



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión
Facultad de Bromatología y Nutrición
Escuela Profesional de Bromatología y Nutrición

**Hábitos de alimentación y su relación con la actividad física en los jóvenes de la
urbanización independencia de la provincia de Barranca, 2022**

Tesis

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Bromatología y Nutrición

Autor

Trebejo Barba Stephano Axel Nick

Asesor

Dextre Mendoza Rodolfo William

Huacho – Perú

2023



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

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

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



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

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

FACULTADBromatología y Nutrición.....

ESCUELA PROFESIONALBromatología y Nutrición.....

INFORMACIÓN

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Stephano Axel Nick Trebejo Barba	70837751	15/09/2023
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Rodolfo Willian Dextre Mendoza	15637996	0000-0003-0735-4269
DATOS DE LOS MIEMROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Oscar Otilio Osso Arriz	15584693	0000-0003-1301-0673
Ruben Guerrero Romero	15603092	0000-0001-9233-905x
Edith Torres Corcino	15647759	0009-0008-4541-422x

Hábitos de alimentación y su relación con la actividad física en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%	20%	5%	9%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.usil.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
8	www.gobiernoygestionpublica.edu.pe Fuente de Internet	1%

DEDICATORIA

A Dios, por permitirme terminar este tiempo de preparación. A mis padres que me apoyaron en todo momento para terminar mi carrera.

Agradecimiento

Agradezco a mis profesores por su paciencia y brindarme todos sus conocimientos para desarrollarme como un buen profesional.

ÍNDICE

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	vii
Abstract	viii
CAPÍTULO I - Planteamiento del Problema	9
1.1 Descripción del problema	9
1.2 Formulación del problema	11
1.2.1 Problema General	11
1.2.2 Problemas Específicos	11
1.3 Objetivos de la investigación	11
1.3.1 Objetivo General	11
1.3.2 Objetivos Específicos	11
1.4 Justificación de la investigación	12
1.5 Delimitación de la investigación	13
1.6 Viabilidad de la investigación	13
CAPÍTULO II - Marco Teórico	14
2.1 Antecedentes de la investigación	14
2.2 Bases Teóricas	15
2.3 Base filosófica	20
2.4 Definición de términos básicos	21
2.5 Formulación de hipótesis	21
2.4.1 Hipótesis General	21

2.4.2 Hipótesis Específicas	22
2.6 Operacionalización de la variable	22
CAPÍTULO III – Metodología	23
3.1 Diseño Metodológico	23
3.2 Población y muestra	24
3.2.1 Población	24
3.2.2 Muestra	24
3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	24
3.3.1 Técnicas	24
3.3.2 Instrumentos	24
3.4 Técnicas para el procesamiento de información	26
CAPÍTULO IV – Resultados	27
4.1 Análisis de resultados	27
4.2 Contrastación de hipótesis	32
CAPÍTULO V – Discusión	36
5.1 Discusión	36
CAPÍTULO VI – Conclusiones y recomendaciones	38
6.1 Conclusiones	38
6.2 Recomendaciones	39
Referencias Bibliográficas	40
ANEXOS	46

RESUMEN

Objetivos: Describir la relación que existe entre los hábitos de alimentación y la actividad física en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022. **Muestra:** 120 jóvenes entre los 18 a 25 años. Muestreo por conveniencia. **Metodología:** diseño es descriptivo no experimental, correlacional, con un enfoque cuantitativo. **Resultados:** Existe relación significativa entre los hábitos de alimentación y la actividad física en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022, ya que obtuvo un valor de significancia de 0,000 siendo un valor menor al límite requerido de 0,05 ($p=0,05$), al mismo tiempo los resultados de la encuesta nos demuestran tales afirmaciones. **Conclusiones:** Los dirigentes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, conjuntamente con la municipalidad del distrito de Barranca deben organizar eventos para la promoción de la actividad física entre los jóvenes de 18 a 25 años, si bien es cierto los jóvenes de esa edad ya se encuentran trabajando o están llevando estudios superiores; sin embargo, cuando existe una motivación de parte de sus autoridades podrán dar su tiempo para ser parte de alguna actividad física tanto estructurada como no estructurada. La realización de campañas sobre una dieta saludable ayudará a mantener entre los jóvenes una buena salud.

Palabras claves: hábitos, alimentación, actividades físicas, nutrición.

ABSTRACT

Objectives: To describe the relationship that exists between eating habits and physical activity in young people from the Independencia urbanization in the province of Barranca, 2022. **Sample:** 120 young people between 18 and 25 years old. Sampling for convenience. **Methodology:** design is descriptive non-experimental, correlational, with a quantitative approach. **Results:** There is a significant relationship between eating habits and physical activity in young people from the Independencia urbanization in the province of Barranca, 2022, since it obtained a significance value of 0.000, being a value lower than the required limit of 0.05 ($p=0.05$), at the same time the results of the survey show us such affirmations. **Conclusions:** The leaders of the Independencia urbanization in the province of Barranca, together with the municipality of the district of Barranca, should organize events to promote physical activity among young people between 18 and 25 years of age, although it is true that young people of that age they are already working or are carrying out higher studies; however, when there is a motivation on the part of their authorities, they may give their time to be part of some physical activity, both structured and unstructured. Campaigning on a healthy diet will help maintain good health among young people.

Keywords: habits, food, physical activities, nutrition.

Capítulo I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

La actividad física es una de las acciones del individuo que es considerada fundamental en la vida del ser humano, ya que nos ayuda a evitar problemas de sobrepeso y obesidad, algunos estudios indican que ayuda también en el desarrollo social y también en el ámbito emocional (Sarmiento, et al., 2021). La actividad física generalmente mejora la parte cognitiva de los jóvenes, por lo que la actividad física se convierte en una oportunidad de buena salud tanto física como mental para ellos. Hoyos y Bernal (2021) añaden mencionando que la actividad física ayuda a que el joven se autocontrole en sus conductas como también en sus emociones.

El hábito de alimentación es un concepto amplio y multidimensional (Heather, et al., 2019). Se identificó como un componente clave del bienestar alimentario. Block, et al. (2011) se refiere como la relación positiva construida a través de experiencias sociales, culturales y ambientales con la comida, y con el individuo capaz de tomar decisiones que apoyen su salud. En este sentido, los hábitos de alimentación es mucho más que el único conocimiento, entendido como una rutina alimenticia, porque implica a la vez comprender y actuar sobre conocimiento para la toma de decisiones relacionadas con la alimentación (Scott, Nowlis, Mandel y Morales, 2008). Para Block, et al. (2011) indica que los hábitos alimenticios presentan dos componentes, un componente conceptual o declarativo relacionado con la lectura y adquisición conocimientos sobre alimentos, fuentes de alimentos y nutrientes. El segundo componente es el conocimiento procedimental que se relaciona con la comprensión y aplicar dicho conocimiento a la toma de decisiones alimentarias.

A nivel mundial el alto consumo de alimentos hipercalóricos impacta negativamente en la calidad de la dieta y, a su vez, en la vida humana (Marino, Puppo, Del Bo, Vinelli, Riso, Porrini y Martini, 2021). Ante esta realidad la comunidad científica internacional reconoce los beneficios de la actividad física (Carson, et al. (2017), numerosos países y la Organización Mundial de la Salud – OMS (2020). La OMS publicó el Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 para brindar orientación para apoyar la implementación de acciones nacionales multisectoriales de actividad física y establecer un objetivo específico de una reducción relativa del 15% en la prevalencia global de inactividad física en adultos y adolescentes (OMS, 2018).

En Estados Unidos más de 12 millones de jóvenes se encuentran en pobreza por lo que sus hábitos alimenticios están compuestos por alimentos hipercalóricos y al no tener muchos ingresos se dedican al trabajo y no tiene mucho acceso a instalaciones recreativas y parques para realizar actividades físicas (Diez, et al). Esta realidad a puesto en alerta el sistema de salud, pues su población joven está presentando problemas de obesidad y sobrepeso.

En los países latinoamericanos hay más de 158 millones jóvenes y se caracteriza por tener la mayor población en las zonas urbanas con desigualdades económicas y violencia extrema. Más del 30 % de ellos es pobre por lo que sus hábitos alimenticios, al igual de los norteamericanos, están compuesto por alimentos hipercalóricos (ONU, 2019). Aunque en Latinoamérica la vida es más relajada que los norteamericanos, sin embargo, la globalización se ha encargado de dictarle la dieta a los jóvenes provocando así una alerta de salud por la poca actividad física que los jóvenes tienen.

Perú no es la excepción ante esta problemática, la Dirección de Vigilancia Alimentaria y Nutricional (DEVAN) afirmó en un informe técnico que el 66,9 % de jóvenes en las zonas urbanas presentan una actividad física baja, ello nos indica que los jóvenes no están ocupando su tiempo en actividades deportivas, ante ello los resultados también indicaron que el 67.3 % de ellos presentan obesidad como resultado de un mal hábito alimenticio (Lujan, et al., 2020).

