



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE DERECHO Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA



TESIS

Alimentación y actividad física en estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Cajamarca – 2023

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

Autora:

Bach. Neyra García Erlinda
(ORCID: 0009-0006-6781-3518)

Asesor:

Mg. Gutierrez Cárdenas Sergio
(ORCID: 0000-0003-0242-3966)

LINEA DE INVESTIGACION:

Desarrollo y Educación Sostenible

Pimentel, Perú, 2025.



ACTA DE CONTROL DE ORIGINALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, **Enrique Rodas Ramírez**, Decano de la Facultad de Derecho y Educación ha realizado el debido control de originalidad de la investigación, el mismo que está dentro de los porcentajes establecidos para el nivel de pregrado, según la Directiva de Similitud vigente en la UDCH; además certifico que la versión que hace entrega es la versión final del informe presentado por el bachiller: **NEYRA GARCIA ERLINDA**

Titulado: **"ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE 6º GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E N°16955 MARIO VARGAS LLOSA, CAJAMARCA – 2023"**

Elaborado por el estudiante, **NEYRA GARCIA ERLINDA** Se deja constancia que la investigación antes indicada tiene un índice de similitud del 30% verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el software de similitud **TURNITIN**.

Por lo que se concluye que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con lo establecido en la Directiva sobre el nivel de similitud de productos acreditables de investigación vigente.

Pimentel, 27 de marzo del 2025.


UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE DERECHO Y EDUCACIÓN
Dr. Enrique Rodas Ramírez
DECANO

Alimentación y actividad física en estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Cajamarca – 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

30%

INDICE DE SIMILITUD

29%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.une.edu.pe

Fuente de Internet

12%

2

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

6%

3

repositorio.uta.edu.ec

Fuente de Internet

5%

4

Submitted to Universidad Cesar Vallejo

Trabajo del estudiante

2%

5

repositorio.upao.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

6

repositorio.upn.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

7

www.slideshare.net

Fuente de Internet

<1%

8

www.revistas.una.ac.cr

Fuente de Internet

<1%

9

hdl.handle.net

Fuente de Internet

<1%

10

repositorio.unajma.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

11

repositorio.undac.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

TITULO DE LA TESIS:

"ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E N°16955 MARIO VARGAS LLOSA, CAJAMARCA – 2023"

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Educación Física



Bach. NEYRA GARCIA ERLINDA

AUTOR



Mg. Luis Sergio Gutierrez Cárdenas

ASESOR

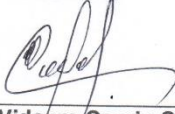
Aprobado por el siguiente jurado:



Dr. Victor Manuel Castañeda Salazar
Presidente



Dra. María Aurelia Lazo Perez
Secretario



Dr. Wilton Vidauro Carpio Campos
Vocal

“ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E N°16955 MARIO VARGAS LLOSA, CAJAMARCA – 2023”.

Tesis presentada para obtener el Título Profesional de Licenciada en Educación Física.

Bach. Neyra García Erlinda
Autora

Mg. Gutierrez Cárdenas Sergio
Asesor

Aprobado por el siguiente jurado:

Presidente

Secretario

Vocal

Dedicatoria

A Dios, por guiar mis pasos por el camino del éxito y ser ejemplo de superación para mis hijas.

A mis padres como muestra de afecto y gratitud y familia por ser el motivo para seguir adelante y sobre pasar obstáculos que se presentan en la vida tanto familiar como profesión.

A mis hermanos porque son la razón de sentirme tan orgullosa de culminar mi

meta, gracias a ellos por confiar siempre en mí.

Agradecimiento

A los docentes de la Escuela Profesional de Educación por sus consejos y orientaciones durante el asesoramiento, que enriquecieron a la culminación del presente trabajo de investigación y a todas las personas que de una y otra forma me

apoyaron incondicional a lo largo de mis estudios en la realización de este trabajo.

Índice

Índice de Tablas.....	x
Índice de Figuras.....	xi
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT	xiii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. DESARROLLO.....	5
III. METODOLOGÍA.	12
3.1. Tipo de investigación.....	12
3.2. Diseño de investigación.	12
3.3. Variables y Operacionalización.....	12
3.4. Población y Muestra de estudio	13
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	13
3.6. Procedimiento de recolección de datos e informaciones.	14
3.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	14
IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	15
4.1. Análisis Estadístico Descriptivo:	15
4.2. Análisis Estadístico Inferencial:.....	17
4.3. Discusión de los resultados	21
V. CONCLUSIONES	24
VI. RECOMENDACIONES.....	25
REFERENCIAS.....	26
ANEXOS.....	29

Índice de Tablas

Tabla 1	Distribución de la Muestra.....	13
Tabla 2	Confiabilidad de los instrumentos de las variables de estudio	14
Tabla 3	Niveles de la variable Alimentación	15
Tabla 4	Niveles de la variable actividad física.....	16
Tabla 5	Resultado de la Prueba de Normalidad	17
Tabla 6	Correlación entre la alimentación y la actividad física	18
Tabla 7	Correlación entre la alimentación y las dimensiones de la actividad física.....	19

Índice de Figuras

Figura 1	Niveles de la variable Alimentación.....	15
Figura 2	Niveles de la variable actividad física	16

RESUMEN

El objetivo principal de la presente investigación fue determinar la relación que existe entre la alimentación y la actividad física de los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca - 2023. La investigación presentó un enfoque cuantitativo, de tipo básica, diseño no experimental y de corte transversal-correlacional. La técnica utilizada en la recolección de datos fue la encuesta y como instrumento se aplicaron dos cuestionarios para medir ambas variables, considerándose como población de 38 estudiantes, de los cuales se trabajó con la muestra censal, siendo la confiabilidad del 0,85 para la variable alimentación y del 0,77 para la actividad física, cifras que evidencian un alto grado de confiabilidad. En relación a los niveles (bajo, medio y alto) aplicados para la variable alimentación, los encuestados respondieron en su mayoría en el nivel medio con el 63% seguido del bajo con el 26% y del 11% para el alto; en cuanto a la variable actividad física respondieron para el nivel bajo en un 55%, seguido del 32% para el medio y 13% para el alto; dentro de los resultados inferenciales se encontró una correlación positiva considerable entre las variables, al tener un valor de $Rho = 0,728^*$ y un nivel de significancia o p valor del 0,024 menor al 0,05; por lo tanto, se acepta la hipótesis de la investigación: Existe relación entre la alimentación y la actividad física de los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca - 2023. También señalar que presenta relación la variable alimentación con la dimensión entrenamiento y no con el deporte, por presentar un nivel de significancia del 0,002 cifra que está por debajo del 0,05 esta correlación es de naturaleza positiva media, de acuerdo a los criterios proporcionados por Hernández Sampieri y Mendoza (2018) siendo de una intensidad con el 46%.

Palabras Claves: Alimentación, actividad física, nutrición, deporte, entrenamiento.

ABSTRACT

The main objective of this research was to determine the relationship between diet and physical activity of 6th grade primary school students at I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca - 2023. The research presented a quantitative approach, of a basic type, non-experimental design and cross-sectional-correlational. The technique used in data collection was the survey and as an instrument two questionnaires were applied to measure both variables, considering as a population of 38 students, of which the census sample was worked with, having a reliability of 0.85 for the diet variable and 0.77 for physical activity, figures that show a high degree of reliability. In relation to the levels (low, medium and high) applied for the diet variable, the respondents responded mostly at the medium level with 63% followed by the low with 26% and 11% for the high; Regarding the physical activity variable, 55% responded for the low level, followed by 32% for the medium and 13% for the low; within the inferential results, a considerable positive correlation was found between the variables, having a Rho value = 0.728 * and a significance level or p value of 0.024 less than 0.05; therefore, the research hypothesis is accepted: There is a relationship between diet and physical activity of 6th grade primary school students at I.E N ° 16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca - 2023. It should be noted that the diet variable is related to the training dimension and not to sport, as it has a significance level of 0.002, a figure that is below 0.05. This correlation is of a medium positive nature, according to the criteria provided by Hernández Sampieri and Mendoza (2018), being of an intensity of 46%.

Keywords: Food, physical activity, nutrition, sport, training.

I. INTRODUCCIÓN

La actividad física diaria y una alimentación adecuada son buenos para el corazón y la respiración, fortalecen los huesos, evitan la obesidad, duermen bien, tienen buen humor y protegen contra el estrés. Una dieta saludable y la actividad física son elementos esenciales para alcanzar un peso corporal adecuado y reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2020) toman acciones preventivas para prevenir el sobrepeso y la obesidad. Por lo tanto, desarrollaron un plan de acción para reducir la obesidad adolescente promoviendo estratégicamente la nutrición y permitiendo el desarrollo de programas para abordar los problemas de nutrición en el entorno escolar, teniendo en cuenta la participación del sector privado; así como en el no gubernamental, incluida la regulación de la publicidad adecuada; declaración nutricional para informar a los consumidores.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la obesidad infantil como uno de los problemas más peligrosos mundo actual y afecto a muchos países de ingresos bajos y medios. OMS. (2020)

Las tasas de obesidad aumentaron de menos del 1% en 2020 a casi el 6% en 2021 entre las niñas y casi el 8% entre los niños, según el Índice Mundial de Obesidad Infantil. Estos datos muestran que el número de personas obesas de entre 5 y 19 años se ha multiplicado por diez en todo el mundo, de 11 millones en 2020 a 124 millones en 2021. Niños y adolescentes de entre 5 y 17 años están diseñados para elevar su tipo de estilo de vida de forma saludable. También promueve el crecimiento psicosocial de los jóvenes, que les permita desarrollarse libremente, alcanzar seguridad e integrarse a la sociedad.

