

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Ciencias de la Salud



Una Institución Adventista

Conocimientos, actitudes, prácticas de hábitos alimentarios y ejercicio físico en estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2018

Tesis para obtener el Grado Académico de Maestro en Salud Pública con mención en Salud Colectiva y Promoción de la Salud

Autor:

Eusebio Goñi Castillejo

Asesor:

Dr. Miguel Bernui Contreras

Lima, Mayo 2021

ANEXO 07 DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA DE LA TESIS

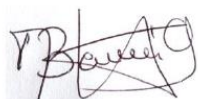
Yo **MIGUEL GUILLERMO BERNUI CONTRERAS**, identificado con DNI N° 25700453, asesor de la Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión;

DECLARO:

Que la tesis titulada: ***Conocimientos, actitudes, prácticas de hábitos alimentarios y ejercicio físico en estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2018***, constituye la memoria que presenta Eusebio Goñi Castillejo, para obtener el grado académico de Maestro en Salud Pública con mención en Salud Colectiva y Promoción de la Salud, cuya tesis ha sido desarrollada en la Universidad Peruana Unión con mi asesoría.

Asimismo, dejo constancia de que las opiniones y declaraciones registradas en la tesis son de entera responsabilidad del autor. No comprometen a la Universidad Peruana Unión.

Para los fines pertinentes, firmo esta declaración jurada, en la ciudad de Ñaña (Lima), a los 4 días del mes de mayo de 2021.



**DR. MIGUEL GUILLERMO BERNUI
CONTRERAS**
Asesor

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a los 4 días del mes de mayo del año 2021, siendo Las 10:00 hrs, se reunieron en el Salón de Grados y Títulos de la Universidad Peruana Unión, bajo la dirección del Señor presidente del Jurado: Dr. Cesar Augusto Gálvez Vivanco, el secretario: Dr. Marcos Enrique Flores González, y los demás miembros: Dra. Maritza Elena Jaramillo Díaz, y el asesor Dr. Miguel Guillermo Bernui Contreras, con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de Tesis de Maestro(a) titulada: "Conocimientos, actitudes, prácticas de hábitos alimentarios y ejercicio físico en estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2018" del Bachiller EUSEBIO GOÑI CASTILLEJO, Conducente a la obtención del Grado Académico de Maestro(a) en: Salud Pública, con Mención en Salud Colectiva y Promoción de la Salud. El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al candidato hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del Jurado a efectuar las preguntas, cuestionamientos y aclaraciones pertinentes, los cuales fueron absueltos por el candidato. Luego se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del Jurado.

Posteriormente, el Jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller: EUSEBIO GOÑI CASTILLEJO

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
APROBADO	16	B	CON NOMINACIÓN DE BUENO	MUY BUENO

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del Jurado invitó al candidato a ponerse de pie, para recibir la evaluación final. Además, el Presidente del Jurado concluyó el acto académico de sustentación, procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Presidente



Secretario

Asesor

Miembro

Miembro

Bachiller/Licenciado(a)

Dedicatoria

A mi amada esposa, por su tiempo, apoyo y paciencia. A mis hijos Gerson y Jair, por ser fuente de mi motivación en esta trayectoria.

Agradecimiento

A Dios, por otorgarme la vida y ser el dador del conocimiento.

A mi madre, quien me enseñó a esforzarme para alcanzar mis metas.

A mi asesor el Dr. Miguel Bernui, por su acompañamiento y orientación.

A la Universidad Peruana Unión, por la oportunidad que me dio de acogerme en sus aulas y por enseñarnos valores.

Índice General

Índice General.....	vi
Índice de Tablas	ix
Índice de Figuras.....	xi
Índice de Anexos.....	xii
Resumen	xiii
Abstract	xiv
Introducción.....	xv
Capítulo I.....	17
El problema.....	17
1.1. Planteamiento del problema.....	17
1.2. Formulación del problema	19
1.2.1. problema general.	19
1.2.2. Problemas específicos.....	20
1.3. Justificación	20
1.4. Objetivos de la investigación	21
1.4.1. Objetivo general.	21
1.4.2. Objetivos específicos.	21
Capítulo II.....	23
Marco Teórico.....	23
2.1. Marco filosófico	23
2.2. Antecedentes	24
2.2.1. Internacionales.	24
2.2.2. Nacionales.....	26
2.3. Bases teóricas	29

2.3.1. Alimentación.....	29
2.3.2. Actividad física.....	36
2.3.3. Conocimientos, actitudes y prácticas.....	39
2.4. definición de términos.....	40
2.4. Hipótesis de la investigación.....	41
2.4.1. Hipótesis general.....	41
2.4.2. Hipótesis específicas.....	41
Capítulo III.....	42
Materiales y métodos.....	42
3.1. Tipo de investigación.....	42
3.2. Diseño de la investigación.....	42
3.3. Población y muestra.....	42
3.3.1. Población.....	42
3.3.2. Muestra.....	43
3.4. Operacionalización de variables.....	44
3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	47
3.6. Procesamiento y análisis de datos.....	48
3.7. Aspectos éticos.....	48
Capítulo IV.....	49
Resultados y discusión.....	49
4.1. Resultados.....	49
4.1.1. Análisis descriptivo.....	49
4.1.2. Prueba de normalidad.....	54
4.1.3. Contrastación de hipótesis.....	55
4.2. Discusión.....	69

Capítulo V	73
Conclusiones y recomendaciones	73
5.1. Conclusiones	73
5.2. Recomendaciones.....	74
Referencias	76
Anexos.....	84

Índice de Tablas

Tabla 1 – Variables conocimientos, actitudes, prácticas de hábitos alimenticios y ejercicio físico	44
Tabla 2 - Nivel de confiabilidad del instrumento	47
Tabla 3 - Proporción de estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2018... 50	
Tabla 4 - Proporción de estudiantes según IMC de estudiantes residentes	51
Tabla 5 - Condición hacia la alimentación saludable y los ejercicios físicos de estudiantes .. 52	
Tabla 6 - Conocimientos sobre alimentación y ejercicio físico de los estudiantes residentes 53	
Tabla 7 - Actitud alimentaria y ejercicio físico de los estudiantes residentes	53
Tabla 8 - Práctica alimentaria y de ejercicio físico de los estudiantes residentes	54
Tabla 9 - Prueba de normalidad para las variables alimentación saludable y ejercicio físico 54	
Tabla 10 - Relación entre alimentación saludable y ejercicio físico en los estudiantes	56
Tabla 11- Prueba de normalidad para los factores conocimiento, actitudes y prácticas alimentación saludable y conocimiento, actitudes y prácticas de ejercicio físico	57
Tabla 12 - Relación entre los conocimientos y actitudes alimentarias en estudiante	59
Tabla 13 - Relación entre los conocimientos y prácticas de hábitos alimentarios de los estudiantes	60
Tabla 14 - Relación entre las actitudes y prácticas alimentarias de los estudiantes	61
Tabla 15 - Relación entre los conocimientos y actitudes hacia los ejercicios físicos de los estudiantes	62
Tabla 16 - Relación en los conocimientos y prácticas hacia los ejercicios físicos de los estudiantes	63
Tabla 17 - Relación entre las actitudes y prácticas de ejercicios físicos de los estudiantes.... 64	
Tabla 18 - Diferencias de medias de los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias según género de los estudiantes	65

Tabla 19 - Diferencias de medias de los conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludables según lugar de residencia de los estudiantes	66
Tabla 20 - Diferencias de medias de los conocimientos, actitudes y prácticas de ejercicio físico según género en los estudiantes	67
Tabla 21 - Diferencias de medias de los conocimientos, actitudes y prácticas de ejercicio físico según lugar de residencia de los estudiantes	68

Índice de Figuras

Figura 1. Marco conceptual de los sistemas alimentarios para una alimentación adecuada... 32	32
Figura 2. Pirámide de alimentación saludable 34	34
Figura 3. El palto para comer saludable (vegetales, frutas, granos integrales y proteína saludable)..... 35	35
Figura 4. Lineamientos de actividad física..... 39	39

Índice de Anexos

Anexo 1 - Matriz instrumental	84
Anexo 2 - Matriz de consistencia	85
Anexo 3 - Instrumento de recolección de datos	86
Anexo 4 – validación del instrumento	90
Anexo 5 – Permiso de la institución	96

Resumen

El objetivo de la presente investigación consistió en determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios con el ejercicio físico de los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2018. El estudio correlacional fue no experimental y la población de estudio estuvo conformada por tres residentes de una universidad privada de Lima: Eduardo Forga 63 estudiantes, Fernando Stahl 85 estudiantes y Ana Sthal 111 estudiantes, haciendo un total de 259 estudiantes. Para la recolección de datos se usó el cuestionario de “Prácticas alimentaria y ejercicio físico de Choque (2008), el cual consta de 80 ítems, validado por expertos. Los resultados obtenidos a través del estadístico de correlación para datos no paramétricos Rho Spearman, mostraron un valor de, = .017, cumpliendo que, $p < \alpha$ ($p < 0.05$); además de un coeficiente positivo de correlación de, 0,149; es decir, existe una correlación significativa baja entre hábitos alimentarios y ejercicio físico. Por lo tanto, se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna de investigación. En conclusión, existe una relación significativa baja entre la alimentación saludable y el ejercicio físico de los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2018.

Palabras clave: hábitos alimentarios, ejercicio físico, conocimientos, actitudes y prácticas

Abstract

The objective of this research was to determine the significant relationship of eating habits with physical exercise of resident students of a private university in Lima, 2018. The correlational study was non-experimental and the study population consisted of students from three residents from a private university in Lima: Eduardo Forga 63 students, Fernando Stahl 85 students and Ana Sthal 111 students, making a total of 259 students. For data collection, the questionnaire “Diet Practices and Shock Physical Exercise (2008) was used, which consists of 80 items, validated by experts. The results obtained through the correlation statistic for non-parametric data Rho Spearman, showed a value of, = .017, fulfilling that, $p < \alpha$ ($p < 0.05$); in addition to a positive correlation coefficient of 0.149; that is, there is a low significant correlation between eating habits and physical exercise. Therefore, the null hypothesis was rejected and the alternative research hypothesis was accepted. In conclusion, there is a significant low relationship between healthy eating and physical exercise in resident students of a private university in Lima, 2018.

Keywords: *Eating habits, physical exercise, practical knowledge and attitudes.*

Introducción

De acuerdo a las diferentes investigaciones y entidades internacionales de salud, los hábitos alimentación y el ejercicio físico desempeñan un rol muy importante en la salud del ser humano. Según la (OPS/OMS, 2018), las dietas insanas y la inactividad física son los principales factores para la salud. en efecto, la sociedad actual se encuentra en una situación muy preocupante en cuanto a hábitos alimentarios y ejercicio físico, ya que ambos van de la mano para el logro de un estado de salud óptimo. Frente a este estado de vulnerabilidad se encuentran los jóvenes. (Socarrás y Martínez, 2015) menciona que, la población universitaria es considerada un colectivo vulnerable desde un enfoque nutricional, puesto que, consolida hábitos y conductas alimenticias. Este dato es muy importante considerar ya que muchos de ellos salen del hogar para la iniciación de su vida universitaria y son los jóvenes estudiantes que empiezan a decidir sobre la elección de su alimentación. A esto si añadimos los datos presentado por noticias de la (ONU, 2019) Perú se encuentra situada en el puesto 92, con un 84,7 de jóvenes que no realizan ejercicio físico ni una hora.

Por lo tanto, la presente investigación está orientada a determinar conocimientos, actitudes y prácticas de hábitos alimentarios y ejercicio físico en estudiantes residentes de una universidad privada de Lima. Asimismo, promueve la investigación sobre la importancia de la salud en nuestros jóvenes. La realización de este trabajo de investigación, resulta de vital interés, ya que, responde a un problema que enfrentan los jóvenes universitarios, aportando sugerencias que podrían a ayudar en la mejora en la toma de decisiones en relación a su salud integral y la práctica de ejercicio físico.

De acuerdo con el contenido, el primer capítulo presenta el planteamiento del problema, el problema general y específicos, justificación y objetivos. El segundo capítulo muestra el marco teórico, que consiste en la presentación de evidencias sobre el tema, investigaciones nacionales e internacionales, definición, caracterización y descripción de los conceptos del

estudio, bases teóricas y científicas, y las hipótesis de investigación. El tercer capítulo muestra la metodología usada en el estudio, el diseño y tipo de investigación, definición y operacionalización de las variables, población y muestra, y el procedimiento de recolección y análisis de datos. Finalmente, en el quinto capítulo, se plantean las conclusiones y las recomendaciones. Además, muestra las referencias bibliográficas que fueron el soporte teórico para la investigación y los anexos y evidencias afines a la investigación.

Capítulo I

El problema

1.1. Planteamiento del problema

Con el pasar de los años, los hábitos alimenticios han cobrado más relevancia en el campo de la investigación, dado que, las practicas erróneas e ingestas desordenadas y sin conocimiento, han repercutido considerablemente sobre la salud y las diversas esferas del ser humano. En relación a aspecto, la OMS (2018) refiere que, alrededor del mundo las dietas insalubres y la falta de ejercicio son los principales factores de riesgo para la salud, dejando de lado los hábitos alimentarios sanos, que proporcionan grandes beneficios como la reducción de enfermedades.

Por otro lado, niños y adolescentes de 5 a 19 años de edad, presentan en su gran mayoría obesidad, la cual se ha multiplicado en los últimos años. Por lo tanto, si esta estadística se mantiene en el 2022 habrá más niños y adolescentes obesos con insuficiencia ponderal grave. En relación a esta problemática, OMS (2017) menciona que, en el año 2015, más de 2000 millones de personas en el mundo fueron obesas, lo cual atenta su salud integral, puesto está asociada a enfermedades, ictus, diabetes y alergias.

Por su parte, OMS (2010) refiere que, el 60% de la población alrededor del mundo no realiza ejercicio físico, como medio para conservar su salud, puesto que la vida en grandes ciudades, está predispuesta al ocio y actividades sedentarias. En consecuencia, la vida sedentaria en el ser humano causa muchas enfermedades y muertes. Según Álvarez (2017) las enfermedades que sobrevienen de las prácticas de los estilos de vida no saludables, están demostrado que el índice de mortalidad está en aumento, debido a los nuevos factores de riesgo ambientales procedentes

como el estrés familiar, laboral y emocional, la incidencia de los factores sociales, económicos y educativas, la ingesta de dietas malsanas, los trastornos afectivos, trastornos de sueño, inactividad física y la corrupción ambiental.

Según la OMS (2017), las enfermedades no transmisibles (ENT) son el principal factor de mortandad en el mundo (40 millones). De las cuales, 15 millones asilan entre 30 a 69 años de edad oscilan entre 30 y 69 años de edad y el 80% pertenecen a países de poco desarrollados. Por su parte, la OMS (2018) afirma que, la falta de ejercicio físico representa el 6% a nivel mundial y es el cuarto factor de riesgo de mortandad. Asimismo, es la principal causa en un 25% del cáncer de mama, 27% de colon y diabetes y 30% de enfermedades cardiovasculares. Por otro lado, si se practica activamente el ejercicio físico, este previene las enfermedades en un 60%.

Según la OPS /OMS (2019) el 18% de la población mundial lo conforman jóvenes, quienes mueren a causa de enfermedades sexuales, el uso de sustancias, malnutrición y niveles bajos de actividad física. Gran parte de los universitarios están en la última fase de la adolescencia y listos para asumir responsabilidades. Al respecto la OMS (2015) refiere que, los adolescentes entre 19 y 24 años definen esta etapa como el periodo de vida donde se preparan para el trabajo y para asumir responsabilidades de la vida adulta.

Como refiere Sánchez y Martínez (2015) la población universitaria es considera un colectivo vulnerable desde un el ámbito nutricional, puesto que, al responsabilizarse de su alimentación para por un período difícil en la consolidación de cada uno de sus hábitos alimenticios. Asimismo, diversos estudios han puesto en evidencia el alejamiento de ciertos patrones alimenticios saludables durante este periodo, por lo que es conveniente tomar acciones educativas w intervención nutricional.

Por su parte, Arguello et al., (2009) menciona que, durante la vida universitaria se aprende hábitos que perduran para toda la vida. Ello hace que los estudiantes formen parte actividades de promoción y prevención de la salud, ya que el estilo de vida afecta de forma directa a nivel físico, psíquico y mental.

Por otro lado, según el INE (2018) en el Perú el 37,8% de las personas de 15 años a más tuvo sobrepeso. Asimismo, (Torres et al., (2016) sostiene que, en el Perú los estudiantes de educación superior por lo general consumen comida chatarra y bebidas edulcorantes, por lo que resulta imperativo promover una cultura de alimentación saludable, puesto que lo que ingresa al organismo, repercute notablemente en el aprovechamiento y desempeño de los estudiantes universitarios (Reyes y Oyola, 2020)

Lo estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, no están ajenos a esta problemática, ya que se percibe un cambio brusco entre los hábitos alimentarios adquiridos en su familia y los alimentos que se ofrece en el comedor universitario (comida lacto. Ovo-vegetariana); a ello, se suma la presión académica y la de los amigos los cuales influyen en la práctica de hábitos saludables, en la alimentación y el desarrollo de actividad física, los cuales influyen en su salud, por lo que es importante conocer los hábitos de los jóvenes. Por lo tanto, la presente investigación se orienta a determinar conocimientos, actitudes y prácticas de hábitos alimentarios y ejercicio físico en estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2018.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. problema general.

- ¿En qué medida se relacionan los hábitos alimentarios con el ejercicio físico en estudiantes residentes de una universidad privada de Lima?

1.2.2. Problemas específicos.

- ¿En qué medida se relacionan los conocimientos con las actitudes de hábitos alimentarios en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima?
- ¿En qué medida se relacionan los conocimientos y las prácticas de hábitos alimentarios de los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima?
- ¿En qué medida se relacionan las actitudes y las prácticas de hábitos alimentarios de los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima?
- ¿En qué medida se relacionan los conocimientos y las actitudes hacia los ejercicios físicos de los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima?
- ¿En qué medida se relacionan los conocimientos y las prácticas hacia los ejercicios físicos de los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima?
- ¿En qué medida se relacionan las actitudes y las prácticas hacia los ejercicios físicos en estudiantes residentes de una universidad privada de Lima?

