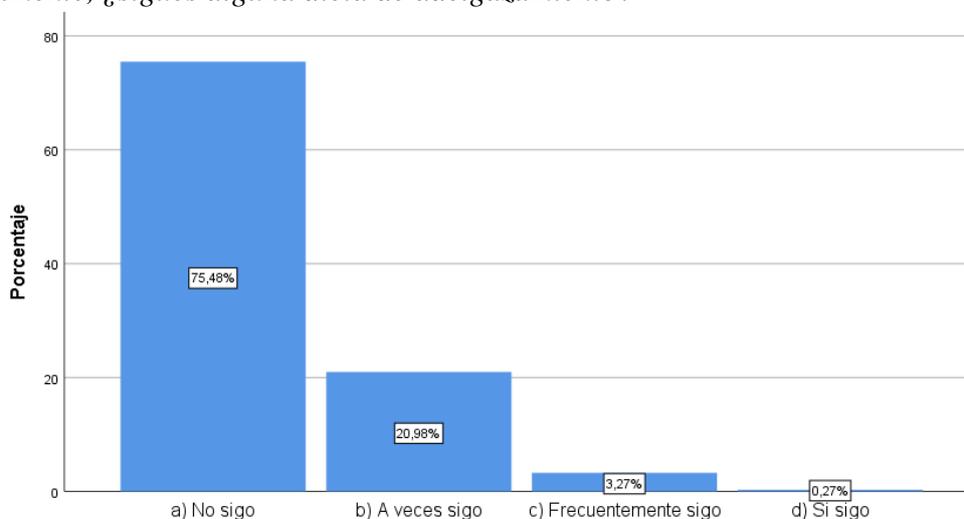
Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 37 y el Figura 31, un 18.80% afirma que no se encuentra muy sano, un 49.59% menciona que se encuentra regularmente sano, un 27.79% sugiere que se encuentra sano y un 3.81% señala que se encuentra muy sano.

Tabla 38
Actualmente, ¿sigues alguna dieta de adelgazamiento?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) No sigo	277	75,5	75,5	75,5
b) A veces sigo	77	21,0	21,0	96,5
c) Frecuentemente sigo	12	3,3	3,3	99,7
d) Si sigo	1	,3	,3	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 32
Actualmente, ¿sigues alguna dieta de adelgazamiento?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 38 y el Figura 32, un 75.48% menciona que no sigue alguna dieta de adelgazamiento, un 20.98% afirma que a veces lo sigue, un 3.27% que frecuentemente lo sigue y un 0.27% que si sigue una dieta de adelgazamiento.

Tabla 39

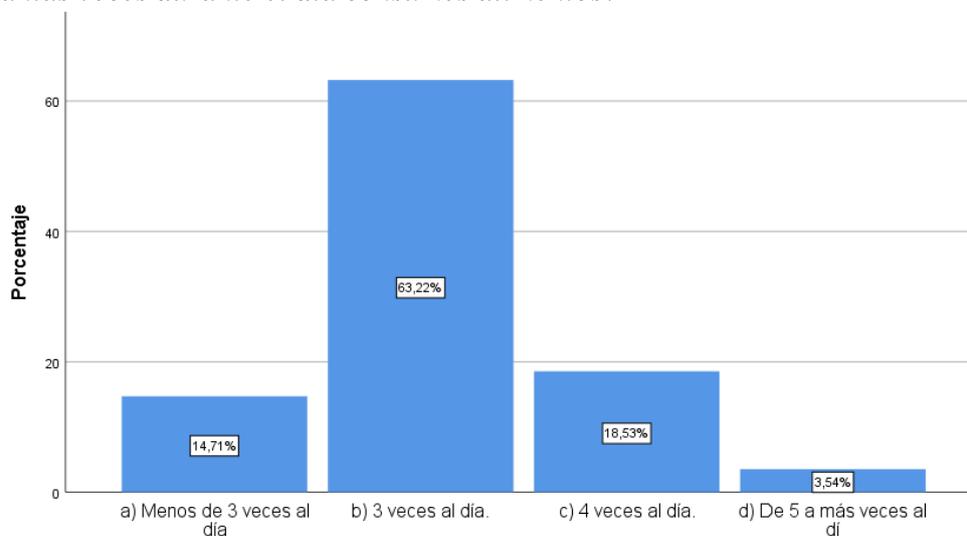
¿Cuántas veces durante el día consumes alimentos?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Menos de 3 veces al día	54	14,7	14,7	14,7
b) 3 veces al día.	232	63,2	63,2	77,9
c) 4 veces al día.	68	18,5	18,5	96,5
d) De 5 a más veces al día	13	3,5	3,5	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 33

¿Cuántas veces durante el día consumes alimentos?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

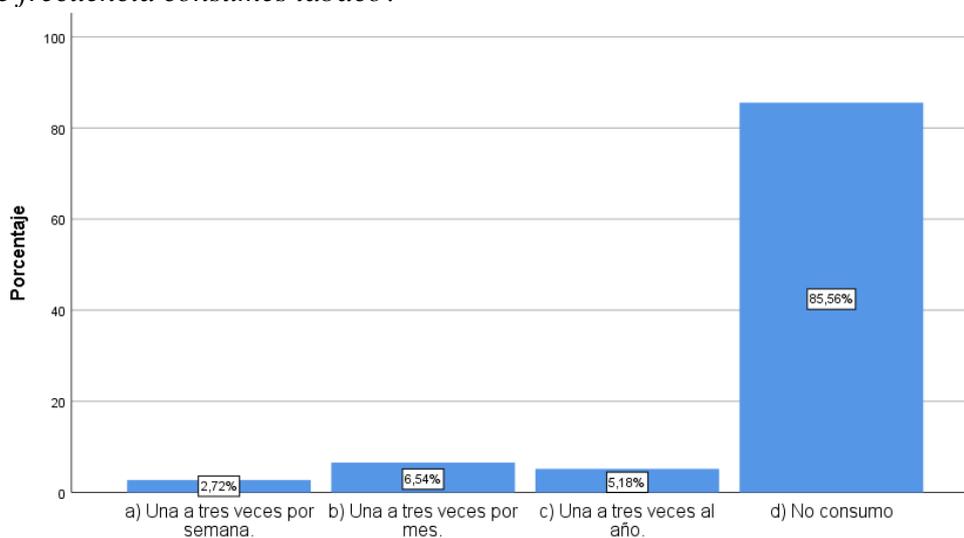
Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 33 y el Figura 33, un 14.71% mencionan que consumen alimentos menos de 3 veces al día, un 63.22% consumen alimentos 3 veces al día, un 18.53% 4 veces al día y un 3.54% consumen alimentos de 5 a más veces al día.

Tabla 40
¿Con qué frecuencia consumes tabaco?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Una a tres veces por semana.	10	2,7	2,7	2,7
b) Una a tres veces por mes.	24	6,5	6,5	9,3
c) Una a tres veces al año.	19	5,2	5,2	14,4
d) No consumo	314	85,6	85,6	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 34
¿Con qué frecuencia consumes tabaco?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 40 y el Figura 34, un 2.72% afirma que consume tabaco de una a tres veces por semana, un 6.54% menciona que consume tabaco de una a tres veces por mes, un 5.18% sugiere que consume tabaco de una a tres veces al año y, por último, un 85.56% señala que no consume tabaco.

Tabla 41

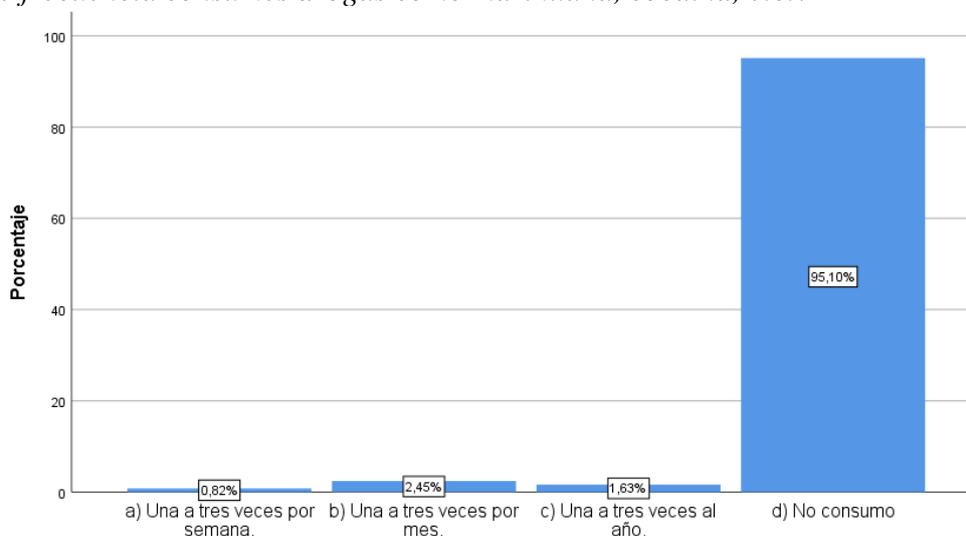
¿Con qué frecuencia consumes drogas como marihuana, cocaína, etc.?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Una a tres veces por semana.	3	,8	,8	,8
b) Una a tres veces por mes.	9	2,5	2,5	3,3
c) Una a tres veces al año.	6	1,6	1,6	4,9
d) No consumo	349	95,1	95,1	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista

Figura 35

¿Con qué frecuencia consumes drogas como marihuana, cocaína, etc.?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 35 y el Figura 35, un 0.82% afirman que consumen drogas una a tres veces por semana, un 2.45% menciona que lo hace una a tres veces por mes, un 1.63% señala que lo hace de una a tres veces por año y finalmente un 95.10% sugiere que no consume drogas.

Tabla 42

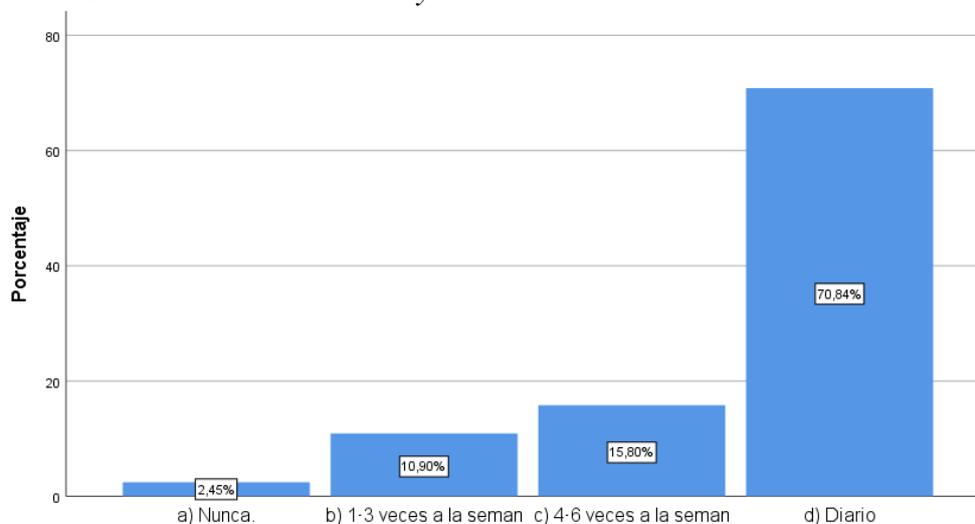
¿Cuántas veces a la semana tomas desayuno?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Nunca.	9	2,5	2,5	2,5
b) 1-3 veces a la semana	40	10,9	10,9	13,4
c) 4-6 veces a la semana	58	15,8	15,8	29,2
d) Diario	260	70,8	70,8	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 36

¿Cuántas veces a la semana tomas desayuno?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 42 y el Figura 36, un 2.45% afirma que nunca toma desayuno, un 10.90% señala que lo hace 1 a 3 veces por semana, un 15.80% sugiere que lo hace 4 a 6 veces por semana y un 70.84% dice que toma desayuno todos los días.

Tabla 43

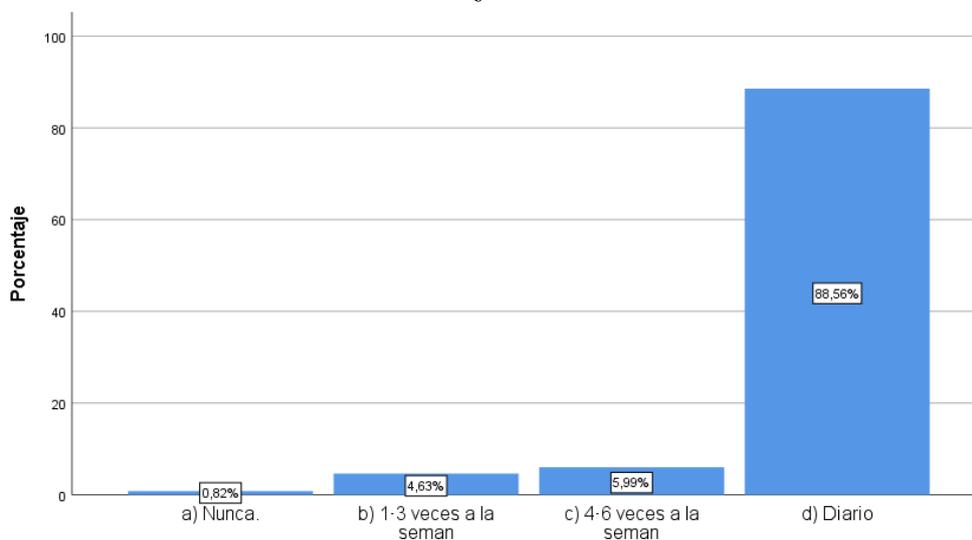
¿Cuántas veces a la semana sueles almorzar?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
	a	e	válido	acumulado
a) Nunca.	3	,8	,8	,8
b) 1-3 veces a la semana	17	4,6	4,6	5,4
c) 4-6 veces a la semana	22	6,0	6,0	11,4
d) Diario	325	88,6	88,6	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 37

¿Cuántas veces a la semana sueles almorzar?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

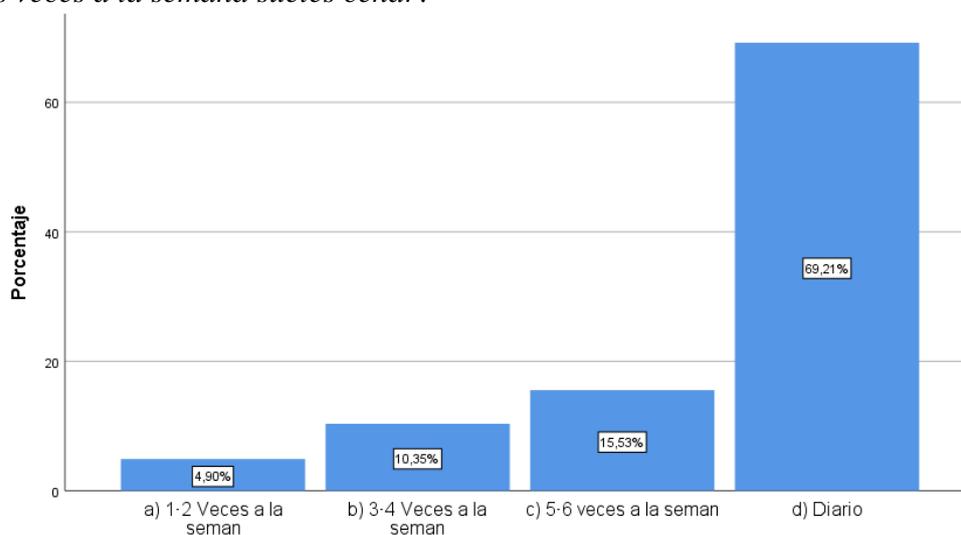
Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 44 y el Figura 37, un 0.82% afirma que nunca almuerza, un 4.63% señala que almuerza de 1 a 3 veces a la semana, un 5.99% menciona que lo hace de 4 a 6 veces a la semana y un 88.56% sugiere que almuerza todos los días.

Tabla 38
¿Cuántas veces a la semana sueles cenar?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) 1-2 Veces a la semana	18	4,9	4,9	4,9
b) 3-4 Veces a la semana	38	10,4	10,4	15,3
c) 5-6 veces a la semana	57	15,5	15,5	30,8
d) Diario	254	69,2	69,2	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 44
¿Cuántas veces a la semana sueles cenar?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

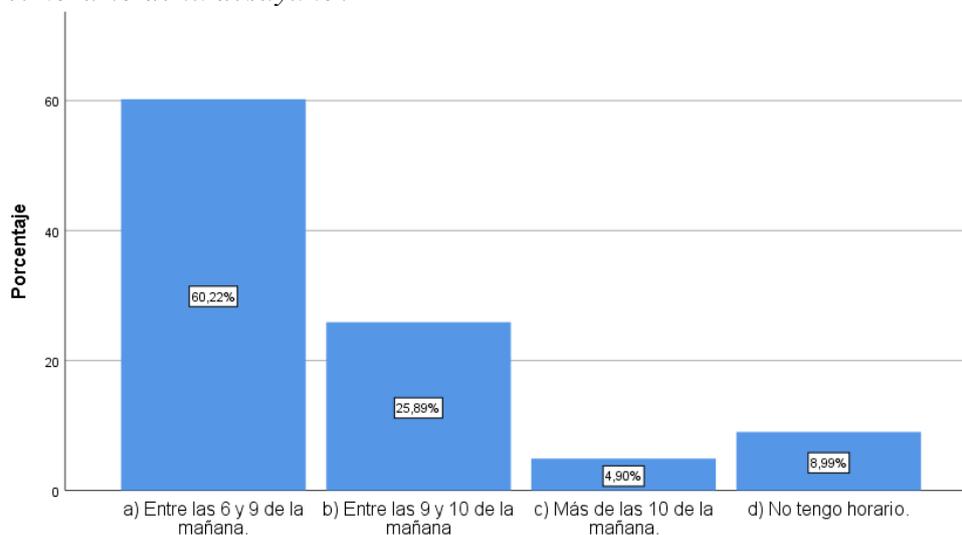
Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 44 y el Figura 38, un 4.90% señala que suelen cenar 1 a 2 veces a la semana, un 10.35% afirma que lo hacen de 3 a 4 veces a la semana, un 15.53% sugiere que lo hacen de 5 a 6 veces a la semana y un 69.21% que cenan todos los días,

Tabla 45
¿Cuál es el horario de tu desayuno?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Entre las 6 y 9 de la mañana.	221	60,2	60,2	60,2
b) Entre las 9 y 10 de la mañana	95	25,9	25,9	86,1
c) Más de las 10 de la mañana.	18	4,9	4,9	91,0
d) No tengo horario.	33	9,0	9,0	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 39
¿Cuál es el horario de tu desayuno?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

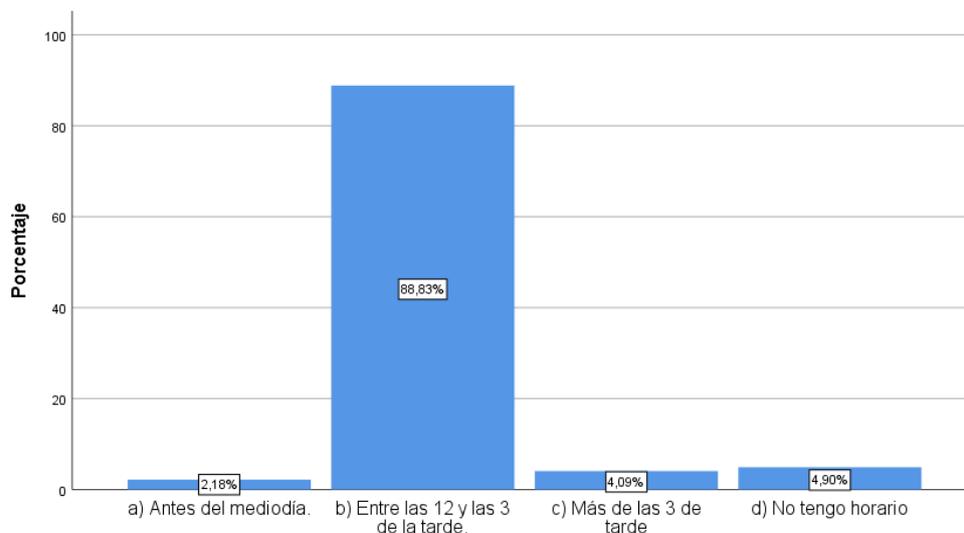
Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 45 y el Figura 39, un 60.22% afirma que su horario para tomar desayuno, es entre las 6 y 9 de la mañana, mientras que un 25.89% entre las 9 y 10 de la mañana, un 4.90% a más de las 10 de la mañana y un 8.99% sugiere que no tiene horario.