A nivel local, en la provincia de Barranca, la alimentación es rica en productos agroindustriales como: leche (yogurt, queso, lecho en lata), fresa (conserva), uva (vinos y pasas), papa (chuño), camote (harina), maíz, carnes rojas (res, cerdo, bovino) pescado (bonito, lorna, pejerrey), etc. Como parte de la promoción de una vida saludable en lo vecinos de Barranca, la municipalidad a través de la Sub. Gerencia de Educación, Cultura y Deporte, realiza los sábados actividades deportivas en diferentes puntos de la ciudad así el 15 de mayo de 2021 - 10:30 a. m. se llevó a cabo trote motivacional, bicicleteada, funcional y aeróbicos con gran participación de la población y con los cuidados respectivos en protocolos de bioseguridad por la Covid-19. De esa manera la entidad municipal busca promover la práctica de ejercicios que benefician la salud física y emocional de la comunidad.

En estos últimos dos años, a causa de la pandemia Covid- 19, la actividad física en la población mundial, y especialmente barranqueña, ha sido muy poca o casi nula por lo

que este estilo de vida inactivo puede ser causa de muchas enfermedades crónicas. Al no hacer ejercicio en forma regular, aumenta el riesgo de obesidad, enfermedades del corazón, incluyendo enfermedad coronaria e infarto, presión arterial alta, colesterol alto, accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer, incluidos los de colon, seno y de útero, osteoporosis, aumento de sentimientos de depresión y ansiedad. Tener un estilo de vida inactivo también puede aumentar el riesgo de muerte prematura.

Frente a esta problemática se propone el presente estudio que tuvo como finalidad determinar hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca.

1.2 Formulación del Problema

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre los hábitos de alimentación y la actividad física en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022?

1.2.2. Problemas específicos

¿Qué relación existe entre los hábitos de alimentación y la actividad física estructurada en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022?

¿Qué relación existe entre los hábitos de alimentación y la actividad física no estructurada en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Describir la relación que existe entre los hábitos de alimentación y la actividad física en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022.

1.3.2. Objetivos específicos

Describir la relación que existe entre los hábitos de alimentación y la actividad física estructurada en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022.

Describir la relación que existe entre los hábitos de alimentación y la actividad física no estructurada en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Justificación teórica:

Como consecuencia de haber observado situaciones de mayor sedentarismo debido a la pandemia e inadecuada o mala alimentación en los jóvenes de la provincia de Barranca, situación que también es descrita a nivel nacional y mundial, por contacto directo y virtual como las redes sociales, noticieros y programas televisivos educativos, me motivó a investigar para aportar a dar luz sobre este problema. La investigación se justifica en la medida que se intenta esclarecer la relación que existe entre los hábitos de alimentación y la actividad física en los jóvenes de la provincia de Barranca, para que estos tengan una mejor alimentación de acorde con la actividad física que realizan. La información resultante de la investigación se convertirá en un referente viable e importante en el estudio local y regional sobre la relación que existe entre los hábitos de alimentación y la actividad física en los jóvenes de la provincia de Barranca, sabiendo de antemano que la información obtenida será de gran ayuda para llevar una vida vigorosa personal y la provincia contará con una población juvenil saludable.

1.4.2. Justificación práctica:

Es justificable el desarrollo de la investigación por ser de carácter práctico, que contribuirá con los resultados y las conclusiones, con la aplicación de estrategias para una alimentación sana, para reajustar la vida personal y grupal, buscando mejorarla.

1.4.3. Justificación epistemológica:

La justificación epistemológica de nuestra investigación hace que los resultados obtenidos se ajusten a las características del conocimiento científico ya que la investigación científica es un objeto de estudio de la epistemología en la actualidad. El estudio presenta un análisis exhaustivo de la problemática encontrada, es decir, de cómo los hábitos de alimentación y la actividad física en los jóvenes de la provincia de Barranca e relacionan, ya que de acuerdo con muchos especialistas en el campo mencionan que una persona bien alimentada es más competente, eficiente y eficaz en todo lo que hace como estudiante o profesional de una comunidad.

1.5. Delimitación del estudio

Delimitación Espacial.

La investigación se llevó a cabo en la urbanización Independencia de la Provincia de Barranca, departamento de Lima.

Delimitación poblacional.

El grupo poblacional objeto de estudio de la investigación, fueron jóvenes entre 18 a 25 años, correspondientes a la urbanización Independencia de la Provincia de Barranca, sin hacer diferenciación de ningún tipo.

Delimitación Temporal.

La investigación se centró entre el segundo semestre del año 2021 y enero del 2022.

Delimitación temática.

Se realizó un análisis de las variables hábitos de alimentación y actividades físicas en los jóvenes, correspondientes a la urbanización Independencia, urbanización el Olivar, urbanización Jardín de la Provincia de Barranca.

1.6 Viabilidad del estudio

La presente investigación fue viable porque se basó en el hecho que existieron las condiciones sociales, políticas, económicas, de apoyo de la Escuela de Educación Física y la Facultad de Educación, y de tiempo para realizarla sin ningún inconveniente.

En la provincia de Barranca, el Perú y el mundo, una de las necesidades básicas del ser humano es la alimentación, por lo que, la alimentación y la actividad física que realiza el ser humano son factores claves para mantener una buena salud. Ambos tienen una relación estrecha, ya que, al realizar ejercicio físico, gastamos energía y aumenta la demanda de nuestro cuerpo por nutrientes, por lo que es importante alimentarse adecuadamente y esto incrementará el rendimiento físico. De ahí que el presente proyecto se desarrollará dentro de la provincia de Barranca y tendrá una duración de 6 meses.

Capítulo II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

A continuación, se ha considerado mencionar las siguientes tesis que sustentan la investigación, entre ellos podemos mencionar:

2.1.1 Investigaciones internacionales

Parrales (2019) en su estudio sobre hábitos alimentarios y estado nutricional de jóvenes deportistas tuvo como objetivo la valoración de estos hábitos y el estado nutricional en los jóvenes de un club. El método de estudio fue sistémico estructural y contó con una población de 25 jóvenes a quienes se les aplicó una escala para medir los resultados. El investigador llegó a la conclusión que los jóvenes realizan las tres comidas durante el día (desayuno, almuerzo y cena); al mismo tiempo, los jóvenes ingieren alimentos que cubren su necesidad de energía diaria para el desarrollo de sus actividades deportivas.

Gutiérrez (2018) en su investigación sobre la alimentación y actividades físicas en jóvenes deportistas tuvo como objetivo de analizar el rendimiento físico y su alimentación diaria. El estudio fue inductivo y deductivo y se contó con una población de 129 jóvenes q quienes se les aplicó una encuesta. Luego de recoger los datos y analizarlos los investigadores concluyeron que una alimentación específica mejora el rendimiento de los jóvenes. También concluyó que una alimentación saludable no solo mejora el rendimiento de la actividad física, sino también su salud.

Zambrano (2018) en su investigación sobre la relación entre hábitos alimenticios y el rendimiento físico en jóvenes deportistas cuyo objetivo fue analizar la influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento físico en jóvenes de un club deportivo. El estudio fue correlacional-descriptivo contando con una población de 25 jóvenes a quienes se les aplicó la técnica de la encuesta como instrumento y el cuestionario. El investigador llegó a la conclusión que la frecuencia del consumo de alimentos saludables en una hora establecida ayuda a mejorar el rendimiento físico de los jóvenes. También concluye que el régimen de alimentación está controlado por sus padres y ha ayudado a que los jóvenes se encuentren bien de salud con una buena actividad física. La actividad física frecuente y en horarios establecido con un guía ha mejorado grandemente la habilidad de los

jóvenes. Es necesario tener un instructor para que los hábitos de alimentación y la actividad física mejore de manera óptima.

Lizandra y Gregori (2020) en su estudio sobre los hábitos de alimentación y la actividad física tuvo como objetivo conocer los hábitos alimenticios de 170 jóvenes de Valencia y su relación con su actividad física. El estudio fue correlacional-descriptiva y se les aplicó una encuesta para recoger los datos. El análisis de los datos ha revelado que existe correlación entre hábitos alimenticios y actividad física. También el investigador indica que los jóvenes mayores tienen un hábito alimenticio negativo.

Durán y Mamani (2021) en su investigación sobre malos hábitos alimenticios y actividad física en jóvenes universitarios cuyo objetivo determinar la asociación entre los hábitos alimentarios, el nivel de actividad física en estudiantes universitarios. La investigación fue transversal y se contó con una población de 150 jóvenes a quienes se les aplicó tres encuestas para medir los hábitos alimenticios, actividad física y el estrés. Los investigadores concluyeron que los hábitos alimenticios no se asocian con el estrés, sin embargo, sí tiene una relación significativa con la actividad física.

2.1.2 Investigaciones nacionales

Montalvo (2018) en su estudio sobre los hábitos alimentarios de jóvenes de un club deportivo cuyo objetivo fue determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y actividad física. El estudio fue de tipo básica y cuantitativa de diseño no experimental, correlacional y de corte transversal. Se contó con una población de 83 jóvenes a quienes se les aplicó una encuesta y se les realizó las medidas antropométricas, El investigador concluyó que menos de la mitad de las jóvenes presenta hábitos inadecuados de alimentación por lo que este grupo han presentado una deficiencia en las actividades físicas. Este grupo ha presentado obesidad y *sore peso*.

