

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA
RELACIONADO CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN
ESTUDIANTES DEL PRIMER Y NOVENO CICLO DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, 2022”**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
ENFERMERÍA**

AUTORAS:

GUILLIANA HAYDEE PAULINO HOSPINAL
ISABEL CRISTINA RIVERA BECERRA

ASESORA:

LIC. ESP. MG. ADRIANA YOLANDA PONCE EYZAGUIRRE

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: SALUD PÚBLICA

Callao, 2024

PERÚ



HABITOS UNAC

11%
Textos sospechosos



11% Similitudes
< 1% similitudes entre comillas
0% entre las fuentes mencionadas
< 1% Idiomas no reconocidos

Nombre del documento: TESIS - PAULINO Y RIVERA.docx
ID del documento: f1e3e657e203fcc69f6114c9ee2f4c8e2686fe04
Tamaño del documento original: 193,4 kB
Autor: Isabel Cristina Rivera Becerra

Depositante: Isabel Cristina Rivera Becerra
Fecha de depósito: 17/8/2024
Tipo de carga: url_submission
fecha de fin de análisis: 19/8/2024

Número de palabras: 17.779
Número de caracteres: 113.956

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	PARA LA VERIFICACION.docx "CLIMA SOCIAL FAMILIAR Y ANSIEDAD EN E... #7eaa0d El documento proviene de mi biblioteca de referencias 67 fuentes similares	6%		Palabras idénticas: 6% (1165 palabras)
2	INGA-MALLQII-SOSA.docx FACTORES SOCIOCULTURALES ASOCIADOS A L... #48f2f8 El documento proviene de mi biblioteca de referencias 66 fuentes similares	6%		Palabras idénticas: 6% (1073 palabras)
3	repositorio.unac.edu.pe "Aplicación del cálculo del índice de masa corporal en la... https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/3586?show=full 46 fuentes similares	5%		Palabras idénticas: 5% (1016 palabras)
4	repositorio.unfv.edu.pe https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/20.500.13084/3271/1/VALDIVIA_SANCHEZ_LUIS_ALBERTO_-_... 53 fuentes similares	5%		Palabras idénticas: 5% (936 palabras)
5	cybertesis.unmsm.edu.pe https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/20.500.12672/3763/1/Díaz_ta.pdf 36 fuentes similares	4%		Palabras idénticas: 4% (787 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	repositorio.cientifica.edu.pe https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/2725/TL-Alvarez-J-Ext.pdf?seque... El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (39 palabras)
2	repositorioacademico.upc.edu.pe https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/623031/Gómez_aa.pdf	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (36 palabras)
3	www.scielo.org.pe http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v82n4/1025-5583-afm-82-04-00261.pdf	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (38 palabras)
4	Documento de otro usuario #a65578 El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (26 palabras)
5	repositorio.ulcb.edu.pe http://repositorio.ulcb.edu.pe/bitstream/20.500.14546/1208/14/INFORME_TURNITIN_melanda.pdf	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (21 palabras)

INFORMACIÓN BÁSICA

FACULTAD	:	Ciencias de la Salud
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN	:	Facultad de Ciencias de la Salud
TÍTULO	:	“Hábitos Alimentarios y la Actividad Física relacionado con el Estado Nutricional en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2022”
AUTOR (1)	:	Guilliana Haydee Paulino Hospinal 0000-0002-4772-9697 / 74177485
AUTOR (2)	:	Isabel Cristina Rivera Becerra 0000-0001-5501-7916 / 74453489
ASESORA	:	LIC. ESP. MG. Adriana Yolanda Ponce Eyzaguirre DNI N° 10345398
LUGAR DE EJECUCIÓN	:	Universidad Nacional del Callao
UNIDAD DE ANÁLISIS	:	Estudiantes del 1er y 9no ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería
TIPO	:	Descriptivo y retrospectivo
ENFOQUE	:	Cuantitativo
DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	:	No experimental de corte transversal
TEMA OCDE	:	Salud Pública 3.03.05

HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO Y APROBACIÓN

MIEMBROS DEL JURADO DE SUSTENTACIÓN:

- DRA. NANCY SUSANA CHALCO CASTILLO..... PRESIDENTA
- DRA. VANESSA MANCHA ALVAREZ..... SECRETARIA
- DRA. HAYDEE BLANCA ROMAN ARAMBURU..... VOCAL
- DRA. INES LUISA ANZUALDO PADILLA..... SUPLENTE

ASESOR(A): LIC. ESP. MG. ADRIANA YOLANDA PONCE EYZAGUIRRE

Nº de Libro: 1

Nº de Folio: 167

Nº de Acta: 049 - 2024

Fecha de Aprobación de la tesis:

12 de septiembre de 2024

Resolución de Sustentación:

Nº 257-2024-D/FCS



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ACTA N° 049-2024

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO

Siendo las 17:30 horas del día jueves, 12 de septiembre de 2024 mediante el uso de la Plataforma Virtual Google Meet de la Facultad de Ciencias de la Salud, se reunió el Jurado de Sustentación del XVI Ciclo Taller de Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado, conformado por los siguientes docentes:

Presidente (a): Dra. NANCY SUSANA CHALCO CASTILLO
Secretario (a): Dra. VANESSA MANCHA ALVAREZ
Vocal: Dra. HAYDEE BLANCA ROMAN ARÁMBURU

Con la finalidad de evaluar la sustentación de la Tesis titulada:

"HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA RELACIONADO CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL PRIMER Y NOVENO CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, 2022"

presentado por el(la) los(las) tesista(s):

PAULINO HOSPINAL GUILLIANA HAYDEE
RIVERA BECERRA ISABEL CRISTINA

Para optar el Título Profesional de Licenciado en:

ENFERMERÍA


Luego de la sustentación, los miembros del Jurado formularon las respectivas preguntas, las mismas que fueron absueltas satisfactoriamente.

En consecuencia, el Jurado de Sustentación acordó **APROBAR** por **UNANIMIDAD** con la escala de calificación cuantitativa **17 DIECISIETE** y calificación cualitativa **MUY BUENO** conforme al Artículo 24° del Reglamento de Grados y Títulos de la UNAC, aprobado por Resolución N° 150-2023-CU del 15 de Junio de 2023, con lo que se dio por terminado el acto, siendo las 18:00 horas del mismo día.

Bellavista, 12 de Setiembre de 2024


Dra. NANCY SUSANA CHALCO CASTILLO
Presidente(a)


Dra. VANESSA MANCHA ALVAREZ
Secretario(a)


Dra. HAYDEE BLANCA ROMAN ARÁMBURU
Vocal



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

INFORME N° XVI-2024-004

PARA : DRA. ANA LUCY SICCHA MACASSI
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DE : PRESIDENTE(A) DEL JURADO DE SUSTENTACIÓN
XVI CICLO TALLER DE TESIS DE PREGRADO

ASUNTO : INFORME DEL PRESIDENTE DEL JURADO DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

FECHA : jueves, 12 de septiembre de 2024

Visto el Acta de Sustentación N° 049-2024

Con la que se evaluó la sustentación de la Tesis Titulada:

"HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA RELACIONADO CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL PRIMER Y NOVENO CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, 2022"

presentado por el(la) los(las) tesista(s):

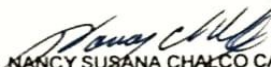
PAULINO HOSPINAL GUILLIANA HAYDEE
RIVERA BECERRA ISABEL CRISTINA

Para optar el Título Profesional de Licenciado en:

ENFERMERÍA

En tal sentido se informa que no existe observación alguna a la mencionada Tesis por lo que se emite el presente informe como resultado de CONFORMIDAD FAVORABLE

Sin otro particular, reitero mi consideración y estima personal.


Dra. NANCY SUSANA CHALCO CASTILLO
Presidente(a)

DEDICATORIA

Dedicamos nuestra tesis a nuestros padres por todo su amor y motivación brindada en todo el proceso. También a nuestros hermanos, por brindarnos su apoyo y ayuda de manera incondicional.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por brindarnos fuerza y sabiduría para poder enfrentar nuevos retos

A nuestros queridos padres, que siempre nos brindaron su respaldo para poder cumplir todos nuestros objetivos personales y académicos.

A nuestros docentes y a nuestra asesora, por transmitirnos sus conocimientos y dedicación que sin sus palabras y correcciones precisas no se hubiese logrado este trabajo.

ÍNDICE

RESUMEN	6
INTRODUCCIÓN	8
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
1.1. Descripción de la realidad problemática	10
1.2. Formulación del problema	12
1.2.1. Problema general	12
1.2.2. Problemas específicos:	13
1.3. Objetivos	13
1.3.1. Objetivo general	13
1.3.2. Objetivos específicos	13
1.4. Justificación	14
1.4.1 Justificación Práctica	14
1.4.2 Justificación Teórica	14
1.5 Delimitantes de la investigación	14
1.5.1 Delimitante teórica	14
1.5.2 Delimitante temporal	15
1.5.3 Delimitante espacial	15
II. MARCO TEÓRICO	16
2.1. Antecedentes:	16
2.1.1 Internacional	16
2.1.2 Nacionales	19
2.2. Bases teóricas:	22
2.2.1 Modelo de Promoción de la Salud	22
2.2.2 La teoría del aprendizaje social de Alfred Bandura	23
2.3. Marco Conceptual	24
2.3.1 Hábitos alimentarios	24
2.3.2 Actividad física	31
2.3.3 Estado nutricional	36
2.4. Definición de términos básicos:	39
III. HIPÓTESIS Y VARIABLES	41
3.1 Hipótesis general	41
3.1.1. Operacionalización de variable	42
IV. METODOLOGÍA DEL PROYECTO	45
4.1 Diseño metodológico	45
4.2 Método de investigación.	46
4.3 Población y muestra.	46
4.3.1 Población	46
4.3.2 Muestra	46
4.4 Lugar de estudio y periodo desarrollado	48

4.5 Técnicas e instrumentos para la recolección de la información.	48
4.6 Análisis y procesamiento de datos.	51
4.7 Aspectos éticos en la investigación	52
V. RESULTADOS	53
5.1 Resultados descriptivos	53
5.2 Resultados inferenciales	60
5.3 Otros resultados estadísticos	64
VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	66
6.1. Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados	66
6.2 Contrastación de los resultados con otros estudios similares	76
6.3 Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigentes	79
VII. CONCLUSIONES	81
VIII. RECOMENDACIONES	82
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	83
ANEXOS	100
Anexo N°1: Matriz de consistencia	100
Anexo N°2: Instrumentos validados	102
Anexo N°3: Consentimiento informado	107
Anexo N°4: Base de datos	109
Anexo N°5: Validación de los instrumentos	115
Anexo N°6: Confiabilidad de los instrumentos	117

ÍNDICE DE TABLAS DE CONTENIDO

	Pàg
Tabla 4.3.2 Población y muestra estudiantil de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao 2022-B	47
Tabla 5.1.1. Datos sociodemográficos de los estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, Callao 2022-B	53
Tabla 5.1.2. Hábitos alimentarios de los estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, Callao 2022-B	54
Tabla 5.1.3. Actividad Física de los estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, Callao 2022-B	55
Tabla 5.1.4. Estado nutricional de los estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, Callao 2022-B	56
Tabla 5.1.5. Índice de masa corporal de los estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, Callao 2022-B	57
Tabla 5.1.6. Perímetro abdominal de los estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, Callao 2022-B	58
Tabla 5.1.7. Tiempo sentado en un día de los estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería Salud de la Universidad Nacional del Callao, Callao 2022-B	59
Tabla 5.2.1. Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, Callao 2022-B	60
Tabla 5.2.2. Relación entre la actividad física y el estado nutricional de los estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería	

de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, Callao 2022-B	61
Tabla 5.2.3. Prueba de chi cuadrado sobre la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, Callao 2022-B	62
Tabla 5.2.4. Prueba de chi cuadrado sobre la relación entre la actividad física y el estado nutricional de los estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, Callao 2022-B	63
Tabla 5.3.1. Método de la odds ratio en hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, Callao - 2022	64
Tabla 5.3.2. Método de la odds ratio en hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, Callao - 2022	65

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág
Figura N° 1: Campana de Gauss de las proporciones del patrón del consumo alimentario de los estudiantes de primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad del Callao.....	70
Figura N° 2: Campana de Gauss de la proporción de las características de la actividad física de los estudiantes de primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad del Callao.....	72
Figura N° 3: Campana de Gauss de las proporciones del estado nutricional de los estudiantes de primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad del Callao.....	75

RESUMEN

La investigación “Hábitos alimentarios y la actividad física relacionado con el estado nutricional en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2022”; ofrece una visión detallada de los hábitos alimentarios y la actividad física para examinar cómo estos aspectos están relacionados con su estado nutricional. Presentó como **objetivo** determinar los hábitos alimentarios y la actividad física relacionado con el estado nutricional. Su **metodología** fue de estudio descriptivo, correlacional y retrospectivo de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 72 estudiantes del 1° y 9° seleccionados a través del muestreo probabilístico aleatorio estratificado. Los instrumentos que se utilizaron fueron cuestionarios y la ficha de recolección de datos para el registro del peso, talla y circunferencia abdominal; siendo analizado y procesado por SPSS y Excel. Los **resultados** indicaron que predominó los hábitos alimentarios inadecuados, caso contrario con actividad física que prevaleció la adecuada por mínima diferencia, mientras que el porcentaje de universitarios con un estado nutricional no saludable significativamente alto. Después de realizar el contraste de hipótesis se **concluye** que los jóvenes universitarios con buenos hábitos alimentarios y una buena práctica de la actividad física presentaran una mejor condición nutricional; por el contrario si se padece de una hábito alimentario inadecuado y realizan poca actividad física puedan sufrir problemas de peso causando daños a su salud a mediano y largo plazo.

Palabras Clave: hábitos alimentarios, actividad física, estado nutricional

ABSTRACT

The research “Eating habits and physical activity related to nutritional status in students of the first and ninth cycle of the Professional School of Nursing of the National University of Callao, 2022”; offers a detailed look at your eating habits and physical activity to examine how these aspects are related to your nutritional status. The **objective** was to determine eating habits and physical activity related to nutritional status. Its **methodology** was a descriptive, correlational and retrospective cross-sectional study. The sample was made up of 72 students from the 1st and 9th grades selected through stratified random probabilistic sampling. The **instruments** used were questionnaires and the data collection form for recording weight, height and abdominal circumference; being analyzed and processed by SPSS and Excel. The **results** indicated that inadequate eating habits predominated, otherwise with adequate physical activity prevailing by a minimal difference, while the percentage of university students with an unhealthy nutritional status was significantly high. After carrying out the hypothesis contrast, it is **concluded** that young university students with good eating habits and a good practice of physical activity will present a better nutritional condition; On the contrary, if you suffer from an inadequate eating habit and do little physical activity, you may suffer from weight problems, causing damage to your health in the medium and long term.

Keywords: eating habits, physical activity, nutritional status

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios son actitudes que se adoptan desde muy temprana edad que se comienzan afianzar en la juventud, siendo la etapa universitaria un reto para los jóvenes que experimentan un nivel de autonomía y buscan independizarse originando cambios favorables o desfavorables para su salud y que pueden mantenerse por el resto de la vida. (1)

Por lo tanto, este proyecto de investigación tiene como objetivo determinar los hábitos alimentarios y la actividad física relacionados con el estado nutricional en estudiantes de primer y noveno ciclo de la escuela profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.

De este modo para garantizar un óptimo entendimiento el estudio está dividido en los siguientes capítulos:

En el capítulo 1 de la investigación comprende el planteamiento del problema que describe la realidad desde una perspectiva mundial, nacional y universitaria; cuenta con formulación del problema, objetivos, justificación y delimitación.

El capítulo 2 contiene el marco teórico el cual cuenta con antecedentes internacionales y nacionales; bases teóricas como el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, entre otros investigadores que ayudaran a sustentar esta investigación; también con un marco conceptual donde se profundizan nuestros conocimientos en base a las variables e indicadores y con una definición de términos de cada una de ellas.

El capítulo 3 plantea la hipótesis general y específicas, así mismo cuenta con un cuadro de operacionalización donde se describen las tres variables con sus respectivas dimensiones e indicadores.

El capítulo 4 presenta la metodología del proyecto de investigación la cual su tipo es descriptivo, correlacional y retroprospectivo; con un diseño metodológico observacional (no experimental) de corte transversal. De igual manera contiene a la población, la muestra y el muestreo aleatorio simple estratificado, adicionalmente describe las técnicas e instrumentos de recolección, el análisis y procesamiento de datos como también los aspectos éticos en la investigación.

El capítulo 5 corresponde a los resultados descriptivos como inferenciales que son obtenidos de la investigación, estos son representados por tablas dinámicas las cuales son detalladas, analizadas e interpretadas para su próxima contrastación.

El capítulo 6 presenta la discusión de resultados donde se analiza e interpreta la contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados igualmente la contrastación de los resultados con otras investigaciones similares sobre hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional en universitarios.

El capítulo 7 integra las conclusiones de los resultados obtenidos de la presente investigación.

En el capítulo 8 se indican las recomendaciones donde se proporcionan datos útiles en relación a las variables que han sido estudiadas y así se pueda realizar cambios en los estudiantes universitarios.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Una alimentación sana junto con el ejercicio físico son componentes importantes para mantener y lograr un peso apropiado. Durante la pandemia, las personas comenzaron a consumir alimentos ultraprocesados, una alimentación desordenada y un nivel de actividad física reducido; convirtiéndose en un problema de salud pública. (2)

En el contexto internacional, la Organización Mundial de la Salud en el debate sobre Proyectos de recomendaciones para la prevención y el tratamiento de la obesidad a lo largo del curso de vida en el 2021 resaltó que más de la mitad de la población presentó una alimentación poco saludable desencadenando en su mayoría comorbilidades además, que el número de personas afectadas por el sobrepeso y la obesidad han aumentado en todos los grupos etarios sobre todo en los adultos, donde se superó la barrera de 1906 millones de personas.(3)

Asimismo, el informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022 concluye que el ejercicio físico es beneficioso para la salud de todas las personas, sin embargo, más del 25% de adultos no cumple con el nivel recomendado por la Organización Mundial de la Salud. Además, el sedentarismo contribuye a una creciente carga de mortalidad y morbilidad a causa de enfermedades no transmisibles.(4)

Por otro lado, en América Latina y el Caribe según un sondeo de la UNICEF realizado en el 2020 con participación juvenil, evidenció un aumento en el consumo de bebidas azucaradas (35%), snacks y dulces (32%), comida rápida y productos precocinados (29%); con una disminución en el consumo de agua (12%), frutas y verduras (33%). Además, la actividad física disminuyó un 52% en comparación con los tiempos antes de la pandemia; el 25% practicaba menos de una hora a la semana, y 7% practicaba más de 6 horas a la semana. (5)

Igualmente, en un estudio internacional realizado en el 2020, se encontró que las personas en los primeros meses de pandemia no realizaban ejercicio físico y que se incrementó exponencialmente los comportamientos sedentarios, como estar acostados y sentados por mucho tiempo como también el consumo de alimentos no saludables. Y concluyeron que la inactividad física podría desencadenar más de 1,7 millones de muertes y causar un aumento al año de 11,1 millones de recientes casos de diabetes t2. (6)

A nivel nacional; el Ministerio de Salud (MINSA) en el año 2021 reportó que la pandemia del COVID-19 causó que 7 de cada 10 peruanos presentaron problemas de sobrepeso u obesidad. Aparte que 4 de cada 5 peruanos realizaban solo actividad física ligera que equivale a sedentarismo cuyo incremento se afianzó en la cuarentena. (7)

El especialista de Enfermedades No Transmisibles del Minsa, Jorge Hanco, en el año 2022, explicó que durante la pandemia de COVID-19 se incrementó la prevalencia de sobrepeso y obesidad debido al consumo excesivo de alimentos procesados, ultraprocesados y del sedentarismo. Asimismo, alertó que el exceso de peso puede causar enfermedad cardíaca, diabetes mellitus y enfermedad renal crónica. (8)

Por su parte la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) del año 2022 concluye que, en la provincia constitucional del Callao presentaron prevalencias mayores al 30% de sobrepeso, es decir, siete de cada diez personas mayores de 15 años presentaron exceso de peso debido al consumo de alimentos ricos en calorías, grasas saturadas y falta de actividad física siendo esto provocado por la cuarentena causando problemas y desórdenes en la salud. (9)

Ante esta situación, la Universidad Nacional del Callao toma la decisión de adaptar sus clases de manera virtual o asincrónica en respuesta a las restricciones impuestas por el gobierno de turno, con el propósito de no perjudicar el avance académico de sus estudiantes.

