



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

TESIS

“NIVEL NUTRICIONAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL COVID-19 EN ESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA N° 72666 EN SANTA CLOTILDE, PUNO 2021”.

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Salud pública, salud ambiental y satisfacción con los servicios de salud

Presentado por

Nancy Marivel Mayhua Quispe

Gilmer Celso Muñoz Andia

Tesis desarrollada para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería

Docente asesor:

Mg. Cecil Massiel Candela Levano

Código Orcid N° 0000-0003-2616-0670

Chincha, 2022

Asesor

MG. CECIL MASSIEL CANDELA LEVANO

Miembros del jurado

- Dr. Eladio Damián Angulo Altamirano
- Dra. Magdalena Talla Linderman
- Dr. José Jorge Campos Martínez

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres, a quienes admiro por su integridad personal y apoyo incondicional que me brindaron para el desarrollo de este estudio y quienes son motivo de mis futuras metas y logros.

Mayhua Quispe Nancy Marivel

El presente trabajo investigación lo dedico a mis padres por el apoyo fraternal y esmero que colocaron hacia mi persona, por verme crecer y desarrollarme como profesional, alentándome a cumplir cada meta y objetivo trazado.

Muñoz Andia Gilmer Celso

AGRADECIMIENTOS

Al término de este trabajo, quiero agradecer a mis padres por su apoyo incondicional a lo largo de este camino de formación universitaria.

Mayhua Quispe Nancy Marivel

Un agradecimiento a mis padres por darme su ejemplo de trabajo, honradez, por su apoyo y paciencia en la realización de este proyecto de investigación.

Muñoz Andia Gilmer Celso

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre el nivel nutricional y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

Material y método: Se usó un enfoque cuantitativo, de tipo básica, de nivel relacional con un diseño observacional, no experimental de corte transversal. Se consideró una muestra probabilística de 180 escolares de nivel primaria pertenecientes a la Institución Educativa N° 72666 Santa Clotilde, de la región de Puno, matriculados en el año académico 2021. Además, se usó un cuestionario para medir el estado nutricional a través de tipos de dietas, de elaboración propia debidamente validado a través de juicio de expertos y confiable, así también se utilizó el test de KRECE plus para medir la actividad física validado por Serra, Colls y colaboradores (2001).

Resultados: El 80.6% de los escolares tiene un estado nutricional bueno, y el 65.6% un puntaje de la actividad física de tipo regular, además se encontró relación significativa solo entre el estado nutricional según dieta higiénica ($p = 0.023$), dieta variada ($p = 0.044$) y la actividad física.

Conclusión: Existe relación entre el nivel nutricional y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

Palabras clave: Nutrición, actividad física, escolares.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between the nutritional level and physical activity during COVID-19 in schoolchildren of the Primary Educational Institution N ° 72666 in Santa Clotilde - Puno, 2021.

Material and method: A quantitative, basic-type, relational-level approach was used with an observational, non-experimental, cross-sectional design. A probabilistic sample of 180 primary school students belonging to the Educational Institution N ° 72666 Santa Clotilde, from the Puno region, enrolled in the academic year 2021 was considered. In addition, a questionnaire was used to measure the nutritional status through types of diets, of own elaboration, duly validated through expert judgment and reliable, as well as the KRECE plus test to measure physical activity validated by Serra, Colls and collaborators (2001).

Results: 80.6% of the schoolchildren have a good nutritional status, and 65.6% a score of regular physical activity, in addition, a significant relationship was found only between the nutritional status according to a hygienic diet ($p = 0.023$) and a varied diet ($p = 0.044$).

Conclusion: There is a relationship between the nutritional level and physical activity during COVID-19 in schoolchildren of the Primary Educational Institution No. 72666 in Santa Clotilde - Puno, 2021.

Key words: Nutrition, physical activity, schoolchildren.

ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	v
Palabras claves	v
Abstract	vi
Índice general.	vii
Índice de figuras y de cuadros	ix
I. INTRODUCCIÓN	11
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
2.1. Descripción del Problema	12
2.2. Pregunta de Investigación General	13
2.3. Preguntas de Investigación Específicas	13
2.4. Justificación e importancia	14
2.5. Objetivo General	16
2.6. Objetivos Específicos	16
2.7. Alcances y Limitaciones	17
III. MARCO TEÓRICO	
3.1. Antecedentes	18
3.2. Bases teóricas	20
3.3. Marco conceptual	27
IV. METODOLOGÍA	
4.1. Tipo y Nivel de la Investigación	28
4.2. Diseño de la Investigación	28
4.3. Población y muestra	29
4.4. Hipótesis general y específicas	30
4.5. Identificación de las variables	30
4.6. Operacionalización de Variables	31
4.7. Recolección de datos	32
V. RESULTADOS	

5.1	Presentación de resultados	35
5.2	Interpretación de resultados	41
VI	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	
6.1	Análisis descriptivos de los resultados	46
6.2	Comparación resultados con marco teórico	52
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	56
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
	ANEXOS	64
	Anexo 1: Matriz de consistencia	65
	Anexo 2: Instrumento de medición	69
	Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición	71
	Anexo 4: Escala de valoración del instrumento	73
	Anexo 5: Base de datos SPSS	73
	Anexo 6: Documentos administrativos	74
	Anexo 7: Informe de turnitin al 28% de similitud	78

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Distribución de frecuencias y porcentajes del nivel de estado nutricional en escolares.	35
Tabla 2.	Distribución de frecuencias y porcentajes de la actividad física en escolares.	36
Tabla 3.	Distribución de frecuencias y porcentajes del nivel de estado nutricional según la dieta equilibrada en escolares.....	37
Tabla 5.	Distribución de frecuencias y porcentajes del nivel de estado nutricional según la dieta suficiente en escolares.	39
Tabla 6.	Distribución de frecuencias y porcentajes del nivel de estado nutricional según la dieta variada en escolares.	40
Tabla 7.	Distribución de frecuencias y porcentajes de la relación entre el estado nutricional y la actividad física en escolares.....	41
Tabla 8.	Distribución de frecuencias y porcentajes de la relación entre el estado nutricional según dieta equilibrada y la actividad física en escolares.....	42

Tabla 9. Distribución de frecuencias y porcentajes de la relación entre el estado nutricional según dieta higiénica y la actividad física en escolares. ..	43
Tabla 10. Distribución de frecuencias y porcentajes de la relación entre el estado nutricional según dieta suficiente y la actividad física en escolares.....	44
Tabla 11. Distribución de frecuencias y porcentajes de la relación entre el estado nutricional según dieta variada y la actividad física en escolares.	45
Tabla 12. Prueba de chi-cuadrado de la relación entre el estado nutricional y la actividad física en escolares.	46
Tabla 13. Prueba de chi-cuadrado de la relación entre el estado nutricional según dieta equilibrada y la actividad física en escolares.....	47
Tabla 14. Prueba de chi-cuadrado de la relación entre el estado nutricional según dieta higiénica y la actividad física en escolares.	49
Tabla 15. Prueba de chi-cuadrado de la relación entre el estado nutricional según dieta suficiente y la actividad física en escolares.	50
Tabla 16. Prueba de chi-cuadrado de la relación entre el estado nutricional según dieta variada y la actividad física en escolares.	51

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Nivel del estado nutricional en escolares.	35
Gráfico 2. Nivel de actividad física en escolares.....	36
Gráfico 3. Nivel de estado nutricional según dieta equilibrada en escolares.	37
Gráfico 4. Nivel del estado nutricional según dieta higiénica en escolares...38	
Gráfico 5. Nivel del estado nutricional según dieta suficiente en escolares..39	
Gráfico 6. Nivel del estado nutricional según dieta variada en escolares.40	
Gráfico 7. Estado nutricional según dieta equilibrada y la actividad física en escolares.	41
Gráfico 8. Estado nutricional según dieta equilibrada y la actividad física en escolares.	42
Gráfico 9. Estado nutricional según dieta higiénica y la actividad física en escolares.	43
Gráfico 10. Estado nutricional según dieta suficiente y la actividad física en escolares.	44
Gráfico 11. Estado nutricional según dieta variada y la actividad física en escolares.....	45

I. INTRODUCCIÓN

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad infecciosa causada por el síndrome respiratorio agudo severo coronavirus. La enfermedad se detectó por primera vez en Wuhan, la capital de la provincia china de Hubei, en diciembre de 2019 y desde entonces se ha extendido a nivel mundial, especialmente a Europa y el Norte. América, lo que resultó en la actual pandemia mundial de coronavirus.

El COVID-19 no tiene una cura efectiva, sin embargo, el reconocimiento temprano de los síntomas y la búsqueda oportuna de cuidados de apoyo y prácticas preventivas mejoran la recuperación de la enfermedad y combaten la propagación del virus.

Cambios importantes en los patrones dietéticos y los hábitos de actividad física de la población mundial caracterizan la transición alimentaria y nutricional, y más durante las últimas décadas, se ha producido un cambio dramático, en etapas, con respecto a la forma en que toda la población mundial come, bebe y se mueve, y estos cambios bruscos se han visto repercutidos en la biología humana para generar importantes variaciones en la composición corporal.

Por ello, este estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el nivel nutricional y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de primaria de la Institución Educativa N° 72666 Santa Clotilde en Puno 2021.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

Desde diciembre de 2019, el mundo se ha sorprendido por la aparición, en China, de una neumonía grave provocada por un nuevo tipo de coronavirus, una infección que se extendió rápidamente por todos los países, siendo considerada una pandemia tres meses después; la enfermedad recibió el nombre de enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)¹. Al igual que en los adultos, pero con menos frecuencia, los niños con comorbilidades, tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades graves condiciones de COVID-19. Es así que el distanciamiento físico y el autoaislamiento impactaron fuertemente en la vida de los ciudadanos, afectando en particular los hábitos alimentarios y la adecuada nutrición².

