

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LAS  
ESTUDIANTES DEL 5TO DE SECUNDARIA DE  
LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LAS  
MERCEDES DE ICA,  
JUNIO 2019**

**TESIS  
PRESENTADA POR BACHILLER  
GAVILÁN HUACCHO SONIA ROSANA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**ICA – PERÚ**

**2020**

**ASESORA DE TESIS: MG. ROSARIO AROSTIGUE SIANCAS**

## **AGRADECIMIENTO**

### **A Dios**

Por guiar mis pasos a cada instante y darme fortaleza para afrontar cada problema en el camino a la culminación de mis estudios

### **A la Universidad Privada San Juan Bautista**

Por ser mi Alma Mater, en la cual pude realizar y culminar mis estudios universitarios.

### **A la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes**

Por brindarme la oportunidad de realizar el estudio.

### **A mi asesora**

Por sus recomendaciones durante la realización de la investigación.

## **DEDICATORIA**

Quizás para algunos el camino hasta ahora inicia, otros ya lo emprendieron y vienen detrás, que este trabajo sea la pauta y el impulso para seguir alcanzando cada uno de mis sueños. JHADIRA, YASSER, las razones de mi vida. NASSER por el camino que construimos y por todos los momentos que nos queda por vivir.

## RESUMEN

**Introducción:** Los estudiantes de secundaria presentan un cambio en sus hábitos alimentarios y de actividad física, por la autonomía que desean tener en su dieta tienden a realizar consumo de alimentos que no son adecuados para su desarrollo y mantenimiento de un estado nutricional óptimo, además el uso de dispositivos tecnológicos fomenta el sedentarismo y la falta de actividad, ocasionando una alteración en su peso, evidenciado por el sobrepeso u obesidad. **Objetivo:** Identificar la actividad física y los hábitos alimenticios en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, Junio 2019. La investigación se justifica por el alto nivel de sobrepeso y obesidad en las adolescentes, además de la falta de actividad física continua y el consumo indiscriminado de alimentos ricos en carbohidratos y grasas además son factores de riesgo en el padecimiento de patologías degenerativas. **Metodología:** El estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. **Resultados:** El 64.1%(66) tenían 16 años, seguidos por los que tenían 17 años con un 16.5%(17), el 84.5%(87) proceden de la costa, por otro lado el 83.5%(86) solo estudian, con respecto al número de hermanos el 31%(32) tienen de 3 a más hermanos. Con respecto a la actividad física según actividad en el hogar el 56.3%(58) fue suficiente, en la actividad en el colegio el 62.1%(64) fue insuficiente, en las actividades recreativas o deportivas el 66.9%(69) fue insuficiente. En el global, las estudiantes presentaron un 55.3%(57) de actividad física insuficiente. En relación a los hábitos alimenticios según lugares de consumo, un 50.5%(52) de las estudiantes tuvieron hábitos adecuados, según hábitos de consumo un 51.5%(53) tuvieron hábitos inadecuados y según tipo de alimentos que consume un 57.3%(59) tuvieron hábitos adecuados. De forma global el 58.3%(60) de las estudiantes tuvieron hábitos adecuados. **Conclusiones:** La actividad física fue insuficiente y los hábitos alimenticios fueron adecuados.

**PALABRAS CLAVES:** Actividad física, hábitos alimenticios, adolescentes.

## ABSTRACT

**Introduction:** High school students present a change in their eating habits and physical activity, the autonomy they wish to have in their diet tends to consume foods that are not suitable for their development and maintain an optimal nutritional status, Moreover, the use of technological devices encourages sedentary lifestyle and lack of activity, causing a change in their weight, evidenced by overweight or obesity. **Objective:** To identify physical activity and eating habits in the students of the 5th High School of the I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, June 2019. The research is justified by the high level of overweight and obesity in adolescent girls, in addition to the lack of continuous physical activity and the indiscriminate consumption of foods rich in carbohydrates and fats and are also risk factors in the suffering of degenerative or non-transmissible pathologies. **Methodology:** The study was quantitative, descriptive and cross-sectional. **Results:** 64.1% (66) were 16 years old, followed by those who were 17 years old with 16.5% (17), 84.5% (87) come from the coast, 83.5% (86) only study, with respect to the number of siblings 31% (32) have 3 to more siblings. With regard to physical activity in the home, 56.3 per cent (58) was sufficient, 62.1 per cent (64) was insufficient in school activity, 66.9 per cent (69) was insufficient in recreational or sports activities. Overall, 55.3% (57) of the students showed insufficient physical activity. With regard to eating habits by place of consumption, 50.5 per cent (52) of the students had adequate habits, 51.5 per cent (53) had inadequate habits and 57.3 per cent (59), depending on the type of food consumed had proper habits. Overall, 58.3% (60) of the students had appropriate habits. **Conclusions:** Physical activity was insufficient and eating habits were adequate.

**KEYWORDS:** Physical activity, eating habits, adolescents.

## PRESENTACIÓN

La actividad física es fundamental al igual que la alimentación en el mantenimiento del peso en las adolescentes, ya que a esta edad, pueden existir alteraciones y presentarse casos de sobrepeso y obesidad, muchas de ellas no practican actividad física porque consideran más importante el aspecto social como el salir con las amigas o estar pendiente de las redes sociales, además de consumir alimentos fuera del hogar como los snacks y las famosas comidas chatarras. El estudio tuvo como objetivo identificar la actividad física y los hábitos alimenticios en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, Junio 2019. La investigación se justifica por el alto nivel de sobrepeso y obesidad en las adolescentes, además de la falta de actividad física continua y el consumo indiscriminado de alimentos ricos en carbohidratos y grasas, teniendo en cuenta que esto afecta su salud y además son factores de riesgo en el padecimiento de patologías degenerativas. El estudio estará conformado por capítulos, los cuales se detallaran a continuación; El capítulo I: Compuesto por el problema, en el cual se desarrollan el planteamiento y formulación del problema, justificación ,delimitación del área de estudio, limitaciones de la investigación, objetivos y propósitos; en el capítulo II: se detallan los antecedentes de estudio, base teórica, hipótesis, variable y definición de términos, en el capítulo III: Se detalla la metodología, en el cual se consideran el tipo y área de estudio, población y muestra, como las técnicas e instrumentos para recolectar la información, diseño para recolectar datos y procesamiento y análisis de información, en el capítulo IV: Los resultados y discusión, y finalmente en el capítulo V: Las conclusiones y recomendaciones, posteriormente las referencias bibliográficas, la bibliografía y los anexos.



## ÍNDICE

CARÁTULA	
ASESORA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
RESUMEN	v
ABSTRAC	vii
PRESENTACIÓN	viii
ÍNDICE	ix
LISTA DE TABLAS	xii
LISTA DE GRÁFICOS	xiv
LISTA DE ANEXOS	xvi

### **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

I. a. Planteamiento del problema	17
I. b. Formulación del problema	19
I. c. Objetivos	19
I.c.1.Objetivo General	19
I.c.2.Objetivo Específico	19
I. d. Justificación	20
I. e. Propósito	21

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

II. a. Antecedentes bibliográficos	22
II. b. Base Teórica	26
II. c. Hipótesis	37
II .d. Variables	38
II. e. Definición Operacional de Términos	38

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

III. a. Tipo de estudio	39
III. b. Área de estudio	39
III. c. Población y muestra	39
III. d. Técnica e instrumento de recolección de datos	40
III. e. Diseño de recolección de datos	40
III .f. Procesamiento y análisis de datos	41

## **CAPÍTULO IV : ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

I.V. Resultados	44
I.V. Discusión	54

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

V. a. Conclusiones	59
V. b. Recomendaciones	59
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	61

BIBLIOGRAFÍA	67
ANEXOS	69

## LISTA DE TABLAS

	Pág.
<b>TABLA 1</b> Datos generales de las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, junio 2019.	<b>44</b>
<b>TABLA 2</b> Actividad física según actividad en el hogar de las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, junio 2019.	<b>101</b>
<b>TABLA 3</b> Actividad física según actividad en el colegio de las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, junio 2019.	<b>101</b>
<b>TABLA 4</b> Actividad física según actividades recreativas o deportes de las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, junio 2019.	<b>102</b>
<b>TABLA 5</b> Actividad física global de las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, junio 2019.	<b>102</b>
<b>TABLA 6</b> Hábitos alimenticios según lugares de consumo de alimentos en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, junio 2019.	<b>103</b>
<b>TABLA 7</b> Hábitos alimenticios según hábitos de consumo de alimentos en las estudiantes del 5to de secundaria de	

la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, junio 2019. **103**

**TABLA 8** Hábitos alimenticios según tipo de alimentos que consume en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, junio 2019. **104**

**TABLA 9** Hábitos alimenticios global en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, junio 2019. **104**

## LISTA DE GRÁFICOS

	Pág.
<b>GRÁFICO 1</b> Actividad física según actividad en el hogar de las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, junio 2019.	<b>46</b>
<b>GRÁFICO 2</b> Actividad física según actividad en el colegio de las estudiantes del 5to de secundaria de LA I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, junio 2019.	<b>47</b>
<b>GRÁFICO 3</b> Actividad física según actividades recreativas o deportivas de las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, junio 2019.	<b>48</b>
<b>GRÁFICO 4</b> Actividad física global de las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, junio 2019.	<b>49</b>
<b>GRÁFICO 5</b> Hábitos alimenticios según lugares de consumo de alimentos en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, junio 2019.	<b>50</b>
<b>GRÁFICO 6</b> Hábitos alimenticios según hábitos de consumo de alimentos en las estudiantes del 5to de	

secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, junio 2019. **51**

**GRÁFICO 7** Hábitos alimenticios según tipo de alimentos que consume en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, junio 2019. **52**

**GRÁFICO 8** Hábitos alimenticios global en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, junio 2019. **53**

## LISTA DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>ANEXO N° 1</b> Operacionalización de variables	<b>70</b>
<b>ANEXO N° 2</b> Instrumento de recolección de datos	<b>72</b>
<b>ANEXO N° 3</b> Validez del instrumento	<b>80</b>
<b>ANEXO N° 4</b> Confiabilidad del instrumento	<b>82</b>
<b>ANEXO N° 5</b> Escala de valoración de instrumento	<b>83</b>
<b>ANEXO N° 6</b> Consentimiento informado	<b>105</b>



## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

### **I.a. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:**

Según la Organización Mundial de la Salud publicó un informe en el cuál se evidenció que el 80% de los adolescentes a nivel mundial no realizan actividad física, tal cual se recomendó en el Plan de acción mundial para la prevención y el control de las ENT 2015 – 2019. Por lo que se hizo un llamamiento para poder disminuir la inactividad física en los adolescentes para el 2025. <sup>1</sup>

Díaz D. En el 2017 publicó un informe en la Sociedad Europea para el desarrollo de la diabetes, en donde afirmó que solo un 56% de los adolescentes en Europa practican la actividad física, mencionó además que un beneficio es que previene la aparición de la diabetes, el estudio evidencia que el 17% de la población estudiada presentó menos resistencia a la insulina al practicar actividad física de forma constante. <sup>2</sup>

Ansede M. En el 2016 realizó una publicación en el diario El País, en donde evidenció que según las recomendaciones de la actividad física de los adolescentes, en España solo un 14% de mujeres realizan cierta recomendación, por otro lado, el 50% de varones lo realizan. Solo el 12% realizan una hora de actividad física diariamente. <sup>3</sup>

En el 2017 el Colegio Nacional de Educación Profesional Técnico presentó un informe en conjunto con la Organización para la agricultura y la alimentación de Naciones Unidas (FAO) en donde se encontró que los niveles de consumo de grasa en los adolescentes aumento en un 17.2%, solo un 26.9 % consumía con regularidad las verduras, un 39.2 % consumían frutas y el 63.1% legumbres. <sup>4</sup>

Vásquez M. Realizó un estudio en los adolescentes de Valladolid en el 2016, donde evidenció que el 79.2% desayunaban y el 45% no lo hacían, el 6.2% nunca consumían frutas, solo un 20% consumían verduras diariamente, el 10.7% no consumían pescado, 10% de adolescentes consumían refrescos diariamente, el 7.2% consumían snacks. <sup>5</sup>

La Fundación Española de Nutrición en el 2016 presentó un informe con relación a la alimentación de los adolescentes en donde encontraron que en un estudio con 415 menores, un 76.9% presentaban hábitos alimenticios inadecuados, del total los que presentaban mayor porcentaje fueron los varones con un 58.3% y el 4.7% fueron mujeres, todos dentro de los 13 y 17 años. <sup>6</sup>

En un artículo publicado por el diario El Clarín de Argentina, Rolón M. Expresó que solo el 49% de los adolescentes de Buenos Aires presentaban actividad física de forma continua y adecuada para su edad, haciendo hincapié en que la actividad física no solo previene la presencia de enfermedades, sino también que beneficia la salud mental. <sup>7</sup>

En el 2015 realizaron un estudio Cossio M, Viveros A, Castillo M, Vargas R, Gatica P, Gómez R. Encontraron al analizar una población de adolescentes de Arequipa que el 61% de ellos presentaban un patrón de actividad física adecuada para su edad y fue evidenciado por su estado nutricional, además el 59% de ellos fueron de sexo masculino, el 49% tenían de 12 a 14 años, el 38% de 15 a 16 y el 13% tenían 17 años. <sup>8</sup>

En la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes se pudo apreciar durante las actividades realizadas en el internado rural que las adolescentes presentaban sobrepeso y obesidad, evidenciándose que no se realizaba una práctica adecuada de actividad física y que los hábitos

alimenticios eran inadecuados, ya que el consumo de alimentos con alto contenido de grasas y carbohidratos era muy común en este grupo etéreo y que la práctica de actividad física era mínima, por lo que se plantea la siguiente interrogante de investigación:

#### **I.b. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:**

##### **I.b.1. GENERAL**

¿Cómo es la actividad física y los hábitos alimenticios en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, Junio 2019?.

##### **I.b.2. ESPECÍFICOS**

¿Cómo es la actividad física en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, Junio 2019?.

¿Cuáles son los hábitos alimenticios en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, Junio 2019?.

#### **I.c. OBJETIVOS**

##### **I.c.1. GENERAL**

Identificar la actividad física y hábitos alimenticios en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, Junio 2019.

##### **I.c.2. ESPECIFICOS**

Determinar la actividad física en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, según sea:

- Actividad en el hogar
- Actividad en el colegio
- Actividades recreativas o deportivas

Conocer los hábitos alimenticios en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, según sea:

- Lugares de consumo de alimentos
- Hábitos de consumo de alimentos
- Tipos de alimentos que consume

#### **I.d. JUSTIFICACIÓN**

El estudio tiene relevancia en el ámbito de la salud ya que la presencia de la obesidad y sobrepeso en la población adolescente va en aumento, esto es causado generalmente por el sedentarismo presente en los hábitos de vida que practican, en donde muchas veces el uso del celular es una barrera principal, por otro lado el consumo de alimentos con niveles altos en azúcar, carbohidratos y grasas son diarios en las adolescentes, esto produce que el aumento de peso sea común, el estudio además tiene relevancia en el aspecto de la salud de las adolescentes ya que la presencia de sobrepeso u obesidad favorece la aparición de enfermedades no transmisibles, es primordial que sea de importancia para la sociedad, ya que influyen en los hábitos que las estudiantes adoptan, finalmente será de importancia para futuros estudios relacionados al tema y con poblaciones de estudio similares.