La repentina transición de clases presenciales a virtuales tuvo un profundo impacto en la salud y el bienestar de los estudiantes. Esta situación generó un desorden en los horarios de las comidas principales debido a la coincidencia con el inicio de las clases. Además, se incrementó el consumo de alimentos y bebidas poco saludables, como dulces, galletas, pasteles, snacks, bebidas azucaradas y energéticas, como medida para mantenerse despiertos durante las largas horas de estudio virtual.

Con el paso del tiempo y a medida que la situación sanitaria se flexibilizaba, la universidad procede a abrir sus puertas de forma semipresencial. Este enfoque permitió la integración de dos grupos clave: los nuevos alumnos que daban sus primeros pasos en la vida universitaria y aquellos que estaban pronto a culminar sus estudios. Siendo este último grupo, el que había atravesado más cambios en su formación desde presencial, virtual y semipresencial debido a las circunstancias generadas por la pandemia de manera inesperada. Motivo por lo cual nos planteamos la siguiente interrogante:

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cómo son los hábitos alimentarios y la actividad física relacionado con el estado nutricional en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022?

1.2.2. Problemas específicos:

- ¿Cómo es el patrón de consumo alimentario en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022?
- ¿Cómo son las características de la actividad física en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022?
- ¿Cómo es el estado nutricional en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar los hábitos alimentarios y la actividad física relacionado con el estado nutricional en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar el patrón de consumo alimentario en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.
- Identificar las características de la actividad física en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.

- Identificar el estado nutricional en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.

1.4. Justificación

1.4.1 Justificación Práctica

Los motivos que nos impulsaron a investigar es proporcionar información de utilidad a las autoridades de gestión como a la comunidad universitaria, como base para próximos estudios y que a partir de los resultados se podrán aplicar estrategias de concientización sobre los hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes que inician y terminan su formación académica para así evitar comorbilidades a temprana edad que puedan significar un problema de salud.

1.4.2 Justificación Teórica

El estudio se justifica teóricamente ya que aporta conocimientos en relación a los hábitos alimentarios y la actividad física de los universitarios de primer y noveno ciclo. Por lo cual, este trabajo presenta una base teórica para un enfoque científico del problema ya que unos hábitos alimentarios y un nivel de actividad física adecuado, va permitir mejorar el rendimiento y la salud evitando a largo plazo padecer enfermedades no transmisibles. El incremento de estos nuevos conocimientos mejorará este aspecto.

1.5 Delimitantes de la investigación

1.5.1 Delimitante teórica

El presente estudio se enfocará en cómo diferentes modelos y teorías influyen en los hábitos alimentarios y la actividad física. En particular, examinaremos dos enfoques predominantes: el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, el cual ayuda a comprender cómo

diversos factores influyen en el comportamiento humano; y la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura, la cual investiga cómo las personas observan y modelan su comportamiento basándose en la experiencia de otros.

1.5.2 Delimitante temporal

La investigación se realizó entre octubre y noviembre de 2022, durante el retorno a clases semipresenciales. La elección de este periodo se basó en que los estudiantes de primer ciclo comenzaban su experiencia universitaria, mientras que los del noveno ciclo regresaban a clases tras un prolongado período de virtualidad. Esta distinción en las experiencias estudiantiles ofreció un contexto para analizar en cuanto las diferentes etapas de su educación universitaria.

1.5.3 Delimitante espacial

La investigación se desarrolló en la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, ubicada en el distrito de Bellavista, Callao, siendo la población estudiada los alumnos de primero y noveno ciclo de la escuela profesional de enfermería, teniendo como criterios de inclusión a los alumnos matriculados y a los que aceptaron voluntariamente, con el fin de abarcar a todos aquellos que están dando sus primeros pasos en la profesión hasta los que están en etapas más avanzadas de su formación académica.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes:

2.1.1 Internacional

Yamaki E., Azcona G., Valerio C., Ortiz Hernandez I. & Ortiz De Polanco R. (Chile - 2023). En su trabajo de investigación titulado “Factores relacionados al estado nutricional y actividad física en estudiantes universitarios de Santiago”, tuvo el **objetivo** de determinar factores relacionados al estado nutricional y actividad física en estudiantes universitarios entre el mes de mayo y julio del 2022, la **metodología** usada fue de tipo descriptivo de corte transversal realizado mediante un cuestionario a 201 estudiantes, la cual se obtuvo como **resultado** que el género femenino predominó en las encuestas, el 30% mantenía un IMC normal, por otro lado el 41,8% de universitarios eran inactivos físicamente y al 57,2% se le encontró con hábitos alimenticios inadecuados; dando como **conclusión** que existe una relación significativa entre la actividad física inactiva y los hábitos alimenticios moderadamente inadecuados de las personas. (10)

Benalcázar D. & Mora D. (Ecuador - 2023). En su investigación “Relación del estado nutricional, la ingesta calórica y actividad física en adultos jóvenes de las regiones de costa y sierra ecuatoriana en un periodo de un mes”, su **objetivo** fue determinar la relación entre la actividad física, la ingesta calórica y el estado nutricional; la **metodología** fue de tipo observacional, de corte transversal y analítica siendo aplicado a 96 adultos jóvenes mediante cuestionarios y una toma de medidas antropométricas; los **resultados** demostraron que el 40% tiene un trabajo sedentario mientras que la actividad física alta y baja se mantuvieron en el rango, el 26% tuvo una ingesta calórica adecuada; por lo cual se **concluyó** que el sedentarismo se relaciona con el exceso de peso (sobrepeso y obesidad) además, la mayoría consume comidas altas en kilocalorías. (11)

Altamirano M. (Ecuador - 2023). En su artículo científico titulado “Evaluación del Estado Nutricional de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Regional Autónoma de los Andes”, presentó como **objetivo** evaluar el estado nutricional de estudiantes, su **metodología** fue de tipo descriptiva, observacional, transversal de enfoque mixto; se aplicaron cuestionarios a 274 universitarios; donde los **resultados** evidenciaron que la mitad del estudiantes se encontraron en el límite de grasa corporal, el porcentaje restante tenían peso normal y un pequeño grupo era obeso; y sus estilos de vida, en su mayoría eran inadecuados, además gran parte no realizaba actividad física: teniendo como **conclusión** que los malos estilos de vida y los hábitos inadecuados generan consecuencias en la salud como el exceso de peso que provoca ciertas enfermedades metabólicas. (12)

Contreras V. y otros (Chile - 2022), en su estudio titulado “Estado nutricional, nivel de actividad física y hábitos alimentarios, en estudiantes universitarios de la Región del Maule en periodo de pandemia por Covid-19”, presentó como **objetivo** determinar el nivel de actividad física, estado nutricional y los hábitos alimentarios, su **metodología** fue de tipo descriptiva, no experimental y de corte transversal siendo aplicado a 1.523 personas entre adultos y jóvenes mediante dos cuestionarios, obteniendo como **resultado** que quienes presentaban buenos hábitos alimentarios habían incrementado de peso, además la mayoría no practicaba ejercicio en los niveles recomendados y con respecto al género, la mujeres eran sedentarias. Por ello, se **concluye** la importancia de realizar programas de intervención y promoción para tratar de modificar comportamientos nocivos en la salud de los estudiantes originados por la cuarentena. (13)

Rodríguez C., Liceaga R., Nàjera O., Gomez Y. & Palma E. (México - 2021). En su estudio titulado “Confinamiento, alimentación y salud en universitarios de la Ciudad de México en tiempos de coronavirus”, su **objetivo** fue explicar posibles cambios en el consumo de alimentos debido a la pandemia y las complicaciones de la enfermedad en los universitarios, la **metodología** fue de tipo exploratorio, observacional y comparativo, se aplicó un cuestionario virtual obteniendo datos de 83 universitarios; por lo consiguiente, los **resultados** evidenciaron que el 78.3% cambio su consumo de alimentos y el 19.3% no realizó ninguna modificación, también durante la pandemia no se presentó ningún cambio en el patrón alimentario, **concluyendo**, que aunque no se encontró cambios importantes en el valor nutricional, se señaló que llevar una alimentación inadecuada se asocia a desarrollar complicaciones al contraer el virus del covid-19 en la pandemia.(14)

Guacho M., Rìos P. & Yaulema L. (Ecuador - 2020). En artículo de investigación “Actividad física y estado nutricional en estudiantes universitarios tiempos de pandemia”, tuvo como **objetivo** aplicar un programa de actividades físicas sistemáticas en universitarios de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, su **metodología** fue experimental, aplicado de tipo cuasi experimental con la participación de 225 estudiantes universitarios; dando como **resultado** que antes del test, el 43.11% eran normopeso, el 36% y el 12.89% tenían sobrepeso y obesidad, respectivamente; después del test los normopeso aumentaron en un 9% y el sobrepeso, la obesidad disminuyeron aproximadamente en 5% y 4% ambos, **concluyendo** que el programa de intervención educativa provocó cambios significativos para mejorar el estado nutricional en los universitarios. (15)

Hernández D. y otros autores (Ecuador - 2020). En su investigación titulado “Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador”, con el **objetivo** de valorar la

condición nutricional y los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios de las facultades de Ciencias de la Educación y Enfermería, la **metodología** fue tipo ex post facto aplicado a 1038 estudiantes; se dio como **resultados** que de acuerdo al género, los hombres tienen más peso y talla que las mujeres mientras que el índice de masa corporal (IMC) para ambos sexos los valores son normales, dando por **concluido** que la mayoría presentó un estado nutricional dentro de los valores normales todavía hay porcentajes significativos en desnutrición y sobrepeso, es por ello que ciertos hábitos alimentarios inadecuados se tienen que modificar a adecuados. (16)

2.1.2 Nacionales

Aguilar A. (Lima - 2023). En su tesis titulada “Hábitos alimentarios, nivel de actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina San Fernando 2023”, consideró como **objetivo** determinar los hábitos alimentarios, nivel de actividad física y nivel socioeconómico, su **metodología** fue de enfoque no experimental, cuantitativo, descriptivo y transversal aplicado a 151 universitarios; teniendo como **resultado** que el 53% presentaba actividad física de nivel moderado y el 31.1% un nivel bajo; en sus hábitos alimentarios el 11.9% eran inadecuados y el aspecto socioeconómico sólo el 9,9% tenían un nivel alto y un 51% medio. **Concluyendo** que la población universitaria en su mayoría presentaban hábitos alimentarios adecuados y un nivel socioeconómico medio, sin embargo su nivel de actividad física era sólo moderado. (17)

Meza P. & Porras A. (Lima - 2023). En su trabajo de investigación titulado “Cambios en los hábitos alimentarios de estudiantes de pregrado de la facultad de Psicología de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, durante la pandemia por COVID-19 en Lima, Perú 2022”, su **objetivo** fue determinar los cambios en los hábitos alimentarios en los estudiantes, la **metodología** fue de tipo descriptivo y transversal, el cual 118 universitarios participaron en una encuesta virtual, donde los **resultados** evidenciaron una caída en la ingestión del desayuno, almuerzo y cena ; también se reportó un incremento en el hábito de comer entre comidas y no comer durante la pandemia. En **conclusión**, se deduce que el confinamiento modificó los hábitos alimentarios de los universitarios de la carrera de psicología. (18)

Aliaga L. (Lima - 2023). En su investigación titulada “Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de una universidad privada de Lima en tiempos de pandemia”. Tuvo como **objetivo** determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física, la **metodología** fue de tipo correlacional, no experimental y transversal aplicado a 66 estudiantes; se dio como **resultado** que un 28.8% presentaron hábitos alimentarios inadecuados y el 71.2% eran adecuados; sobre la actividad física, el 40.9% tienen un nivel moderado, el 19.7% alto y el 39.4% bajo. Como **conclusión**, se encontró una relación altamente significativa entre las variables de estudio, demostrada por un Chi cuadrado igual a 0.001 ($p < 0.05$). (19)

Guevara M. (Amazonas - 2022). En su tesis titulada “Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes universitarios de Enfermería, Chachapoyas - 2022”, su **objetivo** fue determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional, la **metodología** usada fue de corte transversal, correlacional, observacional y de tipo cuantitativo donde se tuvo la participación de 138 universitarios; los **resultados** obtenidos manifestaron que el 51% de los estudiantes comprendidos en el grupo de hábitos alimentarios

regulares, con buenos hábitos alimenticios el 18% y con malos hábitos alimenticios un 31%; para el estado nutricional se evidenció que el 61.7% de jóvenes presentaron un peso normal, con sobrepeso 26.8%, el 3.6% tuvieron obesidad I, con obesidad II un 0.7% y el 7.2% se encontró con delgadez I. **Concluyendo** que si existe una correlación significativa entre ambas variables, evidenciado por un valor de Chi Cuadrado igual a 0.028 ($p < 0.05$). (20)

Garcías J. & Huamanchay D. (Trujillo - 2021). En su estudio titulado “Hábitos Alimentarios y Actividad Física Relacionados con el Estado Nutricional de Enfermeras (os)”, su **objetivo** fue relacionar los hábitos alimentarios y la actividad física con el estado nutricional de los enfermeros del Hospital Leoncio Prado Huamachuco, su **metodología** fue de tipo descriptivo, correlacional, de corte transversal; como **resultado** se evidenció que la mayoría de enfermeras tenían hábitos alimentarios malos y el grupo restante eran regulares y buenos; con respecto al nivel de actividad física se presentó como mayor porcentaje el nivel bajo de actividad física y para el estado nutricional una proporción relativamente alta tenían sobrepeso, seguido de obesidad I. **Concluyendo** que hay una relación significativa alta entre las variables estudiadas con un valor de Tau c Kendall igual a 0.535 y 0.631.(21)

González A. & Enero C. (Lima - 2020), en trabajo de investigación titulada “Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición y Dietética de primer año de la Universidad María Auxiliadora que llevan clases virtuales por la COVID-19”, tuvo como **objetivo** relacionar hábitos alimentarios y la actividad física, la **metodología** fue tipo descriptiva, de corte transeccional y no experimental, donde participaron 34 alumnos ; se dio como **resultado** que una proporción altamente mayoritaria de universitarios presentaron hábitos alimentarios adecuados y el 35% tenían un nivel bajo de actividad física. Por lo tanto, **concluye** que mediante la

prueba de chi cuadrado el p valor es menor a 0.005 lo que indica que no hay relación entre la actividad física y los hábitos alimentarios. (22)

Ramírez A. (Lima - 2020), en su tesis titulada “Hábitos alimentarios en estudiantes de tercer a décimo ciclo de Administración en Salud antes y durante la pandemia COVID 19”, su objetivo fue determinar la variación de los hábitos alimentarios, su **metodología** es de tipo cuantitativa, observacional, transversal y comparativo; se aplicaron dos cuestionarios de manera virtual a 85 universitarios, consiguiendo como **resultado** el incremento de omisión del desayuno, también el consumo de alimentos en exceso y medicarse a temprana edad; con respecto al patrón de consumo evidenció un aumento en alimentos consumidos por semana de manera frecuente. De tal forma se **concluyó** que durante el confinamiento producto hubieron variaciones negativas en el patrón de consumo y en sus hábitos alimentarios. (23)

2.2.Bases teóricas:

2.2.1 Modelo de Promoción de la Salud

El Modelo de Promoción de la Salud (MPS) se creó a partir del Modelo Conceptual de Conducta para la Salud Preventiva efectuado por la enfermera Nola Pender; donde refiere que el comportamiento humano está estrechamente relacionado con la salud motivado por el deseo de alcanzar el potencial y bienestar. (24)

Además, permite entender que los conocimientos, las experiencias, las situaciones externas, sus características personales y creencias se conectan con los comportamientos saludables que deseen alcanzar. Se explica de forma extendida aspectos importantes que influyen en la modificación de la conducta de las personas hacia la ejecución que promoverá su salud. (25)

Por lo que, la teórica nos menciona los metaparadigmas que integran el modelo:

Salud: Es un componente importante en las personas dado que no es solo ausencia de enfermedad sino que es visto de manera completa, es decir, como se encuentra la sociedad donde vive, su mente y su cuerpo.

Persona: Cada uno al tener su propio patrón cognitivo-perceptivo percibe e interpreta de manera diferente el conocimiento en salud, esto significa que uno mismo puede esforzarse por mejorar su ambiente alcanzando su máximo potencial y mejorando su bienestar.

Enfermería: El cuidado enfermero tiene como enfoque principal al bienestar personal, donde es necesario que las personas participen de manera activa en cambiar o adquirir conductas saludables. Teniendo a la enfermera como agente motivador que impulsa a mantener una salud en óptimas condiciones.

Entorno: Es la relación entre las personas y los factores externos, que siempre cambian y afectan la salud. Por ello, el tener entornos saludables facilita el mantenimiento y adopción de prácticas saludables. (25)

Tiene dos sustentos teóricos; Albert Bandura (teoría de aprendizaje social) manifiesta que las conductas se pueden cambiar mediante la actividad cognitiva y Feather (modelo de valoración de expectativas de la motivación humana) indica que las conductas son racionales debido al pensamiento crítico y económicas de acuerdo a la racionalización de recursos.(24)

2.2.2 La teoría del aprendizaje social de Alfred Bandura

Este primer sustento teórico refiere que el modelo y la imitación son esenciales para entender la socialización del estilo de vida. Menciona que las conductas de las personas que se encuentran alrededor y sus efectos influyen en el estilo de vida de la persona. Esto quiere decir que las experiencias vividas puedan traer consecuencias de manera

directa o indirecta con la posibilidad de comprometerse con las conductas de promoción de la salud. (26)

Bandura postula que los procesos cognitivos son importantes en el cambio de la conducta además de incorporar aspectos del aprendizaje cognitivo y conductual. De acuerdo al proceso de aprendizaje vicario o modelado se presentan cuatro fases para el aprendizaje y modelamiento en el comportamiento. (27)

Se inicia con la fase de la atención donde se manifiesta que es imposible aprender por observación si no se está atento. Esto quiere decir que el comportamiento de la persona va a depender mucho de lo que le interese. Continúa con la fase de retención, donde los puntos más importantes que se han observado serán guardados debido al interés generado. Después viene la tercera fase donde explica que se debe tener las capacidades para poder reproducir la conducta que se desea. Para finalizar esta la fase de la motivación en la cual si la persona tiene buenas razones para querer adoptar una conducta, esta se realizará. (28)

2.3. Marco Conceptual

2.3.1 Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son aquellas decisiones conscientes, colectivas y repetitivas que guían a las personas en la selección, consumo y uso de alimentos de acuerdo a sus tradiciones, influencias, cultura y condición socioeconómica, la cual puede variar de acuerdo a su entorno y a su estado de salud. (29)

Estos hábitos no nacen con la persona, se forman a partir de experiencias adquiridas a lo largo de la vida, en donde el individuo elige, selecciona sus alimentos de acuerdo a su cultura, familia, entorno alimentario y situación económica, lo que configura su dieta y los prepara para una digestión saludable. (30)

En este sentido se comprende que los hábitos están relacionados fuertemente con las costumbres familiares, desempeñando así un papel fundamental en el patrón alimentario en la niñez, sin embargo, con el paso de la edad, estos hábitos pueden ser modificados debido al cambio de situaciones que va atravesando la persona. (31)

Patrón de consumo alimentario

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) define al patrón de consumo alimentario como la elección y práctica que realizan las personas para seleccionar, adquirir, preparar y consumir sus alimentos, por lo cual son un componente clave en el sistema alimentario ya que determinan el estado nutricional de la población. (32)

En este sentido el investigador Garza Montoya indica que estos patrones están influenciados por factores económicos, sociales y culturales, de modo que estos pueden mantenerse, modificarse o eliminarse con el pasar de los años. No obstante, indica que el consumo de alimentos en las últimas décadas han generado cambios acelerados siendo perjudiciales para la salud pública. Asimismo detalla que el patrón alimentario influye en la salud ya sea por el consumo de comidas, frecuencia, cantidad, entre otros. (33)

• Número de comidas diarias

La comida es el conjunto de alimentos que al ser ingeridos en porciones correctas, proporcionan nutrientes y energía al cuerpo humano para mantener un estado óptimo de salud y bienestar. Estos alimentos pueden provenir de plantas, animales, cereales, entre otros; la cual puede ser consumida de diferentes maneras y en diferentes cantidades. (34)