En relación con este tema, un estudio del Ministerio de Salud (MINSA) encontró que la falta de actividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, y en el 21% de los casos es la principal causa de inactividad física. Ante esta situación, el Ministerio de Salud (MINSA) continúa fortaleciendo el liderazgo y la gestión organizada para promover conductas y oportunidades de promoción de buenos hábitos alimentarios y actividad física. Esta realidad también refleja que los alimentos son necesarios para la vida, aportando al organismo los nutrientes y la energía que necesita para mantenerse sano. La nutrición es resultado de la alimentación, porque una vez que el cuerpo ingiere y procesa los alimentos (así llamamos comida), el

cuerpo los transforma y los utiliza en diversos procesos biológicos (eso es nutrición). Los alimentos se consideran suficientes y saludables si son suficientes para satisfacer las necesidades del organismo y mantienen el equilibrio, son saludables y tienen una composición diferente según la edad y la situación del individuo. Persona Sana.19 septiembre (2020)

Las causas de la falta de actividad física y una mala alimentación están relacionadas con los siguientes problemas: falta de iniciativa o falta de iniciativa, falta de motivación externa, lesión o enfermedad crónica, cambios negativos en la percepción de las propias capacidades y destrezas, miedo a lastimarse, necesidad sobre cuidados especiales, pérdida de seguridad, confianza e interés por la superación personal y los consiguientes problemas de soledad y autoestima.

La no presencia de actividad física conlleva a consecuencias, como el incremento del peso, que puede llegar al punto de obesidad debido a un desequilibrio en la ingesta y el consumo de calorías, reducción de la flexibilidad y movilidad de las articulaciones, atrofia muscular, reducción de capacidades y reflejos, lo que resulta en una reducción de la circulación sanguínea y de las sensaciones. pesadez e hinchazón, venas agrandadas (venas varicosas), dolor lumbar y daño al sistema de soporte, mala postura, desarrollo deficiente del tono de varios grupos de músculos, susceptibilidad a enfermedades como presión arterial alta, diabetes, cáncer de colon, fatiga constante, depresión, malestar e imagen corporal relacionados con sentimientos de inferioridad, etc. y mayores niveles de concentración.

En el Distrito de Baños del Inca, para el año 2018, el 17% de los niños sufría desnutrición crónica infantil (DCI) en 2018, frente al 41,5% en 2019, un aumento del 24,5%. En su último análisis de salud, presentado en 2020, señalaron que el 26,9% (2.163 de 8.021) de los niños menores de 11 años estaban desnutridos en toda la región en 2021, aumentando al 27% (2.407 de 9.062), los datos definitivos de los últimos años aún no están disponibles.

Otros estudios realizados en Cajamarca, que arrojaron algunos datos sobre la alimentación de la población local, mostraron que el 50% de los niños menores de 11 años en zonas rurales (tanto niños como niñas) pesan menos que su edad. Entre las personas que sufren desnutrición aguda, el 61,5% tiene retraso del crecimiento para su edad. En las ciudades, el 84,6% de la población tiene peso normal para la edad, el 77,5% tiene peso normal para la edad y el 84,6% tiene peso normal para la edad.

La actividad física y los Objetivos de Desarrollo Sostenible para el 2030: Invertir en políticas que promuevan caminar, andar en bicicleta, el deporte, el ocio activo y la recreación puede contribuir directamente al logro de muchos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible para 2030. El aporte se realizará directamente. ODS 3 (buena salud y bienestar). (Franco et al., 2021; Li, Chen, & Baker, 2020; UNESCO, 2020; 2021)

Por ello es que formula el problema en la investigación: ¿Cuál es la relación existente entre la alimentación y la actividad física de los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca - 2023? y los problemas específicos: 1. ¿Cómo es el nivel de alimentación en los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca - 2023? 2. ¿Cómo es el nivel de actividad física en los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca - 2023? y 3. ¿Cuál es la relación de la alimentación con las dimensiones de la actividad física (Deporte y entrenamiento) de los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca - 2023?

Este estudio tiene una base teórica porque la educación es interesante porque tiene como objetivo mejorar la ingesta nutricional de los escolares para que los estudiantes obtengan una buena forma física, una mejor calidad de vida y una vida placentera durante sus estudios. Existe evidencia clara de que la inactividad física y el estilo de vida sedentario provocan un deterioro significativo de las funciones corporales. Enfermedades frecuentes y graves como la obesidad, las enfermedades coronarias, la hipertensión arterial, los problemas de espalda, la ansiedad y la depresión están directa o indirectamente relacionadas con la falta de actividad física. Osorio Murillo (2021)

Este estudio es significativo porque hace reflexionar a los estudiantes sobre la importancia de una nutrición adecuada mientras participan en actividades físicas y promueve actividades físicas que contribuyen significativamente a mantener una buena calidad de vida. Por tanto, para mejorar el desarrollo de la actividad física de los estudiantes, es importante examinar las cuestiones evidentes, teniendo en cuenta los hábitos alimentarios inadecuados, teniendo en cuenta que los alimentos son una fuente de energía para el desarrollo de cualquier actividad (Ayelén, 2020)

Ante ello se establece como objetivo general: Determinar la relación que existe entre la alimentación y la actividad física de los estudiantes de 6° grado de primaria

de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca - 2023 y como objetivos específicos: 1. Conocer el nivel de alimentación en los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca – 2023 y 2. Conocer el nivel de actividad física en los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca – 2023 y 3. Identificar la relación entre la alimentación y las dimensiones de la actividad física (Deporte y entrenamiento) de los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca – 2023.

Se tiene además como hipótesis general: Existe relación entre la alimentación y la actividad física de los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca - 2023 y como hipótesis nula: No existe relación entre la alimentación y la actividad física de los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca – 2023; además las hipótesis específicas: 1. El nivel de alimentación en los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca – 2023 es bajo, 2. El nivel de actividad física en los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca – 2023 es bajo y 3. Existe relación entre la alimentación y las dimensiones de la actividad física (Deporte y entrenamiento) de los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca - 2023

II. DESARROLLO

En los antecedentes de investigación internacionales encontrados se tiene a: Sepúlveda (2021) En su estudio, el objetivo del estudio fue determinar la relación entre la realización de actividades físicas y sedentarias y el estado nutricional de estudiantes de 13 a 17 años. La muestra estuvo compuesta por 111 estudiantes de un colegio privado de niñas de Chapinero, Bogotá. Se utilizaron como instrumentos el IPAQ y la Encuesta de Actividad de Ocio. Para determinar la asociación entre variables se utilizó la prueba de chi-cuadrado y la prueba de Fisher. Según los resultados de los jóvenes, el 70,3% de los jóvenes tenía un IMC normal, el 25,2% tenía sobrepeso y el 78,4% tenía un T/E apropiado. El 45% realizaba actividad física ligera y el 40,5% actividad física del tipo sedentario.

La conclusión fue que no existía correlación entre actividad física ligera y sobrepeso, ni entre actividad física moderada o vigorosa y bajo peso, ni entre aumento de peso y estar sentado más de 2 horas al día.

Nelio et al. (2020) cuto objetivo del estudio sobre actividad física, sedentarismo y estado nutricional de escolares de la ciudad de Buenos Aires fue determinar el estado nutricional, actividad física y sedentarismo de estudiantes de nivel socioeconómico medio, bajo y secundario. Utilizando tecnología de acelerómetro, la población de estudio estuvo conformada por 174 sujetos (87 hombres y 87 mujeres) con edades entre 7 y 17 años, de los cuales el 40,8% eran estudiantes de primaria y el 59,2% eran estudiantes de secundaria y preparatoria, el 55,7% de clase media y baja. Los métodos utilizados fueron correlaciones de Pearson y pruebas que comparan la actividad física y el tiempo de sedentarismo en relación con el sexo y la edad.

En conclusión, Buenos Aires tiene una proporción relativamente alta de grupos étnicos con sobrepeso y obesidad, y los grupos étnicos con mayores proporciones se concentran en las clases media y baja, por lo que la proporción de actividades sedentarias es alta.

Sarmiento Zamora (2020) En su estudio la nutrición y su efecto en el rendimiento físico de los estudiantes de sexto grado de la escuela pública “Francisco Flor” de la ciudad de Ambato determinó cómo las deficiencias nutricionales afectan el rendimiento físico de los estudiantes de sexto grado. Flora” en el año de educación primaria del colegio y propuso desarrollar un programa de nutrición que ayudara a mejorar el rendimiento físico de los estudiantes.

Concluyó que la mayoría de los estudiantes no estaban en buena forma física porque se cansan rápidamente al realizar actividades físicas por varias razones entre ellas: mala nutrición, estilo de vida sedentario, padres que no apoyan a sus hijos en ciertas actividades. Algunos deportes, así como profesores e instituciones, carecen de interés en la participación de los niños en competencias deportivas.

Guerrero et al., (2021) Cuando investigaron, desarrollaron y validaron un cuestionario sobre hábitos de vida dietéticos y de actividad física en niños en edad escolar de 8 a 12 años, propusieron el Cuestionario de hábitos de vida saludables sobre dieta y actividad física (CHVSAAF). Mencionaron que actualmente no existe un cuestionario para identificar. Hábitos de vida de los escolares, por lo que desarrollaron y evaluaron la confiabilidad y validez del cuestionario propuesto. El número total de puntuaciones para ambas dimensiones del instrumento permite clasificarlas según tres puntos de corte. Por tanto, una persona con una puntuación inferior a 95 sería clasificada como con malos hábitos alimentarios, ya que el estilo de vida de un niño está asociado a muchos factores de riesgo.

La conclusión fue que las personas con puntuaciones entre 95 y 109 tenían hábitos alimentarios adecuados, lo que sugiere que este estilo de vida, aunque no está exento de riesgos, tiene beneficios para la salud. Y las personas que obtengan más de 109 puntos serán clasificadas como con hábitos alimentarios saludables porque el estilo de vida tiene suficiente impacto en la salud.