### **I.e. PROPÓSITO**

El estudio tuvo como finalidad el dar a conocer la realidad en relación a las conductas que presentan las adolescentes de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes con respecto a la realización de actividad física y de los hábitos alimentarios que tienen, además de ser un punto de partida para la formulación de estrategias realizadas en conjunto con las autoridades de la institución educativa con la finalidad de plantear hábitos saludables y una mejora en la conducta de las estudiantes. Los resultados además servirán como antecedentes para estudios relacionados al tema y al mismo grupo etéreo.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### II. a. ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS:

Mera R, Mera I, Fornos J, García P, Fernández M, Rodríguez A, et al. En el 2017 realizaron un estudio de tipo descriptivo y transversal con la finalidad de analizar los **HÁBITOS NUTRICIONALES Y ACTIVIDAD FÍSICA DE ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS. ESPAÑA. Metodología:** El estudio contó con un total de 630 alumnos de Educación secundaria Obligatoria de Cangas, se utilizó el cuestionario KIDMED para valorar los hábitos nutricionales y el cuestionario PAQ-A, para valorar la actividad física. **Resultados:** El 44.8% fueron de sexo femenino y el 53.2% fueron de sexo masculino; el promedio de edades fueron 13.8 años, un 66.3% presentaron hábitos nutricionales de mediana calidad, el 21.9% de calidad baja y el 11.8% fue alta. El 79% presentó actividad física moderada, ubicándose los varones en mayor porcentaje. **Conclusiones:** Los hábitos nutricionales fueron inadecuados y la actividad física fue moderada en los alumnos participantes. <sup>9</sup>

Herrera F. En el 2015 realizó un estudio descriptivo, de correlación y transversal con la finalidad de identificar los **CONOCIMIENTOS A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL RECIBIDA Y HáBITOS ALIMENTARIOS DE ADOLESCENTES DE 14 Y 15 AÑOS QUE ASISTEN AL CLUB SOCIAL ARMONÍA DE COLÓN ENTRE RÍOS. URUGUAY. Metodología:** Para el estudio se contó con una muestra de 135 estudiantes de nivel secundario. **Resultados:** Del total de estudiantes el 60% fueron mujeres y 40% varones; el 26.6% consumían las 4 comidas diarias, el 30% desayunaba a diario, el 50% consumía 2 litros de agua diariamente,

el 36.6% consumían frutas y verduras diariamente, el 60% consumían carne diariamente. **Conclusiones:** Los hábitos de los estudiantes fueron positivos cuando recibieron educación alimentaria. <sup>10</sup>

Valdarrago S. Durante el 2017 realizó un estudio de tipo descriptivo y de correlación con la finalidad de identificar la **RELACIÓN ENTRE LOS HáBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESCOLARES DE IEP ALFRED NOBEL DE VITARTE DURANTE MAYO – AGOSTO 2017. LIMA.** **Metodología:** El estudio estuvo conformado por 209 alumnos, del 3ero al 5to de secundaria, la técnica utilizada fue la observación y una hoja de registro, para la segunda variable se utilizó la entrevista y un cuestionario como instrumento. **Resultados:** Al analizar los resultados se encontró que el 70.8% presentaron hábitos alimentarios adecuados y el 13.4% fueron inadecuados; en el estado nutricional se evidenció que un 69.9% presentaron normalidad, un 15.3% tuvieron sobrepeso y solo un 6.2% tuvieron obesidad. **Conclusiones:** En la relación entre las variable se encontró que existió relación significativa entre las variables de estudio. <sup>11</sup>

Mamani A, Fuentes J, Machaca M. Durante el 2017 realizaron un estudio descriptivo para analizar la **ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADOLESCENTES DE LA CIUDAD DE PUNO.** **Metodología:** Para el estudio se contó con 225 estudiantes del 5to de secundaria de una institución pública, para recolectar los datos se utilizó el inventario de actividad física habitual para adolescentes. **Resultados:** La edad osciló entre 15 y 17, 83 fueron de sexo femenino y 142 fueron de sexo masculino, todos son de condición

socioeconómica media-baja; las mujeres presentaron un 45.8% de actividad en nivel medio y los varones presentaron un 52.8% de actividad en nivel bajo. **Conclusiones:** Se evidencio que los adolescentes presentaron niveles medios a bajos y en especial los varones. <sup>12</sup>

Montoya A, Pinto D, Taza A, Meléndez E, Alfaro P. En el 2016 realizaron un estudio de tipo analítico y comparativo con la finalidad de determinar el **NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN EL CUESTIONARIO PAQ-A EN ESCOLARES DE SECUNDARIA EN DOS COLEGIOS DE SAN MARTÍN DE PORRES. LIMA.**

**Metodología:** El estudio estuvo conformado por un total de 690 estudiantes de secundaria, pertenecientes a los niveles de 3era a 5to, cuyas edades oscilaban entre 14 y 17; 375 de la I.E. N° 3037 Gran Amauta y 315 de la I.E.P. San Columbano. Para recolectar los datos se utilizó el cuestionario PAQ-A. **Resultados:** Del total de estudiantes un 75.9% presentaron niveles inadecuados, siendo bajos o muy bajos con respecto a la actividad física. Existió una diferencia entre los hombres y las mujeres con un 5.7% referente a la actividad física moderada e intensa, se evidenció además una diferencia entre ambas instituciones educativas, en el estatal fue adecuado en un 30.1% y en el particular solo un 18.4%. **Conclusiones:** Con respecto al análisis se evidencia que los estudiantes no presentaban prácticas adecuadas de actividad física.

<sup>13</sup>

Morales J, Añez R, Suarez C. En el 2016 realizaron un estudio descriptivo y analítico para evidenciar el **NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE UN DISTRITO DE LA REGIÓN CALLAO. LIMA.**



**Metodología:** Para el estudio se contó con estudiantes de 15 a 19 años de instituciones educativas públicas del distrito, para recolectar los datos se aplicó el cuestionario de actividad física IPAQ. **Resultados:** Se evidenció un 59% de adolescentes con actividad física en niveles altos, el 25.8% fue moderado y el 15.2% fue bajo. La actividad física en el hogar fue mayor en las mujeres, por otro lado, la actividad física de recreación fue mayor en los varones. Solo un 2.6% de adolescentes utilizaban el internet por más de 20 horas a la semana. **Conclusiones:** Los adolescentes presentaron niveles altos de actividad física. <sup>14</sup>

Camacho L. Durante el 2015 realizó un estudio de tipo descriptivo y de correlación con la finalidad de identificar los **HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA RENÁN ELÍAS OLIVERA PISCO DICIEMBRE 2015. ICA.** **Metodología:** El estudio contó con 142 estudiantes, se utilizó un cuestionario para medir ambas variables. **Resultados:** Un 51% presentaron hábitos alimenticios inadecuados con respecto a las costumbres alimentarios, un 62% fue inadecuado en relación a los tipos de alimentos consumidos y el 69% fue inadecuado según las fuentes de alimentación; finalmente el 59% presentaron hábitos inadecuados; con respecto a la actividad física el 54% fue insuficiente en la actividad deportiva, en la actividad dentro del colegio un 54% fue insuficiente y el 51% fue insuficiente en las actividades realizadas dentro del hogar. Un 53% presentó actividad física insuficiente. **Conclusiones:** Los hábitos alimenticios fueron inadecuados y la actividad física fue insuficiente, existiendo correlación significativa entre ambas variables. <sup>15</sup>

**Los antecedentes del estudio presentan las realidades distintas con respecto a las variables de estudio a nivel internacional, nacional y local, así mismo fueron parte de la elaboración de la discusión o análisis de los resultados, finalmente se tomaron como guía metodológica en la elaboración del marco teórico.**

## **II.b. BASE TEÓRICA:**

### **ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADOLESCENTE**

**ACTIVIDAD FÍSICA:** Está definida como todo aquel movimiento que el individuo realiza utilizando los músculos del cuerpo, por lo que se necesita de energía adicional al estar sedentario o en reposo, la actividad física puede ser realizada dentro del hogar como fuera de ella, pudiendo considerarse dentro de ella a las caminatas, danza, yoga, limpiar la casa, trabajar en el jardín, etc. Se debe de tener en cuenta que el ejercicio está considerado dentro de la actividad física”.<sup>16</sup>

**IMPORTANCIA:** “La actividad física es de suma importancia para los adolescentes ya que estos se encuentran en proceso de maduración, favorece el fortalecimiento de los músculos y además favorece la expansión pulmonar”.<sup>17</sup>

Además es fundamental “para regular el peso en los adolescentes, quienes presentan un aumento de los tejidos adiposos, disminuyen por otro lado la presencia del acné y presencia de forúnculos muy comunes en esta edad. Es importante porque no solo favorece la mejora en el aspecto físico, sino también en la salud mental, disminuyendo el estrés, regulando el estado de ánimo”.<sup>18</sup>

**BENEFICIOS:** Según la Organización Mundial de la Salud la

actividad física propicia diversos beneficios en los adolescentes, siendo:

- Fomentan el desarrollo de los músculos, huesos y articulaciones.
- Propician el desarrollo del sistema cardiaco y pulmonar.
- Fomenta la mejora en la coordinación y control de movimientos.
- Mantiene y regula el peso adecuado.
- Disminuye los niveles de grasa en el cuerpo.
- Fomenta una mejora en la interrelación social y mejora la confianza y el estado ánimo.
- Disminuye el riesgo de padecer depresión.
- También es recomendado para evitar el consumo de sustancias nocivas. <sup>19</sup>

**TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADOLESCENTES:** La actividad física en los adolescentes puede dividirse en:

- ❖ **Aeróbicos:** La actividad de este tipo está centrada en la realización de movimientos de forma repetitiva y que implican el uso de varios músculos a la vez, dentro de ellos se tienen el correr, bailar, manejar bicicleta o caminatas.
- ❖ **Fortaleza:** Las actividades de este tipo están basadas en la utilización de la fuerza o capacidad de la musculatura, se suscita cuando el adolescente carga un peso regularmente o en ocasiones se aumenta, prueba de esto es el cargar una mochila con peso regular, peor en ocasiones el peso es mayor por llevar objetos extras para alguna actividad en clases, además cargar a los compañeros

en actividades de educación física.

**Crecimiento locomotor:** Estas actividades están relacionadas con la práctica de deportes, en donde se van a utilizar, los músculos, huesos y articulaciones, se evidencia y exige la resistencia del sistema locomotor, dentro de estas actividades se tienen los deportes grupales como el fútbol, vóley, básquet, etc. <sup>20</sup>

#### **A. ACTIVIDAD FÍSICA EN EL HOGAR**

La actividad física es todo aquel movimiento que el cuerpo realiza, teniendo en cuenta el uso de los huesos, articulaciones y músculos. En la adolescencia se tienen diversas actividades que se deben de realizar, en esta situación se considera la educación en el hogar, en el cual se evidencia las responsabilidades encargadas a los adolescentes por parte de sus padres o apoderados.

Las actividades a realizarse en el hogar son diversas, dependiendo del tipo de hogar que se tenga y quienes realicen las actividades, las más comunes son la limpieza del hogar, el barrer, trapear o sacudir, son esenciales, por otro lado el lavar ropa, arreglar los muebles o camas en los dormitorios también son consideradas actividades del hogar, el cocinar o el arreglar o trabajar en el huerto o jardines son actividades que se pueden realizar de acuerdo a los ambientes del hogar. Finalmente también se consideran actividades físicas en el hogar el subir y bajar escaleras, movilización de roperos, muebles, alacenas, camas o cualquier objeto que se encuentre dentro del hogar. <sup>21</sup>

#### **B. ACTIVIDAD FÍSICA EN EL COLEGIO**

Los adolescentes pasan gran parte de sus días dentro de las instituciones educativas, si bien es cierto se entiende que en el

colegio se implantan conocimientos y tienen la prioridad el aspecto cognitivo, por otro lado, de un tiempo a esta parte la actividad física dentro de las aulas ha sido reconocido por la Organización Mundial de la Salud como el punto de partida para evitar la obesidad y el sobrepeso en los adolescentes, siendo una estrategia utilizada por el sector salud.

Las asignaturas de educación física son las principales para el fomento de la actividad física porque fortalecen el vínculo entre los adolescentes favoreciendo las interrelaciones y el trabajo en equipo, porque la práctica de deportes como el fútbol, básquet, vóley u otros deportes grupales son esenciales en su funcionamiento; además de otros deportes como la natación, la gimnasia, frontón o tenis, salto, alto, largo o con barreras, la maratón o el salto con taburete son importantes. <sup>22</sup>

Otras actividades propias dentro de las instituciones educativas son las actividades artísticas como el baile o danza, coreografías, etc. Son consideradas como actividad física y que actualmente están tomando mayor importancia dentro de los estudiantes por el uso de temas musicales de su agrado. <sup>23</sup>

### **C. ACTIVIDADES RECREATIVAS O DEPORTIVAS**

Los adolescentes por su misma naturaleza buscan interactuar con los demás y lo realizan a través de diversas formas, una de ellas son las actividades grupales, que pueden ser deportivas o recreativas. Dentro de las actividades recreativas se tienen:

Las actividades recreativas como los juegos de azar, el ajedrez, domino, adivinanzas, etc. Además de los paseos, acampar, caminatas

danzas o bailes grupales.

Pero por otro lado, las actividades deportivas fuera de las instituciones educativas pueden realizarse de forma responsable y disciplinada al pertenecer a clubes deportivos o simplemente como uso del tiempo libre, dentro de ellos se tiene todo tipo de deportes, en general el fútbol, el vóley, el básquet, el béisbol, la natación, el tenis o frontón, el ciclismo, la maratón, salir a correr, el gimnasio, el karate, el yoga o ejercicios de relajación. <sup>24</sup>

## **HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ADOLESCENTES**

**HÁBITO:** “Se considera hábito a todo aquel acto o acción que se realiza de forma mecánica y que se vuelve cotidiano hasta lograr ser una costumbre. Los hábitos pueden ser parte de nuestras actividades diarias, no solo en el hogar, pueden encontrarse en el trabajo o la escuela, además de estar presente en las reuniones grupales de amigos o compañeros. Los adolescentes por su propio estilo de vida suelen tener hábitos que han sido adoptados de sus compañeros o incluso de la influencia de las redes sociales o programas televisivos”.

25

### **Alimentos que debe consumir el adolescente**

Los adolescentes por el ritmo de vida que llevan deben de alimentarse adecuadamente y dentro de los alimentos que deben consumir están:

**Calorías:** En la adolescencia el apetito aumenta, por lo que la cantidad de calorías es fundamental en ellos, la cantidad promedio es de 2500 calorías por día, es por ello que el consumo de aceites, mantequilla, huevo, coco, nueces o maní son necesarios en su dieta.<sup>26</sup>

**Nutrientes:** Para conseguir los nutrientes se deben de consumir alimentos ricos en proteínas, carbohidratos y grasas.

- **Proteínas:** A pesar que el organismo contiene 50% de proteínas, son de suma importancia a pesar de encontrarse en alimentos de consumo diario por lo que no existe una preocupación grande, se pueden encontrar en las carnes, de res, pollo, pavo, cerdo, pescado y en los huevos, así como en el queso.
- **Carbohidratos:** Los hidratos de carbono se encuentran en los alimentos de consumo diario como el azúcar, la harina en sus diversas presentaciones, el arroz, el pan, los cereales, las pastas, la miel, los chocolates, las lentejas, habas y en la leche desnatada o descremada. En menor cantidad están las papas, los garbanzos, el pan integral, los refrescos o sodas, el tomate, etc.
- **Grasa:** Puede ser saturada o insaturada, la cual se encuentra en las carnes rojas, la grasa propiamente dicha, los aceites, las salsas como la mayonesa, la mantequilla y margarina las nueces, maní, avellanas, además de los quesos, etc.
- **Vitaminas y minerales:** Se encuentran en la gran mayoría de frutas y verduras y son necesarias para el organismo. Las vitaminas se encuentran en los alimentos, por ejemplo la vitamina A es común encontrarla en la leche, queso, espinaca, zanahoria; la vitamina D se encuentra en el salmón, atún, yema de huevo, la vitamina E se presenta en los aceites vegetales, frutos secos, nabo, acelga o brócoli, la vitamina K, en los cereales, soya, tomate, col o hígado de cerdo, la vitamina C en los cítricos y vegetales como la coliflor y pimiento, el complejo B en las carnes, hígado,

cereales, mariscos, legumbres y maní. Por otro lado los minerales como el hierro se pueden obtener de la carne roja, la sangrecita, hígado, bofe, frutos secos, quinua, mariscos, garbanzo, lentejas, el zinc es obtenido de las carnes rojas, chocolate negro, huevo, arroz integral, cangrejo, semillas de calabaza, finalmente el calcio es obtenido de los lácteos como la leche, queso o yogurt. <sup>27</sup>

## **A. LUGARES DE CONSUMO DE ALIMENTOS**

Los adolescentes asumen una actitud de independencia en esta etapa y lo demuestran al salir más seguido de sus hogares durante periodos largos de tiempo, en ocasiones por las obligaciones escolares intra y extramurales, es por ello que al no encontrarse en el hogar a sus horas para comer consumen diversos alimentos que no son adecuados para su desarrollo, principalmente existen 3 lugares en donde el adolescente consume alimentos y son:

**En el hogar:** Aquí es donde consumen mayormente los alimentos necesarios para su desarrollo, siendo una preparación balanceada, porque es consumida por todos en el hogar, en estos momentos se les brinda, los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales que necesitan en sus diversas presentaciones.

**En el colegio:** Debido a que pasan gran parte de su día en el colegio, ya que existen horarios que sobrepasan las 2 de la tarde es que consumen alimentos en los recreos para poder aguantar el tiempo sin ingerir alimentos, pero debido a que en los quioscos escolares aún no existe un adecuado abastecimiento de alimentos saludables para su edad es que se presentan consumos elevados de alimentos ricos en grasas como las frituras, salchipapas, hamburguesas, panes con rellenos y los famosos snack.



**En la calle:** Los adolescentes por su propia naturaleza social buscan interrelacionarse con los demás a través de grupos, los cuales frecuentemente realizan salidas como paseos o reuniones grupales de intereses comunes, es por ello que al estar fuera de casa o del colegio buscan alimentos que sean accesibles para ellos que puedan calmar el hambre, los más comunes son las comidas chatarras, los postres, etc. Dentro de los alimentos más consumidos se tienen los breaster, salchipapas, pizzas, lasañas, tortas, postres, snack, etc. <sup>28</sup>

## **B. HÁBITOS DE CONSUMO DE ALIMENTOS**

El consumo de alimentos en la adolescencia es diversa y tiene relación directa con sus hábitos alimenticios aprendidos en el hogar o entorno, el adolescente debe de mantener el consumo de 5 comidas al día, pero por el ritmo de vida que estos tienen no los realizan, los adolescentes en las mañanas antes de asistir al colegio y si tienen quien les prepare el desayuno, si lo consumen, a media mañana realizan consumo de alimentos en el colegio, al llegar a casa deben de almorzar, pero si han consumido alimentos antes de llegar al colegio o casa, el consumo es mínimo o nulo, a media tarde si están en el hogar y si encuentran alimentos pueden consumirlos y si están fuera de ellos, a veces consumen alimentos chatarra, finalmente esto ocasiona que no realice el consumo de la cena.