Según un análisis reciente de la Organización Mundial de la Salud ² dio nuevos datos en una subestimación, predijo que en 2030 se estima que 2,16 mil millones de adultos en todo el mundo tendrán sobrepeso y 1,12 mil millones serán obesos³. Estos datos sugieren que 2 o más mil millones de personas posiblemente ya tengan sobrepeso u obesidad en la actualidad. Las implicaciones de estas tendencias para la salud, la calidad de vida, la productividad y los costos de la atención médica son asombrosas^{4,5}.

Estudios recientes han utilizado datos de un gran número de países para estimar las tasas de prevalencia actuales y proyectar aumentos de la obesidad en todas las regiones del mundo. Sin embargo, existe poca información detallada sobre las tendencias longitudinales para los países de ingresos bajos y medianos, además de Brasil, China, India y Perú.

Los hábitos alimenticios y la modificación del estilo de vida pueden amenazar nuestra salud. Mantener un estado nutricional correcto es crucial, especialmente en un período en el que el sistema inmunológico podría necesitar defenderse. De hecho, los sujetos con obesidad severa (IMC ≥ 40 kg / m²) son uno de los grupos con mayor riesgo de complicaciones por COVID-19. Si bien los niños se han visto menos

afectados por el COVID-19 en comparación con los adultos, los niños pueden infectarse con el virus que causa el COVID-19 y algunos niños desarrollan una enfermedad grave. Los niños con afecciones médicas subyacentes tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades graves en comparación con los niños sin afecciones médicas subyacentes⁶.

En el estudio de Teixeira M, en Brasil, aproximadamente un tercio de los individuos reemplazaron las comidas abundantes con refrigerios, especialmente los adolescentes, aislados o no. Consideramos que la sobrecarga de tareas domésticas y de deberes durante la pandemia 34 puede haber influido en las familias para buscar alimentos y snacks más prácticos⁷.

En Lima, se obtuvo que la obesidad es un problema de salud vigente, que se presenta con mayor frecuencia con el sobrepeso y que juntos afectan a casi el 50% de los escolares que participaron del estudio. Asimismo, se evidencia que existen patrones de actividad física y de consumo de alimentos en formas inadecuadas, lo que se refleja en que casi un tercio de escolares son sedentarios y en un consumo frecuente mayor a lo recomendado de frituras, galletas saladas, jugos envasados y gaseosas⁸. Mientras que en la Región de Puno se encuentran estudios que reportan datos alarmantes por un 50% a más de hábitos no saludables o regularmente saludables, con una actividad regular, así como porcentajes dentro del 70% de participantes de tipo de sedentaria^{8,9}.

Ante los hechos expuestos, se toma la decisión de plantear el presente estudio que exponga datos que lleven a la concientización de los ejes institucionales y familiares para mejorar la calidad de vida de miles de niños que sufren durante el confinamiento actual.

2.2. Pregunta de investigación general

¿Cuál es la relación entre el nivel nutricional y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021?

2.3. Pregunta de investigación específicas

P.E.1: ¿Cuál es la relación entre el nivel nutricional según dieta equilibrada y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021?

P.E.2: ¿Cuál es la relación entre el nivel nutricional según dieta higiénica y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021?

P.E.3: ¿Cuál es la relación entre el nivel nutricional según dieta saludable y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021?

P.E.4: ¿Cuál es la relación entre el nivel nutricional según dieta variada y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021?

2.4. Justificación e importancia

2.4.1. Justificación

Justificación teórica: Al examinar los estudios internacionales, se menciona que en el momento de la pandemia de COVID-19, el fitness en el hogar y el uso de nuevas tecnologías (videos y aplicaciones) son las soluciones para mantenerse activo. Por otro lado, debido al período de aislamiento, evitar los comportamientos sedentarios o la inactividad física es difícil y, en consecuencia, la reducción de la Actividad física y el menor gasto energético podrían afectar negativamente la salud física y mental¹⁰.

La literatura menciona, especialmente los "alimentos reconfortantes" ricos en azúcar, definidos como "ansias por comer". Estos alimentos, principalmente ricos en carbohidratos simples, pueden reducir el estrés ya que estimulan la producción de serotonina con un efecto positivo sobre el estado de ánimo¹¹. Cabe mencionar que, como forma de socialización y entretenimiento dentro del entorno familiar, las restricciones en las actividades diarias pueden aumentar el tiempo que se pasa frente a la televisión y los juegos interactivos. Como el estrés causante que lleva a los sujetos a comer en exceso

Dichos hábitos afectan la calidad del sueño, además de influir en los comportamientos sedentarios y maximizar la exposición a la comercialización de alimentos poco saludables por parte de las grandes empresas, como los alimentos ultraprocesados¹².

Así también el nivel nutricional puede sufrir cambios sustanciales debido a las medidas de contención, con el consiguiente riesgo de sedentarismo, modificación de los hábitos perjudiciales para la salud. Además, seguir una dieta saludable es importante porque los niveles de expresión génica de todas las citocinas están influenciados por los alimentos y son capaces de modular los procesos de inflamación y estrés oxidativo¹³.

Justificación metodológica: El estudio está estructurado de una forma ordenada, con el objetivo de describir las variables nivel nutricional y actividad física, así como la relación que pudiera existir entre ambas, ante ello, se brindan los instrumentos validados con alta confiabilidad sirviendo de aporte a otras investigaciones que tengan como objetivo medir las variables en contextos similares con factores que ayuden a seguir mejorando la realidad problemática identificada.

Justificación práctica: La presente investigación pretendió obtener resultados, que nos dé una perspectiva de la realidad problemática con cifras porcentuales y ayuden a atenuar la gravedad que pudiera existir, para finalmente plantear las recomendaciones respectivas.

2.4.2. Importancia

El presente estudio resalta que, si bien son necesarias medidas preventivas estrictas para proteger la salud pública, la pandemia de COVID-19 ha afectado a una amplia gama de empleados y estudiantes en términos de vida laboral y social. Debido al bloqueo, las personas se han visto obligadas a adaptar sus hábitos diarios, incluidos los comportamientos relacionados con la comida que afectaron el peso de las personas. Es crucial investigar cómo cambia la nutrición con el tiempo en

condiciones de encierro y cómo las crisis como la pandemia de COVID-19 impactan directamente en la nutrición y el estado de salud.

2.5. Objetivo general

2.5.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el nivel nutricional y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

2.6. Objetivos específicos

O.E.1: Determinar la relación entre el nivel nutricional según dieta equilibrada y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

O.E.2: Determinar la relación entre el nivel nutricional según dieta higiénica y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

O.E.3: Determinar la relación entre el nivel nutricional según dieta saludable y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

O.E.4: Determinar la relación entre el nivel nutricional según dieta variada y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

2.6.1. Importancia

El presente estudio resalta que, si bien son necesarias medidas preventivas estrictas para proteger la salud pública, la pandemia de COVID-19 ha afectado a una amplia gama de empleados y estudiantes en términos de vida laboral y social. Debido al bloqueo, las personas se han visto obligadas a adaptar sus hábitos diarios, incluidos los comportamientos relacionados con la comida que afectaron el peso de las personas. Es crucial investigar cómo cambia la nutrición con el tiempo en

condiciones de encierro y cómo las crisis como la pandemia de COVID-19 impactan directamente en la nutrición y el estado de salud.

2.7. Alcance y limitaciones

Alcances

Espacial. La presente investigación se realizó en el departamento de Puno, provincia de Carabaya; distrito de San Gaban; localidad de Puerto Manoa, Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde, ubicada en el departamento de Puno.

Temporal. La investigación se ejecutó en el año 2021.

Social. Escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

Limitaciones: Se tuvieron limitaciones de índole social, ya que se vive la pandemia del COVID-19, así mismo la participación de los escolares fue en su mayoría receptiva, más hubo temor por parte de los apoderados debido a la situación social.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

internacionales

Rivadulla López J, García Barros S, Fuentes Silveira M, Golías Pérez Y. (2019) España, en su estudio titulado “Los hábitos alimenticios del alumnado de Primaria y sus posibilidades educativas”, cuyo objetivo fue conocer las relaciones existentes entre la práctica de Actividad Física y Deportiva, el Autoconcepto, la Imagen Corporal y los Hábitos Alimentarios en niños. La metodología fue de tipo descriptivo-correlacional, con una muestra de 209, estudiantes de 5º y 6º de educación primaria. Se encontró que el 93% realizan algún tipo de actividad física, mientras que el 67% realizan cuatro o cinco ingestas diarias. Al comparar los géneros en la preocupación por el aspecto físico, las mujeres presentan valores más altos que los varones además de que muestran diferencia entre cómo se ven y cómo les gustaría ser, teniendo en cuenta que verían mejor con menos peso¹⁴.

Lois Carro L, Rial Rebullido T. (2016) España, realizaron una investigación titulada “Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria: estudio descriptivo de un colegio de Pontevedra”. Cuyo objetivo fue describir los hábitos de alimentación y de actividad física. Con una metodología de tipo correlacional utilizando una muestra de 75 alumnos de ambos géneros pertenecientes al cuarto grado 4º de educación primaria. Como resultados se obtuvo que un 41,33% realiza las cinco ingestas recomendadas. El 94,6% toma el primer desayuno antes de acudir a la escuela. En relación con la práctica de actividad física, los niños realizan más deporte/actividad física que las niñas, y que el 56% realiza a lo largo del día más de una hora de ejercicio físico diario. En relación con la práctica de actividad física, los niños realizan más deporte/actividad. Sin embargo, un 10,66% del alumnado tiene sobrepeso. Finalmente se encontró que el nivel de actividad física es más alto en niños en comparación con las niñas¹⁵.