Tabla 46
¿Cuál es el horario de tu almuerzo?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Antes del mediodía.	8	2,2	2,2	2,2
b) Entre las 12 y las 3 de la tarde.	326	88,8	88,8	91,0
c) Más de las 3 de tarde	15	4,1	4,1	95,1
d) No tengo horario	18	4,9	4,9	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 40
¿Cuál es el horario de tu almuerzo?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

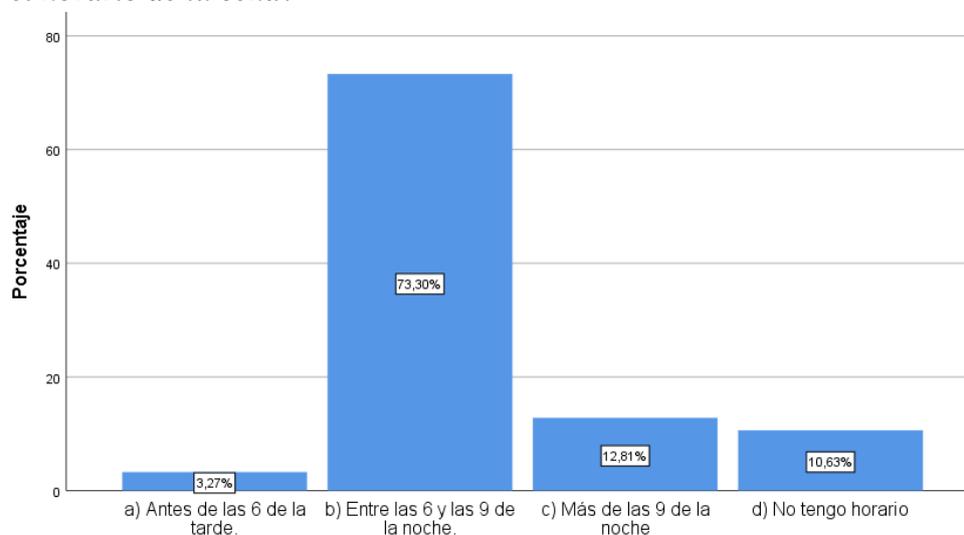
Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 46 y el Figura 40, un 2.18% afirma que su horario su almuerzo es antes del mediodía, un 88.83% señala que es entre las 12 y las 3 de la tarde, un 4.09% menciona que es a más de las 3 de la tarde y por último un 4.90% sugiere que no tiene horario.

Tabla 47
¿Cuál es el horario de tu cena?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Antes de las 6 de la tarde.	12	3,3	3,3	3,3
b) Entre las 6 y las 9 de la noche.	269	73,3	73,3	76,6
c) Más de las 9 de la noche	47	12,8	12,8	89,4
d) No tengo horario	39	10,6	10,6	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 41
¿Cuál es el horario de tu cena?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 47 y el Figura 41, un 3.27% menciona que su horario para la cena es de antes de las 6 de la tarde, un 73.30% afirma que es entre las 6 y 9 de la noche, un 12.81% señala que es a más de las 9 de la noche y un 10.63% sugiere que no tiene horario.

Tabla 48

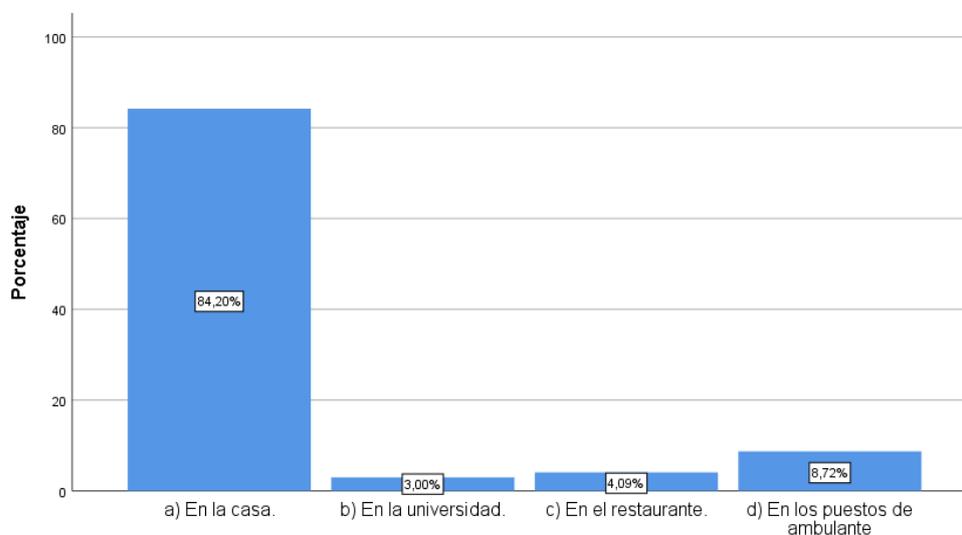
¿Dónde consumes con más frecuencia tu desayuno?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) En la casa.	309	84,2	84,2	84,2
b) En la universidad.	11	3,0	3,0	87,2
c) En el restaurante.	15	4,1	4,1	91,3
d) En los puestos de ambulante	32	8,7	8,7	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 42

¿Dónde consumes con más frecuencia tu desayuno?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 48 y el Figura 42, un 84.20% afirma que consume, con más frecuencia, su desayuno en su casa, un 3% señala que lo hace en la universidad, un 4.09% sugiere que lo hace en un restaurante y, un 8.72% menciona que lo hace en los puestos de ambulantes.

Tabla 49

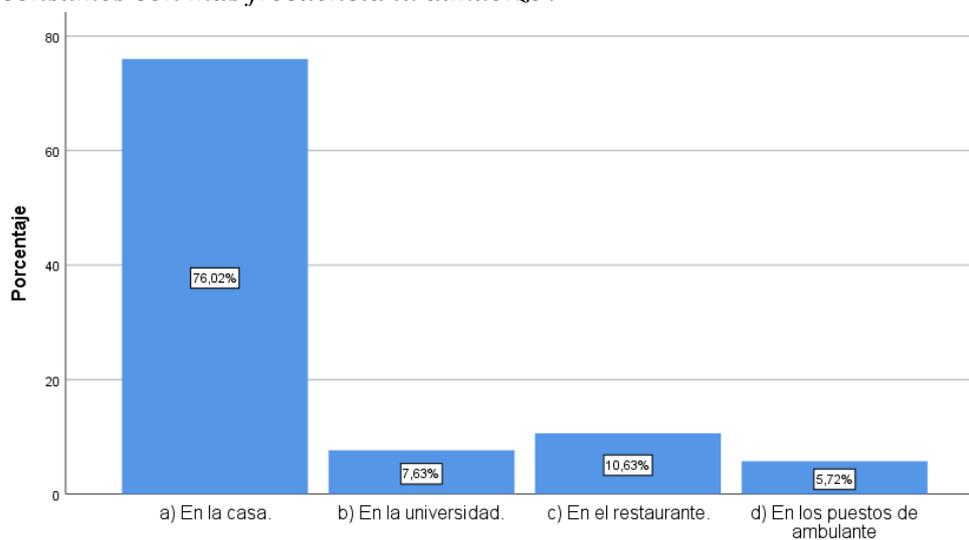
¿Dónde consumes con más frecuencia tu almuerzo?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) En la casa.	279	76,0	76,0	76,0
b) En la universidad.	28	7,6	7,6	83,7
c) En el restaurante.	39	10,6	10,6	94,3
d) En los puestos de ambulante	21	5,7	5,7	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 43

¿Dónde consumes con más frecuencia tu almuerzo?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 49 y el Figura 43, un 76.02% afirma que consume, con más frecuencia, su almuerzo en su casa, un 7.63% señala que lo hace en la universidad, un 10.63% sugiere que lo hace en el restaurante y un 5.72% menciona que lo hace en los puestos de ambulante.

Tabla 50

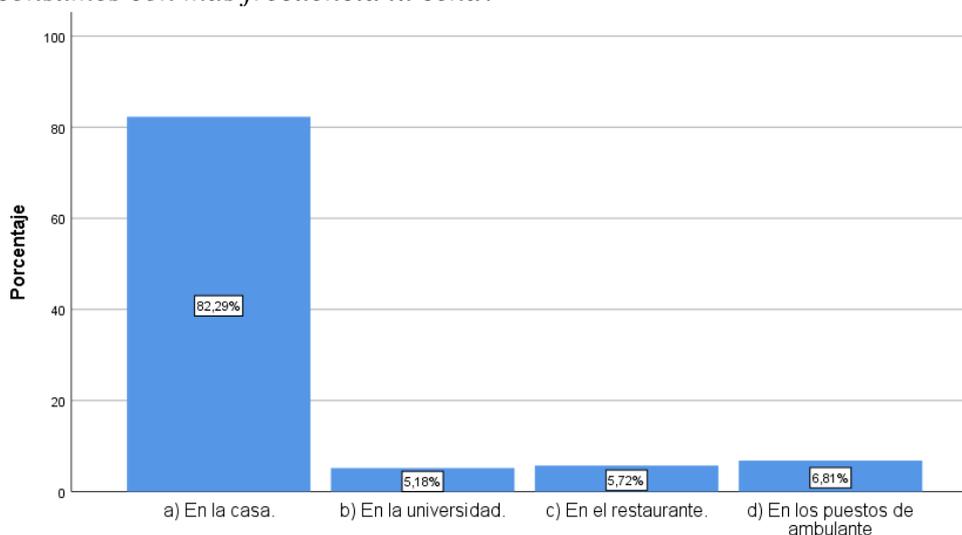
¿Dónde consumes con más frecuencia tu cena?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) En la casa.	302	82,3	82,3	82,3
b) En la universidad.	19	5,2	5,2	87,5
c) En el restaurante.	21	5,7	5,7	93,2
d) En los puestos de ambulante	25	6,8	6,8	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 44

¿Dónde consumes con más frecuencia tu cena?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 50 y el Figura 44, un 82.29% afirma que consume, con más frecuencia, su cena en su casa, un 5.18% menciona que lo hace en la universidad, un 5.72% señala que lo hace en el restaurante y un 6.81% sugiere que lo hace en los puestos de ambulantes.

Tabla 51

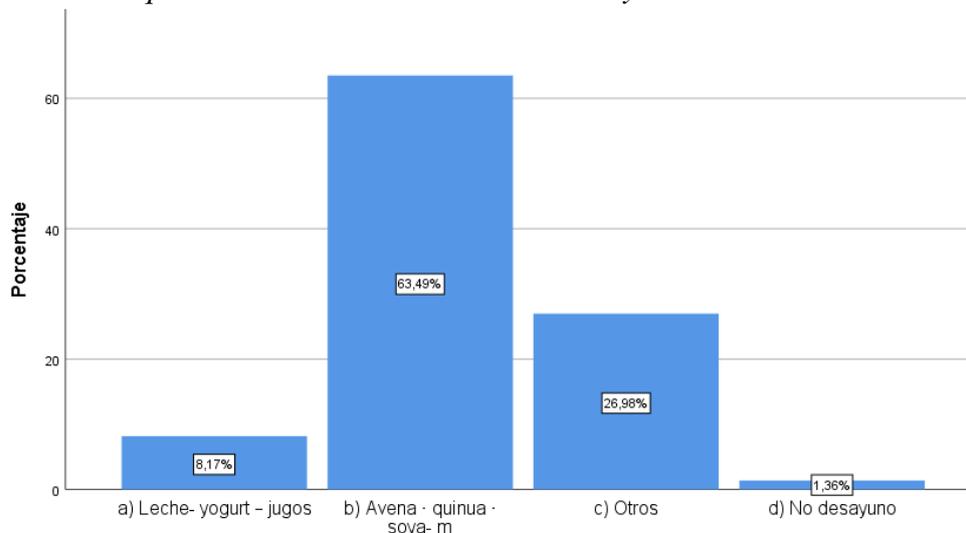
¿Cuál es la bebida que acostumbras consumir en el desayuno?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Leche- yogurt – jugos	30	8,2	8,2	8,2
b) Avena - quinua -soya- m	233	63,5	63,5	71,7
c) Otros	99	27,0	27,0	98,6
d) No desayuno	5	1,4	1,4	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 45

¿Cuál es la bebida que acostumbras consumir en el desayuno?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 51 y el Figura 45, un 8.17% señala que la bebida que acostumbra consumir en el desayuno es leche-yogurt-jugos, un 63.49% afirma que es avena-quinua-soya, un 26.98% sugiere toma otras bebidas y un 1.36% menciona que no desayuna.

Tabla 52

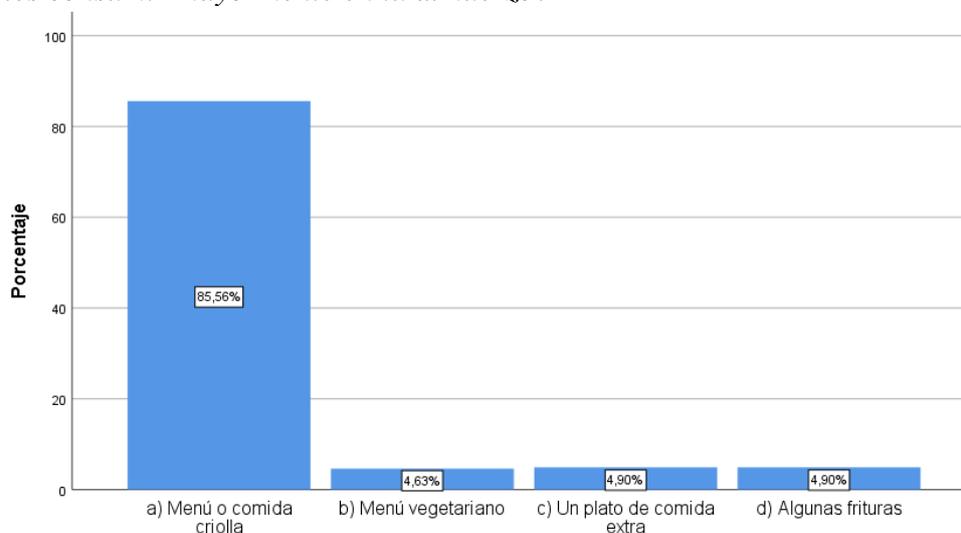
¿Qué sueles consumir mayormente en tu almuerzo?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Menú o comida criolla	314	85,6	85,6	85,6
b) Menú vegetariano	17	4,6	4,6	90,2
c) Un plato de comida extra	18	4,9	4,9	95,1
d) Algunas frituras	18	4,9	4,9	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 46

¿Qué sueles consumir mayormente en tu almuerzo?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

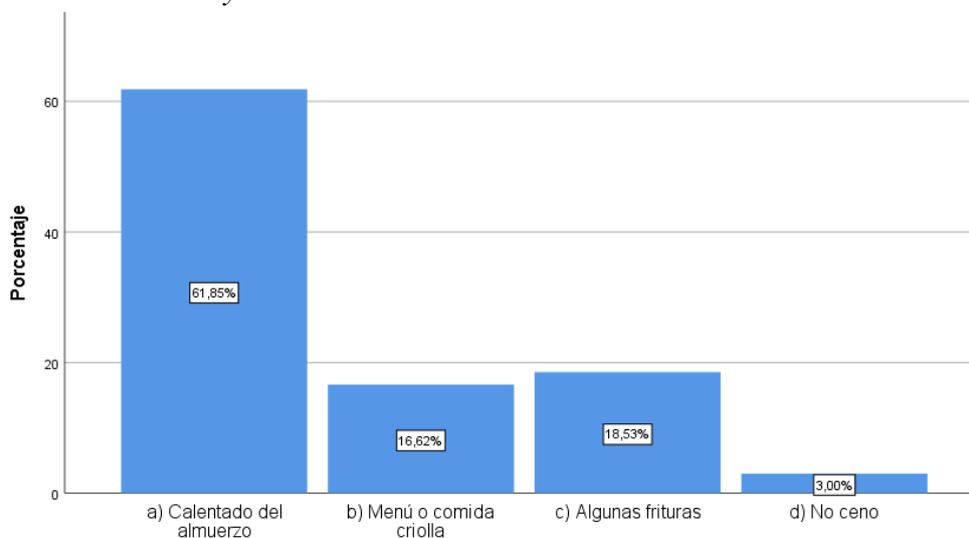
Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 52 y el Figura 46, un 85.56% afirma que suele consumir mayormente en su almuerzo un menú o comida criolla, un 4.63% señala que consume menú vegetariano, 4.90% sugiere que consume un plato de comida extra y un 4.90% menciona que consume algunas frituras.

Tabla 53
¿Qué sueles consumir mayormente en tu cena?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Calentado del almuerzo	227	61,9	61,9	61,9
b) Menú o comida criolla	61	16,6	16,6	78,5
c) Algunas frituras	68	18,5	18,5	97,0
d) No ceno	11	3,0	3,0	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 47
¿Qué sueles consumir mayormente en tu cena?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 53 y el Figura 47, un 61.85% menciona que suele consumir mayormente en su cena un calentado del almuerzo, un 16.62% afirma que consume menú o comida criolla, un 18.53% sugiere que consume algunas frituras y un 3% menciona que no cena.