Romero (2019) en su investigación sobre las actividades físicas y alimentación en jóvenes en edad escolar cuyo objetivo fue determinar la relación entre las actividades físicas y su alimentación. La investigación fue descriptiva correlacional. Contó con una población de 100 jóvenes a quienes se les aplicó un cuestionario con escala de Likert. El investigador llegó a la conclusión que existe relación significativa entre las actividades físicas y los hábitos alimenticios.

Berrocal (2019) en su estudio sobre actividad física, hábitos alimentarios en jóvenes de Miraflores cuyo objetivo fue determinar la relación de actividad física, hábitos alimentarios. El estudio fue prospectivo, observacional de corte transversal de nivel correlacional. La población estuvo conformada por 100 jóvenes a quienes se les aplicó una ficha de evaluación nutricional según la OMS, un cuestionario de actividad física (INTA) y cuestionario de hábitos alimentarios. El investigador llegó a la conclusión que la actividad física se relaciona con la forma de alimentación de los jóvenes. Los hábitos alimenticios afectan de manera significativa en la salud de los jóvenes.

Ccapa (2020) en su investigación sobre hábitos alimenticios y rendimiento de jóvenes deportistas cuyo objetivo fue determinar los hábitos alimentarios y su rendimiento en las actividades físicas. La investigación fue cuantitativa, diseño descriptivo y de tipo observacional, transversal y prospectivo. Se tuvo una población de 25 jóvenes deportistas a quienes se les aplicó un cuestionario para recoger los datos. El investigador llegó a la conclusión que Más de la mitad de los jóvenes tuvieron hábitos alimentarios adecuados principalmente, el consumo de desayuno, almuerzo y cena, este hábito ayudó a mejorar su rendimiento físico en las competiciones.

Palacios y Luna (2020) En su estudio sobre hábitos alimenticios en los jóvenes de una institución educativa cuyo objetivo fue determinar la asociación de los hábitos alimentarios y la actividad física. El estudio fue descriptivo-correlacional de corte transversal contando con una población de 222 alumnos a quienes se les aplicó encuesta sobre hábitos alimentarios y de actividad física. El investigador concluyó que la mayoría a de los varones tienen un hábito inadecuado de alimentación presentando obesidad y poca actividad física, mientras que las mujeres presentan mejores hábitos alimenticios presentando mayor actividad física.

Zapata (2021) en su estudio de investigación sobre el nivel de actividad física y hábitos alimenticios en jóvenes de una universidad particular cuyo objetivo fue determinar el nivel de actividad física en estudiantes universitario y sus hábitos de alimentación. La investigación fue de tipo descriptivo, con enfoque cuantitativo y de corte transversal. Contando con una población de 129 estudiantes a quienes se les aplicó El instrumento “Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)”. El investigador concluyó que los estudiantes muestran un nivel bajo de actividad física y sus hábitos alimenticios no son saludables ya que por el tiempo prefieren comer en la calle y están consumiendo alimentos entre comidas y fuera de su horario normal.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Variable 1: Hábitos de alimentación

Para Huanca (2016), los hábitos alimentarios son esenciales para el desarrollo normal de un ser humano, pues esta actividad proporciona nutrientes vitales al organismo ayudando a su desarrollo normal y proveyendo defensas para evitar posibles enfermedades. Los hábitos alimentarios es cualquier actividad que tenga que ver con la ingesta de alimentos, es la forma cotidiana que el individuo escoge para mantener un estilo de vida saludable o no saludable (Acosta y Sánchez, 2020).

Por lo mencionado anteriormente, se puede inferir que los hábitos alimenticios es una decisión del individuo con respecto a su forma de ingerir alimentos para absorber los nutrientes suficientes y obtener la energía necesaria para la realización de diferentes actividades.

Pilay y Zambrano (2021) demostraron que esta actividad ha sido desequilibrada debido a la pandemia. Esta situación ha provocado que muchas personas ingieran alimentos no saludables, pues la poca economía, por causa de los confinamientos por salubridad, les alcanzaba para comprar alimentos de bajo valor proteico. Los jóvenes, en el tiempo de confinamiento, comenzaron a adquirir hábitos alimenticios no saludables y que no aportan para nada en su desarrollo normal, tal como lo menciona la Comisión Económica para América Latina y el Caribe - CEPAL (2020) que estos hábitos adquiridos por los jóvenes en tiempo de pandemia están ocasionando riesgos en su salud, ya que no han tenido una buena nutrición.

Dimensiones de hábitos de alimentación

Tipos de alimentos:

Para Carrión y Zavala (2018) indican que la ración de alimentos que el individuo debe consumir no debe pasar la cantidad de calorías a la que el cuerpo mismo requiere diariamente, no sobrepasar el 30% de ingesta. Ello implica dejar de consumir grasas saturadas y grasas trans. Es necesario tener en cuenta que los alimentos hipercalóricos son aquellos que saturan la cantidad requerida diaria y los alimentos hipocalóricos son aquellos alimentos que ayudan a regularizar nuestro organismo. Los energéticos son alimentos que provee de energía para los trabajos diarios, sin embargo, es necesario tener un control adecuado de nuestra dieta.

Tener un régimen de consumo de diferentes alimentos saludables es necesario para las funciones requeridas del individuo. Si bien es cierto la ingesta de alimentos saludable no es solo la satisfacción del paladar, es más que ello, es el cuidado de nuestra salud (Carrasco, Torres y Gamboa, 2012)

Lugar o ambiente de consumo:

El ambiente en donde se elige para el consumo de los alimentos ha sido uno de los factores que determina si lo que se consume es provechoso para el individuo (Cunyas y Llacta, 2015). Si una persona consume sus alimentos en el trabajo, siempre va a estar con la presión del tiempo y la ingesta de dichos alimentos se será aprovechado por el organismo, ya que se encuentra en tensión. Lo mismo pasa si un joven prefiere ingerir sus alimentos en un restaurante, que regularmente ofrecen alimentos con muchos carbohidratos (Benarroch, Pérez y Perales, 2011).

Es necesario tener un lugar adecuado para la ingesta de los alimentos de tal manera que el cuerpo pueda absorber los nutrientes necesario para las actividades diarias, es por ello que se recomienda el consumo de alimentos en el seno del hogar, sin presión y con la facilidad de escoger los alimentos adecuados para una buena alimentación (Lostanau, 2014).

Frecuencia de consumo.

Para Cervera, Clápes y Rigolfas (2004) indica que el mínimo de comidas debe ser de tres al día. La FAO (2010) recomienda cuatro comidas, en ella se incluye la merienda entre el almuerzo y la cena.

Según Concha, Gonzales, Piñuñuri y Valenzuela (2019) establece porcentajes de cada comida: Desayuno: 25%; Almuerzo: 35%; Merienda: 20%; y Cena: 25%. La frecuencia de estos alimentos en una hora establecida mejora la salud; sin embargo, en estos últimos años la población no establece un horario para alimentarse, ya que el trabajo, los estudios hacen que el horario de desayunar, almorzar y cenar sea totalmente variado.

2.2.2. Variable 2: Actividad física

Laura (2018) define actividad física como una rutina realizada por un individuo de manera intencional, ello quiere decir que es programada para ser realiza de manera continua y repetitiva, ya que dicha actividad es considerada como una de las columnas

fundamentales para mantener una buena salud en todo el proceso de desarrollo del ser humano.

Manteniendo la misma idea, Hormiga (2015) menciona que la actividad física es todo movimiento del cuerpo provocado por los músculos y los huesos, esta, a la vez, provoca un gasto de energía. Esta actividad, como una acción vital para la salud, ayuda a prevenir la presencia de distintas enfermedades crónicas y mejora el estilo de vida del ser humano.

Importancia de la actividad física

Para Perea, et. al (2019) indica que esta actividad, en los últimos años, ha llamado la atención de muchos investigadores. Tal es el caso de la OMS (2010) que recomienda la promoción de la actividad física, pues ello es sinónimo de buena salud.

Es necesario que la actividad física sea parte de la vida cotidiana del individuo, ya que ayuda a mantener una buena salud beneficiando no tan solo al individuo quien la practica, sino también a la sociedad en su conjunto. Perea, et al (2015) menciona que existe varios beneficios al incluir la actividad física en el diario andar, desde mantener una buena salud física y mental hasta la formación de disciplina y el respeto de las normas sociales. Por lo tanto, se puede inferir que la actividad física en estos últimos años de confinamiento causado por la pandemia ha sido una salida para la sociedad contra el estrés, la ansiedad y la depresión; también es importante se mencione que la actividad física ayuda a mejorar el rendimiento académico.

El MINSA (2010, citado por Campoyo, 2018) indica que la actividad en jóvenes es de mucha importancia, pues ayuda a mantener a este grupo de personas alejados de enfermedades crónicas y por ello, ayuda a generar una generación con disciplina y buena salud. Cuando se menciona que la actividad física en los jóvenes ayuda a generar una generación con buena salud se refiere a que esta actividad mejora la calidad de vida extendiendo su expectativa de vida y no solo ello, sino que mejora la parte cognitiva dando tranquilidad y preocupación con respecto a futuras enfermedades. Cintra y Balboa (2011) añaden que la actividad física en los jóvenes es columna de mantener una salud integral.