1.3. Justificación

A nivel metodológico, es relevante ya que aporta conocimiento útil a la comunidad estudiantil y al campo de la investigación, de modo que la información que se brinda ayude a crear nuevo conocimiento, a través de la propuesta de un cuestionario de hábitos alimentarios y ejercicio físico.

A nivel teórico, la presente investigación es relevante, ya que, el comportamiento de las variables de estudio, hábitos alimentarios y ejercicio físico, los datos encontrados corroboran e incrementan las teorías existentes en relación a estudiantes universitarios, su alimentación, condición física y rendimiento académico.

En el aspecto social, los diversos hábitos alimentarios que tengan los estudiantes universitarios residentes, afectarán su salud a corto o mediano plazo. Por lo tanto, la presente investigación es relevante, ya que los estudiantes, aunque jóvenes, se ven afectados por sus hábitos, los cuales repercuten en su salud y, por ende, en su rendimiento académico. Por lo tanto, la presente investigación servirá para implementar planes y programas estratégicos, para impactar de forma notable sobre la vida de los estudiantes.

A nivel práctico, los datos de la presente investigación contribuirán a determinar y verificar como se relacionan las variables de estudio y de este modo tomar decisiones de cambio sobre actitudes y hábitos alimentarios en relación de los resultados. Además, los datos obtenidos podrán ser utilizados en futuras investigaciones afines al tema.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general.

- Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el ejercicio físico en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima.

1.4.2. Objetivos específicos.

- Determinar la relación que existe entre los conocimientos y las actitudes de hábitos alimentarios en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima.
- Determinar la relación que existe entre los conocimientos y las prácticas de hábitos alimentarios en los estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Determinar la relación que existe entre las actitudes y las prácticas de hábitos alimentarios en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima.
- Determinar la relación que existe entre los conocimientos y las actitudes hacia los ejercicios físicos en los estudiantes de una universidad privada de Lima.

- Determinar la relación que existe entre los conocimientos y las practicas hacia los ejercicios físicos en los estudiantes residentes de una universidad de Lima.
- Determinar la relación que existe entre las actitudes y las practicas hacia los ejercicios físicos en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima.

Capítulo II

Marco Teórico

2.1. Marco filosófico

La Iglesia Adventista del Séptimo Día y todas las Instituciones que lidera, tienen como base para sus enseñanzas la Santa Biblia. En tal sentido, el cuidado de la salud del cuerpo es vital, ya que es el templo del espíritu santo. En (Proverbios 4:20-22 RVR, 1960), dice: hijo mío está atento a mis consejos, escucha atentamente lo que te digo. No pierdas de vista mis palabras; guárdalas en tu corazón. Ya que dan vida a quienes las hallan. Son la salud del cuerpo.

Según la Iglesia Adventista del Séptimo Día (2019), la clave para tener una vida saludable consiste en llevar una vida equilibrada y temperante. En efecto cuando se usan adecuadamente la luz solar, el aire puro, el agua y se promueve una vida saludable con ejercicio físico y una alimentación saludable, evitando el consumo de sustancias nocivas para el organismo como el expendio de bebidas alcohólicas y tabaco, se puede gozar de una plena y abundante.

Por otro lado, en (1 Corintios 6: 19-20, RVR, 1960) dice: “O ignoran que su cuerpo es templo del espíritu santo, el cual está en ustedes, ¿tienen de Dios y no s de ustedes? Porque fueron comprados por alto precio, glorificad a Dios en su cuerpo y su espíritu, los cuales son de Dios”.

Por su parte White (1975) menciona que, alimentar requiere un gran conocimiento, por lo tanto, no se trata del simple hecho de comer, sino saber qué y cómo comer, puesto que todo lo que ingesta repercute notablemente en la vida integral. Asimismo, sostiene que, el uso

inadecuado del cuerpo acorta el periodo de vida que Dios ha asignado al ser humano para que le sirva. Por el contrario, cuando cultivamos hábitos erróneos, como acostumbrarse a estar despierto hasta altas horas de la noche o satisfacemos el apetito a costa de la salud, lo cual desequilibra el sistema nervioso. En efecto, los que acortan sus vidas son rebeldes a su creador (White, 1975).

2.2. Antecedentes

Para esta investigación se revisaron como antecedentes investigaciones nacionales e internacionales

2.2.1. Internacionales.

Rodríguez, Restrepo y Deossa (2015) realizaron la investigación, “ Conocimiento y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín – Colombia”, con el objetivo de evaluar los conocimientos y prácticas sobre la alimentación, salud y el ejercicio físico de los estudiantes y relacionar factores como sexo y nivel socioeconómico, en la que realizó un estudio descriptivo exploratorio de cartear transversal, la muestra fue de 210 hombres y 210 universitarios de la ciudad de Medellín. Según la prueba MANOVA se obtuvieron resultados con contraste canónico ortogonal se encontró diferencia altamente significativa entre sexos, en conocimientos sobre hábitos alimenticios y aspectos asociados al control de peso ($p > 0,0001$), los conocimientos sobre los hábitos alimenticios y aspectos asociados al control de peso ($p > 0,0354$). En conclusión, los estudiantes universitarios tuvieron una percepción regular sobre sus conocimientos de hábitos saludables de alimentación, control de peso y ejercicio físico. Asimismo, en relación a las implicaciones de salud, el conocimiento fue menor entre hombres de estrato bajo.

Jáuregui (2016) en su investigación denominada “Conocimientos, actitudes y conductas: hábitos alimentarios en un grupo de estudiantes de nutrición”, cuyo objetivo fue valorar si los conocimientos de nutrición garantizan un patrón alimentario saludable; método de estudio descriptivo transversal, con 50 estudiantes mujeres de 17 a 21 años de edad de segundo grado de Nutrición Humanan y Dietética en Sevilla – España. La recolección de datos se realizó siguiendo la técnica del recuerdo de 24 horas, mediante el uso de tablas descomposición de alientos. Asimismo, en el omento de la aplicación del estudio os estudiantes estaban llevando las asignaturas de nutrición básica, ciclo vital y dietética. Los resultados obtenidos mostraron que, más del 50% realizaron ayuno completo entre desayuno y almuerzo, un 16% no toma nada durante la tarde y el 20% consumió las tres comidas. Desde el punto de vista alimenticio existe un patrón hipocalórico y en relación a los macronutrientes un exceso de ingesta de grasas. Además, el consumo de fibras es menor a las recomendaciones. En conclusión, las modas alimenticias y la presión social son determinantes en la elección y la actitud frente a la comida. Además, no parecen disponer de tales conocimientos, incluso aun nivel técnico, que garantice unas adecuadas actitudes y consiguientemente una saludable.

Arbinaga, García, Vázquez y Pazos (2011), realizaron una investigación titulada, “hábitos alimenticios y la insatisfacción corporal en la Universidad de Huelva. La muestra estuvo conformada 160 estudiantes universitarios, de los cuales 34.4% eran hombres y 65.5% mujeres de 20 años. Se valoran las actitudes hacia el ejercicio mediante la EAFD, los hábitos alimenticios con el CHAD y la escala de insatisfacción corporal del Body Shape Questionnaire. Los resultados mostraron que, los hombres practican ejercicio físico por más tiempo y las mujeres se encontraban inactivas ($\chi^2 = 21.242$; $p = .000$). Asimismo, los hombres indican una mayor importancia percibida ($t = 5.396$; $p = .000$) y una mayor actividad práctica ($t = 6.499$; $p = .000$).

Los que se encuentran en estadios activos reflejan una mejor importancia percibida ($t = 7.894$; $p = .000$) y actividad práctica ($t = 9.493$; $p = .000$). En cuanto a los diversos hábitos alimenticios, las mujeres muestran una mayor puntuación por el miedo de subir de peso ($t = 2.695$; $p = .008$), preocupación con la imagen/peso ($t = 3.145$; $p = .002$), irritabilidad peso/figura ($t = 3.742$; $p = .000$), satisfacción/insatisfacción peso/figura ($t = 4.310$; $p = .000$) y realización de dietas ($t = 2.162$; $p = .032$). Finalmente, en relación a los estadios activos, se encontró diferencias en irritabilidad, peso y figura, entre los practicantes que realizan ejercicio, frente a los inactivos ($t = 2.522$; $p = .013$). Por último, las mujeres ($t = 7.653$; $p = .000$).

Cedillo et al., (2016) desarrolló la investigación: “Estilo de vida de estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud”, con el objetivo de realizar una revisión de las publicaciones que revelen el impacto de los estilos de vida en la salud integral de estudiantes universitarios del área ciencias de la salud. El estudio fue bibliográfico, ya que se buscó y revisó artículos electrónicos de relacionados a los estilos de vida en todos los estudiantes de Ciencias de la Salud, publicados en desde el 2010 hasta la actualidad. Los resultados obteniendo mostraron que, el 40% de los encuestados no realizan ejercicio físico; el 44% practican ejercicio durante 30 minutos 5 días por semana. Además, el 9% presenta hábitos alimenticios inadecuados, ya que consume comida chatarra. En conclusión, la mayoría de los estudiantes de ciencias de salud no aplican los conocimientos que tienen en su estilo de vida. sus propios estilos de vida, lo cual revela la urgencia de una modificación de hábitos.

2.2.2. Nacionales.

Richard (2017) desarrollo la investigación, Características sociodemográficas y su relación con el nivel de estilo de vida y la percepción del estado de salud en los líderes religiosos, Lima, 2015, con el objetivo de determinar la relación entre las características sociodemográficas con el

nivel de estilo de vida y la percepción con el diseño del estudio fue no experimental, correlacional, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 192 líderes. La recolección de datos fue a través del cuestionario de estilo de vida (PEPS -I) y la encuesta general de salud MOS (SF - 12). Los resultados obtenidos mostraron que, el estilo de vida es percibido como la forma de vida y los distintos conocimientos, actitudes y comportamientos que las personas desarrollan, estas pueden ser buenas o dañinas para la salud, lo cual difiere lo social, emocional y psicológico. En conclusión, la mayoría de las variables sociodemográficas no tiene relación con el estilo de vida de los líderes y su concepción de la salud, excepto la variable institución donde trabaja (0.031).

Sánchez y Martínez (2015) en su investigación titulada: Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria, con el objetivo de analizar los hábitos y las conductas relacionadas con la alimentación. El estudio fue metodología, observacional transversal descriptivo. Los resultados mostraron que, el almuerzo y la cena en casa son imprescindibles en los estudiantes, no obstante, la cena y el desayuno en ocasiones se omiten en un 20%. Además, consumen exceso de carnes rojas en un 84%, mientras que verduras en un 39,8%, cereales 92,6% y frutas 73,9%. No obstante, el consumo de alcohol y cigarrillos fue muy escaso.

Miranda (2011) desarrolló una investigación denominada, Efectividad del programa educativo “Ejercicio es vida”, con el objetivo de determinar de determinar la efectividad del programa educativo “Ejercicio, vida” en los conocimientos, actitudes y prácticas sobre el ejercicio físico que poseen los estudiantes del 3° año de enfermería. El estudio fue preexperimental, longitudinal. La muestra estuvo conformada por 22 estudiantes de 3° año de Enfermería. Los resultados obtenidos demostraron que, antes de aplicar el programa “Ejercicio

es vida”, el 95,5% se encontraba en un nivel de conocimiento bueno sobre el ejercicio, el 100% tuvo actitudes positivas y el 95.4% alcanzó un nivel de practica entre deficiente y regular. Sin embargo, después de la aplicación del programa el 100% obtuvo un nivel de conocimientos entre bueno y excelente, el 100% mantuvo actitudes positivas. En conclusión, el programa “Ejercicio es vida” mejoró los conocimientos, actitudes y prácticas de los estudiantes.

Cari, Esquivel y De La Cruz (2018) realizaron el programa “viva mejor” y su impacto en conocimientos, actitudes y practicas alimentarias y ejercicio físico en funciones de la organización adventista, Lima, Perú, con el objetivo de evaluar la efectividad del programa “viva mejor”. El estudio fue experimental de intervención, con una duración de tres meses y la muestra estuvo conformada por 38 trabajadores de la Unión Peruana del sur. Los resultados mostraron que, el conocimiento de los participantes aumentó en un 18.4 %, sus actitudes a un 10.5%, las prácticas de consumo de granos integrales, frutas, verduras y proteínas de origen vegetal a un 39.4%. En relación al ejercicio físico, sus conocimientos se incrementaron a un 13.2%, sus actitudes a un 2.6% de realizar tres o más veces ejercicio físico por semana, mejoró en un 73.6 %. Asimismo, la diferencia de medianas antes y después de la intervención fue estadísticamente significativa según el test de wilcoxon, valor $p=.000$. En conclusión, la implementación del programa “viva mejor” evidenció cambios favorables significativos en la población en términos de conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación y actividad física.

Castillo y Vivancos (2018) realizaron la investigación, Hábitos alimenticios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019, con el objetivo de determinar la relación que existe entre hábitos alimenticios, alimenticios, actividad física y nivel de estrés académico. El estudio fue cuantitativo, de corte transversal, de corte transversal, de tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 230 estudiantes. Los

resultados obtenidos dejaron en evidencia que, el 62.6 % presentaron hábitos alimenticios saludables, el 63.5 % mostraron niveles moderados de actividad física, mientras que mientras que el 59.1 % presentan estrés académico moderado. En conclusión, existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estrés académico ($p < .05$).

Por su parte Raya y Ruiz del Rio (2018) en su investigación denominada: Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física en estudiantes universitarios, con el objetivo de contrastar si los estudiantes universitarios físicamente activos tienen un mejor autoconcepto, mayor bienestar subjetivo y menor estrés percibido. La muestra estuvo constituida por 30 estudiantes y para la recolección de datos se utilizó diferentes escalas. Los resultados obtenidos mostraron que, los estudiantes universitarios activos tienen un autoconcepto superior, en efecto, a mayor bienestar subjetivo, menor estrés percibido. En conclusión, la actividad física ofrece múltiples beneficios a nivel psicológico, el cual podría implicar una mayor participación universitaria.

2.3. Bases teóricas

2.3.1. Alimentación.

Desde los inicios de la existencia humana, el libro de Génesis menciona que, la alimentación estuvo basada en frutos y semillas, en la cual la primera actividad física de los primeros seres humanos era labrar la tierra, la misma que les proveía su alimentación en un espacio sin contaminación. Posteriormente, la incorporación de la carne a la dieta natural después del diluvio, trajo efectos en la salud acortando el periodo de vida por presencia de enfermedades. Cuanta más carne comían más corta se hacía su vida (Sociedad Latinoamericana de Nutrición, 2000).

Según Concepción (2019) la alimentación del hombre siempre ha estado inmiscuida con el consumo de la carne; en consecuencia, ha sido valorada y aceptada en la dieta humana, con la única limitación de conseguirla. En efecto, después de la domesticación de animales la carne preferida fue el cerdo, las ovejas y las vacas. Además, la leche y sus derivados como el queso y la mantequilla formó parte fundamental en la alimentación del hombre, juntamente con los cereales, granos, frutas y las verduras que fue cosechando.

Por otro lado, los banquetes medievales constituían un alarde de abundancia y viandas de todo tipo, acompañadas de especias de todo tipo que evitaban el deterioro de los alimentos por las malas condiciones de conservación de los mismos, lo cual a la larga causó numerosas epidemias como la del cornezuelo de centeno, que provocó una enorme mortalidad en la Edad Media. No obstante, a partir del siglo XVI la alimentación tuvo un giro de 180 grados, lo cual permitió proporcionar una dieta variada y de gran valor nutritivo; pero no todas las personas tenían acceso para conseguirla. Posteriormente, en el siglo XVII el mundo atravesó por una crisis alimentaria, ya que la mayoría se redujo a sopas de hierbas, pan, guisantes, frutas y raíces en las regiones donde el terreno y las condiciones climáticas no lo permitían.

Por su parte, Palacios (2019) refiere que, la nutrición depende estrictamente de la alimentación y esto de los alimentos y de los recursos culinarios, en fin, de la cultura de la alimentación. América y México dio al mundo innumerables alimentos; muchos de estos alimentos han conquistado un lugar importante en la alimentación del ser humano, las cuales mencionaremos: el maíz, el frijol común, la papa, la yuca, el Chile, la calabaza, el amaranto, el tomate, el nopal, el aguacate, la vainilla, el cacao, el achiote, el cacahuete, la guanábana, el zapote, el mamey, la piña, la papaya, la jícama, la fresa, la tuna, cientos de insectos de especies comestibles, se usaron técnicas de fermentación para la obtención de bebidas, la preparación del

chocolate entre otros productos alimenticios que el continente Americano aportó al mundo a partir de los años 1492.

Pérez (2009) refiere que, el auge de la alimentación saludable se remonta al siglo XX, en el periodo de entreguerras en Francia, dando vida a la historia de la alimentación. Posteriormente cuando acabó el periodo de guerras, a partir de 1960 surgió la iniciativa liderada por la Escuela de Anales Y Fernad Braudel, la cual formuló criterios más rigurosos y exigentes, así como la implantación de investigaciones interdisciplinarias sobre las mejoras a la cocina. En el año 1987 Jean-Louis Flandrin denunció que existía una crisis en la alimentación y propuso un ambicioso cambio desde un sentido más amplio, que consistía desde lo materia hasta lo cultural, provocando nuevas perspectivas y enfoques de hacer cocina y, por ende, nuevas formas de alimentación.

Según Martínez y Pedrón (2016), en cada alimento predomina uno o varios nutrientes a los que los clasifica en 6 grupos diferentes:

- Cereales, patatas y azúcar: en este grupo predomina la composición de carbohidratos, pero son alimentos energéticos y ricos en almidones, fibra vitamina B y proteínas, ya tienen poco colesterol.
- Alimentos grasos y aceites: en este grupo predomina los lípidos, es decir, son energéticos por su alto contenido calórico.
- Carnes, huevos, pescados, legumbres y frutos secos: en este grupo predominan las proteínas, vitaminas A, D, B2 Y B12.
- Leche y derivados: en este grupo predomina las proteínas, el calcio y fosforo.
- Verduras y hortalizas: este grupo se caracteriza por tener minerales, vitaminas y fibras.