Tabla 52

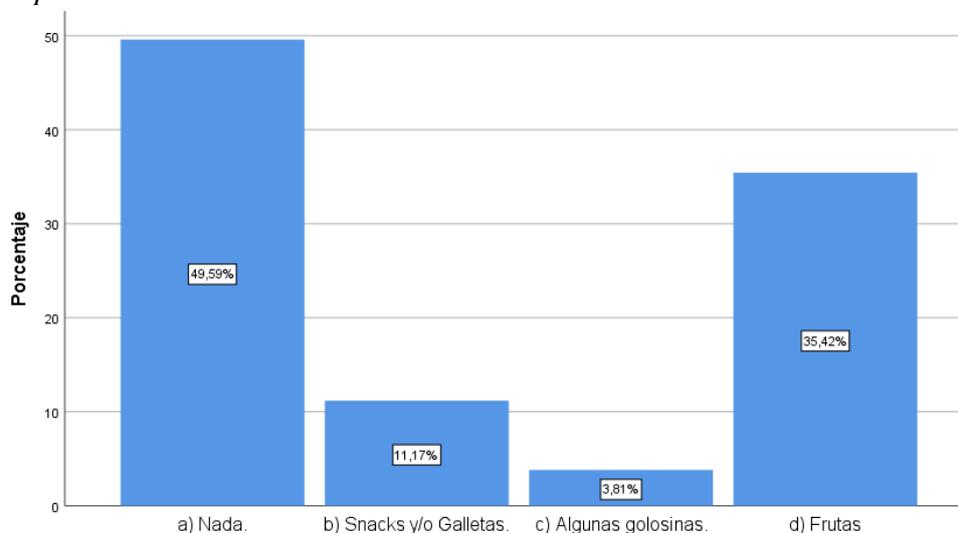
¿Qué es lo que acostumbras a consumir en media mañana?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Nada.	182	49,6	49,6	49,6
b) Snacks y/o Galletas.	41	11,2	11,2	60,8
c) Algunas golosinas.	14	3,8	3,8	64,6
d) Frutas	130	35,4	35,4	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 48

¿Qué es lo que acostumbras a consumir en media mañana?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 52 y el Figura 48, un 49.59% menciona que lo que acostumbra a consumir en media mañana es nada, un 11.17% afirma que consume snacks y/o galletas, un 3.81% señala que consumen algunas golosinas y un 35.42% sugiere que consume frutas.

Tabla 53

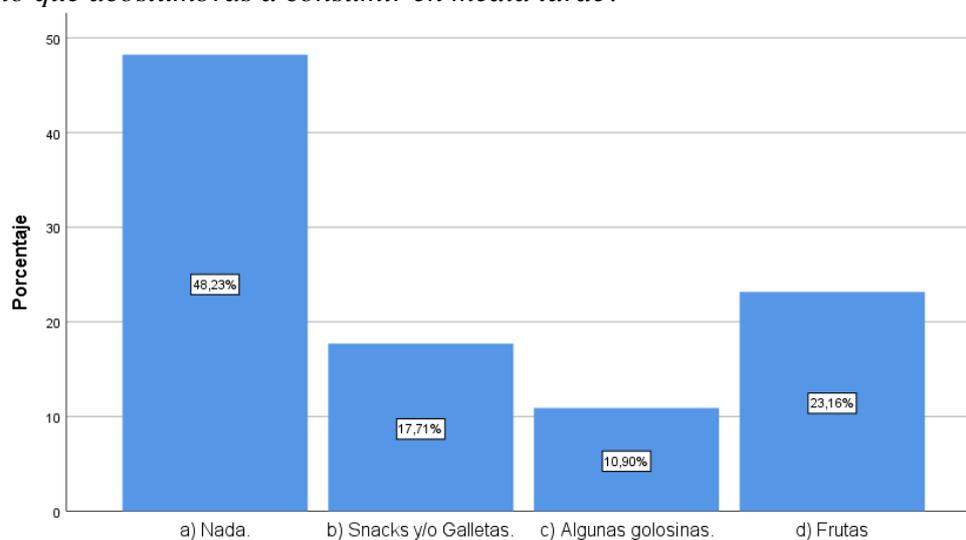
¿Qué es lo que acostumbras a consumir en media tarde?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Nada.	177	48,2	48,2	48,2
b) Snacks y/o Galletas.	65	17,7	17,7	65,9
c) Algunas golosinas.	40	10,9	10,9	76,8
d) Frutas	85	23,2	23,2	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 49

¿Qué es lo que acostumbras a consumir en media tarde?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

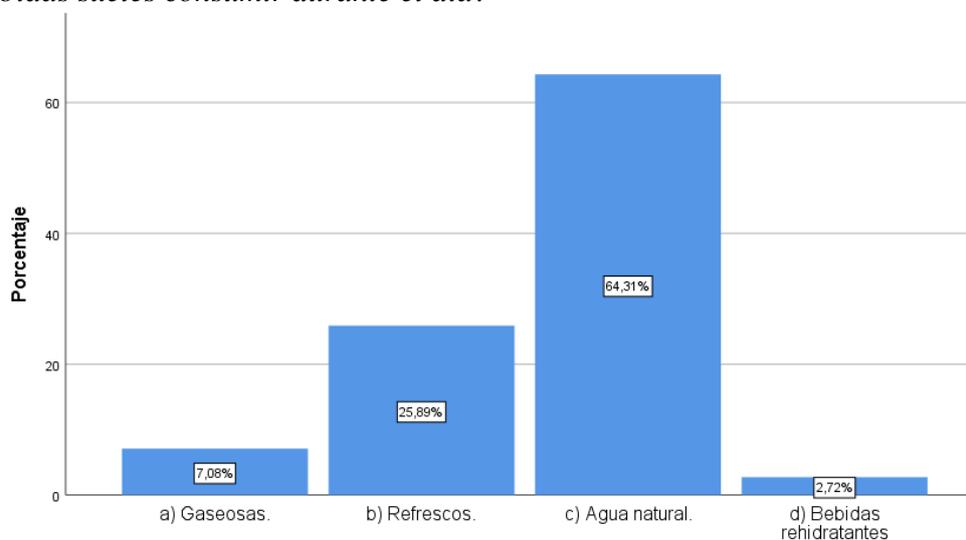
Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 53 y el Figura 49, un 48.23% señala que lo que acostumbra a consumir en media tarde es nada, un 17.71% afirma que consume snacks y/o galletas, un 10.90% menciona que consumen algunas golosinas y un 23.16% sugiere que consumen frutas.

Tabla 54
¿Qué bebidas sueles consumir durante el día?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Gaseosas.	26	7,1	7,1	7,1
b) Refrescos.	95	25,9	25,9	33,0
c) Agua natural.	236	64,3	64,3	97,3
d) Bebidas rehidratantes	10	2,7	2,7	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 50
¿Qué bebidas sueles consumir durante el día?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 54 y el Figura 50, un 7.08% afirma que la bebida que suele consumir durante el día es una gaseosa, un 25.89% menciona que consume refrescos, un 64.31% señalan que consumen agua natural y un 2.72% sugieren que consumen bebidas hidratantes.

Tabla 55

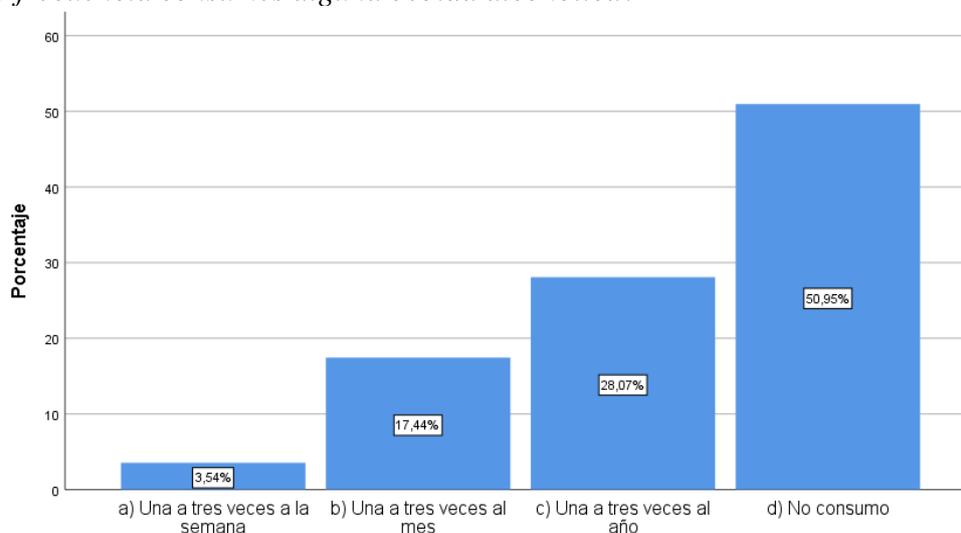
¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Una a tres veces a la semana	13	3,5	3,5	3,5
b) Una a tres veces al mes	64	17,4	17,4	21,0
c) Una a tres veces al año	103	28,1	28,1	49,0
d) No consumo	187	51,0	51,0	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 51

¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 55 y el Figura 51, un 3.54% afirma que la frecuencia en la que consumen alguna bebida alcohólica es de una a tres veces a la semana, un 17.44% consumen entre una a tres veces al mes, un 28.07% menciona que consumen una a tres veces al año y un 50.95% sugiere que no consume alguna bebida alcohólica.

Tabla 56

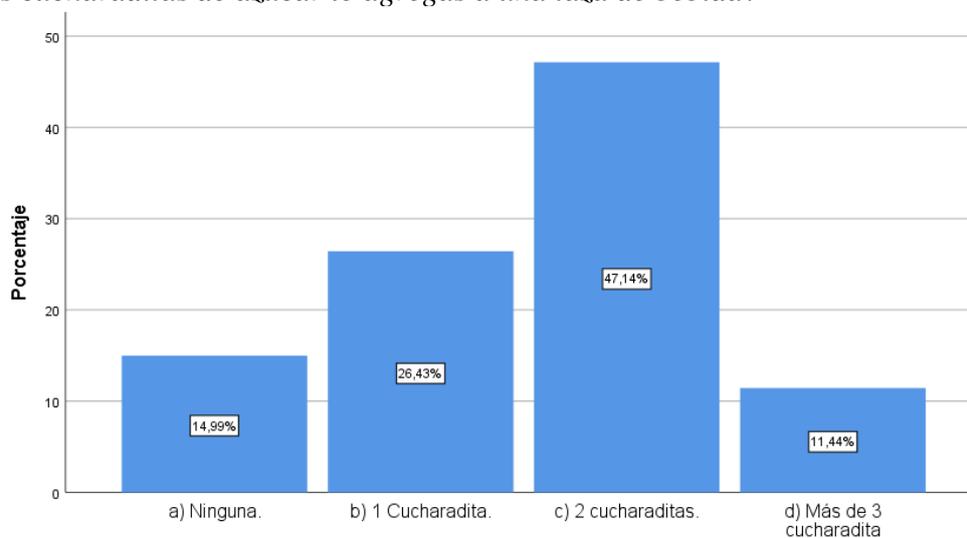
¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agregas a una taza de bebida?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Ninguna.	55	15,0	15,0	15,0
b) 1 Cucharadita.	97	26,4	26,4	41,4
c) 2 cucharaditas.	173	47,1	47,1	88,6
d) Más de 3 cucharadita	42	11,4	11,4	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 52

¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agregas a una taza de bebida?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 56 y el Figura 52, un 14.99% afirma que no le agrega ninguna cucharadita de azúcar a una taza de bebida, un 26.43% le agrega 1 cucharadita, un 47.14% menciona que le agrega 2 cucharaditas y un 11.44% sugiere que le agrega más de 3 cucharaditas de azúcar a una taza de bebida.

Tabla 57

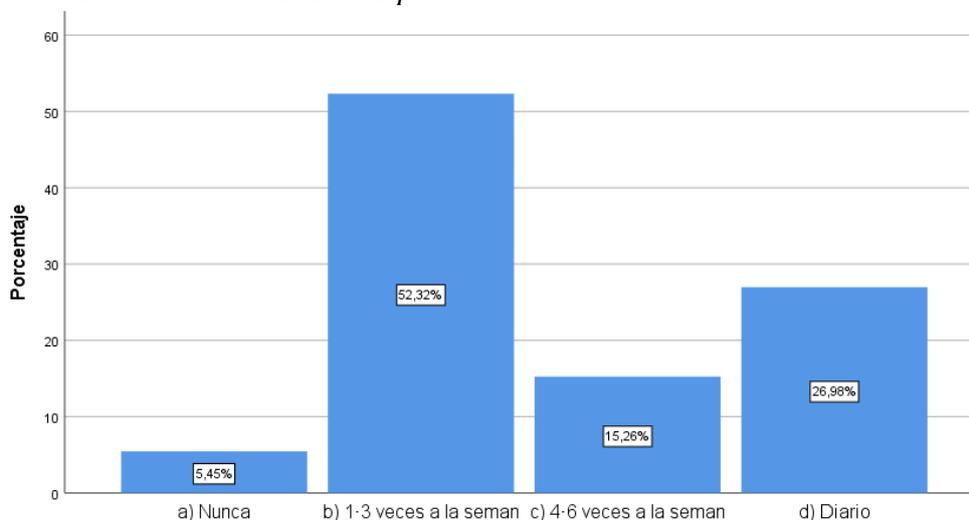
¿Cuántas veces a la semana consumes pan?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Nunca	20	5,4	5,4	5,4
b) 1-3 veces a la semana	192	52,3	52,3	57,8
c) 4-6 veces a la semana	56	15,3	15,3	73,0
d) Diario	99	27,0	27,0	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 53

¿Cuántas veces a la semana consumes pan?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 57 y el Figura 53, un 5.45% afirma que nunca consume pan, un 52.32% afirma que lo hace de 1 a 3 veces por semana, un 15.26% señala que lo hace de 4 a 6 veces por semana y un 26.98% sugiere que lo hace diario.

Tabla 58

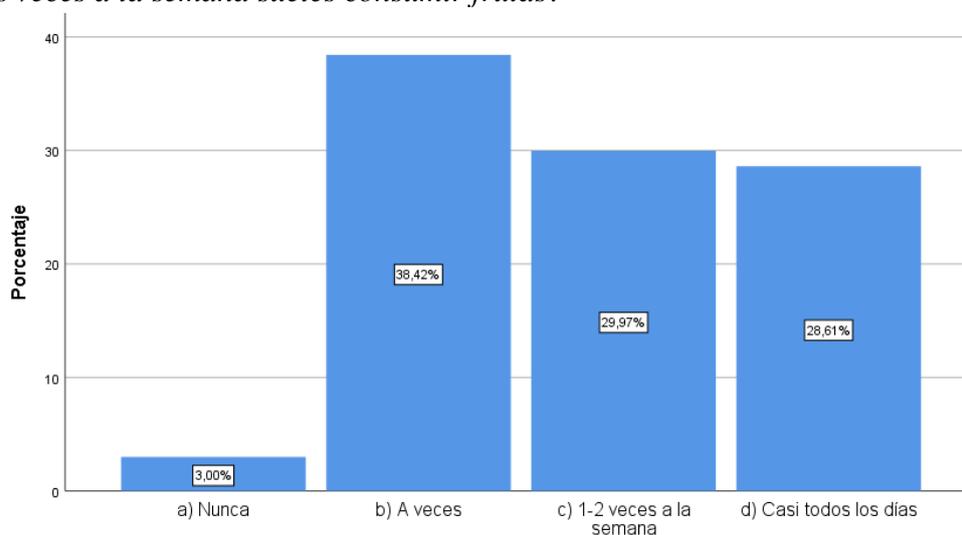
¿Cuántas veces a la semana sueles consumir frutas?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Nunca	11	3,0	3,0	3,0
b) A veces	141	38,4	38,4	41,4
c) 1-2 veces a la semana	110	30,0	30,0	71,4
d) Casi todos los días	105	28,6	28,6	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 54

¿Cuántas veces a la semana sueles consumir frutas?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

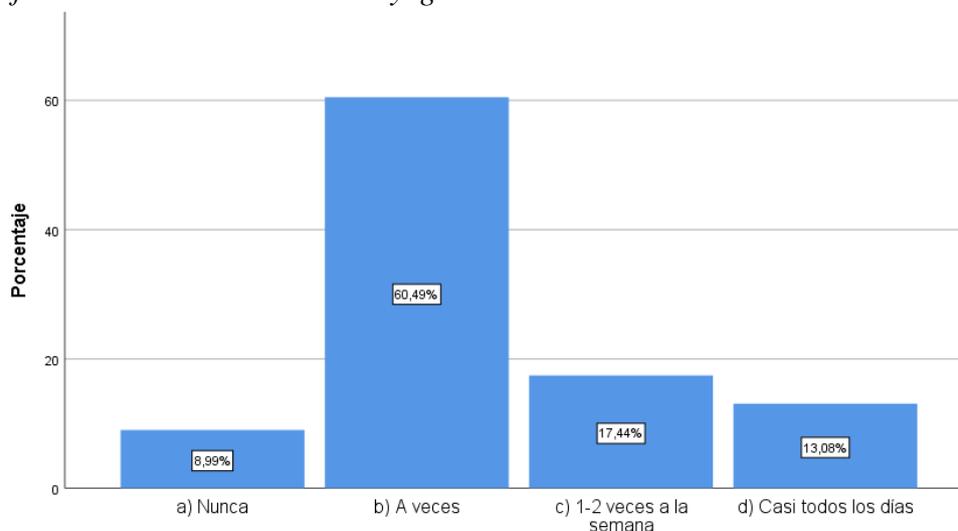
Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 58 y el Figura 54, un 3% afirma que nunca suele consumir frutas, un 38.42% a veces, un 29.97% semana que lo hace entre 1 a 2 veces a la semana y un 28.61% sugiere que consume frutas casi todos los días.