Tradicionalmente se conocen tres comidas principales: el desayuno, almuerzo y cena; siendo estas las comidas que brindaran nutrientes para mantener activo y saludable el cuerpo. El desayuno proporciona energías

para comenzar el día, el almuerzo y la cena repone los nutrientes perdidos durante el día. Sin embargo, esto puede variar de acuerdo a las necesidades, estilos de vida y preferencias de la persona, sea por el horario, la cantidad o preferencia alimentaria. (35)

Por otra parte, expertos en nutrición destacan la importancia del desayuno, almuerzo y cena, pero que existen dos comidas esenciales para un mejor requerimiento nutricional como es la media mañana y la media tarde. No obstante, estas van a depender de la actividad física y el horario de la persona. (36)

- **Consumo de comidas principales**

El organismo requiere de cinco comidas al día para tener un cuerpo saludable; siendo el desayuno la comida principal y energética del día, la media mañana ayuda a mantener los niveles de energía estable, el almuerzo que aporta energía ante cualquier actividad, la media tarde es el que brinda nutrientes al organismo y por último la cena donde se sugiere ser ligera para un descanso tranquilo. (37)

Cuando no se consume una o más comidas principales, el cuerpo entra en estado de ayuno, donde el cerebro indica al cuerpo que reduzca sus funciones para conservar energía y quemar menos calorías. Además no consumir alimentos durante periodos prolongados puede provocar antojos poco saludables, causando así daños a la salud. (38)

Por lo cual, dejar de consumir una de las comidas principales puede producir un desequilibrio en la glucosa, de manera que al estar demasiado tiempo sin ingerir alimentos se aumenta el nivel de insulina, de igual forma comer más de lo necesario por reponer los alimentos perdidos produce un almacenamiento de grasa y aumento de calorías, causando así desordenes alimenticios. (39)

- **Horario de las comidas principales**

El cuerpo cuenta con reloj biológico interno, llamado también el ritmo circadiano, que adecua las funciones como la temperatura, el sueño y la digestión. Mantener un horario consistente y estar sincronizado con este reloj biológico brinda beneficios importantes para la salud como la mejora del metabolismo y proporcionar mayor energía a la persona. (40)

De acuerdo a una investigación el tener un ciclo diario constante de comer y ayunar puede fomentar un reloj circadiano saludable y optimizar el metabolismo. Por ello es importante mejorar el horario de las comidas ya que tiene importantes beneficios y por ende puede mejorar nuestro estilo de vida.(41)

A continuación el horario según cada comida principal:

Desayuno: Es la comida más importante del día, proporcionando energía para mantenerse despiertos todo el día, así mismo brinda valor nutritivo y equilibrado. El horario promedio para tomar desayuno es entre las 5 a.m. y las 9 a.m como máximo. (42)

Media mañana: Consumir una pequeña ración saludable de fruta o yogurt con cereal entre las 10 y 11 de la mañana, ayuda a mantener los niveles de energía y disminuir la sensación de hambre. (43)

Almuerzo: Es la comida más grande del día, por lo cual brinda energía y aumenta los niveles de azúcar de la sangre, siendo clave para mantener el cuerpo activo durante el resto del día, siendo la hora adecuada entre las entre las 12:30 y la 1:30 pm. (44)

Media tarde: Igualmente que la media mañana, la hora adecuada para consumir alimentos pequeños y saludables es entre 3 y 4 de la tarde. (45)

Cena: Es una comida igual de importante que el desayuno y almuerzo debido a que el cuerpo sigue funcionando mientras se duerme, por lo tanto es necesario consumir alimentos saludables de noche para obtener un

descanso óptimo. Es así que la revista International Journal of Obesity recomienda que las horas adecuadas para cenar son entre las 6:30 y las 7 de la noche, para así evitar alterar el metabolismo y no pasar hambre.(46)

- **Lugar donde consumen comidas principales**

Es crucial conocer el lugar, conservación y almacenamiento de los alimentos para así mantener el cuerpo en óptimas condiciones y promover una salud más duradera. Por eso es importante informarnos sobre qué lugares son adecuados para el consumo de alimentos como también conocer qué nutrientes son necesarios para uno mismo. (47)

En relación con este tema, el entorno más adecuado para consumir alimentos es la casa, conocido como comida casera, que se basa en recetas tradicionales que cuidan la alimentación mediante la planificación, elección y preparación de alimentos. Esto facilita a consumir porciones adecuadas de diferentes grupos de alimentos como las frutas, verduras, legumbres, proteínas, entre otros. (48)

Además, los comedores universitarios son otro lugar significativo para el consumo, donde sirven las comidas principales del día (desayuno, almuerzo y cena) en proporciones adecuadas y con los nutrientes necesarios para los estudiantes. De igual manera, proporciona un espacio cómodo para el consumo de alimentos, la relajación y la fomentación de relaciones interpersonales entre los estudiantes. (49)

Por otro lado, también se cuentan a los restaurantes y a los de comida rápida que son entornos que preparan alimentos procesados con un alto contenido de grasas saturadas, sodio y azúcares, que generan problemas de salud como sobrepeso, obesidad, diabetes, problemas cardiovasculares, estrés y ansiedad cuando son consumidos con frecuencia. (50)

- **Tipos de comidas**

Comida de casa o casera: Es elaborada con productos frescos y naturales, por lo cual presenta una mejor calidad, sabor y apariencia, asimismo proporciona más nutrientes al cuerpo debido a que esta clase de comida tiene menos grasas, azúcares y conservantes que pueda alterar el sistema digestivo provocando algún malestar en el futuro. (51)

Comida light: Es aquella comida que reduce el treinta por ciento de grasas, azúcares, harinas, entre otros. Estas se enfocan más en las verduras, frutas y proteínas dando así una mejora al metabolismo que va a facilitar la pérdida de peso, sin embargo si se reduce los alimentos más de lo normal puede provocar carencias nutricionales esenciales. (52)

Comida chatarra: Son aquellos alimentos que tienen poco valor nutricional pero que cuentan un alto contenido de grasa, azúcar y sal, elementos que el cuerpo solo necesita en pequeñas cantidades. Suelen ser las papas fritas, golosinas, helados, bebidas con gas, alimentos procesados y ultraprocesados; lo cual ser consumidos excesivamente pueden traer problemas a la salud como el sobrepeso, obesidad y enfermedades cardiovasculares.(53)

- **Consumo de bebidas**

El agua es el componente primordial del cuerpo debido a que transporta nutrientes a las células del cuerpo como también eliminar los desechos, asimismo regula la temperatura corporal mediante el sudor. Es por eso que representa el 60% del peso corporal en hombres adultos, y un 50-55%, en mujeres, concluyendo así que el cuerpo necesita agua para sobrevivir y funcionar correctamente.(54)

Por esa razón, es necesario consumir bebidas que faciliten una rápida y efectiva hidratación, ayude a recuperar los líquidos perdidos y aporten nutrientes que el organismo necesita. Por ejemplo, el agua que brinda recuperación rápida y total después de una deshidratación; los zumos de

frutas que aportan vitaminas, antioxidantes y electrolitos; en igual forma las bebidas deportivas que hidrata y recupera el desgaste energético perdido por el ejercicio; y por último las infusiones conocidas por ser bebidas calientes que brindan diferentes propiedades para el organismo. (55)

De igual manera existen bebidas que no aportan nutrientes, no hidratan. Estos pueden ser, la cerveza, las gaseosas, las bebidas energizantes y los zumos industriales que contienen altas cantidades de azúcares, cafeína, preservantes y colorantes, provocando su excesivo consumo daños a la salud como la obesidad, diabetes entre otros. (56)

- **Frecuencia de consumo de alimentos**

Verduras, hortalizas y derivados: Contienen fibra, vitaminas A, C y ácido fólico folato, como también minerales como el sodio, cobalto, cloro, cobre, magnesio, manganeso, fósforo y potasio. De acuerdo a la frecuencia diaria de consumo de vegetales es recomendable consumir de 2-3 raciones de verduras al día. (57)

Frutas y derivados: Consumir este alimento ayuda a mejorar los niveles de hierro, calcio, vitamina A, vitamina C y ácido fólico, entre otros. Además fortalece el sistema inmunológico, como también reduce el riesgo de sufrir problemas de peso. Es así que nutricionistas recomiendan consumir con frecuencia 5 porciones al día de frutas variadas. (58)

Pescados y mariscos: Presentan un alto contenido de proteínas, minerales y vitaminas como sodio, fósforo, yodo, potasio y hierro, además cuentan con un alto contenido de ácidos grasos como omega-3 y omega-6 beneficiosos para la salud. Expertos indican que para una dieta equilibrada es necesario consumir de dos a tres veces a la semana. (59)

Carnes y derivados: Son alimentos con una gran cantidad de proteínas, vitaminas y minerales, en la cual estas van a depender del tipo de carne

dónde puede contener mayor o menor grasa. Se recomienda consumir carne roja una vez por semana, mientras que las carnes blancas como el pollo, pato y gallina de dos a tres veces por semana. (60)

Huevos y derivados: Son reconocidos por su alto aporte nutricional por lo cual es considerado uno de los alimentos más populares, siendo consumido de diferentes maneras. Sin embargo, debido a su contenido elevado de colesterol se recomienda consumir con moderación. Expertos en nutrición aconsejan limitar la ingesta de dos a tres veces por semana para así mantener una dieta equilibrada. (61)

Leguminosas y derivados: Son los alimentos más equilibrados nutricionalmente debido a su contenido de carbohidratos, proteína y fibra. Además de ser ricos en vitaminas B, minerales como el hierro y zinc, como también en antioxidantes. El Instituto Nacional de Salud (INS) del Minsa recomienda consumir las menestras, por lo menos, tres veces por semana. (62)

2.3.2 Actividad física

Para el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM), la actividad física son movimientos que realiza el cuerpo, en donde el músculo se contrae y genera un aumento de la energía con respecto al consumo energético en reposo. (63)

Por otro lado, en el libro 'Actividad Física y Salud', la actividad física se define como el consumo energético que se genera cuando el cuerpo se mueve y esto a su vez va a consumir energía extra que usualmente requiere el organismo con el objetivo de conservar las funciones biológicas. Además, considera a las actividades cotidianas como: lavar, planchar, cocinar, barrer, limpiar vidrios, etc parte de la actividad física. Es importante distinguir que no todas las actividades requieren el mismo gasto energético. (64)

En este sentido, un concepto más acorde con la actualidad, es que la actividad física hace referencia a todo movimiento incluso durante el tiempo libre o para desplazarse a diferentes lugares y también como parte del trabajo de una persona. Dando lugar a actividades comunes como caminar, jugar, trabajar, viajar, realizar tareas domésticas, actividades recreativas y practicar deportes donde cada una de ellas se realizan con cualquier nivel de capacidad. (65)

Ejercicio físico

En cuanto al término ejercicio, es un tipo de actividad física planeada y estructurada en donde se realizan determinados movimientos de manera repetitiva con el propósito de mejorar uno o más elementos del estado físico. Se consideran actividades como: saltar, correr, nadar, alzar peso, limpiar la casa, andar en bicicleta, bailar, aeróbicos, actividades de jardinería, ir al gimnasio y los deportes. (66)

Deporte

El deporte es considerado como todo tipo de actividad física normada y organizada que implica competencia de manera colectiva o individual donde existe un reglamento claro y específico que va a guiar la práctica deportiva. Que tiene como finalidad mejorar la salud mental y física, además permite el desarrollo de valores y promueve la socialización. (67)

Características de la actividad física

Duración (cantidad en minutos)

También llamado volumen de entrenamiento, se define como el tiempo que se emplea para realizar alguna actividad o ejercicio durante un lapso de tiempo definido (sesiones o programas de entrenamiento) y se expresa en horas o minutos. (68)

Es así que, organismos internacionales señalan que los jóvenes adultos requieren 2 horas y media (150 minutos) a la semana de bailar, caminar,

saltar la soga, trotar, correr, ir al gimnasio o 1 hora y cuarto (75 minutos). Por ello, una manera de distribuir estos minutos pueden ser por sesiones de 30 minutos de lunes a viernes, y el realizarlos diariamente va a permitir lograr mejores resultados en la salud y en el estado físico. (69)

Frecuencia (nivel de repeticiones)

Se refiere al número de veces que una persona realiza una actividad en un lapso de tiempo en concreto, es decir, es el número de repeticiones durante el día o la semana. Quizás esta característica sea la más complicada de cumplir ya que requiere organización para realizarse pero debido a los estilos de vida actuales no todos la cumplen. (70)

Tipo

Existen diversos tipos de actividades que son importantes para la mejora de la salud como: las actividades aeróbicas o cardiovasculares (bailar, correr, caminar, andar en bicicleta, barrer, limpiar, lavar, jugar al fútbol, etc); de fuerza (saltar, levantar peso, subir escaleras, etc); de flexibilidad (girar, agacharse, estirarse, yoga, deportes, pilates); de equilibrio (meditación, pararse en un solo pie) (71)

Intensidad

Es el nivel de esfuerzo personal para llevar a cabo una actividad o ejercicio y que puede variar dependiendo como se encuentra el estado físico y la cantidad de ejercicio que realice. Se puede calcular mediante medidas fisiológicas y es descrita como ligera o leve, moderada y vigorosa. (72)

● Actividad Física Ligera:

Una actividad física de intensidad suave es cuando al desarrollarla hay sensación de calor, un aumento leve de la frecuencia respiratoria y cardíaca. La persona que realiza alguna de estas actividades puede conversar sin ningún problema. Entre algunos ejemplos tenemos las

actividades de pie que no implican mayor esfuerzo, los estiramientos, entre otros. (73)

Se mide en una escala absoluta entre 1,5 y 3 MET por actividad que pertenece a este grupo y en una escala relativa se relaciona con el esfuerzo percibido de 2 entre 4 en una escala de calificación de esfuerzo percibido de 0 a 10. (74)

- **Actividad Física Moderada:**

La actividad física de intensidad moderada es cuando hay leve sudoración, la frecuencia cardiaca y respiratoria aumentan pero no a tal magnitud de sentir falta de aire y te permite conversar con ciertas dificultades. Se consideran actividades como las tareas domésticas, trotar, caminar rápido, transportar objetos < 20 kg, labores de jardinería o pasear a tu perro. (75)

En escala absoluta, es la actividad física que se efectúa de 3 a 6 veces la intensidad del descanso (MET) además suele ser puntuada en una valoración de esfuerzo percibido de 3 a 5 en una escala de 0 a 10. (76)

- **Actividad Física Vigorosa:**

Se considera actividad física de intensidad vigorosa cuando causa una respiración muy acelerada con falta de aliento, un cuantioso aumento de la frecuencia cardiaca y además provoca sensación de calor demasiado fuerte. Pueden ser: seguir una rutina de ejercicios aeróbicos, trabajos intensos, deportes o juegos competitivos a un nivel avanzado. (77)

Se mide en escala absoluta, menciona que son actividades que se hacen de 6 a más MET y en una valoración de esfuerzo percibido se acostumbra a estar de 7 u 8 de una puntuación de 0 a 10. (74)

MET (Metabolic Equivalent of Task / Equivalente Metabólico de Tarea)

También llamado equivalente metabólico de una tarea es una medida fisiológica que expresa la energía utilizada en una actividad. Cuando una persona se encuentra sentada (en reposo) gasta un MET, es decir, que

dependiendo la intensidad de la actividad que realice el MET aumentará. (78)

Para medir objetivamente la actividad física es mediante los MET, que equivale a 1,25 kilocalorías por minuto. En otras palabras un MET viene a ser el consumo de oxígeno del cuerpo en estado de reposo (condición basal), por lo tanto algunas actividades en reposo (dormir, leer, meditar, etc) tendrán el valor de 1 MET. Las actividades consideradas leves están dentro del rango de 1,5 MET a 3 MET, las moderadas de 3 MET a 6 MET y las que están por encima de 6 MET son vigorosas. (79)

Según, el Manual de actividad física y salud de la república de Argentina señala que hay actividades como vestirse y manejar auto tienen el valor de 2 MET; bailar y bajar las escaleras equivale a 4.5 MET y nadar a cierta velocidad es 15 MET. (80)

Sedentarismo e inactividad física

La inactividad física y el sedentarismo son problemas a nivel mundial que están asociados a muchas enfermedades crónicas y a la mortalidad temprana. Por ello, casi un tercio del mundo son inactivos físicamente, siendo un problema serio de salud pública para cada país. (81)

Así pues, que una persona sea inactiva físicamente significa que no sigue las recomendaciones de los organismos internacionales con respecto al nivel de actividad física que debe realizar al día y a la semana. En personas de 18 años en adelante se aconseja realizar actividades de intensidad moderada (caminatas con rapidez, bailar) por 150 minutos a la semana o en todo caso 75 minutos de actividades vigorosas (saltar la soga, ir al gimnasio). (82)

Y el sedentarismo son actividades que se realizan cuando una persona está despierta y consumen menos de 1.5 METs como ver la televisión, estar sentado, leer, usar dispositivos electrónicos. Es decir, que una persona realice actividades con poco gasto energético o que en su día a

día realice sólo estas actividades mencionadas es considerada sedentaria. (83)

Por ende, es bien importante reconocer las diferencias de ambos conceptos, debido a que son dos cosas totalmente diferentes. Si una persona realiza caminatas de más de 45 minutos al día se considera activa físicamente pero si permanece muchas horas enfrente a una computadora es sedentaria; es decir hay personas que por muy activas que sean a su vez pueden ser sedentarias. Por ese motivo para mejorar la calidad de vida se tiene que ser activo físicamente y eliminar o reducir los comportamientos sedentarios. (84)

Para tratar de reducir el tiempo que pasan sentados o acostados, es posible realizar cambios que traten de disminuir las horas de actividades sedentarias para buscar una mejora del bienestar físico y mental. Como los cambios de posición, beber agua, realizar ejercicios de estiramiento, entre otras cosas. Si en todo caso, no es posible implementar en tu rutina diaria el realizar actividad física para compensar la mayor cantidad del tiempo que permaneces sentado. (85)

2.3.3 Estado nutricional

El estado nutricional es el resultado entre las necesidades energéticas y el consumo de alimentos, influenciado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, económicos y ambientales. Estos elementos van a determinar si se consume moderadamente, insuficiente o excesivamente los alimentos, causando problemas de salud. (86)

También se precisa que el estado nutricional es la condición física y fisiológica de la persona en cuanto su ingesta de nutrientes y necesidades metabólicas de la persona. Para esto se consideran aspectos como la salud, alimentación y los factores económicos y culturales ya que influyen en las decisiones alimentarias que afectan al cuerpo. (87)

De la misma manera se dice que el estado nutricional de la persona está equilibrada entre la demanda y requerimientos nutricionales y que estos son afectados por la edad, sexo, metabolismo, salud, educación y cultura. Sin embargo la deficiencia de un nutriente puede producir alteraciones en la salud, como también el exceso de nutrientes puede causar problemas de peso. (88)

Por tal motivo para determinar el grado de alimentación de la persona y saber si la dieta cumple con las necesidades requeridas del organismo es necesario conocer los parámetros antropométricos la cual van ayudar a detectar problemas de deficiencia o exceso con el fin de conocer los distintos compartimentos corporales. (89)

En este sentido, para determinar la valoración nutricional de una persona adulta e identificar posibles riesgos para la salud, es de acuerdo a las medidas del peso, talla y perímetro abdominal. Estas medidas serán comparadas con los valores de referencia en cuanto la edad y sexo, para así tener una evaluación más precisa. (90)

El estado nutricional se clasifica de acuerdo al índice de masa corporal (IMC). Para calcularlo, se utiliza la fórmula $IMC = \text{Peso (kg)} / (\text{talla (m)})^2$, donde el peso y la talla son necesarios para obtener esta ecuación. Con los resultados obtenidos del IMC, se pueden clasificar normopeso, sobrepeso y obesidad de tipo I, II y III. (91)

Es así, que la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) refiere que para la clasificación del estado nutricional se tiene que evaluar el peso y la talla que dispone el cuerpo de una persona dependiendo de su sexo y edad. La valoración antropométrica ayuda a calcular si hay un exceso (sobrepeso u obesidad) o un déficit (bajo de peso). (92)

- **Peso bajo:**

Cuando el índice de masa corporal de una persona indica que se encuentra por debajo de un valor saludable, esto puede indicar un

peso insuficiente para el organismo. Esto puede ser causado por una mala nutrición o un déficit de alimentos, lo cual puede llevar a las personas a tener un sistema inmunológico débil y padecer más infecciones. (93)

- **Normopeso**

Se considera normopeso al peso que está dentro de los parámetros adecuados para la edad y sexo de una persona, por lo cual se considera un peso óptimo. Este tipo de peso evita que aparezcan enfermedades relacionadas al exceso o deficiencia de alimentos. Sin embargo, mantener un peso adecuado no garantiza estar libre de enfermedades, por lo tanto, es recomendable realizar análisis médicos regularmente. (94)

- **Sobrepeso**

La Sociedad Española de Medicina Interna define al sobrepeso como el cúmulo excesivo de tejido adiposo debido al aumento de calorías en la dieta, esto significa que el peso es mayor para lo considerable que es su estatura. Las principales causas pueden ser los malos hábitos alimenticios, vida sedentaria, genética y enfermedades endocrinas. Por lo tanto, padecer este exceso de peso puede generar problemas en la salud. (95)

- **Obesidad**

El Instituto Nacional de Salud lo señala como una enfermedad multifactorial descrita por la acumulación de una cantidad exagerada de tejido adiposo (grasa) en ciertos órganos de manera interna y en la piel. Por lo cual, es considerada una enfermedad crónica que afecta la calidad de vida debido a que comprometen su salud siendo propenso a sufrir complicaciones cardiovasculares y metabólicas.