Los fines de semana suelen obviar alimentos, en la mayoría de casos los desayunos y las cenas, además de consumir alimentos fuera de sus horarios cotidianos, como desayunar a media mañana, almorzar a media tarde y cenar muy tarde. <sup>29</sup>

## **C. TIPOS DE ALIMENTOS QUE CONSUME.**

Los adolescentes presentan hábitos alimentación poco saludable, dentro de los alimentos que consumen existen preferencias como las de las carnes rojas en lugar que el pescado, les gusta el consumo de lácteos, generalmente presentados en los yogures o postres como el flan o tortas, el consumo de ensaladas, verduras o frutas es exacta, en casos menor a lo requerido, por lo general no alcanzan las raciones que deben de consumir diariamente.

No están acostumbrados a consumir pastas, cereales o granos por si solos, prefieren consumir alimentos de preparación rápidas como las pizzas, las hamburguesas, salchipapas o breaster, además que son asequibles al bolsillo, por otro lado, consumen alimentos fríos y ligeros, además de ser recurrentes en el hábito del picoteo o consumo de snacks cada cierto tiempo durante el día, al sentirse llenos no logran consumir sus comidas adecuadamente.

Es por ello que se deja de lado el consumo de agua, prefiriendo consumir jugos, gaseosas o los famosos cafés como frapuccino o mocachino.<sup>30</sup>

## **INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA**

El profesional de enfermería es el encargado de las actividades de promoción de hábitos saludables y dentro de ellos se tienen la actividad física y la alimentación:

- Proponer estrategias para la realización de actividad física.
- Brindar educación sobre los beneficios de la actividad física
- Planificar actividades físicas, teniendo en cuenta las edades de los grupos participantes.

- Plantear a las instituciones educativas la participación grupal de estudiantes y docentes en las sesiones de actividad física.
- Coordinar con los docentes de educación física sobre los ejercicios apropiados para los adolescentes.
- Enseñar a las adolescentes técnicas de respiración para poder cumplir con las actividades propuestas.
- Generar la participación de los adolescentes en las actividades físicas grupales con la finalidad de interactuar con sus compañeros.

31

Durante las actividades en los hábitos alimenticios se tienen que:

- Identificar los patrones alimenticios en los adolescentes y los familiares.
- Brindar educación sobre los cambios fisiológicos y los requerimientos nutricionales en los adolescentes.
- Promover reuniones con los miembros de la familia para compartir conocimientos sobre los alimentos que deben de recibir las adolescentes.
- Promover la sensibilización en las adolescentes sobre lo negativo del consumo de alimentos no saludables.
- Brindar alternativas de dietas en el hogar.
- Coordinar con las autoridades de la institución educativa sobre los cambios de los alimentos que se deben vender en los kioscos del colegio.

- Promover el consumo de los alimentos a sus horas.
- Promover cambios en los estilos de alimentación de los estudiantes. <sup>32</sup>

## **TEORÍAS DE ENFERMERÍA**

### **MODELO DE SISTEMAS CONDUCTUALES DE DOROTY JOHNSON**

El modelo implantado por Johnson tiene relación directa con los hábitos y costumbres que el individuo tiene, en cuanto a su alimentación, practica de actividad física y prevención de enfermedades.

Usa generalmente los hábitos saludables, los cuales deben de ser practicados por las adolescentes, para esto es necesario que se identifique las conductas de los individuos, reconociendo la problemática o hábitos inadecuados para poder plantear alternativas de cambio sin alterar las creencias o costumbres, siempre y cuando sean positivas.

El modelo menciona la consecución de objetivos alcanzables y favorables a través del diálogo y la educación sanitaria, además menciona el equilibrio entre las acciones realizadas y la prevención de enfermedades o daños que alteren la integridad de los adolescentes.

El estudio es relevante porque se necesita que las adolescentes realicen actividades físicas con regularidad, ya que esto favorecerá el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades no transmisibles, las cuales son causantes de la mayoría de muertes o invalidez en los adultos. <sup>33</sup>

### **MODELO DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA PENDER**

En el modelo de Nola Pender se busca mantener la relajación de hábitos

saludables en los individuos, es de suma importancia que los adolescentes mantengan comportamientos y conductas adecuadas para prevenir enfermedades y lograr un mantenimiento de la salud integral.

El profesional de enfermería cumple un rol fundamental en la promoción de actividades saludables tanto en la actividad física como en la alimentación, se debe de entender que las adolescentes tienen costumbres y creencias distintas, es por ello que las acciones deben de ser individualizadas, en el aspecto de la salud la promoción de actividades saludables fomentan que el estado de salud general sea el adecuado, se debe de considerar que el individuo es un ser holístico, el cual debe de considerarse como tal para la formulación de estrategias. Es más, estas estrategias no pueden ser alcanzadas sino se atiende a la influencia del entorno, el factor más influyente en las conductas de las adolescentes son las amistades y familiares, es por ello que se debe de trabajar de forma conjunta. <sup>34</sup>

## **II.c. HIPÓTESIS**

### **II.c.1. HIPÓTESIS GENERAL**

La actividad física es insuficiente y los hábitos alimenticios son inadecuados en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, Junio 2019.

### **II.c.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS**

La actividad física según actividad en el hogar, actividad en el colegio y actividades recreativas o deportivas son insuficientes en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, Junio 2019.

Los hábitos alimenticios según lugares de consumo, hábitos de

consumo y tipos de alimentos son inadecuados en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, Junio 2019.

#### **II.d VARIABLES:**

**Variable independiente I:** Actividad física

**Variable independiente II:** Hábitos alimenticios

#### **II.e. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS**

**Actividad física:** Es todo aquel movimiento que se realiza en conjunto, manteniendo en actividad el aparato locomotor, puede utilizarse los músculos, huesos y articulaciones.

**Hábitos alimenticios:** Son todas aquellas costumbres que las estudiantes tienen en relación a la ingesta de alimentos, pueden ser saludables o no.

**Adolescentes:** Grupo etario comprendido entre los 12 y 17 años

## CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

### III.a TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio de investigación es de tipo cuantitativo ya que presentó los resultados a través de gráficos y tablas, descriptivo porque no se alteraron los datos obtenidos, solo se describió la situación de las variables y de corte transversal porque permitió aplicar el instrumento en un espacio y tiempo determinado en el desarrollo de la investigación.

### III.b. AREA DE ESTUDIO

Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes de Ica

### III.c. POBLACIÓN Y MUESTRA:

#### III.c.1. Población

El estudio estuvo conformado por la totalidad de estudiantes del 5to de secundaria, teniendo en cuenta las 4 secciones, turno mañana. La población total fue de 141 adolescentes.

#### III.c.2. Muestra

Para la obtención de la muestra se utilizó la fórmula para población finita, siendo un total de 103 estudiantes.

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot P \cdot Q}{(N-1) \cdot d^2 + Z^2 \cdot (P \cdot Q)}$$

$$n = \frac{141 \cdot (1.96)^2 \cdot (0.5) \cdot (0.5)}{(140) \cdot (0.05)^2 + (1.96)^2 \cdot (0.5 \times 0.5)}$$

$$n = \frac{135.41}{0.964}$$

$$n = \frac{135.41}{1.314}$$

$$n = 103.05$$

n = 103 estudiantes

### **III.d. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Para ambos instrumentos se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario, para la primera variable estuvo conformada por 10 ítems, subdivididos en 3 dimensiones, para la segunda variable se realizaron 18 ítems también subdivididos en 3 dimensiones, las alternativas fueron cerradas, ambos instrumentos fueron validados por 5 expertos y la confiabilidad se realizó a través del coeficiente del Alfa de Cronbach. Para la recolección de datos se tuvo en cuenta los principios éticos, en donde se veló por la privacidad de la información brindada por los participantes, además en todo momento se protegió su identidad, se respetaron las decisiones de los sujetos de estudio, estos formaron parte del estudio con una previa autorización, evidenciada en la lectura y firma del consentimiento informado.

### **III.e DISEÑO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

En el estudio se utilizó como diseño un cronograma de actividades en los cuales en primer lugar se presentó el proyecto de investigación y la respectiva carta de autorización a las autoridades



de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes, luego de la aprobación, se procedió a informar a los participantes seleccionados a través del muestreo probabilístico, luego se aplicó el instrumento, el cual se desarrolló en un lapso de 15 a 25 minutos.

### **III.f. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Luego de haber realizado la aplicación del instrumento se procedió a vaciar los datos en una hoja realizada en el programa Excel, en seguida se vaciaron los datos en la tabla matriz de acuerdo a la codificación designada a cada ítem, como siguiente paso se realizaron los gráficos y tablas, posteriormente se realizó un análisis o comparación a través de la discusión en donde se tuvo en cuenta los antecedentes y el marco teórico elaborado en el estudio.

#### **VARIABLE ACTIVIDAD FÍSICA**

Respuestas:

Si : 2

A veces : 1

No : 0

#### **Dimensión actividad en el hogar**

Suficiente : 4 – 6

Insuficiente : 0 – 3

#### **Dimensión actividad en el colegio**

Suficiente : 4 – 6

Insuficiente : 0 – 3

### **Dimensión actividades recreativas o deportivas**

Suficiente : 5 – 8

Insuficiente : 0 – 4

### **GLOBAL**

Suficiente : 11 – 20

Insuficiente : 0 – 10

### **VARIABLE HÁBITOS ALIMENTICIOS**

Respuestas:

Si : 2

A veces : 1

No : 0

### **Dimensión lugares de consumo de alimentos**

Adecuado : 4 – 6

Inadecuado : 0 – 3

### **Dimensión hábitos de consumo de alimentos**

Adecuado : 10 – 18

Inadecuado : 0 – 9

### **Dimensión tipos de alimentos que consume**

Adecuado : 7 – 12

Inadecuado : 0 – 6

**GLOBAL**

Adecuado : 19 – 36

Inadecuado : 0 – 18

## CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### IV.a. RESULTADOS:

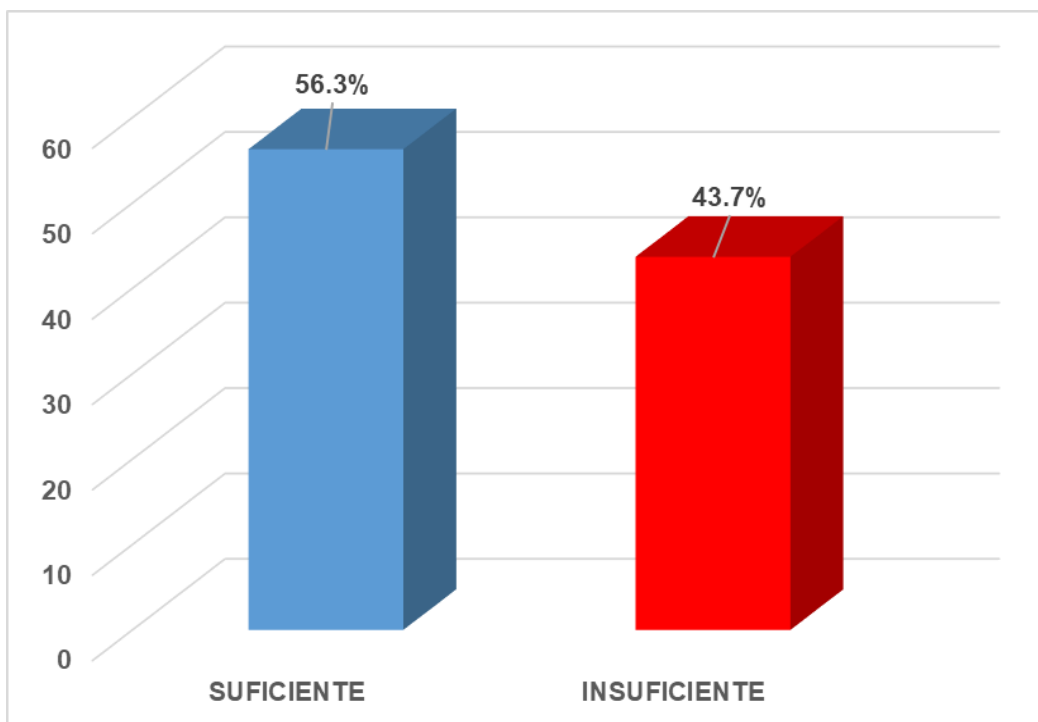
**TABLA 1**  
**DATOS GENERALES DE LAS ESTUDIANTES DEL 5TO**  
**DE SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA**  
**DE LAS MERCEDES DE ICA,**  
**JUNIO 2019**

<b>DATOS</b>	<b>CATEGORÍAS</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
EDAD	De 15 años	14	13.6
	De 16 años	66	64.1
	De 17 años	17	16.5
	De 18 a más años	6	5.8
PROCEDENCIA	Costa	87	84.5
	Sierra	14	13.6
	Selva	2	1.9
OCUPACIÓN	Estudia	86	83.5
	Estudia y trabaja	17	16.5
N° DE HERMANOS	No tiene	11	10.7
	1	29	28.2
	2	31	30.1
	3 a más	32	31
<b>TOTAL</b>		<b>103</b>	<b>100</b>

En la tabla1 se pudo encontrar que el 64.1%(66) tenían 16 años, seguidos

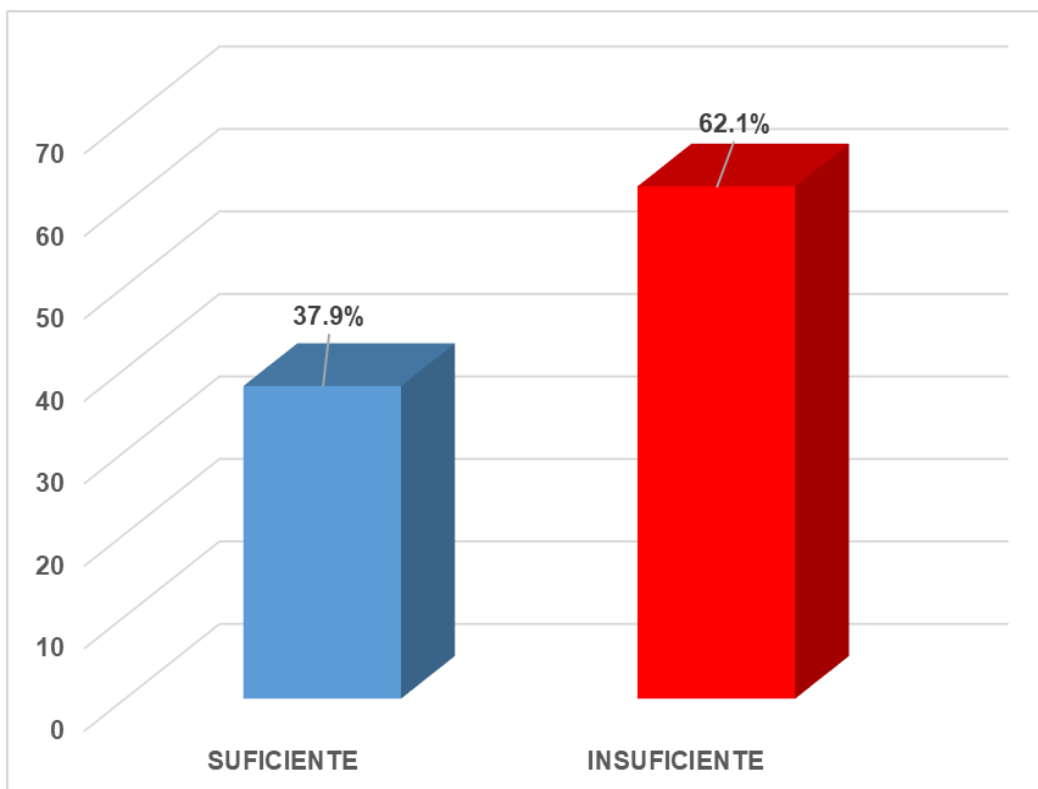
por los que tenían 17 años con un 16.5%(17), el 84.5%(87) proceden de la costa y un 13.6%(14) proceden de la sierra, por otro lado el 83.5%(86) solo estudian y el 16.5%(17) estudian y trabajan a la vez, con respecto al número de hermanos el 31%(32) tienen de 3 a más hermanos, el 30.1%(31) tienen 2 hermanos y el 10.7%(11) no tienen hermanos.

**GRÁFICO 1**  
**ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ACTIVIDAD EN EL HOGAR DE LAS**  
**ESTUDIANTES DEL 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E.**  
**NUESTRA SEÑORA DE LAS**  
**MERCEDES DE ICA,**  
**JUNIO 2019**



En el gráfico 1 con respecto a la actividad física en el hogar, un 56.3%(58) fue suficiente y un 43.7%(45) fue insuficiente.