Tabla 59
¿Con qué frecuencia consumes leche o yogurt?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Nunca	33	9,0	9,0	9,0
b) A veces	222	60,5	60,5	69,5
c) 1-2 veces a la semana	64	17,4	17,4	86,9
d) Casi todos los días	48	13,1	13,1	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 55
¿Con qué frecuencia consumes leche o yogurt?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

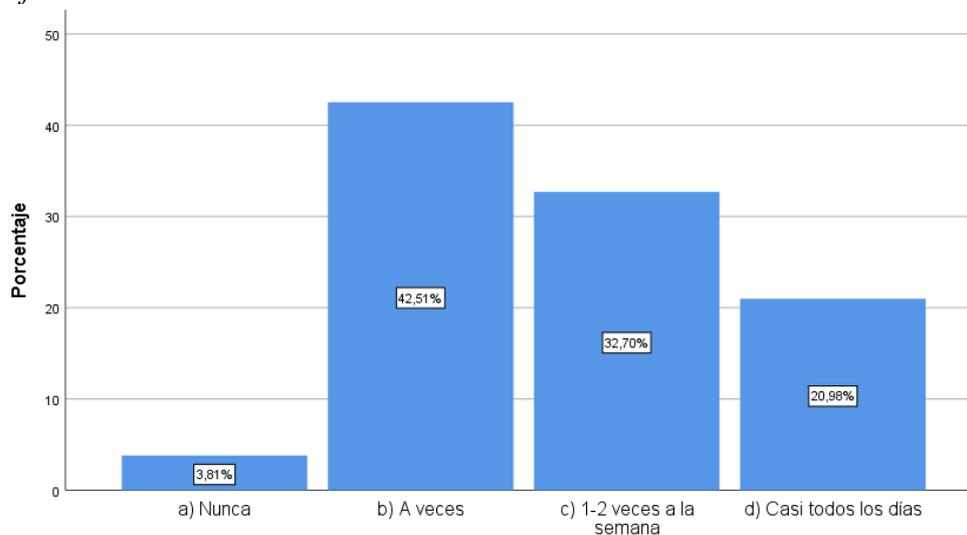
Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 59 y el Figura 55, un 8.99% nunca consumen leche o yogurt, un 60.49% afirma que lo consume a veces, un 17.44% sugiere que lo hace de 1 a 2 veces a la semana y un 13.08% lo hace todos los días.

Tabla 60
¿Con qué frecuencia consumes huevo?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Nunca	14	3,8	3,8	3,8
b) A veces	156	42,5	42,5	46,3
c) 1-2 veces a la semana	120	32,7	32,7	79,0
d) Casi todos los días	77	21,0	21,0	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 56
¿Con qué frecuencia consumes huevo?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

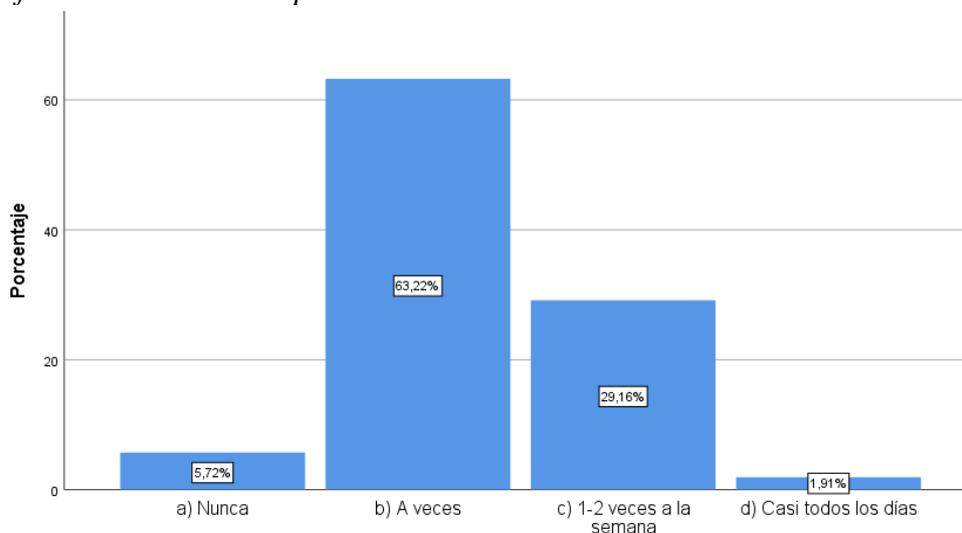
Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 60 y el Figura 56, un 3.81% nunca consumen huevo, un 42.51% sugiere que consume a veces, un 32.70% afirma que lo hace de 1 a 2 veces a la semana y un 20.98% lo hace casi todos los días.

Tabla 61
¿Con qué frecuencia consumes pescado?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Nunca	21	5,7	5,7	5,7
b) A veces	232	63,2	63,2	68,9
c) 1-2 veces a la semana	107	29,2	29,2	98,1
d) Casi todos los días	7	1,9	1,9	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 57
¿Con qué frecuencia consumes pescado?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 61 y el Figura 57, un 5.72% nunca consume pescado, un 63.22% afirma que lo consume a veces, un 29.16% lo hace a veces y un 1.91% sugiere que consume pescado todos los días.

Tabla 62

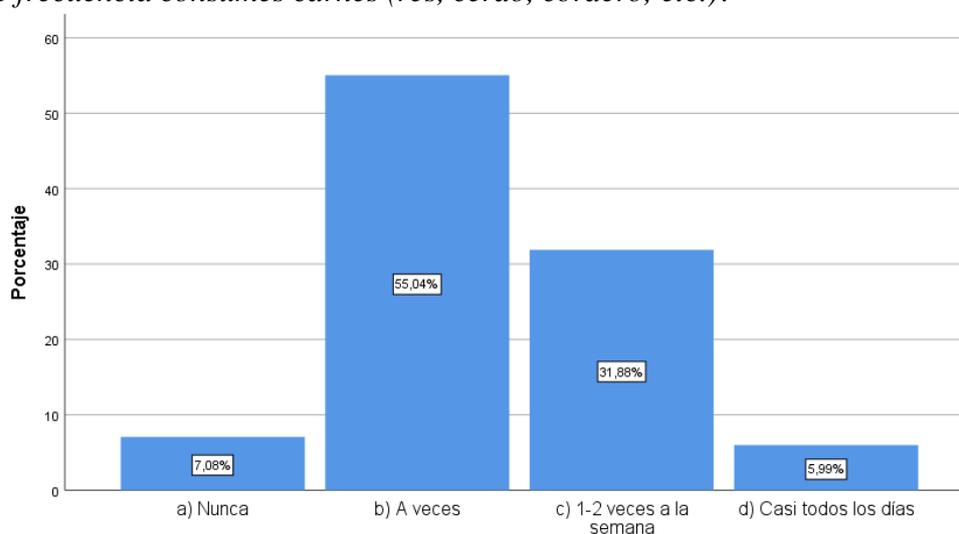
¿Con qué frecuencia consumes carnes (res, cerdo, cordero, etc.)?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Nunca	26	7,1	7,1	7,1
b) A veces	202	55,0	55,0	62,1
c) 1-2 veces a la semana	117	31,9	31,9	94,0
d) Casi todos los días	22	6,0	6,0	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 58

¿Con qué frecuencia consumes carnes (res, cerdo, cordero, etc.)?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 62 y el Figura 58, un 7.08% nunca consume carnes, un 55.04% sugiere que lo consume a veces, un 31.88% afirma que consumen 1 a 2 veces a la semana y un 5.99% señala que consume carnes casi todos los días.

Tabla 63

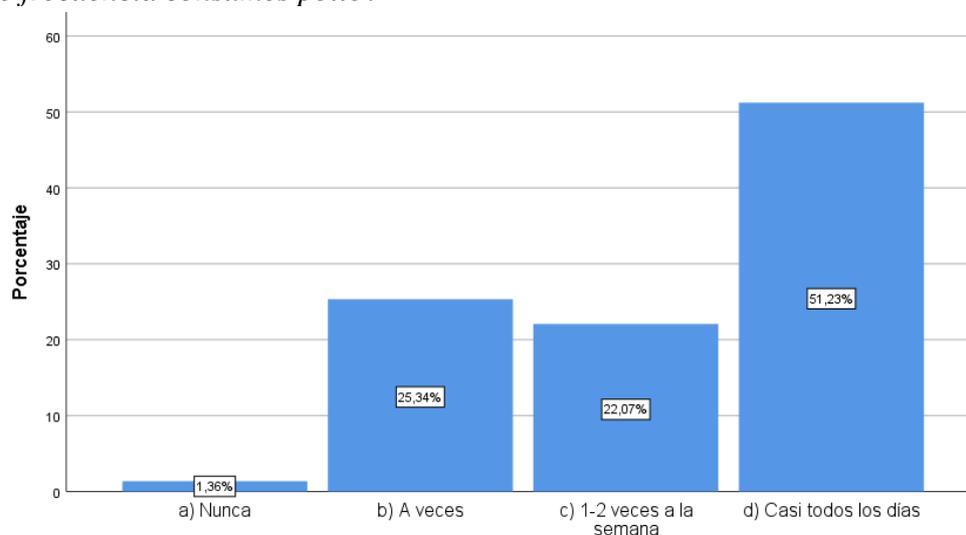
¿Con qué frecuencia consumes pollo?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Nunca	5	1,4	1,4	1,4
b) A veces	93	25,3	25,3	26,7
c) 1-2 veces a la semana	81	22,1	22,1	48,8
d) Casi todos los días	188	51,2	51,2	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 59

¿Con qué frecuencia consumes pollo?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

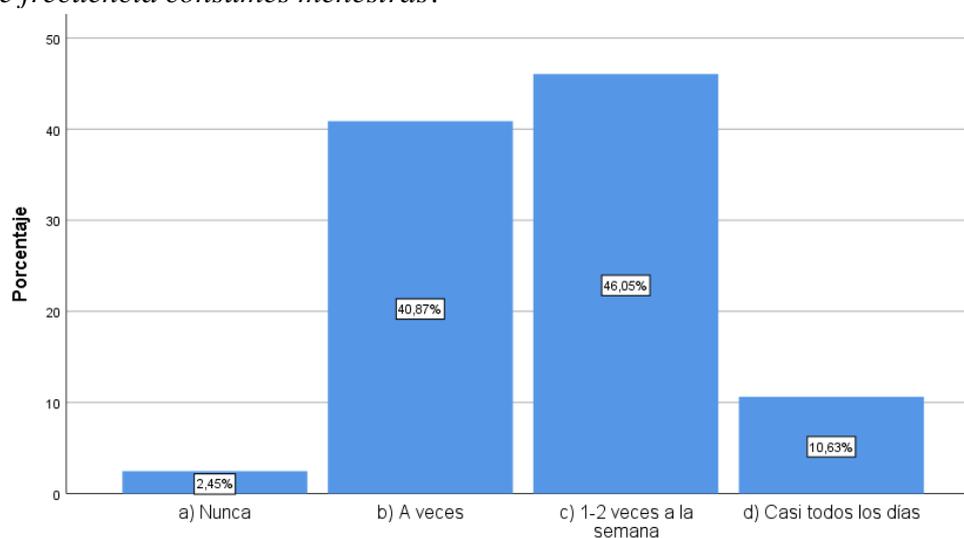
Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 63 y el Figura 59, un 1.36% nunca consume pollo, un 25.34% señala que consume a veces, un 22.07% lo hace de 1 a 2 veces por semana, y un 51.23% consume pollo casi todos los días.

Tabla 64
¿Con qué frecuencia consumes menestras?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Nunca	9	2,5	2,5	2,5
b) A veces	150	40,9	40,9	43,3
c) 1-2 veces a la semana	169	46,0	46,0	89,4
d) Casi todos los días	39	10,6	10,6	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 60
¿Con qué frecuencia consumes menestras?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

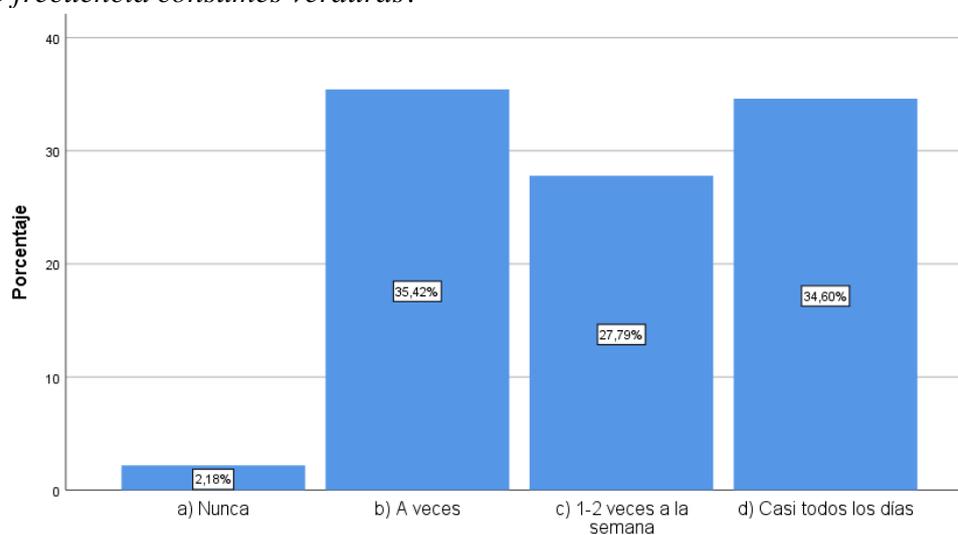
Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 64 y el Figura 60, un 2.45% nunca consume menestras, un 40.84% sugiere que lo consume a veces, un 46.05% señala que consume de 1 a 2 veces a la semana y un 10.63% sugiere que consume menestras todos los días.

Tabla 65
¿Con qué frecuencia consumes verduras?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Nunca	8	2,2	2,2	2,2
b) A veces	130	35,4	35,4	37,6
c) 1-2 veces a la semana	102	27,8	27,8	65,4
d) Casi todos los días	127	34,6	34,6	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 61
¿Con qué frecuencia consumes verduras?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

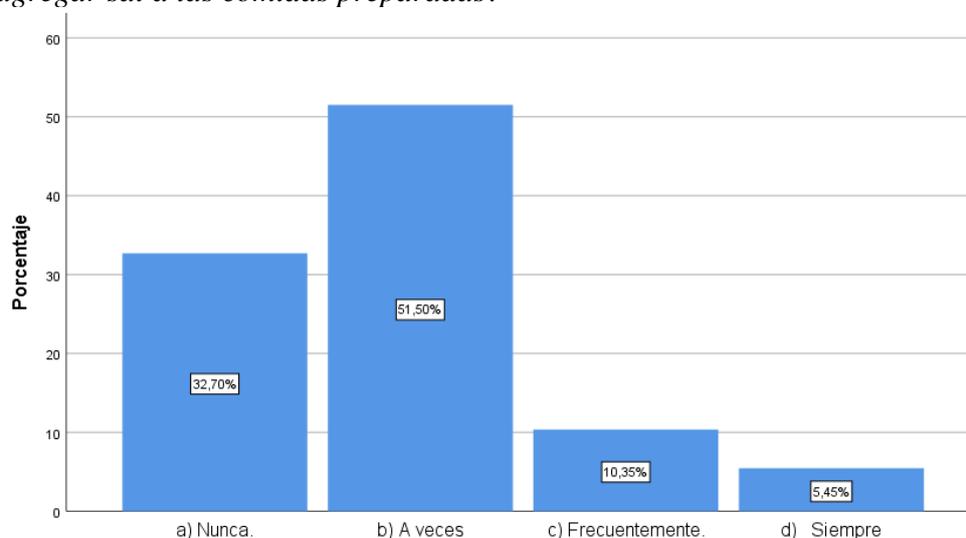
Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 65 y el Figura 61, un 2.18% afirma que nunca consume verduras, un 35.42% sugiere que lo consume a veces, un 27.79% señala que lo hace de 1 a veces a la semana y un 34.60% menciona que consume verduras casi todos los días.

Tabla 66
¿Sueles agregar sal a las comidas preparadas?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) Nunca.	120	32,7	32,7	32,7
b) A veces	189	51,5	51,5	84,2
c) Frecuentemente.	38	10,4	10,4	94,6
d) Siempre	20	5,4	5,4	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración tesista.

Figura 62
¿Sueles agregar sal a las comidas preparadas?



Fuente: Elaboración tesista.

Interpretación

Del total de 367 alumnos encuestados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL, se obtuvo que según la Tabla 66 y el Figura 62, un 32.70% afirma que nunca agrega sal a las comidas preparadas, un 51.50% menciona que lo hace a veces, un 10.35% sugiere que lo hace frecuentemente y un 5.45% señala que siempre agrega las a las comidas preparadas.

5.2 Análisis inferencial y/o contrastación de hipótesis

5.2.1 Prueba de Hipótesis

a. Hipótesis Específica 1.

H₁: Los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán presentan un bajo nivel de actividad física en el contexto de la educación.

H₀: Los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán no presentan un bajo nivel de actividad física en el contexto de la educación.

Para el contraste de la hipótesis específica 1 se procedió a contrastar con el programa SPSS v.25 aplicando la técnica de corte de stanones obteniendo el siguiente resultado:

- **Media = 21.96 / Desv. Desviación = 4.451**
- **n1= 21.96 – 0.75(4.451) = 19**

Tabla 67
Puntuación de actividad física

Escala	Puntaje
Actividad física baja	[00- 19>
Actividad física moderada	[19 – 27 >
Actividad física vigorosa	[27 - +a >

Fuente: Elaboración tesista.

Según las puntuaciones obtenidas de las actividades físicas mediante el proceso en el programa SPSS vs 25 se obtiene:

Tabla 68
Puntuación de actividad física

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Actividad física baja	233	63,5	63,5	63,5
Actividad física moderada	93	25,3	25,3	88,8
Actividad física vigorosa	41	11,2	11,2	100,0
Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos obtenido por aplicación de encuestas.

Elaboración tesista

Análisis e Interpretación

Como se puede observar en la tabla, el 63.5% de los alumnos poseen una actividad física baja, siendo más de la media el 25.3% poseen una actividad media y el 11.2% posee una actividad física vigorosa, quedando demostrando que los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán presentan un bajo nivel de actividad física en el contexto de la educación, aceptado la hipótesis alterna.

b. Hipótesis Específica 2.

H₂: Los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán presentan inadecuados hábitos alimentarios en el contexto de la educación.

H₀: Los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán no presentan inadecuados hábitos alimentarios en el contexto de la educación.

Para el contraste de la hipótesis específica 2 se procedió a contrastar con el programa SPSS v.25 aplicando la técnica de corte de stanones obteniendo el siguiente resultado:

- **Media = 78.12 / Desv. Desviación = 7.528**

- **n1= 78.12 – 0.75(7.528) = 72**

Tabla 69
Puntuación de hábitos alimentarios

Escala	Puntaje
Inadecuados hábitos alimentarios	[00- 72>
Regular hábitos alimentarios	[72 – 84 >
Adecuados hábitos alimentarios	[84 - +a >

Fuente: Elaboración tesista.

Según las puntuaciones obtenidas de las actividades físicas mediante el proceso en el programa SPSS vs 25 se obtiene:

Tabla 70
Puntuación de actividad física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Escala	Inadecuados hábitos alimentarios	220	60,0	60,0	60,0
	Regular hábitos alimentarios	94	25,5	25,5	85,5
	Adecuados hábitos alimentarios	53	14,5	14,5	100,0
	Total	367	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos obtenido por aplicación de encuestas.