Para realizar una adecuada clasificación del estado nutricional, es fundamental conocer tanto los valores del índice de masa corporal como del perímetro abdominal. (96)

Índice de Masa Corporal (IMC)

Es el número calculado en base al peso y estatura de una persona. Es considerado un indicador confiable del nivel de grasa corporal y se utiliza para identificar categorías de peso que pueden estar asociadas con problemas de salud. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece la clasificación en bajo peso (<18.5), normopeso (18,50 - 24.9), sobrepeso (25 – 29.9), obesidad grado I (30 - 34.9), Obesidad grado II (35 - 39.9) y obesidad grado III (≥ 40). (97)

Perímetro Abdominal (P.A)

El Instituto Nacional de Salud define el perímetro abdominal como un indicador significativo para evaluar la grasa que se encuentra en el abdomen y que se complementa con los valores del peso de la persona. Además, ayuda a reconocer si la persona acumula grasa visceral puesto que está vinculada con múltiples peligros para la salud ya sea diabetes tipo 2 o enfermedades del corazón. (98)

De acuerdo a la Guía Técnica para la Valoración Antropométrica de la Persona Adulta del Ministerio de Salud indica que el perímetro abdominal se mide con una cinta métrica, en la cual la persona debe estar de pie, los brazos a los lados, los pies juntos y el abdomen relajado, para luego rodear el abdomen con la cinta métrica a la altura del ombligo. (99)

Es así, que la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece los valores para el perímetro abdominal siendo el valor normal para los hombres es menos de 94 cm, el valor entre el 94-102 cm considerado alto y mayor a 102 es muy alto. En mujeres el valor normal es menor que 80 cm, entre 80-88 cm es alto y mayor de 88 cm es muy alto. (100)

2.4. Definición de términos básicos:

Hábitos Alimentarios: Es el comportamiento alimentario de las personas en cuanto a su elección, consumo y tiempo, influenciado por tradiciones, costumbres, salud, ubicación geográfica y situación económica. Siendo

estos elementos claves para la formación de patrones alimentarios que van a iniciar en la infancia, los cuales pueden evolucionar o cambiar a lo largo del tiempo. (29)

Actividad Física: Son aquellos movimientos corporales que utilizan los músculos esqueléticos generando energía adicional a la que el cuerpo consume a diario en estado de reposo; se pueden incluir las actividades cotidianas con el ejercicio y el deporte. (63)

Estado nutricional: Es la demanda de nutrientes que la persona consume y gasta energéticamente, la cual son afectado por la edad, salud, sexo, educación, factores económicos y culturales. Sin embargo, si estos nutrientes se consumen en exceso o hay un déficit, esto puede causar alteraciones en el peso de la persona. (86)

III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis general

H1: Los hábitos alimentarios y la actividad física se relacionan con el estado nutricional en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.

Hipótesis nula

H0: Los hábitos alimentarios y la actividad física no se relacionan con el estado nutricional en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.

Hipótesis específicas

- El patrón de consumo alimentario es inadecuado en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.
- Las características de la actividad física es inadecuada en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.
- El estado nutricional es inadecuado en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022

3.1.1. Operacionalización de variable

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍNDICE/ ITEMS	MÉTODO Y TÉCNICA	ESCALA DE MEDICIÓN
Hábitos Alimentarios y Actividad Física	Los hábitos alimentarios son las costumbres familiares, donde cumplen un papel fundamental en el patrón alimentario de la niñez, pero que con el paso de la edad estos pueden ser modificados. (Montero, 2020)	La variable hábitos alimentarios se ha operacionalizado mediante el patrón de consumo alimentario, en cuanto el número, frecuencia de consumo, horario del consumo de comidas principales, lugar donde consume sus alimentos, el tipo de las comidas, el consumo de bebidas y la frecuencia del consumo de alimentos.	Patrón de consumo alimentario	Número de comidas	Preguntas: N°1 - N° 27	Técnica Encuesta Cuestionario de hábitos alimentarios	Adecuado: 0 punto Inadecuado 1 punto
				Consumo de comidas principales			
				Horario de comidas principales			
				Lugar donde consume sus alimentos			
				Tipo de comidas			
				Consumo de bebidas			
				Frecuencia del consumo de alimentos			

	En cuanto a la actividad física son movimientos que realiza el cuerpo, en donde el músculo se contrae y genera un aumento de la energía con respecto al consumo energético en reposo. (ASCM,2021)	La actividad física se operacionaliza de acuerdo a las características que son: intensidad, frecuencia, duración y tipo.	Características de la actividad física	Intensidad	Preguntas: Nº1 - Nº 9	Cuestionario de Actividad Física	
				Frecuencia			
				Duración			
				Tipo			

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍNDICE/ ITEMS	MÉTODO Y TÉCNICA	ESCALA
Estado Nutricional	El estado nutricional refleja el grado de satisfacción de las necesidades fisiológicas nutricionales de una persona. Cuando se consume lo necesario para su edad, talla y actividad física presentan un saludable estado nutricional, pero si se ingiere poca o excesiva cantidad de alimentos esta puede ser perjudicial para la salud. (Mirmiran,2022)	La variable estado nutricional se ha operacionalizado o mediante su normopeso, bajo peso, sobrepeso y obesidad, en cuanto su índice de masa corporal y su perímetro abdominal	Normopeso	IMC : 18,5 - 24,99	Preguntas: Nº1 - Nº 4	Técnica: Observacional Instrumento: Ficha de recolección de datos	Saludable:0
				P.A mujer: <80 cm			
				P.A hombre: <94 cm			
			Bajo peso	IMC: <18,50			No saludable leve:1
			Sobrepeso	IMC : 25 - 29,9			
				P.A mujer: 80 cm - 88 cm			
				P.A hombre: 94 cm - 102 cm			
			Obesidad	IMC: >30			No saludable moderado:2
				P.A mujer: >88 cm			
P.A hombre: >102 cm							

IV. METODOLOGÍA DEL PROYECTO

4.1 Diseño metodológico

El estudio fue de enfoque cuantitativo, descriptivo, correlacional, retrospectivo. (101)

Cuantitativo, porque a través de los datos recopilados y analizados de manera estadística se podrá confirmar las hipótesis planteadas y así conocer el comportamiento de las variables que están en investigación.

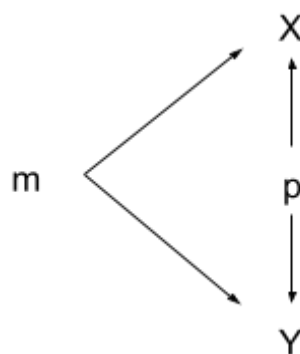
Descriptivo, porque permitió describir a detalle cómo se encontraban las variables estudiadas en un determinado tiempo, espacio y lugar.

Correlacional, debido a la asociación entre las variables hábitos alimentarios y actividad física con estado nutricional, además de ser cuantificable.

Retrospectivo, porque la información fue registrada según fueron ocurriendo los hechos, los cuales fueron tomados en el primer y noveno ciclo de la Facultad de Ciencias de la Salud del 2022.

Además, el diseño metodológico fue observacional (no experimental) de corte transversal. Observacional, porque no se realizará la manipulación deliberada e intencional de las variables de estudio. Transversal, porque la recopilación de datos se realizará en un solo momento.

Las variables consideradas en el diseño y sus relaciones se muestran a continuación:



Donde:

m = Muestra de los estudiantes del 1er y 9no ciclo

X = Hábitos alimentarios y actividad física

Y = Estado nutricional

p = Relación de las variables

4.2 Método de investigación.

El método de la investigación científica fue hipotético inductivo, ya que nace de una idea observada (variables de estudio), se crean las hipótesis y, para poder comprobar o rechazar las mismas se llevan a cabo varios procesos llegando a conclusiones.

4.3 Población y muestra.

4.3.1 Población

La población estuvo conformada por los estudiantes de I y IX ciclo matriculados en el 2022 - B de la escuela profesional de enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, siendo un total de 88 personas.

4.3.2 Muestra

De acuerdo a la población de estudiantes de enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud, se realizó el cálculo mediante la fórmula del tamaño de muestra de población conocida considerando una confiabilidad del 95% y error de precisión del 5%. Resultando un tamaño de muestra de 72.

Para el cálculo de la muestra con población conocida se utilizará la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N \times Z_{\alpha/2}^2 \times p \times q}{d^2 \times (N-1) + Z_{\alpha/2}^2 \times p \times q}$$

Donde:

Tamaño de Población:	$N = 88$
Nivel de Confianza (95%)	$Z_{\alpha} = 1.96$
Proporción de favor	$p = 0.8$
Complemento de proporción a favor:	$q = 0.2$
Error de precisión:	$d = 0.05$

Tamaño de Muestra: $n = 72$

Tipo de muestreo: El muestreo realizado fue probabilístico de tipo aleatorio simple estratificado debido a que se segmenta por dos categorías: alumnos del 1er y 9no ciclo correspondientes a la carrera de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud. (Tabla 4.3.2.1)

Tabla 4.3.2.1

POBLACIÓN Y MUESTRA ESTUDIANTIL DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA, FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, 2022-B

Ciclo	Población Estudiantil	Proporción	Tamaño de la muestra
I	52	26,35	43
IX	36	18,24	29

a) Criterios de inclusión:

- Estudiantes de enfermería del 1° y 9° ciclo que están matriculados en el semestre 2022-B.
- Estudiante de enfermería que aceptaron voluntariamente participar en el estudio (previo consentimiento informado).

b) Criterios de exclusión:

- Estudiante de enfermería con problemas metabólicos y embarazadas.

4.4 Lugar de estudio y periodo desarrollado

El estudio se realizó en las instalaciones de la Facultad de Ciencias de la Salud en las aulas pertenecientes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao situada en Av. Juan Pablo II 306, Bellavista. En la cual la investigación tuvo un periodo de tiempo de 6 meses, iniciando en mayo del 2022, ejecutándose en octubre del mismo año y finalizando en este presente año.

4.5 Técnicas e instrumentos para la recolección de la información.

4.5.1 Técnica:

Para el estudio de investigación se utilizó la técnica de la encuesta para conocer los hábitos alimentarios y la actividad física, asimismo para evaluar el estado nutricional se usó el método de la observación en los estudiantes de primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad del Callao.

4.5.2 Instrumentos:

Cuestionario de hábitos alimentarios (Anexo N°2)

El instrumento se basó en el trabajo de investigación del tesista Rafael Durán Galdo en el 2019, el cual fue modificado y adaptado mediante la inclusión de opciones más pertinentes al tipo de estudiante unacino, con la eliminación de ítems que no eran adecuados a nuestra población de estudio. (102)

El instrumento consta de 27 preguntas con opciones de respuestas múltiples relacionadas a los siguientes indicadores :número de comidas, frecuencia de comidas principales, horario de comidas, lugar donde consume comidas principales, tipo de comida, consumo de bebidas y frecuencia de consumo de alimentos. Estas respuestas se miden en una escala dicotómica, donde 0 representa una respuesta inadecuada y 2 una respuesta adecuada.

La escala y sus puntuaciones se plantearon en base de la media, siendo:

Inadecuado: Menor a 27 puntos (1 punto)

Adecuado: Mayor o igual a 27 puntos (0 punto)

La validez del presente instrumento fue comprobada mediante el juicio de expertos, para lo cual se utilizó la prueba binomial, resultado altamente válido, según el porcentaje de concordancia de los expertos de 97% entre ellos. Para evaluar la confiabilidad del estudio se aplicó el alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0.73 lo que indica un nivel aceptable de confiabilidad.

Cuestionario Internacional de Actividad Física - Versión corta (Anexo N°2)

Para conocer la actividad física se aplicó el cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ) un instrumento estandarizado para monitorear a las personas de 15 a 69 años. El cual fue modificado y adaptado mediante la inclusión de preguntas más pertinentes para la población de estudio. Consta de 9 preguntas que abarca la frecuencia, duración e intensidad de la actividad realizada en los últimos siete días. (103)

Estos datos permitirán conocer el gasto energético expresado por Mets, una medida que facilita conocer la actividad física de la persona. Siendo calculado por el producto de la intensidad (en METs), por la frecuencia (días), por la duración de la actividad (minutos).

La valoración de los METs por actividad realizada es:

- Caminata: 3.3 METs x minutos x días
- Actividad Física Moderada: 4 METs x minutos x días
- Actividad Física Vigorosa: 8 METs x minutos x días

Obteniendo las respuestas de estos datos, se suman los tres valores y se clasifica de la siguiente manera:

- Actividad física adecuada: 600 - 3000 METs (1 puntos)
- Actividad física inadecuada: < 600 METs (0 punto)

Además en el cuestionario, se adiciono una pregunta, para conocer el tiempo sentado durante un día. Siendo categorizado de acuerdo a la investigación realizada por Medina C, y otros. (104)

- Tiempo sentado adecuado: menos de 7 horas al día (1 puntos)
- Tiempo sentado inadecuado: 7 horas a más (0 puntos)

El proceso de validación del presente instrumento se realizó mediante el juicio de expertos utilizando la prueba binomial donde se obtuvo que el 97% de los jueces coinciden. Y para la confiabilidad se usó el coeficiente de Alfa de Cronbach, superando el valor mínimo recomendado de 0.70 indicando un nivel aceptable de confiabilidad.

Ficha de recolección de datos para el registro del peso, talla y circunferencia abdominal para hallar el índice de masa corporal y el perímetro abdominal. (Anexo N°2)

Para la recolección de datos, se utilizó la guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta del Perú (105). Esto permitió tomar correctamente el peso, talla y el perímetro abdominal, para así calcular el índice de masa corporal

De acuerdo a los ítems de la variable esta será evaluada tanto por su índice de masa corporal y su perímetro abdominal siendo codificada de la siguiente manera:

Índice de masa corporal:

- Bajo peso = 0
- Normopeso = 1
- Sobrepeso = 2
- Obesidad = 3

Perímetro abdominal del hombre y la mujer:

- Normal: 1
- Riesgo alto: 2
- Riesgo muy alto: 3

En base a lo anterior, para el caso de la presente investigación, se consideró los siguientes puntajes para el estado nutricional:

- Estado nutricional saludable: 0 (normopeso)
- Estado nutricional no saludable leve: 1 (bajo peso y sobrepeso)
- Estado nutricional no saludable moderado: 2 (obesidad)

4.6 Análisis y procesamiento de datos.

A fin de obtener los permisos para la aplicación del trabajo, se realizaron las respectivas coordinaciones con las autoridades responsables para poder ejecutar los instrumentos en los estudiantes de primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional del Callao.

En el caso de los estudiantes, se solicitó su consentimiento informado para participar en el estudio, previa información y discusión con las investigadoras sobre el propósito de la investigación. Teniendo un tiempo aproximado de 15 minutos para el llenado de las encuestas como para las medidas necesarias para su evaluación nutricional, todo previamente coordinado con el docente.

Terminada la recolección de datos, la información se codificó en el programa Microsoft Excel 2016 mediante un libro de códigos y con la información ya lista se elaboró la matriz de datos para posteriormente ordenarla en tablas de doble entrada o simples de acuerdo a los objetivos de las variables estudiadas. Para el análisis descriptivo e inferencial se utilizó el paquete estadístico SPSS v.26 donde se realizó pruebas estadísticas para corroborar las hipótesis planteadas.

4.7 Aspectos éticos en la investigación

La investigación se basó en cuatro aspectos éticos de enfermería (106):

Autonomía: Se solicitó la aceptación de los estudiantes de enfermería del primer y noveno ciclo para participar en la investigación, a través del consentimiento informado, documento mediante el cual se le brindará información sobre los fines del estudio. (Anexo N°3)

Beneficencia: Se buscó lograr los máximos beneficios posibles en la población joven universitaria respecto a la mejora de hábitos alimentarios y la actividad física con relación a su estado nutricional.

No maleficencia: El estudio no buscó perjudicar a ninguna persona, respetando la confiabilidad de los datos recolectados que solo fueron usados con fines de investigación.

Justicia: Se promocio la participación de todos los alumnos pertenecientes al primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería.

V. RESULTADOS

5.1 Resultados descriptivos

Tabla 5.1.1.

**DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS DE LOS ESTUDIANTES DEL
PRIMER Y NOVENO CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO,
CALLAO- 2022.**

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS	N°	%
EDAD		
16 - 17 años	5	7
19 - 25 años	59	82
25 - 28 años	6	8
Mayores a 28 años	2	3
GÉNERO		
Masculino	15	21
Femenino	57	79
CICLO		
I	43	59.8
IX	29	40.2
TOTAL	72	100

INTERPRETACIÓN

Respecto a los datos sociodemográficos, la edad se encuentra dentro del rango de 19 a 25 años equivale a un 82% y los mayores de 28 años únicamente equivalen a el 3%. En cuanto a la distribución del género, el 79% eran estudiantes femeninas mientras que los estudiantes masculinos el 21% restante. Y en base a la proporción de estudiantes por ciclo académico, el 59,8% (43) de jóvenes pertenecen al primer ciclo y el 40,2% (29) al noveno ciclo.

Tabla 5.1.2.

HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER Y NOVENO CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, CALLAO - 2022.

CICLO ACADÉMICO	HÁBITOS ALIMENTARIOS					
	PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO ADECUADO		PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO INADECUADO		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
I	14	19.4	29	40.3	43	59.7
IX	10	13.9	19	26.4	29	40.3
TOTAL	24	33.3	48	66.7	72	100

INTERPRETACIÓN

En relación con los hábitos alimenticios en el patrón de consumo se obtuvo que para ambos ciclos académicos, el 67% (48) de estudiantes tienen un patrón inadecuado, mientras que el 33% de estudiantes (24) era adecuado. Se observa una prevalencia alarmante hacia patrones de consumo alimentarios inadecuados siendo un peligro latente para su calidad de vida.

Asimismo, en los estudiantes del primer ciclo se demuestra que el 40,3% presentó un patrón de consumo alimentario inadecuado en contraste con el 19,4% que eran adecuadas. Por otro lado, el noveno ciclo también evidencia una frecuencia significativa de hábitos alimentarios inadecuados con un total de 26,4% de alumnos, en comparación con el 13,9% que adoptó hábitos alimentarios adecuados.

TABLA 5.1.3.
ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER Y
NOVENO CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO,
CALLAO - 2022.

CICLO ACADÉMICO	ACTIVIDAD FÍSICA				TOTAL	
	CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ADECUADAS (600 - 3000 METs)		CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA INADECUADAS (< 600 METs)			
	N	%	N	%	N	%
I	23	31,9	20	27,8	43	59.7
IX	14	19,4	15	20,8	29	40.3
TOTAL	37	51,4	35	48,6	72	100

INTERPRETACIÓN

Con respecto a la actividad física, el 51,4% (37) de estudiantes están dentro del rango de 600 a 3000 METs tienen características adecuadas, mientras que el 49% de estudiantes pertenecientes al rango < 600 METs tienen características inadecuadas. Por ello es importante seguir fomentando la importancia de la actividad física en los jóvenes universitarios para la mejora de su salud física y mental.

Asimismo, el primer ciclo académico, presentó un 31,9% (23) de estudiantes que realizaron actividades físicas con características adecuadas, en cambio el 27,8% (20) lleva a cabo actividades físicas con características inadecuadas. Por otro lado, del total de los estudiantes del noveno ciclo, el 19,4% (14) participaron en actividades con características adecuadas con diferencia al 20,8% que realizaron actividades físicas con características inadecuadas.

TABLA 5.1.4.
ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER Y
NOVENO CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO,
CALLAO - 2022.