Moncada E, Gonzales H, Rueda C, Nieto I (2020) Colombia, realizó un estudio titulado “Hábitos alimentarios en tiempos del COVID-19, teniendo como metodología un estudio de tipo descriptivo-transversal, además se tuvo como muestra a 145 escolares en edad de 13 y 14 años de nivel secundaria, siendo el 68% de nivel socioeconómico bajo, con el 73.1% de estado nutricional muy bajo. Así también se encontró, que los escolares no tomaban desayuno y un alto consumo de comidas rápidas y dulces, además reportaron un bajo consumo de cereales, frutas, verduras, legumbres, pescado y lácteos en el desayuno ¹⁶.

Nacionales

Hernandez N, Jaramillo L. (2016) Lima, realizaron una investigación titulada “Hábitos alimenticios y actividad física en los escolares de cuarto a sexto grado de nivel primaria de dos instituciones educativas públicas de Lima Este, 2015” con el objetivo de determinar si existen diferencias en los hábitos alimentarios y actividad física, con una metodología de diseño no experimental, con un corte transversal, descriptivo y comparativo. La población fueron 571 escolares entre los 9 y 12 años. Se obtuvo que en la primera institución Maria Goretti, los escolares reportaron que el 77.7% (202) tienen hábitos alimentarios alto y 70.4% (219) en la Institución 5 de abril. Hubo diferencias significativas según género, así como del lugar de procedencia, así también no se encontró diferencias significativas entre las instituciones ($p > .05$). Al evaluar la actividad física, el 51.1% (159) de la Institución 5 de Abril es mala y regular en la Institución María Goretti con el 68.5% (178). Concluyeron que existía diferencias significativas de los hábitos alimentarios y la actividad física en los escolares de ambas instituciones ($p < .05$)¹⁷.

Montenegro C, Martinez J. (2018) Colombia, realizó un estudio titulado “Caracterización sociodemográficas, hábitos alimentarios y actividad física de estudiantes de primaria de una institución educativa pública del sector urbano”, el cual tuvo como objetivo, caracterizar los datos sociodemográficos, hábitos alimentarios y actividad física de estudiantes

de primaria en una institución pública. Diseñaron un estudio de tipo descriptivo y con un corte transversal bajo un enfoque cuantitativo, con 77 participantes entre niños y niñas. Se evidenció que el 59.7% eran del sexo femenino, entre los 8 y 9 años (40.2%) de los cuales un 50.7% eran del estrato 3 y 4, mientras que el 87% estaba vinculado a algún régimen. Se encontró que regularmente consumían un 75.3% de frutas y 61% de verduras. Así también iban al colegio sin desayunar en un 22%. Mientras que comían golosinas y/o caramelos varias veces al día en un 76%. Y en cuanto a la actividad física el 84.4% realizaban algún tipo de actividad física dedicándoles aproximadamente entre 1 a 2 días a la semana (49,2%), practicando mayormente el fútbol (49,2%)¹⁸.

3.2. Bases teóricas

3.2.1. Alimentación saludable

Se define como un patrón sobre ingesta de alimentos que tiene efectos beneficiosos sobre la salud o al menos sin efectos nocivos. Muchas personas tienden a asociar la alimentación con la salud en estos días y la información sobre las consecuencias para la salud de ciertos alimentos es omnipresente tanto en blogs no profesionales como en blogs profesionales¹⁹.

Aunque ha resultado difícil especificar los elementos nutricionales exactos que contribuyen a la salud, como veremos en la siguiente sección, existe consenso sobre las características esenciales de las dietas de mala calidad nutricional. Estos se caracterizan por una mayor ingesta de alimentos procesados, bebidas azucaradas, grasas trans y saturadas y sal y azúcar agregadas, y una menor ingesta de frutas frescas, verduras, nueces y cereales integrales. Ochenta y tres países han instalado pautas dietéticas oficiales, que generalmente exigen una dieta variada y equilibrada con alto contenido de verduras y frutas (94%) y bajo en grasas (93%), azúcar (86%) y sal (96%). Las dietas saludables también son ricas en ácidos grasos poliinsaturados, cereales integrales y fibra, lácteos bajos en grasa o sin grasa, pescado, legumbres y frutos secos y bajos en cereales refinados y ácidos grasos saturados²⁰.

3.2.2. Nivel nutricional y el COVID-19

Debido al decreto de emergencia sanitaria, se ha producido un cambio repentino y radical en los hábitos y estilos de vida de la población, con una drástica reducción de cualquier forma de socialización²¹. El distanciamiento físico y el autoaislamiento impactaron fuertemente en la vida de los ciudadanos, afectando en particular el nivel nutricional²².

Existen dos influencias principales: quedarse en casa (que incluye educación digital, trabajo inteligente, limitación de la actividad física al aire libre y en el gimnasio) y almacenar alimentos, debido a la restricción en las compras de comestibles. Además, la interrupción de la rutina laboral provocada por la cuarentena podría resultar en aburrimiento, que a su vez se asocia a un mayor aporte energético. Además del aburrimiento, escuchar o leer continuamente sobre el COVID-19 en los medios puede ser estresante. El estrés lleva a los sujetos a comer en exceso, especialmente los "alimentos reconfortantes" ricos en azúcar, definidos como "ansias por comer".

Estos alimentos, principalmente ricos en carbohidratos simples, pueden reducir el estrés ya que estimulan la producción de serotonina con un efecto positivo sobre el estado de ánimo. Sin embargo, este efecto de ansia de alimentos de los carbohidratos es proporcional al índice glucémico de los alimentos que se asocia con el mayor riesgo de desarrollar obesidad y enfermedades cardiovasculares, más allá de un estado crónico de inflamación, que se ha demostrado que aumenta el riesgo de complicaciones más graves de la enfermedad. COVID-19²³.

Esta nueva condición puede comprometer el mantenimiento de una dieta sana y variada, así como una actividad física regular. Por ejemplo, el acceso limitado a la compra diaria de alimentos puede llevar a reducir el consumo de alimentos frescos, especialmente frutas, verduras y pescado, en favor de los altamente procesados, como alimentos precocinados, comida chatarra, bocadillos y cereales listos para comer, que tienden a

tener un alto contenido de grasas, azúcares y sal. Además, las respuestas psicológicas y emocionales al brote de COVID-19 pueden aumentar el riesgo de desarrollar conductas alimentarias disfuncionales²⁴. Es bien sabido cómo la experiencia de las emociones negativas puede llevar a comer en exceso, el llamado "comer emocional". Para contrastar y responder a la experiencia negativa del autoaislamiento, las personas podrían ser más propensas a buscar recompensas y gratificaciones fisiológicamente asociadas con el consumo de alimentos, incluso anulando otras señales de saciedad y hambre. Además, los sentimientos de aburrimiento, que pueden surgir de quedarse en casa durante un período prolongado, a menudo se relacionan con comer en exceso como un medio para escapar de la monotonía. Por otro lado, las experiencias negativas pueden conducir a la restricción de la alimentación, debido a las reacciones fisiológicas de estrés que imitan las sensaciones internas asociadas con la saciedad inducida por la alimentación²⁵.

La relación entre el peso, el estado de salud y la actividad física: la cuarentena tiene algunos efectos a largo plazo sobre las enfermedades cardiovasculares, principalmente relacionadas con un estilo de vida poco saludable y ansiedad. Después de la cuarentena, una acción global que apoye las dietas saludables y las actividades físicas es obligatoria para alentar a las personas a regresar a una rutina de estilo de vida saludable. Durante la cuarentena, la obesidad hizo que los pacientes sufrieran un estrés inmenso, haciéndolos más propensos a comer en exceso y a un estilo de vida inactivo; esto los hace propensos a aumentar de peso²⁶. La obesidad es uno de los principales factores de riesgo de diabetes, enfermedad renal y enfermedades cardiovasculares; un estado inflamatorio, incluida la desnutrición, conduce a una respuesta inmunitaria deteriorada en pacientes que padecen obesidad y son susceptibles a todas las enfermedades contagiosas debidas a virus. Varios estudios indicaron la asociación entre los cambios de peso corporal con los cambios en la actividad física y el estilo de vida durante una situación inusual de aislamiento forzado o cuarentena. Los cambios en el peso

corporal están inversamente asociados con los cambios en los pasos cada día y la actividad de leve a intensa durante la cuarentena²⁷.