- Frutas y derivados: aquí predominan los azúcares, vitaminas y minerales

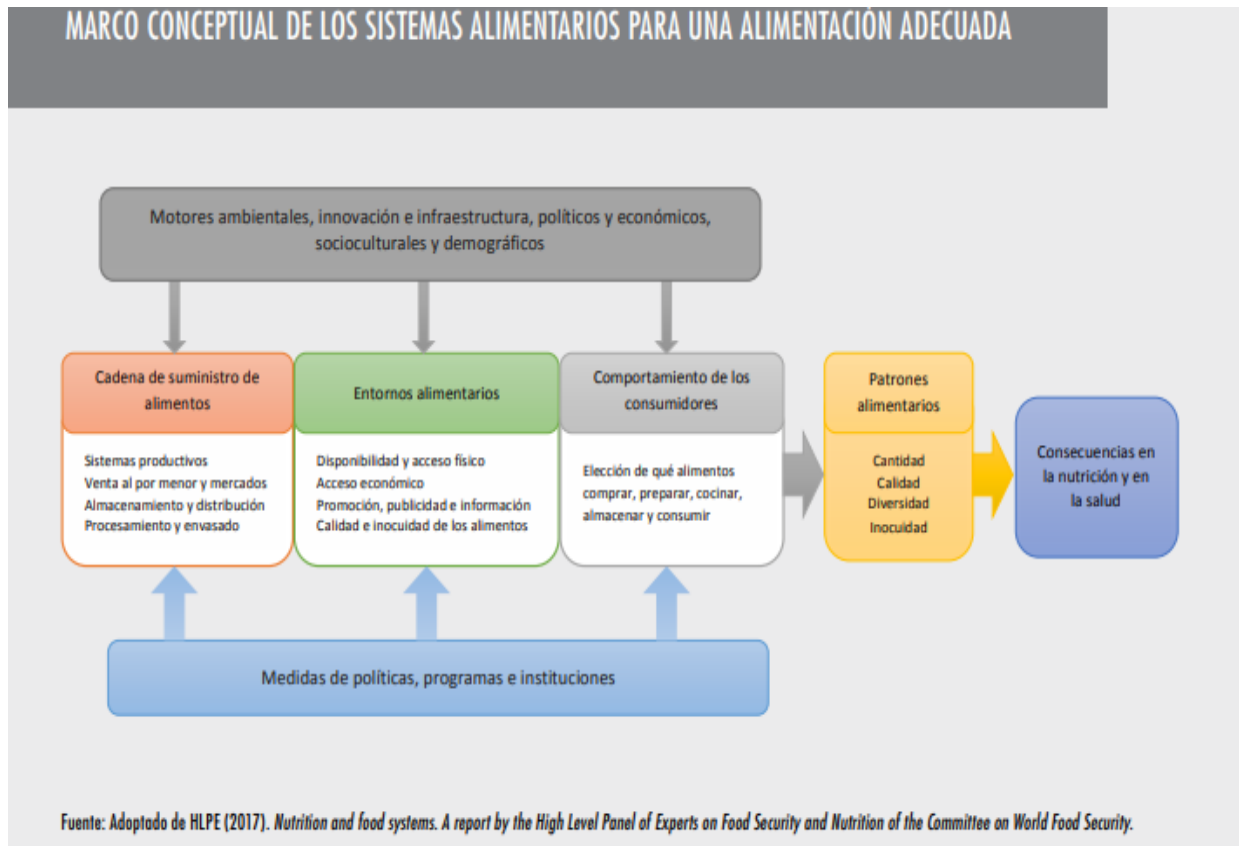


Figura 1. Marco conceptual de los sistemas alimentarios para una alimentación adecuada. Tomado de HLPE (2017).

2.3.1.1. Clasificación de Alimentos.

Esta clasificación según el sistema NOVA mencionada por Monteiro et al; (2017), se agrupa de la siguiente manera:

2.3.1.1.1. Grupo 1. Alimentos no procesados o mínimamente procesados.

Estos alimentos están compuestos todos los alimentos naturales como semillas, hojas, raíces, frutos, huevos, hongos y algas. Estos alimentos no son procesados, pero son sometidos al secado, trituración, molienda, fraccionamiento, filtrado, tostado, ebullición, sin alcohol fermentación, pasteurización, refrigeración, congelación, colocación en contenedores y envasado al vacío, para hacer de ellos aptos para el almacenamiento o comestibles.

2.3.1.1.2. Grupo 2. Ingredientes culinarios procesados.

Ingredientes culinarios procesados, como aceites, mantequilla, azúcar y sal, son sustancias derivadas de alimentos del grupo 1 que incluyen presionar, refinar, molienda y secado. El propósito de tales procesos es hacer productos duraderos que sean adecuados para su uso en cocinas caseras y de restaurantes para preparar, sazonar y cocinar alimentos del Grupo 1 y hacer con ellos variados y deliciosos platos y comidas hechas a mano, como sopas, caldos, guisos, conservas, postres. No están destinados a ser consumidos. Por ellos mismos, y normalmente se usan en combinación con alimentos del Grupo 1 para preparar bebidas, platos y comidas recién preparadas.

2.3.1.1.3. Grupo 3. Alimentos procesados.

Alimentos procesados, como vegetales embotellados, pescado enlatado, se elaboran frutas en almíbar, quesos y panes recién hechos esencialmente mediante la adición de sal, aceite, azúcar u otras sustancias de alimentos del grupo 1 al grupo 2. Estos procesos incluyen muchos métodos de acción o conservación y en el caso de quesos y panes, pero los alimentos procesados tienen tres ingredientes y son recomendables como versiones modificadas del grupo 1. Ellos son comestibles por sí mismos o más habitualmente, en combinación con otros alimentos. El propósito del procesamiento aquí es incrementar la durabilidad de los alimentos del grupo 1 u optimizar sus cualidades sensoriales.

2.3.1.1.4. Grupo 4. Alimentos Ultraprocesados.

Alimentos ultra procesados, como refrescos, dulces o aperitivos salados empacados, productos cárnicos reconstituidos y platos congelados previamente preparados, no son alimentos modificados. Pero los productos ultraprocesados incluyen otras fuentes de energía y nutrientes que normalmente no se usan en preparaciones culinarias. Algunos de estos se extraen

directamente de alimentos, como caseína, lactosa, suero y gluten. Muchos se derivan de un mayor procesamiento de alimentos. constituyentes, tales como aceites hidrogenados o interesterificados, proteínas hidrolizadas, aislado de proteína de soja, maltodextrina, azúcar invertido y jarabe de maíz alto en fructosa.

Según el autor, los aditivos en alimentos ultraprocesados incluyen algunos como conservantes, antioxidantes y estabilizadores. Clases de aditivos que se encuentran en los productos muy procesados incluyen los utilizados para mejorar e imitar las cualidades sensoriales de los alimentos. Por lo general estos aditivos contienen tintes, colorantes, saborizantes y edulcorantes.

2.3.1.2. Pirámide de alimentación saludables.



Figura 2. Pirámide de alimentación saludable, tomado de (USDA 2011).

Sánchez y De Luna (2015) menciona que, combinar el ejercicio con una buena alimentación, beneficia el estado total del cuerpo a nivel físico, social, espiritual y mental. Además, aleja las enfermedades benéficas como las cardíacas, la diabetes, la obesidad y la depresión. El mismo autor refiere que, es muy importante beber mucha agua los días agua para optimizar el correcto

funcionamiento de los procesos de asimilación y la eliminación de desechos. Se necesita como mínimo tres litros de agua al día, los cuales se obtiene además de los alimentos y la otra mitad bebiendo. Como norma general, se debe beber entre comidas dos horas posteriores des pues de comer y 30 minutos antes de la siguiente comida. En efecto beber uno o dos vasos de agua al levantarse, para una mejor hidratación y activación de los mecanismos de limpieza.

2.3.1.4. La Alimentación saludable.

2.3.1.4.1. Plato saludable.

Según Malek (2019), el cambio en la alimentación pasa por un cambio de estilo de vida, uno que apunte a dar a la alimentación un lugar primordial mediante una recuperación de lo casero y natural, eliminando los excesos y los productos refinados.



Figura 3. El plato para comer saludable. Tomado de Harvard T.H. Chan School of Public Helth (2010).

2.3.1.5. Consecuencias de una mala alimentación.

Según Álvarez (2017), una dieta poco equilibrada y no saludable, como el consumo de comida chatarra, afecta significativamente la capacidad de aprendizaje y la memoria. Por su

parte, Cervera et al., (2014) agrega que, ingerir alimentos poco saludables deriva en desnutrición. Por lo tanto, la dieta debe estar supeditada por alimentos ricos en proteínas, calcio y vitaminas, que eviten enfermedades de otro tipo.

2.3.2. Actividad física.

Según Murcia (1996) la actividad es el movimiento corporal, supeditada por la contracción de los músculos. Por su parte, Guillermo y Contreras (2018), sostiene que, es un conjunto de movimientos sumamente estructurados a nivel motor mediante un fin establecido antes planificado. Para Verela et al., (2011) menciona que es el acto voluntario de llevar el cuerpo a la acción, con el fin de una mejora personal. Augusto, Arcila y Álvarez (2009) consideran que, la actividad física es la aglutinación de tres actividades: personal, biológica y sociocultural, llamada comúnmente como movimiento corporal.

No obstante, para Churata (2018) el ejercicio físico es todo tipo de movimiento físico producido por la contracción muscular que mejora el estado de salud e incrementa el gasto energético. En efecto, se trata de una actividad divertida y agradable que algunas personas cultivan religiosamente con el fin de conservar su salud, mejorar su estado físico y estético (Álvarez, 2017). Es la alternativa de mejoramiento, el cual una persona la adopta como un estilo de vida, que deslinda del sedentarismo, el estrés y la obesidad (Concepción, 2019).

2.3.2.1. Teorías de la actividad física como deporte.

En este apartado veremos algunas de las teorías importantes del ejercicio física como deporte surgido en el proceso de la historia humana.

2.3.2.1.1. Teoría marxista.

Asimismo, Orellana, (2018) menciona el movimiento marxista consideró por mucho tiempo al a actividad física un problema. Puesto que, la actividad según esta corriente, estaba ligado al

capitalismo, la cual estuvo subyugada a un cierto grupo social y de poder y no a la clase pobre. Asimismo, esta corriente hace hincapié que el deporte es un producto de la revolución industrial y, en efecto, de la burguesía. Para los sociólogos marxistas, los deportistas son explotados y manipulados por el mercado del consumismo, que a la vez obliga a la población mediante la manipulación de la publicidad a consumir ciertos productos, limitando de este modo su racionalización e incrementando el mercantilismo.

2.3.2.1.2. Teoría del ejercicio físico y el deporte moderno.

Como lo menciona García (2006) fue los clubes y las diversas instituciones impulsaron al alto estatus a llevar al deporte a una modernización, a través de competencias y eventos deportivos, que fueron reguladas por reglas, criterios y conceptos de unificación, hasta contar con todas las características que hoy conocemos. Asimismo, se estableció veedores, supervisores y organismos reguladores que controlaran su correcto funcionamiento a través del apego de las reglas. Posteriormente se implementó la tecnología para mejorar las competencias e incrementar la productividad. Según Chiva y Hernando (2014) refieren que el deporte reconcilia y integra pueblos, revalora a las diferentes culturas, potencia los valores, mejora la autoestima y la superación.

2.3.2.2. Fisiología del ejercicio físico.

El ejercicio físico es una actividad innata en ser humano, por lo tanto, todo individuo lo puede desarrollar en distinto grado. La práctica constante de cierta actividad física disminuye el grado de sufrir de alguna enfermedad. Cordero y Galve (2014) mencionan que, adoptar algún tipo de ejercicio mejora significativamente afecciones cardiovasculares, puesto que mejora el rendimiento físico. Por su parte, Gallegos (2018) mencionan que la práctica de ejercicio estimula

los neurotransmisores a través de la producción de la producción de endorfinas en el cerebro, que regulan la temperatura corporal y la presión de la sangre.

2.3.2.3. Tipos de ejercicio.

El investigador Carbajal (2013) menciona que, hay 4 tipos de ejercicios:

2.3.2.3.1. Ejercicio dinámico aeróbico.

Este tipo de ejercicio físico requiere de mucho oxígeno y energía, ya que la producción de energía que se efectúa a través del uso constante de la masa corporal y la coordinación continua. Asimismo, el esfuerzo repetitivo aumenta la masa corporal, mejora la resistencia y el funcionamiento adecuado del organismo, evitando enfermedades (Miranda, 2019).

2.3.2.3.2. Ejercicio de baja intensidad.

Este tipo de ejercicio se caracterizan por ser suaves y fáciles, pero prolongados. Dentro de los más conocidos están los trotes suaves, manejar bicicleta, caminar, nadar relajadamente y estiramientos. Este tipo de ejercicios incrementa la resistencia y mejora la flexibilidad y aumenta de manera significativa la masa muscular.

2.3.2.3.3. Ejercicio de relajación.

Los ejercicios de relajación es la actividad física más elemental junto al calentamiento, su práctica beneficia a todo tipo de personas y ayuda a aliviar síntomas del estrés. Dentro de los más conocidos están las pausas activas, relajación, respiración y estiramientos suaves.

2.3.2.4. Beneficios psicológicos de la actividad física.

Hacer ejercicio físico reporta muchos beneficios para el funcionamiento integral del cuerpo, por su parte Lemos (20019) menciona que, realizar ejercicio, la felicidad, mejora la autoestima, mejora las relaciones sociales, previene el deterioro cognitivo, controla las adicciones, mejor la memoria, mejora la productividad.

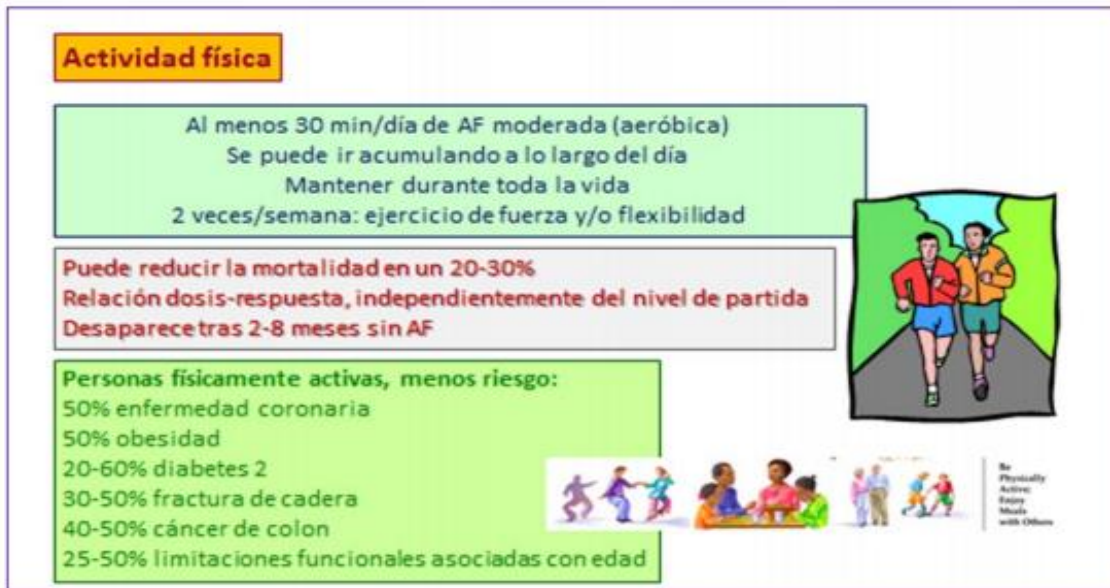


Figura 4. Lineamientos de actividad física. Fuente: Manual de nutrición y dietética 2013) p. 216.

2.3.2.5. Consecuencias de falta de ejercicio físico.

Casajús (2019) refiere que, la inactividad es un problema enquistado en los países desarrollados, en los cuales el 60% de las personas, en especial los adultos no practican ejercicio, en efecto, las enfermedades no transmisibles que se asocian con la inactividad física, son un problema frecuente en los últimos años.

La OMS (2004) menciona que la alimentación y la actividad física influyen de forma directa en la salud, en efecto, la alimentación y la poca actividad física influyen en el aumento de la obesidad. Por lo tanto, realizar rutinas diarias de ejercicio físico mejora considerablemente la salud.

2.3.3. Conocimientos, actitudes y prácticas.

Salmo 19:1-2 menciona “Los cielos cuentan la gloria de Dios, las alturas proclaman la obra de sus manos. Día tras día brotan sus palabras y noche tras noche ellos revelan conocimiento”. Dios como creador es la fuente de todo conocimiento ya que de él proviene la vida la cual nos conduce para poder adquirir cualquier tipo de conocimiento. A través de la historia bíblica, Dios

instó a sus hijos a adquirir conocimiento por medio de las enanzas de su hermosa creación, como lo menciona Job: 37: 14 y 16 “Escucha esto, Job: detente y reflexiona en las maravillosas obras de Dios. ¿Sabes cómo flotan las nubes? Estas son las maravillosas obras del que es perfecto en conocimiento. Todo aquel que somete a Dios adquiere conocimiento puro y noble. Porque él es el autor de todo conocimiento.

Sin embargo, en la historia humana se ve como el conocimiento natural fue alejándose de su originador, atribuyéndose el hombre como el originador del conocimiento. Según Ramírez (2009) entre los siglos IX y XII, el conocimiento lleva el nombre de escolástica época en la que el conocimiento se inicia y termina en Dios. En los siglos XV y XVI, conocida como el Renacimiento surgen muchos pensadores como Descartes, 1596 -1659, Locke, 1632-1704, Leibniz, 1640 -1716. Comte en el siglo XVII, en esta etapa del conocimiento se caracterizó por el desarrollo de las ciencias exactas.

2.3.3.1. Tipos de conocimiento.

Martins et al., (2008) sostiene que existen conocimientos empíricos, filosóficos, religiosos, matemáticos y emocionales.

2.4. definición de términos

Actitudes. Según Dosil (2002) el termino actitud hace alusión al comportamiento que tiene por finalidad explicar y medir algo. Es decir, es la actitud o disposición que tiene un individuo hacia una determinada situación o evento

Afectivo. Es el aspecto emocional que tiene un individuo en relación a un objeto o persona. Este sentimiento puede ser positivo o negativo, puede causar preocupación o alegrías, bienestar o malestar.