A nivel Nacional tenemos a Natalia Olavide Alfaro (2020) El objetivo de su estudio fue determinar los niveles de actividad física, analizar el estado nutricional y calcular el riesgo cardiovascular en estudiantes de secundaria del I.E., región de Miraflores. La investigación fue de carácter observacional, descriptivo, correctivo y transversal e incluyó a 145 jóvenes entre 12 y 18 años. Se utilizaron como herramientas la antropometría y la Encuesta Mundial de Actividad Física (GPAG). Los resultados arrojaron que el 67,5% presentaba un estado nutricional normal, el 22,8% tenía sobrepeso y el 9,7% obesidad. En cuanto al nivel de A.F, se encontró que el 54,5% tenía A.F. baja y el 29,0% tenía A.F. baja. F Moderado, A.F Alto 16,6% En cuanto al riesgo cardiovascular, se encontró que los participantes tenían riesgo bajo (73,1%), riesgo alto (17,9%) y riesgo muy alto (9,0%).

Concluimos que no había asociación estadísticamente significativa con la fibrilación auricular, el riesgo cardiovascular o el estado nutricional.

Quispe (2020) El objetivo de su estudio fue examinar si existe una correlación entre los niveles de actividad física de los estudiantes y el sobrepeso y la obesidad. La metodología de este estudio fue cuantitativa, descriptiva, correlativa, transversal y prospectiva. La muestra estuvo compuesta por 111 I.E. Alumnos y alumnas de quinto grado. Amanecer francés, Comas. Los métodos utilizados fueron entrevistas y observaciones. Se utilizaron: formularios de registro y cuestionarios. Entre el 100% de los estudiantes evaluados, el 59,5% tenía actividad física moderada, el 21,6% tenía actividad física baja y el 18,9% tenía actividad física fuerte. Un estudiante fracasado. F 4,5% de sobrepeso, moderado A.

Finalmente, concluimos con base en la prueba de chi-cuadrado el cual demostró que no existe correlación significativa entre A.F y E.N, lo que rechaza la hipótesis propuesta.

Flores (2020) En su investigación, su objetivo fue encontrar una correlación entre dos variables de investigación: la F.A. y la prevalencia de sobrepeso y obesidad entre estudiantes de 12 a 18 años. Los métodos utilizados son el método deductivo hipotético y el método de correlación descriptivo. Se evaluaron 1488 jóvenes. Según los resultados obtenidos, la correlación del sobrepeso con la actividad física es baja, mostrando una correlación de 0.002, la cual no es significativa (digamos $>0,05$), mientras que en el caso de la obesidad se encontró una relación inversa con -0,0183, pero insignificante (sig. $>0,05$).

Concluimos que no existe relación significativa entre las variables de estudio.

Zúñiga (2021) En su investigación tuvo como objetivo encontrar la relación entre los hábitos alimentarios, la AF y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria y E.N. Este estudio evaluó a 110 estudiantes utilizando métodos cuantitativos, no experimentales, descriptivos, correlacionales y transversales. Las herramientas utilizadas incluyeron encuestas de frecuencia alimentaria, encuestas periódicas de actividad física, cuadernos de rendimiento académico y formularios de evaluación dietética. En resumen, al correlacionar los hábitos alimentarios con la EN normal, los resultados arrojaron que el 54,5% de los estudiantes tenía hábitos alimentarios saludables y el 27,3% tenía hábitos alimentarios no saludables. En cuanto a A.F y E.N normal, el 48.2% de los estudiantes mostraron A.F fuerte, el 26.4% de los estudiantes mostraron A.F moderada, el 7.3% de los estudiantes

mostraron A.F leve, mientras que el 65.5% de los estudiantes también fueron reconocidos en rendimiento académico y E.N. el 14,5% requirió evaluación alternativa y el 1,8% suspendió.

Concluimos que existe relación estadísticamente significativa entre las variables E.N y los hábitos alimentarios y el rendimiento académico.

La investigación se enfoca de los fundamentos teóricos de la alimentación como el conjunto de procesos sociológicos y psicobiológicos asociados a la ingesta de alimentos. A través de los alimentos se obtienen los nutrientes que el organismo necesita para producir el disfrute intelectual, estético, emocional y sociocultural que el ser humano necesita. La nutrición es un conjunto de funciones básicas que permiten a cada célula alcanzar sus objetivos. Al introducir alimentos en el organismo se obtiene energía, catálisis y materiales estructurales, de los que depende la salud, la formación del cuerpo y un estilo de vida saludable. La Organización Mundial de la Salud define la nutrición como el consumo de alimentos en relación con las necesidades nutricionales del organismo. Una dieta ideal es una dieta equilibrada y bien equilibrada. El papel de los alimentos en el organismo muestra cuatro leyes básicas: 1) La ley de la cantidad: la introducción de la cantidad necesaria de nutrientes en el organismo para que los niños y jóvenes puedan mantener la función normal de los órganos, el peso, el crecimiento y el desarrollo y realizar las actividades necesarias y el metabolismo en el proceso diario. Estos elementos se denominan nutrientes esenciales, lo que significa que el organismo no puede obtenerlos por sí solo, y por tanto debe obtenerse a través de una dieta equilibrada para evitar desequilibrios nutricionales, que tiene en cuenta la edad, el sexo, la actividad física, el estado de salud, las prácticas culturales y los hábitos alimentarios (Calderón et al, 2020)

Proteínas: Las necesidades nutricionales son altas durante la adolescencia y cambian a medida que el cuerpo madura y las tasas de crecimiento se aceleran. Por tanto, la presencia de proteínas en la síntesis de tejidos y otras funciones metabólicas es importante para el desarrollo, crecimiento y mantenimiento. El valor biológico se refiere a su perfil de aminoácidos esenciales y su digestibilidad. La proteína se expresa en gramos por 100 kcal de energía, no en gramos por kilogramo de peso corporal, por lo que la RDA estima que los adultos jóvenes deberían cubrir sus necesidades de proteínas dentro de una variación del 12,5%. La dosis diaria recomendada para niños y niñas de 10 a 13 años es de 1 g/kg/día,

y para niños y niñas de 14 a 18 años, aprox. 34 g/kg/día y 0,9 g/kg/día proporcionan 52 gramos por día; las niñas dan 46 gramos por día. Herrero Martin, G. (2020)

Fibra dietética: La fibra dietética se encuentra en vegetales comestibles o carbohidratos y resiste la absorción y digestión en el intestino delgado. Tienen un efecto beneficioso e importante sobre la nutrición. Desde el punto de vista epidemiológico, el consumo inadecuado se asocia con la aparición de enfermedades crónicas. **Fibra soluble:** Su estructura química tiene la capacidad de retener agua y casi crear viscosidad en el estómago y el intestino delgado. Herrero Martin, G. (2020)

La fibra soluble actúa principalmente en el intestino grueso y aumenta el volumen y peso de las heces. El consumo de fibra soluble nos ayuda a regular el azúcar en sangre y reducir el colesterol (colesterol total y LDL), reduciendo y previniendo así el riesgo de enfermedades cardíacas. (Herrero, 2020)

Fibra insoluble: Por su composición química no se disuelve en agua, además tiene la capacidad de formar soluciones viscosas en el estómago e intestino delgado. Tiene propiedades de retención de agua y por tanto tiene efectos fisiológicos como retraso del vaciamiento gástrico y de la función digestiva. La fibra insoluble juega un papel importante en el movimiento del bolo alimenticio a través del intestino y en el control del equilibrio del pH. Entre sus beneficios se encuentran estimular las deposiciones, prevenir el estreñimiento y eliminar desechos tóxicos del colon (Herrero, 2020)

Vitaminas: Las vitaminas son sustancias orgánicas biológicamente activas que se encuentran en muchas formas en la mayoría de los alimentos. Normalmente no se sintetizan en el organismo y son esenciales para su funcionamiento normal (Fernández, 2021)

Mineral: cualquier elemento o compuesto inorgánico que contribuye a los sistemas enzimáticos y es abundante en la mayoría de los alimentos humanos. Por otro lado, nuestros cuerpos no pueden producir sus propios minerales y necesitamos obtenerlos en una forma que nuestros cuerpos puedan absorber para que puedan realizar el importante trabajo de mantenernos saludables (Fernández, 2021)

Desnutrición: La desnutrición es cualquier trastorno de la composición corporal resultante de un desequilibrio entre la ingesta y las necesidades individuales. Debido a esto, se presentan diversas consecuencias, como, por

ejemplo: desnutrición por exceso de nutrición (sobre nutrición), lo que conlleva al sobrepeso y la obesidad. La desnutrición por deficiencia (desnutrición) provoca enfermedades como pérdida de peso y distrofia maligna (Fernández, 2021)

Obesidad: Es un trastorno metabólico y exceso de peso que es más común en los países desarrollados. En consecuencia, existe el riesgo de contraer enfermedades crónicas, como insuficiencia cardíaca, diabetes, hipertensión, etc. Se define por el índice de masa corporal (IMC), clasificado por obesidad $> 30 \text{ kg/m}^2$ según la Organización Mundial de la Salud, y actualmente es la principal causa de morbilidad y mortalidad a nivel mundial. (Fernández, 2021)

De manera similar, la actividad física son todos los movimientos voluntarios del cuerpo humano realizados por músculos y huesos, que resultan en el consumo de energía adicional. De esta manera, el cuerpo mismo está diseñado para ser móvil y capaz de realizar diferentes tipos de actividades manteniendo funciones importantes y realizando diferentes tipos de actividades. Cabe destacar que se considera actividad física cualquier actividad capaz de incrementar el gasto energético en reposo, al igual que todas las actividades físicas planificadas realizadas durante el tiempo libre o durante el trabajo intenso (López-Miñarro, 2021)

a. Actividad física sedentaria: El sedentarismo se refiere a la falta de actividad física y a la mala movilidad, es decir, a una actividad física regular insuficiente.

b. Actividad física moderada: este es el rango absoluto por encima de la actividad sedentaria. En una escala de 0 a 10, tiene una calificación de 5 a 6. La intensidad del gasto es de aprox. 3,0 a 5,9 MET/min veces mayor que la actividad estacionaria. Ejemplos de ejercicio moderado incluyen:

c. Actividad física vigorosa: categoría de actividad física por encima de moderada que puede reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles y ayudar a mantener un peso saludable. Se recomienda hacerlo durante 60 minutos todos los días. Según la Organización Mundial de la Salud, A.F. $> 6 \text{ MET}$ o más vigorosos y que requieren un esfuerzo físico significativo que puede provocar cambios en la respiración y aumento de la frecuencia cardíaca.