3.2.3. Factores que afectan los hábitos alimentarios

- Los efectos del aburrimiento en los hábitos alimenticios: El aburrimiento es una emoción distinta asociada con sentirse insatisfecho, inquieto e indiscutido cuando uno interpreta las acciones y situaciones actuales como sin sentido. Varios estudios mostraron que cuando las personas se enfrentan a un desafío, pueden intentar escapar de su sentido de autoconciencia y, por lo tanto, distraerse por completo de tales amenazas. Adoptar comportamientos nocivos para la salud que, en última instancia, son perjudiciales es una forma de evitar esta autoconciencia aversiva. La comida, por ejemplo, ayuda a escapar de la sensación de autoconciencia aversiva. El aburrimiento se ha relacionado con una mayor ingesta de energía, así como con un mayor consumo de grasas, carbohidratos y proteínas. El aburrimiento se ha relacionado con el aumento de peso y con una conducta alimentaria poco saludable²⁸. Los comportamientos alimentarios, incluida la cantidad que comemos, si comemos una comida completa varias veces al día o comemos bocadillos cortos varias veces al día o una combinación de ellos, pueden verse afectados por factores externos. Por lo tanto, escuchar o leer continuamente sobre la pandemia durante la cuarentena puede ser estresante. Como resultado del estrés, las personas tienden a comer en exceso, especialmente alimentos o bocadillos llenos de azúcar, es decir, "alimentos reconfortantes". Los estudios han demostrado que las personas con peso normal y con sobrepeso informan que comen más cuando se sienten solas o aburridas²⁹.
- Asociación de mayor tiempo frente a la pantalla y hábitos alimentarios: durante la actual pandemia de COVID-19, el gobierno pospuso las clases en todas las escuelas, colegios y universidades y suspendió el trabajo, a excepción de los servicios de emergencia, de acuerdo con las acciones internacionales y con el fin de combatir la propagación

de COVID-19. Como resultado, se estima que 30,260,000 personas en Arabia Saudita (89% de la población) usan Internet, 96% de la población usa teléfonos inteligentes, y la mayoría de la población ahora tiene acceso a teléfonos inteligentes, computadoras portátiles, computadoras de escritorio, y tablets para estar al día de las novedades. Además, durante la crisis del COVID-19, el aprendizaje a distancia ha sido apoyado por tecnologías como Internet, teléfono, radio, televisión, mensajería telefónica o comunicación por correo electrónico. Los resultados de numerosos estudios han mostrado una preferencia y consumo de refrigerios menos deseables y otros comportamientos dietéticos asociados con el uso extendido de teléfonos inteligentes entre los estudiantes de la escuela primaria. Por lo tanto, diferentes estudios han encontrado una asociación positiva entre el tiempo total frente a la pantalla y el índice de masa corporal (IMC) entre niños y adolescentes. Desde que la educación y los negocios se pusieron en línea, el período de toque de queda completo ha provocado un aumento del tiempo frente a la pantalla y malos hábitos alimenticios³⁰.

- La relación entre el nivel de estrés y los hábitos alimentarios: en situaciones estresantes y aterradoras, como la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19), las personas tienden a comer en exceso en respuesta a desencadenantes emocionales, lo que genera más preocupaciones y autoevaluación del peso corporal o forma. Las personas son generalmente sociables, y este período de aislamiento social puede haberlas sometido a estrés psicológico, provocando que coman más en cantidad o frecuencia como mecanismo de afrontamiento del miedo y la ansiedad crecientes. Algunos estudios indicaron que se ha considerado que el bloqueo de COVID-19 influye en los hábitos de estilo de vida al aumentar el tiempo de permanencia en casa, el almacenamiento excesivo de alimentos, la interrupción de la rutina y el aumento de la ansiedad al enterarse de la progresión y propagación del virus³¹.

3.2.4. Preferencias alimentarias

Las preferencias alimentarias también se ven influidas por las condiciones asociadas. Es probable que los niños eviten los alimentos que se han asociado con síntomas físicos desagradables, como náuseas o dolor. También pueden evitar la comida que se ha asociado con la ansiedad o la angustia que a menudo ocurre durante las comidas caracterizadas por discusiones y enfrentamientos. Los niños también aceptan o rechazan la comida en función de las cualidades de la comida, como el sabor, la textura, el olor, la temperatura o la apariencia, así como los factores ambientales, como el entorno, la presencia de otros y las consecuencias anticipadas de comer o no comer. Por ejemplo, las consecuencias de comer pueden incluir el alivio del hambre, la participación en una función social o la atención de los cuidadores. Las consecuencias de no comer pueden incluir tiempo adicional para jugar, convertirse en el centro de atención o recibir bocadillos en lugar de la comida habitual. Una mayor familiaridad con el sabor de un alimento aumenta la probabilidad de aceptación³².

3.2.5. Problemas nutricionales

Los patrones de alimentación tienen influencias ambientales, familiares y de desarrollo. A medida que los niños adquieren la capacidad de desarrollo para hacer la transición a los alimentos familiares, sus señales reguladoras internas para el hambre y la saciedad pueden ser anuladas por los patrones familiares y culturales. A nivel familiar, los hijos de cuidadores que modelan ingestas de alimentos saludables probablemente consuman más frutas y verduras que los hijos de cuidadores que no lo hacen, mientras que los hijos de cuidadores que modelan ingestas de bocadillos menos saludables probablemente establecerán patrones de conducta alimentaria y preferencias alimentarias que incluyen cantidades excesivas de grasa y azúcar. A nivel ambiental, la exposición frecuente de los niños a la comida rápida y otros restaurantes ha llevado a un mayor consumo de alimentos con alto contenido de grasa, como las papas fritas, en lugar de opciones más nutritivas, como como frutas y verduras. Además, es posible que los cuidadores no se den cuenta de que muchos

productos comerciales que se comercializan para los niños, como las bebidas azucaradas, pueden satisfacer el hambre o la sed, pero proporcionan beneficios nutricionales mínimos. Las encuestas nacionales han informado ingestas calóricas excesivas durante la niñez, y muchos niños continúan consumiendo cantidades alarmantemente bajas de frutas y verduras y micronutrientes esenciales. Por elemento, en la escuela primaria, muchos niños reciben más de la mitad de su ingesta de bebidas azucaradas, 16 un patrón que indudablemente comienza durante los años preescolares y preescolares. Estos patrones nutricionales deficientes (alto contenido de grasas, azúcar y carbohidratos refinados; bebidas endulzadas; y frutas y verduras limitadas) aumentan la probabilidad de deficiencias de micronutrientes (p. Ej., Anemia por deficiencia de hierro) y aumento excesivo de peso en los niños pequeños³³.

3.2.6. Actividad Física en escolares

Los factores individuales o intrapersonales que pueden influir en la actividad física se relacionan con las características y elecciones individuales. Esto incluye conocimientos, habilidades, autoeficacia y circunstancias socioeconómicas individuales. La falta de dinero es una barrera importante para la participación en actividades de ocio y sociales, siendo la actividad más frecuente el deporte. Se sabe muy poco acerca de cómo varios procesos interpersonales y grupos sociales primarios (compañeros, trabajadores sociales, familia y cuidadores de crianza) que brindan apoyo y modelan a seguir influyen en las elecciones de actividades sobre la participación de los niños. La presencia de amigos tiene una influencia positiva en el deseo de participar en una actividad en particular con más frecuencia. En los factores institucionales. Estos incluyen las reglas, regulaciones, políticas y estructuras de instituciones como las escuelas que restringen o promueven ciertos comportamientos como la actividad física³⁴.

Existe evidencia científica que destaca la asociación entre el número de horas que se ve la televisión y la omisión de comidas importantes del día, como el desayuno, y también con el consumo de alimentos hipercalóricos,

altos en azúcares, carbohidratos y grasas saturadas. La omisión del desayuno también se ha relacionado con un mayor índice de masa corporal y un aumento del tiempo libre en actividades sedentarias³⁵.

3.3. Marco Conceptual

Variable 1: Nivel de nutrición

La alimentación es un soporte necesario para el alcance de un buen desarrollo físico, adecuado, dicho esto, son la suma de elementos elegidos por un individuo y constituye su dieta total³⁶.

Variable 2: Actividad física

Es un movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal³⁷.

IV. METODOLOGÍA

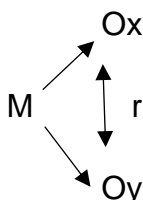
4.1. Tipo y Nivel de investigación

La investigación es de tipo aplicada ya que el objetivo o propósito es el de mejorar el conocimiento de los que se pretende investigar, a partir de conocimientos ya establecidos pero que se desarrollan nuevos contextos³⁸.

En cuanto al nivel de la investigación se desarrolla el nivel correlacional el cual se define como el proceso que busca definir la relación entre dos variables de estudio mas no comprender la causal³⁹.

4.2. Diseño de la investigación

El estudio presenta un diseño no experimental, ya que la investigación no será sujeta a experimento de un antes y un después, y tampoco se manipularán las variables, por lo contrario, se evaluará el comportamiento de sus variables en el momento dado tal y como se encontró observado el fenómeno en un contexto natural, es decir a través de un corte transversal en el tiempo⁴⁰.



Dónde:

M= muestra

Ox= Observación de variable nivel nutricional

Oy= Observación de variable actividad física

r = relación entre las variables

4.3. Población - Muestra

Población

Definida como un conjunto de personas de donde se obtendrá la información importante en el proceso de desarrollo de la investigación (López, 2004).

La población estuvo conformada por 180 estudiantes de nivel primaria pertenecientes específicamente a la Institución Educativa N° 72666 Santa Clotilde, de la región de Puno, matriculados en el año académico 2021.

Muestra

La muestra es considerada como un subconjunto, esta se considera a la porción representativa de la población definida. A pesar de ello, en el presente estudio la población es pequeña, por tal, se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia donde se seleccionaron a los participantes de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión siguientes:

Criterios de Inclusión

- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes de 1° a 6° grado de primaria matriculados y con asistencia de forma regular durante los meses de recolección.
- Estudiantes que den su conformidad además de la firma de sus padres como acto de permiso para poder participar de la encuesta propuesta en este estudio.

Criterios de Exclusión

- Estudiantes que se encuentren bajo impedimento físico o mental para poder desarrollar la encuesta.
- Estudiantes que se encuentren enfermos o hospitalizados.

Muestreo: Se utilizó un muestreo de tipo censal no probabilístico, que se caracterizan por tener un acceso a la muestra sin problemas.

4.4. Hipótesis general y específicas

Hipótesis general

Existe relación entre el nivel nutricional y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

Hipótesis específica

H.E.1. Existe relación entre el nivel nutricional según dieta equilibrada y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

H.E.2. Existe relación entre el nivel nutricional según dieta higiénica y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

H.E.3. Existe relación entre el nivel nutricional según dieta suficiente y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

H.E.4 Existe relación entre el nivel nutricional según dieta variada y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

4.5. Identificación de las variables

Variable 1: Nivel de nutrición

La alimentación es un soporte necesario para el alcance de un buen desarrollo físico, adecuado, dicho esto, son la suma de elementos elegidos por un individuo y constituye su dieta total³⁶.