Conducta. Es la reacción que tiene un individuo hacia cierta situación, ideal o persona. Es decir, es la forma particular que determina un accionar (Cobo, 2011).

Practica. Según Estrada (2012), es la forma de proceder que tiene una persona, a través de parámetros y normas establecidas ante una situación particular, convirtiéndose en un hábito muy arraigado.

2.4. Hipótesis de la investigación

2.4.1. Hipótesis general.

- Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el ejercicio físico en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima.

2.4.2. Hipótesis específicas.

- Existe relación significativa entre los conocimientos y las actitudes de los hábitos alimentarios en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima.
- Existe relación significativa en los conocimientos y las prácticas de los hábitos alimentarios en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima.
- Existe relación significativa entre en las actitudes y las prácticas de los hábitos alimentarios en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima.
- Existe relación significativa en los conocimientos y las actitudes hacia los ejercicios físicos en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima.
- Existe relación significativa en los conocimientos y las prácticas hacia los ejercicios físicos en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima.
- Existe relación significativa entre las actitudes y las prácticas hacia los ejercicios físico en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima.

Capítulo III

Materiales y métodos

3.1. Tipo de investigación

La investigación fue de tipo descriptivo correlacional, ya que describe la relación entre conocimientos, actitudes y prácticas de hábitos alimentarios y ejercicio físico de los estudiantes residentes. Además, fue de corte transversal, ya que, la recolección de datos se realizó en un único momento (Hernández, Fernández y Baptista (2014).

3.2. Diseño de la investigación

La investigación fue de diseño no experimental, según Hernández, Fernández y Baptista (2014) este diseño se utiliza en estudios donde no se manipulan las variables deliberadamente, observando los fenómenos en su ambiente natural, para posteriormente ser analizados.

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población.

La población de estudio estuvo conformada por 259 estudiantes de las residencias universitarias (Fernando Sthal, 85 estudiantes, Ana Sthal 111 estudiantes y Eduardo Forga, 63 estudiantes), pertenecientes a las diferentes EAP y semestres académicos del ciclo I. Las edades de los participantes oscilan entre 16-33 años.

3.3.2. Muestra.

La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia a juicio del investigador, por lo tanto, se aplicaron criterios de inclusión y exclusión (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.3.2.1. Criterios de inclusión.

- Estudiantes matriculados de diferentes Escuelas Académicas Profesionales, 2018 – II
- Que viven en residencias universitarias
- Tener entre 16 -33 años de edad

3.3.2.2. Criterios de exclusión.

- Estudiantes matriculados de diferentes Escuelas Académicas Profesionales, 2018 – II
- Que no viven en Residencias Universitarias
- Estudiantes mayores de 34 años.

3.4. Operacionalización de variables

Tabla 1

Variables conocimientos, actitudes, prácticas de hábitos alimenticios y ejercicio físico

Variables	Dimensiones	Sub Dimensiones	Indicadores	Definición	Ítems	Instrumento
Conocimientos, actitudes y prácticas de hábitos alimentarios y ejercicios físicos.	Conocimiento sobre hábitos alimentarios	Beneficios de hábitos alimentarios	Alimentación saludable	Responde las necesidades de crecimiento, reparación y mantenimiento del cuerpo humano.	- Los problemas de salud comunes asociados a la mala alimentación, son enfermedades cardiovasculares, obesidad, cáncer, hipertensión.	Cuestionario de conocimientos y actitudes y prácticas de alimentación saludable y ejercicio físico (Choque, 2008).
			Grupos de alimentos	Son leguminosas, cereales integrales, oleaginosas, frutas y verduras y lácteos	- Los cereales integrales, hortalizas, verduras, leguminosas, semillas y frutos oleos, disminuyen la grasa en la sangre.	
		Problemas de hábitos alimentarios	Consecuencias de una mala alimentación.	Enfermedades cardiovasculares, cáncer, respiratorias, diabetes, factores de riesgo modificables (Ingestión excesiva de sal, azúcar, sedentarismo, tabaquismo, alcoholismo), hipertensión arterial, hiperglucemia, hiperlipidemia y la obesidad).	- Es importante consumir 5 frutas diarias - La comida más importante es el desayuno. - Son preferibles, los aceites de aceite de oliva, girasol y soya. - Consumir leche y derivados, produce cáncer, por lo que se debería reemplazar con bebidas de soya, maní, ajonjolí, nueces, pecanas y castañas. - Una alimentación saludable no requiere del consumo de carnes, pollo o pescado.	
	Conocimiento sobre el ejercicio físico		Evita accidentes cerebro vasculares. Mejora la resistencia física. Regula la presión arterial.	I-Actividad física (AF), ejercicio físico:(EF), condición física: (CF)	- Consumir más de 3 huevos resta minutos de vida. - Los postres de frutas frescas, asadas son alimentos bajos en calorías.	
		Beneficios del ejercicio físico	Aumenta la fuerza muscular. Incrementa la densidad ósea. Mejora la resistencia. Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.	II. Descripción relevante de la actividad y el EF. La “dosis” de AF que una persona recibe depende de los factores englobados (FITT).	- Los helados, budines y postres incluyen en su preparación leche y azúcar por lo que no se debería consumir. - Consumir miel es más saludable que el azúcar.	
		Consecuencias del sedentarismo	Riesgos para la salud de un estilo de vida sedentaria.		Aditivos: caldos concentrados, ajino moto pimienta, mostaza, vinagre, son positivos para la salud.	

Variable	Dimensiones	Sub dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
Actitudes sobre hábitos alimentarios y ejercicio físico	Actitudes sobre hábitos alimentarios	Actitudes negativas sobre hábitos alimentarios	<p>¿Darle al cuerpo lo que pide?</p> <p>¿Esclavos del apetito?</p> <p>¿Estará condenada esta persona a ser esclava de su apetito?</p> <p>¿Es posible la educación del apetito?</p>	<p>¿Abstenerse de comer cereales refinados: arroz, harina de trigo, fideos, maicena, galletas, pan blanco?</p> <p>¿Comer cereales integrales: arroz, pan avena, trigo, maíz, cañihua, centeno, quinua, kiwicha, ajonjolí u otros?</p> <p>¿Comer verduras crudas: lechuga, tomate, zanahoria, pimiento, pepino, rábanos, betarraga, repollo?</p> <p>¿Comer frutas frescas: manzana, pera, durazno, mandarina, plátano, uva, papaya, pina, naranja y otros?</p> <p>¿Comer frutos secos, una porción diaria?</p>	Cuestionario de conocimientos y actitudes y prácticas de alimentación saludable y ejercicio físico. (Choque, 2008).
		Actitudes positivas sobre hábitos alimentarios	<p>¿La educación del apetito?</p> <p>Cómo aumentar la fuerza de voluntad</p> <p>El apetito y la salud</p> <p>La educación del apetito</p>	<p>¿Comer leguminosas frescas, arvejas verdes, vainitas, habas verdes, etc.?</p> <p>¿Comer leguminosas secas: garbanzo, frijoles, lentejas, pallares, habas u otros?</p> <p>¿Abstenerse de comer manteca vegetal, margarinas, mayonesa?</p> <p>¿Preferir aceites vegetales: oliva, sachainchi, girasol, maíz u otros?</p> <p>¿Limitar el consumo de leche y sus derivados?</p> <p>¿Comer con moderación huevos, 3 unidades por semana?</p>	
	Actitudes sobre el ejercicio físico	Actitudes negativas sobre EF	<p>1. Si tuviera tiempo lo emplearía en realizar EF</p> <p>2. Me duele la cabeza, va a estallar y estoy sin energía.</p> <p>3. Si hago EF ¡Hay! Las articulaciones ...</p> <p>Me da hambre y engordo</p> <p>4. Mi familia no colabora los niños, la casa.</p>	<p>¿Evitar totalmente el consumo de carnes, aves y peces con escama?</p> <p>¿Preferir el consumo de bebidas derivados de soya, maní, ajonjolí, nueces, castaña, pecanas?</p> <p>¿Abstenerse de tomar bebidas estimulantes, red bull, gaseosa, bebidas con electrolitos?</p> <p>¿Beber agua pura más de 8 vasos diarios?</p> <p>¿Comer postres de frutas secas y/o asadas?</p> <p>¿Abstenerse de bebidas café, gaseosas?</p> <p>¿Sazonar ensaladas con aliño simple, limón, ajo, hierbas verdes?</p>	
		Actitudes positivas sobre EF	<p>Creo que vale la pena hacer EF.</p> <p>El EF forma parte de mi vida</p> <p>Creo si práctico EF mejorará me rendimiento académico</p>	<p>¿Evitar líquidos en las comidas?</p> <p>¿Tomar un buen desayuno?</p> <p>¿Tomar una cena liviana?</p> <p>¿Consumir una cantidad adecuada de alimentos?</p>	

Variable	Dimensiones	Sub dimensiones	Indicadores	Items	Instrumento
Práctica sobre hábitos alimentarios y ejercicio físico	Vida práctica sobre hábitos alimentarios	Vida práctica sobre hábitos alimentarios	Menús balanceados y variados de acuerdo a la estación.	Cereales integrales: arroz, avena, trigo, maíz, cebada, cañihua, centeno, quinua, kiwicha, pan integral, galletas y fideos integrales.	Prácticas de alimentación
				Frutas frescas: naranja, mandarina, lima, manzana, uvas, durazno, tuna, plátano, higos, chirimoya, pera, pacay, fresa, zapote, etc.	
				Frutas deshidratadas: pasas, uvas, higos, gindones, ciruelas, albaricoque de piña, de mango, de manzana, de plátano.	
				Hortalizas y verduras: lechuga, espinaca, acelga, berros, tomate, zanahoria, zapallo, etc	
				Leguminosas frescas: vainitas, arvejas verdes, habas verdes, pallares, colaptao, frijoles, etc.	
				Leguminosas secas o deshidratadas: garbanzo, frijoles, lentejas, pallares, habas, soya, etc	
	Práctica sobre ejercicio físico	Vida práctica sobre el ejercicio físico	Considera las necesidades calóricas, nutrientes, crecimiento, actividades ocupacionales y la edad.	Oleaginosas: maní, ajonjolí, nueces, castañas, pecanas, sachainchi, pistachos y otros.	1. Nada en la semana 2. 1 a 2 veces por semana 3. 3 a 4 veces por semana 4. 5 a 6 veces por semana 5. Todos los días
				Aceite vegetal extraído al frío: aceite de oliva, girasol, maíz, soya, ajonjolí.	
				Manteca vegetal, margarina, grasa animal, mayonesa comercial.	
				Bebidas derivados de soya, maní, ajonjolí, nueces, castaña, pecanas y otros.	
				Postres de frutas frescas asadas.	
				Aliños: limón, ajo, hierbas verdes, cebolla orégano, sal, aceite de oliva.	
Consumo 8 vasos de agua al día	Conocimiento sobre el ejercicio físico				
El ejercicio físico es la práctica de cualquier deporte.					
El ejercicio mejora la circulación sanguínea.					
El ejercicio disminuye la producción de endorfinas.					
El tiempo de calentamiento incluye desarrollar la capacidad pulmonar y reducir relajación total.					
El tiempo de calentamiento debe durar más de 10 minutos.					
Práctica sobre ejercicio físico	Vida práctica sobre el ejercicio físico	Realizar ejercicio físico tres veces por semana.	El tiempo de realizar ejercicio respiratorio debe durar 5 a 10 minutos.	Verdadera: 1 Falso: 2	
			La sudoración es signo de deshidratación moderada.		
			La frecuencia cardiaca de un adulto de 30 a 50 años es de 120 -160 pulsaciones x minuto.		
			El ejercicio físico ocupa un lugar importante en mi vida.		
			Si tuviera tiempo libre lo emplearía para realizar ejercicio físico.		
			Creo que es importante practicar ejercicio físico.		
Práctica sobre ejercicio físico	Vida práctica sobre el ejercicio físico	Tiempo de ejercicio físico 30 minutos.	Creo que vale la pena comprometerme a realizar ejercicio físico de manera periódica.	Actitudes sobre ejercicio físico	
			Creo que si practico ejercicio físico voy a tener mejores posibilidades de prevenir enfermedades no transmisibles (cardiovasculares, diabetes, cáncer de colon y de mama).		
			Considero que si practico ejercicio físico voy a mejorar mi apariencia personal.		
			Creo que si practico ejercicio físico voy a mejorar en mi trabajo.		
			Considero que el hacer ejercicio físico influye en mi estado de ánimo.		
			Creo que el ejercicio físico fortalece mi espíritu para llevar vida cristiana óptima.		
Práctica sobre ejercicio físico	Vida práctica sobre el ejercicio físico	Trabajo intenso por 15 minutos.	Realizo ejercicio físico aeróbico como correr, caminar, nadar.	Prácticas sobre el ejercicio físico	
			El tiempo que empleo para el ejercicio físico es de 30 minutos.		
			Realizo 2 ejercicios de aflojamiento por espacio de 3 a 5 minutos antes de iniciar la rutina.		
			Troto en el mismo lugar balanceando los brazos vigorosamente por espacio de 3 a 5 minutos después de la fase de elongación.		
			Después de correr realizo por lo menos 5 ejercicios de los más sugeridos por espacio de 10 a 15 minutos.		
			Realizo 1 respiración toracoabdominal por lo menos 5 veces después de la segunda parte del trabajo intenso por espacio de 3 a 5 minutos.		
Práctica sobre ejercicio físico	Vida práctica sobre el ejercicio físico	Ejercicio de elongación de 3 a 5 min.	Realiza 2 ejercicios de elongación por espacio de 3 a 5 minutos después de terminar la fase de ejercicios respiratorios	1. Nada en la semana 2. 1 a 2 veces por semana 3. 3 a 4 veces por semana 4. 5 a 6 veces por semana 5. Todos los días	
			Hacer ejercicio físico es someterse en la mano del Creador.		
			Al terminar la sesión de ejercicios físico observo sudoración en mi cara, cuello, espalda y/o pecho.		
			Al tomarme el pulso en la arteria carótida presenta un pulso entre 120 – 160 por minuto.		

3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La recolección de datos se realizó a través de la técnica del encuestado, para lo cual se solicitó la autorización del comité de ética, con el objetivo de tener autorización para ejecutar la investigación. Posteriormente, se reunió con los estudiantes y se les solicitó su apoyo y participación voluntaria.

Para las variables se utilizó el cuestionario “Prácticas alimentaria y ejercicio físico de Choque (2008). Este cuestionario consta de 80 ítems, que presentan preguntas abiertas y cerradas, en donde el participante marcó las respuestas a su criterio, lo que permitió recabar información sobre los conocimientos, prácticas y actitudes sobre la alimentación saludable y el ejercicio físico, el mismo que fue validado mediante juicio de expertos, donde participaron el Mg. Guido Ángel Huapaya Flores, el Mg. Miguel Bernui Contreras y el Dr. Daniel Richard Pérez, profesionales con alta experiencia en programas educativos e investigación. Asimismo, para comprobar la confiabilidad y validez de los instrumentos, se efectuó una prueba piloto, con el fin de mejorar la validez del instrumento, la cual arrojó un Alfa de, 0.93 en las 6 dimensiones: conocimientos, actitudes y prácticas para alimentación saludable y ejercicio físico, los cuales fueron valorados como alto grado de confiabilidad y consistente interna, o sea una buena relación entre las dimensiones.

Tabla 2

Nivel de Confiabilidad del Instrumento

Confiabilidad del instrumento		Conocimientos, Actitudes, y Practicas	
	Validos	N	%
	Excluidos	60	100.0
Casos	Total	0	0
	Nº de elementos	60	100.0
		81	100.0
Estadísticos de fiabilidad Alfa de Cronbach		0.935	

a Eliminación para lista basada en todas las variables del procedimiento.

3.6. Procesamiento y análisis de datos

Se realizó todo el proceso estadístico con el software SPSS (V.20). También se ingresó los datos al SPSS y creó una variable con el total de las respuestas de cada dimensión y cada variable. Posteriormente, se analizó si la distribución de los datos fue normal, a través de la prueba de Kolmogorov Smirnov y se realizó una descripción de las medidas y baremos de las variables según EAP y sexo. Finalmente, se comprobó las hipótesis planteadas, a través de la prueba de correlación Rho Spearman.

3.7. Aspectos éticos

El investigador respetó la veracidad de los resultados y la fiabilidad de los datos suministrados a los estudiantes de los residentes de la Universidad y guardar en confidencialidad la identidad de cada uno de los participantes que formaron parte de la investigación.

Capítulo IV

Resultados y discusión

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo.

En la tabla 3 se muestra los datos sociodemográficos de los estudiantes residentes de una universidad de Lima, 2018. En relación a la residencia, observa que, el 42,9% de los participantes son de la residencia Ana Sthal, el 32,8% de Fernando Sthal y el 24,3% de Eduardo Forga. En cuanto al género, el 57,1% son hombres y el 42,9% mujeres. Asimismo, en relación al grupo etario, el 65,3% son adolescente y el 30,9% joven y el 3,9% joven adulto. En cuanto a las carreras de los estudiantes, el 40,2% son de ciencias de la salud, el 16,9% de Ciencias Empresariales, el 21,5% de ingeniería y arquitectura, el 17% a Teología y el 4,2% de educación. De igual manera, en relación al porcentaje de estudiantes según el año de estudios, el 57,5% son del primero, el 25,1% de segundo, el 8,5% de tercero, 5,8% de cuarto y el 3,1% de quinto. Por último, en cuanto a la religión de los estudiantes, la mayoría son adventistas (94,2%) y el 5,8% no lo son.