Beneficios de la actividad física: a) Beneficios biológicos: mejora la funcionalidad y regula diversas funciones corporales, tales como: cardiovascular, movimiento, metabolismo, endocrina y neurológica. Además, ayuda a prevenir y tratar enfermedades degenerativas o crónicas, b) Beneficios psicológicos: ayuda a

prevenir y tratar trastornos mentales, relaja, distrae, la forma de expresión emocional y mejora el autocontrol, c) Beneficios sociales: mejora el rendimiento intelectual, social desarrollo, desarrollo de habilidades, habilidades y virtudes (Sarmiento, 2020)

III. METODOLOGÍA.

3.1. Tipo de investigación.

Para la presente investigación es de tipo básico no experimental. Según Sánchez Flores, (2021) Los estudios que utilizan métodos cuantitativos se denominan así porque se relacionan a diversos fenómenos que tienden a medirse, verificando los datos recopilados por medio de métodos del tipo estadístico. Su objetivo principal es describir sus causas, explicación, predicción y control objetivo y predicción de su aparición en base a. sus revelaciones, conclusiones basadas en el uso riguroso de la medición o cuantificación, en la recogida de sus resultados y su procesamiento, análisis e interpretación mediante métodos de deducción hipotética.

3.2. Diseño de investigación.

El estudio fue de diseño no experimental, dado que las variables del estudio no cambiarán y no existe una relación causal, sino que solo se estudia la asociación o relación entre las variables, es un diseño no experimental. Según Hernández y Mendoza (2020), los tipos de investigación de diseño no experimentales son estudios en los que estos fenómenos solo se visualizan en condiciones naturales para su análisis.

El estudio será transversal en términos de recolección de datos, ya que los datos se recolectaron solo una vez por unidad de análisis. Según Hernández y Mendoza (2020), un diseño transversal recopila datos en un momento dado para describir variables relevantes para analizar su ocurrencia y sus interrelaciones, los diseños transversales recopilan datos al mismo tiempo

3.3. Variables y Operacionalización.

Variable Relacional 01 : Alimentación.

Variable Relacional 02 : Actividad Física.

La operacionalización de las variables está demostrada en el apartado Anexos.

3.4. Población y Muestra de estudio

La población estuvo conformada por todos los estudiantes de la institución Educativa N° 16930, los mismos que suman en total 50. Hernández y Mendoza (2020), señalan que una población es un vinculado de los casos totales que conciertan con un conjunto de especificaciones (p.195)

La muestra estuvo compuesta por 50 estudiantes de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa de sexto grado de Educación Primaria. Estudiantes con edades que fluctúan entre 11 y 12 años de los cuales 21 (55%) son de sexo masculino y 45 (17%) de femenino.

Tabla 1
Distribución de la Muestra

Sexo	f	%
Masculino	21	55
Femenino	17	45
Total	38	100

Criterios de inclusión y exclusión: En cuanto a los criterios de inclusión, fueron aquellos que se encuentren matriculados en el sexto grado de la escuela primaria I.E N°16955 Mario Vargas Llosa mientras que, como criterio de exclusión, aquellos que no se encuentren matriculados por motivos de razones externas no podría participar en la investigación.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

En relación a la técnica se utilizó la encuesta, la cual está conformada por una serie de preguntas respecto a las variables a medir y como instrumento se aplicó el cuestionario, en el cual se recopilaron las respuestas a través de un formulario, este fue aplicado a los estudiantes de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, sobre alimentación y su relación con la actividad física, la presente investigación se realizó directamente con los estudiantes de dicho plantel, aplicando la técnica de una encuesta de hábitos de vida de alimentación y actividad física. En colaboración con los estudiantes se obtuvo información auténtica, que dio validez y precisión a la investigación.

Tabla 2*Confiabilidad de los instrumentos de las variables de estudio*

Variable	Alfa de Cronbach	N° ítems
Alimentación	0,85	18
Actividad física	0,77	09

En la tabla se muestra que para la variable alimentos el alfa de Cronbach arrojó un resultado de 0,85 lo que indica que el instrumento utilizado fue confiable para la obtención de los datos del estudio. De manera similar, para la actividad física, el primer factor de Cronbach es 0,77.

3.6. Procedimiento de recolección de datos e informaciones.

Utilizando los programas informáticos Excel y Word, esto nos permitió crear textos y gráficos estadísticos, tablas usando estadística descriptiva para mostrar variables relevantes con frecuencias y porcentajes, y gráficos dibujados a partir de las mismas tartas. En el proceso de investigación, primero se pudo determinar o seleccionar la muestra de investigación. Luego el instrumento que se va a utilizar y comprobar su fiabilidad mediante una evaluación de expertos. Finalmente, se utilizaron herramientas contextualizadas que permitieron el uso de estadísticas descriptivas.

3.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.

Realizar el adecuado procesamiento estadístico descriptivo de la información obtenida de las tecnologías aplicadas, utilizando programas como EXCEL y SPSS, que sirven para organizarla, tabularla y presentarla en forma digital.

IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis Estadístico Descriptivo:

4.1.1. Resultados descriptivos de la variable: Alimentación

Tabla 3

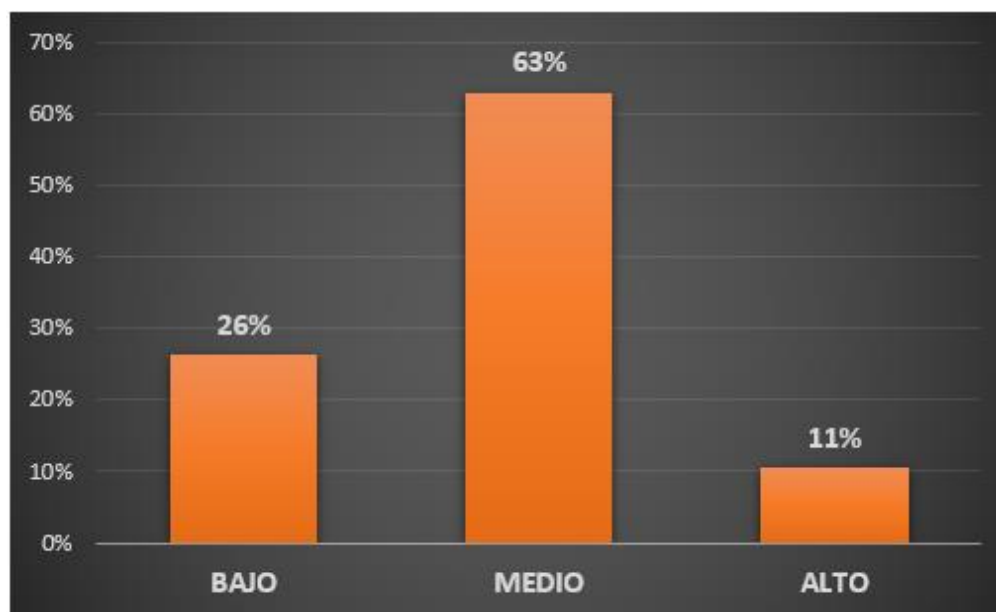
Niveles de la variable Alimentación

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	10	26%
Medio	24	63%
Alto	04	11%
Total	38	100%

Fuente: Cuestionario

Figura 1

Niveles de la variable Alimentación



Interpretación: La mayoría se encuentran en el nivel medio con un 63%, (24 estudiantes), seguidamente un 26% (10 estudiantes) se ubican en un nivel alto y el 11% (04 estudiantes) para el nivel bajo, lo que representa una cifra relativamente regular en la Institución Educativa en relación a la percepción hacia la variable alimentación.

4.1.2. Resultados descriptivos de la variable: Actividad Física

Tabla 4

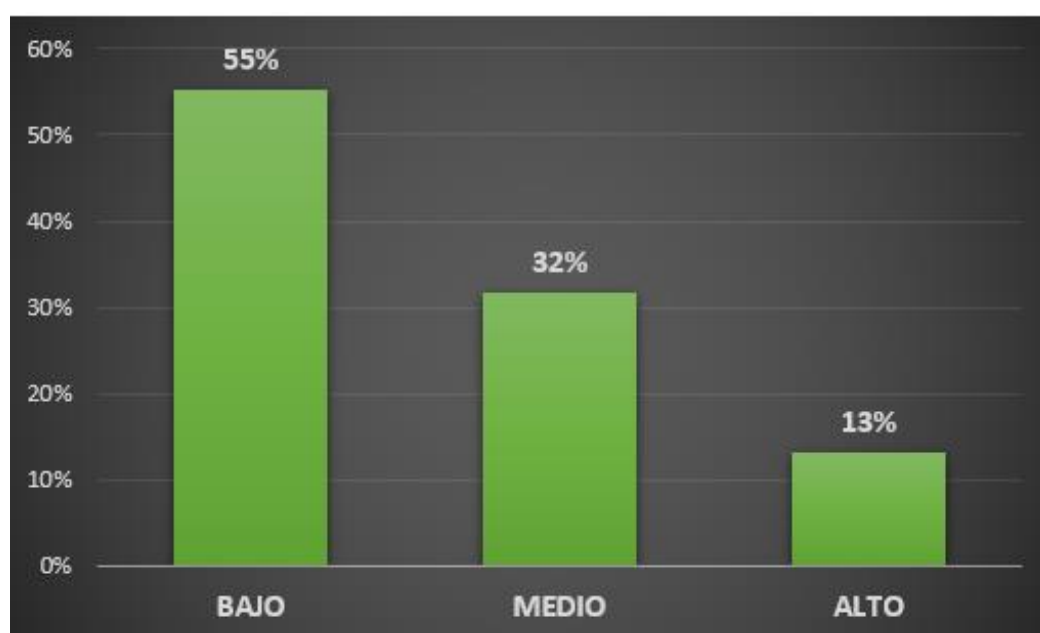
Niveles de la variable actividad física

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	21	55%
Medio	12	32%
Alto	05	13%
Total	38	100%

Fuente: Cuestionario

Figura 2

Niveles de la variable actividad física



Interpretación: En el gráfico se muestra las respuestas por parte de los encuestados en relación a la aplicación de la variable actividad física que en un 55% (21 estudiantes) señalaron para el nivel bajo, seguido con el 32% (12 estudiantes) para el medio y el 13% (05 estudiantes) para el nivel alto, esto representa una cifra preocupante para la Institución Educativa en cuanto a la percepción sobre la actividad física por parte de los encuestados.