Consecuencias de la inactividad física

La OMS (2010) alerta que la inactividad física es una de las causantes de muerte en el mundo, los números cada año va en aumento. También se menciona que la inactividad es

una de las causantes del envejecimiento de la población mundial. En estos últimos años, por causa de la pandemia, esta situación ha ido empeorando.

Dimensiones de la actividad física

La actividad física se puede dimensionar en dos, tal como lo menciona Nemours (2014) las actividades físicas estructuradas y las no estructuradas.

Actividad física estructurada

Este tipo de actividad se caracteriza por la presencia de un guía o mánager quien está a cargo del progreso de la actividad del individuo durante el tiempo que permanezca en el lugar de entrenamiento. Las actividades incluidas en esta forma son:

- Actividades planificadas y programadas.
- Actividades con frecuencias breves y repetitivas incluyendo las diferentes intensidades.

Actividad física no estructurada

Esta actividad no necesita la presencia de un instructor o guía, pues esta la realiza el individuo de manera espontánea.

- Actividades cotidianas que el individuo de manera voluntaria establece cierto ritmo.
- Actividades cotidianas hogareñas como las del trabajo.

2.3. Base filosófica

Teoría de los hábitos

Los hábitos según Moreno, Pérez y Gómez (2017) son acciones que se empoderan en el individuo por medio de la repetición. Estas acciones pueden ser benévolos como también perjudicial para la salud, esta involucra los hábitos de alimentación como la actividad física. Los hábitos benévolos nos impulsan a lograr una vida saludable y con pocas dificultades en nuestro diario vivir siempre en cuando se tenga en cuenta un programa adecuado a nuestro organismo. Tener hábitos de alimentación llegaría ser una forma de cuidar la salud y adquirir defensas ante cualquier enfermedad, los hábitos de actividad física nos ayudan mantener nuestro organismo en buen estado.

Cuando se requiere desarrollar un hábito es necesario la repetición de una acción has que la misma se convierta en automático. El proceso para desarrollar un hábito se requiere de dos pasos, la formación y la estabilidad. El primer paso requiere de tiempo, el individuo que quiere desarrollar un hábito debe estar constante y tratando de no interrumpir una la frecuencia de una actividad hasta que se apropie de ella. La segunda fase sigue después de lo que se haya conseguido en la primera, ya que es ahí en donde la actividad se ha empoderado y se repite de manera fácil y automática. Los hábitos llegan a ser acciones poderosas que ayudan al individuo a ser exitoso, siempre en cuando sean buenos hábitos. Es muy importante que los hábitos que se generen deben ir de la mano con el conocimiento, las capacidades y por último el deseo (Moreno, Pérez y Gómez, 2017).

En conclusión, un hábito es una guía de conducta que se ha aprendido y se repite de manera mecánica ante circunstancias específicas, normalmente rutinarias, en donde ella persona no tiene que reflexionar sobre su acción sino que lo realiza. Los hábitos son conductas que pueden beneficiar o perjudicar al individuo (Navarro, et. al. 2017).

2.4. Definición de términos básicos

Hábitos alimenticios

Son conductas de las personas al momento de seleccionar, preparar los alimentos, presentarlos y la manera de como consumir los alimentos (Hidalgo, 2012)

Actividad física

rutina realizada por un individuo de manera intencional, ello quiere decir que es programada para ser realiza de manera continua y repetitiva, ya que dicha actividad es considerada como una de las columnas fundamentales para mantener una buena salud en todo el proceso de desarrollo del ser humano (Laura, 2018)

2.5. Hipótesis de investigación

2.5.1 Hipótesis general

Existe relación significativa entre los hábitos de alimentación y la actividad física en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022.

2.5.2 Hipótesis específicas

Existe relación significativa entre los hábitos de alimentación y la actividad física estructurada en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022.

Existe relación significativa entre los hábitos de alimentación y la actividad física no estructurada en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022.

2.6. Operacionalización de las variables

Tabla 1: *Operacionalización de variables*

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Hábitos de alimentación	Tipos de alimentos	Consumo de alimentos hipercalóricos	1, 2
		Consumo de alimentos hipocalóricos	3, 4
	Lugar o ambiente de consumo	Consumo de alimentos energéticos	5, 6
		En casa	7, 8, 9
	Frecuencia de consumo	En la calle	10, 11, 12
		Come en sus horas	13, 14, 15
Actividad física	Estructurada	Come entre comidas	16, 17, 18
		Pertenece a un centro de entrenamiento	19, 20
	No estructurada	Tipos de actividades	21, 22, 23
		Actividades al aire libre	24, 25
		Actividades en casa	26
		Actividades en el trabajo	27, 28

Capítulo III

METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

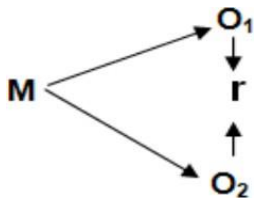
3.1.1 Tipo de estudio y diseño de la investigación

La presente investigación es de tipo no experimental, se manipulan las variables, “Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para posteriormente analizarlos” (Hernández, et al., 2014, p. 152).

Su diseño es descriptivo – correlacional, tiene “como propósito conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular” (Hernández, et al., 2014, p.94).

El enfoque es cuantitativo porque se utilizaron datos numéricos para la recolección de datos de una población existente y medible con el fin de un análisis estadístico, según (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 4).

Para medir las variables se presenta el siguiente esquema:



Del esquema se desprende:

M = Muestra

V1 = Hábitos alimenticios

V2 = Actividades físicas

r = Correlación entre las dos variables

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

Siendo la población de 134 jóvenes de la urb. Independencia de la provincia de Barranca, Lima. Para McClave, Benson y Sincich (2008) afirman “una población es un conjunto de unidades usualmente personas, objetos, transacciones o eventos; en los que estamos interesados en estudiar” (p. 7).

3.2.2 Muestra

Para McClave, Benson y Sincich (2008) definen la **muestra** como “subconjunto de las unidades de una **población**” (p. 7). La muestra es de 120 jóvenes de la urb. Independencia de la provincia de Barranca, Lima; para ello se aplicó la siguiente formula:

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

3.3. Técnicas de recolección de datos

Técnicas: Se obtuvo la información requerida para la investigación aplicándose derivados de expectativas a previo consentimiento informado a cada joven encuestado.

Instrumento: Para medir las 2 variables se utilizará el cuestionamiento como instrumento de medición, para Hernández et al (2010) “Un cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir. Debe ser congruente con el planteamiento del problema e hipótesis” (p. 217)

Ficha Técnica del Instrumento:

Denominación : Cuestionario

Autor : Trebejo Barba, Stephano Axel Nick

Objetivo : Traducir las variables de la investigación en preguntas concretas que nos proporcionen información viable o susceptible de ser cuantificada

- Alcances : Jóvenes entre 18 a 25 años de la urb. Independencia – Barranca, Lima.
- Duración : 50 minutos
- Material : hoja de preguntas
- Descripción : El cuestionario consta de 28 ítems, cada uno de los cuales tiene cinco alternativas: Nunca (1), casi nunca (2), a veces (3), casi siempre (4), siempre (5). Dirigido a jóvenes de la urb. Independencia y El Olivar del distrito de Barranca, Lima. Las preguntas están relacionadas a partir de las dimensiones e indicadores, que nos servirán para medir las dos variables: hábitos alimenticios y actividad física.
- Confiabilidad : En cuanto a la fiabilidad del instrumento, el autor lo evaluó por medio del alfa de Cronbach teniendo como resultado de 0,672, según las características del alfa de Cronbach se considera el instrumento muy confiable.

Tabla 2: *Baremos*

BAREMO DEL INSTRUMENTO	
NIVELES	ESCALAS
Bajo	5 – 13
Medio	14 – 21
Alto	22 - 30

Fuente: *Elaboración propia*

Validez

El presente instrumento ha sido validado por dos profesores con grado de magister y con experiencia en investigación, los cuales están calificados para la validación.

Tabla 3: *Juicio de expertos*

Prueba binomial						
		Categoría	N	Prop. observada	Prop. de prueba	Significación exacta (unilateral)
Experto 1	Grupo 1	28	1	,50	,85	,278 ^a
	Grupo 2	0	1	,50		
	Total		2	1,00		
Experto 2	Grupo 1	28	1	,50	,85	,278 ^a
	Grupo 2	0	1	,50		
	Total		2	1,00		

a. La hipótesis alternativa indica que la proporción de casos en el primer grupo < ,85.

Fuente: Programa estadístico SPSS 25

Interpretación: El resultado binomial expuestos en la tabla 3 demuestran que el instrumento validado por dos expertos tiene como resultado 0,278 siendo un valor por debajo del nivel de significancia que es de 0,85 por lo que el instrumento es válido.

Confiabilidad

Para Hernández, et. al (2014) la confiabilidad de un instrumento indica el grado que produce resultados consistente y coherente, esta prueba se da por medio de la aplicación del instrumento en una prueba piloto; para esta investigación se optó con 20 personas. Debido al cálculo obtenido por la prueba de Alfa de Cronbach, se obtuvo 0,673 siendo un valor con muy buena confiabilidad del instrumento.