Tabla 3

Porcentaje de estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2018

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Residencias	Eduardo Forga	63	24,3	24,3	24,3
	Fernando Stahl	85	32,8	32,8	57,1
	Ana Sthal	111	42,9	42,9	100,0
	Total	259	100,0	100,0	
Género	Masculino	148	57,1	57,1	57,1
	Femenino	111	42,9	42,9	100,0
	Total	259	100,0	100,0	
Grupo etario	Adolescente	169	65,3	65,3	65,3
	Joven	80	30,9	30,9	96,1
	Joven adulto	10	3,9	3,9	100,0
	Total	259	100,0	100,0	
Carrera	Administración	26	10,0	10,0	10,0
	Ingeniería alimentaria	4	1,5	1,5	11,6
	Ingeniería Ambiental	5	1,9	1,9	13,5
	Arquitectura	19	7,3	7,3	20,8
	Ciencias de la Comunicación	6	2,3	2,3	23,2
	Contabilidad	18	6,9	6,9	30,1
	Ingeniería Civil	16	6,2	6,2	36,3
	Educación	5	1,9	1,9	38,2
	Enfermería	10	3,9	3,9	42,1
	Medicina	51	19,7	19,7	61,8
	Nutrición	11	4,2	4,2	66,0
	Psicología	32	12,4	12,4	78,4
	Ingeniería de Sistemas	12	4,6	4,6	83,0
	Teología	44	17,0	17,0	100,0
	Años de estudios	1	149	57,5	57,5
2		65	25,1	25,1	82,6
3		22	8,5	8,5	91,1
4		15	5,8	5,8	96,9
5		8	3,1	3,1	100,0
Total		259	100,0	100,0	
Religión	Adventista	244	94,2	94,2	94,2
	No adventista	15	5,8	5,8	100,0
	Total	259	100,0	100,0	

En la tabla 4 se observa que, el 68,7% de los estudiantes mantienen un peso normal, el 23,9% sobrepeso, 1,9% delgadez, el 4,2% obesidad tipo I y un 1,2% tipo II. El 62,5% presentan una presión óptima, el 23,6% normal, 10,4% elevada y un 3,1% hipertensión estadio 2. En relación a la proporción de presión arterial sistólica, el 84,6% presenta una presión optima, el 6,2% normal y un 3,9% elevada. En cuanto a la circunferencia de cintura, el 51% de varones presenta una circunferencia de cintura normal, el 4,6% aumentado, el 4% muy aumentado y un 42,9% no aplica, ya que son mujeres. Finalmente, en cuanto a los mueres, el 29% presenta una circunferencia de cintura normal, 13,9% aumentada y un 57,1% no aplica por ser varones.

Tabla 4

Porcentaje de estudiantes residentes según IMC

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
IMC	Delgadez	5	1,9	1,9	1,9
	Normal	178	68,7	68,7	70,7
	Sobrepeso	62	23,9	23,9	94,6
	Obesidad I	11	4,2	4,2	98,8
	Obesidad II	3	1,2	1,2	100,0
	Total	259	100,0	100,0	
Presión arterial sistólica	Optima	162	62,5	62,5	62,5
	Normal	61	23,6	23,6	86,1
	Elevada	27	10,4	10,4	96,5
	Hipertensión estadio 1	8	3,1	3,1	99,6
	Hipertensión estadio 2	1	,4	,4	100,0
	Total	259	100,0	100,0	
Presión arterial diastólica	Optima	219	84,6	84,6	84,6
	Normal	16	6,2	6,2	90,7
	Elevada	10	3,9	3,9	94,6
	Hipertensión estadio 1	14	5,4	5,4	100,0
	Total	259	100,0	100,0	
	Circunferencia de cintura de varones	No aplica	111	42,9	42,9
Normal		132	51,0	51,0	93,8
Aumentado/En riesgo		12	4,6	4,6	98,5
Muy aumentado/Mórbida		4	1,5	1,5	100,0
Total		259	100,0	100,0	
Circunferencia de cintura de mujeres		No aplica	148	57,1	57,1
	Normal	75	29,0	29,0	86,1
	Aumentado/En riesgo	36	13,9	13,9	100,0
	Total	259	100,0	100,0	

En la tabla 5 se muestra la condición de alimentación saludable de los estudiantes residentes. El 49,8% presenta una condición aceptable, el 30,1% en riesgo, 14,3% saludable y un 5,8% deficiente a crítico. En relación a los ejercicios físicos, el 58,7% presenta una condición moderada, un 29,7% intensa y un 11,6% un nivel leve.

Tabla 5

Condición hacia la alimentación saludable y los ejercicios físicos de estudiantes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alimentación saludable	Critico	7	2,7	2,7	2,7
	Deficiente	8	3,1	3,1	5,8
	Riesgo	78	30,1	30,1	35,9
	Aceptable	129	49,8	49,8	85,7
	Saludable	37	14,3	14,3	100,0
Total		259	100,0	100,0	
Ejercicios físicos	Leve	30	11,6	11,6	11,6
	Moderado	152	58,7	58,7	70,3
	Intenso	77	29,7	29,7	100,0
Total		259	100,0	100,0	

En la tabla 6 se muestran los conocimientos sobre la alimentación que poseen los estudiantes residentes. El 78% tiene conocimiento y un 22% acredita no conocer nada sobre alimentación. En relación a los conocimientos sobre el ejercicio físico, el 70,7% tiene conocimiento y un 29,3% no tiene conocimientos.

Tabla 6

Conocimientos sobre alimentación y ejercicio físico de los estudiantes residentes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Conocimientos sobre alimentación	No tiene conocimiento	57	22,0	22,0	22,0
	Tiene conocimiento	202	78,0	78,0	100,0
	Total	259	100,0	100,0	
Conocimientos de Ejercicio físico	No tiene conocimiento	76	29,3	29,3	29,3
	Tiene conocimiento	183	70,7	70,7	100,0
	Total	259	100,0	100,0	

La tabla 7 muestra que, el 51,7% está dispuesto, el 29% indiferente, un 12,7% muy dispuesto y un 6,6% indispuesto en su actitud alimentaria. En relación a la actitud al ejercicio físico, el 61% muestra una actitud dispuesta, un 21,6% aceptable, un 8,5% indiferente y un 8,9% adversa ante los ejercicios físicos.

Tabla 7

Actitud alimentaria y ejercicio físico de los estudiantes residentes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Actitud alimentaria	Muy indispuesto	7	2,7	2,7	2,7
	Indispuesto	10	3,9	3,9	6,6
	Indiferente	75	29,0	29,0	35,5
	Dispuesto	134	51,7	51,7	87,3
	Muy dispuesto	33	12,7	12,7	100,0
	Total	259	100,0	100,0	
Actitud del ejercicio físico	Adversa	23	8,9	8,9	8,9
	Indiferente	22	8,5	8,5	17,4
	Aceptable	56	21,6	21,6	39,0
	Dispuesta	158	61,0	61,0	100,0
	Total	259	100,0	100,0	

En la tabla 8 se muestra la práctica alimentaria de los estudiantes residentes. El 47,1% evidencia una práctica aceptable, el 34% optima, el 8,5% saludable, el 8,9% en riesgo y 4 individuos prácticas alimentarias deficientes. En relación a la práctica de ejercicio físico el 50,6% presenta una práctica deficiente, el 30,1% moderada y un 19,3% intensa.

Tabla 8

Práctica alimentaria y de ejercicio físico de los estudiantes residentes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Práctica alimentaria	Deficiente	4	1,5	1,5	1,5
	En riesgo	23	8,9	8,9	10,4
	Aceptable	122	47,1	47,1	57,5
	Optima	88	34,0	34,0	91,5
	Saludable	22	8,5	8,5	100,0
	Total	259	100,0	100,0	
Práctica de ejercicio físico	Deficiente	131	50,6	50,6	50,6
	Moderado	78	30,1	30,1	80,7
	Intenso	50	19,3	19,3	100,0
	Total	259	100,0	100,0	

4.1.2. Prueba de normalidad.

En la tabla 9 se muestra la prueba de Kolmogorov Smirnov, ya que los datos fueron mayores a 50; en la cual evidencia una distribución normal de los datos de la variable alimentación saludable ($p = 0,000$), por lo tanto, se cumple que, $p < \alpha$ ($p < 0,05$); así como todos los datos de la variable Ejercicio físico, que tienen un sig. del valor de, $p = 0,04$ y se cumple que, $p < \alpha$ ($p < 0,05$). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir, los datos de las variables alimentación saludable y ejercicio físico, difieren de una distribución normal, por lo que se usó el Rho de Spearman para datos no paramétricos.

Tabla 9

Prueba de normalidad para las variables alimentación saludable y ejercicio físico

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Alimentación	,096	259	,000	,963	259	,000
Ejercicio	,057	259	,040	,970	259	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

4.1.3. Contrastación de hipótesis.

Hipótesis general

Ho: existe relación significativa entre la alimentación saludable y ejercicio físico en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2018.

Hi; existe relación significativa entre alimentación saludable y ejercicio físico en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2018.

Regla de recisión

Si Valor $p > 0.05$, se acepta la hipótesis nula (Ho)

Si Valor $p < 0.05$, se rechaza la hipótesis nula (Ho). Y se acepta la Ha

En la tabla 10 se observa que los resultados muestran un valor de, $p = .017$ y se cumple que, $p < \alpha$ ($p < 0.05$); además existe un coeficiente positivo de correlación de, 0,149; es decir, existe una correlación significativa baja en la alimentación saludable y de ejercicio físico. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, concluyendo que, existe una relación significativa en la alimentación saludable y de ejercicio físico de los estudiantes residentes de una investigación privada de Lima, 2018. Dicho de otro modo, la alimentación saludable de los estudiantes residentes está implicando en forma positiva en el ejercicio físico. Es

decir, los estudiantes que conocen y mantienen actitudes y prácticas positivas de alimentación saludable, también mantienen conocimientos, actitudes y prácticas positivas hacia los ejercicios físicos.

Tabla 10

Relación entre alimentación saludable y ejercicio físico en los estudiantes

		Hábitos alimentarios	Ejercicio físico
Rho de Spearman	Alimentación saludable	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,149*
		N	259
	Ejercicio Físico	Coefficiente de correlación	,149*
		Sig. (bilateral)	,017
		N	259

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Prueba de normalidad 2

Ho: los datos no difieren de una normalidad normal.

Ha. Los datos difieren de una distribución normal.

Regla de recesión

Si valor $p > 0.05$, se acepta la hipótesis nula (Ho)

Si valor $p < 0.05$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la (Ha)

La tabla 11 muestra que la distribución de los datos de los factores que componen la variable alimentación saludable conocimientos, tiene un sig del valor de, $p = 0,000$ y se cumple que, $p < \alpha$ ($p < 0.05$); así como para los datos del factor actitud alimentación saludable, que tiene un sig. del valor de, $p = 0,00$ y se cumple que, $p < \alpha$ ($p < 0.05$). De la misma forma, para los factores

conocimientos, actitudes y prácticas el sig, fue 0,000 y se cumple que, $p < \alpha$ ($p < 0.05$) y tan sólo la práctica alimentación saludable presenta un sig. de, 0,069. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Es decir, los datos de las variables conocimientos y actitud hacia la alimentación saludable, difieren de una distribución normal, así como, los factores conocimientos, actitudes y prácticas de ejercicios físicos, que sus datos difieren de una distribución normal. Tan solo la práctica de alimentación saludable se verifica con una distribución normal.

Por lo tanto, considerando que algunos factores presentan distribución normal y otras no, se determinó usar el estadístico para datos de distribución no paramétrica Rho Spearman, en caso de correlacionar o en caso de diferencias de medias, el U de Mann-Whitney y/o Kruskal Wallis según sea el caso a comparar.

Tabla 11

Prueba de normalidad para los factores conocimiento, actitudes y prácticas

	Kolmogórov – Smirnov			Shapiro – Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	Gl	Sig.
Conocimiento alimentación saludable	,155	259	,000	,939	259	,000
Actitud alimenticia	,100	259	,000	,931	259	,000
Práctica alimenticia	,054	259	,069	,986	259	,015
Conocimiento de ejercicio	,194	259	,000	,915	259	,000
Actitud ejercicio	,253	259	,000	,733	259	,000
Práctica de ejercicio	,124	259	,000	,933	259	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Hipótesis específica 1

Ho: no existe relación significativa entre los conocimientos y las actitudes de alimentación saludable en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2018.

Hi: existe relación significativa entre los conocimientos y las actitudes de alimentación saludable en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2018.

Regla de recisión

Si valor $p > 0.05$, se acepta la hipótesis nula

Si valor $p < 0.05$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna

Después de verificar la tabla de normalidad (tabla 11), haciendo uso del estadístico de correlación para datos no paramétricos Rho Spearman, la tabla 12 muestra un valor de, $p = .007$ y se cumple que $p < \alpha$ ($p < 0.05$); además de un coeficiente positivo de correlación de, 0,166; es decir, existe una correlación significativa baja en los conocimientos y actitudes alimentación saludable de los estudiantes residentes.

Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna concluyendo que, existe una relación significativa entre los conocimientos y las actitudes de alimentación saludable en estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2018. Dicho de otro modo, los conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes residentes, están implicando en forma positiva en su actitud alimentaria. Es decir, los estudiantes residentes que conocen sobre alimentación, también mantienen una actitud positiva hacia la alimentación saludable en dicha universidad.

Tabla 12

Relación entre los Conocimientos y Actitudes Alimentarias

			Conocimiento sobre alimentación saludable	Actitud hacia alimentación saludable
Rho de Spearman	Conocimiento sobre alimentación saludable	Coefficiente de correlación	1,000	,166**
		Sig. (bilateral)	.	,007
		N	259	259
Rho de Spearman	Actitud hacia alimentación saludable	Coefficiente de correlación	,166**	1,000
		Sig. (bilateral)	,007	.
		N	259	259

Hipótesis específica 2

Ho: No existe relación significativa entre los conocimientos y las prácticas de alimentación saludable en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2018.

Hi: Existe relación significativa entre los conocimientos y las prácticas de alimentación saludable en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2018.

Regla de rescisión

Si Valor $p > 0.05$, se acepta la Hipótesis Nula (Ho)

Si Valor $p < 0.05$, se rechaza la Hipótesis Nula (Ho). Y se acepta Ha

En la tabla 13 se observa un valor de $p = .259$ y se cumple que $p > \alpha$ ($p > 0.05$); además de un coeficiente positivo de correlación casi nulo 0,070; es decir, no existe correlación significativa entre los conocimientos y prácticas de alimentación saludable en los estudiantes redientes de una universidad privada de Lima.

Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna y se concluye que, no existe relación significativa entre los conocimientos y las prácticas de hábitos alimentarios de los residentes de los de una universidad privada de Lima, 2018. Dicho de otro modo, los conocimientos sobre alimentación saludable que mantengan los estudiantes residentes, no están implicando en forma positiva en la práctica de hábitos alimentarios saludables que estos puedan tener. Es decir, los estudiantes, aunque conocen de alimentación saludable, sus prácticas de alimentación sana están muy lejanas de tener congruencia en dicha universidad.

Tabla 13

Relación entre los conocimientos y prácticas de hábitos alimentarios

			Conocimiento alimentario	Práctica de hábitos alimentarios
Rho de Spearman	Conocimiento alimentario	Coefficiente de correlación	1,000	,070
		Sig. (bilateral)	.	,259
		N	259	259
Práctica de hábitos alimentarios	Práctica de hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	,070	1,000
		Sig. (bilateral)	,259	.
		N	259	259

Hipótesis específica 3

Ho: no existe relación significativa entre las actitudes y prácticas alimentarias en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2018.

Hi: existe relación significativa entre las actitudes y las practicas alimentarias en los estudiantes residentes de una universidad privada de Liam, 2018.

Regla de rescisión

Si Valor $p > 0.05$, se acepta la Hipótesis Nula (Ho)

Si Valor $p < 0.05$, se rechaza la Hipótesis Nula (Ho). Y, se acepta Ha

La tabla 14 muestra un valor de, $p = .000$ y se cumple que, $p < \alpha$ ($p < 0.05$); además de un coeficiente positivo de correlación de 0,349; es decir, existe una correlación significativa moderada en las actitudes y prácticas alimentarias de los estudiantes. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis alterna, en efecto, existe relación significativa en las actitudes y prácticas alimentarias de los estudiantes residentes. Dicho de otro modo, las actitudes sobre alimentación saludable, implican en forma positiva y moderada en la práctica alimentaria. Es decir, los estudiantes que mantienen una actitud favorable sobre alimentación saludable, también mantienen una práctica positiva hacia la alimentación saludable.

Tabla 14

Relación entre las actitudes y prácticas alimentarias

			Actitud sobre alimentación saludable	Práctica en alimentación saludable
Rho de Spearman	Actitud sobre alimentación saludable	Coefficiente de correlación	1,000	,349**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	259	259
	Práctica en alimentación saludable	Coefficiente de correlación	,349**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	259	259

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Hipótesis específica 4

Ho. No existe relación significativa entre los conocimientos y las actitudes hacia los ejercicios físicos en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2018.

Hi. Existe relación significativa entre los conocimientos y las actitudes hacia los ejercicios físicos en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2018.

Regla de rescisión

Si valor $p > 0,05$, se acepta la hipótesis nula (H_0)

Si valor $p < 0.05$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

La tabla 15 se observa un valor de $p = 0,321$ y se cumple que, $p > \alpha$ ($p > 0.05$); además de un coeficiente positivo de correlación casi nulo $.062$; es decir, no existe una correlación significativa entre los conocimientos y los ejercicios físicos en los estudiantes. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se concluye que, no existe relación significativa entre los conocimientos y actitudes hacia los ejercicios físicos. Es decir, los conocimientos sobre ejercicios físico que mantengan los estudiantes, no implican en forma positiva en la actitud hacia el desarrollo de ejercicios físicos, ya que, los estudiantes, aunque conocen sobre ejercicio físico, no lo desarrollan.

Tabla 15

Relación entre los conocimientos y actitudes hacia el ejercicio físico

			Conocimiento sobre el ejercicio físico	Actitud hacia el de ejercicio físico
Rho de Spearman	Conocimiento sobre el ejercicio físico	Coeficiente de correlación	1,000	,062
		Sig. (bilateral)	.	,321
		N	259	259
	Actitud hacia el de ejercicio físico	Coeficiente de correlación	,062	1,000
		Sig. (bilateral)	,321	.
		N	259	259
		Sig. (bilateral)	,622	,082
		N	259	259

Hipótesis específica 5

Ho: no existe relación significativa entre los conocimientos y las practicas hacia los ejercicios físicos en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2018.

Hi: existe relación significativa entre los conocimientos y las practicas hacia los ejercicios físicos en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2018.