Elaboración tesista

Como se puede observar en la tabla, el 60% de los alumnos poseen inadecuados hábitos alimentarios, siendo este grupo superior a la media encuestada, el 25.5% poseen regular hábitos alimentarios y el 14.5% poseen adecuados hábitos alimentarios, quedando demostrando que los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán presentan inadecuados hábitos alimentarios en el contexto de la educación, aceptado la hipótesis alterna.

c. Hipótesis General

H₁: Los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán presentan hábitos alimentarios inadecuados y un bajo nivel de actividad física en el contexto de la educación.

H₀: Los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán no presentan hábitos alimentarios inadecuados y un bajo nivel de actividad física en el contexto de la educación.

Los resultados obtenidos son los siguientes:

- Hábitos alimentarios de los estudiantes de la Unheval → inadecuados
- Nivel de actividad física de los estudiantes de la Unheval → Bajo

Por lo que se determina rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

5.3 Discusión de resultados

El presente trabajo de investigación buscó diagnosticar el nivel de actividad física y los hábitos alimentarios en el contexto de la educación en estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Y según los resultados obtenidos a través de la estadística mostraron que el 63.5% de los estudiantes poseen una actividad física baja y el 60% de los alumnos poseen inadecuados hábitos alimentarios, siendo este grupo superior a la media encuestada, concluyendo en que los estudiantes de la UNHEVAL poseen un nivel bajo de actividad física e inadecuados hábitos alimentarios, aceptando la hipótesis alternativa. Caso contrario sucede con Prudencio (2018), al determinar que los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes del primer año de educación física de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle - 2017, es excelente, tal como lo evidencia la prueba de hipótesis general (p valor o sig. Asintótica (Bilateral) = 0,000 que es menor que 0,05).

De la misma forma, Puma (2017) afirma que la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia para mejorar los hábitos alimentarios con una significancia $p < 0,001$ y $Z = - 6.089$. Y también Huamanchumo (2019), fundamenta en que existe asociación significativa ($Pvalue=0.000 < 0.05$), entre autoconcepto físico y las actividades físicas acuáticas en los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018. Además, el grado de asociación lineal existente es del 50.1%.

Igualmente, Huapalla (2019) determinó que un 14,2% (20 estudiantes) presentan conductas alimentarias de riesgo. Respecto al autoconcepto físico, un 79,4% (112 estudiantes) presentan nivel medio y un 1,4% (2 estudiantes) tienen nivel bajo. Y Encinas (2019), afirma que existe relación significativa entre los hábitos alimenticios en la dimensión forma de consumo y sobrepeso/obesidad, con $p \leq 0,014$. Asimismo, existe relación significativa entre los hábitos alimenticios en la dimensión tipo de alimento y sobrepeso/obesidad, con $p \leq 0,002$.

Pero caso similar sucede con Carcelén (2021), al evidenciar en la comunidad universitaria una disminución de prácticas deportivas por la poca afluencia de parte de los estudiantes a las actividades ofertadas en la modalidad virtual esto puede provocar estados desmejorados a nivel físico, estrés mental y emocional, causales de sedentarismo, obesidad, capacidades físicas reducidas, dolores articulares, presión

arterial alta, estrés, entre otras problemáticas a nivel de salud. También Hurtado (2018), mencionó que el IMC correlacionó significativa y positivamente con los hábitos de alimentación ($r=.248$, $p<.001$ y $r=.202$, $p<.001$ para Contenido calórico de la dieta y Preocupación por una alimentación saludable respectivamente), así como con el comer emocional ($r=.193$, $p=.001$). Esto indicó que un mayor IMC se correspondía con mayores niveles de comer emocional y conductas alimentarias más saludables. Además, la actividad física presentó una correlación significativa y positiva con los dos factores de la variable hábitos de alimentación ($r=.232$, $p<0.001$ y $r=.227$, $p<.001$ para Contenido calórico de la dieta y Preocupación por una alimentación saludable respectivamente), de modo que aquellos sujetos que practicaban mayor actividad física, presentaban conductas más saludables respecto a la alimentación.

5.4 Aporte científico de la investigación

La investigación mostró que el 63.5% de los alumnos poseen una actividad física baja y el 60% de los estudiantes poseen inadecuados hábitos alimentarios, llevando a entender que los alumnos de la UNHEVAL tienen una baja actividad física y un inadecuado hábito alimenticio. Así mismo, hay que comprender que la alimentación es la base energética para cumplir con las actividades cotidianas y aún más en universitarios que comúnmente están sometidos al cumplimiento de sus deberes ocasionando en su mayoría por problemas de salud.

Es de suma importancia que las autoridades de la UNHEVAL, lleven a cabo charlas o actividades, teniendo en referencia los resultados obtenidos, que pueda combatir y mejorar esta situación actual.

CONCLUSIONES

1. La investigación evidenció que el 63.5% de los estudiantes poseen una actividad física baja y el 60% de los estudiantes poseen inadecuados hábitos alimentarios, siendo este grupo superior a la media encuestada, concluyendo que los estudiantes de la UNHEVAL poseen un nivel bajo de actividad física e inadecuados hábitos alimentarios, aceptando la hipótesis alternativa.
2. Se evaluó que del 100% de los estudiantes encuestados el 63.5% poseen una actividad física baja, siendo más de la media, el 25.3% poseen una actividad media y el 11.2% posee una actividad física vigorosa, quedando demostrando que los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán presentan un bajo nivel de actividad física en el contexto de la educación, aceptado la hipótesis alterna.
3. Se ha identificado que del 100% de los estudiantes encuestados el 60% poseen inadecuados hábitos alimentarios, siendo este grupo superior a la media encuestada, el 25.5% poseen regular hábitos alimentarios y el 14.5% poseen adecuados hábitos alimentarios, quedando demostrando que los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán presentan inadecuados hábitos alimentarios en el contexto de la educación, aceptado la hipótesis alterna.

SUGERENCIAS

1. Se recomienda que la universidad Nacional Hermilio Valdizán de la mano con bienestar universitario, realizar programas de buen hábito alimenticio y actividades físicas con el objetivo de identificar en el alumnado conductas que puedan conllevar riesgos de padecer enfermedades o incluso la muerte.
2. Trabajar de la mano con los responsables del comedor universitario en incorporar sesiones, charlas, afiches u otras enfocadas a la prevención del mal hábito alimenticio, proporcionando estrategias para un manejo correcto de una alimentación saludable.
3. Promover un enfoque de promoción de una vida saludable practicando actividades físicas y los beneficios que este conlleva para un estudiante universitario en su etapa de formación.
4. Se recomienda el desarrollo de estudios similares en otras universidades, para poder tener generalizaciones y afianzar nuestros resultados.

REFERENCIAS

- Arias Gonzáles, J. L. (2021). *Diseño y metodología de la investigación* (Primera).
- Ambrosio, Y. (2020). *Juegos predeportivos del voleibol para desarrollar capacidades físicas básicas en estudiantes de 6° grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado - Cayhuayna 2017 - 2018*. Universidad de Huánuco.
- Baena Paz, G. (2017). *Metodología de la investigación* (Grupo Editorial Patria (ed.); Tercera Ed). <http://www.editorialpatria.com.mx/pdf/files/9786074384093.pdf>
- Canales Cerón, M. (2006). *Metodologías de la investigación social* (Primeria edición).
- Carcelén, H. (2021). *Actividad física y barreras para la práctica de ejercicio en tiempo de crisis-COVID19 en grupos de estudiantes de la Universidad Yachay Tech*. Universidad Técnica del Norte.
- Confederación de Consumidores y Usuarios. (2008). Hábitos alimentarios saludables. *CECU*,4-22.
http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_1163_1.pdf
- Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles, Programa Nacional de Lucha contra el Sedenterismo, & Ministerio de Salud de la Nación. (2013). *Manual director de actividad física y salud de la República Argentina*. https://cesni-biblioteca.org/wp-content/uploads/2020/04/manu001-de-la-plenitudDDD_optimize.pdf
- Dominguez, D., Ferrer, E., & Rodas, G. (2020, abril 14). *Actividad física, ejercicio físico y forma física*. Portar Clínic Barcelona. <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/cuida-tu-salud/actividad-fisica-y-salud/definicion>
- Encinas, E. (2019). *Hábitos alimenticios y el riesgo de sobrepeso de los estudios del centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huanuco-2019*. Universidad Hermilio Valdizán.

- Federación Mundial para la Salud Mental. (1962). *La malnutrición y los hábitos alimentarios* (A. Burgess & R. F. A. Dean (eds.); Vol. 91). <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/1131/SP91.pdf?sequence=1>
- Gracia, L. (2020). *Propuesta de mercadeo social para fomentar la práctica de la actividad física saludable en universitarios*. Universidad Nacional de Colombia.
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill.
- Huamanchumo, V. (2019). *Las actividades físicas acuáticas y su relación con el autoconcepto físico en los estudiantes del 2 y 3er ciclo de la Escuela de Ciencias del Deporte de la Universidad Alas Peruanas – 2018* [Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/11314>
- Huapalla, B. (2019). *Conductas alimentarias de riesgo y autoconcepto físico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco - 2018*. Universidad de Huánuco.
- Hurtado, A. (2018). *Hábitos de alimentación y de actividad física en una muestra de estudiantes universitarios: relación con variables psicológicas*. Universidad Miguel Hernández.
- Mayo Clinic. (2019, agosto 6). *Intensidad del ejercicio: cómo medirla* . <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise-intensity/art-20046887>
- Ministerio de Salud, Secretaría Nacional del Deporte, & Organización Panamericana de la Salud. (2017). ¡ A moverse! Guía de actividad física. OMS. <https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB - Guia de actividad fisica2 - MSP-compressed.pdf>
- Nava Torres, S. L., Renteria Navarro, M. J., Anaya Ramirez, D. L., & Navarro Araiza, S. C. (2015, agosto 25). *Actividad física de baja intensidad y sus características*. Prezi. <https://prezi.com/ihggsuctmvgr/actividad-fisica-de-baja-intensidad-y-sus-caracteristicas/>

- Nunes Dos Santos, C. (2007). Somos lo que comemos - identidad cultural, hábitos alimenticios y turismo. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 16, 234-242. <http://www.scielo.org.ar/pdf/eypt/v16n2/v16n2a06.pdf>
- Ñaupas Paítán, H., Mejía Mejía, E., Novoa Ramírez, E., & Villagómez Paucar, A. (2013). *Metodología de la investigación* (Tercera ed). <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2019/03/Metodologia-de-la-investigacion-Naupas-Humberto.pdf>
- Ñaupas, H., Palacios, J., Valdivia, M., & Romero, H. (2018). Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Quinta, Vol. 53, Issue 9). Ediciones de la U. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?sequence=1
- Organización Mundial de la Salud. (2020, noviembre 26). *Actividad física*. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Perea Caballero, A. L., López Navarrete, G. E., Perea Martínez, A., Reyes Gómez, U., Gozález Valadez, U., García Osoro, V., & De la Paz Morales, C. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Jalisco*, 2. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Pereira Chavez, J. M., & Salas Meléndez, M. de los Á. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*, 1-23. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.15359/ree.21-3.12>
- Pimienta Prieto, J. H., & De la Orden Hoz, A. (2017). *Metodología de la investigación* (Tercera Ed). <https://issuu.com/maiquim.floresm./docs/259310380-metodologia-de-la-investi>
- Prudencio, F. (2018). *Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes del primer*

año de Educación Física de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle - 2017 [Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y valle]. <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/2346>

Puma, D. (2017). *Programa de alimentación y nutrición como estrategia para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016*. Universidad César Vallejo.

Rodríguez, A. (2011). *Guía de Investigación Científica*. Lima-Perú: Fondo editorial: Universidad de Ciencias y Humanidades (UCH).

Sánchez, H., & Reyes, C. (2017). *Metodología y Diseños en la investigación Científica*. Lima: Business Support Aneth SRL.

Salud y Estética. (2019, mayo 8). *Actividad Física Moderada vs Actividad Física Intensa* . <https://www.saludyesteticaintegral.com/ejercicios/actividad-fisica-moderada-vs-actividad-fisica-intensa/>

Supo, J. (Emitido en directo el 13 sept 2017). *Análisis de Datos del Estudio Explicativo Investigación Cuantitativa* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Fn0gZw7IRDk>

Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonzo Mora, M. L. (2011). *Actividad Física: estrategia de promoción de la salud*. 16(1), 202-218. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>

ANEXOS

ANEXO 01
MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES/ITEMS	METODOLOGIA
<p>P_G ¿Cuáles son las actividades físicas y hábitos alimentarios en el contexto de la educación en estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán?</p>	<p>O_G: Diagnosticar el nivel de actividad física y los hábitos alimentarios en el contexto de la educación en estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.</p>	<p>H_G: Los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán presentan hábitos alimentarios inadecuados y un bajo nivel de actividad física en el contexto de la educación</p> <p>H₀: Los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán no presentan hábitos alimentarios inadecuados y un bajo nivel de actividad física en el contexto de la educación</p>	<p>ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Actividad física baja	<ul style="list-style-type: none"> • Durante la semana, ¿realizaste alguna actividad como los quehaceres del hogar que te mantuvo caminando o en movimiento? • Habitualmente, ¿cuánto tiempo dedicas a caminar a diario? • Durante las últimas semanas, ¿cuánto tiempo pasaste sentado(a) durante un día hábil? • ¿Con qué frecuencia participas en actividades recreativas al aire libre como por ejemplo paseos, ir en bicicleta, nadar, correr, etc.? 	<p>Población: Todos los estudiantes matriculados de las diversas facultades de la UNHEVAL. (por facultades) siendo un total de 7857 alumnos</p> <p>Muestra: 367 alumnos matriculados de las diferentes escuelas profesionales pertenecientes a la UNHEVAL.</p> <p>Nivel de investigación: Observacional</p> <p>Tipo: Aplicada</p> <p>Diseño de investigación: No experimental</p> <p>Técnicas: Encuesta</p>
				Actividad física moderada	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Durante la semana, ¿realizaste actividades físicas como trotar, correr, manejar bicicleta, aeróbicos, yoga, etc. por lo menos 30 minutos seguidos? • ¿Cuántos días a la semana realiza actividad física moderada por lo menos 30 minutos seguidos? • Habitualmente ¿Cuánto tiempo dedicas a realizar esa actividad física moderada? • ¿Cuántas horas a la semana prácticas deporte de tal modo que te haga sudar y jadear? 	
				Actividad física vigorosa	<ul style="list-style-type: none"> • Durante la semana, ¿realizaste actividad física vigorosa como hacer algún deporte por lo menos 60 minutos? • ¿Cuántos días a la semana realizas actividad física intensa por lo menos 60 minutos? • Habitualmente, ¿cuánto tiempo dedicas a esa actividad física intensa? • ¿Participas en competiciones deportivas, por ejemplo, atletismo, partidos de fútbol, partidos de voleibol, otros? 	
PROBLEMAS ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECIFICAS				

<p>PE1: ¿Cuál es el nivel de actividad física en el contexto de la educación en los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán?</p> <p>PE2: ¿Cómo son sus hábitos alimentarios en el contexto de la educación en los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán?</p>	<p>OE1: Evaluar el nivel de actividad física que realizan los estudiantes en el contexto de la educación en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.</p> <p>OE2: Identificar los hábitos alimentarios en el contexto de la educación en estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.</p>	<p>HE1: Los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán presentan un bajo nivel de actividad física en el contexto de la educación.</p> <p>HE2: Los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán presentan inadecuados hábitos alimentarios en el contexto de la educación.</p>	<p>HÁBITOS ALIMENTARIOS</p>	<p>Frecuencia de consumo de comidas principales.</p> <p>Horario de consumo de alimentos.</p> <p>Lugar donde consume sus alimentos.</p> <p>Tipo de comida.</p> <p>Consumo de refrigerios.</p> <p>Consumo de bebidas.</p> <p>Frecuencia de consumo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno? • ¿Cuántas veces a la semana suele almorzar? • ¿Cuántas veces a la semana suele cenar? • ¿Cuál es el horario de tu desayuno? • ¿cuál es el horario de tu almuerzo? • ¿Cuál es el horario de tu cena? • ¿Dónde consumes con más frecuencia tu desayuno? • ¿Dónde consumes con más frecuencia tu almuerzo? • ¿Dónde consumes con más frecuencia tu cena? • ¿Cuál es la bebida que acostumbras consumir en el desayuno? • ¿Qué sueles consumir mayormente en tu almuerzo? • ¿Qué sueles consumir mayormente en tu cena? • ¿Qué es lo que acostumbras a consumir en media mañana? • ¿Qué es lo que acostumbras a consumir en media tarde? • ¿Qué bebidas sueles consumir durante el día? • ¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica? • ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agregas a una taza de bebida? • ¿Cuántas veces a la semana consumes pan? • ¿Cuantas veces a la semana sueles consumir frutas? • ¿Con qué frecuencia consumes leche o yogurt? • ¿Con qué frecuencia consumes huevo? • ¿Con qué frecuencia consumes pescado? • ¿Con qué frecuencia consumes carnes (res, cerdo, cordero, etc)? • ¿Con qué frecuencia consumes pollo? • ¿Con qué frecuencia consumes menestras? • ¿Con qué frecuencia consumes verduras? • ¿Suele agregar sal a las comidas preparadas? 	<p>Instrumentos: Cuestionarios</p>
--	---	--	------------------------------------	---	---	---



ANEXO 02
CONSENTIMIENTO INFORMADO



ID: _____

FECHA: _____

TÍTULO: ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN.

OBJETIVO: Diagnosticar el nivel de actividad física y los hábitos alimentarios en el contexto de la educación en estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

INVESTIGADOR: Marlene Luz Villanes Rivera

Consentimiento / Participación voluntaria

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la intervención (tratamiento) sin que me afecte de ninguna manera.

• **Firmas del participante o responsable legal**

Huella digital si el caso lo amerita

Firma del participante: _____



Firma del investigador responsable: _____

4. **¿Cómo consideras tu estado de salud física en este momento?**
 - a) Malo
 - b) Regular
 - c) Bueno
 - d) Muy bueno

5. **Por favor, indica tu estatura en centímetros**
Estatura:

6. **Por favor, indica tu peso en kilogramos**
Peso en kilogramos:

7. **¿Cada cuánto tiempo controlas tu peso?**
 - a) Semanalmente
 - b) Mensualmente
 - c) Anualmente
 - d) Nunca o casi nunca

8. **¿Te preocupa tu peso?**
 - a) No me preocupa
 - b) Me preocupa a veces
 - c) Me preocupa frecuentemente
 - d) Sí me preocupa

9. **¿Con que frecuencia participas en actividades físicas?**
 - a) Nunca
 - b) Una vez por semana
 - c) 2-3 veces por semana
 - d) Casi todos los días

10. **Actualmente, ¿practicar algún deporte?**
 - a) Sí
 - b) No

11. **¿Cómo es tu actividad física en este contexto de la pandemia?**
 - a) Casi nulo
 - b) Poco frecuente
 - c) Con la misma frecuencia de antes
 - d) Con mayor frecuencia

12. **Tu dificultad para realizar ejercicios físicos es:**
 - a) Por falta de tiempo.
 - b) Por falta de voluntad.
 - c) Por problemas de salud.
 - d) No tengo dificultad para hacer ejercicios físicos.