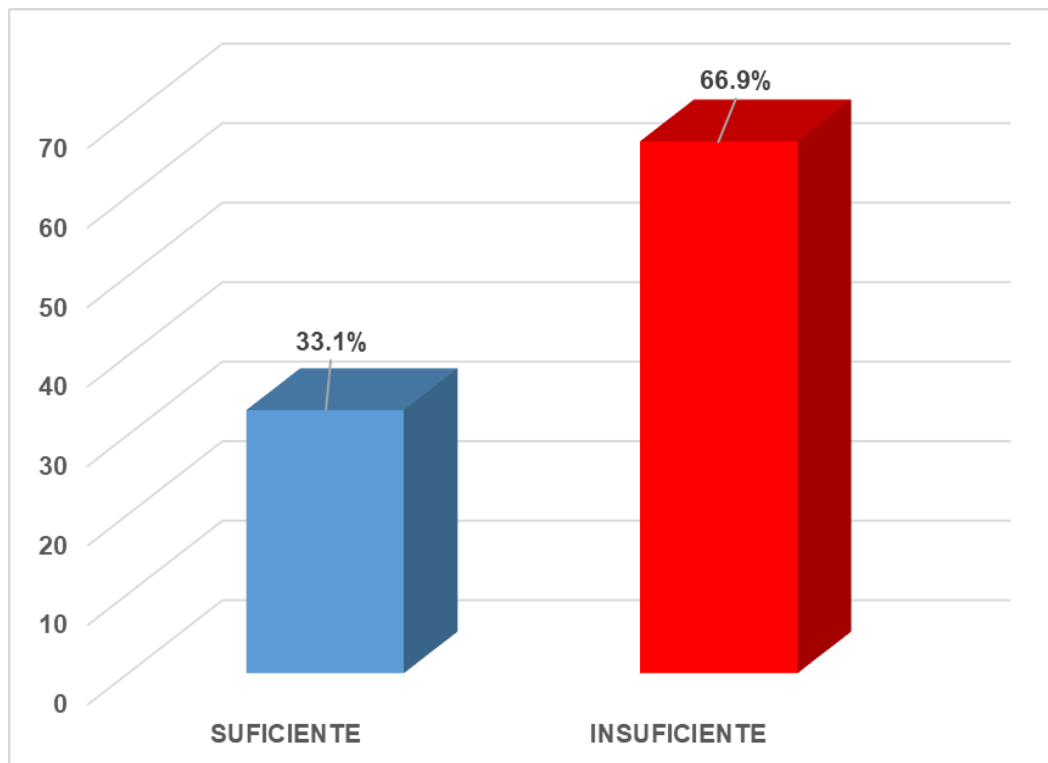
**GRÁFICO 2**  
**ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ACTIVIDAD EN EL COLEGIO DE LAS**  
**ESTUDIANTES DEL 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E.**  
**NUESTRA SEÑORA DE LAS**  
**MERCEDES DE ICA,**  
**JUNIO 2019**



En el gráfico 2 con respecto a la actividad física en el colegio, un 37.9%(39) fue suficiente y un 62.1%(64) fue insuficiente.

### GRÁFICO 3

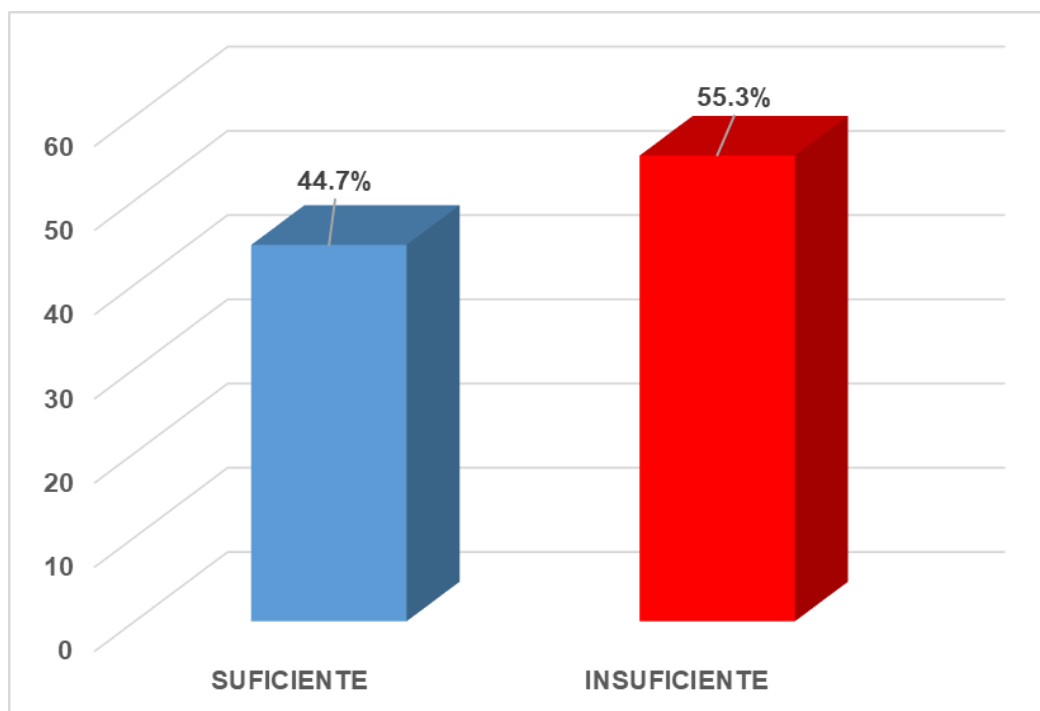
**ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ACTIVIDADES RECREATIVAS O DEPORTIVAS DE LAS ESTUDIANTES DEL 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES DE ICA, JUNIO 2019**



En el gráfico 3 con respecto a la actividades recreativas o deportivas, un 33.1%(34) fue suficiente y un 66.9%(69) fue insuficiente.

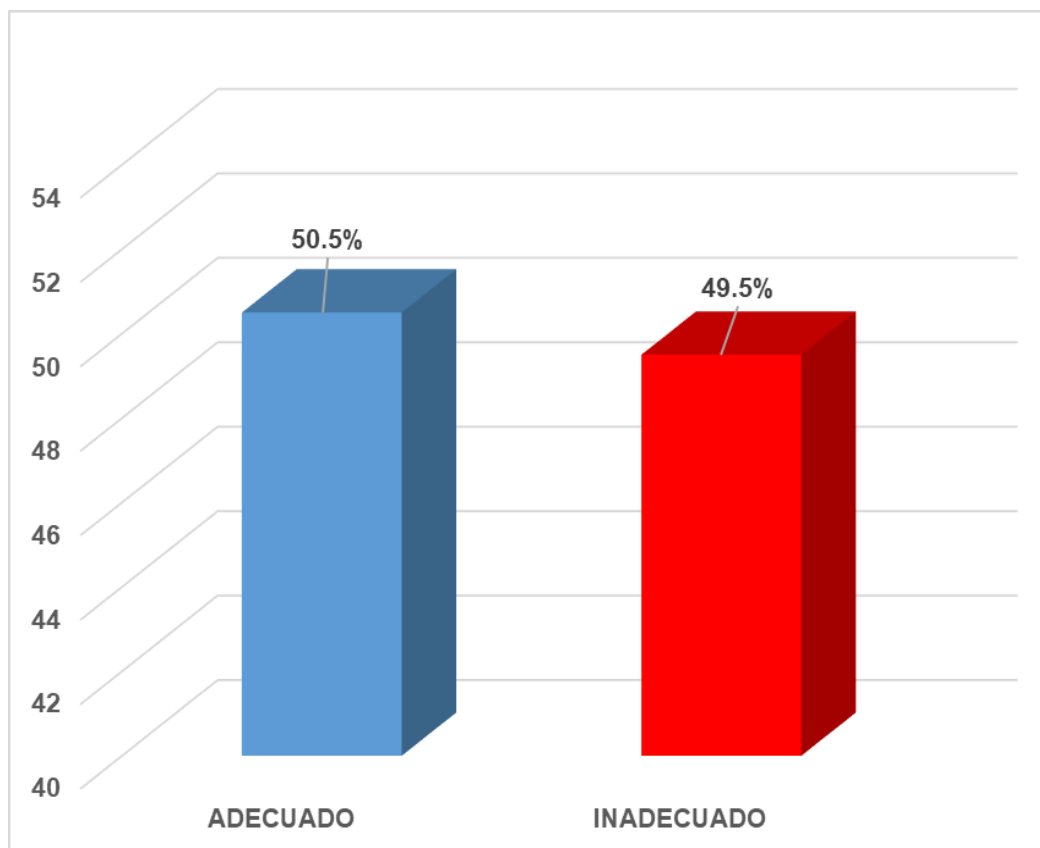


**GRÁFICO 4**  
**ACTIVIDAD FÍSICA GLOBAL DE LAS ESTUDIANTES DEL 5TO DE**  
**SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE**  
**LAS MERCEDES DE ICA,**  
**JUNIO 2019**



En el gráfico 4 con respecto a la actividad física global, en las estudiantes presentaron un 55.3%(57) insuficiente, y un 44.7%(46) fue suficiente.

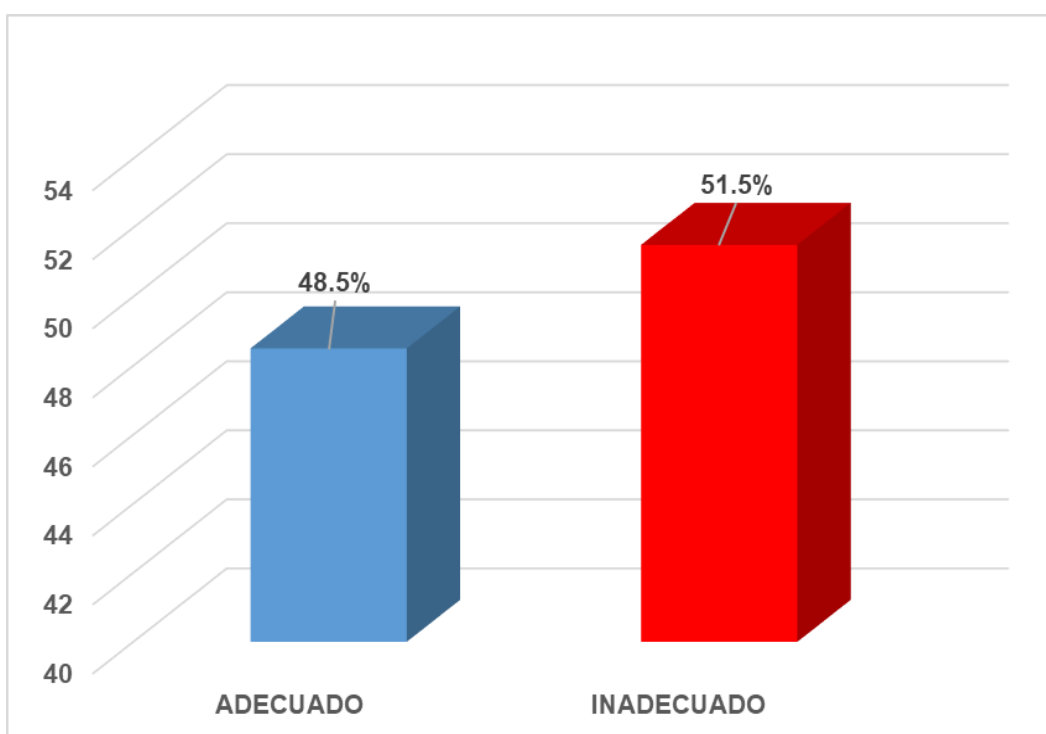
**GRÁFICO 5**  
**HÁBITOS ALIMENTICIOS SEGÚN LUGARES DE CONSUMO DE**  
**ALIMENTOS EN LAS ESTUDIANTES DEL 5TO DE**  
**SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA**  
**DE LAS MERCEDES DE ICA,**  
**JUNIO 2019**



En el gráfico 5 con respecto a los hábitos alimenticios según lugares de consumo, un 50.5%(52) de las estudiantes tuvieron hábitos adecuados y un 49.5%(51) tuvieron hábitos inadecuados.

## GRÁFICO 6

### HÁBITOS ALIMENTICIOS SEGÚN HÁBITOS DE CONSUMO DE ALIMENTOS EN LAS ESTUDIANTES DEL 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES DE ICA, JUNIO 2019

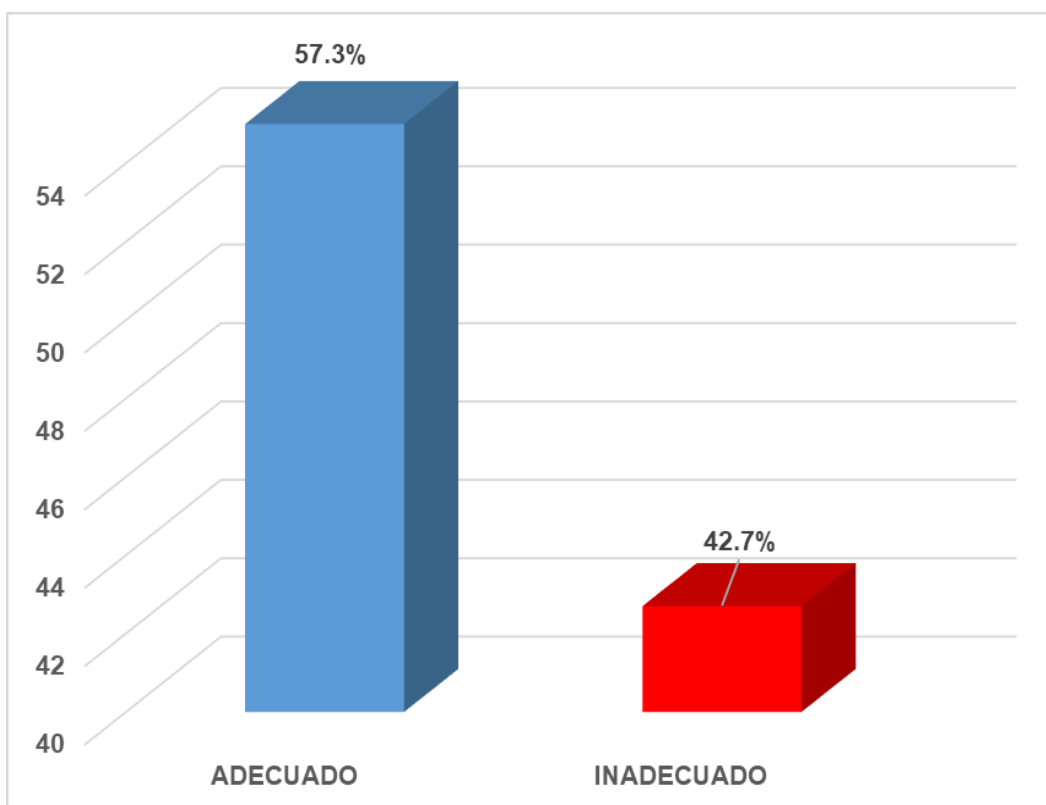


GG

En el gráfico 6 con respecto a los hábitos alimenticios según hábitos de consumo, un 51.5%(53) de las estudiantes tuvieron hábitos inadecuados y un 48.5%(50) tuvieron hábitos adecuados.

## GRÁFICO 7

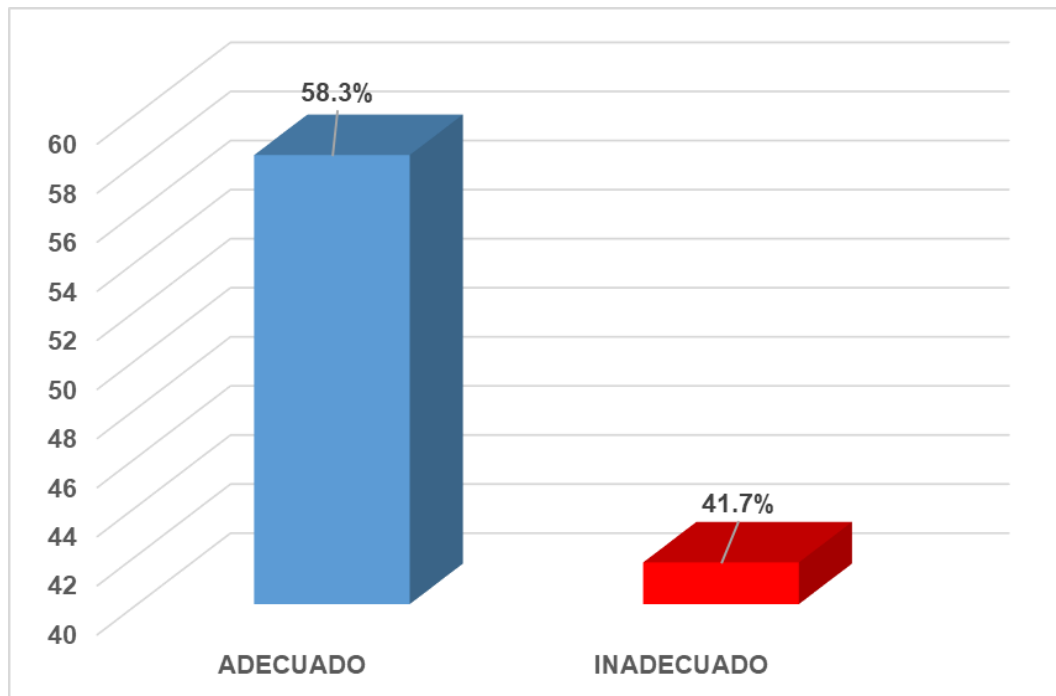
### HÁBITOS ALIMENTICIOS SEGÚN TIPO DE ALIMENTOS QUE CONSUME EN LAS ESTUDIANTES DEL 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES DE ICA, JUNIO 2019



En el gráfico 7 con respecto a los hábitos alimenticios según tipo de alimentos que consume un 57.3%(59) de las estudiantes tuvieron hábitos adecuados y un 42.7%(44) tuvieron hábitos inadecuados.

## GRÁFICO 8

### HÁBITOS ALIMENTICIOS GLOBAL EN LAS ESTUDIANTES DEL 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES DE ICA, JUNIO 2019



En el gráfico 8 con respecto a los hábitos alimenticios globales, un 58.3%(60) de las estudiantes tuvieron hábitos adecuados y un 41.7%(43) tuvieron hábitos inadecuados.