Regla de rescisión

Si valor $p > 0.05$, se acepta la hipótesis nula (Ho)

Si valor $p < 0.05$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

La tabla 16 muestra un valor de $p = .622$ y se cumple que, $p > \alpha$ ($p > 0.05$); además, existe un coeficiente positivo de correlación casi nulo 0,031; es decir, no existe una correlación significativa entre los conocimientos y la práctica de ejercicio físico. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se concluye que, no existe relación significativa entre los conocimientos y la práctica de ejercicios físicos en los estudiantes residentes. Es decir, los conocimientos sobre ejercicios físicos que mantienen los estudiantes, no implican de forma positiva en la práctica de ejercicios físicos, ya que, los estudiantes, aunque conocen sobre ejercicio físico no los practican.

Tabla 16

Relación entre los conocimientos y prácticas hacia el ejercicio físico

			Conocimiento sobre el ejercicio físico	Práctica de ejercicio físico
Rho de Spearman	Conocimiento sobre el ejercicio físico	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral) N	1,000 . 259	,031 ,622 259
	Práctica de ejercicio físico	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral) N	,031 ,622 259	1,000 . 259

Hipótesis específica 6

Ho. No existe relación significativa entre las actitudes y las prácticas hacia los ejercicios físicos en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2018.

Hi: existe relación significativa entre las actitudes y las practicas hacia los ejercicios físicos de los estudiantes residentes de una universidad privada de Liam, 2018.

Regla de rescisión

Si valor $p > 0.05$, se acepta la hipótesis nula (Ho)

Si valor $p < 0.05$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna

La tabla 17 muestra un valor de $p = .082$ y se cumple que, $p > \alpha$ ($p > 0.05$); además, existe un coeficiente positivo de correlación casi nulo 0,108; es decir, no existe correlación significativa entre las actitudes y las prácticas de ejercicio físico. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se concluye que, no existe relación significativa entre las actitudes y prácticas hacia los ejercicios físicos. Es decir, las actitudes sobre ejercicio físico en los estudiantes, no implican de forma positiva en la práctica de ejercicios físicos que estos puedan tener, ya que los estudiantes, aunque tengan buena disposición hacia los ejercicios físicos, no lo practican.

Tabla 17

Relación entre las actitudes y las prácticas de ejercicio físico

			Actitud hacia el de ejercicio físico	Práctica de ejercicio físico
Rho de	Actitud hacia el ejercicio físico	Coefficiente de correlación	1,000	,108
		Sig. (bilateral)	.	,082
		N	259	259
Spearman	Práctica de ejercicio físico	Coefficiente de correlación	,108	1,000
		Sig. (bilateral)	,082	.
		N	259	259

En la tabla 18 se muestra que el estadístico de comparación de medias 2 grupos independientes U de Mann-Whitney, el factor conocimientos sobre alimentación saludable tiene un valor de, $p = .008$ y se cumple que, $p < \alpha$ ($p < 0.05$); asimismo, para las actitudes hacia la alimentación sana, el valor de $p = .000$ y se cumple que, $p < \alpha$ ($p < 0.05$) a diferencia de la práctica de alimentación saludable el valor de $p = .219$ y se cumple que, $p > \alpha$ ($p > 0.05$); por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se concluye que, existe diferencias significativas en más de un factor: conocimientos, actitudes alimentarias, según género hacia la alimentación saludable en los estudiantes, excepto hacia la práctica de alimentación saludable que no se halla diferencias entre hombres y mujeres. Es decir, los residentes difieren en conocimiento sobre alimentación saludable y actitud, hacia la alimentación sana.

Tabla 18

Diferencias de medias de los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias según género

	Sexo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Conocimiento sobre alimentación saludable	Masculino	148	119,46	17680,00
	Femenino	111	144,05	15990,00
	Total	259		
Actitud hacia la alimentación saludable	Masculino	148	114,17	16897,00
	Femenino	111	151,11	16773,00
	Total	259		
Práctica en alimentación saludable	Masculino	148	125,05	18507,00
	Femenino	111	136,60	15163,00
	Total	259		
Estadísticos de prueba		Conocimiento sobre alimentación saludable	Actitud hacia la alimentación saludable	Práctica en alimentación saludable
U de Mann-Whitney		6654,000	5871,000	7481,000
W de Wilcoxon		17680,000	16897,000	18507,000
Z		-2,648	-3,931	-1,230
Sig. asintótica (bilateral)		,008	,000	,219

a. Variable de agrupación: Sexo

La tabla 19 muestra que el valor del factor de conocimientos sobre alimentación saludable es de, $p = .004$ y se cumple que $p < \alpha$ ($p < 0.05$); asimismo, para actitudes hacia la alimentación sana, se obtuvo un valor de $p = .000$, lo que cumple que, $p < \alpha$ ($p < 0.05$), a diferencia de la práctica de alimentación saludable, donde se obtuvo el valor de $p = .069$ y se cumple que, $p > \alpha$ ($p > 0.05$). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, concluyendo que existe diferencias de medias significativas en más de un factor: conocimientos, actitudes alimentarias según ubicación o lugar de las residencias; excepto hacia la práctica de alimentación saludable, que no se halla diferencias entre ubicación de los internados. Es decir, los residentes difieren en conocimiento sobre alimentación saludable y actitud hacia la alimentación sana de acuerdo a su residencia.

Tabla 19

Diferencias de medias de los conocimientos, actitudes y prácticas

	Residencias	N	Rango promedio
Conocimiento sobre alimentación saludable	Eduardo Forga	63	105,56
	Fernando Stahl	85	129,76
	Ana Sthal	111	144,05
	Total	259	
Actitud hacia la alimentación saludable	Eduardo Forga	63	101,25
	Fernando Stahl	85	123,74
	Ana Sthal	111	151,11
	Total	259	
Práctica en alimentación saludable	Eduardo Forga	63	139,04
	Fernando Stahl	85	114,68
	Ana Sthal	111	136,60
	Total	259	
Estadísticos de prueba, b	Conocimiento sobre alimentación saludable	Actitud hacia la alimentación saludable	Práctica en alimentación saludable
Chi-cuadrado	10,882	18,720	5,346
Gl	2	2	2
Sig. asintótica	,004	,000	,069

a. Prueba de Kruskal Wallis

La tabla 20 muestra el factor conocimientos sobre ejercicio físico tiene un valor de, $p = .074$ y se cumple que, $p > \alpha$ ($p > 0.05$); asimismo, las actitudes hacia el ejercicio físico según género tiene un valor de, $p = .112$ y se cumple que, $p > \alpha$ ($p > 0.05$); a diferencia para la práctica de ejercicio físico el valor de, $p = .000$ y se cumple que, $p < \alpha$ ($p < 0.05$). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, concluyendo que, existe diferencias de medias significativas en al menos un factor: prácticas de ejercicios físico según género en los estudiantes; pero, no se halla diferencias de conocimientos y actitudes entre hombres y mujeres. Es decir, los varones y mujeres difieren de las prácticas de ejercicio físico, mas no en conocimiento y actitud hacia el desarrollo de ejercicio físico.

Tabla 20

Diferencias de medias de los conocimientos, actitudes y prácticas de ejercicio físico según el genero

	Sexo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Conocimientos sobre ejercicios físicos	Masculino	148	123,05	18211,00
	Femenino	111	139,27	15459,00
	Total	259		
Actitud hacia los ejercicios físicos	Masculino	148	123,70	18307,50
	Femenino	111	138,40	15362,50
	Total	259		
Prácticas de ejercicios físicos	Masculino	148	155,90	23073,00
	Femenino	111	95,47	10597,00
	Total	259		
Estadísticos de prueba		Conocimientos sobre ejercicios físicos	Actitud hacia los ejercicios físicos	Prácticas de ejercicios físicos
U de Mann-Whitney		7185,000	7281,500	4381,000
W de Wilcoxon		18211,000	18307,500	10597,000
Z		-1,785	-1,589	-6,434
Sig. asintótica (bilateral)		,074	,112	,000

a. Variable de agrupación: Sexo

En la tabla 21 se muestra que los conocimientos sobre ejercicio físico tienen un valor de $p = .171$ y se cumple que, $p > \alpha$ ($p > 0.05$); asimismo, para actitudes hacia el ejercicio físico según género el valor de $p = .126$ y se cumple que, $p > \alpha$ ($p > 0.05$); a diferencia para la práctica de ejercicio físico, donde el valor de fue $p = .000$ y se cumple que, $p < \alpha$ ($p < 0.05$). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, concluyendo que, existen diferencias de medias significativas de los conocimientos, actitudes y prácticas de ejercicio físico, según lugar de residencia. Es decir, los estudiantes difieren en la práctica de ejercicio físico, según el lugar de su residencia.

Tabla 21

Diferencias de medias de los conocimientos, actitudes y prácticas de ejercicio físico según la residencia

	Internado	N	Rango promedio	
Conocimientos sobre ejercicios físicos	Eduardo Forga	63	127,09	
	Fernando Stahl	85	120,05	
	Ana Sthal	111	139,27	
	Total	259		
Actitud hacia los ejercicios físicos	Eduardo Forga	63	114,74	
	Fernando Stahl	85	130,34	
	Ana Sthal	111	138,40	
	Total	259		
Prácticas de ejercicios físicos	Eduardo Forga	63	178,10	
	Fernando Stahl	85	139,45	
	Ana Sthal	111	95,47	
	Total	259		
Estadísticos de prueba	Conocimientos sobre ejercicios físicos	Actitud hacia los ejercicios físicos	Prácticas de ejercicios físicos	
	Chi-cuadrado	3,529	4,150	51,048
	G1	2	2	2
	Sig. asintótica	,171	,126	,000

a. Prueba de Kruskal Wallis

4.2. Discusión

Según el objetivo planteado de la presente investigación, que consistió en determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el ejercicio físico en los estudiantes de una universidad privada de Lima. Los resultados obtenidos a través del estadístico de correlación para datos no paramétricos Rho Spearman, mostraron un valor de, = .017, cumpliendo que, $p < \alpha$ ($p < 0.05$); además de un coeficiente positivo de correlación de, 0,149; es decir, existe una correlación significativa baja entre hábitos alimentarios y ejercicio físico. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis alterna y se acepta alterna. En conclusión, existe una relación significativa baja entre la alimentación saludable y el ejercicio físico de los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2018.

Este resultado se condice por lo encontrado por Castillo y Vivancos (2018) encontró que, los estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019, que tienen buena práctica de hábitos alimenticios y practican ejercicio físico, tiene un mejor control del estrés en el ámbito universitario. Por su parte, Martins Bion et al., (2008) refieren que, los universitarios necesitan implementar más hábitos saludables sanos, tener conciencia de la importancia de la comida balanceada y realizar actividad física con mayor frecuencia, para tener mejores resultados académicos y prevenir futuras enfermedades; lo cual deja en evidencia que, la actividad física y la alimentación saludable favorecen no solo al buen estado físico, sino emocional y académico en los estudiantes.

Referente a la relación entre los conocimientos y actitudes de hábitos alimentarios en estudiantes residentes, los datos no paramétricos del Rho Spearman, mostraron un valor de, $p = .007$ y se cumple que $p < \alpha$ ($p < 0.05$); además de un coeficiente positivo de correlación de 0,166;

es decir, existe una correlación significativa baja en los conocimientos y actitudes alimentación saludable de los estudiantes en estudio. Respecto a este Jáuregui (2016) concluyó que, la presión social y las tendencias alimenticias, pesan al momento de elegir y tomar actitudes frente a la comida que se consume. Por lo tanto, el hecho de tener ciertos conocimientos no garantiza adecuadas actitudes y consiguientemente una saludable conducta alimentaria. Frente a estos resultados cabe mencionar que, los estudiantes no sólo necesitan conocer sobre alimentación saludable y los beneficios que ellas reportan, sino que también, necesitan valorar su salud para tener actitudes saludables a la hora de elegir los alimentos.

En relación a los conocimientos y prácticas de hábitos alimentarios de los estudiantes residentes, el valor fue de, $p = .259$, por lo que, $p > \alpha$ ($p > 0.05$); además existe un coeficiente positivo de correlación casi nulo $0,070$; es decir, no existe una correlación significativa entre los conocimientos y prácticas de alimentación saludable de los estudiantes residentes. Dicho de otro modo, los conocimientos sobre alimentación saludable que mantienen los estudiantes, no están implicando en forma positiva en la práctica alimentaria saludable que estos puedan tener. Es decir, aunque conocen de alimentación saludable, sus prácticas de alimentación sana están muy lejanas de tener congruencia. Por su parte, Montero (2016) refiere que, el saber desnutrición no implica cambios de dieta o un estilo de vida más saludable. Según Becerra, Pinzón y Vargas (2015), los principales motivos por los que un estudiante no lleva un estilo de vida saludable, son los horarios de estudio, tareas, costumbres y la economía.

Ante estos resultados, se necesita con urgencia realizar programas de sensibilización para promover el consumo de alimentos saludables a un precio accesible para los estudiantes.

Referente a la relación de las actitudes y prácticas de hábitos alimentarios en estudiantes residentes, los resultados mostraron que, el valor fue de, $p = .000$, por lo que se cumplió que, $p <$

α ($p < 0.05$); además existe un coeficiente positivo de correlación de, 0,349; es decir, existe una correlación significativa moderada en las actitudes y prácticas alimentarias de los estudiantes residentes. Además, se puede observar que, las actitudes sobre alimentación saludable de los estudiantes residentes están implicando en forma positiva y moderada en su práctica alimentaria. Es decir, los estudiantes que mantienen una actitud favorable sobre alimentación saludable, también mantienen una práctica positiva hacia la alimentación saludable. Por su parte, Becerra Bulla et al., (2015) menciona que, las universidades deben ser promotoras de vida sana, a través de posibilidades reales en las cuales los estudiantes adopten hábitos y comportamientos saludables.

En relación a los conocimientos y actividades hacia el ejercicio físico, los resultados mostraron que, un valor de, $p = 0,321$, por lo que se cumple que, $p > \alpha$ ($p > 0.05$); además existe un coeficiente positivo de correlación casi nulo .062; es decir, no existe una correlación significativa en los conocimientos y actitudes hacia los ejercicios físicos de los estudiantes residentes. Como menciona (Ramírez, Raya y Ruiz del Rio, 2018), la actividad física es muy beneficiosa a nivel psicológico. Por lo tanto, el conocimiento y practica de la misma implica una mayor participación de los universitarios. Por su parte, Becerril (2015) refiere que, son pocos los jóvenes que realizan actividad física. Ante estos datos podemos decir que, los jóvenes universitarios requieren no solo inducción por parte de sus maestros, sino que también, sean soporte en cuanto a una vida práctica, ya que muchos de ellos son fluctuantes a la hora de tomar decisiones en cuanto a la práctica de los ejercicios físicos, aun sabiendo que ello favorece su salud.

Referente a la relación entre los conocimientos y prácticas hacia los ejercicios físicos en estudiantes residentes, los resultados mostraron un valor de, $p = .622$, por lo que se cumple que,

$p > \alpha$ ($p > 0.05$); además existe un coeficiente positivo de correlación casi nulo 0,031; es decir, no existe una correlación significativa en los conocimientos y prácticas de ejercicio físico de los estudiantes residentes. Arguello et al., (2009) mencionan que, la posesión de conocimiento no garantiza la adquisición de hábitos saludables. Por lo tanto, es de vital importancia que se implementen programas de deporte variado, que abarquen una mayor participación de este grupo de estudiantes.

Para la relación de las actitudes y prácticas de los ejercicios físicos, los resultados mostraron un valor de, $p = .082$, por lo que se cumple que, $p > \alpha$ ($p > 0.05$); además existe un coeficiente positivo de correlación casi nulo 0,108; es decir, no existe una correlación significativa en las actitudes y las prácticas de ejercicio físico de los estudiantes residentes. Según López y Chacón (2009) los estudiantes no realizan ejercicio por falta de tiempo, poco interés, falta de amistades que realicen ejercicio, problemas físicos y falta de modelos.

Por otro lado, es importante mencionar que, esta investigación fue cuantitativa, lo cual limitó tener una información un poco más asertiva en cuanto a conocimientos actitudes y prácticas, tanto en alimentación saludables y ejercicio físico. Asimismo, el tema resultó ser muy amplia para la investigación. Lo cual se hubiese trabajado de manera separada ambos temas, Sin embargo, esta investigación es el punto de inicio para realizar programas de prevención y estilo de vida en estudiantes universitarios. Además, cabe destacar que los estudiantes colaboraron con la información requerida, lo cual hizo posible la ejecución de esta investigación.

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

5.1. Conclusiones

- a) Existe relación significativa baja de 0,149 entre la alimentación saludable y el ejercicio físico en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima. Dicho de otro modo, la alimentación saludable de los estudiantes residentes se relaciona de forma positiva con el ejercicio físico. Es decir, los estudiantes residentes que conocen y mantienen actitudes y prácticas positivas de alimentación saludable, también manifiestan conocimientos, actitudes y prácticas positivas hacia los ejercicios físicos.
- b) Los conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes residentes, están implicando en forma positiva en su actitud alimentaria. Es decir, los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima que conocen sobre alimentación, también manifiestan una actitud positiva hacia la alimentación saludable.
- c) Los conocimientos sobre alimentación saludable que manifiestan los estudiantes residentes, no están implicando de forma positiva en la práctica de hábitos alimentarios saludables que estos puedan tener. Es decir, los estudiantes de una universidad privada de Lima, aunque conocen de alimentación saludable, pero sus prácticas de alimentación sana, está muy lejana de tener congruencia en dicha universidad.
- d) Las actitudes de alimentación saludable en los estudiantes se relacionan de forma positiva y moderada en su práctica alimentaria. Es decir, los estudiantes de una universidad

privada de Lima que manifiestan una actitud favorable sobre alimentación saludable, también mantienen una práctica positiva hacia la alimentación saludable en dicha universidad.

- e) Los conocimientos sobre ejercicio físico que manifiestan los estudiantes residentes no están implicando en forma positiva en la actitud hacia el desarrollo de ejercicios físicos, que estos puedan tener. Es decir, los estudiantes de una universidad privada de Lima, aunque conozcan sobre ejercicio físico, sus actitudes para desarrollar ejercicio físico son divergentes en los estudiantes que son parte del estudio en las residencias de dicha universidad.
- f) Los conocimientos sobre ejercicios físico que mantengan los estudiantes residentes, no se relacionan de forma positiva con la práctica de ejercicios físicos que estos puedan tener. Es decir, los estudiantes de una universidad privada de Lima, aunque conozcan sobre ejercicio físico sus prácticas de ejercicio físico es diferente en los estudiantes que son parte del estudio en las residencias de dicha universidad.
- g) Las actitudes sobre ejercicios físico que mantengan los estudiantes residentes, no se relacionan de forma positiva en la práctica de ejercicios físicos que estos puedan tener. Es decir, los estudiantes de una Universidad Privada de Lima, aunque tengan buena disposición hacia los ejercicios físicos, no manifiestan prácticas de ejercicio físico adecuadas.