CICLO ACADÉMICO	ESTADO NUTRICIONAL							
	ESTADO NUTRICIONAL SALUDABLE		ESTADO NUTRICIONAL NO SALUDABLE LEVE		ESTADO NUTRICIONAL NO SALUDABLE MODERADO		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%
I	21	29,2	18	25	4	5,6	43	59.7
IX	12	16,6	13	18,1	4	5,6	29	40.3
TOTAL	33	45,8	31	43,1	8	11,1	72	100

INTERPRETACIÓN:

En el estado nutricional en ambos ciclos, el 46% (33) tienen un estado nutricional saludable, mientras que el 43% (31) tienen un estado nutricional no saludable leve y el 11% (8) no saludable moderado. Sin embargo, las últimas cifras subrayan un preocupante patrón de consumo alimentarios que pueden generar problemas en la salud a largo plazo en los jóvenes universitarios. En los estudiantes del primer ciclo, el 29% (21) de los estudiantes tienen un estado nutricional saludable, en cambio con el estado nutricional no saludable el 25% (18) es leve y solo el 6% (8) es moderado. Mientras que en noveno ciclo solo el 17% (12) tenían un estado saludable, casó contrario con el no saludable donde el 18% (13) eran leve y un 6%(8) era moderado.

TABLA 5.1.5.

**ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS ESTUDIANTES DEL
PRIMER Y NOVENO CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO,
CALLAO - 2022.**

SEXO Y IMC	FEMENINO		MASCULINO		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
BAJO PESO	0	0	0	0	0	0
NORMOPESO	32	44	9	13	41	57
SOBREPESO	20	28	3	4	23	32
OBESIDAD	5	7	3	4	8	11
TOTAL	57	79	15	21	72	100

INTERPRETACIÓN:

En relación al índice de masa corporal (IMC) de los estudiantes, el 57% (41) eran normopeso de entre ellos, las mujeres eran el 44% (32) y los hombres 13% (9), el 32% (23) tenían sobrepeso donde, el sexo femenino representaba el 28% (20) y el masculino 4% (3) y el 11% con obesidad, los varones eran 4% (3) y 7% (5) mujeres. Por lo cual, se evidencia la prevalencia del sobrepeso y la obesidad más en el sexo femenino sin embargo hay una proporción considerable en el masculino, lo que es preocupante, debido a que tiene un impacto negativo en la salud, además que sus complicaciones generan un mayor riesgo a desarrollar enfermedades crónicas a una temprana edad.

TABLA 5.1.6.
PERÍMETRO ABDOMINAL DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER Y
NOVENO CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO,
CALLAO - 2022.

SEXO Y PERÍMETRO ABDOMINAL	FEMENINO		MASCULINO		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
Normal	30	41,7	8	11,1	38	52,8
Riesgo alto	22	30,6	4	5,6	26	36,1
Riesgo muy alto	5	6,9	3	4,2	8	11,1
TOTAL	57	79,2	15	21	72	100

INTERPRETACIÓN

En torno al perímetro abdominal y el sexo, se observó el 11,1% (8) de estudiantes presento un riesgo muy alto donde predominan las mujeres con un 5,9% (5) seguido de los hombres con un 4,2% (3), luego el 36,1% (26) pertenecieron al rango de un riesgo alto prevaleciendo el sexo femenino con el 30,6% (22) y el masculino con 5,6% (4). Mientras que el rango normal fue de 52,8% (38) de estudiantes, siendo un 41,7% (30) mujeres y 11,1% (11) en varones. Indicando que la mayoría de estudiantes se mantuvieron dentro del rango normal siendo positivo para su salud, sin embargo es alarmante encontrar porcentajes altos en los demás rangos donde predomina el sexo femenino, indicando una predisposición en mujeres para acumular grasa abdominal que podría generar problemas de salud relacionado con su peso corporal.

TABLA 5.1.7.
TIEMPO SENTADO EN UN DIA DE LOS ESTUDIANTES DEL
PRIMER Y NOVENO CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO,
CALLAO - 2022.

CICLO ACADÉMICO	TIEMPO SENTADO EN UN DIA				TOTAL	
	ADECUADO (≤ 7 HORAS)		INADECUADO (≥ 7 HORAS)			
	N	%	N	%	N	%
I	13	18,1	30	41,7	33	45,8
IX	20	27,8	9	12,5	39	54,2
TOTAL	33	45,8	39	54,2	72	100

INTERPRETACIÓN

En relación al tiempo que pasa sentado un estudiante durante un día se obtuvo que el 55,6% permanece de 7 horas a más sentado y el 44,4% menos de 7 horas. Determina que por la currícula de estudio, el estudiante de primer ciclo permanece sentado mayor tiempo debido a la cantidad de cursos académicos con diferencia de los estudiantes del noveno ciclo.

5.2 Resultados inferenciales

TABLA 5.2.1.

RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER Y NOVENO CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, CALLAO – 2022.

		ESTADO NUTRICIONAL				TOTAL
		Saludable	No Saludable Leve	No Saludable Moderado	Saludable Moderado	
HÁBITOS ALIMENTARIOS	Adecuado	Recuento	17	7	0	24
		% del total	23,6%	9,7%	0%	33,3%
	Inadecuado	Recuento	16	24	8	48
		% del total	22,2%	33,3%	11,1%	66,7%
TOTAL		Recuento	33%	31	8	72
		% del total	45,8	43,1%	11,1%	100%

INTERPRETACIÓN:

En relación con las variables hábitos alimentarios y el estado nutricional, se encontró que para la valoración nutricional saludable, el 23,6% (17) de estudiantes habían presentado hábitos alimentarios adecuados y el 22,2% (16) hábitos alimentarios inadecuados. Además, para la valoración nutricional no saludable leve, el 9,7% (7) tuvieron hábitos alimentarios adecuados y el 33,3% (24) hábitos alimentarios inadecuados. Por otro lado, para el estado nutricional saludable moderado se encontró 11,1% (8) con hábitos alimentarios inadecuados. Es así que algunos estudiantes pueden mantener un estado nutricional saludable a pesar de tener hábitos alimentarios inadecuados, debido a factores como la actividad física o la genética. Mientras que los alumnos que presentaron hábitos alimentarios inadecuados y un estado nutricional no saludable se debe a una dieta no balanceada, por el consumo excesivo de alimentos procesados, bebidas azucaradas y grasas, alterando así su salud.

TABLA 5.2.2.
RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y EL ESTADO
NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER Y NOVENO
CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, CALLAO – 2022.

		ESTADO NUTRICIONAL				TOTAL
		Saludable	No Saludable Leve	No Saludable Moderado		
ACTIVIDAD FÍSICA	Adecuado	Recuento	23	14	0	37
		% del total	31,9%	19,4%	0%	51,4%
	Inadecuado	Recuento	10	17	8	35
		% del total	13,9%	23,6%	11,1%	48,6%
TOTAL		Recuento	33	31	8	72
		% del total	45,8%	43,1%	11,1%	100%

INTERPRETACIÓN:

En cuanto a la relación de actividad física con el estado nutricional, se evidencio que para la valoración nutricional saludable, el 31,9% (23) habían presentado actividad física adecuada y el 13,9% (10) actividad física inadecuada. Por otra parte, para la valoración nutricional no saludable leve, el 19,4% (14) tuvieron actividad física adecuada y el 23,6% inadecuada. Asimismo, para el estado nutricional no saludable moderado se encontró el 11,1% con actividad física inadecuada. Es así que los jóvenes que no realizaban actividad física y tenían un estado nutricional no saludable leve y moderado pudo deberse a factores de falta de tiempo y organización, alterando así su estado nutricional.

TABLA 5.2.3.
PRUEBA DE CHI CUADRADO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS
HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS
ESTUDIANTES DEL PRIMER Y NOVENO CICLO DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL CALLAO, CALLAO – 2022.

N	72
Chi cuadrado	10,522
df	2
Sig. asintótica	,005

INTERPRETACIÓN:

Basado en los resultados de la prueba de chi cuadrado sobre la relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional, se encontró un nivel de correlación 10.522 y un p-valor de 0.005. Concluyendo una asociación estadísticamente significativa entre las variables y rechazando así la hipótesis nula. Sugiriendo que los estudiantes que presentan un patrón alimentario adecuado pueden modificar notoriamente su estado nutricional en comparación con los no adecuados. Por lo cual, se recomienda fomentar la importancia de una alimentación saludable para así mantener un estado nutricional saludable y prevenir problemas de exceso de peso.

TABLA 5.2.4.
PRUEBA DE CHI CUADRADO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS
ESTUDIANTES DEL PRIMER Y NOVENO CICLO DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL CALLAO, CALLAO - 2022.

N	72
Chi cuadrado	13,366
df	2
Sig. asintótica	,001

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo con los datos analizados mediante la prueba de chi cuadrado sobre la relación entre la actividad física y el estado nutricional, se encontró un nivel de correlación 13.366 y un p-valor de 0.001. Concluyendo una asociación estadísticamente significativa entre las variables y rechazando así la hipótesis nula. Sugiriendo que los estudiantes que realizan actividad física pueden tener una diferencia notable en su estado nutricional con aquellos que no están activos físicamente. Por lo tanto, se recomienda fomentar la importancia de realizar ejercicios para así mantener un estado nutricional saludable y prevenir problemas de exceso de peso.

5.3 Otros resultados estadísticos

Para realizar el método del odds ratio, la variable dependiente estado nutricional se dividía en saludable, no saludable leve y no saludable moderado, sin embargo para obtener la estimación de riesgo se necesitaban que los cuadros sean de 2x2 por lo cual, la variable se agrupó en saludable y no saludable.

TABLA 5.3.1
MÉTODO DE LA ODDS RATIO EN HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER Y NOVENO CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, CALLAO- 2022.

N	72
Estimación de riesgo	4,857
Intervalo de confianza de 95% Inferior	1,674
Intervalo de confianza de 95% Superior	14,094

INTERPRETACIÓN:

En el análisis de odds ratio realizado para conocer el riesgo estimado entre la variable hábitos alimentarios y el estado nutricional se obtuvo que los estudiantes con ciertos hábitos alimentarios tienen 4.857 más probabilidades de tener cierto estado nutricional en comparación con aquellos que no cuentan con un hábito alimentario, por lo cual existe una asociación entre las variables analizadas. En cuanto al intervalo de confianza del 95% fue de 1.674 a 14.094, concluyendo que el odds ratio es estadísticamente significativo. Por lo cual, se confirma la asociación significativa entre hábitos alimentarios y estado nutricional demostrando que no son al azar.

TABLA 5.3.2
MÉTODO DE LA ODDS RATIO EN HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL
ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER Y
NOVENO CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO,
CALLAO - 2022.

N	72
Estimación de riesgo	4,107
Intervalo de confianza de 95% Inferior	1,527
Intervalo de confianza de 95% Superior	11,048

INTERPRETACIÓN:

En el base a los resultados de odds ratio realizado para conocer el riesgo estimado entre la variable entre actividad física y el estado nutricional, se obtuvo que los estudiantes con actividad física tienen 4.107 más probabilidades de tener cierto estado nutricional en comparación con aquellos que no realizan actividad física, por lo cual existe una asociación entre las variables analizadas. Con respecto al intervalo de confianza del 95% fue de 1.527 a 11.048, se concluyó que el odds ratio es estadísticamente significativo y precisa. Asimismo, se confirma la asociación significativa entre activador física y estado nutricional demostrando que no son al azar.

VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1. Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados

6.1.1 Contrastación de la hipótesis general

Hipótesis general: Los hábitos alimentarios y la actividad física se relacionan con el estado nutricional en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.

Para la contrastación de la hipótesis general seguirá los siguientes pasos:

Paso N° 1: Planteamiento de hipótesis estadísticas

Hipótesis nula: Los hábitos alimentarios y la actividad física no se relacionan con el estado nutricional en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.

Hipótesis alternativa: Los hábitos alimentarios y la actividad física se relacionan con el estado nutricional en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.

Paso N° 2: Criterio de decisión:

Si el p valor es < 0.05 se rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alternativa.

Paso N° 3: Estadístico de comprobación de hipótesis

Estadístico Chi Cuadrado

Paso N° 4: Resultado del cálculo de Chi cuadrado

Hábitos alimentarios relacionados con Estado nutricional

De acuerdo a la Tabla 5.2.3 y el procesamiento de datos con el paquete estadístico SPSS, se obtuvo un nivel de correlación 10.522 y un p-valor de 0.005.

Actividad física relacionados con Estado nutricional

De acuerdo a la Tabla 5.2.3 y el procesamiento de datos con el paquete estadístico SPSS, se encontró un nivel de correlación 13.366 y un p-valor de 0.001.

Paso N° 5: Decisión

Hábitos alimentarios relacionados con Estado nutricional: El p-valor es 0.005 por lo cual al ser menor que 0.05, indica que existe relación entre hábitos alimentarios con el estado nutricional en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.

Actividad física relacionados con Estado nutricional: El p-valor es 0.001 por lo cual al ser menor que 0.05, indica que existe relación entre la actividad física con el estado nutricional en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.

Paso N° 6: Conclusión

Se concluye que existe una asociación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y la actividad física con el estado nutricional en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022. Debido a que se obtuvo un p-valor de 0.005 y 0.001 para ambas variables se procede a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa.

6.1.2 Contrastación de la hipótesis específica 1

Hipótesis específica: El patrón de consumo alimentario es inadecuado en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.

Para la contrastación de la hipótesis específica seguirá los siguientes pasos:

Paso N° 1: Planteamiento de hipótesis estadísticas

Hipótesis nula: La proporción del patrón de consumo inadecuado en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao es igual a la proporción del patrón de consumo adecuado en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao.

Hipótesis alternativa: La proporción del patrón de consumo alimentario inadecuado en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao es mayor a la proporción del patrón de consumo adecuado en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao.

Paso N° 2: Criterio de decisión:

- Rechazar H_0 si $|Z| > Z_{\alpha/2}$ es el valor crítico de z correspondiente al nivel de significancia de α .
- No rechazar H_0 si $|Z| \leq Z_{\alpha/2}$.
- Además si el P valor es menor a 0.05 se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

Paso N° 3: Estadístico de comprobación de hipótesis

$$\text{Estadístico de prueba (Z-score)} = Z = \frac{\hat{p}_1 - \hat{p}_2}{\sqrt{\hat{p}(1-\hat{p})(1/n_1 + 1/n_2)}}$$

Paso N° 4: Resultado de la prueba Z-score

- En la muestra 1, la proporción muestral es $\hat{p}_1 = 0.66$ y el tamaño de la muestra es $N_1 = 48$. Con estos datos se calcula $X_1 = 0.66 * 48 = 32$.
- En la muestra 2, la proporción muestral es $\hat{p}_2 = 0.33$ y el tamaño de la muestra es $N_2 = 24$. Con estos datos se calcula $X_2 = 0.33 * 24 = 8$.

$$\text{El valor de la proporción agrupada se calcula como } \hat{p} = \frac{X_1 + X_2}{N_1 + N_2} = \frac{32 + 8}{48 + 24} =$$

0.5556

Además, el nivel de significancia dado es $\alpha = 0.05$ y el valor crítico para una prueba de hipótesis de cola izquierda es $Z_c = -1.64$

El valor de Z se calculará de la siguiente manera:

$$Z = \frac{0.66 - 0.33}{\sqrt{0.5556(1 - 0.5556)(1/48 + 1/24)}}$$

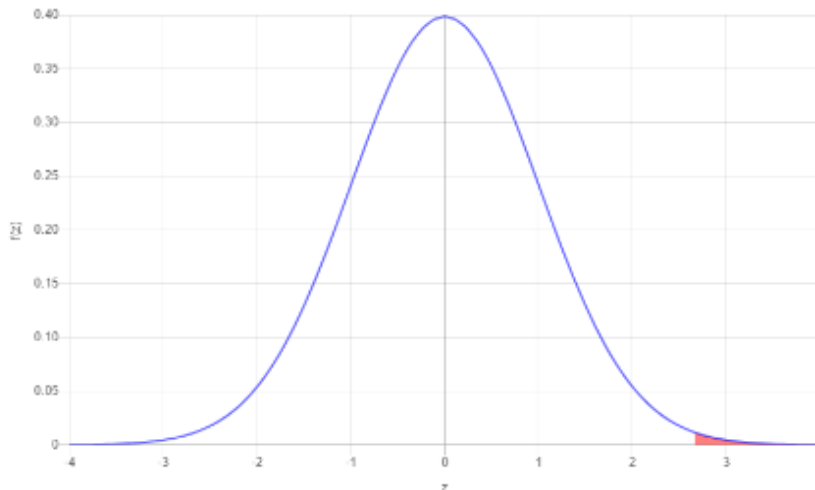
$$Z = 2.656$$

Paso N° 5: Decisión

De acuerdo a los resultados obtenidos, siendo $Z = 2.656 > Z_c = 1.6449$ y p valor es 0.0039 y siendo menor que 0.05, se rechaza la hipótesis nula.

Figura N° 1

Campana de Gauss de las proporciones del patrón del consumo alimentario de los estudiantes de primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad del Callao.



Paso N° 6: Conclusión

Se acepta que la proporción de hábitos inadecuados es mayor a la de los hábitos adecuados de los estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.

6.1.2 Contratación de la hipótesis específica 2

Hipótesis específica: Las características de la actividad física es inadecuada en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.

Para la contratación de la hipótesis específica seguirá los siguientes pasos:

Paso N° 1: Planteamiento de hipótesis estadísticas

Hipótesis nula: La proporción de las características inadecuadas de la actividad física en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional

del Callao es igual a la proporción de las características adecuadas de la actividad física en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao.

Hipótesis alternativa: La proporción de las características inadecuadas de la actividad física en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao es mayor a la proporción de las características adecuadas de la actividad física en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao.

Paso N° 2: Criterio de decisión:

- Rechazar H_0 si $|Z| > Z_{\alpha/2}$ es el valor crítico de z correspondiente al nivel de significancia de α .
- No rechazar H_0 si $|Z| \leq Z_{\alpha/2}$.
- Además si el P valor es menor a 0.05 se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

Paso N° 3: Estadístico de comprobación de hipótesis

$$\text{Estadístico de prueba (Z-score)} = Z = \frac{\hat{p}_1 - \hat{p}_2}{\sqrt{\hat{p} (1 - \hat{p}) (1/n_1 + 1/n_2)}}$$

Paso N° 4: Resultado de la prueba Z-score

- En la muestra 1, la proporción muestral es $\hat{p}_1 = 0.514$ y el tamaño de la muestra es $N_1 = 37$. Con estos datos se calcula $X_1 = 0.514 * 37 = 19$.
- En la muestra 2, la proporción muestral es $\hat{p}_2 = 0.486$ y el tamaño de la muestra es $N_2 = 35$. Con estos datos se calcula $X_2 = 0.486 * 35 = 17$.

El valor de la proporción agrupada se calcula como $\hat{p} = \frac{X_1 + X}{N_1 + N_2} = \frac{19 + 17}{37 + 35} =$

0.5

Además, el nivel de significancia dado es $\alpha=0.05$ y el valor crítico para una prueba de hipótesis de cola izquierda es $Z_c = 1.64$

El valor de Z se calculará de la siguiente manera:

$$Z = \frac{0.66 - 0.33}{\sqrt{0.5(1 - 0.5) (1/37 + 1/35)}}$$

$$Z = 0.237$$

Paso N° 5: Decisión

De acuerdo a los resultados obtenidos, siendo $Z = 0.2375 \leq Z_c = 1.6449$ y p valor es 0.4061 y siendo mayor que 0.05, se acepta la hipótesis nula.

Figura N° 2

Campana de Gauss de la proporción de las características de la actividad física de los estudiantes de primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad del Callao.



Paso N° 6: Conclusión

Se concluye que la proporción de las características inadecuadas de la actividad física en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao no es mayor a la proporción de las características de la actividad física adecuadas en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao.

6.1.3 Contrastación de la hipótesis específica 3

Hipótesis específica: El estado nutricional es inadecuado en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.

Para la contrastación de la hipótesis específica seguirá los siguientes pasos:

Paso N° 1: Planteamiento de hipótesis estadísticas

Hipótesis nula: La proporción del estado nutricional inadecuados de los estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao es igual a la proporción del estado nutricional adecuado de los estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao.

Hipótesis alternativa: La proporción del estado nutricional inadecuado de los estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao es mayor a la proporción del estado nutricional adecuado de los estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao.