4.2. Análisis Estadístico Inferencial:

Para realizar la contrastación de hipótesis se aplicó la prueba de normalidad donde las variables alimentación y actividad física no siguen una distribución normal ya que la significancia o p-valor es menor del 0,05 para la variable estimulación temprana y todas sus dimensiones, a partir de ello se empleará la prueba de Rh Spearman para medir las correlaciones de las variables. (Anexo)

Tabla 5

Resultado de la Prueba de Normalidad

	Pruebas de Normalidad					
	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl.	Sig.	Estadístico	gl.	Sig.
V1 ALIMENTACIÓN	0,165	38	0,200**	0,631	38	0,109
V2 ACTIVIDAD FÍSICA	0,108	38	0,000	0,670	38	0,002

Fuente: Datos que se obtuvieron de las encuestas (elaboración propia)

Interpretación.- En la tabla se pueden observar los resultados de la prueba de normalidad, en donde tomando en cuenta la cantidad de la muestra encuestada que es de 38 participantes, cifras que está por debajo de 50, es por ello que se consideró la prueba de Shapiro-Wilk, así mismo se observa que solamente la variable actividad física no sigue una distribución normal al mostrar una significancia por debajo del α (0,05) es por ello que se empleará la prueba de Rh Spearman para medir las correlación de las variables.

Contrastación de la Hipótesis General

Hg: Existe relación entre la alimentación y la actividad física de los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca - 2023.

H0: No existe relación entre la alimentación y la actividad física de los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca – 2023.

Tabla 6

Correlación entre la alimentación y la actividad física

		ALIMENTACIÓN	ACTIVIDAD FÍSICA
Rho de Spearman	ALIMENTACIÓN	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	0,728**
		N	38
	ACTIVIDAD FÍSICA	Coeficiente de correlación	0,728**
		Sig. (bilateral)	0,024
		N	38

Nota: Presenta el análisis inferencial de la Hipótesis General

Interpretación: Se plasma en la tabla la relación entre ambas variables en estudio, en donde se evidencia que, sí se presenta una correlación, por presentar un nivel de significancia o p-valor del 0,024 cifra que está por debajo del 0,05 que es el indicador para establecer la correlación entre ambas variables, también se muestra el coeficiente de dicha correlación que es 0,728 el cual y según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) enuncia que se trata de una correlación positiva considerable; por lo tanto y ante estos resultados se rechaza enfáticamente la hipótesis Nula y se da por aceptado la hipótesis de la investigación, concluyendo que si existe como muestran los resultados una asociación entre ambas variables en estudio, es decir, que si la alimentación presenta mejoras en los estudiantes de la Institución Educativa “Innova Kinder School”, Región Lambayeque, la actividad física mejorará en el mismo sentido y magnitud del 73%.

Contrastación de la Hipótesis Específica

Hg: Las habilidades blandas y las dimensiones del clima organizacional (Comunicación interpersonal, autonomía para toma de decisiones y motivación laboral) de los colaboradores de la Municipalidad Distrital de La Victoria, Región Lambayeque, 2024 se relacionan significativamente.

H0: Las habilidades blandas y las dimensiones del clima organizacional (Comunicación interpersonal, autonomía para toma de decisiones y motivación laboral) de los colaboradores de la Municipalidad Distrital de La Victoria, Región Lambayeque, 2024 no se relacionan significativamente.

Tabla 7

Correlación entre la alimentación y las dimensiones de la actividad física

		VARIABLE 1: ALIMENTACIÓN
Rho de Spearman	VARIABLE 02: Dimensión 01: Deporte	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N
		0,368 0,427 38
	VARIABLE 02: Dimensión 02: Entrenamiento	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N
		0,463** 0,002 38
	VARIABLE 1: ALIMENTACIÓN	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N
		1,000 38

Nota: Presenta el análisis inferencial de las Hipótesis Específicas

Interpretación: Según la tabla se puede afirmar que existen correlaciones entre la variable alimentación con solo una de las dos dimensiones de la variable actividad física, ante ello se procederá a detallar en cada una de ellas.

Entre la variable alimentación y la primera dimensión llamada deporte, se observa que según el nivel de significancia (p-valor) mostrado, el cual tiene un valor de 0,427 y que es mayor de lo establecido de 0,05 ante ello, se rechaza la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula, es decir, no existe una relación entre ambas.

Entre la variable alimentación y la segunda dimensión llamada entrenamiento, se observa que según el nivel de significancia (p-valor) mostrado, el cual tiene un valor

de 0,002 y que es menor de lo establecido de 0,05, ante ello, se acepta la hipótesis de investigación, que establece que existe una relación entre ambas. En otras palabras, si la alimentación mejora, el entrenamiento también mejorará en un 46% en la misma dirección y magnitud.

4.3. Discusión de los resultados

En relación al objetivo general establecido en la investigación, que consistía en determinar la relación que existe entre la alimentación y la actividad física de los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca - 2023, se puede concluir que efectivamente existe una correlación entre estas dos variables, esta correlación es de naturaleza positiva considerable, de acuerdo a los criterios proporcionados por Hernández Sampieri y Mendoza (2018). Esto significa que, si se logra mejorar la variable alimentación, la actividad física en los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa también mejorará en la misma dirección. Esta conclusión se respalda en el nivel de significancia, que arrojó un valor de 0,024 por debajo del promedio del 0,05 lo que lleva a la aceptación de la hipótesis de investigación y al rechazo de la hipótesis nula. Además, el coeficiente de correlación de Spearman fue de 0,728** indicando una correlación positiva considerable de intensidad, como se define en la tabla de correlación proporcionada por Hernández Sampieri y Mendoza.

Comparando los hallazgos de esta investigación con otros estudios previos realizados en contextos similares, se pueden extraer algunas conclusiones interesantes. Por ejemplo, la tesis de Flores (2020) en su investigación cuyo objetivo fue encontrar una correlación entre dos variables de investigación, en donde según los resultados obtenidos, se evidenció una correlación del sobrepeso con la actividad física es baja, mostrando una correlación de 0.002, la cual no es significativa (digamos $>0,05$), mientras que en el caso de la obesidad se encontró una relación inversa con -0,0183, pero insignificante (sig. $>0,05$) concluyendo que no existe relación significativa entre las variables de estudio. Así mismo lo analizado por Zúñiga (2021) en su investigación en donde tuvo como objetivo encontrar la relación entre los hábitos alimentarios, la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria, llegando a la conclusión que existe relación estadísticamente significativa entre las variables E.N y los hábitos alimentarios y el rendimiento académico.

Contrastando además con la investigación de Sepúlveda (2021) en su estudio cuyo objetivo fue determinar la relación entre la realización de actividades físicas y sedentarias y el estado nutricional de estudiantes de 13 a 17 años, en donde para determinar la asociación entre variables se utilizó la prueba de chi-cuadrado y la prueba de Fisher; es por ello que según los resultados de los jóvenes, el 70,3% de los jóvenes tenía un IMC normal, el 25,2% tenía sobrepeso y el 78,4% tenía un T/E apropiado. El 45% realizaba actividad física ligera y el 40,5% actividad física sedentaria, mostrándose una relación entre las variables por evidenciar una significancia menor al 0,05

Los resultados de esta investigación respaldan la relación propuesta en el objetivo general. En efecto, se ha encontrado una correlación entre las variables, lo que significa que un aumento del 100% en la alimentación se traduce en un incremento del 73% en la actividad física en los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca.

En cuanto al primer objetivo de la investigación, el cual fue el Conocer el nivel de alimentación en los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca – 2023, los resultados muestran que un 63%, (24 estudiantes), seguidamente un 26% (10 estudiantes) se ubican en un nivel alto y el 11% (04 estudiantes) para el nivel bajo.

En relación a los resultados proporcionados por los encuestados, se observa que más de la mitad de los encuestados se encuentran en el nivel medio, lo que representa una cifra en términos medios ya que solo el 11% están en el nivel alto por parte de los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa.

En cuanto al segundo objetivo de la investigación, el cual fue el de conocer el nivel de actividad física en los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca – 2023, se observa que un 55% (21 estudiantes) señalaron para el nivel bajo, seguido con el 32% (12 estudiantes) para el medio y el 13% (05 estudiantes) para el nivel alto. Estos resultados indican una preocupación en cuanto a los resultados que en más de la mitad de los participantes respondieron en el nivel bajo

Comparando los hallazgos de esta investigación con otros estudios previos realizados en contextos similares, se pueden extraer algunas conclusiones

interesantes. Por ejemplo, la tesis de Olavide Alfaro (2020) cuyo objetivo de su estudio fue determinar los niveles de actividad física, evaluar el estado nutricional y medir el riesgo cardiovascular en estudiantes de secundaria del I.E., región de Miraflores, obteniendo como resultados que el 67,5% presentaba un estado nutricional normal, el 22,8% tenía sobrepeso y el 9,7% obesidad. En cuanto al nivel de A.F, se encontró que el 54,5% tenía A.F. baja y el 29,0% tenía A.F. baja. F Moderado, A.F Alto 16,6% En cuanto al riesgo cardiovascular, se encontró que los estudiantes tenían riesgo bajo (73,1%), riesgo alto (17,9%) y riesgo muy alto (9,0%). Así mismo Quispe (2020) cuyo objetivo de su estudio fue examinar si existe una correlación entre los niveles de actividad física de los estudiantes y el sobrepeso y la obesidad, entre los resultados se tiene que del 100% de los estudiantes evaluados, el 59,5% tenía AF moderada, el 21,6% tenía AF baja y el 18,9% tenía AF fuerte. Un estudiante fracasado. F 4,5% de sobrepeso, moderado A.