#### **IV.b. DISCUSIÓN:**

En la **tabla 1** se pudo encontrar que el 64.1% tenían 16 años, seguidos por los que tenían 17 años con un 16.5%, el 84.5% proceden de la costa y un 13.6% proceden de la sierra, por otro lado, el 83.5% solo estudian y el 16.5% estudian y trabajan a la vez, con respecto al número de hermanos el 31% tienen de 3 a más hermanos, el 30.1% tienen 2 hermanos y el 10.7%(11) no tienen hermanos. Estudio similar fue el que presentaron Mamani A, Fuentes J, Machaca M. <sup>12</sup> La edad osciló entre 15 y 17, 83 fueron de sexo femenino y 142 fueron de sexo masculino, todos son de condición socioeconómica media-baja; parcialmente similar fueron los resultados de Mera R, Mera I, Fornos J, García P, Fernández M, Rodríguez A, et al. <sup>9</sup> donde un 44.8% fueron de sexo femenino y el 53.2% fueron de sexo masculino; el promedio de edades fueron 13.8 años. Se puede apreciar que las adolescentes participantes del estudio presentaban edades entre 16 y 17, siendo correctas para su grado de estudios; por otro lado, la mayoría son de la costa, esto puede explicar las conductas con respecto a los hábitos que tienen; la mayoría solo estudia, esto debería ser favorable para la realización de actividad física ya que disponen de tiempo, finalmente la cantidad de hermanos puede significar un conjunto de actividades que pueden tener, ya que pueden estar al cuidado de estos.

En el **gráfico 1** con respecto a la actividad física en el hogar, un 56.3% fue suficiente y un 43.7% fue insuficiente. Estudio similar fue el de Camacho L. <sup>15</sup> el 51% fue insuficiente en las actividades realizadas dentro del hogar. Estudios similares presentaron Montoya A, Pinto D, Taza A, Meléndez E, Alfaro P. <sup>13</sup> en donde del total de estudiantes un 75.9% presentaron niveles inadecuados. Por otro lado, Morales J, Añez R, Suarez C. <sup>14</sup> encontraron que la actividad física en el hogar fue mayor en las mujeres.

Los resultados evidencian que la mayoría de las adolescentes cumplen un rol activo en el hogar, realizando actividades como lavar, limpiar, barrer o cocinar, puede ser en muchos casos por las costumbres propias de la sociedad en donde la mujer debe realizar las actividades del hogar.

En el **gráfico 2** con respecto a la actividad física en el colegio, un 37.9% fue suficiente y un 62.1% fue insuficiente. Estudios similares fueron obtenidos por Camacho L. <sup>15</sup> en donde un 54% fue insuficiente. Estudios similares fueron los de Mamani A, Fuentes J, Machaca M. <sup>12</sup> en donde las mujeres presentaron un 45.8% de actividad en nivel medio. Esto evidencia que la actividad de las adolescentes es negativa, ya que muchas de ellas prefieren pasar sus ratos libres con el celular o estando sentados comiendo, la asignatura de educación física es cada vez menor; por otro lado, las actividades de tipo artístico como las danzas o bailes grupales cada vez son de menos interés en las adolescentes.

En el **gráfico 3** con respecto a la actividades recreativas o deportivas, un 33.1% fue suficiente y un 66.9% fue insuficiente. Estudios similares fueron obtenidos por Camacho L. <sup>15</sup> con respecto a la actividad física el 54% fue insuficiente en la actividad deportiva. Estudios similares presentaron Montoya A, Pinto D, Taza A, Meléndez E, Alfaro P. <sup>13</sup> en donde del total de estudiantes un 75.9% presentaron niveles inadecuados, siendo bajos o muy bajos con respecto a la actividad física. Las actividades fuera del hogar o colegio están relacionadas al deporte o actividades grupales, esto evidencia que las adolescentes no las practican en su mayoría, esto ya que no existe una obligación y muchas de las adolescentes prefieren pasar sus ratos libres con los celulares, además de salir a pasear o ver cosas en los centros comerciales, es fundamental fomentar la actividad física por parte de la familia.

En el **gráfico 4** con respecto a la actividad física global, en las estudiantes presentaron un 55.3% insuficiente, y un 44.7% fue suficiente. Estudios similares presentaron Montoya A, Pinto D, Taza A, Meléndez E, Alfaro P.<sup>13</sup> en donde del total de estudiantes un 75.9% presentaron niveles inadecuados, siendo bajos o muy bajos con respecto a la actividad física. Por otro lado, Morales J, Añez R, Suarez C.<sup>14</sup> encontraron que la actividad física en el hogar fue mayor en las mujeres, por otro lado, la actividad física de recreación fue mayor en los varones. Solo un 2.6% de adolescentes utilizaban el internet por más de 20 horas a la semana. Las adolescentes en su mayoría prefieren realizar actividades sedentarias cuando se encuentran fuera del hogar, ya que, al no existir supervisión u obligaciones, tienden a realizar actividades sedentarias que implica las reuniones sociales o paseos sin buscar una actividad física moderada o alta, por otro lado las redes sociales fomentan que ellas practiquen el uso de telefonía celular de forma continua, dejando de lado la actividad física.

En el **gráfico 5** con respecto a los hábitos alimenticios según lugares de consumo, un 50.5% de las estudiantes tuvieron hábitos adecuados y un 49.5% tuvieron hábitos inadecuados. Estudio similar fue el que realizó Camacho L.<sup>15</sup> en donde un 51% presentaron hábitos alimenticios inadecuados con respecto a las costumbres alimentarios. Resultados distintos fueron hallados por Valdarrago S.<sup>11</sup> en donde al analizar los resultados se encontró que el 70.8% presentaron hábitos alimentarios adecuados y el 13.4% fueron inadecuados. Las adolescentes presentan una conducta inadecuada con respecto a los lugares en donde consumen sus alimentos, la mayoría consume alimentos fuera del hogar, siendo la escuela y la calle los lugares en donde adquieren distintos tipos de alimentos que en su mayoría no son adecuados para ellos y su salud; por otro lado, es fundamental sensibilizar a la población de estudio sobre la importancia de la alimentación en el hogar y de los tipos de alimentos que deben ingerir.



En el **gráfico 6** con respecto a los hábitos alimenticios según hábitos de consumo, un 51.5% de las estudiantes tuvieron hábitos inadecuados y un 48.5% tuvieron hábitos adecuados. Resultados similares se encontró en el estudio de Herrera F. <sup>10</sup> donde el 26.6% consumían las 4 comidas diarias, el 30% desayunaban a diario. Resultados distintos fueron hallados por Valdarrago S. <sup>11</sup> en donde al analizar los resultados se encontró que el 70.8% presentaron hábitos alimentarios adecuados y el 13.4% fueron inadecuados. El no encontrarse en sus hogares en los momentos de alimentarse produce que busquen comer cualquier alimento fuera de la casa, por otro lado, el obviar el desayuno influye en que se consuma cualquier tipo de alimento fuera del hogar en la mayoría de casos son alimentos que no tienen los requerimientos necesarios para su desarrollo y por otro lado son elevados en azúcares y grasas.

En el **gráfico 7** con respecto a los hábitos alimenticios según tipo de alimentos que consume un 57.3% de las estudiantes tuvieron hábitos adecuados y un 42.7% tuvieron hábitos inadecuados. Resultados similares se encontró en el estudio de Herrera F. <sup>10</sup> donde el 50% consumía 2 litros de agua diariamente, el 36.6% consumían frutas y verduras diariamente, el 60% consumían carne diariamente. Resultados similares fueron hallados por Valdarrago S. <sup>11</sup> en donde al analizar los resultados se encontró que el 70.8% presentaron hábitos alimentarios adecuados y el 13.4% fueron inadecuados. Las adolescentes evidencian que sus costumbres alimenticias no son las adecuadas ya que consumen en su mayoría alimentos ricos en grasas, carbohidratos y azúcares como los refrescos, snacks, broaster, salchipapas, etc. En muchos casos es porque no desayunan en las mañanas y en la escuela consumen dichos alimentos, por otro lado, al llegar a casa después de las horas de almuerzo, consumen cualquier alimento para saciar el hambre.

En el **gráfico 8** con respecto a los hábitos alimenticios globales, un 58.3% de las estudiantes tuvieron hábitos adecuados y un 41.7% tuvieron hábitos inadecuados. Resultados similares fueron hallados por Valdarrago S. <sup>11</sup> en donde al analizar los resultados se encontró que el 70.8% presentaron hábitos alimentarios adecuados y el 13.4% fueron inadecuados. Por otro lado, Camacho L. <sup>15</sup> presentó resultados distintos donde un 51% presentaron hábitos alimenticios inadecuados con respecto a las costumbres alimentarios, un 62% fue inadecuado en relación a los tipos de alimentos consumidos y el 69% fue inadecuado según las fuentes de alimentación; finalmente el 59% presentaron hábitos inadecuados. Los hábitos de forma global fueron ligeramente adecuados, es decir que las adolescentes practicaban de forma adecuada los hábitos o costumbres de alimentación, especialmente lo relacionado a los tipos de alimentos existiendo un problema en la frecuencia y cantidad de alimentos que recibe, en muchos casos por los cruces en los horarios.

## CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### V.a. CONCLUSIONES:

1. La actividad física según actividades en el colegio y recreativas o deportivas fueron insuficientes. **Por lo que se acepta la hipótesis en estas dimensiones**, y las actividades en el hogar fue suficiente. **Por lo que se rechaza la hipótesis para esta dimensión.**

2. Los hábitos alimenticios según hábitos de consumo fue inadecuado. **Por lo que se acepta la hipótesis para esta dimensión.** Según lugares de consumo y tipos de alimentos que consume fueron adecuados. **Por lo que se rechaza la hipótesis planteada para estas dimensiones.**

### V.b. RECOMENDACIONES:

- Con respecto a la actividad física se recomienda a las autoridades de la institución educativa que se reactiven los currículos relacionadas a la educación física, en donde los profesionales de enfermería pueden apoyar en la práctica de actividad, haciendo énfasis en la necesidad del ejercicio en el bienestar físico y mental de las adolescentes, esto apoyado por consejerías y sesiones educativas sobre la importancia del ejercicio; por otro lado, se deben realizar visitas domiciliarias para identificar el tipo de actividad y las rutinas que realizan dentro de sus hogares. Es conveniente realizar coordinaciones con instructores para que motiven a las estudiantes a la realización de actividad física, no solo con ejercicios, sino también con bailes grupales.

- Se recomienda a las autoridades de la Institución Educativa coordinar con el profesional de enfermería y de nutrición con la finalidad de brindar consejerías nutricionales, así como sesiones demostrativas a

las estudiantes y a sus familiares en donde pueden entender la importancia de una correcta alimentación y de lo divertido que puede ser elegir alimentos sanos y aprender a prepararlos. Por otro lado, se hace énfasis en la mejora de la preparación de alimentos que se brindan en los kioscos del colegio para asegurar que las estudiantes puedan consumir alimentos adecuados para su edad y lograr disminuir o evitar el sobrepeso y obesidad.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS. Plan de acción para la prevención y control de ENT en las américas. [En línea]. Washington. 2015. [Sede web]. [Fecha de acceso el 22 de abril del 2019]. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/plan-accion-prevencion-control-ent-americas.pdf>
2. Díaz D. La actividad física en la adolescencia previene la diabetes. [En línea]. España. 2017. [Fecha de acceso el 22 de abril del 2019]. Disponible en: <https://www.vitonica.com/enfermedades/la-actividad-fisica-en-la-adolescencia-previene-contra-la-diabetes>
3. Ansede M. El 86% de las adolescentes españolas no realiza la actividad física recomendada por la OMS. [Artículo publicado por el diario El País el 20/12/2016]. España. 2016. [En línea]. [Fecha de acceso el 25 de abril del 2019]. Disponible en: [https://elpais.com/elpais/2016/12/20/ciencia/1482262626\\_601000.html](https://elpais.com/elpais/2016/12/20/ciencia/1482262626_601000.html)
4. Colegio Nacional de Educación Profesional Técnico. Jornada Nacional de la Alimentación adecuada. [Sede web]. México. 2017. [Fecha de acceso el 28 de abril del 2019]. Disponible en: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/253327/Jornada\\_Nacional\\_de\\_Alimentacion\\_Adecuada\\_2017.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/253327/Jornada_Nacional_de_Alimentacion_Adecuada_2017.pdf)
5. Vázquez M. Hábitos de alimentación y actividad física en los adolescentes. [En línea]. España. 2016. [Fecha de acceso el 25 de abril del 2019]. Disponible en: <http://www.familiaysalud.es/salud-joven/noticia-joven/habitos-de-alimentacion-y-actividad-fisica-en-los-adolescentes>
6. Fundación Española de Nutrición. Jóvenes españoles cada vez más alejados de los hábitos saludables. [En línea]. España. 2016. [Fecha de acceso el 27 de abril del 2019]. Disponible en:

<https://www.colesterolfamiliar.org/los-jovenes-espanoles-cada-vez-mas-alejados-de-los-habitos-saludables/>

7. Rolón M. La importancia de hacer actividad física. [Artículo publicado por el diario El Clarín el 08/02/2015]. [En línea]. Argentina. 2015. [Fecha de acceso el 23 de abril del 2019]. Disponible en: [https://www.clarin.com/ciudades/gimnasios-adolescentes-chicas-rutinas\\_0\\_r1XQRN5DQx.html](https://www.clarin.com/ciudades/gimnasios-adolescentes-chicas-rutinas_0_r1XQRN5DQx.html)

8. Cossio M, Viveros A, Castillo M, Vargas R, Gatica P, Gómez R. Patrones de actividad física en adolescentes en función al sexo, edad cronológica y biológica. [Artículo de investigación]. Rev. Nutr.clin.diet.hosp. Vol. 35. N° 2. [En línea]. Arequipa. 2015. [Fecha de acceso el 23 de abril del 2019]. Disponible en: <http://revista.nutricion.org/PDF/352cossio.pdf>

9. Mera R, Mera I, Fornos J, García P, Fernández M, Rodríguez A, et al. Análisis de los hábitos nutricionales y actividad física en adolescentes escolarizados. RIVACANGAS. [Artículo de investigación]. Rev. Esp. Nutr. Comunitaria. Vol. 23. N° 1. [En línea]. España. 2017. [Fecha de acceso el 02 de mayo del 2019]. Disponible en: [http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2017\\_1\\_01.\\_Fornos-Perez\\_\\_JA.\\_\\_Habitos\\_nutricionales\\_y\\_actividad\\_fisica\\_adolescentes\\_RIVACANGAS.pdf](http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_01._Fornos-Perez__JA.__Habitos_nutricionales_y_actividad_fisica_adolescentes_RIVACANGAS.pdf)

10. Herrera F. Educación alimentaria nutricional y su relación en los hábitos alimentarios en adolescentes de 14 y 15 años que concurren al Club Social Armonía de la ciudad de Colon, Entre Ríos. [Tesis para optar la licenciatura en nutrición]. Uruguay. 2015. [En línea]. [Fecha de acceso el 10 de mayo del 2019]. Disponible en: <http://repositorio.ucu.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/522/23/Tesina%20Herrera%20Florencia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

11. Valdarrago S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares I.E.P. Alfred Nobel durante el período de mayo – agosto, 2017. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. [En línea]. Lima. 2017. [Fecha de acceso el 12 de mayo del 2019]. Disponible en:

[http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2772/3/valdarrago\\_asi.pdf](http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2772/3/valdarrago_asi.pdf)

12. Mamani A, Fuentes J, Machaca M. Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno. [Artículo de investigación]. Sportis Revista Técnico - científica del deporte escolar. Vol. 3. N° 3. [En línea]. Puno. 2017. [Fecha de acceso el 03 de mayo del 2019]. Disponible en: <http://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2017.3.3.2015/pdf>

13. Montoya A, Pinto D, Taza A, Meléndez E, Alfaro P. Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-A en escolares de secundaria en dos colegios de San Martín de Porres. Lima. [Artículo de investigación]. Rev. Hered Rehab. Vol. 1. [En línea]. Lima. 2016. [Fecha de acceso el 03 de mayo del 2019]. Disponible en: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/2892-7026-1-PB.pdf>

14. Morales J, Añez R, Suarez C. Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao. [Artículo de investigación]. Re. Perú. Med. Exp. Salud Pública. Vol. 33. N° 3. [En línea]. Lima. 2016. [Fecha de acceso el 04 de mayo del 2019]. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342016000300012](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000300012)

15. Camacho L. Hábitos alimenticios y actividad física en los adolescentes de la Institución Educativa Renán Elías Olivera Pisco, diciembre 2015. Biblioteca de la Universidad Privada San Juan Bautista Filial Chincha. Pág. 5

16. Instituto Nacional del corazón, pulmón y la sangre. La actividad física y el corazón. [Sede web]. [Fecha de acceso el 15 de mayo del 2019]. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisicayelcorazon>
17. Vásquez S, Mingote B. La actividad física en los adolescentes. Editorial Díaz de Santos. 1era edición. México. 2012.
18. Bobadilla J. La importancia de la actividad física en adolescentes. [En línea]. España. 2012. [Fecha de acceso el 15 de mayo del 2019]. Disponible en: <http://actividadfisicaenpersonas.blogspot.com/2012/10/importancia-de-la-actividad-fisica.html>
19. OMS. Actividad física para todos. [Sede web]. [Fecha de acceso el 16 de mayo del 2019]. Disponible en: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/)
20. Asociación Española de Pediatría. Actividad física en la infancia y la adolescencia. [Artículo publicado el 02 de mayo del 2014]. España. 2014. [En línea]. [Fecha de acceso el 16 de mayo del 2019]. Disponible en: <https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/actividad-fisica-en-infancia-adolescencia>
21. Junta de Andalucía. Actividad física en familia. [En línea]. España. 2013. [Fecha de acceso el 17 de mayo del 2019]. Disponible en: [https://www.lareddelasandia.org/pluginfile.php/1189/mod\\_resource/content/3/Folleto%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20familia.pdf](https://www.lareddelasandia.org/pluginfile.php/1189/mod_resource/content/3/Folleto%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20familia.pdf)
22. Fundación Española de Pediatría. Actividad física, deporte, ejercicio y salud en niños y adolescentes. Editorial Everest. 1era edición. España. 2011.
23. Junta de Castilla y León. Actividad física escolar. [En línea].



España. 2015. [Fecha de acceso el 17 de mayo del 2019]. Disponible en: <https://www.saludcastillayleon.es/ciudadanos/es/protege-salud/salud-infantil/salud-escuela/actividad-fisica-escolar>

24. Echevarría M. Estrategia de actividades recreativas para el adolescente y jóvenes en la comunidad rural Nicaragua del Municipio de Jimaguayu. Rev. Digital EFDeportes. Vol.16.Nº 160. [En línea]. Buenos Aires. 2011. [Fecha de acceso el 19 de mayo del 2019]. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd160/actividades-recreativas-para-adolescentes-y-jovenes.htm>

25. Ecured. Hábitos. [En línea]. [Fecha de acceso el 20 de mayo del 2019]. Disponible en: <https://www.ecured.cu/H%C3%A1bito>

26. Ayuntamiento de Valencia. Guía de nutrición y alimentación saludable en el adolescente. Editorial del Programa de Sanitat. España. 2013.

27. Sociedad Americana de Pediatría. Las necesidades nutricionales del adolescente. [En línea]. Estados Unidos. 2018. [Fecha de acceso el 20 de mayo del 2019]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/nutrition/Paginas/a-teenagers-nutritional-needs.aspx>

28. Instituto mexicano del seguro social. Nutrición. [En línea]. México. 2015. [Fecha de acceso el 20 de mayo del 2019]. Disponible en: [http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias\\_salud/adolescentes/guiaadolesc\\_nutricion.pdf](http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf)

29. Rufino P, Muñoz P, Gómez E. Frecuencia de consumo de alimentos en los adolescentes escolarizados de Cantabria. [En línea]. España. 2013. [Fecha de acceso el 23 de mayo del 2019]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911201314056>

30. Zudaire M. Alimentación en adolescentes: hábitos insanos y problemas digestivos. [En línea]. España. 2010. [Fecha de acceso el 22 de mayo del 2019]. Disponible en: [http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender\\_a\\_comer\\_bien/infancia\\_y\\_adolescencia/2010/06/17/193790.php](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/infancia_y_adolescencia/2010/06/17/193790.php)
31. Asociación de enfermería comunitaria. Promoción de la actividad física desde la estrategia de promoción de la salud. [En línea]. España. 2015. [Fecha de acceso el 24 de mayo del 2019]. Disponible en: <http://enfermeriacomunitaria.org/web/index.php/enfermeria-familiar-y-comunitaria/menu-principal-item-biblioteca-virtual/1162-promocion-de-la-actividad-fisica>
32. Moreno C, Lora P. Intervenciones enfermeras aplicadas a la nutrición. Revista Nutr. Clin. Diet. Hosp. Vol. 37. N° 4. [En línea]. Argentina. 2017. [Fecha de acceso el 26 de mayo del 2019]. Disponible en: <http://revista.nutricion.org/PDF/MORENOH.pdf>
33. Colmenares L. Modelos y teorías de enfermería comunitaria. [En línea]. México. 2012. [Fecha de acceso el 29 de mayo del 2019]. Disponible en: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Modelos%20y%20teorias%20de%20enfermeria%20comunitaria.pdf>
34. León C. Nuevas teorías en enfermería y las precedentes de importancia histórica. Revista Cubana de enfermería. [En línea]. Cuba. 2017. [Fecha de acceso el 01 de junio del 2019]. Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1587/301>

## BIBLIOGRAFÍA

- Ayuntamiento de Valencia. Guía de nutrición y alimentación saludable en el adolescente. Editorial del Programa de Sanitat. España. 2013.
- Camacho L. Hábitos alimenticios y actividad física en los adolescentes de la Institución Educativa Renán Elías Olivera Pisco, diciembre 2015. Biblioteca de la Universidad Privada San Juan Bautista Filial Chincha. Pág. 5
- Fundación Española de Pediatría. Actividad física, deporte, ejercicio y salud en niños y adolescentes. Editorial Everest. 1era edición. España. 2011.
- García A, Ruiz F, Gutiérrez F, Marques J, Román R, Samper M. Los juegos en la educación física de los 12 a los 14 años. Editorial Inde. 1era edición. España. 2010.
- Hernández R, Fernández C. Baptista P. Fundamentos de metodología de la investigación. Editorial McGraw-Hill/Interamericana de España. 1era edición. España. 2007
- MINSA. Norma técnica de Atención Integral de la salud en la etapa de vida adolescente. Lima. 2014.
- Moral J, Martínez E, Grao A. Motivaciones para la práctica de la actividad física en adolescentes. Editorial Wanceulen. España. 2015.
- Navas L, Pulido D. Alimentación saludable en niños y adolescentes. Editorial PNL. 1era edición. España. 2009
- Nogues R. Actividad física, alimentación y salud: Guía para estudiantes de secundaria y bachillerato. Editorial letra de autor. México. 2013.

- Rosseli P. La actividad física, el ejercicio y el deporte en niños y adolescentes. Editorial Panamericana. 1era edición. Colombia. 2018.
- Vásquez S, Mingote B. La actividad física en los adolescentes. Editorial Díaz de Santos. 1era edición. México. 2012.

# **ANEXOS**

## ANEXO N° 1

### OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
<b>Variable I</b>  Actividad física	La actividad física es el conjunto de movimientos que el individuo realiza utilizando sus músculos, huesos y articulaciones, pueden ser leves, moderadas o de resistencia.	La actividad física en las estudiantes es variado, pueden ser activos o no, se caracteriza por la realización de movimientos y los valores finales serán suficientes o insuficientes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física en el hogar</li> <li>• Actividades en el colegio</li> <li>• Actividades recreativas o deportivas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limpiar o lavar</li> <li>• Cocinar, acomodar objetos.</li> <li>• Actividades varias</li> <li>✓ Práctica de deportes</li> <li>✓ Otras actividades</li> <li>➤ Actividades recreativas</li> <li>➤ Actividades deportivas</li> </ul>

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
<p><b>Variable II</b></p> <p>Hábitos alimenticios</p>	<p>Son aquellas costumbres o conductas que el individuo realiza cotidianamente y que se vuelve mecánica, pueden ser saludables o no saludables.</p>	<p>Es la práctica de actividades o comportamientos que las estudiantes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes deben practicar los cuales se valoraron a través de un cuestionario, teniendo como valor final: Adecuados e inadecuados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lugares de consumo</li> <li>• Hábitos de consumo</li> <li>• Tipos de alimentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En el hogar</li> <li>• En el colegio</li> <li>• En la calle</li> <li>✓ Horario de consumo</li> <li>✓ Cumplimiento de consumo de alimentos</li> <li>➤ Calorías</li> <li>➤ Nutrientes</li> </ul>



**ANEXO N° 2**  
**INSTRUMENTO**  
**INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**  
**CUESTIONARIO**

**INTRODUCCIÓN**

Buenos días, mi nombre es Sonia Rosana Gavilán Huaccho soy egresada de la Universidad Privada San Juan Bautista de la Escuela Profesional de Enfermería, estoy realizando un estudio con el objetivo de identificar la **ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LAS ESTUDIANTES DEL 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES DE ICA, JUNIO 2019.** Para ello solicito su colaboración para contestar con sinceridad las preguntas que siguen a continuación.

Los resultados de la investigación se utilizarán solo con fines de estudio, serán anónimos y confidencial, esperando su respuesta con veracidad se le agradece anticipadamente su valiosa participación.

**DATOS GENERALES**

**1.- Edad.**

- a) De 15 años
- b) De 16 años
- c) De 17 años
- d) De 18 a más años

**2.- Procedencia**

- a) Costa
- b) Sierra
- c) Selva



**3.- Ocupación**

- a) Estudia
- b) Estudia y trabaja

**4.- N° de hermanos**

- a) No tiene
- b) 1
- c) 2
- d) De 3 a más

**INSTRUMENTO PROPIAMENTE DICHO**

**ACTIVIDAD FÍSICA**

**Actividad en el hogar**

**1.- Usted limpia su casa a diario (barre o trapea)**

- a) Si
- b) No
- c) A veces

**2.- Usted ayuda en el hogar (lavando la ropa, lustrando el piso)**

- a) Si
- b) No
- c) A veces

**3.- Usted realiza actividades en su casa como (mover muebles o acomodar cosas)**

- a) Si
- b) No
- c) A veces

### **Actividades en el colegio**

**Durante sus horas en el colegio.....**

#### **4.- Ud. practica algún deporte de forma individual**

- a) Si
- b) No
- c) A veces

#### **5.- Ud. practica deportes de forma grupal**

- a) Si
- b) No
- c) A veces

#### **6. Ud. realiza actividades artísticas como baile, actuación, etc.**

- a) Si
- b) No
- c) A veces

### **Actividades recreativas o deportivas**

#### **7.- Ud. realiza actividades deportivas grupales fuera del colegio**

- a) Si
- b) No
- c) A veces

**8.- Ud. realiza actividades deportivas individuales fuera del colegio**

- a) Si
- b) No
- c) A veces

**9. Ud. realiza actividades grupales como caminatas, paseos o acampar.**

- a) Si
- b) No
- c) A veces

**10. Ud. realiza actividades artísticas como bailes grupales, danzas o actuación fuera del colegio**

- a) Si
- b) No
- c) A veces

**HÁBITOS ALIMENTICIOS**

**Lugares de consumo de alimentos**

**1. Ud. consume alimentos o comidas en el hogar**

- a) Si
- b) No
- c) A veces

**2. Ud. consume alimentos en el colegio**

- a) Si
- b) No
- c) A veces

**3. Ud. consume alimentos en la calle**

- a) Si
- b) No
- c) A veces

**Hábitos de consumo de alimentos**

**4.- Ud. tiene horarios para comer su desayuno, almuerzo y cena**

- a) Si
- b) No
- c) A veces

**5.- Ud. consume alimentos 5 veces al día**

- a) Si

b) No

c) A veces

**6.- Ud. consume todas sus comidas del día**

a) Si

b) No

c) A veces

**7.- Ud. los fines de semana obvia comer en el desayuno o cena**

a) Si

b) No

c) A veces

**8.- Ud. consume snacks o piqueo durante las comidas**

a) Si

b) No

c) A veces

**9.- Ud. consume de 3 a 5 vasos de agua al día**

a) Si

b) No

c) A veces

**10.- Ud. consume de 6 a 8 vasos de agua al día**

a) Si

b) No

c) A veces

**11.- Usted consume de 9 a 15 vasos de agua al día**

a) Si

b) No

c) A veces

**Tipos de alimentos que consume**

**12.- Ud. consume carnes rojas, de pescado o de aves con frecuencia**

a) Si

b) No

c) A veces

**13.- Ud. consume verduras y legumbres con frecuencia**

a) Si

b) No

c) A veces

**14.- Ud. consume frutas con frecuencia**

a) Si

b) No

c) A veces

**15. Ud. consume alimentos como arroz, pan o fideos con frecuencia**

- a) Si
- b) No
- c) A veces

**16. Ud. consume broaster, salchipapas, hamburguesas o pizzas con frecuencia.**

- a) Si
- b) No
- c) A veces

**17.- Ud. consume gaseosas en lugar de agua**

- a) Si
- b) No
- c) A veces

**18. Ud. consume snacks (papitas fritas, galletas o golosinas en general)**

- a) Si
- b) No
- c) A veces

### ANEXO N° 3

#### VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

ITEM S	EXPERT O N° 1	EXPERT O N° 2	EXPERT O N° 3	EXPERT O N° 4	EXPERT O N° 5	P
1	1	1	1	1	1	0.03 1
2	1	1	1	1	1	0.03 1
3	1	0	1	1	1	0.06 2
4	1	1	1	1	1	0.03 1
5	1	1	1	1	1	0.03 1
6	1	1	0	1	1	0.06 2
7	1	1	1	1	1	0.03 1
					<b>ΣP</b>	<b>0.24 8</b>

**Se ha considerado:**

0 = Si la respuesta es negativa

1 = Si la respuesta es positiva



N = Número de jueces de expertos

$$P = \frac{\Sigma P}{N^{\circ} \text{ de ítems}}$$

$$P = \frac{0.248}{5}$$

$$P = 0.0496$$

Si  $P \leq 0.5$ , el grado de concordancia es significativo y el instrumento es válido. Por lo tanto, al obtener 0.0496 el instrumento planteado es válido.

## ANEXO N° 4

### CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Para determinar la confiabilidad del cuestionario de la investigación, se utilizó el coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach, cuya fórmula es:

$$\alpha = \left[ \frac{K}{K - 1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum_{i=1}^K S_i^2}{S_t^2} \right],$$

Dónde:

- $S_i^2$  es la varianza del ítem  $i$ ,
- $S_t^2$  es la varianza de la suma de todos los ítems y
- $K$  es el número de preguntas o ítems.

Se obtuvo los siguientes resultados Estadísticos de confiabilidad:

VARIABLE	ALFA DE CRONBACH
VARIABLE 1	0.83
VARIABLE 2	0.87

Para que el Instrumento sea confiable  $\alpha$  debe ser  $\geq 0.5$  y mientras más se acerque a 1 este será más confiable, por lo tanto, con los datos obtenidos podemos decir que el instrumento es altamente confiable.

## ANEXO N° 5

### ESCALA DE VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO

#### TABLAS DE CÓDIGOS

#### DATOS GENERALES

DATOS GENERALES	CATEGORÍAS	CÓDIGO
EDAD	De 15 años	1
	De 16 años	2
	De 17 años	3
	De 18 a más años	4
PROCEDENCIA	Costa	1
	Sierra	2
	Selva	3
OCUPACIÓN	Estudia	1
	Estudia y trabaja	2
N° DE HERMANOS	No tengo	1
	1	2
	2	3
	3 a más	4

## CODIFICACIÓN DE INSTRUMENTOS

### ACTIVIDAD FÍSICA

<b>Actividad en el hogar</b>			
<b>N°</b>	<b>SI</b>	<b>A VECES</b>	<b>NO</b>
<b>1 - 3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>Actividades en el colegio</b>			
<b>4 - 6</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>Actividades recreativas o deportivas</b>			
<b>7 - 10</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>

### HÁBITOS ALIMENTICIOS

<b>Lugares de consumo de alimentos</b>			
<b>N°</b>	<b>SI</b>	<b>A VECES</b>	<b>NO</b>
<b>1 - 3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>Hábitos de consumo de alimentos</b>			
<b>4 - 12</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>Tipos de alimentos que consume</b>			
<b>12 - 18</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>

**TABLA MATRÍZ DE DATOS GENERALES Y VARIABLES**

N°	DATOS GENERALES				ACTIVIDAD FÍSICA													
					Actividades en el hogar				Actividades en el colegio				Actividades recreativas o deportivas					TOTAL
	1	2	3	4	1	2	3	ST	4	5	6	ST	7	8	9	10	ST	
1	1	1	2	1	2	2	2	6	2	2	2	6	2	2	2	2	8	20
2	3	1	1	3	2	2	2	6	2	1	1	4	1	0	1	0	2	12
3	2	1	1	4	1	1	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
4	2	2	1	3	1	1	1	3	0	2	1	3	0	1	0	0	1	7
5	2	2	1	2	2	2	2	6	0	2	0	2	0	0	2	2	4	12
6	4	1	1	4	2	2	2	6	2	1	1	4	1	0	2	2	5	15
7	2	1	1	3	1	2	0	3	0	0	0	0	0	1	0	0	1	4
8	2	1	1	4	1	1	1	3	0	2	0	2	0	0	1	1	2	7
9	3	1	1	2	2	2	2	6	1	1	1	3	1	0	2	1	4	13

<b>10</b>	2	1	2	3	2	2	2	<b>6</b>	1	2	2	<b>5</b>	1	2	2	2	<b>7</b>	<b>18</b>
<b>11</b>	2	1	1	4	1	2	0	<b>3</b>	0	2	1	<b>3</b>	0	1	1	0	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>12</b>	2	1	1	3	1	1	0	<b>2</b>	0	0	0	<b>0</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>13</b>	2	1	2	4	2	2	2	<b>6</b>	2	2	2	<b>6</b>	2	2	2	2	<b>8</b>	<b>20</b>
<b>14</b>	2	1	1	2	2	2	2	<b>6</b>	1	2	2	<b>5</b>	1	2	2	2	<b>7</b>	<b>18</b>
<b>15</b>	2	2	1	1	1	1	1	<b>3</b>	0	0	0	<b>0</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>3</b>
<b>16</b>	2	1	1	4	1	1	0	<b>2</b>	0	0	0	<b>0</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>17</b>	2	1	2	3	2	2	2	<b>6</b>	2	1	2	<b>5</b>	1	2	2	1	<b>6</b>	<b>17</b>
<b>18</b>	1	1	1	4	1	1	1	<b>3</b>	0	2	0	<b>2</b>	0	0	1	0	<b>1</b>	<b>6</b>
<b>19</b>	3	1	1	3	2	2	2	<b>6</b>	2	2	2	<b>6</b>	2	2	2	1	<b>7</b>	<b>19</b>
<b>20</b>	2	1	1	1	1	1	1	<b>3</b>	0	2	0	<b>2</b>	0	0	2	0	<b>2</b>	<b>7</b>
<b>21</b>	2	1	1	2	2	2	2	<b>6</b>	1	2	1	<b>4</b>	1	2	2	1	<b>6</b>	<b>16</b>
<b>22</b>	1	1	1	4	1	1	0	<b>2</b>	0	0	0	<b>0</b>	0	0	1	0	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>23</b>	4	1	1	3	1	1	0	<b>2</b>	0	0	0	<b>0</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>24</b>	3	1	2	2	2	2	2	<b>6</b>	2	2	2	<b>6</b>	2	2	2	2	<b>8</b>	<b>20</b>

<b>25</b>	2	1	1	4	2	2	2	<b>6</b>	0	2	1	<b>3</b>	1	1	2	1	<b>5</b>	<b>14</b>
<b>26</b>	2	1	1	2	1	1	1	<b>3</b>	0	2	0	<b>2</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>27</b>	2	1	1	4	1	1	0	<b>2</b>	0	0	0	<b>0</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>28</b>	2	2	1	3	2	2	2	<b>6</b>	2	1	1	<b>4</b>	1	1	2	2	<b>6</b>	<b>16</b>
<b>29</b>	2	1	1	4	2	2	2	<b>6</b>	1	1	1	<b>3</b>	0	1	2	2	<b>5</b>	<b>14</b>
<b>30</b>	2	1	1	3	2	0	0	<b>2</b>	0	0	0	<b>0</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>31</b>	3	1	1	2	1	1	1	<b>3</b>	0	2	0	<b>2</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>32</b>	2	1	1	4	2	2	2	<b>6</b>	2	1	1	<b>4</b>	1	1	2	2	<b>6</b>	<b>16</b>
<b>33</b>	2	1	1	1	2	2	0	<b>4</b>	0	2	0	<b>2</b>	0	0	1	0	<b>1</b>	<b>7</b>
<b>34</b>	2	1	1	4	1	1	1	<b>3</b>	0	2	0	<b>2</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>35</b>	2	1	1	2	2	2	2	<b>6</b>	1	1	2	<b>4</b>	1	1	1	1	<b>4</b>	<b>14</b>
<b>36</b>	2	1	1	4	2	2	2	<b>6</b>	2	1	2	<b>5</b>	1	2	2	2	<b>7</b>	<b>18</b>
<b>37</b>	4	1	1	3	1	1	1	<b>3</b>	0	2	0	<b>2</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>38</b>	1	1	1	2	1	1	1	<b>3</b>	0	2	0	<b>2</b>	0	0	1	0	<b>1</b>	<b>6</b>
<b>39</b>	2	1	1	4	2	2	2	<b>6</b>	2	1	2	<b>5</b>	1	2	1	1	<b>5</b>	<b>16</b>

<b>40</b>	2	3	1	3	1	1	1	<b>3</b>	0	2	0	<b>2</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>41</b>	2	1	1	4	1	1	1	<b>3</b>	0	0	0	<b>0</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>3</b>
<b>42</b>	2	1	1	4	2	2	0	<b>4</b>	0	2	1	<b>3</b>	0	0	1	0	<b>1</b>	<b>8</b>
<b>43</b>	1	2	2	2	1	1	1	<b>3</b>	0	2	0	<b>2</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>44</b>	3	1	1	3	1	1	1	<b>3</b>	0	2	0	<b>2</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>45</b>	2	1	1	4	2	2	2	<b>6</b>	2	1	2	<b>5</b>	2	2	2	1	<b>7</b>	<b>18</b>
<b>46</b>	2	1	1	2	1	1	1	<b>3</b>	0	2	0	<b>2</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>47</b>	2	1	1	4	2	2	2	<b>6</b>	2	1	2	<b>5</b>	1	2	2	2	<b>7</b>	<b>18</b>
<b>48</b>	2	1	1	2	1	2	0	<b>3</b>	0	2	0	<b>2</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>49</b>	3	2	1	2	1	1	1	<b>3</b>	0	2	0	<b>2</b>	0	0	1	0	<b>1</b>	<b>6</b>
<b>50</b>	2	1	1	3	1	1	1	<b>3</b>	0	2	0	<b>2</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>51</b>	1	1	1	2	2	2	2	<b>6</b>	2	1	2	<b>5</b>	2	2	2	2	<b>8</b>	<b>19</b>
<b>52</b>	2	1	2	4	2	0	2	<b>4</b>	0	2	1	<b>3</b>	0	0	1	0	<b>1</b>	<b>8</b>
<b>53</b>	2	1	1	2	1	1	1	<b>3</b>	0	2	0	<b>2</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>54</b>	4	1	1	1	1	1	1	<b>3</b>	0	2	0	<b>2</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>5</b>



<b>55</b>	2	1	2	3	1	1	1	<b>3</b>	0	2	0	<b>2</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>56</b>	3	1	1	2	2	2	2	<b>6</b>	1	2	2	<b>5</b>	2	2	2	2	<b>8</b>	<b>19</b>
<b>57</b>	3	1	1	4	2	2	2	<b>6</b>	0	2	2	<b>4</b>	1	1	1	1	<b>4</b>	<b>14</b>
<b>58</b>	2	1	1	3	1	1	1	<b>3</b>	0	2	0	<b>2</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>59</b>	2	1	2	1	1	1	1	<b>3</b>	0	2	0	<b>2</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>60</b>	2	1	1	4	2	2	2	<b>6</b>	1	1	2	<b>4</b>	1	2	1	1	<b>5</b>	<b>15</b>
<b>61</b>	2	1	1	3	1	2	2	<b>5</b>	0	2	1	<b>3</b>	0	0	1	0	<b>1</b>	<b>9</b>
<b>62</b>	3	1	2	2	1	2	2	<b>5</b>	0	2	1	<b>3</b>	0	0	1	0	<b>1</b>	<b>9</b>
<b>63</b>	2	1	1	4	2	2	2	<b>6</b>	1	2	2	<b>5</b>	2	2	2	2	<b>8</b>	<b>19</b>
<b>64</b>	2	2	1	1	1	1	1	<b>3</b>	0	2	0	<b>2</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>65</b>	2	1	1	3	1	1	1	<b>3</b>	0	2	0	<b>2</b>	0	0	1	0	<b>1</b>	<b>6</b>
<b>66</b>	2	1	2	4	2	2	2	<b>6</b>	2	1	2	<b>5</b>	2	2	2	1	<b>7</b>	<b>18</b>
<b>67</b>	3	1	1	3	1	2	2	<b>5</b>	0	2	2	<b>4</b>	1	0	1	1	<b>3</b>	<b>12</b>
<b>68</b>	2	1	1	2	1	2	2	<b>5</b>	0	2	1	<b>3</b>	0	0	1	0	<b>1</b>	<b>9</b>
<b>69</b>	2	1	1	2	2	2	2	<b>6</b>	1	2	2	<b>5</b>	2	2	1	2	<b>7</b>	<b>18</b>

<b>70</b>	1	1	1	3	2	2	2	<b>6</b>	1	1	1	<b>3</b>	1	0	1	1	<b>3</b>	<b>12</b>
<b>71</b>	3	1	1	4	1	1	1	<b>3</b>	0	2	0	<b>2</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>72</b>	2	1	1	2	1	2	2	<b>5</b>	0	2	1	<b>3</b>	0	0	1	0	<b>1</b>	<b>9</b>
<b>73</b>	1	2	1	3	0	2	2	<b>4</b>	0	2	0	<b>2</b>	0	0	1	0	<b>1</b>	<b>7</b>
<b>74</b>	2	1	1	4	2	0	0	<b>2</b>	0	0	0	<b>0</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>75</b>	2	1	1	2	1	1	1	<b>3</b>	0	2	0	<b>2</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>76</b>	1	1	2	3	1	2	2	<b>5</b>	0	2	2	<b>4</b>	0	1	1	1	<b>3</b>	<b>12</b>
<b>77</b>	3	1	1	3	2	2	2	<b>6</b>	2	1	2	<b>5</b>	2	2	2	2	<b>8</b>	<b>19</b>
<b>78</b>	2	2	1	1	1	2	2	<b>5</b>	0	2	1	<b>3</b>	0	0	1	1	<b>2</b>	<b>10</b>
<b>79</b>	2	1	1	2	2	2	2	<b>6</b>	1	1	2	<b>4</b>	1	2	2	2	<b>7</b>	<b>17</b>
<b>80</b>	2	1	1	3	1	2	0	<b>3</b>	0	0	0	<b>0</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>3</b>
<b>81</b>	2	1	1	4	1	2	1	<b>4</b>	0	2	1	<b>3</b>	0	0	1	0	<b>1</b>	<b>8</b>
<b>82</b>	3	1	1	3	1	2	2	<b>5</b>	1	2	2	<b>5</b>	2	1	1	1	<b>5</b>	<b>15</b>
<b>83</b>	4	1	1	2	2	2	2	<b>6</b>	1	1	2	<b>4</b>	2	2	1	2	<b>5</b>	<b>15</b>
<b>84</b>	2	1	1	4	1	2	1	<b>4</b>	0	2	1	<b>3</b>	0	0	1	0	<b>1</b>	<b>8</b>

<b>85</b>	2	1	1	1	1	2	2	<b>5</b>	1	1	1	<b>3</b>	1	0	1	1	<b>3</b>	<b>11</b>
<b>86</b>	1	2	1	2	2	2	2	<b>6</b>	2	1	2	<b>5</b>	2	2	2	2	<b>8</b>	<b>19</b>
<b>87</b>	3	1	1	3	1	1	1	<b>3</b>	0	0	1	<b>1</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>88</b>	2	1	2	4	2	2	2	<b>6</b>	1	1	2	<b>4</b>	0	1	2	2	<b>5</b>	<b>15</b>
<b>89</b>	2	2	1	2	1	0	1	<b>2</b>	0	0	0	<b>0</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>90</b>	1	1	1	1	2	2	2	<b>6</b>	1	1	2	<b>4</b>	1	1	2	1	<b>5</b>	<b>15</b>
<b>91</b>	2	1	1	3	2	2	2	<b>6</b>	1	2	2	<b>5</b>	2	2	2	2	<b>8</b>	<b>19</b>
<b>92</b>	3	1	1	4	2	2	2	<b>6</b>	1	1	1	<b>3</b>	0	0	1	0	<b>1</b>	<b>10</b>
<b>93</b>	1	2	1	2	1	2	1	<b>4</b>	1	2	2	<b>5</b>	0	1	1	0	<b>2</b>	<b>11</b>
<b>94</b>	2	1	2	3	1	1	1	<b>3</b>	0	0	0	<b>0</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>3</b>
<b>95</b>	2	1	1	2	2	2	2	<b>6</b>	1	1	1	<b>3</b>	0	0	2	2	<b>4</b>	<b>13</b>
<b>96</b>	2	1	1	1	2	2	2	<b>6</b>	2	1	2	<b>5</b>	2	1	2	1	<b>6</b>	<b>17</b>
<b>97</b>	1	2	2	3	1	2	0	<b>3</b>	0	0	0	<b>0</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>3</b>
<b>98</b>	2	1	1	4	1	2	2	<b>5</b>	1	2	2	<b>5</b>	2	0	1	2	<b>5</b>	<b>15</b>
<b>99</b>	2	1	1	3	2	0	1	<b>3</b>	0	0	0	<b>0</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>3</b>

<b>100</b>	2	3	2	2	1	1	1	<b>3</b>	0	2	2	<b>4</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>7</b>
<b>101</b>	1	1	1	3	2	2	2	<b>6</b>	1	1	1	<b>3</b>	0	0	1	0	<b>1</b>	<b>10</b>
<b>102</b>	3	1	1	4	0	2	1	<b>3</b>	0	0	0	<b>0</b>	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>3</b>
<b>103</b>	4	2	2	2	2	2	2	<b>6</b>	1	2	2	<b>5</b>	0	1	2	2	<b>5</b>	<b>16</b>

N°	HABITOS ALIMENTICIOS																					TOTAL
	Lugares de consumo				Hábitos de consumo										Tipo de alimentos que consume							
	1	2	3	ST	4	5	6	7	8	9	10	11	12	ST	13	14	15	16	17	18	ST	
1	0	1	1	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1	1	5
2	2	2	2	6	2	1	2	1	2	1	2	1	2	14	2	1	1	2	2	1	9	29
3	2	2	2	6	2	2	2	1	2	2	2	2	2	17	2	1	1	2	2	0	8	31
4	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	1	2	2	1	1	2	9	11
5	2	1	1	4	1	2	1	0	1	2	1	2	1	11	2	1	1	2	2	2	10	25
6	2	1	1	4	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	6
7	2	2	2	6	2	2	2	1	2	2	2	2	2	17	2	2	2	2	2	1	11	34
8	2	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0	1	1	0	0	1	3	7
9	2	2	2	6	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8	1	2	2	1	1	0	7	21
10	2	1	1	4	1	2	1	1	1	2	1	2	1	12	2	1	1	2	2	2	10	26
11	2	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	2	5

<b>12</b>	2	1	1	<b>4</b>	2	1	2	1	2	1	2	1	2	<b>14</b>	2	2	2	2	2	0	<b>10</b>	<b>28</b>
<b>13</b>	2	2	2	<b>6</b>	2	0	2	2	2	0	2	0	2	<b>12</b>	2	1	1	2	2	2	<b>10</b>	<b>28</b>
<b>14</b>	1	1	1	<b>3</b>	0	2	0	0	0	2	0	2	0	<b>6</b>	1	1	1	1	1	1	<b>6</b>	<b>15</b>
<b>15</b>	2	2	2	<b>6</b>	1	1	1	2	1	1	1	1	1	<b>10</b>	1	2	2	1	1	1	<b>8</b>	<b>24</b>
<b>16</b>	2	1	1	<b>4</b>	1	0	1	0	1	0	1	0	1	<b>5</b>	1	1	1	1	1	0	<b>5</b>	<b>14</b>
<b>17</b>	2	2	2	<b>6</b>	0	2	0	1	0	2	0	2	0	<b>7</b>	1	1	1	1	1	2	<b>7</b>	<b>20</b>
<b>18</b>	0	0	0	<b>0</b>	2	0	2	1	2	0	2	0	2	<b>11</b>	2	1	1	2	2	1	<b>9</b>	<b>20</b>
<b>19</b>	2	1	1	<b>4</b>	2	1	2	1	2	1	2	1	2	<b>14</b>	2	1	1	2	2	2	<b>10</b>	<b>28</b>
<b>20</b>	2	2	2	<b>6</b>	1	1	1	0	1	1	1	1	1	<b>8</b>	1	2	2	1	1	1	<b>8</b>	<b>22</b>
<b>21</b>	2	2	2	<b>6</b>	0	2	0	2	0	2	0	2	0	<b>8</b>	1	2	2	1	1	2	<b>9</b>	<b>23</b>
<b>22</b>	2	0	0	<b>2</b>	0	0	0	2	0	0	0	0	0	<b>2</b>	1	1	1	1	1	2	<b>7</b>	<b>11</b>
<b>23</b>	2	2	2	<b>6</b>	1	0	1	1	1	0	1	0	1	<b>6</b>	1	1	1	1	1	1	<b>6</b>	<b>18</b>
<b>24</b>	0	0	0	<b>0</b>	2	2	2	0	2	2	2	2	2	<b>16</b>	2	1	1	2	2	0	<b>8</b>	<b>24</b>
<b>25</b>	2	2	2	<b>6</b>	2	1	2	2	2	1	2	1	2	<b>15</b>	2	2	2	2	2	1	<b>11</b>	<b>32</b>
<b>26</b>	2	1	1	<b>4</b>	0	2	0	1	0	2	0	2	0	<b>7</b>	1	1	1	1	1	2	<b>7</b>	<b>18</b>

<b>27</b>	1	0	0	<b>1</b>	1	2	1	1	1	2	1	2	1	<b>12</b>	2	1	1	2	2	2	<b>10</b>	<b>23</b>
<b>28</b>	0	0	0	<b>0</b>	0	1	0	1	0	1	0	1	0	<b>4</b>	0	0	0	0	0	1	<b>1</b>	<b>5</b>
<b>29</b>	0	0	0	<b>0</b>	2	0	2	0	2	0	2	0	2	<b>10</b>	1	1	1	1	1	1	<b>6</b>	<b>16</b>
<b>30</b>	2	2	2	<b>6</b>	2	1	2	2	2	1	2	1	2	<b>15</b>	2	2	2	2	2	0	<b>10</b>	<b>31</b>
<b>31</b>	2	2	2	<b>6</b>	2	1	2	2	2	1	2	1	2	<b>15</b>	2	2	2	2	2	0	<b>10</b>	<b>31</b>
<b>32</b>	2	1	1	<b>4</b>	2	2	2	0	2	2	2	2	2	<b>16</b>	2	1	1	2	2	2	<b>10</b>	<b>30</b>
<b>33</b>	2	0	0	<b>2</b>	1	1	1	2	1	1	1	1	1	<b>10</b>	1	2	2	1	1	1	<b>8</b>	<b>20</b>
<b>34</b>	2	2	2	<b>6</b>	0	0	0	2	0	0	0	0	0	<b>2</b>	1	1	1	1	1	1	<b>6</b>	<b>14</b>
<b>35</b>	2	1	1	<b>4</b>	1	2	1	1	1	2	1	2	1	<b>12</b>	2	2	2	2	2	2	<b>12</b>	<b>28</b>
<b>36</b>	2	2	2	<b>6</b>	0	1	0	0	0	1	0	1	0	<b>3</b>	1	1	1	1	1	1	<b>6</b>	<b>15</b>
<b>37</b>	2	0	0	<b>2</b>	2	1	2	2	2	1	2	1	2	<b>15</b>	2	1	1	2	2	0	<b>8</b>	<b>25</b>
<b>38</b>	2	2	2	<b>6</b>	2	2	2	0	2	2	2	2	2	<b>16</b>	2	2	2	2	2	2	<b>12</b>	<b>34</b>
<b>39</b>	2	1	1	<b>4</b>	0	0	0	2	0	0	0	0	0	<b>2</b>	0	2	2	0	0	1	<b>5</b>	<b>11</b>
<b>40</b>	2	2	2	<b>6</b>	1	1	1	2	1	1	1	1	1	<b>10</b>	1	1	1	1	1	1	<b>6</b>	<b>22</b>
<b>41</b>	1	0	0	<b>1</b>	0	2	0	1	0	2	0	2	0	<b>7</b>	1	1	1	1	1	1	<b>6</b>	<b>14</b>

<b>42</b>	2	1	1	<b>4</b>	2	1	2	1	2	1	2	1	2	<b>14</b>	2	2	2	2	2	2	<b>12</b>	<b>30</b>
<b>43</b>	2	2	2	<b>6</b>	2	1	2	2	2	1	2	1	2	<b>15</b>	2	1	1	2	2	0	<b>8</b>	<b>29</b>
<b>44</b>	1	0	0	<b>1</b>	1	0	1	2	1	0	1	0	1	<b>7</b>	1	2	2	1	1	0	<b>7</b>	<b>15</b>
<b>45</b>	1	0	0	<b>1</b>	2	2	2	0	2	2	2	2	2	<b>16</b>	2	2	2	2	2	2	<b>12</b>	<b>29</b>
<b>46</b>	2	2	2	<b>6</b>	0	0	0	1	0	0	0	0	0	<b>1</b>	0	0	0	0	0	1	<b>1</b>	<b>8</b>
<b>47</b>	1	0	0	<b>1</b>	1	1	1	0	1	1	1	1	1	<b>8</b>	1	1	1	1	1	1	<b>6</b>	<b>15</b>
<b>48</b>	1	1	1	<b>3</b>	2	2	2	0	2	2	2	2	2	<b>16</b>	2	1	1	2	2	0	<b>8</b>	<b>27</b>
<b>49</b>	1	0	0	<b>1</b>	2	2	2	1	2	2	2	2	2	<b>17</b>	2	2	2	2	2	2	<b>12</b>	<b>30</b>
<b>50</b>	2	2	2	<b>6</b>	2	1	2	2	2	1	2	1	2	<b>15</b>	2	2	2	2	2	1	<b>11</b>	<b>32</b>
<b>51</b>	1	0	0	<b>1</b>	0	0	0	1	0	0	0	0	0	<b>1</b>	0	1	1	0	0	1	<b>3</b>	<b>5</b>
<b>52</b>	2	2	2	<b>6</b>	0	2	0	1	0	2	0	2	0	<b>7</b>	1	1	1	1	1	2	<b>7</b>	<b>20</b>
<b>53</b>	1	0	0	<b>1</b>	0	0	0	2	0	0	0	0	0	<b>2</b>	0	2	2	0	0	2	<b>6</b>	<b>9</b>
<b>54</b>	2	1	1	<b>4</b>	1	2	1	2	1	2	1	2	1	<b>13</b>	2	2	2	2	2	0	<b>10</b>	<b>27</b>
<b>55</b>	1	0	0	<b>1</b>	0	1	0	0	0	1	0	1	0	<b>3</b>	1	1	1	1	1	1	<b>6</b>	<b>10</b>
<b>56</b>	0	0	0	<b>0</b>	2	2	2	0	2	2	2	2	2	<b>16</b>	2	1	1	2	2	1	<b>9</b>	<b>25</b>



<b>57</b>	1	0	0	<b>1</b>	0	1	0	0	0	1	0	1	0	<b>3</b>	1	2	2	1	1	2	<b>9</b>	<b>13</b>
<b>58</b>	2	0	0	<b>2</b>	0	1	0	0	0	1	0	1	0	<b>3</b>	1	2	2	1	1	0	<b>7</b>	<b>12</b>
<b>59</b>	2	1	1	<b>4</b>	1	2	1	2	1	2	1	2	1	<b>13</b>	2	1	1	2	2	2	<b>10</b>	<b>27</b>
<b>60</b>	1	0	0	<b>1</b>	1	1	1	0	1	1	1	1	1	<b>8</b>	1	1	1	1	1	1	<b>6</b>	<b>15</b>
<b>61</b>	1	0	0	<b>1</b>	0	0	0	2	0	0	0	0	0	<b>2</b>	1	2	2	1	1	1	<b>8</b>	<b>11</b>
<b>62</b>	2	2	2	<b>6</b>	0	2	0	0	0	2	0	2	0	<b>6</b>	1	2	2	1	1	1	<b>8</b>	<b>20</b>
<b>63</b>	1	0	0	<b>1</b>	2	1	2	2	2	1	2	1	2	<b>15</b>	2	1	1	2	2	0	<b>8</b>	<b>24</b>
<b>64</b>	2	1	1	<b>4</b>	1	1	1	0	1	1	1	1	1	<b>8</b>	1	2	2	1	1	0	<b>7</b>	<b>19</b>
<b>65</b>	1	1	1	<b>3</b>	0	1	0	2	0	1	0	1	0	<b>5</b>	1	2	2	1	1	2	<b>9</b>	<b>17</b>
<b>66</b>	0	0	0	<b>0</b>	0	0	0	1	0	0	0	0	0	<b>1</b>	1	0	0	1	1	1	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>67</b>	2	2	2	<b>6</b>	1	2	1	1	1	2	1	2	1	<b>12</b>	1	2	2	1	1	1	<b>8</b>	<b>26</b>
<b>68</b>	1	0	0	<b>1</b>	2	2	2	0	2	2	2	2	2	<b>16</b>	2	1	1	2	2	1	<b>9</b>	<b>26</b>
<b>69</b>	2	1	1	<b>4</b>	2	1	2	2	2	1	2	1	2	<b>15</b>	2	2	2	2	2	1	<b>11</b>	<b>30</b>
<b>70</b>	0	0	0	<b>0</b>	1	2	1	2	1	2	1	2	1	<b>13</b>	2	2	2	2	2	2	<b>12</b>	<b>25</b>
<b>71</b>	1	1	1	<b>3</b>	0	0	0	2	0	0	0	0	0	<b>2</b>	1	1	1	1	1	0	<b>5</b>	<b>10</b>

<b>72</b>	2	1	1	<b>4</b>	0	2	0	2	0	2	0	2	0	<b>8</b>	1	2	2	1	1	2	<b>9</b>	<b>21</b>
<b>73</b>	1	0	0	<b>1</b>	0	0	0	2	0	0	0	0	0	<b>2</b>	0	2	2	0	0	0	<b>4</b>	<b>7</b>
<b>74</b>	2	2	2	<b>6</b>	1	0	1	0	1	0	1	0	1	<b>5</b>	1	2	2	1	1	2	<b>9</b>	<b>20</b>
<b>75</b>	1	0	0	<b>1</b>	2	1	2	0	2	1	2	1	2	<b>13</b>	2	2	2	2	2	1	<b>11</b>	<b>25</b>
<b>76</b>	2	1	1	<b>4</b>	2	2	2	0	2	2	2	2	2	<b>16</b>	2	2	2	2	2	0	<b>10</b>	<b>30</b>
<b>77</b>	0	0	0	<b>0</b>	2	1	2	1	2	1	2	1	2	<b>14</b>	2	1	1	2	2	2	<b>10</b>	<b>24</b>
<b>78</b>	1	1	1	<b>3</b>	0	1	0	2	0	1	0	1	0	<b>5</b>	1	2	2	1	1	2	<b>9</b>	<b>17</b>
<b>79</b>	1	0	0	<b>1</b>	1	2	1	1	1	2	1	2	1	<b>12</b>	2	2	2	2	2	1	<b>11</b>	<b>24</b>
<b>80</b>	2	2	2	<b>6</b>	1	1	1	0	1	1	1	1	1	<b>8</b>	1	0	0	1	1	0	<b>3</b>	<b>17</b>
<b>81</b>	2	1	1	<b>4</b>	0	2	0	2	0	2	0	2	0	<b>8</b>	1	1	1	1	1	2	<b>7</b>	<b>19</b>
<b>82</b>	1	0	0	<b>1</b>	0	1	0	2	0	1	0	1	0	<b>5</b>	1	2	2	1	1	0	<b>7</b>	<b>13</b>
<b>83</b>	1	0	0	<b>1</b>	2	1	2	2	2	1	2	1	2	<b>15</b>	2	2	2	2	2	1	<b>11</b>	<b>27</b>
<b>84</b>	0	0	0	<b>0</b>	0	1	0	0	0	1	0	1	0	<b>3</b>	1	0	0	1	1	1	<b>4</b>	<b>7</b>
<b>85</b>	0	0	0	<b>0</b>	1	0	1	1	1	0	1	0	1	<b>6</b>	1	2	2	1	1	0	<b>7</b>	<b>13</b>
<b>86</b>	2	2	2	<b>6</b>	0	2	0	1	0	2	0	2	0	<b>7</b>	1	2	2	1	1	2	<b>9</b>	<b>22</b>

<b>87</b>	1	0	0	<b>1</b>	0	2	0	0	0	2	0	2	0	<b>6</b>	1	2	2	1	1	2	<b>9</b>	<b>16</b>
<b>88</b>	2	2	2	<b>6</b>	0	1	0	2	0	1	0	1	0	<b>5</b>	1	1	1	1	1	0	<b>5</b>	<b>16</b>
<b>89</b>	2	2	2	<b>6</b>	2	0	2	1	2	0	2	0	2	<b>11</b>	2	1	1	2	2	1	<b>7</b>	<b>24</b>
<b>90</b>	1	0	0	<b>1</b>	1	2	1	2	1	2	1	2	1	<b>13</b>	2	2	2	2	2	0	<b>10</b>	<b>24</b>
<b>91</b>	0	0	0	<b>0</b>	0	1	0	0	0	1	0	1	0	<b>3</b>	0	2	2	0	0	2	<b>6</b>	<b>9</b>
<b>92</b>	2	1	1	<b>4</b>	0	0	0	2	0	0	0	0	0	<b>2</b>	1	0	0	1	1	1	<b>4</b>	<b>10</b>
<b>93</b>	2	2	2	<b>6</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>18</b>	2	2	2	2	2	0	<b>10</b>	<b>34</b>
<b>94</b>	1	0	0	<b>1</b>	0	1	0	0	0	1	0	1	0	<b>3</b>	0	1	1	0	0	2	<b>4</b>	<b>8</b>
<b>95</b>	2	1	1	<b>4</b>	1	2	1	0	1	2	1	2	1	<b>11</b>	1	1	1	1	1	1	<b>6</b>	<b>21</b>
<b>96</b>	2	0	0	<b>2</b>	2	1	2	1	2	1	2	1	2	<b>14</b>	2	2	2	2	2	0	<b>10</b>	<b>26</b>
<b>97</b>	2	1	1	<b>4</b>	2	1	2	2	2	1	2	1	2	<b>15</b>	2	2	2	2	2	0	<b>10</b>	<b>29</b>
<b>98</b>	1	0	0	<b>1</b>	0	2	0	1	0	2	0	2	0	<b>7</b>	1	1	1	1	1	0	<b>5</b>	<b>13</b>
<b>99</b>	1	0	0	<b>1</b>	1	0	1	1	1	0	1	0	1	<b>6</b>	1	0	0	1	1	1	<b>4</b>	<b>11</b>
<b>100</b>	0	0	0	<b>0</b>	0	2	0	1	0	2	0	2	0	<b>7</b>	1	1	1	1	1	1	<b>6</b>	<b>13</b>
<b>101</b>	2	2	2	<b>6</b>	2	1	2	2	2	1	2	1	2	<b>15</b>	2	2	2	2	2	0	<b>10</b>	<b>31</b>

<b>102</b>	2	1	1	<b>4</b>	1	2	1	2	1	2	1	2	1	<b>13</b>	1	1	1	1	1	1	<b>6</b>	<b>23</b>
<b>103</b>	1	0	0	<b>1</b>	1	2	1	2	1	2	1	2	1	<b>13</b>	2	2	2	2	2	1	<b>11</b>	<b>25</b>

## TABLAS DE FRECUENCIA Y PORCENTAJES

**TABLA 2**

**ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ACTIVIDAD EN EL HOGAR DE LAS ESTUDIANTES DEL 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES DE ICA, JUNIO 2019**

<b>ACTIVIDADES EN EL HOGAR</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
SUFICIENTE	58	56.3
INSUFICIENTE	45	43.7
<b>TOTAL</b>	<b>103</b>	<b>100</b>

**TABLA 3**

**ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ACTIVIDAD EN EL COLEGIO DE LAS ESTUDIANTES DEL 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES DE ICA, JUNIO 2019**

<b>ACTIVIDADES EN EL COLEGIO</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
SUFICIENTE	39	37.9
INSUFICIENTE	64	62.1
<b>TOTAL</b>	<b>103</b>	<b>100</b>

**TABLA 4**

**ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ACTIVIDADES RECREATIVAS O DEPORTIVAS DE LAS ESTUDIANTES DEL 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES DE ICA, JUNIO 2019**

<b>ACTIVIDADES RECREATIVAS O DEPORTIVAS</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
SUFICIENTE	34	33.1
INSUFICIENTE	69	66.9
<b>TOTAL</b>	<b>103</b>	<b>100</b>

**TABLA 5**

**ACTIVIDAD FÍSICA GLOBAL DE LAS ESTUDIANTES DEL 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES DE ICA, JUNIO 2019**

<b>GLOBAL</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
SUFICIENTE	46	44.7
INSUFICIENTE	57	55.3
<b>TOTAL</b>	<b>103</b>	<b>100</b>

**TABLA 6**

**HÁBITOS ALIMENTICIOS SEGÚN HABITOS DE CONSUMO DE  
ALIMENTOS EN LAS ESTUDIANTES DEL 5TO DE  
SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA  
DE LAS MERCEDES DE ICA,  
JUNIO 2019**

<b>HÁBITOS DE CONSUMO</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
ADECUADO	50	48.5
INSUFICIENTE	53	51.5
<b>TOTAL</b>	<b>103</b>	<b>100</b>

**TABLA 7**

**HÁBITOS ALIMENTICIOS SEGÚN LUGARES DE CONSUMO DE  
ALIMENTOS EN LAS ESTUDIANTES DEL 5TO DE  
SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA  
DE LAS MERCEDES DE ICA,  
JUNIO 2019**

<b>LUGARES DE CONSUMO</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
ADECUADO	52	50.5
INSUFICIENTE	51	49.5
<b>TOTAL</b>	<b>103</b>	<b>100</b>

**TABLA 8**

**HÁBITOS ALIMENTICIOS SEGÚN TIPOS DE ALIMENTOS QUE  
CONSUMEN EN LAS ESTUDIANTES DEL 5TO DE  
SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA  
DE LAS MERCEDES DE ICA,  
JUNIO 2019**

<b>TIPO DE ALIMENTOS QUE CONSUMEN</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
ADECUADO	59	57.3
INSUFICIENTE	44	42.7
<b>TOTAL</b>	<b>103</b>	<b>100</b>

**TABLA 9**

**HÁBITOS ALIMENTICIOS GLOBAL EN LAS ESTUDIANTES DEL 5TO DE  
SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA  
DE LAS MERCEDES DE ICA,  
JUNIO 2019**

<b>GLOBAL</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
ADECUADO	60	58.3
INSUFICIENTE	43	41.7
<b>TOTAL</b>	<b>103</b>	<b>100</b>



## ANEXO N° 6

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por Sonia Rosana Gavilán Huaccho, de la Universidad Privada San Juan Bautista de Ica, la investigación tiene como objetivo determinar la Actividad física y hábitos alimenticios en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, Junio 2019.

Si usted decide participar en la investigación se le aplicara un instrumento en el cual debe responder con sinceridad, el cual tendrá un tiempo aproximado de 15 a 20 minutos. La participación en este estudio es estrictamente voluntario. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Los resultados serán codificados usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre esta investigación, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Igualmente, puede decidir desistir del estudio sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna pregunta a realizarse durante la investigación le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador y/o dejar de participar

Desde ya le agradezco su participación. Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido.

-----

Nombre del Participante

-----

Firma del Participante