Variable 2: Actividad física

Es un movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal³⁷.

4.6. Operacionalización de variables

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLAS								
TÍTULO: Nivel nutricional y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.								
VARIABLE	TIPO DE VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	N° DE ÍTEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
Nivel nutricional	Cualitativa Ordinal	La alimentación es un soporte necesario para el alcance de un buen desarrollo físico, adecuado, dicho esto, son la suma de elementos elegidos por un individuo y constituye su dieta total ³⁶ .	Estará determinado por un cuestionario estructurado y debidamente validado, compuesto por 20 enunciados, 4 dimensiones y con respuesta dicotómicas que medirán un nivel bueno y malo del estado nutricional	Dimensión 1: Dieta equilibrada	Tiene una dieta en igual cantidad de alimentos de los tres grupos. - Conocimientos en materia de salud y nutrición. - Formación de hábitos alimentarios y nutricionales.	5	Bueno Malo	Bueno: 3-5 Malo: 0-2
				Dimensión 2: Dieta higiénica	Cuida mucho de la calidad, fresca y forma de preparación de los alimentos. - Lavado de manos. - Conducta y actitudes responsables	5	Bueno Malo	Bueno: 3-5 Malo: 0-2

					de su salud integral.			
				Dimensión 3: Dieta suficiente	<p>Come sólo lo suficiente para cubrir sus necesidades de nutrimentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hábitos de consumo. - Establece un horario regular para comer. 	5	Bueno Malo	Bueno: 3-5 Malo: 0-2
				Dimensión 4: Dieta variada	<p>Aprendió a comer de todo tipo de alimentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saber reemplazar un alimento por otro del mismo valor nutritivo. - Variedad de alimentos a ingerir. 	5	Bueno Malo	Bueno: 3-5 Malo: 0-2
Actividad física	Cualitativa Ordinal	Es un movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, produce un	Estará determinado por el Test KRECE PLUS, con dos enunciados, y con respuesta en cuanto al tiempo en horas del tipo	No aplica	Clasificación del nivel de actividad física de una persona en mala, regular y buena, en base al test Krece Plus.	2	Malo Regular Bueno	<p>Varones: Malo ≤ 5 Regular 6-8 Bueno ≥ 9</p> <p>Mujeres: Malo ≤ 4 Regular 5-7</p>

		gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal ³⁷ .	de actividad que realiza el encuestado					Bueno ≥8
--	--	---	--	--	--	--	--	----------

4.7. Recolección de datos

Para realizar la recolección de datos, se inició solicitando el permiso correspondiente mediante una carta dirigida al director de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno. A partir de entonces, se informó a los estudiantes sobre la investigación que se realizaría, se absolvieron las dudas y se realizó el debido llenado del asentimiento informado.

El autor se compromete a utilizar los datos recopilados exclusivamente para la presente investigación, tal como han sido reportados por los participantes, cada cuestionario será anónimo.

4.8. Técnicas e instrumentos: Validación y Confiabilidad

4.9. Técnicas de análisis e interpretación de datos

El procesamiento de la información se desarrolló a través de la estadística descriptiva y también inferencial con el fin de cumplir objetivos de la investigación.

Análisis estadístico descriptivo: Se utilizó el programa Microsoft Excel para el procesamiento de los datos, la elaboración de las tablas, figuras y establecer las frecuencias y porcentajes correspondientes.

Análisis estadístico inferencial: Se utilizó el programa informático SPSS versión 22. Empleando estadísticos descriptivos para variables cuantitativas, y para el contraste de las hipótesis planteadas, se analizará la normalidad de los datos para la elección de pruebas paramétricas y no paramétricas.

4.9.1. Técnica

Encuesta: Es una técnica muy utilizada en el ámbito de los estudios sociales por su fácil obtención de datos además de su ordenada estructura que permite el estudio de grandes poblaciones.

4.9.2. Instrumento

El cuestionario constó de dos partes:

La primera parte estará enfocada a evaluar el nivel nutricional. Esta parte, constará de 20 ítems, con respuestas dicotómicas. Se clasificará como nivel bueno y malo según la puntuación.

Respuestas	Puntaje
Si	1
No	0

Escala para medir el nivel nutricional

Malo	0 - 9
Bueno	10-20

La segunda parte estará destinada a valorar el nivel de actividad física constará de dos preguntas; cada pregunta puede tener seis respuestas con puntuación de 0 a 5 puntos y se clasifica igualmente en tres niveles: nivel de actividad bajo, regular y bueno.

1° pregunta: ¿Cuántas horas ves la televisión o juegas a videojuegos diariamente de promedio?

Horas:

1. 0 5 puntos
2. 1 4 puntos
3. 2 3 puntos
4. 3 2 puntos
5. 4 1 punto
6. +5 0 puntos

2° pregunta: ¿Cuántas horas dedicas a actividades deportivas fuera del colegio semanalmente?

Horas:

1. 0 0 puntos
2. 1 1 punto

- | | | |
|----|----|----------|
| 3. | 2 | 2 puntos |
| 4. | 3 | 3 puntos |
| 5. | 4 | 4 puntos |
| 6. | +5 | 5 puntos |

Validación

Para garantizar el adecuado uso de los instrumentos descritos, se optó por validar el contenido a través de un juicio de expertos, donde investigadores con amplia experiencia evaluaron la pertinencia y relevancia de la utilización del instrumento para las variables planteadas, siendo su validez 1, interpretado por Herrera como una validación perfecta.

Confiabilidad

Este test tiene preguntas que se basan en las horas diarias en las que ven la televisión o 25 juegan con video juegos y las horas que se dedica a actividades fuera del colegio o extracurriculares por semana, cada pregunta puede tener seis respuestas con puntuación de 0 a 5 puntos. El cual tuvo una alta fiabilidad para ser aplicado.

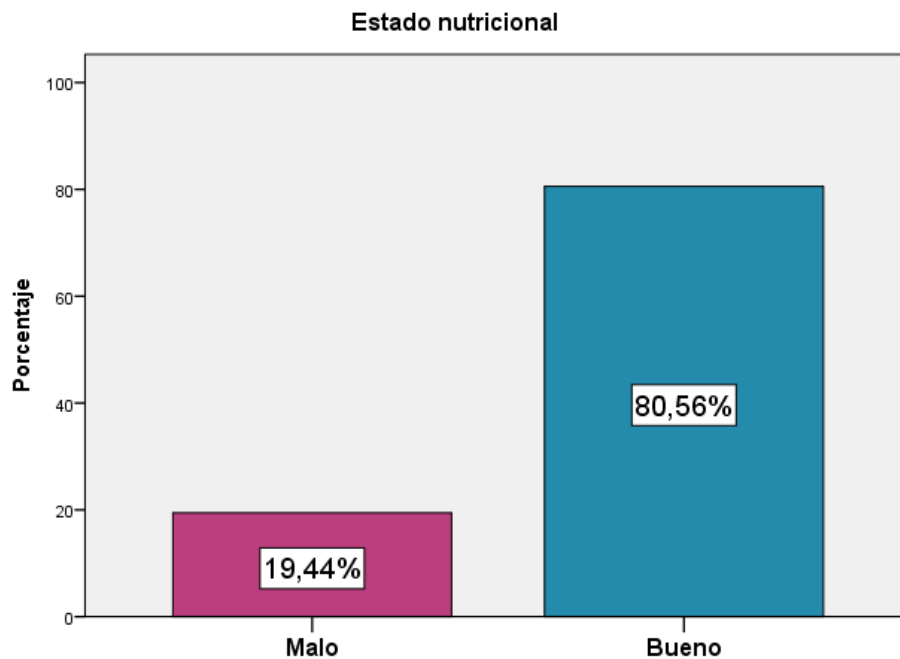
V. RESULTADOS

5.1. Presentación de Resultados - Descriptivos

Tabla 1. Distribución de frecuencias y porcentajes del nivel de estado nutricional en escolares.

Nivel de estado nutricional	<i>f</i>	%
Malo	35	19,4
Bueno	145	80,6
Total	180	100,0

Gráfico 1. Nivel del estado nutricional en escolares.

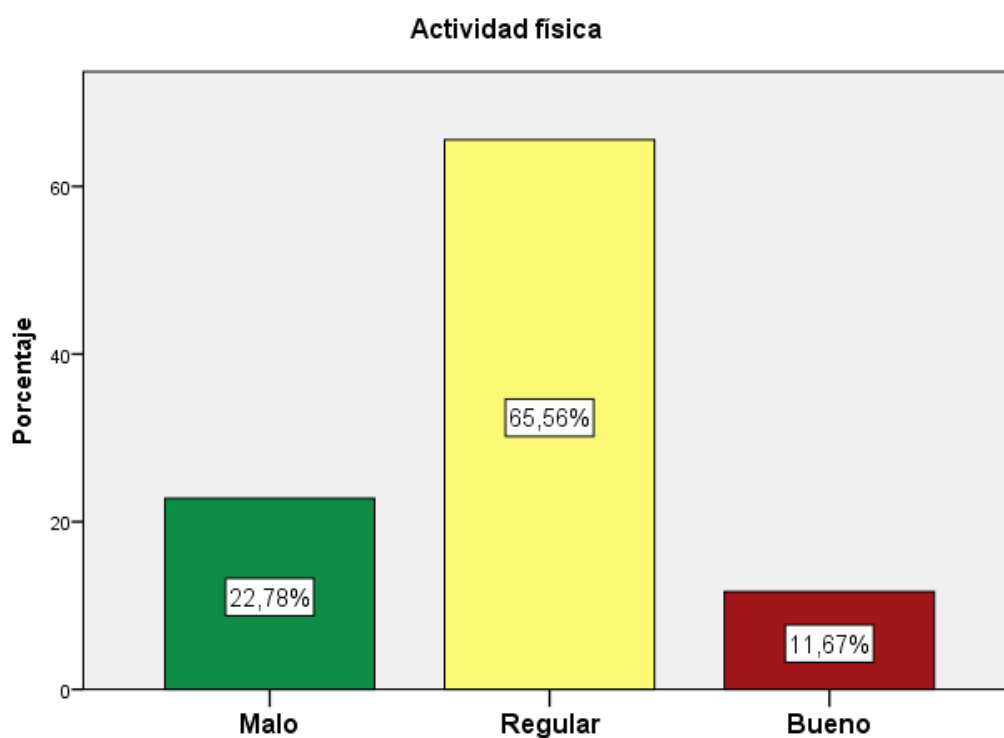


En la tabla y gráfico 1 se describe el nivel del estado nutricional, siendo que el 80.6% tenían un nivel bueno y el 19.4% un nivel malo.