En relación al tercer objetivo específico, el cual fue el de identificar la relación entre la alimentación y las dimensiones de la actividad física (Deporte y entrenamiento) de los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca – 2023, se puede confirmar que efectivamente existen correlación solo con una de la dos dimensiones, es decir con el entrenamiento por presentar un nivel de significancia del 0,002 cifra que está por debajo del 0,05 esta correlación es de naturaleza positiva media, de acuerdo a los criterios proporcionados por Hernández Sampieri y Mendoza (2018) siendo de una intensidad con el 46%

Al comparar con la investigación de Nelio et al (2020) cuyo objetivo del estudio sobre actividad física, sedentarismo y estado nutricional de escolares de la ciudad de Buenos Aires fue determinar el estado nutricional, actividad física y sedentarismo de estudiantes de nivel socioeconómico medio, bajo y secundario, obtuvieron como resultados en cuanto a las correlaciones de Pearson y pruebas que comparan la actividad física y el tiempo de sedentarismo en relación con el sexo y la edad

Contrastando con lo investigados por Quispe (2020) cuyo objetivo de su estudio fue examinar si existe una correlación entre los niveles de actividad física de los estudiantes y el sobrepeso y la obesidad, se obtuvo como resultado principal con base en la prueba de chi-cuadrado el cual demostró que no existe correlación significativa entre actividad física y E.N, lo que rechaza la hipótesis propuesta.

V. CONCLUSIONES

1. En relación al objetivo general de este estudio, que busca determinar la relación que existe entre la alimentación y la actividad física de los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca - 2023, se encontró que el nivel de significancia fue del 0,024 menor al valor estadístico de $p= 0.05$, esto confirma la existencia de una correlación positiva considerable, es decir, si la alimentación mejora, la actividad física también mejora en la misma dirección y magnitud en un 73%.
2. En cuanto al objetivo específico número 1, cuyo propósito fue el de conocer el nivel de alimentación en los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca – 2023, se observó que el 63% de los estudiantes indicaron el nivel medio, 26% para el bajo y 11% para el alto.
3. En cuanto al objetivo específico número 2, cuyo propósito fue el de conocer el nivel de actividad física en los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca – 2023, se observó que el 55% de los estudiantes indicaron el nivel bajo, 32% para el medio y 13% para el alto.
4. En cuanto al objetivo específico 3 cuyo propósito fue identificar la relación entre la alimentación y las dimensiones de la actividad física (Deporte y entrenamiento) de los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca – 2023, se evidenció que presenta relación con la dimensión entrenamiento y no con deporte, por presentar un nivel de significancia del 0,002 cifra que está por debajo del 0,05 esta correlación es de naturaleza positiva media, de acuerdo a los criterios proporcionados por Hernández Sampieri y Mendoza (2018) siendo de una intensidad con el 46%

VI. RECOMENDACIONES

1. Seguir mejorando la relación entre las variables alimentación y la actividad física a pesar de haberse evidenciado una asociación considerable entre ambas, ante ello en futuras investigaciones, es importante seguir explorando y profundizando en el análisis del comportamiento de cada una de ellas, esto permitirá identificar causas y consecuencias que contribuyan a optimizar el rendimiento de los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca - 2023
2. Con respecto a la variable alimentación, es necesario que los docentes inculquen a sus estudiantes a una alimentación saludable, consumiendo una variedad de alimentos, verduras, comidas integrales como pasta, arroz, pan y cereales, que contengan proteínas como pescado, carne, lácteos y frutos secos, así también grasas buenas como aceite, frutas secas y semillas.
3. En lo que respecta a la variable actividad física, se debe implementar mecanismos de rutina en donde los estudiantes realicen al menos 60 minutos de actividad física diaria, con ejercicios aeróbicos-cardiovasculares, de fortalecimiento muscular y óseo, en donde permanezcan activo el resto del día.
4. Para fortalecer las dimensiones de las variables alimentación y actividad física, se deben establecer mecanismos que permitan sensibilizar sobre actividades que incluyan movimientos físicos en la vida diaria, limitando el tiempo frente a pantallas, consumiendo frutas, verduras en la dieta, alimentos integrales, evitando los azúcares agregados e involucrando a los alumnos en la preparación de las comidas.

REFERENCIAS

- Ayelén, M. (2020). Estudio del estado nutricional, actividad física y alimentación de escolares del nivel primario. Universidad Nacional de la Plata.
- Bach-Faig, A., & Esquiús de la Zarza, L. (2020). La alimentación en la actividad física y el deporte (E. UOC (ed.)).
- Barja-Fernández, S., Pino, M., Portela Pino, I., & Leis Trabazo, R. (2021). Evaluación de los hábitos de alimentación y actividad física en escolares gallegos. *Nutrición Hospitalaria*.
- Bermejo, Á. G. (2020). Ofertas gastronómicas y sistemas de aprovisionamiento. Barcelona, España: McGraw-Hill Interamericana de España S.L.
- Calderón, C. F., Neira, G. E., & Flórez-Méndez, J. (2020). Evaluación de hábitos de alimentación, actividad física y estado nutricional en estudiantes de 4 a 13 años de la comuna de Llanquihue, Chile. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(4), 612–619.
- Cañizares Marquéz, J. M., & Carbonero Celis, C. (2021). Enciclopedia para Padres, sobre Actividad Física, Salud y Educación en los niños (Wanceulen Editorial (ed.)).
- Corbin, C. (2020). *Fitness for Life Physical Activity Pyramid for Children* (H. Kinetics (ed.)).
- Esquiús de la Zarza, L., & Bach-Faig, A. (2020). Personalización y nuevas tendencias en alimentación deportiva (E. UOC (ed.)).
- Fernández Saltos, J. C. (2021). La alimentación en el rendimiento deportivo de los alumnos de octavo de educación básica de la Unidad Educativa Ambato. Universidad Técnica de Ambato.
- Food and Agriculture Organization, U. N. (2022). América Latina y el Caribe: Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional 2022: Sistemas alimentarios sostenibles para poner fin al hambre y la malnutrición (F. & A. Org. (ed.)).
- González, C. G., Domper, A., Fonseca, L., Lera, L., Correa, P., Zacarías, I., & Vio, F. (2020). Aplicación y efectividad de un modelo educativo en hábitos saludables con entrega de fruta y programa de actividad física en escolares.
- Guerrero, G., López, J., Villaseñor, N., Gutiérrez, C., Sánchez, Y., Santiago, L., Martínez, O., & Maya Lozano, N. (2021). Diseño y validación de un cuestionario de hábitos de vida de alimentación y actividad física para escolares de 8-12 años.
- Herrero Martín, G. (2020). Alimentación saludable para niños geniales: Consejos y recetas para la mejora del rendimiento escolar y desarrollo del talento (E. AMAT (ed.)).
- Játiva Rosero, D. E. (2020). La alimentación y su incidencia en el rendimiento físico de los niños/as del séptimo año de educación básica de la escuela “Fe y Alegría” del

- casero Yayulihui Alto del cantón Quero provincia de Tungurahua [Universidad Técnica De Ambato].
- Jiménez Sesme, M. A. (2021). La alimentación y su influencia en el desarrollo de la actividad física en los niños(as) de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Honduras” del cantón Ambato, durante el año lectivo 2020-2021 [Universidad Técnica de Ambato].
- Kain B, J., Vio D, F., Leyton D, B., Cerda R, R., Olivares C, S., Uauy D, R., & Albala B, C. (2020). Estrategia de promoción de la salud en escolares de educación básica municipalizada de la comuna de Casablanca, Chile. *Revista Chilena de Nutrición*, 32(2).
- Lois Carro, L., & Rial Rebullido, T. (2020). Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria: estudio descriptivo de un colegio de Pontevedra. *Sportis. Revista Técnico-Científica Del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, II (2020), 77–92.
- López-Miñarro, P. Á. (2021). Alimentación y actividad física. Departamentos de La UMU: Expresión Plástica, Musical y Dinámica, 1–15. <http://hdl.handle.net/10201/5173>
- Lucas, P. J. C. (2021). The influence of a healthy lifestyle on body mass index in a sample of 12-14 year old individuals in Murcia (Spain). *Anales Del Sistema Sanitario de Navarra*, 44(1), 33–40.
- Mena Bejarano, B., & Cardozo Vásquez, Y. S. (2021). Actividad física en niños, niñas y adolescentes: Investigación, teoría y práctica (U. N. de Colombia (ed.)).
- OMS. (2020). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud (O. M. de la Salud (ed.)).
- OMS. (2020). Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud (O. M. de la Salud (ed.)).
- OPS & UNICEF (2020). Medidas preventivas para prevenir el sobrepeso y la obesidad.
- Rodríguez Escobar, G. (2020). Alimentación y nutrición aplicada (U. del Bosque (ed.)).
- Rodríguez, M. de la F., Morell, J. M., & Fresneda, J. (2020). Cuida de mí: Claves de la resiliencia familiar (E. UNED (ed.)).
- Salas-Salvadó, J., Bonada i Sanjaume, A., Trallero Casañas, R., Saló i Solà, M. E., & Burgos Peláez, R. (2021). Nutrición y dietética clínica (E. H. Sciences (ed.); 4th ed.).
- Sarmiento Zamora, L. M. (2020). La alimentación y su incidencia en el rendimiento físico de los estudiantes del sexto año de educación básica de la escuela fiscal “Francisco Flor” de la ciudad de Ambato [Universidad Técnica de Ambato].
- SECN. (2021). Consenso sobre factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en pediatría (S. de E. y C. de Nutrición (ed.)).

- Tigse Osorio, J. A. (2020). La alimentación y su influencia en el desarrollo de la actividad física de los estudiantes de sexto y séptimo año de egb de la escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí provincia de Cotopaxi [Universidad Técnica De Ambato].
- Viera, E. C., Quiñones, I. T., & García Araujo, J. A. (2021). Relationship between physical activity, nutrition, and family in school-aged youth. *Retos*, 2041(34), 85–88.
- Zapata Galarza, M. V., & Ramírez Ponce, D. Y. (2020). La promoción de la actividad física para disminuir el sobrepeso en niños. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología En La Cultura Física*, 15(1), 153–165.

ANEXOS

Anexo I. Matriz de consistencia.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA	MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Problema General: ¿Cuál es la relación existente entre la alimentación y la actividad física de los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca - 2023? Problemas Específicos: • ¿Cómo es el nivel de alimentación en los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca - 2023? • ¿Cómo es el nivel de actividad física en los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca - 2023? • ¿Cuál es la relación de la alimentación con las dimensiones de la actividad física (Deporte y entrenamiento) de los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca - 2023?	Objetivo General: Determinar la relación que existe entre la alimentación y la actividad física de los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca - 2023. Objetivos Específicos: • Conocer el nivel de alimentación en los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca – 2023. • Conocer el nivel de actividad física en los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca – 2023 • Identificar la relación entre la alimentación y las dimensiones de la actividad física (Deporte y entrenamiento) de los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca – 2023	Hipótesis Investigación: Existe relación entre la alimentación y la actividad física de los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca - 2023 Hipótesis Nula: No existe relación entre la alimentación y la actividad física de los estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Pampas del Inca, Cajamarca – 2023	Variable 1: Alimentación Dimensiones: • Alimento. • Nutrición. Variable 2: Actividad Física Dimensiones: • Deporte • Entrenamiento	Tipo de Investigación: Básica Nivel de Investigación: Descriptivo Correlativo Método General: Científico Diseño: Diseño descriptivo simple no experimental de corte transversal.	Población: La población estuvo conformada por un total de 38 estudiantes de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa Muestra: La muestra estuvo también conformada por los 38 estudiantes de la población, es decir, es una muestra censal. Muestreo: No aplica	Técnicas: Encuesta Instrumentos: Cuestionario

Anexo II. Operacionalización de variables.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN	TÉCNICA / INSTRUMENTO
Variable 1: Alimentación	Herrero (2020) señala como el conjunto de procesos sociológicos y psicobiológicos asociados a la ingesta de alimentos	La alimentación tiene dos dimensiones: Alimento y nutrición, las cuales serán medidas a través de una lista de cotejo de 18 ítems.	Alimento	Frecuencia de consumo de alimentos	Escala de Likert: Ordinal Nunca (1) Casi Nunca (2) Algunas Veces (3) Casi Siempre (4) Siempre (5)	Encuesta – Cuestionario
			Nutrición	Frecuencia de consumo de nutrientes.		
Variable 2: Actividad Física	Cualquier actividad capaz de incrementar el gasto energético en reposo, al igual que todas las actividades físicas planificadas realizadas durante un tiempo (López-Miñarro, 2021)	La actividad física tiene dos dimensiones: Deporte y entrenamiento, las cuales serán medidas a través de una lista de cotejo de 09 ítems.	Deporte	Frecuencia de actividad física	Escala de Likert: Ordinal Nunca (1) Casi Nunca (2) Algunas Veces (3) Casi Siempre (4) Siempre (5)	Encuesta – Cuestionario
			Entrenamiento	Frecuencia de entrenamiento.		

Anexo III. Declaración jurada de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado estudiante del nivel primario de la Institución Educativa N°16955 Mario Vargas Llosa, solicito su apoyo para la realización de la investigación denominada “Alimentación y actividad física en estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Cajamarca – 2023”.

Se detalla que:

- La encuesta está conformada por dos cuestionarios de 18 ítems para la primera variable denominada alimentación y de 09 para la segunda variable llamada actividad física, las cuales deberán ser respondidas con total honestidad.
- La información que se me brinde será utilizada únicamente para esta investigación, además de que los datos obtenidos con la encuesta serán tratados de manera anónima.
- La participación en la mencionada encuesta es totalmente voluntaria, en el cual el encuestado tiene la libertad de responder las preguntas que considere.
- Si surgen dudas acerca de la investigación, el cliente puede realizar las consultas que considere necesarias.

Chiclayo, febrero del 2025.



Neyra García Erlinda
DNI: 46475913

Anexo IV. Instrumentos de recolección de datos.

CUESTIONARIO: ALIMENTACIÓN

Escala de Liker:

Nunca (1), Casi Nunca (2), Algunas Veces (3), Casi Siempre (4), Siempre (5)

Nº	ÍTEMS	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN 1: Alimento						
1	Tomo refrescos o jugos embotellados.					
2	Tomo leches saborizadas: chocolate, fresa, etc.					
3	Como frutas y verduras					
4	Desayuno antes de salir de mi casa.					
5	Como pizzas o hamburguesas.					
6	Como panes o pastelitos de paquete.					
7	Si estoy aburrido o triste me pongo a comer					
8	Hago 5 comidas al día (desayuno, lunch, almuerzo, colación de media tarde, cena)					
9	Como algunas golosinas o frituras como: chicles, caramelos, papas de bolsa, etc.					
DIMENSIÓN 2: Nutrición						
10	Cuando tengo sed tomo solo agua.					
11	Sigo comiendo, aunque ya no tenga hambre, solo por acabarme lo que tengo en el plato.					
12	Como al menos 2 frutas al día.					
13	Cuando veo la televisión como golosinas o frituras.					
14	El lunch o comida ligera que como todos los días lo compro en la escuela o en la calle.					
15	Si tengo hambre entre comidas, como fruta.					
16	A la hora de comer veo la televisión.					
17	Como al menos 2 verduras al día.					
18	Consumo helados, malteadas, café o chocolate, preparados con crema batida, manjar o chispas de chocolate.					

Fuente: Tomado de Aucacusi Sánchez, Mirian, 2023

CUESTIONARIO: ACTIVIDAD FÍSICA

Escala de Liker:

Nunca (1), Casi Nunca (2), Algunas Veces (3), Casi Siempre (4), Siempre (5)

Nº	ÍTEMS	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN 1: Deporte						
1	Hago actividades físicas y/o deportivas con mi familia.					
2	Estoy más tiempo en la computadora o videojuegos que jugando futbol u otro deporte o actividad física.					
3	Me paso 2 horas o más viendo programas televisión.					
4	Juego en el parque, jardín o patio con otros niños.					
DIMENSIÓN 2: Estimulación Extrínseca						
5	A la hora del recreo hago algún deporte o actividad física.					
6	Practico algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizo en la escuela los días de Educación Física.					
7	Camino por lo menos 15 minutos al día.					
8	Me paso una buena parte de la mañana o tarde acostado.					
9	Me quedo en casa sentado o acostado, en vez de jugar o hacer deporte o actividad física.					

Fuente: Tomado de Aucacusi Sánchez, Mirian, 2023

Anexo V. Juicio de Expertos

UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO FACULTAD DE DERECHO Y EDUCACIÓN ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

Informe de opinión de expertos del instrumento de Investigación

I.- DATOS GENERALES

- 1.1. Apellidos y Nombres : Mg. Nelson E. Nieto Morales
1.2. D.N.I : 16520965
1.3. Institución donde labora : Instituto Superior República Federal de Alemania
1.4. Autor del Instrumento : Bach. Neyra García Erlinda
1.5. Título de la Investigación : Alimentación y actividad física en estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Cajamarca – 2023.

II.- ASPECTOS DE VALIDACION

Evalúe cada ítem y coloque la puntuación que usted crea conveniente. La puntuación debe ser entre: 01 – 40 DEFICIENTE; 41 – 90 REGULAR; 91 – 100 EXCELENTE.

N°	ITEMS	INDICACIONES	DEFICIENTE (01 - 40)	REGULAR (41 - 90)	EXCELENTE (91 - 100)
1	Claridad	Está formulada con lenguaje apropiado			X
2	Objetividad	Está expresado en capacidades observables			X
3	Actualidad	Adecuado con la innovación y la mejora continua de los servicios educativos.			X
4	Organización	Existe organización lógica en el instrumento			X
5	Suficiencia	Comprende los aspectos de cantidad y calidad con respecto a las variables de investigación			X
6	Intencionalidad	Adecuado para valorar aspectos de las variables de investigación			X
7	Consistencia	Basado en aspectos teóricos de conocimiento			X
8	Coherencia	Existe coherencia entre los índices e indicadores y dimensiones			X
9	Metodología	La estrategia responde al propósito de la investigación			X

III.- OPINION DE APLICABILIDAD : Aplicación a la población de estudio.

IV.- PROMEDIO DE VALORACION : 100%

Chiclayo, febrero 2025



Mg. Nelson E. Nieto Morales
DNI: 16520965

UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE DERECHO Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

Informe de opinión de expertos del instrumento de Investigación

I.- DATOS GENERALES

- 1.1. Apellidos y Nombres** : Mg. Huertas Lluncor, Yovanna
1.2. D.N.I : 16789313
1.3. Institución donde labora : Docente de la Universidad Tecnológica del Perú
1.4. Autor del Instrumento : Bach. Neyra García Erlinda
1.5. Título de la Investigación : Alimentación y actividad física en estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Cajamarca – 2023.

II.- ASPECTOS DE VALIDACION

Evalúe cada ítem y coloque la puntuación que usted crea conveniente. La puntuación debe ser entre: 01 – 40 DEFICIENTE; 41 – 90 REGULAR; 91 – 100 EXCELENTE.