Paso N° 2: Criterio de decisión:

- Rechazar H_0 si $|Z| > Z_{\alpha/2}$ es el valor crítico de z correspondiente al nivel de significancia de α .
- No rechazar H_0 si $|Z| \leq Z_{\alpha/2}$.
- Además si el P valor es menor a 0.05 se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

Paso N° 3: Estadístico de comprobación de hipótesis

$$\text{Estadístico de prueba (Z-score)} = Z = \frac{\hat{p}_1 - \hat{p}_2}{\sqrt{\hat{p}(1-\hat{p})(1/n_1 + 1/n_2)}}$$

Paso N° 4: Resultado de la prueba Z-score

- En la muestra 1, la proporción muestral es $\hat{p}_1 = 0.542$ y el tamaño de la muestra es $N_1 = 39$. Con estos datos se calcula $X_1 = 0.542 * 39 = 21$.
- En la muestra 2, la proporción muestral es $\hat{p}_2 = 0.458$ y el tamaño de la muestra es $N_2 = 33$. Con estos datos se calcula $X_2 = 0.458 * 33 = 15$.

$$\text{El valor de la proporción agrupada se calcula como } \hat{p} = \frac{X_1 + X_2}{N_1 + N_2} = \frac{21 + 15}{39 + 33} = 0.5$$

Además, el nivel de significancia dado es $\alpha = 0.05$ y el valor crítico para una prueba de hipótesis de cola izquierda es $Z_c = 1.64$

El valor de Z se calculará de la siguiente manera:

$$Z = \frac{0.66 - 0.33}{\sqrt{0.5(1-0.5)(1/39 + 1/33)}}$$

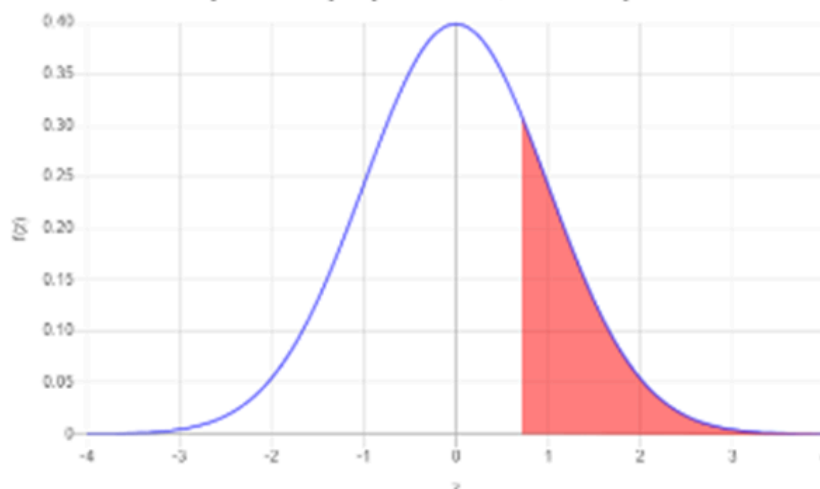
$$Z = 0.71$$

Paso N° 5: Decisión

De acuerdo a los resultados obtenidos, siendo $Z = 0.7103 \leq Z_c = 1.6449$ y p valor es 0.2388 y siendo mayor que 0.05, se acepta la hipótesis nula.

Figura N° 3

Campana de Gauss de las proporciones del estado nutricional de los estudiantes de primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad del Callao.



Paso N° 6: Conclusión

Se concluye que la proporción del estado nutricional inadecuado de los estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao no es significativamente mayor frente a la proporción del estado nutricional adecuado de los estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao.

6.2 Contrastación de los resultados con otros estudios similares

El presente trabajo de investigación se realizó en la Universidad Nacional del Callao; con el objetivo general de determinar los hábitos alimentarios y la actividad física relacionado con el estado nutricional en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud. Tras la recolección de datos, los resultados presentados en las tablas 5.2.3 y 5.2.4 evidenciaban un nivel de correlación significativa ($p < 0.05$) entre las variables de estudio, datos que al ser comparados con estudios a nivel internacional como Benalcázar y Mora (9), quienes señalaban que hay una relación altamente significativa entre la ingesta calórica y la actividad física en el estado nutricional de los jóvenes de la sierra y costa ecuatoriana. Asimismo, Yamaki y otros (8) llegaron a la conclusión que mientras más inactivos sean los universitarios sus hábitos alimentarios serán parcialmente inadecuados.

Comparando con trabajos de investigación a nivel nacional, se refuerza lo establecido por Garcia y Huamanchay (19) quienes concluyeron que existe una relación significativa alta entre la actividad física y el estado nutricional con un valor de Tau c de Kendall = 0.631, del mismo modo entre los hábitos alimentarios y estado nutricional con una estimación de 0.535. Aparte Guevara (18) halló una relación significativa alta entre los hábitos alimentarios y estado nutricional con un p valor = 0.028; y la fuerza de correlación negativa y baja (Tau c de Kendall = -0.152).

Por lo tanto, Nola Pender con el modelo de promoción de la salud buscó empoderar a las personas a que asuman un rol importante en el control de su bienestar y salud, en ese sentido se tiene que promover prácticas saludables en la vida universitaria debido a que el estado nutricional puede influir en la capacidad intelectual, es decir, los estudiantes no rinden de manera adecuada; además pueden acarrear enfermedades no transmisibles que van afectar su calidad de vida a temprana edad. Finalmente, sugerimos que se realicen futuras investigaciones enfocadas en otros factores que alteran el estado nutricional de los adultos jóvenes universitarios

Respecto a los resultados de los hábitos alimentarios en su dimensión patrón de consumo en la tabla 5.1.2, se encontró que, el 67% de estudiantes tienen un patrón inadecuado mientras que el 33% de estudiantes era adecuado. Resultados que concuerdan con estudios obtenidos a nivel internacional por Yamaki y otros (8) quienes demuestran un 57,2% de hábitos inadecuados y el 42,8% adecuados en universitarios chilenos. De igual forma, Altamirano (10) en su investigación señalan que el 50% no tomaban desayuno, el 87,59% consumía bebidas alcohólicas y el 92,70% fumaban cigarrillos. También, hay similitud en los resultados de estudios nacionales como García y Huamanchay (19) donde la mayoría de enfermeras presentaban malos hábitos alimentarios (56,9%,) a diferencia del porcentaje restante que se clasifican en regulares (29,4%) y buenos (13,7%). Aparte Ramírez (21) señala que la omisión del desayuno incrementó, del mismo modo, el patrón de consumo alimentario en alimentos no saludables.

Al mismo tiempo, estos resultados difieren con trabajos de investigación realizados a nivel nacional, donde lo encontrado por Aliaga (17) indica que un porcentaje mayoritario de universitarios presentaban hábitos alimentarios adecuados (71,2%) y el restante inadecuados (28,8%). Tampoco concuerdan con González y Enero (20) quienes señalan que el 91,2% de estudiantes tiene hábitos alimentarios adecuados. Asimismo, Guevara (18) evidencia que los hábitos alimenticios regulares equivalen a más de la mitad (51%), el resto se dividen entre hábitos buenos (18.0%) y malos (31.0%).

De modo que, Bandura con su teoría del aprendizaje social expone que la observación y la imitación permiten que las personas aprenden conductas o comportamientos mediante la interacción con su contexto social, en relación con eso, los universitarios pueden ser influidos de manera positiva o negativa a que alimentos comer, en qué momento y en qué lugar; además de seleccionar alimentos saludables o no saludables.

Por ese motivo es necesario que se realicen próximas investigaciones enfocadas en este grupo etario dado que es importante conocer cómo se encuentran los hábitos alimentarios y el patrón de consumo en la etapa universitaria y de qué manera afecta la salud y el bienestar.

En relación con el segundo objetivo específico, en la tabla 5.1.3, los resultados muestran que el 51% (37) de estudiantes tenían características adecuadas, mientras el 49% de estudiantes (35) eran inadecuadas. Estos resultados tienen similitud con lo presentado por Aliaga (17) en universitarios peruanos, donde el 19,7% presentaron un nivel alto de actividad física, el 40,9% moderado y el 39,4% bajo. Igualmente, los resultados coinciden con González y Enero, donde en su estudio predominó la actividad física alta con un 65% y la baja con 35%.

Esto difiere con los resultados presentados a nivel internacional por Yamaki y otros (8) donde se halló que la mayoría de los encuestados universitarios (47.3%) no alcanzaron con las recomendaciones mínimas de la Organización Mundial de la Salud. De igual forma con Benalcazar y Mora (9) donde señalan que el 40% de adultos jóvenes tienen un trabajo sedentario y que la actividad física tanto alta como baja se mantienen en el rango. Asimismo Contreras (11) en su estudio con universitarios halló que la mayoría no hacía ejercicio en los niveles recomendados y las mujeres presentaron sedentarismo.

Basado en la información obtenida en el estudio y las otras investigaciones que muestran similitud en los resultados, haciendo evidencia la situación que han atravesado los universitarios. Por lo tanto, es importante que se realicen más investigaciones al respecto y se profundice de manera específica el estilo de vida de los estudiantes universitarios.

Referente al tercer objetivo específico, los resultados mostrados en la tabla 5.1.4 evidencian que el 46% (33) presentó un estado nutricional saludable mientras que el 43% (31) no saludable leve y el 11% (8) no saludable moderado. También, en la tabla 5.1.5 muestran que el 57% (41) eran normopeso de entre ellos, el 44% (32) mujeres y el 13% (9) hombres, el 32% (23) tenían sobrepeso donde, el 28% (20) representaba al sexo femenino y el 4% (3) masculino; el 11% eran obesos de entre los cuales, los varones eran 4% (3) y 7% (5) mujeres.

Estos datos muestran similitud con un estudio realizado a nivel nacional por Guevara (18) donde se encontró una mayor proporción de estudiantes con un estado nutricional normal (61.7%) pero también universitarios con sobrepeso (26,8%), obesidad I (3.6%), obesidad II (0.7%) y delgadez (7.2%).

Por otro lado, estos resultados no coinciden con las investigaciones presentadas a nivel internacional por Yamaki (8) en donde demuestra que el 30 % mantenía un Índice de masa corporal normal, un 28,9% con sobrepeso, un 19,9% con obesidad y con bajo peso un 14,4%. En la misma línea, Altamirano (10) en su estudio encontró una mayor proporción de universitarios ecuatorianos normopesos (42%), el 50% se encuentran con sobrepeso y obesidad; y un porcentaje menor con bajo peso (5%).

6.3 Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigentes

De acuerdo al código de Ética de la Universidad Nacional de Callao, correspondiente a la resolución N°260-19-CU. La investigación cumplió con los principios establecidos siendo estos (107)

Probidad. Durante todo el proceso de investigación, se mantuvo un enfoque firme en los principios de la honradez y la moral.

El profesionalismo. Se cumple con los estándares y normativas establecidas, además se desarrolla por completo las etapas del proceso de investigación desde la planificación, análisis y conclusión.

La transparencia. En la investigación no se han inventado ni plagiado datos parciales ni totales. Por otro lado, se respeta los derechos de autor, de igual manera se citan las referencias como las fuentes bibliográficas.

La objetividad. En todo el proceso de investigación se eliminaron todo tipo de inclinación académica, económica, político, laboral, familiar. Siendo objetivos en su totalidad.

La igualdad. Se utilizan diferentes enfoques, métodos y perspectivas para así explorar el tema de diferentes formas para así obtener una comprensión más completa.

El compromiso. En la investigación se compromete a brindar información valiosa con el fin de brindar un beneficio a la comunidad universitaria.

La honestidad. Los investigadores trabajaron con honradez, integridad y rectitud. Asimismo se respetó los derechos de autoría como propiedad intelectual.

La confidencialidad. Los resultados obtenidos se mantuvieron en secreto, evitando la divulgación directa o indirectamente.

Independencia. Los investigadores realizaron el trabajo sin ninguna indicación externa que pueda alterar el trabajo.

Diligencia. Se cumplieron con los objetivos planteados.

Dedicación. El trabajo se realizó con eficiencia.

VII. CONCLUSIONES

- A. Los hábitos alimentarios y la actividad física se relacionan significativamente con el estado nutricional en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2022; expresado por los valores de 0.005 y 0.001, demostrando así una relación altamente significativa.
- B. El patrón de consumo alimentario en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, el 67% tuvo un patrón de consumo alimentario inadecuado y el 33% un patrón de consumo adecuado.
- C. Las características de la actividad física en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022, las características adecuadas presentaron un 51.4%, mientras que un 49% fueron inadecuadas.
- D. El estado nutricional en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, el 46% correspondió a un estado nutricional saludable, mientras que el 43% un estado nutricional no saludable leve y el 11% no saludable moderado.

VIII. RECOMENDACIONES

- a) A la Oficina de Bienestar Universitario se recomienda realizar coordinaciones con los directivos de la Escuela Profesional de Enfermería para implementar diferentes estrategias o alternativas orientadas a los estudiantes del primer y noveno ciclo. Estas acciones deben tener tres puntos importantes: promoción de hábitos alimentarios saludables, establecer una rutina de ejercicios regulares y la obtención de un peso adecuado.
- b) A los directivos de la Escuela Profesional de Enfermería se recomienda fomentar conciencia sobre una dieta adecuada, incorporar la educación nutricional en la malla curricular y expandir el acceso a opciones nutritivas en la Facultad de Enfermería.
- c) A la directora de la Escuela Profesional de Enfermería se recomienda actualizar las actividades extracurriculares en el Plan Curricular del Programa de Estudio de Enfermería para incluir actividades deportivas como parte integral del mismo.
- d) A los investigadores se recomienda seguir realizando estudios descriptivos correlacionales sobre hábitos alimentarios, la actividad física y el estado nutricional en diferentes facultades con población universitaria dando a conocer el estado integral de los estudiantes.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Maza Avila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura: Dietary habits and health effects among university students. A systematic review. Psicogente [Internet]. 2022 [citado 23 de julio del 2024]; 25(47):1-31. Disponible en: <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/4861>
2. Pontificia Universidad Católica del Perú. Alimentación saludable en épocas de COVID-19 [Internet]. Portal Administrativo PUCP. PUCP; 2021 [citado el 4 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://administrativo.pucp.edu.pe/noticias/alimentacion-saludable-en-epocas-de-covid-19/>
3. OMS. Proyecto de recomendaciones para la prevención y el tratamiento de obesidad a lo largo del curso de vida, incluida las posibles metas. [Internet]. Cdn.who.int. 2021 [citado el 16 de abril de 2022]. Disponible en: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/obesity/who-discussion-paper-on-obesity---final190821-es.pdf?sfvrsn=4cd6710a_2
4. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022 [Global status report on physical activity 2022]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2023. [citado el de 2024] Disponible en: <https://www.fagde.org/informe-ejecutivo-oms-sobre-la-situacion-mundial-de-la-actividad-fisica-2022>
5. Arguello J, León K. Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes [Internet]. Unicef.org. 2022 [citado el 30 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>
6. Mar al IR I, Fernandes B, Viana AA, Ciolac EG. The Urgent Need for Recommending Physical Activity for the Management of Diabetes During and Beyond COVID-19 Outbreak. Front. Endocrinol [Internet] 2020;

- 11:584642. Disponible en:
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/91992>
7. MINSA. Sobrepeso y obesidad en la población peruana. Inst Nac Salud [Internet]. 2021;14. Disponible en:
https://observateperu.ins.gob.pe/images/archivos/sala_nutricional/2020/a_sobrepeso_obesidad_poblacion_peruana/sobrepeso_y_obesidad_en_la_poblacion_peruana.pdf
 8. MINSA. Minsa: 15 millones de personas tienen sobrepeso y obesidad. Gobierno.pe.[Internet].2022.[citado el 28 de junio de 2024].Disponible en:
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/634511-minsa-15-millones-de-personas-tienen-sobrepeso-y-obesidad>
 9. INEI. INEI - Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, 2020 [Internet]. Inei.gob.pe. 2020 [citado el 30 de abril de 2022]. Disponible en:
https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1796/
 10. Yamaki E, Azcoña GM, García C, Ortiz IY, Ortiz RM. Factores relacionados al estado nutricional y actividad física en estudiantes universitarios de Santiago. Cienc y Sal [Internet] 2023 [citado el 22 abril de 2023]; 7(3): 37-43. Disponible en:
<https://doi.org/10.22206/cysa.2023.v7i3.pp37-43>
 11. Benalcázar DR, Mora DE. Relación del estado nutricional, la ingesta calórica y la actividad física en adultos jóvenes de las regiones de la costa y la sierra ecuatoriana en un periodo de un mes. [Tesis para optar al grado de maestro en Nutrición y Dietética]. Ecuador: Universidad de las Américas; 2023 [citado el 22 abril de 2023]. Disponible en:
<https://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/15120>
 12. Altamirano MJ. Evaluación del estado nutricional de los estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad regional autónoma de los andes. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en Enfermería]. Ecuador: Universidad Regional Autónoma de los Andes; 2023 [citado el

22 abril de 2023]. Disponible en:
<https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/16649>

13. Contreras V, Gallardo FJ, Silva C, Díaz J, Muñoz F, Faundez CP. Estado nutricional, nivel de actividad física y hábitos alimentarios, en estudiantes universitarios de la Región del Maule en periodo de pandemia por COVID-19. Ret [Internet] 2022 [citado el 28 de septiembre de 2022]; 46: 604-612. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8555098>
14. Rodríguez CP, Liceaga RI, Nájera O, Gómez Y, Palma E. Confinamiento, alimentación y salud en universitarios de la Ciudad de México en tiempos de coronavirus 19. Argum estud crític de la Socie [Internet] 2021 [citado el 28 de septiembre de 2022]; 2(96), 107–125. Disponible en:
<https://doi.org/10.24275/uamxoc-dcsh/argumentos/2021962-05>
15. Guacho M, Ríos P, Yaulema L. Actividad física y estado nutricional en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia. Rev cubana reumatol [Internet] 2021 [citado el 28 de septiembre de 2022]; 23: Supl 1 222. Disponible en
<http://www.revreumatologia.sld.cu/index.php/reumatologia/article/view/951>
16. Hernández D, Arencibia R, Linares D, Murillo D, Bosques J, Linares M. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. Rev española de nutr comu [Internet] 2021 [citado el 28 de septiembre de 2022]; 27(1): 3. Disponible en:
https://renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1_03._-20-0042.pdf
17. Aguilar AJ. Hábitos alimentarios, nivel de actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina San Fernando 2023. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2023 [citado el 22 abril de 2023]. Disponible en:
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/1bc1c4b4-326b-42fd-a791-b166562e68f8>

18. Meza PC, Porras A. Cambios en los hábitos alimentarios de estudiantes de pregrado de la facultad de Psicología de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, durante la pandemia por COVID-19 en Lima, Perú 2022. [Tesis para optar el grado académico de Maestro en Gestión y Docencia en Alimentación y Nutrición]. Perú: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2023 [citado el 22 abril de 2023]. Disponible en: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/670626?locale-attribute=es>
19. Aliaga L. Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de una universidad privada de Lima en tiempos de pandemia. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición]. Lima: Universidad Mayor de San Marcos; 2023 [citado el 23 abril de 2023]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/20773>
20. Guevara MC. Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes universitarios de Enfermería, Chachapoyas – 2022. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en Enfermería]. Chachapoyas: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; 2023 [citado el 23 abril de 2023]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14077/3175>
21. Garcías J. y Huamanchay D. Hábitos Alimentarios y Actividad Física Relacionados con el Estado Nutricional de Enfermeras (os). [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo; 2021.[citado el 23 abril de 2023]. Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/server/api/core/bitstreams/acc00157-45ce-4077-a391-4f1983268acd/content>
22. Gonzales AA, Enero CM. Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de nutrición y dietética de la universidad María Auxiliadora que llevan clases virtuales por la covid-19. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en Nutrición y Dietética]. Lima: Universidad María Auxiliadora; 2020 [citado el 28 de septiembre de 2022]. Disponible en:

<https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/483/TESIS%20GONZALES-ENERO.pdf?sequence=7&isAllowed=y>