3.4. Técnicas para el procesamiento de la información

Para el procesamiento y análisis de datos se utilizaron los siguientes instrumentos.

- Tabulación o cuadros
- El estadístico SPSS versión 25
- Análisis e interpretación de datos.

Capítulo IV

RESULTADOS

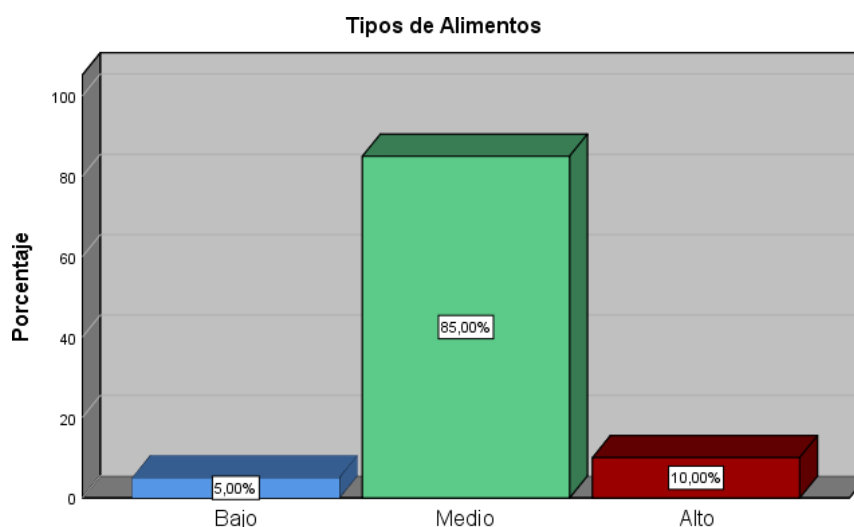
4.1. Análisis de resultados

Tabla 4: *Dimensión Tipos de Alimentos*

Tipos de Alimentos				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	6	5,0	5,0
	Medio	102	85,0	90,0
	Alto	12	10,0	100,0
	Total	120	100,0	100,0

Fuente: Programa estadístico SPSS 25

Figura 1: Gráfico de barras dimensión Tipos de Alimentos



Fuente: *Elaboración propia*

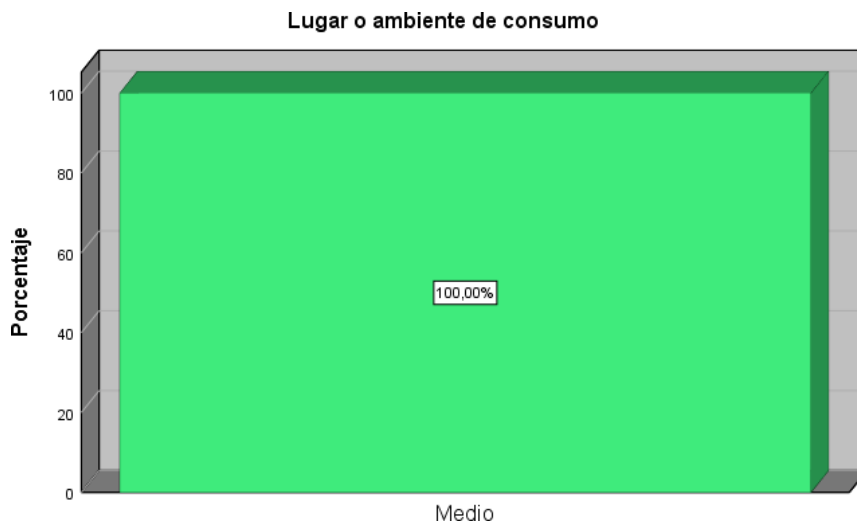
Interpretación: El gráfico muestra un 87% de jóvenes encuestados indican un nivel medio con respecto a tipos de alimentos (consumen medianamente alimentos hipercalóricos, energéticos e hipocalóricos), el 10% muestran un nivel alto de consumo de alimentos hipercalóricos y energéticos, solo el 5% tienen un bajo consumo de estos tipos de alimentos.

Tabla 5: Dimensión Lugar o Ambiente de Consumo

		Lugar o Ambiente de Consumo			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	0	0,0	0,0	0,0
	Medio	120	100,0	100,0	100,0
	Alto	0	0,0	0,0	0,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Programa estadístico SPSS 25

Figura 2: Gráfico de barras dimensión Lugar o ambiente de consumo



Fuente: Elaboración propia

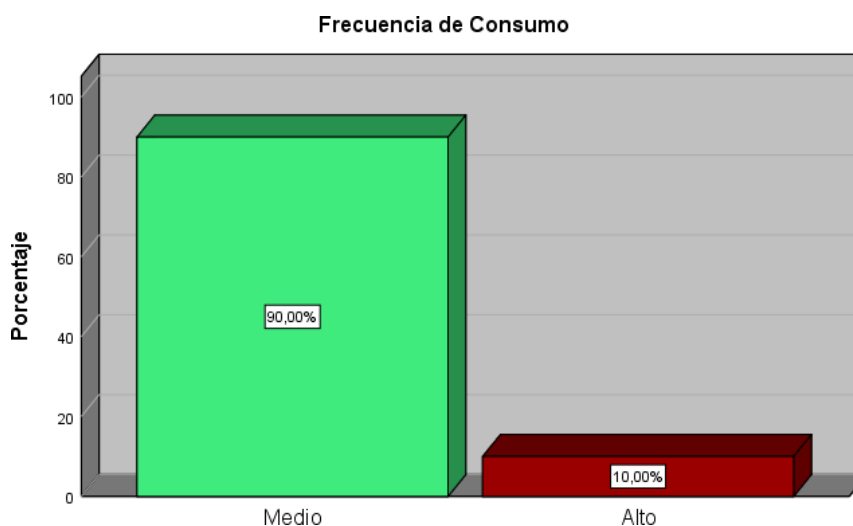
Interpretación: El gráfico muestra un 100% de jóvenes encuestados indican un nivel medio con respecto a lugar o ambiente de consumo (consumen sus alimentos entre su casa y en la calle).

Tabla 6: Dimensión Lugar o Ambiente de Consumo

Frecuencia de Consumo					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	0	0,0	0,0	0,0
	Medio	108	90,0	90,0	90,0
	Alto	12	10,0	10,0	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Programa estadístico SPSS 25

Figura 3: Gráfico de barras dimensión Frecuencia de Consumo



Fuente: Elaboración propia

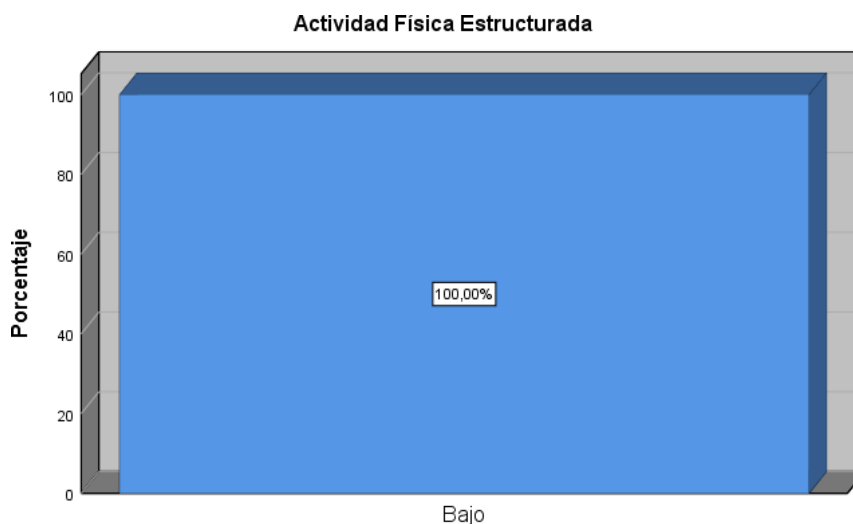
Interpretación: El gráfico muestra un 90% de jóvenes encuestados que indican un nivel medio con respecto a la frecuencia de consumo de sus alimentos (regularmente no tienen un horario estable para consumir sus alimentos y consumen alimentos después de las 8 de la noche), solo un 10% tienen un nivel alto (tienen un horario establecido).

Tabla 7: Dimensión Actividad Física Estructurada

Actividad Física Estructurada					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	120	100,0	100,0	100,0
	Medio	0	0,0	0,0	0,0
	Alto	0	0,0	0,0	0,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Programa estadístico SPSS 25

Figura 3: Gráfico de barras dimensión Actividad Física Estructurada



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: El gráfico muestra un 100% de jóvenes encuestados que indican un nivel bajo con respecto a la actividad física estructurada (no pertenecen a ningún club deportivo ni gimnasio).

Tabla 8: Dimensión Actividad Física No Estructurada

Actividad Física No Estructurada					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	0	0,0	0,0	0,0
	Medio	120	100,0	100,0	100,0
	Alto	0	0,0	0,0	0,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Programa estadístico SPSS 25

Figura 4: Gráfico de barras dimensión Actividad Física No Estructurada



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: El gráfico muestra un 100% de jóvenes encuestados que indican un nivel medio con respecto a la actividad física no estructurada (en ocasiones realizan deporte o salen a correr).