5.2. Recomendaciones

- a) Realizar otras investigaciones que involucre un programa de intervención sobre conocimientos, actitudes, prácticas de alimentación saludable y ejercicio físico, alineado con el plan estratégico de la Universidad.

- b) Realizar un estudio comparativo con las filiales y otras universidades, con el fin de tener una información completa y detallada, que ayude a trazar programas de prevención de la salud en beneficio de la comunidad estudiantil.
- c) Incluir en las residencias de la universidad un programa de hábitos saludables y ejercicio físico, el cual ayude a los estudiantes a tener una mejor calidad de vida y rendimiento académico.
- d) Hacer un trabajo personalizado con los estudiantes residentes que se encuentren en riesgo de salud. Sí se encuentran mal, derivarlos a un profesional.
- e) Tener en cuenta los resultados para trazar lineamientos, normas y políticas preventivas en beneficio de la comunidad estudiantil.

Referencias

- Álvarez Canal, S. (2017). *Estilos de vida y salud de los estudiantes de enfermería y la escuela como entorno promotor de salud, Duisburg-Alemania*. Retrieved from <https://academica-e.unavarra.es/handle/2454/27952>
- Arbinaga Félix , García Diana, Vázquez Isabel, M. J. y, & Pazos Eloisa. (2011). Actitudes Hacia El Ejercicio En Estudiantes Relacionado Con Habitros E Insatisfaccion. *Revista De Iberoamericana De Psicología Del Ejercicio Y El Deporte*, 6(1), 97–112. Retrieved from <http://www.webs.ulpgc.es/riped/docs/20110107.pdf>
- Arguello, M., Bautista, Y., Carvajal, J., De Castro, K., Díaz, D., Escobar, M., ... Agudelo, D. (2009). Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 1(2), 27–42.
- Augusto, C., Arcila, P., & Álvarez, J. F. (2009). Actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud desde la perspectiva del proceso y del resultado en los usuarios de los gimnasios de Empresas Públicas de Medellín Andrés Felipe Vélez Vásquez Asesor : Víctor Arboleda, 58. Retrieved from <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/185-actitudes.pdf>
- Becerra Bulla, F., Pinzón Villate, G., & Vargas-Zárate, M. (2015). Practicas Alimentarias De Un Grupo De Estudiantes Universitarios Y Las Dificultades Percibidas Para Realizar Una Alimentacion Saludable. *Revista de La Facultad de Medicina*, 63(3), 457–453. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v63n3.48516>
- Becerril, Z. R. (2015). La relación de la inactividad física con los factores de riesgo. Un estudio comparativo México Chile. Retrieved from <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/26209>
- Belén Martínez Zazo, A., & Pedrón Giner, C. (2016). *Conceptos básicos en alimentación*. Retrieved from <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos->

alimentacion.pdf

Carbajal Azcona, Á. (2013). *Manual de Nutrición y Dietética*. Retrieved from <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/1>

Cari-Huanca, G., Esquivel-León, S., & De La Cruz-Vargas, J. A. (2018). Programa de medicina de estilo de vida “Viva mejor” y su impacto en conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias y ejercicio físico en funcionarios de la organización adventista, Lima, Perú. *Revista de La Facultad de Medicina Humana*, 18(2), 51–60. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v18.n2.1286>

Casajús, J. A; Vicente, G. (2019). Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales. Exernet, 5821, 161–179. Retrieved from www.csd.gob.es/http://publicacionesoficiales.boe.es

Castillo, L. A; Vivancos, J. (2018). *Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019*. Retrieved from http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/969/Andrea_Tesis_Bachiller_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cedillo-Ramírez, L., Correa-López, L. E., Vela-Ruiz, J. M., Perez-Acuña, L. M., Loayza-Castro, J. A., Cabello-Vela, C. S., ... De La Cruz-Vargas, J. A. (2016). Estilos De Vida De Estudiantes Universitarios De Ciencias De La Salud. *Revista de La Facultad de Medicina Humana*, 16(2), 57–65. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v16.n2.670>

Chiva Bartoll, O., & Hernando Domingo, C. (2014). Origen, evolución y actualidad del hecho deportivo. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, (31), 21–34. Retrieved from <http://emasf.webcindario.com>

Churata, E. (2018). *Conocimientos y actitudes sobre alimentación saludable de los estudiantes adolescentes de la I. E. S. San Juan de Huata - 2018*. Retrieved from

http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10361/Churata_Ramos_Erix_Paul.pdf

Cobo Olivero, C. E. (2011). El comportamiento humano. *Cuadernos de Administración*, 19(29), 113–130. <https://doi.org/10.25100/cdea.v19i29.126>

Concepcion, Y. (2019). Estilo de vida y trastornos gastrointestinales en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2018. *Universidad Peruana Union*, 1–303. Retrieved from <papers2://publication/uuid/45D7E632-B571-4218-9E47-8B4457FEA9D3>

Cordero, A., Masiá, M. D., & Galve, E. (2014). Ejercicio físico y salud. *Revista Espanola de Cardiologia*, 67(9), 748–753. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2014.04.007>

De Salud, M. (2011). *Guía Técnica de Gestión de la Salud en Instituciones Educativas para el Desarrollo Sostenible*. Retrieved from <http://www.minsa.gob.pe/dgps>

Dosil Díaz, J. (2002). Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (E.A.F.D.). *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 2(2). Retrieved from <https://revistas.um.es/cpd/article/view/112241/106531>

Estrada, A. (2012). La actitud del individuo y su interacción con la sociedad entrevista con la Dra. Maria Teresa Esquivias Serrano. *Revista Digital Universitaria*, 13(7), 12. Retrieved from <http://www.revista.unam.mx/vol.13/num7/art75/>

Gallegos, J. . (2018). “Hábitos alimentarios, nivel socioeconómico y su relación con el estado nutricional en la población adulta, hombres y mujeres de la provincia de Loja, Cantón Gonzanamá, parroquia Nambacola, durante el periodo agosto 2017.” *Economía*, (December 2014), 1–41. Retrieved from http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/15031/DISERTACIÓN_CAROLINA_GALLEGOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- García, R. (2006). Epistemología y Teoría del Conocimiento (a) Epistemology and Theory of Knowledge. *Salud Colectiva*, 2(2), 113–122. Retrieved from <http://www.scielosp.org/pdf/scol/v2n2/v2n2a02.pdf>
- Guillermo, M., & Contreras, B. (2018). Efectividad del programa de evangelismo urbano “ Health and Hope ” en la salud integral , de los residentes de San Miguel , Lima 2016. Retrieved from <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1388>
- Hernández, R; Fernández, C; Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta edición, Vol. 4). Retrieved from <https://academia.utp.edu.co/grupobasicoclinicayaplicadas/files/2013/06/Metodología-de-la-Investigación.pdf>
- Iglesia Adventista del Séptimo Día. (2019). Adventist.org. Retrieved April 11, 2021, from <https://www.adventist.org/people/>
- INE. (2018). Instituto Nacional de Estadística e Informática. *Perú Enfermedades No Transmisibles y Trasmisibles, 2018*, 53(9), 1–192.
- Jáuregui-Lobera, I. (2016). Conocimientos, actitudes y conductas: hábitos alimentarios en un grupo de estudiantes de nutrición. *Archivos Latinoamericanos de Nutricion*, 27(1), 125–139. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.2016.1.7.1142>
- Lemos, R. (20019). 7 beneficios psicológicos de hacer ejercicio físico — Mejor con Salud. Retrieved April 11, 2021, from <https://mejorconsalud.as.com/7-beneficios-psicologicos-ejercicio-fisico/>
- López, L; Chacón, L. (2009). *Niveles de ejercicio físico, motivos para la práctica y no práctica de ejercicio físico y autopercepción de la salud en estudiantes de secundaria del cantón De La Cruz, Guanacaste*. Retrieved from

<http://www.maestriasalud.una.ac.cr/documents/NivelesdeEjercicioFisicoMotivosparalaPracticaynoPracticadeejerciciofisicoyAutopercepciondela.pdf>

Malek, M. (2019). Adiós a la pirámide nutricional: el Plato Harvard es referente de una dieta saludable - EL PAÍS Uruguay. Retrieved April 11, 2021, from <https://www.elpais.com.uy/vida-actual/adios-piramide-nutricional-plato-harvard-referente-dieta-saludable.html>

Martins Bion, F., De Castro Chagas, M. H., De Santana Muniz, G., & Oliveira De Sousa, L. G. (2008). Estado nutricional, medidas antropométricas, nivel socioeconómico y actividad física en universitarios brasileños. *Nutricion Hospitalaria*, 23(3), 234–241.

Miranda Limachi, K. E. (2011). Efectividad del programa educativo“Ejercicio es Vida”en los conocimientos, actitudes y prácticas sobre el ejercicio físico que poseen los estudiantes del 3° año de enfermería de la Universidad Peruana Unión, abril -junio 2010. *Revista Científica de Ciencias de La Salud*, 4(1), 50–60. <https://doi.org/10.17162/rccs.v4i1.87>

Miranda Limachi, K. E. (2019). Efectividad del programa educativo“Ejercicio es Vida”en los conocimientos, actitudes y prácticas sobre el ejercicio físico que poseen los estudiantes del 3° año de enfermería de la Universidad Peruana Unión, abril -junio 2010. *Revista Científica de Ciencias de La Salud*, 4(1), 50–60. <https://doi.org/10.17162/rccs.v4i1.87>

Montero, J. (2016). Deporte, religión y creencias religiosas. Retrieved April 11, 2021, from <https://www.efdeportes.com/efd215/deporte-religion-y-creencias-religiosas.htm>

Murcia Peña, N. (1996). Hacia una teoría de la acción física humana que parte de la elaboración común del concepto. *Revista Educación Física y Deporte*, 18(1), 73–80. Retrieved from <https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/4579>

OMS. (2004). Adolescent health. *The New Zealand Nursing Journal. Kai Tiaki*, 82(4), 13–21,

28. Retrieved from https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab_1
- OMS. (2010). Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud. *Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication*, 4(Completo), 1–58. Retrieved from <http://www.fao.org/3/am401s/am401s.pdf>
- OMS. (2015). Alimentación sana. *Organización Mundial de La Salud*. Retrieved from <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS. Conferencia mundial de la OMS sobre las enfermedades no transmisibles. Montevideo, Uruguay 18-20 de octubre de 2017 (2017). Retrieved from https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13807:who-global-conference-on-ncds-montevideo-uruguay-18-20-october-2017&Itemid=1969&lang=es
- OMS. (2017b). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Retrieved April 10, 2021, from <http://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>
- ONU. (2019). Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica. Módulos de contenidos. Retrieved April 11, 2021, from <http://www.fao.org/3/am401s/am401s00.htm>
- OPS/OMS. (2018). Situaciones de las enfermedades crónicas no transmisibles: “problema cáncer decenio de las personas con discapacidad en el Perú.” Retrieved from <http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/2283.pdf>
- OPS (Organización Panamericana de la Salud), & Salud, O. (Organización M. de la. (2019). La mitad de todas las muertes de los jóvenes en las Américas se pueden prevenir. Retrieved April 11, 2021, from <https://www.paho.org/es/noticias/5-3-2019-mitad-todas-muertes-jovenes-americas-se-pueden-prevenir>
- Palacios, F. (2019). *Conocimientos, actitudes y prácticas de los ocho factores protectores de la*

- salud en los miembros de la iglesia del distrito misionero de San Hilarión de la Apce, Lima, 2015. Universidad Peruana Unión. Retrieved from <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/2890%0Ahttp://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/2060%0Ahttp://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/2890%0Ahttp://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/2060>*
- Pérez Samper, M. (2009). La historia de la historia de la alimentación. *Chronica Nova. Revista de Historia Moderna de La Universidad de Granada*, 0(35), 105-162–162. <https://doi.org/10.30827/cn.v0i35.1632>
- Ramírez, M. B; Raya M; Ruiz del Rio, M. (2018). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física en los estudiantes universitarios, (2009), 79–84. Retrieved from <http://digibug.ugr.es/handle/10481/49826>
- Ramírez. A. (2009). La teoría del conocimiento en investigación científica: una visión actual. *Anales de La Facultad de Medicina*, 70, 217–224. Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37912410011>
- Reyes, S; Oyola, M. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública, 47(1), 67–72. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>
- Richard, D. W. (2017). *Características sociodemográficas y su relación con el nivel de estilo de vida y la percepción del estado de salud, en líderes religiosos, Lima, 2015*. Retrieved from https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/924/Daniel_tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Rodríguez-Espinosa, H., Restrepo-Betancur, L. F., & Deossa-Restrepo, G. C. (2015). Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de

- Medellín-Colombia. *Perspectivas En Nutrición Humana*, 17(1), 36–53.
<https://doi.org/10.17533/udea.penh.v17n1a04>
- Sánchez-Ojeda, M. A., & De Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutricion Hospitalaria*, 31(5), 1910–1919.
<https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- Sánchez Socarrás, V., & Martínez, A. A. (2015). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutricion Hospitalaria*, 31(1), 449–457.
<https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.7412>
- Socarrás, V. S., & Aguilar Martínez, A. (2015). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutr Hosp*, 31(1), 449–457.
<https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.7412>
- Sociedad Latinoamericana de Nutrición. (2000). *Historias de nutrición*. Retrieved from [https://www.slan.org.ve/libros/Historias de la Nutrición en América Latina.pdf](https://www.slan.org.ve/libros/Historias%20de%20la%20Nutrici%C3%B3n%20en%20Am%C3%A9rica%20Latina.pdf)
- Torres-Mallma, C., Trujillo-Valencia, C., Urquiza-Díaz, A. L., Salazar-Rojas, R., & Taype-Rondán, A. (2016). Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. *Revista Chilena de Nutricion*, 43(2), 146–154.
<https://doi.org/10.4067/S0717-75182016000200006>
- Verela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia. *Colombia Médica*, 42, 269–277.
Retrieved from <http://www.scielo.org.co/pdf/cm/v42n3/v42n3a2.pdf>
- White, E. G. (1975). Consejos sobre el Regimen Alimenticio. *Biblioteca Del Espiritu de Profecia*, Gema Editores, 2(1), 213. Retrieved from [https://egwwritings-a.akamaihd.net/pdf/es_CRA\(CD\).pdf](https://egwwritings-a.akamaihd.net/pdf/es_CRA(CD).pdf)

Anexos

Anexo 1 - Matriz Instrumental

Título	Variables	Indicadores	Instrumento
Conocimientos, actitudes y prácticas de hábitos alimentarios y ejercicio físico en estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2018	Hábitos alimentarios	Conocimiento sobre alimentación	Cuestionario. Prácticas alimentarias y ejercicio físico
		Actitud frente a la alimentación	
		Prácticas de alimentación	
	Ejercicio físico.	Conocimiento sobre el ejercicio físico	Prácticas sobre el ejercicio físico
		Actitudes sobre el ejercicio físico	
		Prácticas sobre el ejercicio físico	

Anexo 2 - Matriz de Consistencia

Título	Objetivos	Hipótesis	Tipo y diseño	Conceptos centrales
	General	General		
	Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el ejercicio físico en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima.	Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el ejercicio físico en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima.		
	Específicos	Específicas		
Conocimientos, actitudes y prácticas de hábitos alimentarios y ejercicio físico en estudiantes de las residencias de una universidad privada de Lima, 2018	a). Determinar la relación que existe entre los conocimientos y las actitudes de hábitos alimentarios en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima.	a). Existe relación significativa entre los conocimientos y las actitudes de los hábitos alimentarios en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima.	Investigación Descriptivo correlacional de corte transversal	Hábitos alimentarios
	b). Determinar la relación que existe entre los conocimientos y las prácticas de hábitos alimentarios en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima.	b). Existe relación significativa en los conocimientos y las prácticas de los hábitos alimentarios en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima.		
	c). Determinar la relación que existe entre las actitudes y las prácticas de hábitos alimentarios en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima.	c). Existe relación significativa entre en las actitudes y las prácticas de los hábitos alimentarios en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima.	Diseño: Descriptiva asociativa (no experimental)	Ejercicio físico
	d). Determinar la relación que existe entre los conocimientos y las actitudes hacia los ejercicios físicos en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima.	d). Existe relación significativa en los conocimientos y las actitudes hacia los ejercicios físicos en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima.	Población y muestra. 118 estudiantes residentes	Dimensiones: Conocimiento Actitudes Practicas
	e). Determinar la relación que existe entre los conocimientos y las practicas hacia los ejercicios físicos en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima.	e). Existe relación significativa en los conocimientos y las prácticas hacia los ejercicios físicos en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima.		
	f). Determinar la relación que existe entre las actitudes y las practicas hacia los ejercicios físicos en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima.	f). Existe relación significativa entre las actitudes y las prácticas hacia los ejercicios físico en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima.		

Anexo 3 - Instrumento de recolección de datos

Encuesta sobre prácticas alimentarias y ejercicio físico

El presente cuestionario tiene como objetivo recoger información sobre los conocimientos, actitudes, prácticas de alimentación y ejercicio físico. Este cuestionario es de completa confidencia, por lo tanto, le agradecemos de antemano su participación.

Instrucciones. Este cuestionario está dividido en dos partes: datos generales y datos específicos. Se presentan preguntas abiertas y cerradas, por lo que debe marcar con un check o aspa en el casillero que convenga.

I. Información general

Edad	Género		Estudio		Religión		Medidas antropométricas						
	M	F	E.A.Prof.	Ciclo	Adv	No Adv	Peso	Talla	Sys	Diast	F.Card.	C. Cent.	C. abd.
	1	2			1	2							

Hábitos alimentarios. Los hábitos alimentarios son comportamientos consientes, repetitivo y colectivos, que conducen a las personas a seleccionar, utilizar y consumir determinados alimentos, en respuesta a unas influencias culturales y sociales.