ACTIVIDAD FÍSICA BAJA:

- 13. Durante la semana, ¿realizaste alguna actividad como los quehaceres del hogar que te mantuvo caminando caminando o en movimiento?**
- a) Sí
 - b) No
- 14. Habitualmente, ¿cuánto tiempo dedicas a caminar a diario?**
- a) Menos de 30 min.
 - b) 30 a 60 min.
 - c) 60 a 90 min.
 - d) 90 a más min.
- 15. Durante las últimas semanas, ¿cuánto tiempo pasaste sentado(a) durante un día hábil?**
- a) Menos de 1 hora.
 - b) 1 a 3 horas.
 - c) 3 a 5 horas
 - d) 5 a más horas
- 16. ¿Con que frecuencia participas en actividades recreativas al aire libre como por ejemplo paseos, ir en bicicleta, nadar, correr, etc.?**
- a) Casi nunca
 - b) Una vez por mes
 - c) Una o dos veces por semana
 - d) Casi todos los días

ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA:

- 17. ¿Durante la semana, ¿realizaste actividades físicas como trotar, correr, manejar bicicleta, aeróbicos, yoga, etc. por lo menos 30 minutos seguidos?**
- a) Sí
 - b) No
- 18. ¿Cuántos días a la semana realiza actividad física moderada por lo menos 30 minutos seguidos?**
- a) Nunca
 - b) Una vez por semana
 - c) 2-3 veces por semana
 - d) Casi todos los días
- 19. Habitualmente ¿Cuánto tiempo dedicas a realizar esa actividad física moderada?**
- a) Ninguno
 - b) Menos de 30 min.
 - c) 30 a 60 min.
 - d) Más de 60 min.

20. ¿Cuántas horas a la semana practicas deporte de tal modo que te haga sudar y jadear?

- a) Ninguno
- b) Media hora
- c) Alrededor de una hora
- d) Dos o más horas

ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA:

21. Durante la semana, ¿realizaste actividad física vigorosa como hacer algún deporte por lo menos 60 minutos?

- a) Sí
- b) No

22. ¿Cuántos días a la semana realizas actividad física intensa por lo menos 60 minutos?

- a) Ninguno
- b) De tres a cuatro días por semana
- c) De cuatro a seis días por semana
- d) Todos los días de la semana

23. Habitualmente, ¿cuánto tiempo dedicas a esa actividad física intensa?

- a) Ninguno
- b) 30 a 60 min.
- c) 60 a 90 min.
- d) 90 a más min.

24. ¿Participas en competiciones deportivas, por ejemplo, atletismo, partidos de fútbol, partidos de voleibol, otros?

- a) No, nunca he participado
- b) Antes sí pero ahora no participo
- c) Participo a veces
- d) Si participo

ANEXO 04**CUESTIONARIO DE HABITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS**

Instrucciones: Estimado (a) Estudiante, el presente cuestionario tiene como objetivo obtener información sobre sus hábitos alimentarios. Por lo que se le pide responder las preguntas con la sinceridad y objetividad del caso, ya que la información proporcionada tiene un fin netamente académico y anónima. Elija y marque una alternativa de respuesta que se adapte a tu experiencia.

INFORMACIÓN GENERAL:

- 1. ¿Qué piensas respecto a tu salud?**
 - a) No me encuentro muy sano
 - b) Me encuentro regularmente sano
 - c) Me encuentro sano
 - d) Me encuentro muy sano

- 2. Actualmente, ¿sigues alguna dieta de adelgazamiento?**
 - a) No sigo
 - b) A veces sigo
 - c) Frecuentemente sigo
 - d) Si sigo

- 3. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?**
 - a) Menos de 3 veces al día.
 - b) 3 veces al día.
 - c) 4 veces al día.
 - d) De 5 a más veces al día

- 4. ¿Con qué frecuencia consumes tabaco?**
 - a) Una a tres veces por semana
 - b) Una a tres veces por me.
 - c) Una a tres veces al año
 - d) No consumo

- 5. ¿Con qué frecuencia consumes drogas como marihuana, cocaína, etc?**
 - a) Una a tres veces por semana.
 - b) Una a tres veces por mes.
 - c) Una a tres veces al año.
 - d) No consumo.

FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDAS PRINCIPALES:

- 6. ¿Cuántas veces a la semana tomas desayuno?**
 - a) Nunca.
 - b) 1-3 veces a la semana.
 - c) 4-6 veces a la semana.
 - d) Diario

- 7. ¿Cuántas veces a la semana sueles almorzar?**

- a) Nunca.
- b) 1-3 veces a la semana.
- c) 4-6 veces a la semana.
- d) Diario

8. ¿Cuántas veces a la semana sueles cenar?

- a) 1-2 Veces a la semana.
- b) 3-4 Veces a la semana.
- c) 5-6 veces a la semana.
- d) Diario

HORARIO DE CONSUMO DE ALIMENTOS:

9. ¿Cuál es el horario de tu desayuno?

- a) Entre las 6 y 9 de la mañana.
- b) Entre las 9 y 10 de la mañana.
- c) Más de las 10 de la mañana.
- d) No tengo horario.

10. ¿Cuál es el horario de tu almuerzo?

- a) Antes del mediodía.
- b) Entre las 12 y las 3 de la tarde.
- c) Más de las 3 de tarde
- d) No tengo horario

11. ¿Cuál es el horario de tu cena?

- a) Antes de las 6 de la tarde.
- b) Entre las 6 y las 9 de la noche.
- c) Más de las 9 de la noche
- d) No tengo horario

LUGAR DONDE CONSUME SUS ALIMENTOS:

12. ¿Dónde consumes con más frecuencia tu desayuno?

- a) En la casa.
- b) En la universidad.
- c) En el restaurante.
- d) En los puestos de ambulante

13. ¿Dónde consumes con más frecuencia tu almuerzo?

- a) En la casa.
- b) En la universidad.
- c) En el restaurante.
- d) En los puestos de ambulante

14. ¿Dónde consumes con más frecuencia tu cena?

- a) En la casa.
- b) En la universidad.
- c) En el restaurante.
- d) En los puestos de ambulante

TIPO DE COMIDA:

15. ¿Cuál es la bebida que acostumbras consumir en el desayuno?

- a) Leche – yogurt – jugos
- b) Avena – quinua – soya – maca
- c) Otros
- d) No desayuno

16. ¿Qué sueles consumir mayormente en tu almuerzo?

- a) Menú o comida criolla.
- b) Menú vegetariano
- c) Un plato de comida extra.
- d) Algunas frituras.

17. ¿Qué sueles consumir mayormente en tu cena?

- a) Calentado del almuerzo
- b) Menú o comida criolla.
- c) Algunas frituras
- d) No ceno

CONSUMO DE REFRIGERIOS:

18. ¿Qué es lo que acostumbras a consumir en media mañana?

- a) Nada.
- b) Snacks y/o Galletas.
- c) Algunas golosinas.
- d) Frutas

19. ¿Qué es lo que acostumbras a consumir en media tarde?

- a) Nada.
- b) Snacks y/o Galletas.
- c) Algunas golosinas.
- d) Frutas

CONSUMO DE BEBIDAS:

20. ¿Qué bebidas sueles consumir durante el día?

- a) Gaseosas.
- b) Refrescos.
- c) Agua natural.
- d) Bebidas rehidratantes

21. ¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?

- a) Un a tres veces a la semana.
- b) Una a tres veces al mes.
- c) Una a tres veces al año.
- d) No consumo.

22. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agregas a una taza de bebida?

- a) Ninguna.
- b) 1 Cucharadita.

- c) 2 cucharaditas.
- d) Más de 3 cucharaditas

FRECUENCIA DE CONSUMO:

23. ¿Cuántas veces a la semana consumes pan?

- a) Nunca
- b) 1-3 veces a la semana.
- c) 4-6 veces a la semana.
- d) Diario

24. ¿Cuántas veces a la semana sueles consumir frutas?

- a) Nunca
- b) A veces
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Casi todos los días

25. Cuántas veces a la semana sueles consumir frutas?

- a) Nunca
- b) A veces
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Casi todos los días

26. ¿Con qué frecuencia consumes leche o yogurt?

- a) Nunca
- b) A veces
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Casi todos los días

27. ¿Con qué frecuencia consumes huevo?

- a) Nunca
- b) A veces
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Casi todos los días

28. ¿Con qué frecuencia consumes pescado?

- a) Nunca
- b) A veces
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Casi todos los días

29. ¿Con qué frecuencia consumes carnes (res, cerdo, cordero, etc)?

- a) Nunca
- b) A veces
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Casi todos los días

30. ¿Con qué frecuencia consumes pollo?

- a) Nunca
- b) A veces
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Casi todos los días

31. ¿Con qué frecuencia consumes menestras?

- a) Nunca
- b) A veces
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Casi todos los días

32. ¿Con qué frecuencia consumes verduras?

- a) Nunca
- b) A veces
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Casi todos los días

33. ¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?

- a) Nunca.
- b) A veces
- c) Frecuentemente.
- d) Siempre

ANEXO 05

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Nombre del experto: Milka Esther Travezaño Amaro

Especialidad: Magister en investigación y docencia superior

“Calificar con 1, 2, 3 o 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
INFORMACIÓN GENERAL	¿Tu hogar se encuentra dentro del padrón del Sistema de Focalización de Hogares (SISFOH)?	4	4	4	4
	¿Dentro del padrón de Sistema de Focalización de Hogares (SISFOH), ¿cuál es su clasificación socioeconómica?	4	4	4	4
	¿Cómo consideras tu calidad de vida en este momento?	4	4	4	4
	¿Cómo consideras tu estado de salud física en este momento?	4	4	4	4
	Por favor, indica tu estatura en centímetros	3	4	4	4
	Por favor, indica tu peso en kilogramos	4	4	4	4
	¿Cada cuánto tiempo controlas tu peso?	4	3	4	4
	¿Te preocupa tu peso?	4	4	3	3
	¿Con que frecuencia participas en actividades físicas?	4	4	4	4
	Actualmente, ¿practicas algún deporte?	4	4	4	4
	¿Cómo es tu actividad física en este contexto de la pandemia?	4	3	4	4
Tu dificultad para realizar ejercicios físicos es:	4	4	4	4	

ACTIVIDAD FÍSICA BAJA	Durante la semana, ¿realizaste alguna actividad como los quehaceres del hogar que te mantuvo caminando o en movimiento?	4	4	4	4
	Habitualmente, ¿cuánto tiempo dedicas a caminar a diario?	4	4	4	4
	Durante las últimas semanas, ¿cuánto tiempo pasaste sentado(a) durante un día hábil?	4	4	4	4
	¿Con que frecuencia participas en actividades recreativas al aire libre como por ejemplo paseos, ir en bicicleta, nadar, correr, etc.?	4	4	4	4
ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA	¿Durante la semana, ¿realizaste actividades físicas como trotar, correr, manejar bicicleta, aeróbicos, yoga, etc. por lo menos 30 minutos seguidos?	3	4	4	4
	¿Cuántos días a la semana realiza actividad física moderada por lo menos 30 minutos seguidos?	4	4	4	4
	Habitualmente ¿Cuánto tiempo dedicas a realizar esa actividad física moderada?	4	4	4	4
	¿Cuántas horas a la semana practicas deporte de tal modo que te haga sudar y jadear?	4	4	4	4
ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA	Durante la semana, ¿realizaste actividad física vigorosa como hacer algún deporte por lo menos 60 minutos?	4	4	3	4
	¿Cuántos días a la semana realizas actividad física intensa por lo menos 60 minutos?	3	4	4	4
	Habitualmente, ¿cuánto tiempo dedicas a esa actividad física intensa?	4	4	4	4
	¿Participas en competiciones deportivas, por ejemplo, atletismo, partidos de fútbol, partidos de voleibol, otros?	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado:

SI (X) NO ()


Firma y Sello

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE HABITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Nombre del experto: Milka Esther Travezaño Amaro

Especialidad: Magister en investigación y docencia superior

“Calificar con 1, 2, 3 o 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
INFORMACIÓN GENERAL	¿Qué piensas respecto a tu salud?	4	4	4	4
	Actualmente, ¿sigues alguna dieta de adelgazamiento?	4	4	4	4
	¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes tabaco?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes drogas como marihuana, cocaína, etc.?	4	4	4	4
FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDAS PRINCIPALES	¿Cuántas veces a la semana tomas desayuno?	4	4	4	4
	¿Cuántas veces a la semana sueles almorzar?	4	4	4	4
	¿Cuántas veces a la semana sueles cenar?	4	4	4	4
HORARIO DE CONSUMO DE ALIMENTOS	¿Cuál es el horario de tu desayuno?	4	4	4	4
	¿Cuál es el horario de tu almuerzo?	4	4	4	4
	¿Cuál es el horario de tu cena?	4	4	4	4
LUGAR DONDE CONSUME SUS ALIMENTOS	¿Dónde consumes con más frecuencia tu desayuno?	4	4	4	4
	¿Dónde consumes con más frecuencia tu almuerzo?	4	4	4	4
	¿Dónde consumes con más frecuencia tu cena?	4	4	4	4
TIPO DE COMIDA	¿Cuál es la bebida que acostumbras consumir en el desayuno?	4	4	4	4
	¿Qué sueles consumir mayormente en tu almuerzo?	4	4	4	4

	¿Qué sueles consumir mayormente en tu cena?	4	4	4	4
CONSUMO DE REFRIGERIOS	¿Qué es lo que acostumbras a consumir en media mañana?	4	4	4	4
	¿Qué es lo que acostumbras a consumir en media tarde?	4	4	4	4
CONSUMO DE BEBIDAS	¿Qué bebidas sueles consumir durante el día?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?	4	4	4	4
	¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agregas a una taza de bebida?	4	4	4	4
FRECUENCIA DE CONSUMO	¿Cuántas veces a la semana consumes pan	4	4	4	4
	¿Cuántas veces a la semana sueles consumir frutas?	4	4	4	4
	¿Cuántas veces a la semana sueles consumir frutas?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes leche o yogurt?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes huevo?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes pescado?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes carnes (res, cerdo, cordero, etc)?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes pollo?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes menestras?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes verduras?	4	4	4	4
¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?	4	4	4	4	

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado:

SI (X) NO ()


Firma y Sello

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Nombre del experto: Liliana Caballero Copara

Especialidad: Magister en investigación y docencia superior

“Calificar con 1, 2, 3 o 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
INFORMACIÓN GENERAL	¿Tu hogar se encuentra dentro del padrón del Sistema de Focalización de Hogares (SISFOH)?	4	4	4	4
	¿Dentro del padrón de Sistema de Focalización de Hogares (SISFOH), ¿cuál es su clasificación socioeconómica?	4	4	4	4
	¿Cómo consideras tu calidad de vida en este momento?	4	4	4	4
	¿Cómo consideras tu estado de salud física en este momento?	4	4	4	4
	Por favor, indica tu estatura en centímetros	4	4	4	4
	Por favor, indica tu peso en kilogramos	4	4	4	4
	¿Cada cuánto tiempo controlas tu peso?	4	4	4	4
	¿Te preocupa tu peso?	4	4	4	4
	¿Con que frecuencia participas en actividades físicas?	4	4	4	4
	Actualmente, ¿practicar algún deporte?	4	4	4	4
	¿Cómo es tu actividad física en este contexto de la pandemia?	4	4	4	4
	Tu dificultad para realizar ejercicios físicos es:	4	4	4	4

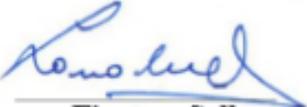
ACTIVIDAD FÍSICA BAJA	Durante la semana, ¿realizaste alguna actividad como los quehaceres del hogar que te mantuvo caminando o en movimiento?	4	4	4	4
	Habitualmente, ¿cuánto tiempo dedicas a caminar a diario?	4	4	4	4
	Durante las últimas semanas, ¿cuánto tiempo pasaste sentado(a) durante un día hábil?	4	4	4	4
	¿Con que frecuencia participas en actividades recreativas al aire libre como por ejemplo paseos, ir en bicicleta, nadar, correr, etc.?	4	4	4	4
ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA	¿Durante la semana, ¿realizaste actividades físicas como trotar, correr, manejar bicicleta, aeróbicos, yoga, etc. por lo menos 30 minutos seguidos?	4	4	4	4
	¿Cuántos días a la semana realiza actividad física moderada por lo menos 30 minutos seguidos?	4	4	4	4
	Habitualmente ¿Cuánto tiempo dedicas a realizar esa actividad física moderada?	4	4	4	4
	¿Cuántas horas a la semana practicas deporte de tal modo que te haga sudar y jadear?	4	4	4	4
ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA	Durante la semana, ¿realizaste actividad física vigorosa como hacer algún deporte por lo menos 60 minutos?	4	4	4	4
	¿Cuántos días a la semana realizas actividad física intensa por lo menos 60 minutos?	4	4	4	4
	Habitualmente, ¿cuánto tiempo dedicas a esa actividad física intensa?	4	4	4	4
	¿Participas en competiciones deportivas, por ejemplo, atletismo, partidos de fútbol, partidos de voleibol, otros?	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado:

SI (X) NO ()


Firma y Sello

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE HABITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Nombre del experto: Liliana Caballero Copara

Especialidad: Magister en investigación y docencia superior

“Calificar con 1, 2, 3 o 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
INFORMACIÓN GENERAL	¿Qué piensas respecto a tu salud?	4	4	4	4
	Actualmente, ¿sigues alguna dieta de adelgazamiento?	4	4	4	4
	¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes tabaco?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes drogas como marihuana, cocaína, etc.?	4	4	4	4
FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDAS PRINCIPALES	¿Cuántas veces a la semana tomas desayuno?	4	4	4	4
	¿Cuántas veces a la semana sueles almorzar?	4	4	4	4
	¿Cuántas veces a la semana sueles cenar?	4	4	4	4
HORARIO DE CONSUMO DE ALIMENTOS	¿Cuál es el horario de tu desayuno?	4	4	4	4
	¿Cuál es el horario de tu almuerzo?	4	4	4	4
	¿Cuál es el horario de tu cena?	4	4	4	4
LUGAR DONDE CONSUME SUS ALIMENTOS	¿Dónde consumes con más frecuencia tu desayuno?	4	4	4	4
	¿Dónde consumes con más frecuencia tu almuerzo?	4	4	4	4
	¿Dónde consumes con más frecuencia tu cena?	4	4	4	4
TIPO DE COMIDA	¿Cuál es la bebida que acostumbras consumir en el desayuno?	4	4	4	4
	¿Qué sueles consumir mayormente en tu almuerzo?	4	4	4	4