4.2. Contrastación de hipótesis

Ya que el número de observaciones es mayor a 50 se debe considerar los resultados de Kolmogorov-Smirnov que manifiesta el valor de significancia de 0,000 siendo un valor menor al límite requerido de 0,05 ($p=0,05$), esto nos dice que las variables de calificaciones en la población son distintas a la distribución normal, ello indica que para realizar un análisis inferencial es necesario por medio de una prueba no paramétrica, en esta ocasión se utilizará el Rho de Spearman.

Prueba de hipótesis general

H¹: Existe relación significativa entre los hábitos de alimentación y la actividad física en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022.

H⁰: No Existe relación significativa entre los hábitos de alimentación y la actividad física en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022.

Tabla 9. Prueba de Rho de Spearman de las variables hábitos de alimentación y actividad física

			Correlaciones	
			Hábitos de alimentación	Actividad física
Rho de Spearman	Hábitos de alimentación	Coeficiente de correlación	1,000	,477**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Actividad física	Coeficiente de correlación	,477**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

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

Fuente: Programa estadístico SPSS 25

Interpretación: La tabla 6 manifiesta que el valor de significancia obtenido fue de 0,000 siendo un valor menor al límite requerido de 0,05 ($p=0,05$), esto nos dice que se desestima la premisa nula y se acepta la premisa de la investigación, Por lo que Existe relación significativa entre los hábitos de alimentación y la actividad física en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022.

Prueba de hipótesis específica 1

H¹: Existe relación significativa entre los hábitos de alimentación y la actividad física estructurada en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022.

H⁰: No existe relación significativa entre los hábitos de alimentación y la actividad física estructurada en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022.

Tabla 10. Prueba de Rho de Spearman de las variables hábitos de alimentación y actividad física estructurada.

Correlaciones				
			Hábitos de alimentación	Actividad física estructurada
Rho de Spearman	Hábitos de alimentación	Coefficiente de correlación	1,000	,543**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Actividad física estructurada	Coefficiente de correlación	,543**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

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

Fuente: Programa estadístico SPSS 25

Interpretación: La tabla 6 manifiesta que el valor de significancia obtenido fue de 0,000 siendo un valor menor al límite requerido de 0,05 ($p=0,05$), esto nos dice que se desestima la premisa nula y se acepta la premisa de la investigación, Por lo que existe relación significativa entre los hábitos de alimentación y la actividad física estructurada en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022.

Prueba de hipótesis específica 2

H¹: Existe relación significativa entre los hábitos de alimentación y la actividad física estructurada en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022.

H⁰: No existe relación significativa entre los hábitos de alimentación y la actividad física no estructurada en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022.

Tabla 11. Prueba de Rho de Spearman de las variables hábitos de alimentación y actividad física no estructurada

			Correlaciones	
			Hábitos de alimentación	Actividad física no estructurada
Rho de Spearman	Hábitos de alimentación	Coeficiente de correlación	1,000	,286**
		Sig. (bilateral)	.	,002
		N	120	120
	Actividad física no estructurada	Coeficiente de correlación	,286**	1,000
		Sig. (bilateral)	,002	.
		N	120	120

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

Fuente: Programa estadístico SPSS 25

Interpretación: La tabla 6 manifiesta que el valor de significancia obtenido fue de 0,002 siendo un valor menor al límite requerido de 0,05 ($p=0,05$), esto nos dice que se desestima la premisa nula y se acepta la premisa de la investigación, Por lo que Existe relación significativa entre los hábitos de alimentación y la actividad física no estructurada en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022.

Capítulo V

DISCUSIÓN

5.1. Discusión

Con respecto a la hipótesis general, se ha demostrado que Existe relación significativa entre los hábitos de alimentación y la actividad física en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022. Este resultado coincide con la investigación de Durán y Mamani (2021) y Gutiérrez (2018) quien concluye que un buen hábito de alimentación se relaciona con la actividad física, pues una dieta saludable aporta los nutrientes necesarios para el desgaste físico del individuo y por ende no solo mejora su actividad física sino también mejora su salud. Así mismo, Romero (2019) menciona que esa relación existente entre los hábitos de alimentación y la actividad física demuestra que el individuo debe regular su alimentación de acuerdo con la actividad que realiza. Sin embargo, los resultados del presente estudio indican que el 87% de los jóvenes encuestados de la Urb. Independencia de la provincia de Barranca consumen de manera regular alimentos hipercalóricos y energéticos, solo un 5% consumen con regularidad alimentos hipocalóricos y el 10%, con regularidad, su dieta se basa en alimentos energéticos. Esta situación comparada con la actividad que realizan nos demuestra una actividad física no tan constante. Esta situación es una señal de alarma pues los encuestados tienen entre 18 a 25 años y es en esa edad en donde realizan menos desgaste físico (se encuentran trabajando o estudiando) y la falta quemar calorías es necesario. Esta situación puede conllevar a problemas de salud como la obesidad y la diabetes.

Con respecto a la primera hipótesis específica, se ha demostrado que Existe relación significativa entre los hábitos de alimentación y la actividad física estructurada en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022. Este resultado coincide con lo investigado por Parrales (2019) quien menciona que los hábitos de alimentación están relacionados con la actividad física estructura, ya que en el grupo de jóvenes deportistas que investigaron tenían mejor rendimiento físico cuando tenían un buen hábito de alimentación. Zambrano (2018) y Ccapa (2020) también llegaron a la misma conclusión añadiendo la importancia de un instructor que guíe su dieta alimentaria. Asimismo, Montalvo (2018) indica que los jóvenes de su estudio quienes no tuvieron un buen hábito de alimentación presentaron deficiencias en las actividades del club deportivo en la que pertenecen, pues presentaron obesidad y sobrepeso. Los resultados de la

presente investigación muestran que el 100% de los jóvenes de la urb. Independencia de la provincia de Barranca no asisten a un gimnasio o no pertenecen a ningún club deportivo, ello indica que no cuentan con un instructor que les guíe a mantener una alimentación balanceada. Posiblemente los resultados de esta dimensión se deben a que a esa edad (18 a 25 años) los jóvenes están trabajando o están estudiando (universidad, instituto o CETPRO) de estudio por lo que no cuentan con el tiempo necesario para ser parte de algún centro de gimnasio o entrenamiento.

Con respecto a la segunda hipótesis específica, se ha demostrado que existe relación significativa entre los hábitos de alimentación y la actividad física no estructurada en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022. Este resultado coincide con la investigación realizada por Zapata (2021) en donde indica que los jóvenes de su estudio presentan hábitos de alimentación negativa y esto añadiendo la poca actividad física está provocando problemas de salud como la obesidad y el sobrepeso. Estos jóvenes no realizan actividad física de manera voluntaria y la ingesta de sus alimentos lo realizan en la calle consumiendo alimentos hipercalóricos entre comidas y su horario de almuerzo y cena no son organizadas. Lizandra y Gregori (2020) coinciden en ello, pues su estudio indica una fuerte relación entre hábitos de alimentación con la actividad física no estructurada, los jóvenes que no practican algún deporte están con la tendencia de adquirir algunas enfermedades patológicas como la diabetes y la hipertensión. Asimismo, Berrocal (2019) indica que los hábitos de alimentación negativa afectan considerablemente en la salud de los jóvenes, empeorando su situación con la poca actividad física no estructurado que realizan, también Palacios y Luna (2020) demuestran que la obesidad se relaciona con la poca actividad física y malos hábitos alimenticios. En los resultados de la presente investigación indican que el 100% de los jóvenes de la urb. Independencia de la provincia de Barranca realizan actividades físicas no estructuradas de manera espontánea no es constante, probablemente lo realizan los fines de semana en donde tienen más tiempo libre. Comparando con la regularidad de consumo de alimentos hipercalóricos y energéticos de estos jóvenes se podría decir que en el futuro, los mismos, presentarán obesidad y sobrepeso.

Capítulo VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

Primera: Existe relación significativa entre los hábitos de alimentación y la actividad física en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022, ya que obtuvo un valor de significancia de 0,000 siendo un valor menor al límite requerido de 0,05 ($p=0,05$), al mismo tiempo los resultados de la encuesta nos demuestran tales afirmaciones.

Segunda: Existe relación significativa entre los hábitos de alimentación y la actividad física estructurada en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022, ya que su valor ya que el valor de significancia fue de 0,000 siendo un valor menor al límite requerido de 0,05 ($p=0,05$).

Tercera: Existe relación significativa entre los hábitos de alimentación y la actividad física no estructurada en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022, ya que el valor de significancia obtenido fue de 0,104 siendo un valor mayor al límite requerido de 0,05 ($p=0,05$).