Tabla 2. Distribución de frecuencias y porcentajes de la actividad física en escolares.

Actividad física	f	%
Malo	41	22.8
Regular	118	65.6
Bueno	21	11.7
Total	180	100,0

Gráfico 2. Nivel de actividad física en escolares.

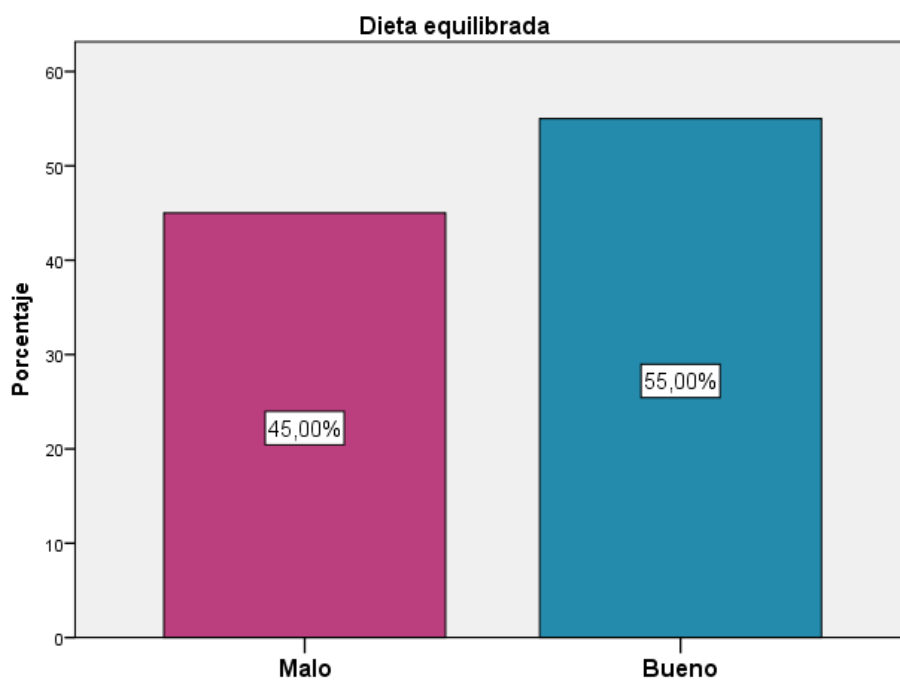


En la tabla y gráfico 2 se describe el nivel de la actividad física, siendo que el 65.6% tenían un nivel regular, seguido de un 22.8% con un nivel malo y el 11.7% fue bueno.

Tabla 3. Distribución de frecuencias y porcentajes del nivel de estado nutricional según la dieta equilibrada en escolares.

	f	%
Malo	81	45,0
Bueno	99	55,0
Total	180	100,0

Gráfico 3. Nivel de estado nutricional según dieta equilibrada en escolares.

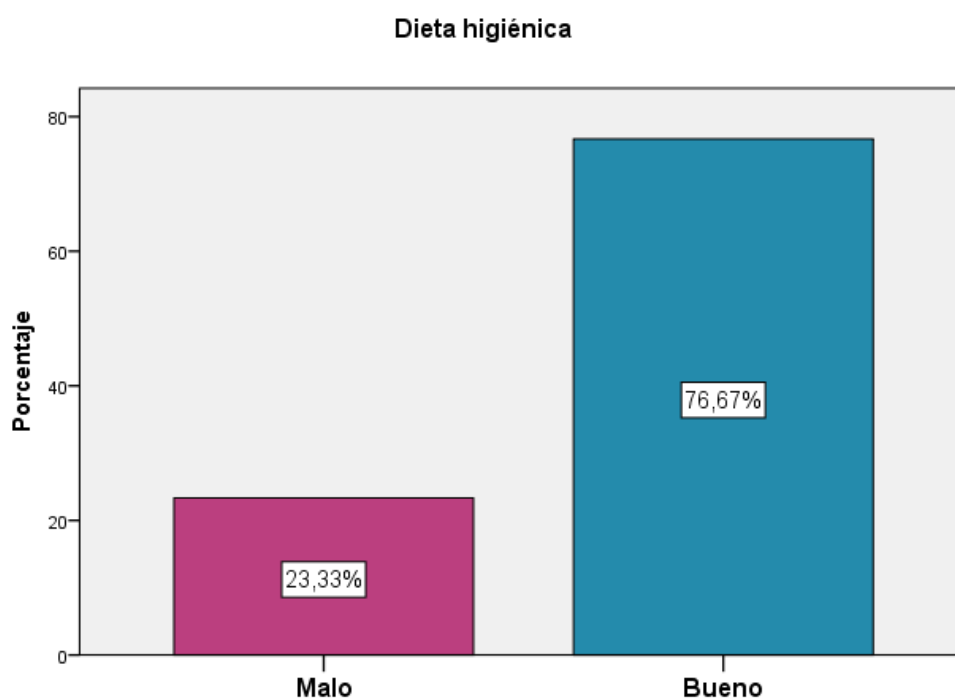


En la tabla y gráfico 3 se describe el nivel del estado nutricional según dieta equilibrada, donde el 55% tuvo un nivel bueno y el 45% un nivel malo.

Tabla 4. Distribución de frecuencias y porcentajes del nivel de estado nutricional según la dieta higiénica en escolares.

	f	%
Malo	42	23,3
Bueno	138	76,7
Total	180	100,0

Gráfico 4. Nivel del estado nutricional según dieta higiénica en escolares.

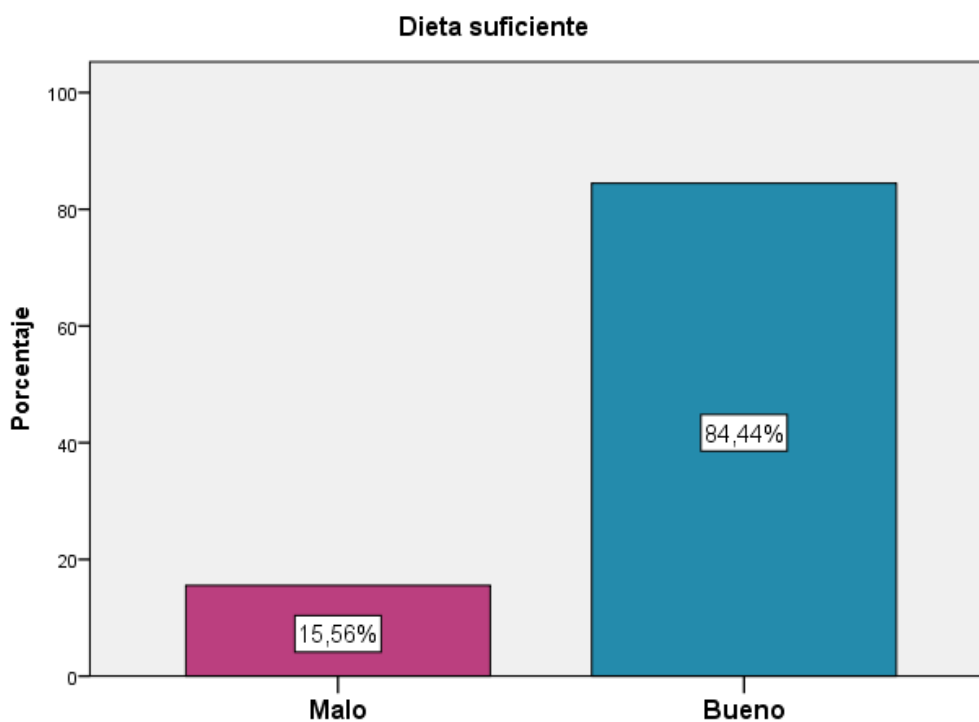


En la tabla y gráfico 4 se describe el nivel del estado nutricional según dieta higiénica, donde el 76.6% tuvo un nivel bueno y el 23.3% un nivel malo.

Tabla 5. Distribución de frecuencias y porcentajes del nivel de estado nutricional según la dieta suficiente en escolares.

	f	%
Malo	28	15,6
Bueno	152	84,4
Total	180	100,0

Gráfico 5. Nivel del estado nutricional según dieta suficiente en escolares.