II. Información específica: Conocimiento sobre alimentación

Identifique si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas:		V	F
1	Los problemas de salud comunes asociados a la mala alimentación son: enfermedades cardiovasculares, obesidad, cáncer, hipertensión.		
2	Los alimentos que favorecen la disminución de la grasa en la sangre son los cereales integrales, las hortalizas, verduras, las leguminosas, las semillas y frutos oleos.		
3	Son leguminosas secas: arroz, avena, trigo, maíz, cebada, cañihua, centeno, quinua, kiwicha, otros.		
4	Son leguminosas frescas: vainitas, arvejas verdes, habas verdes, frejol verde, pallares.		
5	Los cereales constituyen: garbanzo, frijoles, lentejas, pallares, habas, soya, tarwi.		
6	Son semillas y frutos oleos: maní, ajonjolí, nueces, castañas, pecanas, sachainchi, pistachos.		
7	Son hortalizas y verduras: lechuga, espinaca, acelga, brócoli, apio, poro, nabo, tomate, zanahoria, zapallo, betarraga, perejil, culantro, cebolla, ajos		
8	Es muy importante consumir 2 frutas diarias		
9	La comida más importante del día es el desayuno.		
10	Son preferibles, los aceites de extracción en frío como: aceite de oliva, girasol y soya, etc.		
11	Se recomienda limitar el consumo de leche y derivados.		
12	Son buenas opciones para reemplazar la leche de vaca, las bebidas de soya, maní, ajonjolí, nueces, pecanas y castañas		
13	Una alimentación saludable no requiere del consumo de carnes, vacuno, aves, y peces con escama.		
14	Consumir más de 3 unidades de huevo resta minutos de vida.		
15	Los postres de frutas frescas, asadas son alimentos bajos en calorías.		
16	Los helados, budines y postres incluyen en su preparación leche y azúcar por lo que no se debería consumir.		

17	Consumir miel es más saludable que el azúcar.		
18	Es saludable agregar sal a tus alimentos al consumirlos.		
19	Los aditivos: caldos concentrados, ajinomoto pimienta, mostaza, vinagre, son positivos para la salud.		

Actitudes frente a la alimentación

Cuán dispuesto está Usted a:		Muy indispuesto	Indispuesto	Indiferente	Dispuesto	Muy dispuesto
20	¿abstenerse de comer cereales refinados: arroz, harina de trigo, fideos, maicena, galletas, pan blanco?					
21	¿comer cereales integrales: arroz, pan avena, trigo, maíz, cañihua, centeno, quinua, kiwicha, ajonjolí u otros?					
22	¿comer verduras crudas: lechuga, tomate, zanahoria, pimiento, pepino, rábanos, betarraga, repollo?					
23	¿comer frutas frescas: manzana, pera, durazno, mandarina, plátano, uva, papaya, pina, naranja y otros?					
24	¿comer frutos secos, una porción diaria?					
25	¿comer leguminosas frescas, arvejas verdes, vainitas, habas verdes, etc.?					
26	¿comer leguminosas secas: garbanzo, frijoles, lentejas, pallares, habas u otros?					
27	¿abstenerse de comer manteca vegetal, margarinas, mayonesa?					
28	¿preferir aceites vegetales: oliva, sachainchi, girasol, maíz u otros?					
29	¿limitar el consumo de leche y sus derivados?					
30	¿comer con moderación huevos, 3 unidades por semana?					
31	¿evitar totalmente el consumo de carnes, aves y peces con escama?					
32	¿preferir el consumo de bebidas derivados de soya, maní, ajonjolí, nueces, castaña, pecanas?					
33	¿abstenerse de tomar bebidas estimulantes, red bull, gaseosa, bebidas con electrolitos?					
34	¿beber agua pura más de 8 vasos diarios?					
35	¿comer postres de frutas secas y/o asadas?					
36	¿abstenerse de bebidas café, gaseosas?					
37	¿sazonar ensaladas con aliño simple, limón, ajo, hierbas verdes?					
38	¿evitar líquidos en las comidas?					
39	¿tomar un buen desayuno?					
40	¿tomar una cena liviana?					
41	¿consumir una cantidad adecuada de alimentos?					

Prácticas de alimentación

Consumo semanal		Nada en la semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Todos los días
42	Cereales integrales: arroz, avena, trigo, maíz, cebada, cañihua, centeno, quinua, kiwicha, pan integral, galletas y fideos integrales.	1	2	3	4	5

43	Frutas frescas: naranja, mandarina, lima, manzana, uvas, durazno, tuna, plátano, higos, chirimoya, pera, pepino, sandía, melón, kiwi, pacay, fresa, zapote, etc.	1	2	3	4	5
44	Frutas deshidratadas: pasas, uvas, higos, gindones, ciruelas, albaricoque de piña, de mango, de manzana, de plátano.	1	2	3	4	5
45	Hortalizas y verduras: lechuga, espinaca, acelga, berros, tomate, zanahoria, zapallo, brócoli y otros.	1	2	3	4	5
46	Leguminosas frescas: vainitas, arvejas verdes, habas verdes, pallares, colaptao, frijoles verdes, etc.	1	2	3	4	5
47	Leguminosas secas o deshidratadas: garbanzo, frijoles, lentejas, pallares, habas, soya, tarwi u otros.	1	2	3	4	5
48	Oleaginosas: maní, ajonjolí, nueces, castañas, pecanas, sachainchi, pistachos y otros.	1	2	3	4	5
49	Aceite vegetal extraído al frío: aceite de oliva, girasol, maíz, soya, ajonjolí.	1	2	3	4	5
50	Manteca vegetal, margarina, grasa animal, mayonesa comercial.	5	4	3	2	1
51	Bebidas derivados de soya, maní, ajonjolí, nueces, castaña, pecanas y otros.	1	2	3	4	5
52	Postres de frutas frescas asadas.	5	4	3	2	1
53	Aliños: limón, ajo, hierbas verdes, cebolla orégano, sal, aceite de oliva.	1	2	3	4	5
54	Consume 8 vasos de agua al día	1	2	3	4	5

Conocimiento sobre ejercicio físico

Identifique si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas:		V	F
55	El ejercicio físico es la práctica de cualquier deporte.	1	2
56	El ejercicio mejora la circulación sanguínea.	1	2
57	El ejercicio disminuye la producción de endorfinas.	1	2
58	El tiempo de calentamiento incluye desarrollar la capacidad pulmonar y reducir relajación total.	1	2
59	El tiempo de calentamiento debe durar más de 10 minutos.	1	2
60	El tiempo de realizar ejercicio respiratorio debe durar 5 a 10 minutos.	1	2
61	La sudoración es signo de deshidratación moderada.	1	2
62	La frecuencia cardiaca de un adulto de 30 a 50 años debe ser de 120 -160 pulsaciones x minuto.	1	2

Actitudes sobre el ejercicio físico

Actitud	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	
63	El ejercicio físico ocupa un lugar importante en mi vida.	1	2	3	4	5
64	Si tuviera tiempo libre lo emplearía para realizar ejercicio físico.	1	2	3	4	5
65	Creo que es importante practicar ejercicio físico.	1	2	3	4	5
66	Creo que vale la pena comprometerme a realizar ejercicio físico de manera periódica.	1	2	3	4	5
67	Creo que si practico ejercicio físico voy a tener mejores posibilidades	1	2	3	4	5

	de prevenir enfermedades no transmisibles (cardiovasculares, diabetes, cáncer de colon y de mama).					
68	Considero que si practico ejercicio físico voy a mejorar mi apariencia personal.	1	2	3	4	5
69	Creo que si practico ejercicio físico voy mejorar en mi trabajo.	1	2	3	4	5
70	Considero que el hacer ejercicio físico influye en mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5
71	Creo que el ejercicio físico fortalece mi espíritu para llevar vida cristiana óptima.	1	2	3	4	5

Prácticas sobre el ejercicio físico

	Prácticas	Nada en la semana	1 – 2 a la semana	3 a 4 a la semana	5 – 6 a la semana	Todos los días
72	Realizo ejercicio físico aeróbico como correr, caminar, nadar.	1	2	3	4	5
73	El tiempo que empleo para el ejercicio físico es de 30 minutos.	1	2	3	4	5
74	Realizo 2 ejercicios de aflojamiento por espacio de 3 a 5 minutos antes de iniciar la rutina.	1	2	3	4	5
75	Troto en el mismo lugar balanceando los brazos vigorosamente por espacio de 3 a 5 minutos después de la fase de elongación.	1	2	3	4	5
76	Después de correr (moderado o intenso) realizo por lo menos 5 ejercicios de los más sugeridos por espacio de 10 a 15 minutos.	1	2	3	4	5
77	Realizo 1 respiración toracoabdominal por lo menos 5 veces después de la segunda parte del trabajo intenso por espacio de 3 a 5 minutos.	1	2	3	4	5
78	Realiza 2 ejercicios de elongación por espacio de 3 a 5 minutos después de terminar la fase de ejercicios respiratorios	1	2	3	4	5
79	Al terminar la sesión de ejercicios físico observo sudoración en mi cara, cuello, espalda y/o pecho.	1	2	3	4	5
80	Al tomarme el pulso en la arteria carótida presenta un pulso entre 120 – 160 por minuto.	1	2	3	4	5

Muchas gracias por tu valioso tiempo que contribuyes a la investigación.

Anexo 4 – validación del instrumento

INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO (JUICIO DE EXPERTOS)

Instrucciones

El presente instrumento tiene como finalidad evaluar los CONOCIMIENTOS, ACTITUDES, PRÁCTICAS DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EJERCICIO FÍSICO en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2018.

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso necesario se ofrece un espacio para las observaciones que hubiera.

Juez Nº: __02__

Fecha actual: _15 diciembre 2018

Nombres y Apellidos del Juez: Miguel Bernui Contreras

Institución donde labora: Universidad Peruana Unión

Años de experiencia profesional o científica: 5 años

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

Instrucciones

El presente instrumento tiene como finalidad evaluar los CONOCIMIENTOS, ACTITUDES, PRÁCTICAS DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EJERCICIO FÍSICO en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2018.

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso necesario se ofrece un espacio para las observaciones que hubiera.

Juez N°: **01** _____ Fecha actual: **15 de diciembre 2018** _____

Nombres y Apellidos del Juez: **Guido Ángel Huapaya Flores** _____

Institución donde labora: **Universidad Peruana Unión** _____

Años de experiencia profesional o científica: **16 años** _____

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

Instrucciones

El presente instrumento tiene como finalidad evaluar los CONOCIMIENTOS, ACTITUDES, PRÁCTICAS DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EJERCICIO FÍSICO en los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2018.

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso necesario se ofrece un espacio para las observaciones que hubiera.

Juez N°: **01** _____ Fecha actual: **15 de diciembre 2018** _____

Nombres y Apellidos del Juez: **Guido Ángel Huapaya Flores** _____

Institución donde labora: **Universidad Peruana Unión** _____

Años de experiencia profesional o científica: **16 años** _____



Una Institución Adventista

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO CONOCIMIENTOS, ACTITUDES, PRÁCTICAS DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EJERCICIO FÍSICO

Instrucciones: Sírvase encerrar dentro de un círculo el porcentaje que crea conveniente para cada pregunta.

1. ¿Considera usted que el instrumento cumple los objetivos propuestos?

0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100

2. ¿Considera usted que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que se investiga?

0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100

3. ¿Estima usted, que la cantidad de ítems que se utilizan son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?

0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100

4. ¿Considera usted, que si se aplica este instrumento a muestras similares, se obtendrían datos también similares?

0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100

5. ¿Estima usted, que los ítems propuestos permiten una respuesta objetiva de parte de los informantes?

0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100

6. ¿Qué preguntas cree usted que se podría agregar?

NINGUNA

7. ¿Qué preguntas se podría eliminar?

NINGUNA

8. Recomendaciones

APLICAR

Validado por: Guido Ángel Huapaya Flores

Grado académico: Magister

Fecha: 15 de diciembre 2018

Firma



UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO
CONOCIMIENTOS, ACTITUDES, PRÁCTICAS DE HÁBITOS
ALIMENTARIOS Y EJERCICIO FÍSICO

Instrucciones: Sírvase encerrar dentro de un círculo el porcentaje que crea conveniente para cada pregunta.

1. ¿Considera usted que el instrumento cumple los objetivos propuestos?
0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100

2. ¿Considera usted que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que se investiga?
0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100

3. ¿Estima usted, que la cantidad de ítems que se utilizan son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?
0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100

4. ¿Considera usted, que si se aplica este instrumento a muestras similares, se obtendrían datos también similares?
0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100

5. ¿Estima usted, que los ítems propuestos permiten una respuesta objetiva de parte de los informantes?
0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100

6. ¿Qué preguntas cree usted que se podría agregar?

7. ¿Qué preguntas se podría eliminar?

8. Recomendaciones

Validado por: DANIEL RICHARD PÉREZ

[Firma]
Firma

Grado académico: DOCTOR

Fecha: 15-12-2018



UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO
CONOCIMIENTOS, ACTITUDES, PRÁCTICAS DE HÁBITOS
ALIMENTARIOS Y EJERCICIO FÍSICO

Instrucciones: Sírvase encerrar dentro de un círculo el porcentaje que crea conveniente para cada pregunta.

1. ¿Considera usted que el instrumento cumple los objetivos propuestos?
0 ____ 10 ____ 20 ____ 30 ____ 40 ____ 50 ____ 60 ____ 70 ____ 80 ____ **90** ____ 100

2. ¿Considera usted que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que se investiga?
0 ____ 10 ____ 20 ____ 30 ____ 40 ____ 50 ____ 60 ____ 70 ____ 80 ____ 90 ____ **100**

3. ¿Estima usted, que la cantidad de ítems que se utilizan son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?
0 ____ 10 ____ 20 ____ 30 ____ 40 ____ 50 ____ 60 ____ 70 ____ 80 ____ **90** ____ 100

4. ¿Considera usted, que si se aplica este instrumento a muestras similares, se obtendrían datos también similares?
0 ____ 10 ____ 20 ____ 30 ____ 40 ____ 50 ____ 60 ____ 70 ____ 80 ____ 90 ____ **100**

5. ¿Estima usted, que los ítems propuestos permiten una respuesta objetiva de parte de los informantes?
0 ____ 10 ____ 20 ____ 30 ____ 40 ____ 50 ____ 60 ____ 70 ____ 80 ____ **90** ____ 100

6. ¿Qué preguntas cree usted que se podría agregar?

7. ¿Qué preguntas se podría eliminar?

8. Recomendaciones
_____ Ninguna _____

Validado por: DrPH Migue Bernui Contreras

Grado académico: Doctor en salud Pública

Fecha: 15 diciembre 2018



Dr. Miguel Guillermo Bernui Contreras 

Anexo 5 – Permiso de la institución



Una Institución Adventista

Lima, Ñaña, 12 de febrero de 2021

EL COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

CONSTA

Que el proyecto de investigación de **Eusebio Goñi Castillejo**, identificado(a) con DNI N°06938573, y su asesor(a) **Miguel Guillermo Bernui Contreras**, identificado(a) con DNI N°25700453, con título “**Conocimientos, actitudes y prácticas de hábitos alimentarios de estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2018**” fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana Unión, considerando su calidad científica, consideración del bienestar de sus participantes, y conformidad con los estándares de la ética establecidas en el Código de ética para la Investigación de la Universidad Peruana Unión.

Para mantener la aprobación del Comité de Ética, se tiene que cumplir con los siguientes requisitos:

- 1) Cada participante debe dar consentimiento informado. En el caso de menores de edad, por lo menos uno de sus padres o guardianes debe registrar su consentimiento informado y el menor de edad debe registrar su asentimiento informado.

Los resultados de este proyecto puedan ser publicados con referencia a aprobación Número 2021-CEUPeU-0014.



Dr. Salomón Huancahuire Vega
Presidente
Comité de Ética de Investigación

Mg. Michael Thomas White
Secretario
Comité de Ética de Investigación

Anexo 6 – Consentimiento informado

“Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional”

Lima, 07 de noviembre 2018

CONSENTIMIENTO INFORMADO

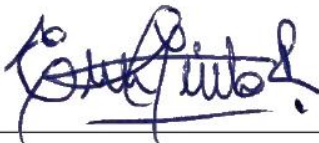
Conocimientos, actitudes y prácticas de hábitos alimentarios, y ejercicio físico

Hola, mi nombre es Eusebio Goñi Castillejo, estudiante de Maestría en Salud Pública con mención en Salud Colectiva y Promoción de la Salud, Este cuestionario tiene como propósito recolectar información sobre conocimientos, actitudes y prácticas de la alimentación, y ejercicio físico. Dicha información responde expresar la utilidad de responder a los objetivos de la investigación, **Su participación es totalmente voluntaria y no será obligatoria llenar dicha encuesta si es que no lo desea. Si decide participar en este estudio, por favor responda el cuestionario**, así mismo, puede dejar de llenar el cuestionario en cualquier momento, si así lo decide.

Cualquier duda o consulta que usted tenga posteriormente puede escribirme a

Eusebio.goni@upeu.edu.pe / celular 989177146

He leído los párrafos anteriores y reconozco que al llenar y entregar este cuestionario estoy dando mi consentimiento para participar en este estudio



Elena B. Zubieta de Rojas
DNI: 48003977
Noviembre, 2018

“Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional”

Solicito: Aplicar instrumento de investigación

Señora: Elena B. Zubieta de Rojas
Coordinadora de Residencias Universitarias

Me dirijo a usted, en la oportunidad de solicitar su colaboración, en la aplicación del presente cuestionario para una investigación conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable y ejercicio físico, a fin de que los datos puedan ser usados para mejorar los hábitos de salud de los estudiantes residentes, pues promueve la sensibilización de los estudiantes con su estilo de vida.

Por lo que, se plantea mediante la siguiente encuesta evaluar las dimensiones de conocimientos, actitudes y prácticas de hábitos alimentarios y ejercicio físico en los estudiantes residentes, a fin de proveer información necesaria para la realización de inducción y programas de salud que favorezcan un estado de salud óptimo de *nuestros egresados*. Además, los resultados serán publicados en una revista indexada.

La información que se solicitará será eminentemente con fines académicos y cualquier información guardará absoluta confidencialidad.

Agradezco su colaboración que a esta investigación.

Lima, 05 de noviembre de 2018



Eusebio Goni Castillejo
(Eusebio.goni@upeu.edu.pe)
Investigador responsable