6.2. Recomendaciones

Primera: Los dirigentes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, conjuntamente con la municipalidad del distrito de Barranca deben organizar eventos para la promoción de la actividad física entre los jóvenes de 18 a 25 años, si bien es cierto los jóvenes de esa edad ya se encuentran trabajando o están llevando estudios superiores; sin embargo, cuando existe una motivación de parte de sus autoridades podrán dar su tiempo para ser parte de alguna actividad física tanto estructurada como no estructurada. La realización de campañas sobre una dieta saludable ayudará a mantener entre los jóvenes una buena salud.

Segunda: Los dirigentes de la Urbanización Independencia de la provincia de Barranca deberían colocar en sus parques aparatos de ejercicios, tal como los distritos de Surco y Pueblo Libre de Lima, pues en sus parques hay máquinas para realizar ejercicios estructurados como no estructurados. De esa manera los jóvenes al observar espacios para la practica de actividades físicas se puedan animar a realizarlas. Es necesario que las autoridades tengan en cuenta que el deporte es muy importante para las futuras generaciones.

Tercera: A los centros de estudios superiores e institutos como también en los centros de trabajo se les recomienda establecer tiempos de recreación física como campeonatos deportivos u olimpiadas, de esta manera se anima a los jóvenes trabajadores y estudiantes a tener en cuenta actividades físicas para una buena salud. esta a su vez debe ir acompañada con capacitaciones de hábitos alimenticios positivos.

Fuentes Bibliográficas

- Acosta L, Sánchez J. (2020) *Hábitos alimenticios de los cadetes de intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”*. Lima: Escuela Militar de Chorrillos
- Benarroch A., Pérez S., Perales J. (2011). Factores que influyen en las conductas alimentarias de los adolescentes: Aplicación y validación de un instrumento diagnóstico. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(3),1219-1244. Recuperado en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293122852012>
- Berrocal, A. (2019). *Actividad física, hábitos alimentarios y su relación con la obesidad en niños de 7 a 10 años del centro materno infantil Manuel Barreto San Juan de Miraflores octubre a noviembre 2018* (Tesis de fin de grado) Universidad privada San Juan Bautista. Recuperado en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2844195>
- Block, L., Grier, S., Childers, T., Davis, B., Ebert, E., Kumanyika, S., et al. (2011) *From nutrients to nurturance: a conceptual introduction to food well-being*. J Public Policy Mark Am Mark
- Campojó L. (2018) *La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre* (Tesis de fin de grado) Universidad César Vallejo.
- Carrasco, J., Fotolino, A., Torres, V., Gamboa, J. y Tacuna, L. (2012) Estado nutricional en niños de 6 a 10 años de edad de la comunidad infantil “Sagrada familia”. Lima, marzo 2011. *Revista Horiz Med.* 12 (1): 27- 31. Recuperado en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-680368>
- Carrión C, Zavala R. (2018) *El estado nutricional asociado a los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae en el periodo 2016– II*. (Tesis de grado). Universidad Católica Sedes Sapientiae.

- Carson, V., Lee, E., Hewitt, L., Jennings, C., Hunter, S., Kuzik, N., et al. (2017) Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0–4 years). *BMC Public Health*. 17(5):33–63.
- Ccapa, R. (2020) *Hábitos alimentarios y masa grasa en gimnastas de alto rendimiento, Lima 2018* (Tesis de grado) Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Recuperado en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/12213>
- Cepal (2020). *Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe: Hábitos de consumo de alimentos y malnutrición*. Boletín N° 10.
- Cervera P, Clápes J, Rigolfas R. (2004) *Alimentación y dietoterapia*, 4° ed. España: McGRAW-HILL; Recuperado en: https://www.academia.edu/31932468/Alimentacion_y_dietoterapia_4ed_cervera_p
- Cintra, O. y Balboa, Y. (2011) La actividad física: un aporte para la salud. *Revista Digital*. 16(159). 1-11. Recuperado en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4684607>
- Concha, C., González, G., Piñuñuri, R. y Valenzuela C. (2019) Elación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. *Rev. Chil. Nutr.* 46(4); 400-408. Recuperado en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v46n4/0717-7518-rchnut-46-04-0400.pdf>
- Cunyas, Y. y Llacta, E. (2015). *Hábitos alimenticios y rendimiento académico en el área de ciencia y ambiente en estudiantes del cuarto grado de la institución educativa 31301 de chilca-Huancayo*. (Tesis de fin de grado). Universidad Nacional del Centro del Perú.
- Diez, A., Slesinski, S., Alazraqui, M., et al. (2019) A novel international partnership for actionable evidence on urban health in Latin America: LAC-urban health and SALURBAL. *Glob Challenges*. 3(4), 1-11. Recuperado en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/gch2.201800013>
- Durán, R. & Mamani, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias

de la salud. *Revista chilena de nutrición*, 48(3), 389-395.
<https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182021000300389>

Gutiérrez, M. (2018). *Alimentación en base a nutrición deportiva, mejora de rendimiento para jugadoras de fútbol profesional en el Ecuador de edades comprendidas entre 17 a 30 años del equipo espuce de la ciudad de Quito* (Tesis de fin de grado). Universidad Internacional del Ecuador. Recuperado en: <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/2871/1/T-UIDE-2020.pdf>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6a. Ed.). México: Mc Graw Hill Education.

Hidalgo K. (2012) *Hábitos alimentarios saludables*. Costa Rica: Ministerio de educación pública. Recuperado de: <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-aludable>

Hormiga C. (2015) Perspectiva de género en el estudio de la práctica de actividad física. *Rev. Cienc. Salud*. 3(1): p. 233 - 248.

Hoyos, J. y Bernal, C. (2021). Análisis de los beneficios de la actividad física en situaciones de crisis en jóvenes universitarios con síntomas depresivos. *Formación universitaria*, 14(6), 175-182. Recuperado en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_isoref&pid=S0718-50062021000600175&lng=es&tlng=es

Huanca G. (2016) *Estilos de vida relacionados con el índice de masa corporal de los estudiantes adolescentes de las Instituciones Educativas de la ciudad de Juliaca, 2016* (Tesis de fin de grado)

Laura S. (2018) *Hábitos alimentarios y estilos de vida relacionados con niveles de Hemoglobina en adultos mayores que habitan en la zona alta del Distrito de Acora, 2017* (Tesis de fin de grado) Universidad Nacional del Altiplano

Lizandra J, Gregori-Font M. (2021) Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia. *Rev Esp Nutr Hum Diet*. 25(2): 199-211. doi:10.14306/renhyd.25.2.1122

Lostanau, G. (2014). *Índice de masa corporal, consumo de alimentos y actividad física en relación con el estrés en adolescentes de una institución educativa privada,*

Villa María del Triunfa (Tesis de fin de grado) Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3952/1/Lostaunau_pg.pdf

Lujan, C., Álvarez, D., De la Cruz, L., Rosales, S., Tarqui, C., Chávez, H. y Gómez, G. (2020) Informe Técnico: Actividad física de adultos de 18 a 59 años - VIANEV 2017-2018. Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria y Nutricional. https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_3/informe_tecnico_actividad_fisica_adultos_18_59_anos_vianev_2017_2018_b.pdf

Marino, M., Puppo, F., Del Bo' C., Vinelli, V., Riso, P., Porrini, M. y Martini, D. (2021) Systematic Review of Worldwide Consumption of Ultra-Processed Foods: Findings and Criticisms. *Nutrients*. 13(8), 1-28. Recuperado en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/8/2778#cite>

Montalvo, G. (2018) *Hábitos alimentarios y estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho, 2018* (Tesis de fin de grado) Universidad César Vallejo. Recuperado en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/18935>

Moreno, M, Pérez, C y Gómez, N. (2017). Hábitos alimentarios asociados a sintomatología digestiva alta en estudiantes sin patología del tracto digestivo superior. *Revista Colombiana de Enfermería*, 15, 62-72. Recuperado de <https://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/article/view/2137>.

Navarro, A., Vera, O., Piedra, V., Sosa, R., Lazano, M, Ochoa C y Sosa, R. (2017). Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitarios (18-25 año) de la ciudad de Puebla. *Revista Española de nutrición comunitaria*, 23 (2), 31-37. Recuperado de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-169154>

OMS (2010) *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza: OMS. Recuperado en <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud#:~:text=Los%20adultos%20de%2018%20a,de%20actividades%20moderadas%20y%20vigorosas>.