N°	ITEMS	INDICACIONES	DEFICIENTE (01 - 40)	REGULAR (41 - 90)	EXCELENTE (91 - 100)
1	Claridad	Está formulada con lenguaje apropiado			X
2	Objetividad	Está expresado en capacidades observables			X
3	Actualidad	Adecuado con la innovación y la mejora continua de los servicios educativos.			X
4	Organización	Existe organización lógica en el instrumento			X
5	Suficiencia	Comprende los aspectos de cantidad y calidad con respecto a las variables de investigación			X
6	Intencionalidad	Adecuado para valorar aspectos de las variables de investigación			X
7	Consistencia	Basado en aspectos teóricos de conocimiento			X
8	Coherencia	Existe coherencia entre los índices e indicadores y dimensiones			X
9	Metodología	La estrategia responde al propósito de la investigación			X

III.- OPINION DE APLICABILIDAD : Aplicación a la población de estudio.

IV.- PROMEDIO DE VALORACION : 100%

Chiclayo, febrero 2025

Mag. Huertas Lluncor, Yovanna Marisol
DNI N. 16789313

UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE DERECHO Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

Informe de opinión de expertos del instrumento de Investigación

I.- DATOS GENERALES

1.1. **Apellidos y Nombres** : Mg. Bazán Mori Irma Antonieta
1.2. **D.N.I** : 16642446
1.3. **Institución donde labora** : Universidad Tecnológica del Perú
1.4. **Autor del Instrumento** : Bach. Neyra García Erlinda
1.5. **Título de la Investigación** : Alimentación y actividad física en
estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Cajamarca –
2023.

II.- ASPECTOS DE VALIDACION

Evalúe cada ítem y coloque la puntuación que usted crea conveniente. La puntuación debe ser entre: 01 – 40 DEFICIENTE; 41 – 90 REGULAR; 91 – 100 EXCELENTE.

Nº	ITEMS	INDICACIONES	DEFICIENTE (01 - 40)	REGULAR (41 - 90)	EXCELENTE (91 - 100)
1	Claridad	Está formulada con lenguaje apropiado			X
2	Objetividad	Está expresado en capacidades observables			X
3	Actualidad	Adecuado con la innovación y la mejora continua de los servicios educativos.			X
4	Organización	Existe organización lógica en el instrumento			X
5	Suficiencia	Comprende los aspectos de cantidad y calidad con respecto a las variables de investigación			X
6	Intencionalidad	Adecuado para valorar aspectos de las variables de investigación			X
7	Consistencia	Basado en aspectos teóricos de conocimiento			X
8	Coherencia	Existe coherencia entre los índices e indicadores y dimensiones			X
9	Metodología	La estrategia responde al propósito de la investigación			X

III.- OPINION DE APLICABILIDAD : Aplicación a la población de estudio.

IV.- PROMEDIO DE VALORACION: 100%

Chiclayo, febrero 2025



Mg. Bazán Mori Irma Antonieta
DNI: 16642446

Anexo VI. Declaratoria de Autenticidad

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD - ASESOR

Yo, Gutierrez Cárdenas Sergio, docente de la Universidad Particular de Chiclayo, asesor de la Tesis titulada: “Aprendizaje significativo y estimulación escolar en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Innova Kínder School, Región Lambayeque, año 2024”, de la autora Aquino Suclupe Rosa América, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Particular de Chiclayo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad Particular de Chiclayo.

Chiclayo, noviembre del 2024.

Dr. Gutierrez Cárdenas Sergio
Docente Asesor

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD - AUTOR

Yo, Bach. Neyra García Erlinda perteneciente a la Facultad de Derecho y Educación de la Universidad Particular de Chiclayo, identificada con DNI N° 46475913, cuyo informe de tesis se denomina “Alimentación y actividad física en estudiantes de 6° grado de primaria de la I.E N°16955 Mario Vargas Llosa, Cajamarca – 2023”

DECLARO BAJO JURAMENTO QUE:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado las normas internacionales APA de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por lo tanto, en el desarrollo de la presente tesis no se ha realizado plagio alguno.
- 3) La tesis no ha sido auto plagiada, es decir, no ha sido publicada con anterioridad para la obtención de algún grado académico o título profesional.
- 4) Los datos que se han presentado en los resultados son reales, no han sido falseados, duplicados ni copiados, por lo tanto, los resultados que se presentan en este informe de tesis se han obtenido realizando la investigación pertinente.

De identificarse alguna falta de fraude como datos falsos, plagio (información sin citar los autores que corresponden), auto plagio (presentar como nuevo un trabajo de investigación propio publicado anteriormente), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Particular de Chiclayo.

Chiclayo, febrero del 2025.



Neyra García Erlinda
DNI: 46475913

Anexo VII. Base de Datos de Prueba Piloto (Alfa de Cronbach).

ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE 6º GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E N°16955 MARIO VARGAS LLOSA, CAJAMARCA – 2023

PRUEBA PILOTO - ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD - APLICACIÓN DEL ALFA DE CRONBACH

Escala de Likert: Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)

REACTIVOS	VARIABLE RELACIONAL 01 : ALIMENTACIÓN																		SUMA
	Dimensión N° 01 ALIMENTO									Dimensión N° 02 NUTRICIÓN									
	Prg 1	Prg 2	Prg 3	Prg 4	Prg 5	Prg 6	Prg 7	Prg 8	Prg 9	Prg 10	Prg 11	Prg 12	Prg 13	Prg 14	Prg 15	Prg 16	Prg 17	Prg 18	
ENCUESTADO 1	1	3	1	1	2	3	4	2	4	4	3	4	4	2	4	4	2	3	51
ENCUESTADO 2	2	2	3	2	3	1	1	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	2	45
ENCUESTADO 3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	4	3	2	3	2	3	2	3	35
ENCUESTADO 4	1	4	2	2	1	1	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	38
ENCUESTADO 5	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	62
ENCUESTADO 6	4	1	3	1	1	1	1	1	3	3	4	4	4	1	4	4	4	4	48
ENCUESTADO 7	4	4	4	1	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	63
ENCUESTADO 8	2	2	2	3	1	2	4	2	2	3	4	4	3	1	3	3	4	2	47
ENCUESTADO 9	4	3	3	3	1	1	3	2	4	4	3	4	4	1	1	3	3	2	49
ENCUESTADO 10	3	3	3	4	2	3	3	2	4	4	2	2	3	1	4	4	2	3	52
ENCUESTADO 11	4	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	4	2	4	3	4	4	3	56
ENCUESTADO 12	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	2	63
ENCUESTADO 13	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	66
ENCUESTADO 14	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	4	3	65
ENCUESTADO 15	2	4	2	2	2	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	3	56
VARIANZA	1.449	0.960	0.960	1.440	1.289	1.156	1.396	1.173	0.827	0.649	0.462	0.382	0.507	1.422	0.889	0.640	0.667	0.516	
SUMATORIA DE VARIANZAS	16.782																		
VARIANZA DE LA SUMA DE LOS ÍTEMS	87.129																		

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

α : Coeficiente de confiabilidad del cuestionario
 k : Número de ítems del instrumento
 $\sum_{i=1}^k S_i^2$: Sumatoria de las varianzas de los ítems.
 S_T^2 : Varianza total del instrumento.

0.85
18
16.78
87.129

Rangos	Magnitud
0.81 a 1.00	Muy Alta
0.61 a 0.80	Alta
0.41 a 0.60	Moderada
0.21 a 0.40	Baja
0.01 a 0.20	Muy Baja

Fuente: Tomado de Ruiz Bolívar (2002) .

ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E N°16955 MARIO VARGAS LLOSA, CAJAMARCA – 2023

PRUEBA PILOTO - ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD - APLICACIÓN DEL ALFA DE CRONBACH

Escala de Likert: **Nunca (1)** **Casi nunca (2)** **A veces (3)**
 Casi siempre (4) **Siempre (5)**

VARIABLE RELACIONAL 02 : ACTIVIDAD FÍSICA										
Dimensión N° 01 DESPLAZAMIENTO					Dimensión N° 02 ENTRENAMIENTO					
REACTIVOS	Prg 1	Prg 2	Prg 3	Prg 4	Prg 5	Prg 6	Prg 7	Prg 8	Prg 9	SUMA
ENCUESTADO 1	2	3	4	1	1	1	2	2	3	19
ENCUESTADO 2	3	2	3	2	2	2	3	3	1	21
ENCUESTADO 3	2	3	2	1	2	1	2	1	1	15
ENCUESTADO 4	2	2	3	2	2	2	1	1	1	16
ENCUESTADO 5	3	4	4	1	3	1	3	3	4	26
ENCUESTADO 6	4	4	4	1	2	2	1	1	1	20
ENCUESTADO 7	4	3	4	4	3	1	2	2	3	26
ENCUESTADO 8	4	2	1	2	3	2	2	1	2	19
ENCUESTADO 9	3	2	4	1	4	4	2	2	1	23
ENCUESTADO 10	1	1	1	1	1	4	1	1	1	12
ENCUESTADO 11	4	3	2	3	3	4	4	4	3	30
ENCUESTADO 12	3	2	4	3	4	4	3	3	2	28
ENCUESTADO 13	3	4	4	1	1	4	1	1	4	23
ENCUESTADO 14	4	3	4	4	4	4	4	4	3	34
ENCUESTADO 15	2	3	3	4	2	2	2	2	3	23
VARIANZA	0.862	0.729	1.182	1.396	1.049	1.582	0.960	1.129	1.227	
SUMATORIA DE VARIANZAS	10.116									
VARIANZA DE LA SUMA DE LOS ÍTEMS	32.356									

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

α: Coeficiente de confiabilidad del cuestionario

k: Número de ítems del instrumento

$\sum_{i=1}^k S_i^2$: Sumatoria de las varianzas de los ítems.

S_T^2 : Varianza total del instrumento.

0.77
9
10.12
32.356



Rangos	Magnitud
0,81 a 1,00	Muy Alta
0,61 a 0,80	Alta
0,41 a 0,60	Moderada
0,21 a 0,40	Baja
0,01 a 0,20	Muy Baja

Fuente: Tomado de Ruiz Bolívar (2002) .