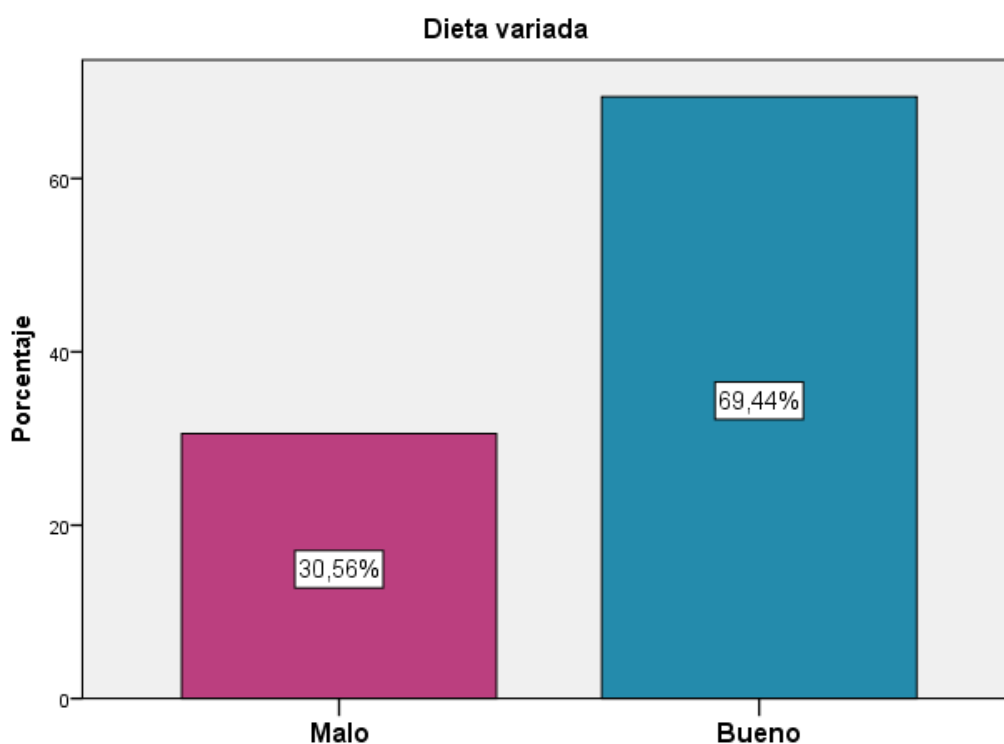


En la tabla y gráfico 5 se describe el nivel del estado nutricional según dieta suficiente, donde el 84.4% tuvo un nivel bueno y el 15.5% un nivel malo.

Tabla 6. Distribución de frecuencias y porcentajes del nivel de estado nutricional según la dieta variada en escolares.

	f	%
Malo	55	30,6
Bueno	125	69,4
Total	180	100,0

Gráfico 6. Nivel del estado nutricional según dieta variada en escolares.



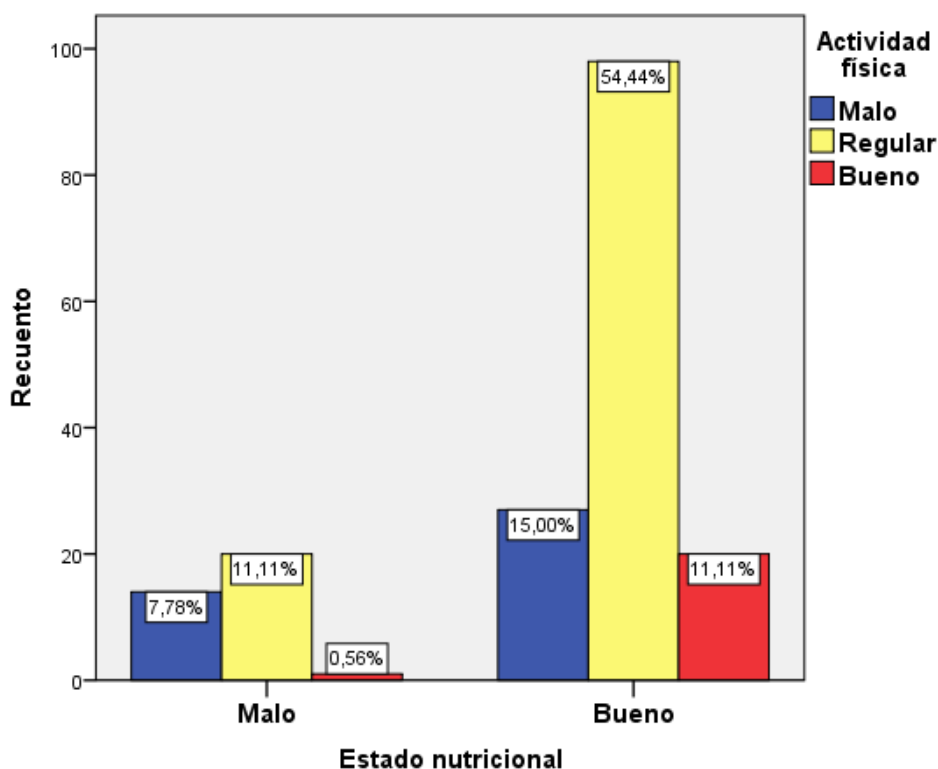
En la tabla y gráfico 6 se describe el nivel del estado nutricional según dieta variada, donde el 69.4% tuvo un nivel bueno y el 30.5% un nivel malo.

5.2. Presentación de Resultados – Tablas cruzadas

Tabla 7. Distribución de frecuencias y porcentajes de la relación entre el estado nutricional y la actividad física en escolares.

Estado nutricional Dieta equilibrada	Actividad física						Total	
	Malo		Regular		Bueno		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Malo	14	7,8%	20	11,1%	1	0,6%	35	19,4%
Bueno	27	15,0%	98	54,4%	20	11,1%	145	80,6%
Total	41	22,8%	118	65,6%	21	11,7%	180	100,0%

Gráfico 7. Estado nutricional según dieta equilibrada y la actividad física en escolares.

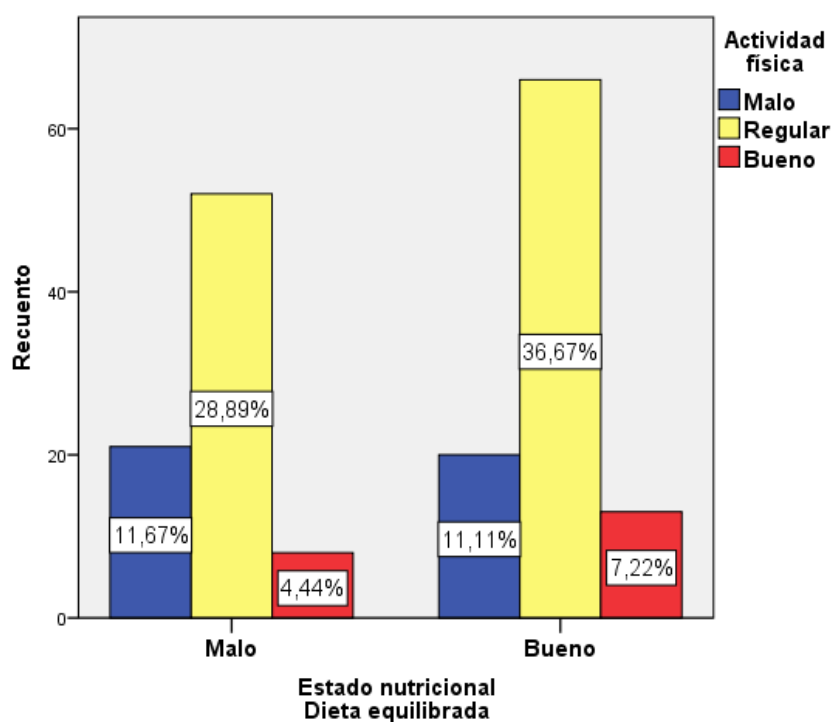


En la tabla y gráfico 7 se describe la relación entre el nivel del estado nutricional según dieta equilibrada y la actividad física en escolares, siendo que el 54.4% tenían un nivel bueno de nivel nutricional según la dieta equilibrada y una actividad física regular.

Tabla 8. Distribución de frecuencias y porcentajes de la relación entre el estado nutricional según dieta equilibrada y la actividad física en escolares.

Estado nutricional Dieta equilibrada	Actividad física						Total	
	Malo		Regular		Bueno			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Malo	21	11,7%	52	28,9%	8	4,4%	81	45,0%
Bueno	20	11,1%	66	36,7%	13	7,2%	99	55,0%
Total	41	22,8%	118	65,6%	21	11,7%	180	100,0%

Gráfico 8. Estado nutricional según dieta equilibrada y la actividad física en escolares.