- Palacios, R y Luna, R. (2020) *Asociación de los hábitos alimentarios y la actividad física frente a la prevalencia de sobrepeso y obesidad, según género, en los alumnos de nivel secundaria de la I.E. Pública Naciones Unidas, Santa Cruz – Huachipa, 201* (Tesis de fin de grado) Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Recuperado en: <https://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/5150>
- Parrales, C. (2019) *Hábitos alimentarios y Estado nutricional de los integrantes de la Escuela de Futbol INDEPENDIENTE SC de la Ciudad de Manta sub -13* (Tesis de fin de grado). Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Recuperado en: <https://1library.co/document/7qvk4r1z-habitos-alimentarios-nutricional-integrantes-escuela-futbol-independiente-ciudad.html>.
- Perea, A., López, G., et al. (2019). Importancia de la actividad física. *Revista Médico-Científica salud jalisco*. 6(2). 121- 125. Recuperado en <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Pilay L, Zambrano R. (2021) Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Junín en tiempos de pandemia. *Revista Higía de la Salud*. 1(4). 1305-1309.
- Romero, C. (2019) *Las actividades físicas y el rendimiento cognitivo de los estudiantes de la escuela de educación física - UNJFSC-Huacho* (Tesis de maestría) Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Recuperado en: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/3715/TESIS%20POSGRADO.pdf?sequence=1>
- Sarmiento, O., Rubio, M., King, A., Serrano, N., Hino, A., Hunter, R., Aguilar, N., Parra, D., Salvo, D., Jáuregui, A., Lee, R., y Kohi, B. (2021) El entorno construido en los programas diseñados para promover la actividad física entre las niñas, niños y jóvenes latinos que viven en Estados Unidos y América Latina. *Obesity Reviews*. 22,(5). 1-16. Recuperado en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/obr.13345>
- Scott, M., Nowlis, S., Mandel, N. y Morales, A. (2008) The effects of reduced food size and package size on the consumption behavior of restrained and unrestrained eaters. *J Consumer Res*; 35(3), 391–405. Recuperado en:

<https://academic.oup.com/jcr/article-abstract/35/3/391/1856198?redirectedFrom=fulltext>

Secretaría de Educación (2010) *Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición*. Honduras: FAO. Recuperado en: <http://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>

Thomas H, Azevedo Perry E, Slack J, Samra HR, Manowicz E, Petermann L, et al. (2019) Complexities in conceptualizing and measuring food literacy. *J Acad Nutr Diet*; 119(4), 563–573. Recuperado en: [https://www.jandonline.org/article/S2212-2672\(18\)30266-1/fulltext](https://www.jandonline.org/article/S2212-2672(18)30266-1/fulltext)

United Nations (2020) *World Population Prospects—Population Division—United Nations. World population prospects*. Estados Unidos: ONU

World Health Organisation - WHO (2020) *guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO.

World Health Organisation - WHO (2018) *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030*. Geneva: WHO

Zambrano, K. (2018) *Hábitos alimenticios y rendimiento físico deportivo, en los integrantes del equipo de fútbol San Pablo de Manta, Sub 17 (Manta-Manabí)* (Tesis de fin de grado). Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Recuperado en: <https://repositorio.uleam.edu.ec/handle/123456789/1545>

Zapata, V. (2021). *Nivel de actividad física en estudiantes de Tecnología Médica del área de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-2020* (Tesis de fin de grado) Universidad Nacional mayor de San Marcos. Recuperado en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/17122>

Anexos

ANEXO 02

CUESTIONARIO

Mi saludo cordial, estoy realizando esta investigación titulada Hábitos de alimentación y su relación con la actividad física en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022. Espero que me apoyes llenando este breve cuestionario mando con “x” en a la respuesta que más se acerque a su respuesta:

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

TIPOS DE ALIMENTOS	1	2	3	4	5
1. Tu desayuno consta de frituras y refrescos					
2. Consumes con frecuencia golosinas, embutidos y gaseosas					
3. En tus alimentos agregas vegetales					
4. Consumes frutas después de tu almuerzo					
5. Consumes pollo, pavita, pescado en tus almuerzos					
6. Consumes menestras o cereales en tus almuerzos					
LUGAR O AMBIENTE					
7. Tus padres te preparan el desayuno					
8. Tus padres te obligan a tomar desayuno en casa					
9. Almuerzas llegando a tu casa					
10. En ocasiones compras tu desayuno en la calle					
11. Tus padres no están en casa y almuerzas en la calle					
12. Cenas en la calle					
FRECUENCIA DE CONSUMO					
13. Consumes desayuno todos los días en una hora establecida.					
14. Consumes almuerzo todos los días en una hora establecida					
15. Consumes cena todos los días en una hora establecida					
16. Consumes alimentos entre comidas					
17. Consumes alimentos a partir de las 8 de la noche diariamente.					
18. Consumes con frecuencia muchas frituras en la cena					
ACTIVIDAD FÍSICA ESTRUCTURADA					
19. Asistes constantemente a un gimnasio o club deportivo					
20. Perteneces a algún equipo deportivo.					
21. Realizas actividades físicas moderadas en el gimnasio o club deportivo.					
22. Realizas actividades físicas vigorosas en el gimnasio o club deportivo.					
23. Realizas actividades físicas moderada a vigorosas en el gimnasio o club deportivo.					
ACTIVIDAD FÍSICA NO ESTRUCTURADA					
24. Con regularidad practicas algún deporte de manera libre.					
25. Sales para correr diariamente					
26. Realizas actividad física en casa realizando los deberes					
27. Realizas algún trabajo que requiere una actividad física moderada.					
28. Realizas algún trabajo que requiere demasiada actividad física.					

ANEXO 03

TABLA DE EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Apellidos y nombres del experto: Mg. Beder Orestes Rosales Libia

Título y/o Grado:

Ph. D... ()	Doctor... ()	Magister... (X)	Licenciado... ()	Otros. Especifique
--------------	---------------	-------------------	-------------------	--------------------------

Fecha: 07/12/2021

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y SU RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS JÓVENES DE LA URBANIZACIÓN INDEPENDENCIA DE LA PROVINCIA DE BARRANCA, 2022

Mediante la tabla para evaluación de expertos, usted tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con "X" en las columnas de SI o NO. Asimismo. Le exhortamos en la corrección de los ítems indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre hábitos de alimentación y actividad física.

SUGERENCIAS:

ÍTEMS	PREGUNTAS	APRECIA		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1.	Tu desayuno consta de frituras y refrescos	X		
2.	Consumes con frecuencia golosinas, embutidos y gaseosas	X		
3.	En tus alimentos agregas vegetales	X		
4.	Consumes frutas después de tu almuerzo	X		
5.	Consumes pollo, pavita, pescado en tus almuerzos	X		
6.	Consumes menestras o cereales en tus almuerzos	X		
7.	Tus padres te preparan el desayuno	X		
8.	Tus padres te obligan a tomar desayuno en casa	X		
9.	Almuerzas llegando a tu casa	X		
10.	En ocasiones compras tu desayuno en la calle	X		
11.	Tus padres no están en casa y almuerzas en la calle	X		
12.	Cenas en la calle	X		
13.	Consumes desayuno todos los días en una hora establecida.	X		
14.	Consumes almuerzo todos los días en una hora establecida	X		
15.	Consumes cena todos los días en una hora establecida	X		
16.	Consumes alimentos entre comidas	X		
17.	Consumes alimentos a partir de las 8 de la noche diariamente.	X		
18.	Consumes con frecuencia muchas frituras en la cena	X		
19.	Asistes constantemente a un gimnasio o club deportivo	X		
20.	Perteneces a algún equipo deportivo.	X		
21.	Realizas actividades físicas moderadas en el gimnasio o club deportivo.	X		
22.	Realizas actividades físicas vigorosas en el gimnasio o club deportivo.	X		
23.	Realizas actividades físicas moderada a vigorosas en el gimnasio o club deportivo.	X		
24.	Con regularidad practicas algún deporte de manera libre.	X		
25.	Sales para correr diariamente	X		
26.	Realizas actividad física en casa realizando los deberes	X		
27.	Realizas algún trabajo que requiere una actividad física moderada.	X		
28.	Realizas algún trabajo que requiere demasiada actividad física.	X		
	TOTAL	28	0	


Firma del experto:

ANEXO 04

Alfa de Cronbach – Instrumento

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,673	28

ANEXO 05

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
H_A	,108	120	,001	,953	120	,000
A_F_Est	,443	120	,000	,617	120	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Anexo 06

Datos en el SPSS 25

Barba 1.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 41 de 41 variables

	Jóvenes	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
1	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
2	2	2	2	4	4	4	3	3	3	3	3
3	3	3	2	3	4	3	3	2	4	4	3
4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3
5	5	3	2	4	3	3	2	3	3	2	3
6	6	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3
7	7	5	3	5	5	4	2	3	4	4	3
8	8	4	2	4	3	3	3	2	3	3	4
9	9	3	2	2	3	2	4	4	5	3	3
10	10	2	2	4	4	4	3	3	3	3	3
11	11	3	2	3	4	3	3	2	5	3	3
12	12	2	3	5	4	4	3	3	4	3	3
13	13	2	2	4	3	3	2	1	3	3	3
14	14	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3
15	15	2	3	4	2	4	2	3	4	4	3
16	16	3	2	4	3	3	3	2	3	4	4
17	17	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3
18	18	2	2	4	4	4	3	3	3	3	3
19	19	2	2	3	4	3	3	2	1	3	3
20	20	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3
21	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode ON

23°C Mayorm. soleado ESP LAA 17:22 12/03/2022

Consentimiento Informado

Yo _____, declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada “Hábitos de alimentación y su relación con la actividad física en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022”, este es un proyecto de investigación científica que cuenta con el respaldo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Entiendo que este estudio busca describir la relación que existe entre los hábitos de alimentación y la actividad física en los jóvenes de la urbanización Independencia de la provincia de Barranca, 2022 y sé que mi participación se llevará a cabo la urb. Independencia, en el horario y consistirá en responder una encuesta que demorará alrededor de 40 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sí que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo.

Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante:

Fecha: