



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

MODALIDAD: PRESENCIAL

Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

TEMA: "ALIMENTACION Y ACTIVIDAD FISICA EN ESCOLARES"

Autor: Diana Carolina Acosta Chisaguano

Tutor: Mg. Flores Robalino Rosita Gabriela

Ambato – Ecuador

2021

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Mg. Flores Robalino Rosita Gabriela, con C.C 1500438617, en mi calidad de tutor del trabajo de graduación, sobre el tema: " ALIMENTACION Y ACTIVIDAD FISICA EN ESCOLARES " desarrollado por la Srta. Diana Carolina Acosta Chisaguano, egresado de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, considerando que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



Firmado electrónicamente por:
**ROSITA GABRIELA
FLORES ROBALINO**


Mg Flores Robalino Rosita Gabriela

C.C 1500438617

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, con el tema: “ . ALIMENTACIÓN Y . ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES”, quién basado en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



Diana Carolina Acosta Chisaguano

C.C 1850116391

AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: " ALIMENTACION Y ACTIVIDAD FISICA EN ESCOLARES" ', presentado por la señorita Acosta Chisaguano Diana Carolina, estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Una vez revisada la investigación se APRUEBA, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA



Firmado electrónicamente por:
**ESMERALDA
GIOVANNA ZAPATA
MOCHA**

Lcda. Esmeralda Giovanna Zapata Mocha, Mg.

C.C. 1801801661

Miembro de comisión calificadora



Firmado electrónicamente por:
**DIEGO JAVIER
MAYORGA ORTIZ**

Psi. Cl. Diego Javier Mayorga Ortiz, Msc.

C.C. 1804142923

Miembro de comisión calificadora

DEDICATORIA

Este trabajo se la dedico a Dios y a la virgencita ya que con la fe puesta en ellos he podido llegar hasta esta instancia de mis estudios.

También la dedico a mis padres que son mi fuente de motivación e inspiración para seguir adelante, a mis hermanos y amigos que estuvieron presentes en toda mi vida universitaria apoyándome moral y psicológicamente.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme tantas oportunidades y permitirme cumplir mis metas junto a mi familia a quienes agradezco de todo corazón por apoyarme en cada decisión y proyecto, con esto hago presente mi gran afecto hacia mi hermosa familia.

No ha sido fácil el camino hasta ahora, pero gracias a los aportes, cariño y gran bondad de cada uno de los docentes lo complicado de lograr esta meta se ha notado menos.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	vii
INDICE DE TABLAS	ix
RESUMEN EJECUTIVO	xi
EXECUTIVE SUMMARY	xii
CAPITULO I	11
MARCO TEÓRICO	11
1.1 Antecedentes Investigativos	11
<input type="checkbox"/> 1.1.1 Planteamiento del problema	12
<input type="checkbox"/> 1.1.2 Análisis crítico	13
<input type="checkbox"/> 1.1.3 Prognosis	13
<input type="checkbox"/> 1.1.4 Formulación del problema	13
<input type="checkbox"/> 1.1.5 Categorías fundamentales	14
<input type="checkbox"/> 1.1.6 Preguntas directrices	15
<input type="checkbox"/> 1.1.7 Delimitación del objeto de estudio	15
<input type="checkbox"/> 1.1.8 Justificación del problema	15
<input type="checkbox"/> 1.1.9 Marco teórico de la investigación	17
1.2 Objetivos:	28
<input type="checkbox"/> 1.2.1 Objetivo general	28
<input type="checkbox"/> 1.2.2 Objetivos específicos	29

CAPÍTULO II	30
METODOLOGÍA	30
2.1 Materiales	30
2.2 Métodos	30
□ 2.2.1 Diseño de investigación.	30
□ 2.2.2 Población y muestra de estudio	30
□ 2.2.3 Operacionalización de las variables	31
□ 2.2.4 Técnicas e instrumentos de investigación	32
□ 2.2.5 Plan de recolección de la información	33
□ 2.2.6 Tratamiento estadístico de los datos de investigación	33
CAPÍTULO III	34
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	34
3.1 Análisis y discusión de los resultados	34
□ 3.1.1 Caracterización de la muestra de estudio	34
□ 3.1.2 Resultados por objetivo	35
□ 3.1.3 Discusión de los resultados de la investigación	50
□ 3.1.4. Verificación de hipótesis de investigación	51
CAPÍTULO IV	52
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	52
4.1 Conclusiones	52
4.2 Recomendaciones	53
MATERIALES DE REFERENCIA	53
Referencias Bibliográficas	53
Anexos	57
INDICE DE TABLAS Tabla 1. Población y muestra	¡Error! Marcador no definido.

Tabla 2. Baremos en referencia a los hábitos alimenticios y actividad física	33
Tabla 3. Categorización de la muestra de estudio	35
Tabla 4. Análisis ítem 2 instrumento CHVSAAF.....	36
Tabla 5. Análisis ítem 3 instrumento CHVSAAF.....	37
Tabla 6. Análisis ítem 5 instrumento CHVSAAF.....	37
Tabla 7. Análisis ítem 6 instrumento CHVSAAF.....	37
Tabla 8. Análisis ítem 8 instrumento CHVSAAF.....	38
Tabla 9. Análisis ítem 9 instrumento CHVSAAF.....	38
Tabla 10. Análisis ítem 11 instrumento CHVSAAF.....	39
Tabla 11. Analisis ítem 12 instrumento CHVDAAF	39
Tabla 12. Análisis ítem 14 instrumento CHVSAAF.....	40
Tabla 13. Análisis ítem 15 instrumento CHVSAAF.....	40
Tabla 14. Análisis ítem 17 instrumento CHVSAAF.....	41
Tabla 15. Análisis ítem 18 instrumento CHVSAAF.....	41
Tabla 16. Análisis ítem 20 instrumento CHVSAAF.....	41
Tabla 17. Análisis ítem 21 instrumento CHVSAAF.....	42
Tabla 18. Análisis ítem 23 instrumento CHVSAAF.....	42
Tabla 19. Análisis ítem 24 instrumento CHVSAAF.....	43
Tabla 20. Análisis ítem 26 instrumento CHVSAAF.....	43
Tabla 21. Análisis ítem 27 instrumento CHVSAAF.....	44
Tabla 22. Niveles de hábitos de alimentación y nutrición	44
Tabla 23. Análisis ítem 1 instrumento CHVSAAF.....	45
Tabla 24. Análisis ítem 4 instrumento CHVSAAF.....	45
Tabla 25. Análisis ítem 7 instrumento CHVSAAF.....	46
Tabla 26. Análisis ítem 10 instrumento CHVSAAF.....	46
Tabla 27. Análisis ítem 13 instrumento CHVSAAF.....	47
Tabla 28. Análisis ítem 16 instrumento CHVSAAF.....	47
Tabla 29. Análisis ítem 19 instrumento CHVSAAF.....	48
Tabla 30. Análisis ítem 22 instrumento CHVSAAF.....	48
Tabla 31. Análisis ítem 25 instrumento CHVSAAF.....	49
Tabla 32. Niveles de hábitos de practica de actividad física.....	49
Tabla 33. Valoración de alimentación y nutrición - actividad e inactividad física	50
Tabla 34. Niveles de hábitos alimentarios y actividad física de la muestra de estudio	50

Tabla 35. Análisis de relación entre las variables de hábitos alimentarios y de práctica de la actividad física	51
Tabla 36. Verificación estadística de las hipótesis de la investigación.....	52

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
MODALIDAD PRESENCIAL

Autor: Diana Carolina Acosta Chisaguano

Tutor: Mg. Flores Robalino Rosita Gabriela

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo de investigación tiene como finalidad determinar la relación de la alimentación en la actividad física de los escolares de EGB de la Unidad Educativa Nueva Era, debido a que los hábitos alimenticios se adquieren de manera paulatina desde la infancia, siendo de gran importancia el entorno familiar y escolar, por lo cual es necesario tener una correcta información sobre consumir alimentos nutritivos para obtener los nutrientes necesarios y energía para realizar las actividades físicas de manera óptima. Dentro de la metodología, se sustentó las variables de forma teórica, aplicando el método analítico para poder entender las variables de estudio desde su generalización hasta lo más particular y para la construcción del conocimiento en la parte práctica del estudio se aplicó el método deductivo. La recopilación de la información se realizó en la institución a través de la aplicación de la encuesta (CHVSAAF) a los estudiantes de diferentes grados. El objetivo principal es dar a conocer la importancia que tiene la alimentación al momento de desarrollar actividades físicas.

Se analizó la relación entre la alimentación y la actividad física de los estudiantes en base a los valores sumatorios, calculados entre las dos dimensiones del instrumento, obteniendo como resultado que una gran parte de los escolares tienen un nivel de hábitos alimenticios y de actividad física suficientes.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION
CAREER OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT PEDADGOGÍA
PRESENTIAL MODALITY

Author: Diana Carolina Acosta Chisaguano

Tutor: Mg. Robalino Rosita Gabriela Flores

EXECUTIVE SUMMARY

The present research work aims to determine the relationship between food and physical activity in EGB schoolchildren of the Nueva Era Educational Unit, because eating habits are acquired gradually from childhood, being of great importance the family and school environment, for which it is necessary to have correct information on consuming nutritious food to obtain the necessary nutrients and energy to perform physical activities in an optimal way. Within the methodology, the variables were supported theoretically, applying the analytical method to understand the study variables from their generalization to the most particular and for the construction of knowledge in the practical part of the study, the deductive method was applied. The information was collected at the institution through the application of the survey (CHVSAAF) to students of different grades. The main objective is to publicize the importance of food when developing physical activities.

The relationship between food and physical activity of the students was analyzed based on the summation values, calculated between the two dimensions of the instrument, obtaining as a result that a large part of the schoolchildren has a sufficient level of eating habits and physical activity.

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes Investigativos

Nuestra investigación tiene relación con varios artículos científicos realizados que fueron analizados y estudiados cuidadosamente, a continuación, se explica el trabajo de investigación el cual nos ayudó a la obtención de la recolección de información.

TEMA: LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL “FRANCISCO FLOR” DE LA CIUDAD DE AMBATO

Sarmiento Zamora, (2012) determina como la inadecuada alimentación incide en el rendimiento físico de los estudiantes del sexto año de educación básica de la escuela “Francisco Flor”, de la ciudad de Ambato y propone el diseño de un plan de nutrición que contribuya a mejorar el rendimiento físico de los estudiantes. Se determina que la mayoría de estudiantes no poseen un buen rendimiento físico, debido al rápido agotamiento que presentan al realizar actividad deportiva, lo que se debe a diferentes razones entre las que se mencionan: la inadecuada alimentación, el sedentarismo, la falta de apoyo de los padres para que sus hijos practiquen algún deporte y el desinterés de docentes y autoridades en que los niños participen en competencias deportivas.

TEMA:

DISEÑO Y VALIDACIÓN DE UN CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE VIDA DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESCOLARES DE 8-12 AÑOS.

Guerrero et al., (2014) proponen el cuestionario de hábitos de vida saludables de alimentación y actividad física (CHVSAAF), mencionan que no existen cuestionarios para identificar los hábitos de vida saludables en niños escolares por lo que diseñan y evalúan la fiabilidad y validez del cuestionario que proponen. El puntaje total de las dos dimensiones del instrumento, permite clasificar de acuerdo a tres puntos de corte. Es así como a aquellos

que tengan menos de 95 puntos, se les clasificará con hábitos alimentarios deficientes, ya que el estilo de vida del niño plantea muchos factores de riesgo. A quienes presenten un puntaje dentro del rango entre los 95 a 109 puntos, se les considerará con hábitos alimentarios suficientes, que nos indica que el estilo de vida tiene beneficios para la salud, aunque también presenta riesgos. Mientras quienes presenten un puntaje superior a 109 puntos, se les catalogará como personas con hábitos alimentarios saludables, ya que el estilo de vida representa una influencia adecuada para la salud.

1.1.1 Planteamiento del problema

La inadecuada alimentación de los escolares influye en el desarrollo de las actividades físicas, debido a que la alimentación afecta directamente en la energía que se obtiene para realizar actividad física en las clases de educación física.

Este problema se origina por varios factores que pueden ser la falta de información, la economía, el desinterés por parte de los padres en la alimentación de sus hijos y la falta de tiempo. Por lo cual los niños están expuestos a tener una mala alimentación y esto se verá reflejado en el rendimiento de cada una de sus actividades físicas. Los docentes y padres de familia originan este problema por no dar la importancia y la información necesaria acerca de llevar buenos hábitos de alimentación para un óptimo desempeño en las actividades físicas diarias. La inadecuada ingesta de alimentos tiene un efecto negativo en el rendimiento de las actividades que los estudiantes realizan en las clases de educación física ya que no tienen la energía necesaria que se obtiene a través de una alimentación saludable. El desconocimiento y desinterés sobre alimentación tiene un efecto no favorable durante el desarrollo de las clases y también el estilo de vida es un factor que puede desarrollar enfermedades en el transcurso de los años, en varios estudios realizados la mayoría de las principales causas de muerte

corresponden a enfermedades crónicas relacionadas directamente con la falta de cambio de conductas asociadas al estilo de vida. La carencia de motivación para realizar actividad física tiene como efecto el desinterés de los estudiantes y por lo

tanto se puede llegar al sedentarismo, baja autoestima, depresión y enfermedades cardiovasculares. Lo origina los malos hábitos alimenticios que los escolares van adoptando, lo cual afecta en su desarrollo y en la práctica de actividades físicas.

1.1.2 Análisis crítico

El desconocimiento de nutrición de los padres y docentes afecta en especial a los escolares, no ingerir alimentos con propiedades nutritivas pueden llegar a descomponer su organismo llevando esto a una descompensación de proteínas, minerales y vitaminas, causando problemas en su desarrollo y descuido en sus actividades físicas diarias debido a la falta de energía.

La investigación se realizará con los instrumentos adecuados para dar respuesta a los objetivos planteados, se utilizará encuestas que están validadas por expertos, por lo tanto, la presente investigación es factible porque la fundamentación es extraída de fuentes confiables.

1.1.3 Prognosis

Esta investigación pretende promover la importancia de una buena alimentación para un óptimo rendimiento físico de los escolares. Lo cual los docentes de actividad física y deporte serán una parte fundamental al momento de impulsar la práctica de actividad física seguido de buena alimentación, favoreciendo a su desarrollo y crecimiento, evitando también enfermedades digestivas.

1.1.4 Formulación del problema

¿Cómo incide la alimentación en la actividad física de los escolares de la Unidad Educativa Nueva Era en el periodo abril – septiembre 2021?

1.1.5 Categorías fundamentales

Figura 1. Categorización



✚ 1.1.6 Preguntas directrices

- ¿Cuáles son los niveles de actividad física de los escolares de la Unidad Educativa Nueva Era en el periodo Abril – septiembre 2021?

- ¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los escolares de la Unidad Educativa Nueva Era en el periodo abril – septiembre 2021?

- ¿Cuál es la relación existente entre la alimentación y los niveles de actividad física de los escolares de la Unidad Educativa Nueva Era en el periodo abril – septiembre 2021?

✚ 1.1.7 Delimitación del objeto de estudio

Campo: Educativo

Evento de estudio: La relación de la alimentación en la actividad física de los estudiantes de Básica de la Unidad Educativa Nueva Era en el periodo abril – septiembre 2021.

Unidad de Análisis: Los escolares

Contexto de estudio: Unidad Educativa Nueva Era

Temporalidad: Periodo Abril -agosto 2021

✚ 1.1.8 Justificación del problema

Este proyecto es de **interés** porque busca mejorar la ingesta de alimentos que tienen los escolares para así obtener un buen estado físico, una mejor calidad de vida y un desarrollo satisfactorio por parte de los estudiantes al momento de realizar actividad física. Hay claras evidencias de que la inactividad física y el incremento del sedentarismo causan un gran deterioro de las funciones físicas. Enfermedades comunes y severas como la obesidad, la enfermedad coronaria, la hipertensión arterial, los problemas de columna

vertebral, la ansiedad y la depresión, han sido relacionadas directa o indirectamente con la ausencia de actividad física. (Osorio Murillo, 2017)

Esta investigación es **importante** porque radica en que los estudiantes tomen en consideración la gran importancia que conlleva una adecuada alimentación al momento de realizar actividad física y así mismo incentivar a la realización de actividades físicas aportando de gran manera a mantener una vida de calidad. Por lo cual se pretende mejorar el desarrollo de la actividad física de los estudiantes, considerando los inadecuados hábitos alimenticios, por esta razón, es importante indagar sobre los problemas evidenciados, tomando en cuenta que la alimentación es la fuente de energía para el desarrollo de cualquier actividad.

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria referencia a la etapa preescolar como una de las más importantes por la repercusión que una alimentación y una nutrición inadecuada conllevaría en etapas posteriores. (Rosado, 2020). Por lo cual esta investigación es de **impacto** porque aporta al conocimiento sobre la gran importancia que tiene la alimentación en el día a día y el impacto que tiene al momento de realizar actividad física para que los escolares puedan mejorar su rendimiento, al igual que se puedan potenciar sus habilidades y destrezas y que al pasar de los años se puedan evitar complicaciones o enfermedades.

Este proyecto tiene como **utilidad** investigar información que atribuyan a un mejor desempeño tomando en cuenta que al ofrecer una adecuada alimentación los estudiantes tengan un óptimo desarrollo en sus actividades físicas que realizan en sus horas de clases.

Los **beneficiarios** directos de esta investigación son los estudiantes de la Unidad Educativa Nueva Era porque aportara al conocimiento sobre el impacto de la alimentación en la actividad física.

1.1.9 Marco teórico de la investigación

Variable independiente

Nutrición

La educación nutricional promueve estilos de vida saludable, centrándose en la promoción de conductas alimentarias adecuadas, aunque incide también en otras actividades como el deporte, el tiempo para el ocio y las relaciones humanas. Como menciona Salas-Salvadó et al., (2019), los hábitos alimentarios son de naturaleza compleja y susceptible de aprendizaje y educación. Los aspectos familiares, sociales, culturales y económicos, las tradiciones y el simbolismo en la preparación y el consumo de alimentos, y, desde luego, la influencia de los medios de comunicación, la moda y la publicidad intervienen en su formación (Viera et al., 2018).

En la Tabla 1 se describe la secuencia de influencias básicas y lugares propios de adquisición de hábitos alimentarios, desde los primeros años de la vida hasta el final de la adolescencia. La relación, más o menos consciente y voluntaria, de todos aquellos espacios del ámbito del infante o del joven facilitarán la adhesión de unos patrones de comportamiento que lo apoyen a actuar de manera idónea.

Tabla 1. Influencias básicas en la adquisición de hábitos alimentarios Salas-Salvadó et al., (2019)

Ámbitos	Edad	Aprendizaje - hábitos
Padres (entorno familiar más cercano)	Hasta los 3-4 años	Importancia del acto de comer Ritmo de alimentación Habilidad motora relacionada con la alimentación
Núcleo familiar más amplio Colegio-comedor escolar:		Estilo de vida sano Regularidad de las comidas Estructura de los menús. Degustación de nuevos alimentos
- Profesores - Alumnos - Amigos	A partir de los 3-4 años: preescolar	Conformación del gusto (lo salado, preferenciasaversiones) Autonomía en el uso de cubiertos y vajilla

Formas culturales del comer. Tradiciones

Influjo creciente con

(+) Estilo de vida sano

progresivamente la edad de: personalizado:

- Publicidad

Escolar y

- Consumos saludables (regulares): aumento de frutas y verduras, disminución de dulces,

- Nuevas tecnologías adolescente
reducción

- Moda de carne y alternancia con pescados

- Mitos, imagen

-Vida activa: deporte corporal

La nutrición es una necesidad orgánica y vital para cualquier persona, más aún si practica actividad física. El binomio alimentación – deporte guarda una estrecha relación con el rendimiento deportivo, equilibrando el gasto con la ingesta, para disminuir la sensación de agotamiento, si bien en un ámbito eminentemente educativo no tiene demasiada importancia. La mala nutrición siempre trae malas consecuencias, tanto por exceso, como por defecto o el habitual desequilibrio dietético. La obesidad es un problema de primer orden en los países industrializados. En la actualidad la obesidad infantil es considerada una epidemia mundial y la OMS lo reconoció en 2002 (Cañizares Marqués & Carbonero Celis, 2017).

Para Bach-Faig & Esquiús de la Zarza, (2019) la nutrición correcta e individualizada es el entrenamiento invisible sin el cual el ejercicio físico no sería posible ni tendría el efecto beneficioso que se le atribuye.

De acuerdo a López-Miñarro, (2009) existen numerosas ideas o afirmaciones que determinan ciertos comportamientos alimenticios relacionados con el ejercicio físico que no tienen sustento científico. El papel del profesor es poner en tela de juicio los mismos que forma razonada de cara a corregirlos. Algunos de los más frecuentes son: sudar es bueno para adelgazar (desemboca en deshidratación), ingerir azúcar unos minutos antes del ejercicio físico mejora el rendimiento (produce una hipoglucemia reactiva que provoca una "pájara"), hay que aportar grandes cantidades de proteínas para muscular (consumos excesivos de proteínas provocan descalcificación ósea y problemas renales y hepáticos). El profesor de Educación Física debe adoptar una actitud de intervención para intentar paliar algunos de los

problemas que pueden condicionar los inadecuados hábitos alimenticios (Cañizares Marqués & Carbonero Celis, 2017).

Según Lois Carro & Rial Rebullido, (2016) el tratamiento de la obesidad y o sobrepeso es complejo y precisa de un equipo multidisciplinario que combine una dieta adecuada, el incremento de la actividad física y la modificación de actitudes y comportamientos alimentarios: educación personal y/o familiar. Játiva Rosero, (2015) observa que los niños/as no consumen una alimentación balanceada que les permita superar el rendimiento físico, esto se debe a la falta de conocimiento y consumo de las clases principales de nutrientes que el cuerpo necesita como: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, y agua, dando como resultado una función corporal no saludable afectando indirectamente la función hormonal, del organismo.

Hábitos saludables

La práctica de actividad física y deportiva implica un incremento de la necesidad de energía y nutrientes. Este incremento depende de la intensidad, la duración y la modalidad de la actividad, entre otros factores. La alimentación debe adecuarse para cubrir las necesidades adicionales. Los padres deben evitar que el momento de consumir las comidas se convierta en un medio de castigo o motivación y fomentar que los niños identifiquen las señales fisiológicas del hambre, sed o saciedad. De igual manera, es necesario que en la escuela aprendan los grupos de alimentos, el rol nutricional que desempeñan, la importancia de la variedad y los criterios de autonomía y responsabilidad para procesos de elección (Mena Bejarano & Cardozo Vásquez, 2018).

Para Herrero Martin, (2018) “las necesidades de proteínas en los niños y adolescentes son de por sí superiores a las de los adultos, siendo todavía mayores en caso de practicar ejercicio”. En las últimas décadas, la relación bidireccional entre alimentación, salud y actividad física ha ido cobrando cada vez más solidez y rigor, de modo que llevar un estilo de vida saludable permite, por un lado, mejorar la esperanza y la calidad de vida y por otro, prevenir enfermedades, así como mejorar su sintomatología. En este sentido, el aprendizaje y la consolidación de hábitos saludables desde la infancia, implantando pautas alimentarias

correctas, son decisivos para que dichos hábitos se mantengan en la edad adulta a lo largo de la vida.

Elegir bien los alimentos que consumimos diariamente permite que el organismo pueda hacer una buena disposición de sus nutrientes, reparando tejidos, generando nuevas células y manteniendo los niveles adecuados. Esto nos ayuda a prevenir enfermedades y mejora nuestra vitalidad.

Jiménez Sesme, (2012) observan que la mayoría de niños del séptimo año de educación Básica de la Escuela Honduras, tiene malos hábitos alimenticios, esto se debe a la falta de información de sus padres, ya que les envían dinero y adquieren comida chatarra en el bar de la escuela, además no se les inculca que realicen algún tipo de actividad física con la finalidad de aportar a su crecimiento adecuado, en vez de eso se le orienta al niño para que adquiera hábitos dañinos como el sedentarismo, la monotonía, la televisión.

Salud

El objetivo principal de la alimentación durante la infancia es el mantenimiento de la salud para desarrollar un adecuado crecimiento tanto físico como mental. Sin embargo, en la actualidad, la calidad nutricional de los alimentos de muchos niños y adolescentes está lejos de llegar a alcanzar las recomendaciones de salud. Por ello, cobra mayor importancia adoptar unos adecuados hábitos alimentarios desde edades tempranas para así prevenir muchas enfermedades en la edad adulta (Esquiús de la Zarza & Bach-Faig, 2020).

La OMS recomienda que los niños sanos entre 5 y 17 años deban practicar al menos 60 min de actividades físicas diarias de intensidad moderada o vigorosa, pudiéndose dividir, por ejemplo, en dos sesiones de 30 min. Las actividades deben consistir en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, ejercicios programados, educación física, etc., en todo el entorno del niño: familia, colegio y comunidad. Cuando hablamos de niños inactivos, se recomienda programar un aumento progresivo tanto en intensidad como en tiempo de la actividad hasta alcanzar el objetivo indicado (Esquiús de la Zarza & Bach-Faig, 2020).

Fernández Saltos, (2021) se enfocan en determinar la importancia de la alimentación en el rendimiento deportivo de los alumnos de octavo de educación básica de la Unidad Educativa Ambato. Los resultados revelan un importante porcentaje de estudiantes con tendencia a desarrollar complicaciones en su estado nutricional, especialmente de sobrepeso, además, no consumen alimentos saludables, al dejar de hacerlo se pierde el aporte de carbohidratos, fibra vegetal, minerales y otros nutrientes, esenciales para su desarrollo. Se concluye que es importante realizar un seguimiento nutricional en deportistas jóvenes para identificar posibles deficiencias de vitaminas y minerales, que afectarían el rendimiento deportivo o la salud.

Variable dependiente

Ejercicio físico

Zapata Galarza & Ramírez Ponce, (2020) quienes citan a varios autores reconocen que la actividad física considerada como una práctica de ejercicios físicos, que utilizan a todos los músculos del cuerpo humano, constituye un gasto energético que aporta positivamente a la salud. El sedentarismo es considerado un problema de salud pública y uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial (OMS, 2018) debido a las graves implicaciones que tiene. Los hábitos sedentarios hacen que la tasa de mortalidad aumente significativamente. En este contexto se debe: "Realizar actividad física (A.F) para no llevar una vida sedentaria, sino saludable, pudiendo, a la par, disfrutar de una vida cómoda por los avances tecnológicos, pero cuidando la salud física"

La actividad física conocida como la realización de diferentes ejercicios físicos, los mismos que varían según su intensidad, toma en cuenta la siguiente pirámide de Corbin, (2007) de Actividad Física Infantil, lo que se muestra en la Figura 1.

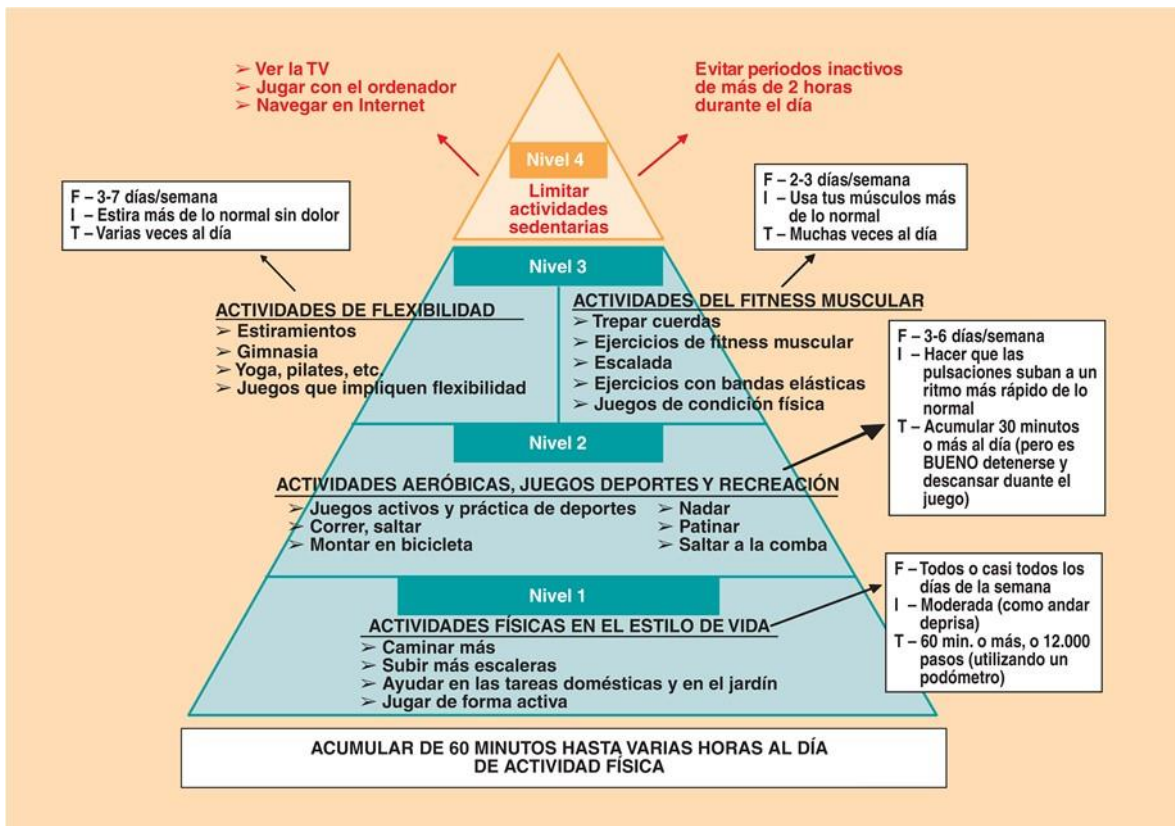


Figura 1. Pirámide de Actividad Física Infantil. Corbin, (2007)

Existe una relación directa entre la práctica de actividad física (es decir, ser una persona activa y no sedentaria) y la mejora de parámetros de salud ósea, la salud cardiovascular, la capacidad respiratoria o el bienestar emocional, que a su vez se asocia a la mejora cognitiva. Además, mantener una vida activa y practicar algún deporte está también asociado a una mejor alimentación.

Lucas, (2021) aplican la Encuesta sobre Hábitos Saludables en Adolescentes (ENHASA), cumplimentada por los padres y que engloba cuatro dimensiones compuestas por hábitos de vida modificables: alimentación, actividad física, nuevas tecnologías, y colegio-amigos. En la dimensión de actividad física se observó una asociación significativa ($p < 0,001$) entre el IMC y las puntuaciones obtenidas en esta dimensión, ya que a medida que aumentaba la categoría de IMC disminuía la actividad física referida por los adolescentes. Los adolescentes obesos mostraron peores hábitos alimentarios y de ejercicio, reflejaron mayor consumo de pantallas y nuevas tecnologías, y refirieron peores relaciones personales, sociales y escolares.

La única conducta modificable estudiada que mostró asociación con el exceso de peso fue la puntuación en la dimensión actividad física de la ENHASA.

Guerrero et al., (2014) proponen el cuestionario de hábitos de vida saludables de alimentación y actividad física (CHVSAAF), mencionan que no existen cuestionarios para identificar los hábitos de vida saludables en niños escolares por lo que diseñan y evalúan la fiabilidad y validez del cuestionario que proponen. El puntaje total de las dos dimensiones del instrumento, permite clasificar de acuerdo a tres puntos de corte. Es así como a aquellos que tengan menos de 95 puntos, se les clasificará con hábitos alimentarios deficientes, ya que el estilo de vida del niño plantea muchos factores de riesgo. A quienes presenten un puntaje dentro del rango entre los 95 a 109 puntos, se les considerará con hábitos alimentarios suficientes, que nos indica que el estilo de vida tiene beneficios para la salud, aunque también presenta riesgos. Mientras quienes presenten un puntaje superior a 109 puntos, se les catalogará como personas con hábitos alimentarios saludables, ya que el estilo de vida representa una influencia adecuada para la salud.

Para Barja-Fernández et al., (2019) la obesidad causa millones de muertes anuales y se asocia con las nuevas preferencias alimentarias y la disminución de actividad física. El objetivo de su estudio fue evaluar la calidad de la dieta y la práctica de actividad física en escolares gallegos para valorar la necesidad de modificar las estrategias actuales de intervención en estilos de vida. Los principales hallazgos se resumen en: a) los varones practican más actividad física-deportiva que las mujeres, mostrando ambos una calidad de la dieta similar; b) en Secundaria el nivel de actividad física es superior y el patrón alimentario empeora; c) los estudiantes con obesidad presentan una calidad de la dieta peor y una tendencia a una menor practica física-deportiva que los escolares con normopeso; y d) la calidad de la dieta se correlaciona positivamente con la práctica de actividad física y negativamente con la edad y el IMC, mientras que el nivel de actividad física se correlaciona negativamente con la edad.

Recomendaciones sobre actividad física y deportiva en la infancia

Existe un consenso unánime en que la promoción de actividades deportivas forma parte de un estilo de vida saludable (Rodríguez et al., 2017).

- El niño escolar y adolescente debe participar regularmente en alguna actividad física adecuada que a largo plazo forme parte de su estilo de vida.
- El tipo y cantidad de ejercicio no están determinados, aunque se estima que en escolares una realización de 30 a 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a intensa, preferiblemente todos los días a la semana.
- Debe alentarse a la participación de padres en programas de actividad física y asesorar a la familia y a la escuela.

La actividad física desempeña un papel muy importante en la salud, y específicamente en la calidad de vida de los jóvenes, y esta deberá ser una prioridad de los Gobiernos. El aumento en el nivel de la actividad física mejorará no solo la salud y el bienestar de los niños, sino que representará ahorros considerables en gastos en servicios de salud. Según la OMS, una inversión de un dólar en tiempo y equipo dedicado a la actividad física conduce a un ahorro de 3,2 dólares en gastos médicos. La actividad física de los jóvenes obedece a la ley de la conservación de la energía y toda actividad debe extraer energía de los alimentos (Rodríguez Escobar, 2019).

La Actividad Física como estrategia de prevención

Ayelén, (2013) menciona que existe consenso en cuanto a que realizar actividad física regular tiene beneficios significativos en la salud, particularmente cuando derivan de un plan estructurado de ejercicios: llevar a cabo una actividad planificada, estructurada y que sea repetitiva con el fin de mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física. Diferentes investigaciones sostienen que se debería realizar actividad de moderada intensidad por lo menos 30 minutos diarios. Por otro lado, la OMS, (2010) plantea que los jóvenes en edad escolar deben acumular diariamente al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada o vigorosa para garantizar su desarrollo saludable. Con sentido epidemiológico, se afirma que esto puede proporcionarles importantes beneficios físicos, mentales y sociales. De aquí que se insista sobre la necesidad de generar conciencia en la sociedad, a través de estrategias de prevención, de manera de crear las condiciones que hagan segura, posible y placentera la actividad física para que se incorpore como parte de los hábitos saludables en el niño, el adolescente y el adulto.

La actividad física regular debe ser priorizada en la familia, la escuela y las comunidades. La Subcomisión de Epidemiología y el Comité de Nutrición SECN, (2005) de la Sociedad Argentina de Pediatría sostienen que la infancia y la adolescencia son etapas que ofrecen una gran oportunidad para la promoción de la salud. La evidencia muestra que la familia es el principal factor ambiental que influye sobre el peso del niño y que la escuela representa una ventana de oportunidad para desplegar estrategias de prevención de sobrepeso y obesidad.

Calderón et al., (2020) en su estudio cuyo objetivo fue evaluar los hábitos de alimentación y actividad física de estudiantes entre 4 a 13 años de edad en una Comuna Chilena señalan que la gran mayoría de los estudiantes encuestados almorzaron en el colegio; consumieron alimentos altos en azúcar refinada, productos envasados y comida rápida al menos 1 vez a la semana. El 58,5% de los encuestados no realizó actividad física extra-programática. Se evaluaron tres ítems: aspectos nutricionales, de frecuencia alimentaria y de actividad física. Los niños que participaron en este estudio no realizan actividad física extra programática y sus hábitos de consumo no favorecen esta condición. Este estudio sirve como base para el diseño y aplicación de estrategias de intervención educativas, que por medio de herramientas innovadoras y tecnológicas, contribuyan a educar en éste ámbito a niños(as) y jóvenes.

Entrenamiento deportivo

La alimentación habitual tiene como objetivo principal proporcionar suficiente energía para evitar el balance energético negativo y mantener un óptimo desarrollo, siempre adaptando los requerimientos energéticos a los entrenamientos y competiciones. Los requerimientos diarios energéticos para niños con actividad física moderada se muestran en la tabla 2.

Tabla 2. Requerimientos diarios energéticos con actividad física moderada Esquiús de la Zarza & Bach-Faig, (2020)

Edad (años)	kcal/kg/día niño	kcal/kg/día niña
1-2	82	80
2-3	84	81

3-4	80	77
4-5	77	74
5-6	74	72
6-7	73	69
7-8	71	67
8-9	69	64
9-10	67	61
10-11	65	58
11-12	62	55
12-13	60	51
13-14	58	49
14-15	56	47
15-16	53	45
16-17	52	44
17-18	50	44

Para ser más precisos en la estimación de los requerimientos energéticos según el grado de actividad física podemos emplear el PAL (physical activity level), que expresa la energía gastada a diario como un múltiplo de la tasa metabólica en reposo:

$$PAL = \frac{GET \text{ (gasto energético total)}}{GMB \text{ (gasto energético basal)}}$$

Para estimar los requerimientos energéticos de niños con diferentes niveles de actividad física se resta o se suma un 15% de la media del PAL (1,7) que refleja un nivel de actividad moderada. Para una actividad ligera PAL = 1,5 o intensa PAL = 2.

Iniciativas Escolares de Alimentación y Actividad Física

De acuerdo a la Food and Agriculture Organization, (2018) las iniciativas de educación en el ámbito escolar son una de las medidas más comunes y estudiadas. Una revisión sistemática para políticas implementadas en América Latina y el Caribe, mostró que las intervenciones con mejores resultados fueron aquellas que combinaron los programas de educación con otras medidas paralelas, como la realización de actividad física, cambios nutricionales en los menús escolares y el establecimiento de políticas institucionales para la prevención del

sobrepeso y la obesidad. En casos específicos como Colombia, por ejemplo, se observó que una estrategia combinada de educación alimentaria y actividad física decantó en disminuciones de la circunferencia de cintura, el Índice de Masa Corporal (IMC) y la grasa corporal total; mientras que estudios realizados en Brasil han confirmado que las intervenciones educacionales en niños y niñas en las escuelas disminuyen el consumo de alimentos no saludables.

Las instituciones educativas deben desempeñar un papel protagónico, al convertirse en los espacios en los que se fomente la educación física con el propósito de promocionar y desarrollar hábitos de vida saludable, prevenir las enfermedades, especialmente ahora que los adolescentes corren riesgos de diferente índole. En estas edades, la Educación Física influye, de manera positiva, para que continúen su práctica cuando sean adultos y adquieran hábitos saludables que les sirvan a lo largo de la vida (Zapata Galarza & Ramírez Ponce, 2020).

Kain B et al., (2005) proponen estrategia de promoción de la salud en escolares, la muestra incluyó 1103 escolares que en el 2002 estaban entre 1° a 6° básico en las tres escuelas municipales de la ciudad y que contaban con mediciones durante el período completo. Los componentes más importantes de la intervención incluyeron la aplicación de programa educativo FAO/INTA, charlas a los padres, aumento de las clases de educación física y un programa motivacional de actividad física. Los resultados muestran que la prevalencia de obesidad fue muy alta al inicio y que disminuyó de 21,6% a 12,2% en hombres y de 19,4% a 8,7% en mujeres.

González et al., (2020) proponen un programa de intervención educativa que consistió en entrega de fruta como colación, educación alimentaria, mejora de la actividad física y kioscos escolares, con participación de profesores y familias. Como resultado se observó una mejoría de los conocimientos en alimentación saludable de los niños, con una excelente satisfacción de usuarios. En escuelas similares no intervenidas el exceso de peso fue mayor con respecto a las del programa. Hubo una tendencia a disminuir el consumo de dulces y bebidas azucaradas en pre kínder y kínder entre 2014 y 2017 y el consumo de 3 porciones al día de frutas y verduras en niños intervenidos fue superior al promedio nacional de 2 porciones al día. Se realizaron un total de siete sesiones educativas en la sala de clases cada año, una vez

al mes, sobre alimentación saludable y para mejorar los estilos de vida saludable en los niños, se incorporó el fomento al movimiento y a la actividad física.

Tigse Osorio, (2014) en su tesis presenta un manual aplicado a mejorar la alimentación estudiantil y que se convierta en un material de consulta en nuestro medio, se busca la aplicación de una correcta alimentación, la cual permita desarrollar una correcta actividad física de los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB. En este estudio se concluye que la alimentación no es un factor excluyente en el desarrollo de las actividades físicas de los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi, ya que la ingesta de alimentos es indispensable para la vida de los seres humanos, mediante este proceso los humanos tomamos los nutrientes necesarios, los cuales mediante el proceso del metabolismo transforman los nutrientes en energía, esta energía es la encargada de aportar para las actividades cotidianas. Además, uno de los factores que se han evidenciado es que los estudiantes antes mencionados no se alimentan adecuadamente por lo que su desarrollo físico no es el correcto.

1.2 Objetivos:

🚦 1.2.1 Objetivo general

Determinar la relación de la alimentación en la actividad física de los estudiantes de Básica de la Unidad Educativa Nueva Era en el periodo abril – septiembre 2021.

🚦 1.2.2 Objetivos específicos

Identificar los hábitos alimenticios de los estudiantes de Básica de la Unidad Educativa Nueva Era en el periodo abril – septiembre 2021.

Evaluar la práctica de actividad física de los estudiantes de Básica de la Unidad Educativa Nueva Era en el periodo abril – septiembre 2021.

Analizar la relación entre la alimentación y la actividad física de los estudiantes de Básica de la Unidad Educativa Nueva Era en el periodo abril – septiembre 2021.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales

La población que intervino en la presente investigación es un total de 50 estudiantes de quinto, sexto y séptimo año de educación general básica de la Unidad Educativa Nueva Era. No requiere la muestra porque la población no supera las 100 personas.

Se utilizó la técnica de encuesta para los estudiantes, evidenciando como se relaciona la alimentación en la actividad física, lo cual permitió el conocimiento de lo que ocurre en torno al problema planteado en la investigación, dando explicación a las variables de estudio.

2.2 Métodos

🚦 2.2.1 Diseño de investigación.

Para la presente investigación se aplicó el enfoque cuantitativo de tipo básico no experimental. Según (Sánchez Flores, 2019) La investigación bajo el enfoque cuantitativo se denomina así porque trata con fenómenos que se pueden medir a través de la utilización de técnicas estadísticas para el análisis de los datos recogidos, su propósito más importante radica en la descripción, explicación, predicción y control objetivo de sus causas y la predicción de su ocurrencia a partir del desvelamiento de las mismas, fundamentando sus conclusiones sobre el uso riguroso de la métrica o cuantificación, tanto de la recolección de sus resultados como de su procesamiento, análisis e interpretación, a través del método hipotético-deductivo.

🚦 2.2.2 Población y muestra de estudio

La muestra estuvo compuesta por 50 estudiantes de la Unidad Educativa Nueva Era de quinto, sexto y séptimo grado de Educación Básica. Estudiantes con edades comprendidas entre 9 y 12 años de los cuales 21 (42%) estudiantes son de sexo masculino y 29 (58%) de sexo femenino.

Tabla 1. Población y muestra

Sexo	f	%
Masculino	21	42.0
Femenino	29	58.0
Total	50	100.0

Fuente: Numero y frecuencia de estudiantes que participan

Elaborado por: Diana Carolina Acosta Chisaguano

2.2.3 Operacionalización de las variables

Variable	Tipo de variable	Concepto o conceptualización de la variable	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Alimentación	Independiente	Ingesta de alimentos al organismo con el fin de adquirir nutrientes y vitaminas obteniendo la energía necesaria para nuestro desarrollo.	Alimentación y nutrición	Frecuencia de consumo de alimentos.	Cuestionario de hábitos de vida saludables de alimentación y actividad física (CHVSAAF) para escolares de 8-12 años. 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12,14, 15,17, 18, 20 ,21, 23, 24, 26 y 27.
Actividad física	Dependiente	Todo movimiento corporal que implique gasto energético.	Actividad e	Frecuencia de actividad física.	Cuestionario (CHVSAAF) para escolares de 8-12 años.

			inactividad física		1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 y 25
--	--	--	--------------------	--	----------------------------------

2.2.4 Técnicas e instrumentos de investigación

Investigación Descriptiva

Para este proyecto de investigación se describirán las variables: La alimentación y la actividad física de los escolares, a partir de esto se podrá obtener gran parte de la información que se recolectará y formará parte del sustento científico y así poder conocer más sobre las variables. Según (Alban, 2020) La investigación descriptiva tiene como objetivo describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utilizando criterios sistemáticos que permiten establecer la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando información sistemática y comparable con la de otras fuentes.

Investigación correlacional

La investigación es correlacional porque el objetivo es conocer la similitud que existe entre las variables y observar como tienen influencia sobre la otra variable.

Alcance

De campo

Este trabajo de investigación se desarrollará directamente con los estudiantes donde se aplicará una encuesta y podremos recolectar datos que serán un recurso importante en esta investigación. Se aplicará un cuestionario diseñado con el objetivo de identificar los hábitos de vida saludables, de alimentación y actividad física en escolares de 8 a 12 años de edad, donde los datos que se obtendrán serán lo más cercano a la realidad.

2.2.5 Plan de recolección de la información

La recolección de la información está dirigida a los estudiantes de básica de la Unidad Educativa Nueva Era, sobre alimentación y su relación con la actividad física, la presente investigación se realizó directamente con los estudiantes de dicho plantel utilizando la plataforma zoom, aplicando una encuesta de hábitos de vida de alimentación y actividad física para escolares de 8-12 años que consta de 27 ítems, las preguntas 1, 4, 7, 10, 13,16, 19, 22 y 25 miden la dimensión de actividad física, y las preguntas 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14,15, 17, 18, 20, 21, 23, 24, 26 y 27 miden la dimensión de alimentación, estructurado con una escala de Likert, cada una con cinco opciones de respuesta: Nunca o menos de 1 vez por mes, 1 a 3 veces por mes, 1 o 2 veces por semana, 3 a 6 veces por semana y diariamente, de la cual se proporcionó información detallada para un adecuado entendimiento de cada uno de los estudiantes. Con la colaboración de los estudiantes se obtuvo la información real, dando validez y veracidad a la investigación.

2.2.6 Tratamiento estadístico de los datos de investigación

Después de aplicar el cuestionario y ya obtenidas las respuestas, los datos brutos se establecieron en el programa Excel y se determinó los baremos de valoración que son: alto, medio y bajo.

Tabla 2. Baremos en referencia a los hábitos alimenticios y actividad física.

NIVELES	HABITOS ALIMENTARIOS	ACTIVIDAD FISICA
ALTO	64	39
MEDIO	54 – 63	35 – 38
BAJO	53	34

Se utilizó el programa estadístico SPSS versión 25 IBM para el procedimiento estadístico de la investigación, con el cual realizamos un análisis descriptivo y un análisis de frecuencias y porcentajes que caracterizaron a la muestra de estudio. Para el análisis de significación estadístico general, se aplicó una prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para datos ≥ 50 , que determino la distribución anormal de los datos en estudio y la aplicación de la prueba no paramétrica Ude Mann-Withney para muestras independientes. También se determinó el índice de actividad deportiva aplicando la prueba no paramétrica de Ude

MannWithney para muestras independientes determinando la diferencia significativa en un nivel de $P \leq 0.05$ (*). y las del Chi cuadrado se utilizó para reconocer la asociación entre dos variables categóricas.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de los resultados

En los resultados de nuestra indagación se pudo observar que la dimensión de alimentación tiene una asociación significativa con la actividad física ya que a medida que el escolar tiene malos hábitos alimenticios disminuye la actividad física que realiza. Nuestra muestra estableció en la dimensión de alimentación que los escolares se encuentran en un 40% es decir en un nivel medio de hábitos de alimentación saludables. En la dimensión de actividad física pudimos determinar que el nivel medio y alto son los niveles con un mayor porcentaje del 36%, determinando así que los escolares tienen un nivel entre medio y alto de practica de actividades físicas. Finalmente, en relación de las dos dimensiones se manifiesta que el 44% de la muestra de estudio tiene hábitos alimentarios y actividad física suficientes, concluyendo que se encuentran en un estilo de vida beneficioso para la salud, pero también presenta riesgos.

3.1.1 Caracterización de la muestra de estudio

En este apartado daremos a conocer los resultados de la muestra de estudio mediante tablas de frecuencias y porcentajes.

Tabla 3. Categorización de la muestra de estudio.

Sexo	f	%	Edad			Peso		
			M	DS	P	M	DS	P
Masculino	21	42.0	10.10	0.77		31.09	3.29	
Femenino	29	58.0	10.52	1.12	0.169**	32.29	4.27	0.458**
Total	50	100.0	10.34	1.02		31.78	3.90	

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de la variable del sexo; valores medios (M) y desviaciones estándares (DS) de las variables de la edad y peso con diferencias significativas en un nivel de $P \geq 0.05$ entre grupos por sexo.

El análisis evidencio que la muestra de estudio está compuesta por 50 estudiantes de los cuales 21 (42%) estudiantes son de sexo masculino y 29 (58%) de sexo femenino. Se

observa que en relación a la edad y el peso existe diferencias significativas entre los grupos de estudio.

3.1.2 Resultados por objetivo

A continuación, daremos a conocer los resultados por objetivo de estudio, desglosando cada uno de los resultados obtenidos.

3.2.1 Resultados de la identificación de los hábitos alimenticios de los escolares de Educación General Básica de la Unidad Educativa Nueva Era en el periodo abril – agosto 2021.

Para el desarrollo de este objetivo y con el fin de identificar los hábitos alimenticios de los escolares se aplicó el instrumento determinado en la metodología de investigación, el cual, a través de ítems específicos, permitió analizar la dimensión de hábitos alimenticios y nutrición y determinar la frecuencia de consumo de ciertos productos alimenticios, líquidos y tiempo o acciones de ingesta.

Motivo por el cual se analizan de manera individual cada ítem observado:

Ítem 2. Tomo refrescos o jugos embotellados (tabla 4).

Tabla 4. Análisis ítem 2 instrumento CHVSAAF

Respuestas asignadas	f	%
Diariamente	10	20.0
3 a 6 veces por semana	5	10.0
1 o 2 veces por semana	18	36.0
1 a 3 veces por mes	7	14.0
Nunca	10	20.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de la muestra de estudio toma refrescos o jugos embotellados con una frecuencia de 1 a 2 veces por semana.

Ítem 3. Tomo leches saborizadas: chocolate, fresa, etc. (tabla 5).

Tabla 5. Análisis ítem 3 instrumento CHVSAAF

Respuestas asignadas	f	%
Diariamente	9	18.0
3 a 6 veces por semana	6	12.0
1 o 2 veces por semana	7	14.0
1 a 3 veces por mes	17	34.0
Nunca	11	22.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de la muestra de estudio toma leches saborizadas, fresa, etc., con una frecuencia de 1 a 2 veces por semana.

Ítem 5. Como frutas y verduras (tabla 6).

Tabla 6. Análisis ítem 5 instrumento CHVSAAF

Respuestas asignadas	f	%
Nunca	11	22.0
1 a 3 veces por mes	9	18.0
1 o 2 veces por semana	8	16.0
3 a 6 veces por semana	6	12.0
Diariamente	16	32.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de la muestra de estudio como frutas y verduras, con una frecuencia de diariamente.

Ítem 6. Desayuno antes de salir de mi casa (tabla 7).

Tabla 7. Análisis ítem 6 instrumento CHVSAAF

Respuestas asignadas	f	%
Nunca	4	8.0

1 a 3 veces por mes	7	14.0
1 o 2 veces por semana	14	28.0
3 a 6 veces por semana	13	26.0
Diariamente	12	24.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de la muestra de estudio Desayuno antes de salir de mi casa con una frecuencia de 1 a 2 veces por semana.

Ítem 8. Como pizzas o hamburguesas (tabla 8).

Tabla 8. Análisis ítem 8 instrumento CHVSAAF

Respuestas asignadas	f	%
Diariamente	7	14.0
3 a 6 veces por semana	4	8.0
1 o 2 veces por semana	10	20.0
1 a 3 veces por mes	15	30.0
Nunca	14	28.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de la muestra de estudio Como pizzas o hamburguesas con una frecuencia de 1 a 3 veces por mes.

Ítem 9. Como panes o pastelitos de paquete (tabla 9).

Tabla 9. Análisis ítem 9 instrumento CHVSAAF

Respuestas asignadas	f	%
Diariamente	10	20.0
3 a 6 veces por semana	4	8.0
1 o 2 veces por semana	7	14.0
1 a 3 veces por mes	14	28.0
Nunca	15	30.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de la muestra de Como panes o pastelitos de paquete con una frecuencia de 1 a 3 veces por mes.

Ítem 11. Si estoy aburrido o triste me da por comer (tabla 10).

Tabla 10. Análisis ítem 11 instrumento CHVSAAF

Respuestas asignadas	f	%
Diariamente	9	18.0
3 a 6 veces por semana	5	10.0
1 o 2 veces por semana	12	24.0
1 a 3 veces por mes	15	30.0
Nunca	9	18.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de Si estoy aburrido o triste me da por comer con una frecuencia de 1 a 3 veces por mes.

Ítem 12. Hago 5 comidas al día (desayuno, lunch, comida, colación de media tarde, cena) (tabla 11).

Tabla 11. Analisis ítem 12 instrumento CHVDAAF

Respuestas asignadas	f	%
Nunca	2	4.0
1 a 3 veces por mes	1	2.0
1 o 2 veces por semana	6	12.0
3 a 6 veces por semana	12	24.0
Diariamente	29	58.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de Hago 5 comidas al día (desayuno, lunch, comida, colación de media tarde, cena) con una frecuencia de diariamente.

Ítem 14. Como algunas golosinas o frituras como: chicles, caramelos, papas de bolsa, etc. (tabla 12).

Tabla 12. Análisis ítem 14 instrumento CHVSAAF

Respuestas asignada	f	%
Diariamente	1	2.0
3 a 6 veces por semana	3	56.0
1 o 2 veces por semana	15	30.0
1 a 3 veces por mes	28	6.0
Nunca	3	6.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de Como algunas golosinas o frituras como: chicles, caramelos, papas de bolsa, etc. con una frecuencia de 3 a 6 veces por semana.

Ítem 15. Cuando tengo sed tomo agua sola (tabla 13).

Tabla 13. Análisis ítem 15 instrumento CHVSAAF

Respuestas asignadas	f	%
Diariamente	6	12.0
3 a 6 veces por semana	8	16.0
1 o 2 veces por semana	10	20.0
1 a 3 veces por mes	15	30.0
Nunca	11	22.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de Cuando tengo sed tomo agua sola con una frecuencia de 1 a 3 veces por mes.

Ítem 17. Sigo comiendo, aunque ya no tenga hambre, solo por acabarme lo que tengo en el plato. (tabla 14).

Tabla 14. Análisis ítem 17 instrumento CHVSAAF

Respuestas asignadas	f	%
Nunca	16	30.0
1 a 3 veces por mes	18	34.0
1 o 2 veces por semana	8	16.0
3 a 6 veces por semana	2	4.0
Diariamente	8	16.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de Sigo comiendo, aunque ya no tenga hambre, solo por acabarme lo que tengo en el plato con una frecuencia de 1 a 3 veces por mes.

Ítem 18. Como al menos 2 frutas al día (tabla 15).

Tabla 15. Análisis ítem 18 instrumento CHVSAAF

Respuestas asignadas	f	%
Diariamente	7	14.0
3 a 6 veces por semana	22	44.0
1 o 2 veces por semana	6	12.0
1 a 3 veces por mes	14	28.0
Nunca	1	2.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de Como al menos 2 frutas al día con una frecuencia de 3 a 6 veces por semana.

Ítem 20. Cuando veo la televisión como golosinas o frituras (tabla 16).

Tabla 16. Análisis ítem 20 instrumento CHVSAAF

Respuestas asignadas	f	%
----------------------	---	---

Diariamente	4	8.0
3 a 6 veces por semana	5	10.0
1 o 2 veces por semana	6	12.0
1 a 3 veces por mes	28	56.0
Nunca	7	14.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de Cuando veo la televisión como golosinas o frituras con una frecuencia de 1 a 3 veces por mes.

Ítem 21. El lunch que como todos los días lo compro en la escuela o en la calle (tabla 17).

Tabla 17. Análisis ítem 21 instrumento CHVSAAF

Respuestas asignadas	f	%
Diariamente	2	4.0
3 a 6 veces por semana	4	8.0
1 o 2 veces por semana	8	16.0
1 a 3 veces por mes	9	18.0
Nunca	27	54.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de El lunch que como todos los días lo compro en la escuela o en la calle con una frecuencia de nunca.

Ítem 23. Si tengo hambre entre comidas, como una fruta (tabla 18).

Tabla 18. Análisis ítem 23 instrumento CHVSAAF

Respuestas asignadas	f	%
Diariamente	4	8.0
3 a 6 veces por semana	23	46.0
1 o 2 veces por semana	9	18.0
1 a 3 veces por mes	10	20.0
Nunca	4	8.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de Si tengo hambre entre comidas, como una fruta con una frecuencia de 3 a 6 veces por semana.

Ítem 24. A la hora de comer veo la televisión (tabla 19).

Tabla 19. Análisis ítem 24 instrumento CHVSAAF

Respuestas asignadas	f	%
Nunca	4	8.0
1 a 3 veces por mes	5	10.0
1 o 2 veces por semana	17	34.0
3 a 6 veces por semana	10	20.0
Diariamente	14	28.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de A la hora de comer veo la televisión con una frecuencia de 1 o 2 veces por semana.

Ítem 26. Como al menos 2 verduras al día (tabla 20).

Tabla 20. Análisis ítem 26 instrumento CHVSAAF

Respuestas asignadas	f	%
Nunca	2	4.0
1 a 3 veces por mes	5	10.0
1 o 2 veces por semana	9	18.0
3 a 6 veces por semana	10	20.0
Diariamente	24	48.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de Como al menos 2 verduras al día con una frecuencia de diariamente.

Ítem 27. Consumo helado, malteadas, café o chocolate, preparados con crema batida, cajeta [manjar] o chispas de chocolate (tabla 21).

Tabla 21. Análisis ítem 27 instrumento CHVSAAF

Respuestas asignadas	f	%
Diariamente	7	14.0
3 a 6 veces por semana	10	20.0
1 o 2 veces por semana	10	20.0
1 a 3 veces por mes	18	36.0
Nunca	5	10.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de Consumo helado, malteadas, café o chocolate, preparados con crema batida, cajeta [manjar] o chispas de chocolate con una frecuencia de 1 a 3 veces por mes.

Los resultados de la sumatoria de los valores de cada ítem dentro de la dimensión, nos permitió categorizar a la muestra de estudio en los siguientes niveles según los baremos construidos específicamente para esta muestra de estudio en relación a el promedio muestral y su desviación estándar (tabla 22).

Tabla 22. Niveles de hábitos de alimentación y nutrición

Niveles de hábitos de alimentación y nutrición	f	%
Alto	17	34.0
Medio	20	40.0
Bajo	13	26.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%).

Este ítem determina que el nivel medio es el mayor porcentaje de los niveles de hábitos de alimentación y nutrición en los escolares, con una frecuencia de 20 (40%).

3.1.2.2 Resultados de la evaluación de la práctica de actividad física de los escolares de Educación General Básica de la Unidad Educativa Nueva Era en el periodo abril – agosto 2021.

De igual manera con el propósito de resolver el objetivo propuesto se aplicó los ítems correspondientes al instrumento señalado, que se relaciona con la dimensión de la actividad e inactividad física:

Ítem 1. Hago actividades físicas y/o deportivas con mi familia (tabla 23).

Tabla 23. Análisis ítem 1 instrumento CHVSAAF

Respuestas asignadas	f	%
Nunca	4	8.0
1 a 3 veces por mes	9	18.0
1 o 2 veces por semana	18	36.0
3 a 6 veces por semana	13	26.0
Diariamente	6	12.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de la muestra de estudio hace actividades físicas y/o deportivas con su familia con una frecuencia de 1 o 2 veces por semana.

Ítem 4. Estoy más tiempo en la computadora o videojuegos que jugando fútbol u otro deporte o actividad física (tabla 24).

Tabla 24. Análisis ítem 4 instrumento CHVSAAF

Respuestas asignadas	f	%
Nunca	11	22.0
1 a 3 veces por mes	6	12.0
1 o 2 veces por semana	18	36.0
3 a 6 veces por semana	7	14.0
Diariamente	8	16.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de la muestra de estudio Estoy más tiempo en la computadora o videojuegos que jugando fútbol u otro deporte o actividad física con una frecuencia de 1 o 2 veces por semana.

Ítem 7. Me paso 2 horas o más viendo programas de televisión (tabla 25).

Tabla 25. Análisis ítem 7 instrumento CHVSAAF

Respuestas asignadas	f	%
Nunca	5	10.0
1 a 3 veces por mes	6	12.0
1 o 2 veces por semana	11	22.0
3 a 6 veces por semana	6	12.0
Diariamente	22	44.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de la muestra de estudio Me paso 2 horas o más viendo programas de televisión con una frecuencia de diariamente.

Ítem 10. Juego en el parque, jardín o patio con otros niños (tabla 26).

Tabla 26. Análisis ítem 10 instrumento CHVSAAF

Respuestas asignadas	f	%
Diariamente	8	16.0
3 a 6 veces por semana	4	8.0
1 o 2 veces por semana	18	36.0
1 a 3 veces por mes	16	32.0
Nunca	4	8.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de la muestra de estudio Juego en el parque, jardín o patio con otros niños con una frecuencia de 1 o 2 veces por semana.

Ítem 13. A la hora de recreo hago algún deporte o actividad física (tabla 27).

Tabla 27. Análisis ítem 13 instrumento CHVSAAF

Respuestas asignadas	f	%
Nunca	3	6.0
1 a 3 veces por mes	1	2.0
1 o 2 veces por semana	3	6.0
3 a 6 veces por semana	3	6.0
Diariamente	40	80.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de la muestra de estudio A la hora de recreo hago algún deporte o actividad física con una frecuencia de diariamente.

Ítem 16. Practico algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizo en la escuela los días de Educación Física (tabla 28).

Tabla 28. Análisis ítem 16 instrumento CHVSAAF

Respuestas asignadas	f	%
Diariamente	4	8.0
3 a 6 veces por semana	1	2.0
1 o 2 veces por semana	34	68.0
1 a 3 veces por mes	8	16.0
Nunca	3	6.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de la muestra de Practico algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizo en la escuela los días de Educación Física con una frecuencia de 1 o 2 veces por semana.

Ítem 19. Camino por lo menos 15 minutos por día (tabla 29).

Tabla 29. Análisis ítem 19 instrumento CHVSAAF

Respuestas asignadas	f	%
Diariamente	26	52.0
3 a 6 veces por semana	3	6.0
1 o 2 veces por semana	8	16.0
1 a 3 veces por mes	9	18.0
Nunca	4	8.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de la muestra de Camino por lo menos 15 minutos por día con una frecuencia de diariamente.

Ítem 22. Me paso una buena parte de la mañana o tarde acostado (tabla 30).

Tabla 30. Análisis ítem 22 instrumento CHVSAAF

Respuestas asignadas	f	%
Diariamente	8	16.0
3 a 6 veces por semana	3	6.0
1 o 2 veces por semana	18	36.0
1 a 3 veces por mes	13	26.0
Nunca	8	16.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de la muestra de Me paso una buena parte de la mañana o tarde acostado con una frecuencia de 1 o 2 veces por semana.

Ítem 25. Me quedo en casa sentado o acostado, en vez de jugar o hacer deporte o actividad física (tabla 31).

Tabla 31. Análisis ítem 25 instrumento CHVSAAF

Respuestas asignadas	f	%
Diariamente	7	14.0
3 a 6 veces por semana	5	10.0
1 o 2 veces por semana	8	16.0
1 a 3 veces por mes	12	24.0
Nunca	18	36.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las respuestas asignadas

Este ítem determino que el mayor porcentaje de la muestra. Me quedo en casa sentado o acostado, en vez de jugar o hacer deporte o actividad física con una frecuencia de nunca.

Los resultados de la sumatoria de los valores de cada ítem dentro de la dimensión, nos permitió categorizar a la muestra de estudio en los siguientes niveles según los baremos construidos específicamente para esta muestra de estudio en relación a el promedio muestral y su desviación estándar (tabla 32).

Tabla 32. Niveles de hábitos de practica de actividad física

Niveles de practica de actividad física	f	%
Alto	18	36.0
Medio	18	36.0
Bajo	14	28.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%).

En este ítem se puede analizar que el nivel medio 36% y alto 36% son los niveles con un porcentaje mayor, determinando así que los escolares tienen una frecuencia suficiente y eficiente de práctica de actividad física

3.1.2.3 Resultados del análisis de la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física de los escolares de Educación General Básica de la Unidad Educativa Nueva Era en el periodo abril – agosto 2021.

En base a los resultados obtenidos en la aplicación del instrumento de investigación a la aplicación de las instrucciones de valorización de los resultados encontrados en las dimensiones del instrumento individualmente. (tabla 33).

Tabla 33. Valoración de alimentación y nutrición - actividad e inactividad física

Resultados instrumento CHVSAAF	N	Mín	Máx	M	DS
Dimensión de alimentación y nutrición		30	80	58.32	11.16
Dimensión de actividad e inactividad física	50	22	47	36.46	5.37
Hábitos alimentarios actividad física		52	127	94.78	15.53

Nota. Análisis de valores mínimos (Mín), máximos (Máx), medios (M) y desviaciones estándares (DS)

En base a los valores sumatorios, calculados entre las dos dimensiones del instrumento, se pudo determinar los niveles de hábitos alimentarios y de actividad física que caracterizan a la muestra de estudio según el instrumento de investigación, tomando en cuenta que la categorización es de manera unificada (tabla 34).

Tabla 34. Niveles de hábitos alimentarios y actividad física de la muestra de estudio

Hábitos alimentarios y de actividad física	f	%
Deficiente	21	42.0
Suficiente	22	44.0
Saludable	7	14.0
Total	50	100.0

Nota. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de hábitos alimentarios. En este ítem se determinó que una gran parte de los escolares tienen un nivel de hábitos alimenticios y de actividad física suficientes con una frecuencia de 22(44%).

Con el objetivo de relacionar las 2 variables de estudio y en base a los resultados de categorización específicos de la muestra de estudio, se realizó una tabla cruzada para analizar la relación entre los diferentes niveles por variable (tabla 35).

Tabla 35. Análisis de relación entre las variables de hábitos alimentarios y de práctica de la actividad física

Nivel de hábitos alimentarios	Nivel de práctica de actividad física			Total
	Alto	Medio	Bajo	
Alto	10	5	2	17
Medio	7	9	4	20
Bajo	1	4	8	13
Total	18	18	14	50

3.1.3 Discusión de los resultados de la investigación

En la caracterización de la muestra se determina la variable del sexo, edad y peso de los escolares, se estableció que existen diferencias significativas en un nivel de $P \geq 0.05$ entre grupos por sexo.

Dentro del análisis del cumplimiento de los objetivos, se desglosa cada ítem para medir tanto la alimentación como la actividad física, debido a que cada dimensión tiene ítems específicos por lo cual se realizó un análisis individual, determinando así que el mayor porcentaje de los escolares tienen un nivel medio del 40% de hábitos alimenticios saludables y en la dimensión de actividad física se encuentran en un nivel medio, alto.

Como resultado se estableció que la alimentación se relaciona con los niveles de practica de actividad física en los escolares y con un 44% determinando que los escolares tienen una vida saludable suficiente.

3.1.4. Verificación de hipótesis de investigación

La verificación estadística de las hipótesis de la investigación se realizó aplicando la prueba estadística Chi-Cuadrado de Pearson (tabla 36).

Tabla 36. Verificación estadística de las hipótesis de la investigación

Pruebas estadísticas	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	13.393	4	0.010*
N de casos válidos		50	

Nota. Significación asintótica bilateral en un nivel de $P \leq 0.05$

La prueba estadística aplicada determino que en base a un nivel de confiabilidad del 99% (0.001) con 4 grados de libertad, el valor límite de aceptación es de 13.28, comparado con nuestra investigación (13.393). este se encuentra en la zona de aceptación de la hipótesis alternativa planteada en el estudio, de igual manera la significación asintótica bilateral determina un nivel de asociación entre las variables con un valor de $P \leq 0.05$, que reafirma la aceptación de la hipótesis alternativa que determina:

H1: Los niveles de hábitos alimenticios se relacionan con los niveles de práctica de actividad física en los escolares.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

Finalizada la presente investigación y realizado los análisis respectivos llegamos a las siguientes conclusiones:

- Se determinó la relación de la alimentación en la actividad física de los estudiantes de Básica de la Unidad Educativa Nueva Era, mediante una encuesta, el cual, a través de ítems específicos, permitió observar la dimensión de hábitos alimenticios y actividad física determinando la relación y frecuencia de las dos variables de estudio.
- Se identificó los hábitos alimenticios de los estudiantes mediante ítems específicos de la encuesta de vida saludables de alimentación y actividad física (CHVSAAF), obteniendo como resultado que el 26% de los escolares tienen nivel bajo, el 40% un nivel medio y el 34% un nivel alto de hábitos de alimentación y nutrición. Siendo así el nivel medio el porcentaje más alto de la muestra de estudio.
- Se evaluó la práctica de actividad física de los estudiantes mediante los ítems que miden la dimensión de actividad física y se pudo analizar que el nivel medio y alto con el 36% son los niveles con un porcentaje mayor, determinando así que los escolares tienen una frecuencia suficiente y eficiente de práctica de actividad física
- Se analizó la relación entre la alimentación y la actividad física de los estudiantes en base a los valores sumatorios, calculados entre las dos dimensiones del instrumento, que una gran parte de los escolares tienen un nivel de hábitos alimenticios y de actividad física suficientes con una frecuencia de 22(44%).

4.2 Recomendaciones

Después de haber analizado los datos y resultados de la investigación es preciso realizar algunas recomendaciones:

- Organizar clases o charlas para una mayor información sobre la importancia y beneficios de la alimentación y actividad física para que los escolares en base a la

información captada puedan ir mejorando sus hábitos alimenticios y su desarrollo en las actividades físicas.

- Diseñar una guía nutricional para que padres y docentes puedan ayudar a que los escolares mejoren el estilo de vida y puedan tener un óptimo desarrollo y crecimiento, evitando así posteriores enfermedades.
- Incentivar a los escolares y padres de familia al cuidado de los hábitos de vida saludables dando acceso a opciones de comidas saludables y actividades recreativas donde el estudiante pueda enfocarse y tener éxito en el desarrollo de cada una de ellas.

MATERIALES DE REFERENCIA

Referencias Bibliográficas

- Ayelén, M. (2013). *Estudio del estado nutricional , actividad física y alimentación de escolares del nivel primario*. Universidad Nacional de la Plata.
- Bach-Faig, A., & Esquiús de la Zarza, L. (2019). *La alimentación en la actividad física y el deporte* (E. UOC (ed.)).
- Barja-Fernández, S., Pino, M., Portela Pino, I., & Leis Trabazo, R. (2019). Evaluación de los hábitos de alimentación y actividad física en escolares gallegos. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.02668>
- Calderón, C. F., Neira, G. E., & Flórez-Méndez, J. (2020). Evaluación de hábitos de alimentación, actividad física y estado nutricional en estudiantes de 4 a 13 años de la comuna de Llanquihue, Chile. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(4), 612–619. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000400612>
- Cañizares Marquéz, J. M., & Carbonero Celis, C. (2017). *Enciclopedia para Padres, sobre Actividad Física, Salud y Educación en los niños* (Wanceulen Editorial (ed.)).
- Corbin, C. (2007). *Fitness for Life Physical Activity Pyramid for Children* (H. Kinetics (ed.)).
- Esquiús de la Zarza, L., & Bach-Faig, A. (2020). *Personalización y nuevas tendencias en alimentación deportiva* (E. UOC (ed.)).

- Fernández Saltos, J. C. (2021). *La alimentación en el rendimiento deportivo de los alumnos de octavo de educación básica de la Unidad Educativa Ambato*. Universidad Técnica de Ambato.
- Food and Agriculture Organization, U. N. (2018). *América Latina y el Caribe: Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional 2016: Sistemas alimentarios sostenibles para poner fin al hambre y la malnutrición* (F. & A. Org. (ed.)).
- González, C. G., Domper, A., Fonseca, L., Lera, L., Correa, P., Zacarías, I., & Vio, F. (2020). Aplicación y efectividad de un modelo educativo en hábitos saludables con entrega de fruta y programa de actividad física en escolares. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(6), 991–999. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000600991>
- Guerrero, G., López, J., Villaseñor, N., Gutiérrez, C., Sánchez, Y., Santiago, L., Martínez, O., & Maya Lozano, N. (2014). Diseño y validación de un cuestionario de hábitos de vida de alimentación y actividad física para escolares de 8-12 años. *Revista Chilena de Salud Pública*, 18(3), 249. <https://doi.org/10.5354/0719-5281.2014.33915>
- Herrero Martin, G. (2018). *Alimentación saludable para niños geniales: Consejos y recetas para la mejora del rendimiento escolar y desarrollo del talento* (E. AMAT (ed.)).
- Játiva Rosero, D. E. (2015). La alimentación y su incidencia en el rendimiento físico de los niños/as del séptimo año de educación básica de la escuela “Fe y Alegría” del casero Yayulihui Alto del cantón Quero provincia de Tungurahua [Universidad Técnica De Ambato]. In *Repo.Uta.Edu.Ec.* <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/5301/Mg.DCEv.Ed.1859.pdf?sequence=3>
- Jiménez Sesme, M. A. (2012). *La alimentación y su influencia en el desarrollo de la actividad física en los niños(as) de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Honduras” del cantón Ambato, durante el año lectivo 2010-2011* [Universidad Técnica de Ambato]. <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/5301/Mg.DCEv.Ed.1859.pdf?sequence=3>
- Kain B, J., Vio D, F., Leyton D, B., Cerda R, R., Olivares C, S., Uauy D, R., & Albala B, C. (2005). Estrategia de promoción de la salud en escolares de educación básica

- municipalizada de la comuna de Casablanca, Chile. *Revista Chilena de Nutrición*, 32(2).
<https://doi.org/10.4067/S0717-75182005000200007>
- Lois Carro, L., & Rial Rebullido, T. (2016). Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria: estudio descriptivo de un colegio de Pontevedra. *Sportis. Revista Técnico-Científica Del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, II(2015), 77–92.
- López-Miñarro, P. Á. (2009). Alimentación y actividad física. *Departamentos de La UMU: Expresión Plástica, Musical y Dinámica*, 1–15. <http://hdl.handle.net/10201/5173>
- Lucas, P. J. C. (2021). The influence of a healthy lifestyle on body mass index in a sample of 12-14 year old individuals in Murcia (Spain). *Anales Del Sistema Sanitario de Navarra*, 44(1), 33–40. <https://doi.org/10.23938/ASSN.0883>
- Mena Bejarano, B., & Cardozo Vásquez, Y. S. (2018). *Actividad física en niños, niñas y adolescentes: Investigación, teoría y práctica* (U. N. de Colombia (ed.)).
- OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud* (O. M. de la Salud (ed.)).
- OMS. (2018). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud* (O. M. de la Salud (ed.)).
- Rodríguez Escobar, G. (2019). *Alimentación y nutrición aplicada* (U. del Bosque (ed.)).
- Rodríguez, M. de la F., Morell, J. M., & Fresneda, J. (2017). *Cuida de mí: Claves de la resiliencia familiar* (E. UNED (ed.)).
- Salas-Salvadó, J., Bonada i Sanjaume, A., Trallero Casañas, R., Saló i Solà, M. E., & Burgos Peláez, R. (2019). *Nutrición y dietética clínica* (E. H. Sciences (ed.); 4th ed.).
- Sarmiento Zamora, L. M. (2012). La alimentación y su incidencia en el rendimiento físico de los estudiantes del sexto año de educación básica de la escuela fiscal “Francisco Flor” de la ciudad de Ambato [Universidad Técnica de Ambato]. In *Repo.Uta.Edu.Ec*. <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/5301/Mg.DCEv.Ed.1859.pdf?sequence=3>
- SECN. (2005). *Consenso sobre factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en pediatría* (S. de E. y C. de Nutrición (ed.)).
- Tigse Osorio, J. A. (2014). La alimentación y su influencia en el desarrollo de la actividad física de los estudiantes de sexto y séptimo año de egb de la escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí provincia de Cotopaxi [Universidad Técnica De Ambato]. In

Repo.Uta.Edu.Ec.

<http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/5301/Mg.DCEv.Ed.1859.pdf?sequence=3>

Viera, E. C., Quiñones, I. T., & García Araujo, J. A. (2018). Relationship between physical activity, nutrition, and family in school-aged youth. *Retos*, 2041(34), 85–88.

Zapata Galarza, M. V., & Ramírez Ponce, D. Y. (2020). La promoción de la actividad física para disminuir el sobrepeso en niños. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología En La Cultura Física*, 15(1), 153–165.

Anexos

Cuestionario de hábitos de vida saludables de alimentación y actividad física (CHVSAAF).

Indicaciones:

Lea cuidadosamente cada pregunta y marque la respuesta que considere correcta.

ESCALA		Nunca	1 a 3 veces al mes	1 o 2 veces por semana	3 a 6 veces por semana	Diariamente
DIMENSION 1: ACTIVIDAD FISICA						
1	Hago actividades físicas y/o deportivas con mi familia.					
2	Estoy más tiempo en la computadora o videojuegos que jugando futbol u otro deporte o actividad física.					
3	Me paso 2 horas o más viendo programas televisión.					
4	Juego en el parque, jardín o patio con otros niños.					
5	A la hora del recreo hago algún deporte o actividad física.					
6	Practico algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizo en la escuela los días de Educación Física.					

7	Camino por lo menos 15 minutos al día					
8	Me paso una buena parte de la mañana o tarde acostado.					
9	Me quedo en casa sentado o acostado, en ves de jugar o hacer deporte o actividad física.					
10	Tomo refrescos o jugos embotellados					
11	Tomo leches saborizadas: chocolate, fresa, etc.					
12	Como frutas y verduras					
13	Desayuno antes de salir de mi casa.					
14	Como pizzas o hamburguesas.					
15	Como panes o pastelitos de paquete.					
16	Si estoy aburrido o triste me pongo a comer					
17	Hago 5 comidas al día (desayuno, lunch, almuerzo, colación de media tarde, cena)					
18	Como algunas golosinas o frituras como: chicles, caramelos, papas de bolsa, etc.					
19	Cuando tengo sed tomo solo agua					
20	Sigo comiendo aunque ya no tenga hambre, solo por acabarme lo que tengo en el plato.					

21	Como al menos 2 frutas al día.					
22	Cuando veo la televisión como golosinas o frituras.					
23	El lunch que como todos los días lo compro en la escuela o en la calle.					
24	Si tengo hambre entre comidas, como fruta.					
25	A la hora de comer veo la televisión.					
26	Como al menos 2 verduras al día					
27	Consumo helados, malteadas, café o chocolate, preparados con crema batida, manjar o chispas de chocolate					

**INFORME FINAL DEL AVANCE DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

FECHA: 13, DE AGOSTO 2021

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: DIANA CAROLINA ACOSTA CHISAGUANO

MODALIDAD DE TITULACIÓN: TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

TEMA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR: ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES

FECHA DE APROBACIÓN DE LA PROPUESTA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR POR EL CONSEJO DIRECTIVO: 14, DE JUNIO 2021

PORCENTAJE DE AVANCE DE ACUERDO AL CRONOGRAMA: 100%.

Fecha	Actividad
31 de Mayo – 4 Junio	CAPITULO I.- MARCO TEÓRICO <input type="checkbox"/> Antecedentes Investigativos <input type="checkbox"/> Objetivos (Descripción del cumplimiento de objetivos)
7 – 11 Junio 11 – 18 Junio 21 – 25 Junio 25 Junio – 2 Julio	CAPÍTULO II.- METODOLOGÍA. <input type="checkbox"/> Materiales <input type="checkbox"/> Métodos (Descripción de la aplicación de la metodología, de acuerdo a la metodología establecida en el proyecto de titulación).
5 - 9 Julio 12 - 16 Julio 19 - 23 Julio	<input type="checkbox"/> CAPÍTULO III.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN Análisis y discusión de los resultados. (En correspondencia con la metodología utilizada).
26 - 30 Julio 2 – 6 Agosto	<input type="checkbox"/> CAPITULO IV.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES Conclusiones (una por cada objetivo obligatorio, de ser caso se pueden adicionar más) Recomendaciones (opcional)
9 – 13 Agosto	MATERIALES DE REFERENCIA <input type="checkbox"/> Referencias Bibliográficas Anexos
9 – 13 Agosto	Documentos para la solicitud fecha y hora de defensa

OBSERVACIONES:.....

MG. FLORES ROBALINO ROSITA GABRIELA

TUTOR TRABAJO INTEGRACIÓN CURRICULAR