23. Ramírez A. Hábitos alimentarios en estudiantes de tercer a décimo ciclo de Administración en Salud antes y durante la pandemia COVID 19. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en Administración en Salud]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2023 [citado el 24 abril de 2023]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12866/13312>
24. Raile M, Marriner A. Modelos y Teorías en Enfermería. Modelos y teorías en enfermería. 9no edición: Elsevier España; 2018. 1646 p. ISBN: 978-84-9113-339-1.
25. Aristizábal HP, Blanco RM, Sánchez RA. Enfermería Universitaria El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Rev enferm univ ENEO-UNAM [Internet] 2011 [citado el 30 de abril de 2022]; 8(4): 8. Disponible en: <http://www.revista-enfermeria.unam.mx/ojs/index.php/enfermeriauniversitaria/article/view/248/242>
26. Mezarina Aguirre C. Teoría del aprendizaje social: aprender a través de la observación. Innovación Pedagógica Peru [Internet] 2022 [consultado mayo 25 del 2022] Disponible en: <https://ucontinental.edu.pe/innovacionpedagogica/teoria-del-aprendizaje-social-aprendizaje-en-contextos-sociales/notas-destacadas/>
27. Rodríguez R, Cantero M. Albert Bandura: Impacto en la educación de la teoría cognitiva social del aprendizaje. Rev Padres y Maest [Internet] 2020 [citado el 25 de mayo 2022];(384):72–76. Disponible en: <https://doi.org/10.14422/pym.i384.y2020.011>
28. Morales R y Mendoza M. Estilos de socialización parental de los estudiantes de primaria de una institución educativa de San Rafael - Socos - Ayacucho, 2020 [Tesis para optar el Título de segunda especialidad profesional en Psicología Educativa y Tutoría]. Ayacucho: Universidad Nacional de Huancavelica; 2020 [citado el 25 mayo del 2022]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/20773>

29. Lastre G, Carrero C, Soto L, Orostegui M y Suárez M. Hábitos alimentarios en el adulto mayor con hipertensión arterial. Revista Latinoamericana de Hipertensión [Internet] 2020 [citado el 12 de julio de 2024]; vol. 15, núm. 3, pp. 226-230. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/1702/170265475013/html/>
30. Pereira-Chaves JM, Salas-Meléndez MDLÁ. Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. Rev Electrón Educ [Internet]. 2017;21(3):1. Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v21n3/1409-4258-ree-21-03-00229.pdf>
31. Garcia S. Glosario de la academia: Hábito alimentario [Internet]. Nutriendo. [citado el 4 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.academianutricionydietetica.org/glosario/habito-alimentario/>
32. FAO y CEPAL. Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe: Hábitos de consumo de alimentos y malnutrición. Boletín N.º10. [Internet]. Santiago, FAO. 2020 [citado el 31 de abril de 2022]. Disponible en: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45794/1/cb0217_es.pdf
33. Borbón-Morales C, Robles Valencia A, Huesca Reynoso L. Caracterización de los patrones alimentarios para los hogares en México y Sonora, 2005-2006. Estud Front [Internet]. 2010 [citado el 12 de julio de 2024];11(21):203–37. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-69612010000100007
34. Comer 5 veces al día: un hábito saludable que incrementa la energía [Internet]. Alpina. 2022 [citado el 11 de julio de 2024]. Disponible en: <https://alpina.com/contenidos/post/comer-5-veces-al-dia-un-habito-saludable-que-incrementa-la-energia>

35. Healthy Eating Plate [Internet]. The Nutrition Source. 2012 [citado el 11 de julio de 2024]. Disponible en: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/>
36. Carbajal Á. Manual de Nutrición y Dietética [Internet]. Ucm.es. 2018 [citado el 13 de junio de 2022]. Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2018-01-10-cap-14-alimentos-2018.pdf>
37. La importancia de las Cinco Comidas [Internet]. Alimentación Balanceada. 2018 [citado el 12 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.alimentacionbalanceada.com/importancia-de-las-cinco-comidas/>
38. Olsson R. Esto es lo que sucede cuando te saltas las comidas [Internet]. Bannerhealth.com. [citado el 12 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.bannerhealth.com/es/healthcareblog/teach-me/here-is-what-happens-when-you-skip-meals>
39. Marca.com. [citado el 11 de julio de 2024]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/dietas/2018/04/16/seria-sano-comer-sola-vez-dia-162409>.
40. Rodriguez Caballero C. La importancia de los horarios coherentes en la alimentación [Internet]. Menudiet.es. [citado el 12 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.menudiet.es/blog/articulo-la-importancia-de-los-horarios-coherentes-en-la-alimentacion>
41. Chamorro R, Farias R, Peirano P. Regulación circadiana, patrón horario de alimentación y sueño: Enfoque en el problema de obesidad. Rev Chil Nutr [Internet]. 2018 [citado el 12 de julio de 2024];45(3):285–92. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182018000400285
42. Panea P. Importancia Del Almuerzo 1 Pan, Bollería Y Pastelería En Valencia [Internet]. Panaderías Panea. Panaderías Panea - Panadería y

- Bollería artesanal; 2018 [citado el 12 de julio de 2024]. Disponible en: <https://panaderiaspanea.com/importancia-del-almuerzo/>
43. Manoogian E, Chaix A, Panda S. When to eat: The importance of eating patterns in health and disease. J Biol Rhythms [Internet]. 2019 [citado el 28 de septiembre de 2022];34(6):579–81. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1177/0748730419892105>
44. Alimentación saludable [Internet]. BluenetHospitals. [citado el 12 de julio de 2024]. Disponible en: <https://bluenethospitals.com/blog/nutricion/5-comidas-al-dia-cuales-son>
45. Rodríguez R. Conoce la hora adecuada para consumir alimentos [Internet]. Mejor con Salud. 2018 [citado el 20 de abril de 2024]. Disponible en: <https://mejorconsalud.as.com/conoce-hora-adecuada-consumir-alimento-s/>
46. Soria C. La importancia de que tus cenas sean saludables [Internet]. Hola.com. 2018 [citado el 12 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.hola.com/estar-bien/20181022131495/la-importancia-de-que-tus-cenas-sean-saludables-cs/>
47. Magna A, Arizaga R. ¿Por qué es mejor comer en casa? [Internet]. Edu.ec. [citado el 12 de julio de 2024]. Disponible en: <https://aulamagna.usfq.edu.ec/?p=11092>
48. F. S. «La comida casera es más saludable porque planificas lo que vas a comer» [Internet]. ABC.es. 2018 [citado el 12 de julio de 2024]. Disponible en: https://www.abc.es/familia/supersanos/abci-comida-casera-mas-saludable-porque-planificas-comer-201806250124_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.abc.es%2Ffamilia%2Fsupersanos%2Fabci-comida-casera-mas-saludable-porque-planificas-comer-201806250124_noticia.html
49. Palacios C. Implementación del comedor de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote – Sede Central. [Tesis para optar al título profesional de licenciada en Trabajo Social]. Lima: Universidad San

- Martin de Porres; 2020 [citado el 20 de abril de 2024]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12727/6474>
50. Seguridad alimentaria en restaurantes fast food: riesgos principales y cómo gestionarlos [Internet]. Andy | Intowin. Alex | Intowin; 2023 [citado el 12 de julio de 2024]. Disponible en: <https://andyapp.io/seguridad-alimentaria-en-restaurantes-fast-food/>
51. De Pulpo. Comida casera para tu negocio: beneficios [Internet]. 3 de Pulpo. 2023 [citado el 12 de julio de 2024]. Disponible en: <https://3depulpo.es/comida-casera-para-tu-negocio-principales-beneficios/>
52. Información salud. Alimentos light [Internet]. www.ocu.org. 2021 [citado el 21 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.ocu.org/alimentacion/adelgazar/informe/alimentos-light>
53. Martí del Moral A, Calvo C, Martínez A. Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. Nutr Hosp [Internet]. 2020 [citado el 21 de abril de 2024];38(1):177–85. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.03151>
54. Hidratación [Internet]. Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación. [citado el 12 de julio de 2024]. Disponible en: <https://cieah.ulpgc.es/es/hidratacion-humana/hidratacion>
55. Nutrición y bebidas [Internet]. Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación. [citado el 12 de julio de 2024]. Disponible en: <https://cieah.ulpgc.es/es/hidratacion-humana/nutricion-y-bebidas>
56. Adelgar E. Bebidas no saludables que deberíamos evitar en nuestro confinamiento [Internet]. Clínica Adelgar. Adelgar; 2020 [citado el 12 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.adelgar.es/articulo/adelgazar-en-adelgar/bebidas-no-saludables-que-deberiamos-evitar-en-nuestro-confinamiento/>
57. De la dieta debido al aporte de macronutrientes FRUTA Y VERDURA, ¿cuánto es suficiente? [Internet]. Seen.es. [citado el 12 de julio de 2024]. Disponible en:

https://www.seen.es/ModulGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/partados/1856/241220_010503_5403614317.pdf

58. Nación LA. ¿Cuánta fruta deberías comer al día y cuáles son sus beneficios? [Internet]. LA NACIÓN. 2023 [citado el 12 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.lanacion.com.ar/salud/cuanta-fruta-deberias-comer-al-dia-y-cuales-son-sus-beneficios-nid01072023/>
59. Cuántas veces a la semana se debería comer pescado según la ciencia [Internet]. National Geographic. 2024 [citado el 12 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2024/03/cuantas-veces-a-la-semana-se-deberia-comer-pescado-segun-la-ciencia>
60. Santamaría P. ¿Cuántas raciones de carne se pueden comer a la semana? [Internet]. El Debate. 2023 [citado el 12 de julio de 2024]. Disponible en: https://www.eldebate.com/salud-y-bienestar/salud/20231126/cuantas-raciones-carne-pueden-comer-semana_156149.html
61. BBC News Mundo. ¿Cuántos huevos es saludable comer a la semana? Este nuevo estudio desafía lo que creíamos. BBC [Internet]. el 20 de marzo de 2019 [citado el 28 de septiembre de 2022]; Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-47643226>
62. DM. Beneficios de comer legumbres a diario [Internet]. Cash Fresh. 2022 [citado el 12 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.cashfresh.es/beneficios-de-comer-legumbres-a-diario/>
63. Colegio Americano de Medicina del Deporte. Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. [Internet]. Buenos Aires. Editorial Paidotribo; 2021 [consultado 2 de mayo del 2024]. Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=iGTDDwAAQBAJ&pg=PT5&hl=es&source=gbs_toc_r&cad=2#v=onepage&q=actividad%20fisica&f=false
64. Marquez S y Garatachea N. Actividad Física y Salud [Internet]. Madrid: Ediciones Diaz de Santos S.A; 2013 [consultado 3 de mayo del 2024]. Disponible en:

<https://drive.google.com/file/d/13xFzNLEvCpuQlclJGffOCpDNsAAI4VH7/view>

65. Organización Mundial de la Salud. Actividad física.[Internet]. Who.int. [citado el 28 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
66. Fundación Española del Corazón. Actividad Física, Ejercicio y Deporte.[Internet]. Experta Blog. [citado el 5 de mayo de 2024].Disponible en: <https://www.experta.com.ar/blogg/actividad-fisica-ejercicio-y-deporte/>
67. Hernández D y Recorder G. Historia de la actividad física y el deporte. [Internet]. México:Impresos Chávez de la Cruz, S.A; 2015. [Consultado 10 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://ened.conade.gob.mx/Documentos/Manuales/HISTORIA%20DE%20LA%20ACTIVIDAD%20F%C3%8DSICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>
68. Ros Fuentes JA. ACTIVIDAD FÍSICA + SALUD - Hacia un estilo de vida activo.[Internet]. España: Consejería de Sanidad; 2007. [Consultado 11 de mayo del 2024]. Disponible en: https://www.murciasalud.es/recursos/publicaciones/actividad_fisica_mas_salud.pdf
69. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre la actividad física y hábitos sedentarios. [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020. [Consultado 11 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf?sequence=1>
70. Zamarripa Rivera, J; Ruiz Juan, F; López Walle, J y Fernández, R. Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta de Monterrey (Nuevo León, México). Espiral. Cuadernos del Profesorado. 2014;7(14), 3-12. Disponible en: <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>.

71. El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA). Los cuatro tipos de ejercicio que pueden mejorar su salud y capacidad física. [Internet]. Nia.nih.gov. [citado el 12 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/cuatro-tipos-ejercicio-pueden-mejorar-su-salud-capacidad-fisica>
72. Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias. Manual de Vida Saludable para Mediadores Sociosanitarios. [Internet]. Canarias: Consejería de Sanidad; 2023 [Consultado 12 de mayo del 2024]. Disponible en: https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/5c69817c-14d2-11ee-a351-15249dad7ed8/Manual_de_Vida_Saludable_Compacto.pdf
73. OPS y OMS. Presentación de preguntas y respuestas sobre la actividad física [Internet]. Ecuador; 2017 [citado el 27 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-san-ignacio-de-loyola/fisica/ecu-faq-actividad-fisica-sf-koica/32328609>
74. Ministerio de Salud Pública de Ecuador PS. Directrices para la Promoción y Consejería de Actividad Física y Ejercicio por Personal de Talento Humano en Salud [Internet]. Gov.co. [citado el 19 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/directrices-promocion-consejeria-af-ths.pdf>
75. Peña M. Inactividad física: sedentarismo. Instituto Europeo de Salud.[Internet]. Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social. 2022 [citado 25 septiembre 2022]. Disponible en: <https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/inactividad-fisica-sedentarismo/#:~:text=Los%20MET%20se%20calculan%20como,1%20kcal%2Fkg%2Fh>.
76. Castillejos AL, Sanchez LM y Perez RV. Ejercicio Físico. [Internet]. Unam.mx; 2021 [citado 13 mayo 2024]. Disponible en: <https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/inactividad-fisica-sedentarismo/#>

[:~:text=Los%20MET%20se%20calculan%20como,1%20kcal%2Fkg%2Fh.](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-actividad-fisica-para-la-salud.pdf)

77. MINSALUD. Actividad Física para la Salud. [Internet]. Bogotá: Imprenta Nacional; 2015 [citado 13 mayo 2024]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-actividad-fisica-para-la-salud.pdf>
78. OPS y OMS. Directrices sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años. [Internet]. Washington, D.C: Organización Panamericana de la Salud; 2019 [Consultado 15 de mayo del 2024]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51805/9789275321836_spa.pdf?s
79. Ministerio de Salud Pública. Manual para prescripción de actividad física. [Internet]. Uruguay; 2023 [Consultado 20 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/manual-para-prescripcion-actividad-fisica>
80. Dirección de Promoción de la Salud y control de enfermedades no transmisibles. Manual Director de Actividad Física y Salud de la República de Argentina. [Internet]. Argentina; 2023 [Consultado 28 de mayo del 2024]. Disponible en: https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2018-10/0000000074cnt-manual-actividad-fisica_2017.pdf
81. Arocha Rodulfo JI. El sedentarismo, una enfermedad del siglo XXI. Clin Investig Arterioscler [Internet] 2019; 31(5): 233 - 240. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-clinica-e-investigacion-arteriosclerosis-15-articulo-sedentarismo-enfermedad-del-siglo-xxi-S0214916819300543>
82. Alòs F y Puig A. Inactividad física y sedentarismo. AMF [Internet] 2022;18(2):66-75. Disponible en: https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/suma_salut/noticies/activitat_fisica/02_Los-principales-problemas-de-salud_Febrero_22.pdf

83. Semillero de investigación de Actividad Física, Deporte y Salud. Comportamiento Sedentario, Actividad física y factores de riesgo cardiometabólicos. urosario.edu.pe; 2022 [Internet] [citado 02 de abril del 2024]. Disponible en: <https://urosario.edu.co/sites/default/files/2023-06/cartilla-comportamiento-sedentario.pdf>
84. PAHO. Seamos activos [Internet]. Paho.org; 2017 [citado el 2 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/campa%C3%B1as/seamos-activos>
85. Ministerio de Salud de Brasil. Guía de la Actividad física de la población brasileña. [Internet]. Brasíla: Ministerio de Salud de Brasil, 2021. [citado el 10 de abril de 2024]. Disponible en: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_atv_populacao_esp.pdf
86. Pedraza DF. Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. Rev Salud Pública (Bogotá) [Internet]. 2004 [citado el 12 de julio de 2024];6(2):140–55. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642004000200002
87. Garcia JM, Garcia C, Castañeda V, Guerrero D. Nuevo enfoque de la nutrición. Valoración del estado nutricional del paciente: función y composición corporal. Nutr Hosp [Internet]. 2018 [citado 2 de mayo].; 35(3): 1-14. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.2027>
88. Evaluación del Estado Nutricional [Internet]. Topdoctors.mx. [citado el 12 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.topdoctors.mx/diccionario-medico/evaluacion-del-estado-nutricional/>
89. Valoración del estado nutricional [Internet]. <https://www.cun.es>. [citado el 16 de julio de 2024]. Disponible en:

<https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/valoracion-estado-nutricional>

90. Elsevier.es. [citado el 16 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-medidas-empleadase-valorar-el-estado-13044456>
91. Gob.pe. [citado el 16 de julio de 2024]. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-02/Guia-AntropometricaAdulto.pdf>
92. Paho.org. [citado el 24 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/hon/dmdocuments/Uso%20del%20IMC.pdf>
93. Bajo peso [Internet]. Top Doctors. [citado el 16 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/bajo-peso>
94. Mutu RI. Diferencia entre normopeso, sobrepeso y obesidad [Internet]. MGC Mutua. 2021 [citado el 16 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.mgc.es/blog/diferencia-entre-normopeso-sobrepeso-y-obesidad/>
95. Sobrepeso [Internet]. Topdoctors.mx. [citado el 16 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.topdoctors.mx/diccionario-medico/sobrepeso-tratamiento/>
96. Obesidad [Internet]. Cun.es. [citado el 24 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/obesidad>
97. Índice de masa corporal [Internet]. Cdc.gov. 2022 [citado el 16 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/index.html>
98. Instituto Nacional de Salud. Calculadora de Perímetro Abdominal | Alimentación Saludable [Internet]. Alimentación Saludable.ins.gob.pe. 2022 [citado 20 septiembre 2022]. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adultos/valoracion-nutricional/calculadora-de-pab>
99. Rincón T. El Perímetro Abdominal: Herramienta de Medición para la Obesidad [Internet]. Dr Rubén Luna | Cirugía Bariátrica Bogotá -

- Obesidad y Sobrepeso. Dr Rubén Luna | Cirugía Bariátrica Bogotá; 2023 [citado el 27 de abril de 2024]. Disponible en: <https://drrubenluna.com/perimetro-abdominal/>
100. Corona JC, Torres L, Bañuelos EJ, Flores JR, Medina Eloy. Circunferencia Abdominal e índice cintura-altura como criterio de obesidad en síndrome metabólico. *Med Int Mex* [Internet] 2022; 38(2): 235-247. Disponible en: <https://doi.org/10.24245/mim.v38i2.4828>
101. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación, 6ta Ed [Internet]. México D.F: McGRAW-HILL/ INTERAMERICANA EDITORES; 2014 [citado 3 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
102. Durán Galdo RF. Asociación entre hábitos alimentarios y actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año de la universidad Científica 2019. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética]. Perú: Universidad Científica del Sur; 2019 [citado el 05 agosto de 2022]. Disponible en: https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/922/T_L-Dur%c3%a1n%20R.pdf?sequence=1&isAllowed=y
103. Carrera Y. Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ). *Revista de Enfermería del Trabajo*. 2017 [citado el 05 agosto de 2022]; 7:11 (49-54). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920688>
104. Medina C, Jáuregui A, Hernández C, González C, G Olvera A, Blas N, Campos-Nonato I, Barquera S. Prevalencia de comportamientos del movimiento en la población mexicana. *Salud Pública Mex.* [Internet] 2023 [citado el 28 de septiembre de 2023]; 65 (supl 1):S259-S267. Disponible en: <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/14754/1242>
105. Contreras M, Del Canto y Dorador J, Vilchez W. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta del Perú 1era

ANEXOS

ANEXO N°1

“HÀBITOS ALIMENTARIOS Y LA ACTIVIDAD FÌSICA RELACIONADO CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL PRIMER Y NOVENO CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DEL CALLAO,2022”

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>Problema general: ¿Cómo son los hábitos alimentarios y la actividad física relacionado con el estado nutricional en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022?</p> <p>Problemas específicos: -¿Cómo es el patrón de consumo alimentario en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022? - ¿Cómo son las características de la actividad física en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de</p>	<p>Objetivo General Determinar los hábitos alimentarios y la actividad física relacionado con el estado nutricional en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.</p> <p>Objetivo específico - Identificar el patrón de consumo alimentario en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022. -Identificar las</p>	<p>Hipótesis General Los hábitos alimentarios y la actividad física se relacionan con el estado nutricional en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.</p> <p>Hipótesis nula Los hábitos alimentarios y la actividad física no se relacionan con el estado nutricional en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.</p> <p>Hipótesis Específicas: -El patrón de consumo alimentario es inadecuado en estudiantes del primer y</p>	<p>Hábitos alimentarios y Actividad física</p>	<p>Patrón de consumo alimentario</p>	Número de comidas	<p>Tipo de estudio: Descriptivo, correlacional, y retrospectivo</p> <p>Diseño de investigación: Observacional (no experimental, de corte transversal</p> <p>Población: 88 estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería UNAC 2022,</p> <p>Muestra: 72 estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería para el periodo de estudio.</p>
					Consumo de comidas principales	
					Horario de el consumo de comidas principales	
					Lugar donde consume sus alimentos	
					Tipos de comidas	
					Consumo de bebidas	
				Frecuencia de comidas principales		
				<p>Características de la actividad física</p>	Intensidad	
					Frecuencia	
Tipo						

<p>la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022?</p> <p>-¿Cómo es el estado nutricional en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022?</p>	<p>características de la actividad física en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.</p> <p>-Identificar el estado nutricional en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.</p>	<p>noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.</p> <p>-Las características de la actividad física es inadecuada en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.</p> <p>-El estado nutricional es inadecuado en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.</p>	Estado nutricional	Duración		<p>Instrumentos:</p> <p>-Cuestionario de hábitos alimentarios adaptada por los investigadores del tesista Rafael Duran Galdo.</p> <p>-Cuestionario para determinar la actividad física modificada y adaptada del Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ) versión corta.</p> <p>-Ficha de recolección de datos para el registro del peso, talla y perímetro abdominal.</p>	
				Normopeso	IMC : 18,50 - 24,99		
					Perímetro abdominal mujer: <80 cm		
					Perímetro abdominal hombre: <94 cm		
				Bajo Peso	IMC: 18,50		
				Sobrepeso	IMC: 25 - 29,9		
					Perímetro abdominal mujer: 80 cm - 88 cm		
					Perímetro abdominal hombre: 94 cm - 102 cm		
				Obesidad	IMC: >30		
					Perímetro abdominal mujer: > 88 cm		
Perímetro abdominal hombre > 102 cm							

ANEXO N°2
INSTRUMENTOS VALIDADOS

CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

INSTRUCCIÓN: A continuación, se presentan una serie de preguntas, sírvase marcar con una (X) las respuestas que se asemejen a sus hábitos de alimentación. Se le pide sea totalmente veraz en sus respuestas y recuerde que la siguiente encuesta es anónima.