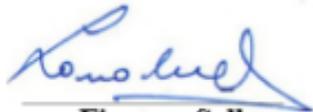
	¿Qué sueles consumir mayormente en tu cena?	4	4	4	4
CONSUMO DE REFRIGERIOS	¿Qué es lo que acostumbras a consumir en media mañana?	4	4	4	4
	¿Qué es lo que acostumbras a consumir en media tarde?	4	4	4	4
CONSUMO DE BEBIDAS	¿Qué bebidas sueles consumir durante el día?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?	4	4	4	4
	¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agregas a una taza de bebida?	4	4	4	4
FRECUENCIA DE CONSUMO	¿Cuántas veces a la semana consumes pan	4	4	4	4
	¿Cuántas veces a la semana sueles consumir frutas?	4	4	4	4
	¿Cuántas veces a la semana sueles consumir frutas?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes leche o yogurt?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes huevo?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes pescado?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes carnes (res, cerdo, cordero, etc)?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes pollo?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes menestras?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes verduras?	4	4	4	4
	¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado:

SI (X) NO ()


Firma y Sello

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Nombre del experto: Kateryn Fiorela Meza Loreña

Especialidad: Investigación y docencia superior

“Calificar con 1, 2, 3 o 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
INFORMACIÓN GENERAL	¿Tu hogar se encuentra dentro del padrón del Sistema de Focalización de Hogares (SISFOH)?	4	4	4	4
	¿Dentro del padrón de Sistema de Focalización de Hogares (SISFOH), ¿cuál es su clasificación socioeconómica?	4	4	4	4
	¿Cómo consideras tu calidad de vida en este momento?	4	4	4	4
	¿Cómo consideras tu estado de salud física en este momento?	4	4	4	4
	Por favor, indica tu estatura en centímetros	4	4	4	4
	Por favor, indica tu peso en kilogramos	4	4	4	4
	¿Cada cuánto tiempo controlas tu peso?	4	4	4	4
	¿Te preocupa tu peso?	4	4	4	4
	¿Con que frecuencia participas en actividades físicas?	4	4	4	4
	Actualmente, ¿practicar algún deporte?	4	4	4	4
	¿Cómo es tu actividad física en este contexto de la pandemia?	4	4	4	4
	Tu dificultad para realizar ejercicios físicos es:	4	4	4	4
ACTIVIDAD FÍSICA BAJA	Durante la semana, ¿realizaste alguna actividad como los quehaceres del hogar que te mantuvo caminando o en movimiento?	4	4	4	4

	Habitualmente, ¿cuánto tiempo dedicas a caminar a diario?	4	4	4	4
	Durante las últimas semanas, ¿cuánto tiempo pasaste sentado(a) durante un día hábil?	4	4	4	4
	¿Con que frecuencia participas en actividades recreativas al aire libre como por ejemplo paseos, ir en bicicleta, nadar, correr, etc.?	4	4	4	4
ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA	¿Durante la semana, ¿realizaste actividades físicas como trotar, correr, manejar bicicleta, aeróbicos, yoga, etc. por lo menos 30 minutos seguidos?	4	4	4	4
	¿Cuántos días a la semana realiza actividad física moderada por lo menos 30 minutos seguidos?	4	4	4	4
	Habitualmente ¿Cuánto tiempo dedicas a realizar esa actividad física moderada?	4	4	4	4
	¿Cuántas horas a la semana practicas deporte de tal modo que te haga sudar y jadear?	4	4	4	4
ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA	Durante la semana, ¿realizaste actividad física vigorosa como hacer algún deporte por lo menos 60 minutos?	4	4	4	4
	¿Cuántos días a la semana realizas actividad física intensa por lo menos 60 minutos?	4	4	4	4
	Habitualmente, ¿cuánto tiempo dedicas a esa actividad física intensa?	4	4	4	4
	¿Participas en competiciones deportivas, por ejemplo, atletismo, partidos de fútbol, partidos de voleibol, otros?	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado:

SI (X) NO ()


Firma y Sello

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE HABITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Nombre del experto: Kateryn Fiorela Meza Loreña

Especialidad: Investigación y docencia superior

“Calificar con 1, 2, 3 o 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
INFORMACIÓN GENERAL	¿Qué piensas respecto a tu salud?	4	4	4	4
	Actualmente, ¿sigues alguna dieta de adelgazamiento?	4	4	4	4
	¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes tabaco?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes drogas como marihuana, cocaína, etc.?	4	4	4	4
FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDAS PRINCIPALES	¿Cuántas veces a la semana tomas desayuno?	4	4	4	4
	¿Cuántas veces a la semana sueles almorzar?	4	4	4	4
	¿Cuántas veces a la semana sueles cenar?	4	4	4	4
HORARIO DE CONSUMO DE ALIMENTOS	¿Cuál es el horario de tu desayuno?	4	4	4	4
	¿Cuál es el horario de tu almuerzo?	4	4	4	4
	¿Cuál es el horario de tu cena?	4	4	4	4
LUGAR DONDE CONSUME SUS ALIMENTOS	¿Dónde consumes con más frecuencia tu desayuno?	4	4	4	4
	¿Dónde consumes con más frecuencia tu almuerzo?	4	4	4	4
	¿Dónde consumes con más frecuencia tu cena?	4	4	4	4
TIPO DE COMIDA	¿Cuál es la bebida que acostumbras consumir en el desayuno?	4	4	4	4
	¿Qué sueles consumir mayormente en tu almuerzo?	4	4	4	4

	¿Qué sueles consumir mayormente en tu cena?	4	4	4	4
CONSUMO DE REFRIGERIOS	¿Qué es lo que acostumbras a consumir en media mañana?	4	4	4	4
	¿Qué es lo que acostumbras a consumir en media tarde?	4	4	4	4
CONSUMO DE BEBIDAS	¿Qué bebidas sueles consumir durante el día?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?	4	4	4	4
	¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agregas a una taza de bebida?	4	4	4	4
FRECUENCIA DE CONSUMO	¿Cuántas veces a la semana consumes pan	4	4	4	4
	¿Cuántas veces a la semana sueles consumir frutas?	4	4	4	4
	¿Cuántas veces a la semana sueles consumir frutas?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes leche o yogurt?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes huevo?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes pescado?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes carnes (res, cerdo, cordero, etc)?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes pollo?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes menestras?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes verduras?	4	4	4	4
	¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado:

SI (X) NO ()


Firma y Sello

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Nombre del experto: Gladys Luz Jacobo Jacobo **Especialidad:** Administración de la educación

“Calificar con 1, 2, 3 o 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
INFORMACIÓN GENERAL	¿Tu hogar se encuentra dentro del padrón del Sistema de Focalización de Hogares (SISFOH)?	4	4	4	4
	¿Dentro del padrón de Sistema de Focalización de Hogares (SISFOH), ¿cuál es su clasificación socioeconómica?	4	4	4	4
	¿Cómo consideras tu calidad de vida en este momento?	4	4	4	4
	¿Cómo consideras tu estado de salud física en este momento?	4	4	4	4
	Por favor, indica tu estatura en centímetros	4	4	4	4
	Por favor, indica tu peso en kilogramos	4	4	4	4
	¿Cada cuánto tiempo controlas tu peso?	4	4	4	4
	¿Te preocupa tu peso?	4	4	4	4
	¿Con que frecuencia participas en actividades físicas?	4	4	4	4
	Actualmente, ¿practicar algún deporte?	4	4	4	4
	¿Cómo es tu actividad física en este contexto de la pandemia?	4	4	4	4
	Tu dificultad para realizar ejercicios físicos es:	4	4	4	4
ACTIVIDAD FÍSICA BAJA	Durante la semana, ¿realizaste alguna actividad como los quehaceres del hogar que te mantuvo caminando o en movimiento?	4	4	4	4

	Habitualmente, ¿cuánto tiempo dedicas a caminar a diario?	4	4	4	4
	Durante las últimas semanas, ¿cuánto tiempo pasaste sentado(a) durante un día hábil?	4	4	4	4
	¿Con que frecuencia participas en actividades recreativas al aire libre como por ejemplo paseos, ir en bicicleta, nadar, correr, etc.?	4	4	4	4
ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA	¿Durante la semana, ¿realizaste actividades físicas como trotar, correr, manejar bicicleta, aeróbicos, yoga, etc. por lo menos 30 minutos seguidos?	4	4	4	4
	¿Cuántos días a la semana realiza actividad física moderada por lo menos 30 minutos seguidos?	4	4	4	4
	Habitualmente ¿Cuánto tiempo dedicas a realizar esa actividad física moderada?	4	4	4	4
	¿Cuántas horas a la semana practicas deporte de tal modo que te haga sudar y jadear?	4	4	4	4
ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA	Durante la semana, ¿realizaste actividad física vigorosa como hacer algún deporte por lo menos 60 minutos?	4	4	4	4
	¿Cuántos días a la semana realizas actividad física intensa por lo menos 60 minutos?	4	4	4	4
	Habitualmente, ¿cuánto tiempo dedicas a esa actividad física intensa?	4	4	4	4
	¿Participas en competiciones deportivas, por ejemplo, atletismo, partidos de fútbol, partidos de voleibol, otros?	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado:

SI (X) NO ()


Firma y Sello

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE HABITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Nombre del experto: Gladys Luz Jacobo Jacobo

Especialidad: Administración de la educación

“Calificar con 1, 2, 3 o 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
INFORMACIÓN GENERAL	¿Qué piensas respecto a tu salud?	4	4	4	4
	Actualmente, ¿sigues alguna dieta de adelgazamiento?	4	4	4	4
	¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes tabaco?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes drogas como marihuana, cocaína, etc.?	4	4	4	4
FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDAS PRINCIPALES	¿Cuántas veces a la semana tomas desayuno?	4	4	4	4
	¿Cuántas veces a la semana sueles almorzar?	4	4	4	4
	¿Cuántas veces a la semana sueles cenar?	4	4	4	4
HORARIO DE CONSUMO DE ALIMENTOS	¿Cuál es el horario de tu desayuno?	4	4	4	4
	¿Cuál es el horario de tu almuerzo?	4	4	4	4
	¿Cuál es el horario de tu cena?	4	4	4	4
LUGAR DONDE CONSUME SUS ALIMENTOS	¿Dónde consumes con más frecuencia tu desayuno?	4	4	4	4
	¿Dónde consumes con más frecuencia tu almuerzo?	4	4	4	4
	¿Dónde consumes con más frecuencia tu cena?	4	4	4	4
TIPO DE COMIDA	¿Cuál es la bebida que acostumbras consumir en el desayuno?	4	4	4	4
	¿Qué sueles consumir mayormente en tu almuerzo?	4	4	4	4

	¿Qué sueles consumir mayormente en tu cena?	4	4	4	4
CONSUMO DE REFRIGERIOS	¿Qué es lo que acostumbras a consumir en media mañana?	4	4	4	4
	¿Qué es lo que acostumbras a consumir en media tarde?	4	4	4	4
CONSUMO DE BEBIDAS	¿Qué bebidas sueles consumir durante el día?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?	4	4	4	4
	¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agregas a una taza de bebida?	4	4	4	4
FRECUENCIA DE CONSUMO	¿Cuántas veces a la semana consumes pan	4	4	4	4
	¿Cuántas veces a la semana sueles consumir frutas?	4	4	4	4
	¿Cuántas veces a la semana sueles consumir frutas?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes leche o yogurt?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes huevo?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes pescado?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes carnes (res, cerdo, cordero, etc)?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes pollo?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes menestras?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes verduras?	4	4	4	4
¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?	4	4	4	4	

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado:

SI (X) NO ()


Firma y Sello

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Nombre del experto: Yuli E. Rivera García **Especialidad:** Emergencia y desastre

“Calificar con 1, 2, 3 o 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
INFORMACIÓN GENERAL	¿Tu hogar se encuentra dentro del padrón del Sistema de Focalización de Hogares (SISFOH)?	4	4	4	4
	¿Dentro del padrón de Sistema de Focalización de Hogares (SISFOH), ¿cuál es su clasificación socioeconómica?	4	4	4	4
	¿Cómo consideras tu calidad de vida en este momento?	4	4	4	4
	¿Cómo consideras tu estado de salud física en este momento?	4	4	4	4
	Por favor, indica tu estatura en centímetros	4	4	4	4
	Por favor, indica tu peso en kilogramos	4	4	4	4
	¿Cada cuánto tiempo controlas tu peso?	4	4	4	4
	¿Te preocupa tu peso?	4	4	4	4
	¿Con que frecuencia participas en actividades físicas?	4	4	4	4
	Actualmente, ¿practicas algún deporte?	4	4	4	4
	¿Cómo es tu actividad física en este contexto de la pandemia?	4	4	4	4
	Tu dificultad para realizar ejercicios físicos es:	4	4	4	4
ACTIVIDAD FÍSICA BAJA	Durante la semana, ¿realizaste alguna actividad como los quehaceres del hogar que te mantuvo caminando o en movimiento?	4	4	4	4

	Habitualmente, ¿cuánto tiempo dedicas a caminar a diario?	4	4	4	4
	Durante las últimas semanas, ¿cuánto tiempo pasaste sentado(a) durante un día hábil?	4	4	4	4
	¿Con que frecuencia participas en actividades recreativas al aire libre como por ejemplo paseos, ir en bicicleta, nadar, correr, etc.?	4	4	4	4
ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA	¿Durante la semana, ¿realizaste actividades físicas como trotar, correr, manejar bicicleta, aeróbicos, yoga, etc. por lo menos 30 minutos seguidos?	4	4	4	4
	¿Cuántos días a la semana realiza actividad física moderada por lo menos 30 minutos seguidos?	4	4	4	4
	Habitualmente ¿Cuánto tiempo dedicas a realizar esa actividad física moderada?	4	4	4	4
	¿Cuántas horas a la semana practicas deporte de tal modo que te haga sudar y jadear?	4	4	4	4
ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA	Durante la semana, ¿realizaste actividad física vigorosa como hacer algún deporte por lo menos 60 minutos?	4	4	4	4
	¿Cuántos días a la semana realizas actividad física intensa por lo menos 60 minutos?	4	4	4	4
	Habitualmente, ¿cuánto tiempo dedicas a esa actividad física intensa?	4	4	4	4
	¿Participas en competiciones deportivas, por ejemplo, atletismo, partidos de fútbol, partidos de voleibol, otros?	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado:

SI (X) NO ()

Firma y Sello

 Yuli C. Rivera Garcia

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE HABITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Nombre del experto: Yuli E. Rivera García **Especialidad:** Emergencia y desastre

“Calificar con 1, 2, 3 o 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
INFORMACIÓN GENERAL	¿Qué piensas respecto a tu salud?	4	4	4	4
	Actualmente, ¿sigues alguna dieta de adelgazamiento?	4	4	4	4
	¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes tabaco?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes drogas como marihuana, cocaína, etc.?	4	4	4	4
FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDAS PRINCIPALES	¿Cuántas veces a la semana tomas desayuno?	4	4	4	4
	¿Cuántas veces a la semana sueles almorzar?	4	4	4	4
	¿Cuántas veces a la semana sueles cenar?	4	4	4	4
HORARIO DE CONSUMO DE ALIMENTOS	¿Cuál es el horario de tu desayuno?	4	4	4	4
	¿Cuál es el horario de tu almuerzo?	4	4	4	4
	¿Cuál es el horario de tu cena?	4	4	4	4
LUGAR DONDE CONSUME SUS ALIMENTOS	¿Dónde consumes con más frecuencia tu desayuno?	4	4	4	4
	¿Dónde consumes con más frecuencia tu almuerzo?	4	4	4	4
	¿Dónde consumes con más frecuencia tu cena?	4	4	4	4
TIPO DE COMIDA	¿Cuál es la bebida que acostumbras consumir en el desayuno?	4	4	4	4
	¿Qué sueles consumir mayormente en tu almuerzo?	4	4	4	4

	¿Qué sueles consumir mayormente en tu cena?	4	4	4	4
CONSUMO DE REFRIGERIOS	¿Qué es lo que acostumbras a consumir en media mañana?	4	4	4	4
	¿Qué es lo que acostumbras a consumir en media tarde?	4	4	4	4
CONSUMO DE BEBIDAS	¿Qué bebidas sueles consumir durante el día?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?	4	4	4	4
	¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agregas a una taza de bebida?	4	4	4	4
FRECUENCIA DE CONSUMO	¿Cuántas veces a la semana consumes pan	4	4	4	4
	¿Cuántas veces a la semana sueles consumir frutas?	4	4	4	4
	¿Cuántas veces a la semana sueles consumir frutas?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes leche o yogurt?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes huevo?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes pescado?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes carnes (res, cerdo, cordero, etc)?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes pollo?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes menestras?	4	4	4	4
	¿Con qué frecuencia consumes verduras?	4	4	4	4
¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?	4	4	4	4	

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado:

SI (X) NO ()

Firma y Sello

 Yali E. Rivera Garcia

ANEXO 06

1. SOLICITO: EVALUACIÓN DE MI PROYECTO
POR EL COMITÉ DE ÉTICA

2. AUTORIDAD A QUIEN SE DIRIGE

DIRECTORA DE INVESTIGACIÓN

3. DATOS DEL USUARIO: MARLENE LUZ VILLANES RIVERA

4. CONDICIÓN DEL SOLICITANTE: Estudiante

5. DNI: 20723347

6. TELÉFONO/ CELULAR: 949483593

7. DOMICILIO DEL USUARIO (AV, CALLE, PSJE, URB. DIST)

Lotización Villa Piña Mz. B Lt. 3 – Tingo María

8. FUNDAMENTO

En cumplimiento al reglamento de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación, solicito a su Despacho la evaluación de mi proyecto de investigación titulado: **ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN**, por el Comité de Ética.

9. DOCUMENTO QUE SE ADJUNTAN

- 01 ejemplar del proyecto.