- 1. ¿Cuántas veces consumes alimentos?**
 - a) Menos de 3 veces al día
 - b) 3 veces al día
 - c) 4 veces al día
 - d) 5 veces al día
 - e) Más de 5 veces al día
- 2. ¿Cuántas veces tomas desayuno durante la semana?**
 - a) Nunca
 - b) 1-2 veces a la semana
 - c) 3-4 veces a la semana
 - d) 5-6 veces a la semana
 - e) Diario
- 3. ¿Cuál es el horario de tu desayuno?**
 - a) 5:00 am - 5:59 am
 - b) 6:00 am-6:59 am
 - c) 7:00 am-7:59 am
 - d) 8:00 am-8:59 am
 - e) más de las 9:00 am
- 4. ¿En qué lugar desayunas?**
 - a) Casa
 - b) Comedor universitario
 - c) Restaurantes
 - d) Quioscos
 - e) Puestos ambulantes
- 5. ¿A la media mañana sueles ingerir alimentos?**
 - a) Sí
 - b) No (Pasar a la pregunta 7)
- 6. ¿Qué sueles comer a media mañana?**
 - a) Frutas
 - b) Hamburguesa
 - c) Snacks
 - d) Fruta
 - e) Frutos secos
- 7. ¿Cuántas veces almuerzas durante la semana?**
 - a) Nunca
 - b) 1-2 veces a la semana
 - c) 3-4 veces a la semana
 - d) 5-6 veces a la semana
 - e) Diario
- 8. ¿En qué horario almuerzas frecuentemente?**
 - a) 11:00 am - 11:59 am
 - b) 12:00 m-12:59 pm
 - c) 1:00 pm-1:59 pm
 - d) 2:00 pm-2:59 pm
 - e) Más de las 3:00 pm
- 9. ¿En qué lugar consumes tu almuerzo?**
 - a) Casa
 - b) Comedor universitario
 - c) Restaurante
 - d) Quiosco
 - e) Puestos de ambulantes
- 10. ¿Qué consumes en tu almuerzo?**
 - a) Comida Criolla
 - b) Comida vegetariana
 - c) Comida light
 - d) Comida chatarra
 - e) Pollo a la brasa o pizza
- 11. ¿A la media tarde sueles ingerir alimentos?**
 - a) Sí
 - b) No (Pasar a la pregunta 13)
- 12. ¿Qué consumes a media tarde?**
 - a) Frutas
 - b) Pasteles
 - c) Snacks
 - d) Galletas
 - e) Frutos secos

13. ¿Qué bebidas suele consumir frecuentemente en el día?

- a) Agua Natural
- b) Refrescos naturales
- c) Infusiones
- d) Gaseosas
- e) Jugos

14. ¿Cuántos vasos de agua consumes al día?

- a) Ninguno
- b) 2 a 3 vasos
- c) 4 vasos
- d) 8 vasos
- e) Más de 8 vasos

15. ¿Cuántas veces cenas durante la semana?

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

16. ¿En qué horarios cenas?

- a) 5:00 pm - 5:59 pm
- b) 6:00 pm - 6:59 pm
- c) 7:00 pm - 7:59 pm
- d) 8:00 pm - 8:59 pm
- e) Más de las 9:00 pm

17. ¿En qué lugar cenas ?

- a) Casa
- b) Comedor universitario
- c) Restaurante
- d) Quiosco
- e) Puestos ambulantes

18. ¿Qué suele consumir en tu cena mayormente?

- a) Comida Criolla
- b) Vegetariana
- c) Comida light
- d) Comida chatarra
- e) Pollo a la brasa o pizza

20. ¿Cuántas veces suele consumir pollo, gallina, pato, pavo?

- a) Nunca
- b) 1-2 veces al mes
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

21. ¿Cuántas veces suele consumir pescado?

- a) Nunca
- b) 1-2 veces al mes
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

22. ¿Cuántas veces suele consumir huevo?

- a) Nunca
- b) 1-2 veces al mes
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

23. ¿Cuántas veces suele consumir menestras?

- a) Nunca
- b) 1-2 veces al mes
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

24. ¿Cuántas veces suele consumir verduras?

- a) Nunca
- b) 1-2 veces al mes
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

25. ¿Comes fruta o sueles tomar jugo de fruta natural?

- a) Nunca
- b) 1-2 veces al mes
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

19. ¿Cuántas veces suele consumir carne de res?

- a) Nunca
- b) 1-2 veces al mes
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

26. ¿Comes fideos y papas?

- a) Nunca
- b) 1-2 veces al mes
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

27. ¿Comes golosinas (caramelos, tortas o queques, chocolates, helados)

- a) Nunca
- b) 1-2 veces al mes
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

CUESTIONARIO PARA DETERMINAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

EDAD: _____

SEXO: _____

A continuación, se presentan una serie de preguntas, sírvase responder a cada una de ellas de acuerdo a las actividades físicas desarrolladas durante los **ÚLTIMOS 7 DÍAS**. Se le pide sea veraz en sus respuestas. Se agradece de antemano su colaboración. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

1. ¿Usted realizó actividades físicas intensas (levantar objetos pesados, sesiones intensas de gimnasio, deportes: fútbol, baloncesto, ciclismo) ?

- a) Si
- b) No (pasar a la pregunta 4)

2. ¿Cuántas veces a la semana realiza esta actividad ? Indique

_____ días de la semana

3. ¿Cuánto tiempo en horas o minutos en total dedicó a estas actividades físicas intensas? Indique

_____ horas por día
_____ minutos por día

4. ¿Usted realizó actividades físicas moderadas (barrer, limpiar, trapear, transportar objetos livianos, bailar, actividades de jardinería, ir al gimnasio, aerobicos, pilates, yoga) ? No incluya caminar

- a) Si
- b) No (Pasar a la pregunta 7)

5. ¿Cuántas veces a la semana realiza esta actividad

_____ días de la semana

6. ¿Cuánto tiempo en horas o minutos en total dedicó a estas actividades físicas moderadas?

Indique

_____ horas por día
_____ minutos por día

7. ¿Cuántos días se dedicó a caminar (en el trabajo, en la casa, para trasladarse o alguna caminata) por lo menos 10 minutos seguidos. Indique

_____ días por semana
Ninguna caminata (Pasa a la 9)

8. ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en esos días?

_____ horas por día
_____ minutos por día

9. ¿Cuánto tiempo está sentado en un día?

_____ horas por día
_____ minutos por día

**FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS
EVALUACIÓN ESTADO NUTRICIONAL**

EDAD: _____

SEXO: Femenino () Masculino ()

FECHA: _____

CICLO: _____

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

De acuerdo a las medidas tomadas por las tesisistas a cargo responde a los siguientes datos:

1. Peso

2. Talla

3. IMC

4. Perímetro abdominal

Clasificación de IMC	Valores
Bajo peso	> 18.50
Normopeso	18.50 - 24.99
Sobrepeso	25 - 29.9
Obesidad	> 30
Obesidad I	30 - 34.99
Obesidad II	35 - 39.99
Obesidad III	≥40

ANEXO N°3 CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación se titula Hábitos alimentarios y la actividad física relacionados con el estado nutricional en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2022 elaborada por las estudiantes Giulliana Paulino Hospinal e Isabel Rivera Becera. Con el objetivo de determinar los hábitos alimentarios y la actividad física relacionado con el estado nutricional en estudiantes del primer y noveno ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2022.

Para lo cual se le solicita participar en una investigación en la que se utilizará una ficha para la recolección de datos para evaluar el estado nutricional y dos cuestionarios sobre hábitos alimentarios y actividad física; la cual tomará 10 a 15 minutos en total.

La participación en la investigación es completamente voluntaria y usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin generar ningún perjuicio académico. Si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente.

Se garantiza la plena confiabilidad de los datos obtenidos y que solo serán usados por los investigadores para cumplir los objetivos de la presente investigación.

De acuerdo a lo especificado anteriormente, YO firmó este consentimiento informado de forma voluntaria para manifestar mi deseo de participar en el estudio.

Firma del participante



Guillian Paulino



Isabel Rivera

FECHA: ----/ --- /----



Callao, 28 de Septiembre de 2022.

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señora

Dra. MERY JUANA ABASTOS ABARCA

DIRECTORA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Presente. –

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a Ud. para saludarle cordialmente y por este medio tengo a bien presentarle a los Tesisistas:

- Guilliana Haydee Paulino Hospinal - DNI 74177485 – código 1818120435
- Isabel Cristina Rivera Becerra - DNI 74453489 – código 1818120506

Quiénes son estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud – Universidad Nacional del Callao, y vienen desarrollando el Proyecto de Investigación titulado: “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA RELACIONADO CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL PRIMER Y NOVENO CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, 2022”.

Al respecto, conociendo su espíritu colaborador con la formación de futuros profesionales, le solicitamos encarecidamente la autorización y facilidades necesarias para que se pueda realizar la recolección de datos como parte de la ejecución del proyecto de investigación antes mencionado y de esta manera los tesisistas posibiliten el logro de sus objetivos académicos.

Agradeciendo la atención que brinde al presente, es propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi consideración y estima.

Atentamente,



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Unidad de Investigación

.....
Dra. Mercedes Lulilea Ferrer Mejía
DIRECTORA

MLFM/mipp
c.c. archivo

Misión FCS UNAC

“Formar profesionales competentes en lo científico, cultural y humanístico, desarrollando investigación científica, extensión y responsabilidad social universitaria; contribuyendo al desarrollo sostenible a nivel regional y nacional”

**ANEXO N°4
BASE DE DATOS**

	DATOS GENERALES			HÁBITOS ALIMENTICIOS														CUANTI													
	EDAD	SEXO	CICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
				I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20	I21	I22	I23	I24	I25	I26	I27	TOTAL
ENF1	2	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	17
ENF2	2	2	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	10
ENF3	2	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	19
ENF4	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	11
ENF5	2	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	18
ENF6	2	2	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	19
ENF7	2	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	13
ENF8	2	2	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	12
ENF9	2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	19
ENF10	2	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	11
ENF11	2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	16
ENF12	2	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	14
ENF13	2	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	15
ENF14	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	17
ENF15	2	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	21
ENF16	2	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	11
ENF17	2	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	21
ENF18	1	2	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	18
ENF19	2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	20
ENF20	2	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	9
ENF21	2	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	11

ACTIVIDAD FISICA												ESTADO NUTRICIONAL					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		CUANTI	DIM 1				DIM 2	
Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	METS	TOTAL	Peso	Talla	IMC	ITEM1	P.A	ITEM2
1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1201	1	64	1.75	20.9	0	85	0
0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	520	0	70	1.55	29.1	1	92	1
1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	2400	1	58	1.62	22.1	0	75	0
0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	584	0	77	1.52	33.3	1	110	1
0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	2868	1	53	1.53	22.6	0	68	0
0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1074	1	68	1.74	22.5	0	86	0
0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	436	0	82	1.59	32.4	1	96	1
0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	460	0	85	1.68	30.1	1	93	0
1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	2019	1	63.5	1.50	24.2	0	85	0
0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	582	0	42	1.52	19.2	1	67	0
0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	2150	1	60	1.54	25.3	0	80	0
0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	720	1	53	1.56	21.8	0	64	0
0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	682	1	50	1.50	22.2	0	72	0
0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1268	1	57.6	1.63	21.7	0	75	0
1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	2019	1	53	1.52	22.9	0	81	0
0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	575	0	74.5	1.65	27.2	1	86	1
1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	2852	1	54	1.62	20.6	0	70	0
0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	783	1	54.5	1.56	22.4	0	72	0
0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1480	1	56.2	1.50	24.9	0	78	0
0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	198	0	55	1.60	28.5	1	72	0
0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1172	1	49	1.57	29.9	1	67	0
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1652	1	54	1.60	21.1	0	75	0
0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1741	1	59	1.60	23	0	70	0
0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	2514	1	53.8	1.69	18.8	0	72	0

0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	227	0	50	1.48	29.2	1	83	1
1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	2463	1	57.5	1.70	19.9	0	75	0
0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	571	0	48	1.56	28.4	1	86	1
0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	639	1	56	1.60	28.9	1	70	0
0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	570	0	73	1.60	28.5	1	84	1
0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1062	1	57	1.57	23.1	0	65	0
1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	2031	1	65	1.55	27.1	0	66	0
0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	617	1	67	1.68	24,8	0	80	0
0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	191	0	65	1.57	26.4	1	82	1
0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	593	0	80	1.73	26.7	1	88	1
0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	491	0	78	1.75	24,8	0	66	0
1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	2462	1	50	1.63	21.1	0	79	0
0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	201	0	60.2	1.53	27.3	1	87	1
0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	183	0	70	1.53	31.1	1	88	1
1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	2031	1	60	1,58	24,0	0	74	0
0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	460	0	55	1,59	21,8	0	78	1
0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1062	1	50	1,5	22,2	0	70	0
0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1062	1	70	1,55	24,2	0	65	0
0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	167	0	74.5	1,65	27,2	1	86	1
0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	389	0	60	1,54	25,3	1	89	1
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	198	0	90	1,6	27,3	1	89	1
0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1413	1	51	1,49	23,0	0	75	0
0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1215	1	60	1,58	24,0	0	74	0
0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	537	0	65	1,63	24,5	0	87	1
0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	678	1	61	1,6	23,8	0	68	0
0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1314	1	43	1,53	18,4	0	70	0
0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	579	0	70	1,5	31,1	1	88	1
1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1476	1	62	1,72	21,0	0	77	1

0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	558	0	70	1,62	26,7	1	90	1
0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	320	0	91	1,69	31,9	1	102	1
0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	509	0	83	1,69	29,1	1	84	1
0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	876	1	58	1,55	24,1	0	77	0
1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1377	1	55	1,59	21,8	0	78	0
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	330	0	106	1,65	38,9	1	108	1
0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	570	0	78	1,65	28,7	1	94	1
0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	438	0	62	1,57	25,2	1	77	0
0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	994	1	50	1,5	22,2	0	70	0
1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	659	1	52	1,51	22,8	0	76	0
0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	537	0	64	1,52	27,7	1	86	1
0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	500	0	86	1,63	32,4	1	102	1
0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	477	0	61	1,58	24,4	0	72	0
0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	565	0	57	1,58	22,8	0	76	0
0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	459	0	71	1,56	29,2	1	86	1
1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	497	0	61	1,54	25,7	1	77	0
1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1.238	1	49	1,61	18,9	0	66	0
0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1.197	1	48	1,5	21,3	0	70	0
0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	346.5	0	65	1,53	27,8	1	94	1
0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	600	0	69	1,6	27,0	1	90	1

ANEXO N°5
VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO
TABLA DE CONCORDANCIA DE JUICIO DE EXPERTOS SOBRE HÁBITOS
ALIMENTARIOS

ITEMS	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	Juez 6	Juez 7	Juez 8	p valor
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
2	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
3	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
4	0	1	1	1	1	1	1	1	0,0313
5	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
6	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
7	1	0	1	1	1	1	1	1	0,0313
8	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
9	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
10	1	1	1	1	1	1	0	1	0,0313
11	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
12	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
13	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
14	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
15	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
16	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
17	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
18	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
19	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
20	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
21	1	1	0	1	1	1	1	1	0,0313
22	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
23	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
24	1	0	1	1	1	1	1	1	0,0313
25	1	1	1	1	1	1	0	1	0,0313
26	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
27	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039

Favorable = 1

Desfavorable = 0

Donde sí $p < 0.05$ los jueces concuerdan

Grado de concordancia de los jueces

$$b: (Ta) / (Ta + Td) \times 100$$

b: 97 % de los jueces de los jueces están de acuerdo

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO
TABLA DE CONCORDANCIA DE JUICIO DE EXPERTOS SOBRE
ACTIVIDAD FÍSICA

ITEMS	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	Juez 6	Juez 7	Juez 8	p valor
1	0	1	1	1	1	1	1	1	0,0313
2	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
3	1	1	1	1	1	1	0	1	0,0313
4	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
5	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
6	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
7	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
8	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
9	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039

Favorable = 1

Desfavorable = 0

Donde sí $p < 0.05$ los jueces concuerdan

Grado de concordancia de los jueces

$$b: (Ta) / (Ta + Td) \times 100$$

b: 97 % de los jueces de los jueces están de acuerdo

b = Grado de concordancia entre jueces

Ta = nº total de acuerdos

Td = nº total de desacuerdos

ANEXO N°6

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS (PRUEBA DE KUDER RICHARSON)

PREGUNTAS O ÍTEMS																												
E	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	T
1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	17
2	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	11
3	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	15	
4	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	10
5	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	16
6	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	15
7	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	20
8	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
9	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	15
10	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	21
11	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	14
12	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
13	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	12
																											15,090909	
P	0,77	0,23	0,77	0,77	0,54	0,15	0,54	0,62	0,46	0,85	0,31	0,23	0,46	0,23	0,54	0,69	0,85	0,92	0,69	0,54	0,54	0,38	0,23	0,46	0,31	0,31	0,46	
q	0,15	0,69	0,15	0,15	0,38	0,77	0,38	0,31	0,46	0,08	0,62	0,69	0,46	0,69	0,38	0,23	0,08	0,00	0,23	0,38	0,38	0,54	0,69	0,46	0,62	0,62	0,46	suma de p.q
P·q	0,12	0,16	0,12	0,12	0,21	0,12	0,21	0,19	0,21	0,07	0,19	0,16	0,21	0,16	0,21	0,16	0,07	0,00	0,16	0,21	0,21	0,21	0,16	0,21	0,19	0,19	0,21	4,41

KR20 = 0,7347 , esto quiere decir que el instrumento es confiable dado a que $KR20 > 0.7$.

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA (PRUEBA DE KUDER RICHARSON)

Encuestados	PREGUNTAS O ÍTEMS									Total Filas
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8
2	0	0	1	1	1	1	1	1	1	7
3	0	0	1	1	1	1	1	1	1	7
4	0	0	1	1	1	1	1	1	1	7
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
6	1	1	0	0	0	0	1	1	1	5
7	0	0	0	0	1	1	1	1	1	5
8	0	0	0	0	1	1	0	0	1	3
9	0	0	0	0	1	1	0	0	1	3
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
11	0	0	0	0	0	0	1	1	1	3
12	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
										5,42
Varianza x ítem	0,26	0,27	0,26	0,26	0,14	0,14	0,14	0,14	0,08	1,68

KR20 = 0,76701 , esto quiere decir que el instrumento es confiable dado a que $KR20 > 0.7$