10. FECHA: Huánuco, 1 de febrero de 2022

11. FIRMA



ANEXO 07



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN DE HUÁNUCO
 "Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Huánuco, 28 de febrero de 2022

OFICIO N°002-2022-UNHEVAL-JDSH

Señor:

Ing. Carlos Flores Cruz
 Jefe de la Oficina de Tecnologías de Información

ASUNTO: Remito autorización para aplicar la encuesta del proyecto de tesis titulado "Actividad física y hábitos alimentarios en el contexto de la educación en estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán"

Tengo en agrado de dirigirme a Usted a fin de saludarlo y hacer de su conocimiento que mediante oficio N°0079-2022-VRAcad-UNHEVAL de fecha 23 de febrero del presente año, el Vicerectorado Académico brindó la AUTORIZACIÓN para la aplicación de la encuesta de la tesis de maestría titulada "Actividad física y hábitos alimentarios en el contexto de la educación en estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán" a cargo de la maestría Marlène Luz Villanes Rivera, quien aplicará una encuesta a los estudiantes de las diversas escuelas de nuestra universidad.

En ese sentido solicito a su despacho el apoyo para la aplicación de la encuesta del proyecto de tesis para tal efecto se hace llegar la autorización.

Sin otro motivo en particular es propicia la oportunidad para expresarle mis sentimientos de consideración y estima personal.

Atentamente,

Dra. Juvita Dina Soto Hilario
 Responsable Técnico

ANEXO 08



"Año del fortalecimiento de la Soberanía Nacional"
UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
VICERECTORADO ACADÉMICO
UNIVERSIDAD LICENCIADA
Resolución de Consejo Directivo N° 099-SUNEDU

Huánuco, 23 de febrero de 2022

Oficio. N° 0079-2022-VRAcad-UNHEVAL

Señora : Dra. Juvita Soto Hilario.
Asunto : Sobre aplicación de encuesta
Ref. : Oficio No 001-2022-UNHEVAL-JDSH

Es grato dirigirme a usted para saludarle y a la vez manifestar que se ha tomado conocimiento del documento de la referencia en el cual solicita autorización para aplicar la encuesta del proyecto de tesis titulado: "Actividad física y hábitos alimentarios en el contexto de la educación en estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán"

Al respecto, este despacho brinda la autorización correspondiente para la aplicación de una encuesta a los estudiantes de las diversas Escuelas de nuestra universidad.

Sin otro particular, aprovecho la oportunidad para hacerle llegar las muestras de mi especial consideración.



Atentamente,


Dr. Victor Cuadros Ojeda
Vicerrector de Investigación
Vicerrector Académico (e)

c.c.
Archivo.
VPCO/vrchh.

ANEXO 09

BASE DE DATOS DE LA PRUEBA PILOTO

N°	ACTIVIDADES FISICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS												HABITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS																												
	ACTIVIDAD FISICA BAJA				ACTIVIDAD FISICA MODERADA				ACTIVIDAD FISICA VIGOROSA				FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDAS PRINCIPALES				HORARIO DE CONSUMO DE ALIMENTOS				LUGAR DONDE CONSUME SUS ALIMENTOS				TIPO DE COMIDA		CONSUMO DE REFRIGERIOS		CONSUMO DE BEBIDAS				FRECUENCIA DE CONSUMO								
	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	p21	p22	p23	p24	p25	p26	p27		
1	2	2	3	2	2	2	3	5	2	4	3	2	2	2	3	4	4	4	3	4	3	5	5	3	5	4	2	2	3	5	4	5	5	5	5	5	3				
2	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4			
3	4	3	3	2	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	5	5	4	5	4	4	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	4			
4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	5	5	4	5	3	3	3	4	3	5	4	5	4	5	5	4			
5	4	3	5	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	3	3	5	5	4	5	5	4	5	5	4			
6	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	5	5	4	5	4	4	4	3	5	4	5	4	5	4	5	5	4		
7	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	3	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	3	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4		
8	4	3	3	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4			
9	3	4	5	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	5	4	4	4	5	3	5	5	4	5	4	4	3	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4		
10	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	3	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	
11	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	3	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	
12	4	4	5	5	4	4	4	4	5	3	5	3	3	4	3	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	3	4	5	3	4	4	4	4	3	3	4	5	4	
13	2	3	5	2	4	4	3	3	5	3	5	5	3	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	3	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	
14	4	5	3	4	5	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5	4	3	4	3	4	3	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	3
15	3	3	5	4	5	5	4	3	5	4	5	4	3	3	3	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	3	3	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	
16	4	4	3	3	5	4	4	5	4	4	3	5	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	3	4	
17	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	
18	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	
19	4	4	3	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	3	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	3	

ANEXO 10
RESULTADO DE LA PRUEBA PILOTO

N°	ACTIVIDADES FISICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS												TOTAL FILA
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	2	2	3	2	2	2	2	3	5	2	4	3	32
2	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	53
3	4	3	3	2	4	4	4	4	5	4	4	4	45
4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	38
5	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	49
6	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	49
7	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	51
8	4	3	3	1	4	4	4	4	3	4	4	4	42
9	3	4	5	3	4	4	4	4	4	4	5	4	48
10	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	53
11	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	54
12	4	4	5	5	4	4	4	4	5	3	5	3	50
13	2	3	5	2	4	4	3	3	5	3	5	5	44
14	4	5	3	4	5	5	5	5	4	5	3	5	53
15	3	3	5	4	5	5	4	3	5	4	5	4	50
16	4	4	3	3	5	4	4	5	4	4	3	5	48
17	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	57
18	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	58
19	4	4	3	5	5	5	5	4	4	4	4	5	52
20	5	5	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	57
TOTAL COLUMNAS	76	77	82	74	84	85	82	83	87	81	87	85	983
PROMEDIO	3.8	3.9	4.1	3.7	4.2	4.3	4.1	4.2	4.4	4.1	4.4	4.3	17
Varianza	0.7	0.7	0.8	1.5	0.6	0.8	0.5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.5	42.029

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

k	12
ΣSi²	8.4
V²	42.0289

SECCIÓN 1	1.091
SECCIÓN 2	0.80107695
ABSOUTO	0.80107695

α	0.874
----------	-------

N°	HABITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS																											TOTAL	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	FILA	
1	2	3	5	2	4	3	4	3	4	3	5	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	5	3	28	
2	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	68	
3	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	5	4	3	3	2	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5	4	60	
4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	5	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	4	5	3	5	4	53	
5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	63	
6	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	62	
7	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	65	
8	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	5	4	3	3	1	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	5	4	56	
9	4	4	4	4	5	4	4	4	5	3	5	3	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	63
10	4	5	5	4	4	4	5	5	4	3	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	67	
11	4	5	5	4	5	4	5	5	5	3	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	68	
12	4	4	5	3	5	3	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	3	5	4	3	3	4	5	62	
13	3	3	5	3	5	5	5	5	5	4	5	2	3	5	2	4	4	3	3	5	4	4	5	4	5	5	5	61	
14	5	5	4	5	3	5	3	4	3	4	5	4	5	3	4	5	5	5	5	4	5	3	5	4	5	5	3	66	
15	4	3	5	4	5	4	5	5	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	3	5	4	5	5	4	4	5	5	66	
16	4	5	4	4	3	5	3	4	3	4	5	4	4	3	3	5	4	4	5	4	4	3	5	4	5	5	3	61	
17	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	70	
18	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	72	
19	5	4	4	4	4	5	3	5	4	4	5	4	4	3	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	3	65	
TOTAL COLUMNAS	77	78	84	76	82	80	79	82	82	70	93	70	72	76	68	78	79	76	76	80	76	78	88	79	80	94	76	1176	
PROMEDIO	4.1	4.1	4.4	4.0	4.3	4.2	4.2	4.3	4.3	3.7	4.9	3.7	3.8	4.0	3.6	4.1	4.2	4.0	4.0	4.2	4.0	4.1	4.6	4.2	4.2	4.9	4.0	30	
Varianza	0.5	0.5	0.5	0.6	0.6	0.5	0.7	0.7	0.6	0.3	0.1	0.9	0.6	1.3	1.7	0.9	1.1	0.8	1.0	1.1	0.8	1.1	0.9	0.3	0.5	0.1	0.4	88.433	

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

k	27
ΣSi²	19.0
V^Λ₂	88.4327

SECCIÓN 1	1.038
SECCIÓN 2	0.78547811
ABSOUTO	0.78547811

α	0.816
----------	-------

NOTA BIOGRÁFICA

Marlene Luz Villanes Rivera, de profesión docente en la especialidad de Lengua y Literatura. Nació en el año 1974. El pueblo que la vio nacer es el anexo de Tambo Paccha, distrito de Acolla, provincia de Jauja, departamento de Junín. Sus estudios primarios los realizó en su pueblo natal, el nivel secundario estudió en el Colegio Nacional “Nuestra Señora del Carmen” de la ciudad de Jauja. Inició sus estudios superiores en 1991 en el Instituto Superior Pedagógico Público “Pedro Monge Córdova” de Jauja, egresada en 1995 en la especialidad de Lengua y Literatura. Posteriormente en el año 2009 complementó sus estudios de Bachiller en Educación en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y en el año 2019 obtuvo el título de segunda especialidad en Idioma Extranjero – Inglés en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco. Inició su carrera profesional como docente del área de Comunicación de nivel secundaria en el año 1996 en el Colegio Nacional de “Hualhuas”, Huancayo. En 1997 trabajó en el Centro Poblado Menor de Miricharo, y 1998 en el Centro Poblado Menor de “Las Palmas”, ambos en el distrito de Pichanaki, provincia de Chanchamayo, región Junín. A partir del año 1999 viene laborando en la ciudad de Tingo María, distrito Rupa Rupa, provincia de Leoncio Prado, región Huánuco; donde actualmente es docente nombrada en el área de Comunicación en el Centro de Educación Básica Alternativa “Gómez Arias Dávila”.

ACTA DE DEFENSA DE TESIS DE MAESTRO

En la Plataforma del Microsoft Teams de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación, siendo las **18:00h**, del día **31 DE AGOSTO DE 2022** ante los Jurados de Tesis constituido por los siguientes docentes:

Dr. Alejandro Máximo LIZANA ZORA
Dr. Lolo PEREZ NAUPAY
Dr. Omar Hans CONTRERAS CANTO

Presidente
Secretario
Vocal

Asesora de tesis: Dra. Tomasa Verónica CAJAS BRAVO (Resolución N° 0283-2022-UNHEVAL-FCE/D)

La aspirante al Grado de Maestro en Educación, mención: Investigación y Docencia Superior, Doña Marlene Luz VILLANES RIVERA.

Procedió al acto de Defensa:

Con la exposición de la Tesis titulada: **ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN.**

Respondiendo las preguntas formuladas por los miembros del Jurado y público asistente.

Concluido el acto de defensa, cada miembro del Jurado procedió a la evaluación de la aspirante al Grado de Maestro, teniendo presente los criterios siguientes:

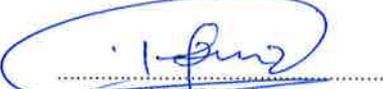
- Presentación personal.
- Exposición: el problema a resolver, hipótesis, objetivos, resultados, conclusiones, los aportes, contribución a la ciencia y/o solución a un problema social y recomendaciones.
- Grado de convicción y sustento bibliográfico utilizados para las respuestas a las **interrogantes del Jurado y público asistente.**
- Dicción y dominio de escenario.

Así mismo, el Jurado plantea a la tesis **las observaciones** siguientes:

Obteniendo en consecuencia la Maestría la Nota de Excelente (17),
Equivalente a muy bueno, por lo que se declara Aprobado
(Aprobado o desaprobado)

Los miembros del Jurado firman el presente **ACTA** en señal de conformidad, en Huánuco, siendo las 19:30 pm horas de 31 de agosto de 2022.


PRESIDENTE
DNI N° 22407605


SECRETARIO
DNI N° 22514539


VOCAL
DNI N° 20904632

Leyenda:
19 a 20: Excelente
17 a 18: Muy Bueno
14 a 16: Bueno

(RESOLUCIÓN N° 1658-2022-UNHEVAL-FCE/D)



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

UNIDAD DE POSGRADO DE EDUCACIÓN



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El que suscribe:

Dra. Clorinda Natividad Barrionuevo Torres

HACE CONSTAR:

Que, la tesis titulada: **ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN**, realizada por la Maestría en Educación, mención: Investigación y Docencia Superior **Marlene Luz VILLANES RIVERA**, cuenta con un **índice de similitud del 23%**, verificable en el Reporte de Originalidad del software **Turnitin**. Luego del análisis se concluye que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio; por lo expuesto, la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias, además de presentar un índice de similitud menor al 25% establecido en el Reglamento General de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Cayhuayna, 08 de setiembre de 2022.



DRA. CLORINDA NATIVIDAD BARRIONUEVO TORRES
DIRECTORA
UNIDAD DE POSGRADO - EDUCACIÓN



AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR UN GRADO ACADÉMICO O TÍTULO PROFESIONAL

1. Autorización de Publicación: (Marque con una "X")

Pregrado		Segunda Especialidad		Posgrado:	Maestría	X	Doctorado
-----------------	--	-----------------------------	--	------------------	----------	---	-----------

Pregrado (tal y como está registrado en SUNEDU)

Facultad	
Escuela Profesional	
Carrera Profesional	
Grado que otorga	
Título que otorga	

Segunda especialidad (tal y como está registrado en SUNEDU)

Facultad	
Nombre del programa	
Título que Otorga	

Posgrado (tal y como está registrado en SUNEDU)

Nombre del Programa de estudio	EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA SUPERIOR
Grado que otorga	MAESTRO EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA SUPERIOR

2. Datos del Autor(es): (Ingrese todos los datos requeridos completos)

Apellidos y Nombres:	VILLANES RIVERA MARLENE LUZ						
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular: 949483593
Nro. de Documento:	20723347				Correo Electrónico:	marlevr2009@gmail.com	

Apellidos y Nombres:							
Tipo de Documento:	DNI		Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular:
Nro. de Documento:					Correo Electrónico:		

Apellidos y Nombres:							
Tipo de Documento:	DNI		Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular:
Nro. de Documento:					Correo Electrónico:		

3. Datos del Asesor: (Ingrese todos los datos requeridos completos según DNI, no es necesario indicar el Grado Académico del Asesor)

¿El Trabajo de Investigación cuenta con un Asesor?: (marque con una "X" en el recuadro del costado, según corresponda)								SI	X	NO
Apellidos y Nombres:	CAJAS BRAVO TOMASA VERONICA					ORCID ID:	0000-0001-8939-3733			
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de documento:	08343126		

4. Datos del Jurado calificador: (Ingrese solamente los Apellidos y Nombres completos según DNI, no es necesario indicar el Grado Académico del Jurado)

Presidente:	LIZANA ZORA ALEJANDRO MÁXIMO
Secretario:	PEREZ NAUPAY LOLO
Vocal:	CONTRERAS CANTO OMAR HANS
Vocal:	NIETO ALCANTARA MARÍA PILAR
Vocal:	
Accesitario	

 UNHEVAL UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN	VICERRECTORA DO DE	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN		
---	-----------------------	-------------------------------	---	---

5. Declaración Jurada: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

a) Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado: (Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)
ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN.
b) El Trabajo de Investigación fue sustentado para optar el Grado Académico ó Título Profesional de: (tal y como está registrado en SUNEDU)
MAESTRO EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA SUPERIOR
c) El Trabajo de investigación no contiene plagio (ninguna frase completa o párrafo del documento corresponde a otro autor sin haber sido citado previamente), ni total ni parcial, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias.
d) El trabajo de investigación presentado no atenta contra derechos de terceros.
e) El trabajo de investigación no ha sido publicado, ni presentado anteriormente para obtener algún Grado Académico o Título profesional.
f) Los datos presentados en los resultados (tablas, gráficos, textos) no han sido falsificados, ni presentados sin citar la fuente.
g) Los archivos digitales que entrego contienen la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado.
h) Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la Universidad Nacional Hermilio Valdizan (en adelante LA UNIVERSIDAD), cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del Trabajo de Investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan.

6. Datos del Documento Digital a Publicar: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: (Verifique la Información en el Acta de Sustentación)				2022			
Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional: (Marque con X según Ley Universitaria con la que inició sus estudios)	Tesis	X	Tesis Formato Artículo		Tesis Formato Patente de Invención		
	Trabajo de Investigación		Trabajo de Suficiencia Profesional		Tesis Formato Libro, revisado por Pares Externos		
	Trabajo Académico		Otros (especifique modalidad)				
Palabras Clave: (solo se requieren 3 palabras)	ACTIVIDAD		FÍSICA		ALIMENTARIOS		
Tipo de Acceso: (Marque con X según corresponda)	Acceso Abierto	X	Condición Cerrada (*)				
	Con Periodo de Embargo (*)		Fecha de Fin de Embargo:				
¿El Trabajo de Investigación, fue realizado en el marco de una Agencia Patrocinadora? (ya sea por financiamientos de proyectos, esquema financiero, beca, subvención u otras; marcar con una "X" en el recuadro del costado según corresponda):					SI	X	NO
Información de la Agencia Patrocinadora:	PROCIENCIA CONCYTEC						

El trabajo de investigación en digital y físico tienen los mismos registros del presente documento como son: Denominación del programa Académico, Denominación del Grado Académico o Título profesional, Nombres y Apellidos del autor, Asesor y Jurado calificador tal y como figura en el Documento de Identidad, Título completo del Trabajo de Investigación y Modalidad de Obtención del Grado Académico o Título Profesional según la Ley Universitaria con la que se inició los estudios.



7. Autorización de Publicación Digital:

A través de la presente. Autorizo de manera gratuita a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán a publicar la versión electrónica de este Trabajo de Investigación en su Biblioteca Virtual, Portal Web, Repositorio Institucional y Base de Datos académica, por plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente. Se autoriza cambiar el contenido de forma, más no de fondo, para propósitos de estandarización de formatos, como también establecer los metadatos correspondientes.

Firma: 					
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="92 889 341 920">Apellidos y Nombres:</td> <td data-bbox="346 889 1238 920">VILLANES RIVERA MARLENE LUZ</td> </tr> <tr> <td data-bbox="92 927 341 960">DNI:</td> <td data-bbox="346 927 1238 960">20723347</td> </tr> </table>	Apellidos y Nombres:	VILLANES RIVERA MARLENE LUZ	DNI:	20723347	Huella Digital
Apellidos y Nombres:	VILLANES RIVERA MARLENE LUZ				
DNI:	20723347				
Firma:					
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="92 1193 341 1225">Apellidos y Nombres:</td> <td data-bbox="346 1193 1238 1225"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="92 1232 341 1265">DNI:</td> <td data-bbox="346 1232 1238 1265"></td> </tr> </table>	Apellidos y Nombres:		DNI:		Huella Digital
Apellidos y Nombres:					
DNI:					
Firma:					
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="92 1498 341 1529">Apellidos y Nombres:</td> <td data-bbox="346 1498 1238 1529"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="92 1536 341 1570">DNI:</td> <td data-bbox="346 1536 1238 1570"></td> </tr> </table>	Apellidos y Nombres:		DNI:		Huella Digital
Apellidos y Nombres:					
DNI:					
Fecha: 11/01/2023					