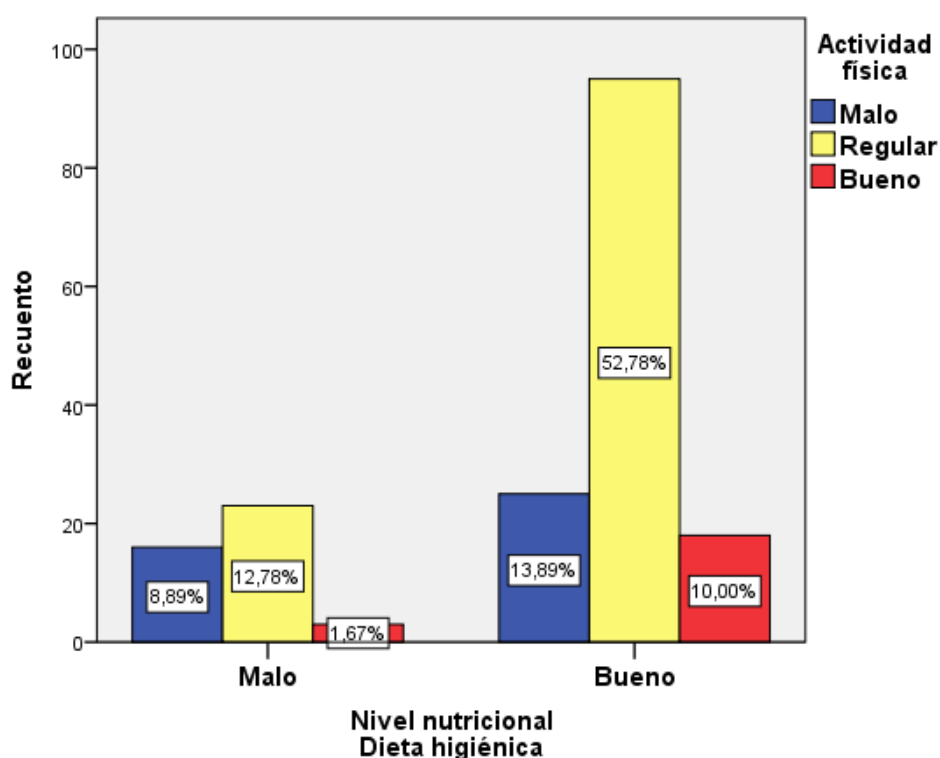


En la tabla y gráfico 8 se describe la relación entre el nivel del estado nutricional según dieta equilibrada y la actividad física en escolares, siendo que el 36.7% tenían un nivel bueno de nivel nutricional según la dieta equilibrada y una actividad física regular.

Tabla 9. Distribución de frecuencias y porcentajes de la relación entre el estado nutricional según dieta higiénica y la actividad física en escolares.

Estado nutricional Dieta higiénica	Actividad física						Total	
	Malo		Regular		Bueno			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Malo	16	8,9%	23	12,8%	3	1,7%	42	23,3%
Bueno	25	13,9%	95	52,8%	18	10,0%	138	76,7%
Total	41	22,8%	118	65,6%	21	11,7%	180	100,0%

Gráfico 9. Estado nutricional según dieta higiénica y la actividad física en escolares.

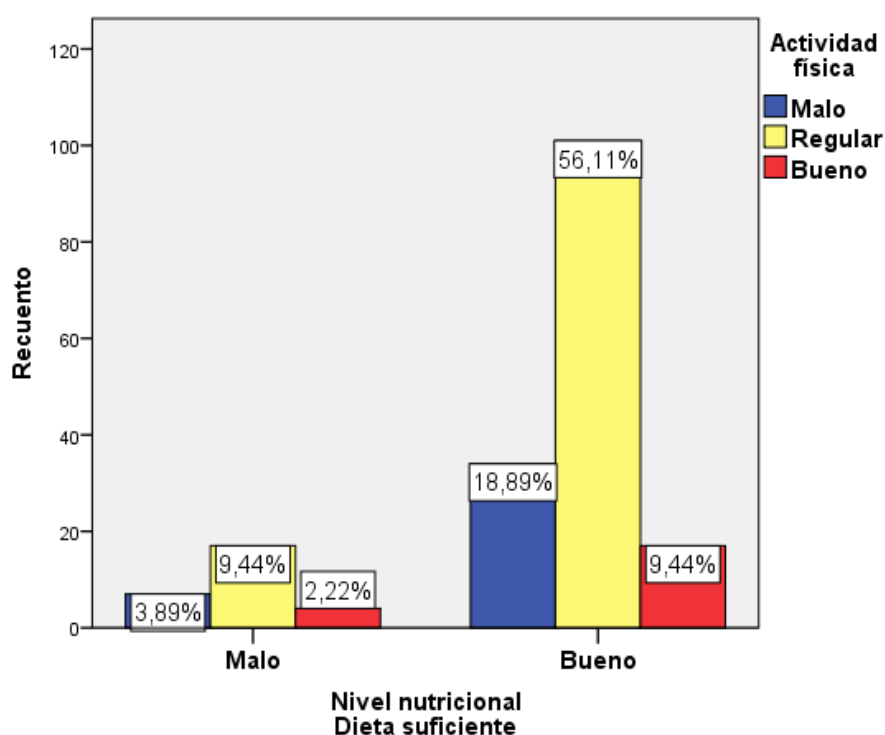


En la tabla y gráfico 9 se describe la relación entre el nivel del estado nutricional según dieta higiénica y la actividad física en escolares, siendo que el 52,8% tenían un nivel bueno de nivel nutricional según la dieta higiénica y una actividad física regular.

Tabla 10. Distribución de frecuencias y porcentajes de la relación entre el estado nutricional según dieta suficiente y la actividad física en escolares.

Estado nutricional Dieta suficiente	Actividad física						Total	
	Malo		Regular		Bueno			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Malo	7	3,9%	17	9,4%	4	2,2%	28	15,6%
Bueno	34	18,9%	101	56,1%	17	9,4%	152	84,4%
Total	41	22,8%	118	65,6%	21	11,7%	180	100,0%

Gráfico 10. Estado nutricional según dieta suficiente y la actividad física en escolares.

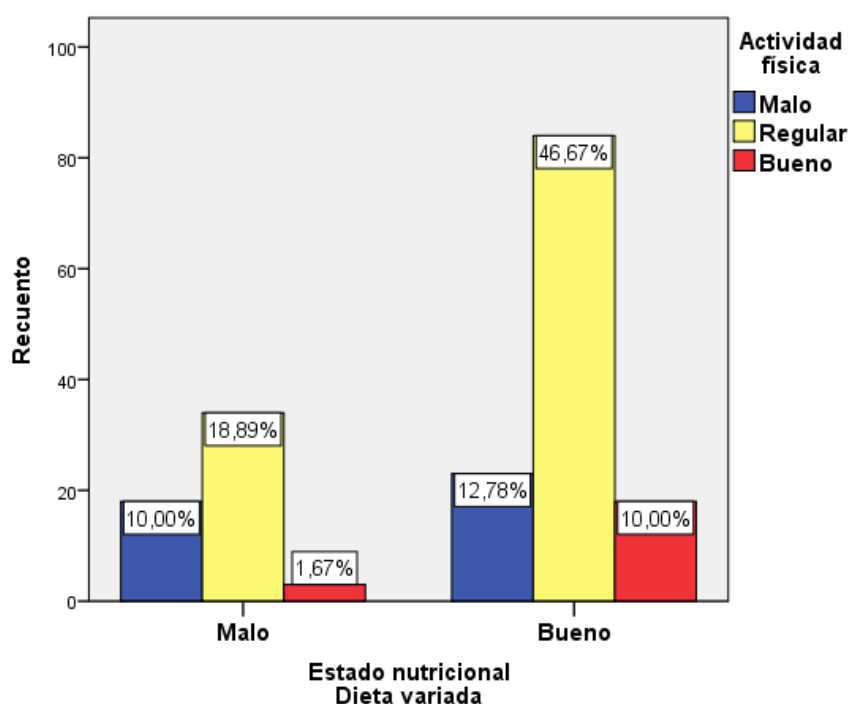


En la tabla y gráfico 10 se describe la relación entre el nivel del estado nutricional según dieta suficiente y la actividad física en escolares, siendo que el 56.1% tenían un nivel bueno de nivel nutricional según la dieta suficiente y una actividad física regular.

Tabla 11. Distribución de frecuencias y porcentajes de la relación entre el estado nutricional según dieta variada y la actividad física en escolares.

Estado nutricional Dieta variada	Actividad física						Total	
	Malo		Regular		Bueno			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Malo	18	10,0%	34	18,9%	3	1,7%	55	30,6%
Bueno	23	12,8%	84	46,7%	18	10,0%	125	69,4%
Total	41	22,8%	118	65,6%	21	11,7%	180	100,0%

Gráfico 11. Estado nutricional según dieta variada y la actividad física en escolares.



En la tabla y gráfico 11 se describe la relación entre el nivel del estado nutricional según dieta variada y la actividad física en escolares, siendo que el 46.7% tenían un nivel bueno de nivel nutricional según la dieta variada y una actividad física regular.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis descriptivos de los resultados

Prueba de hipótesis general

Hipótesis general:

Hi: Existe relación entre el nivel nutricional y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

Ho: No existe relación entre el nivel nutricional y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

Nivel de significancia:

El nivel de significancia teórica es de $\alpha = 0.05$, que corresponde a un nivel de confiabilidad de 95%

Regla de decisión:

Rechazar Ho cuando la significancia observada “p” es menor que α .

No Rechazar Ho cuando la significancia observada “p” es mayor que α .

Tabla 12. Prueba de chi-cuadrado de la relación entre el estado nutricional y la actividad física en escolares.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	9,017 ^a	2	,011
Razón de verosimilitudes	9,254	2	,010
Asociación lineal por lineal	8,816	1	,003
N de casos válidos	180		

a. 9 casillas (75,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,43.

Fuente: SPSS versión 23

Como el valor de significancia observada $p= 0.011$ es menor al valor de la significancia teórica $\alpha = 0.05$. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se procede a concluir con la hipótesis alterna (H_i). Es decir, existe relación entre el nivel nutricional y la actividad física durante el COVID-19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

Prueba de hipótesis específica

Hipótesis específica 01

Hi: Existe relación entre el nivel nutricional según dieta equilibrada y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

Ho: No existe relación entre el nivel nutricional según dieta equilibrada y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

Nivel de significancia:

El nivel de significancia teórica es de $\alpha = 0.05$, que corresponde a un nivel de confiabilidad de 95%

Regla de decisión:

Rechazar H_0 cuando la significancia observada “p” es menor que α .

No Rechazar H_0 cuando la significancia observada “p” es mayor que α .

Tabla 13. Prueba de chi-cuadrado de la relación entre el estado nutricional según dieta equilibrada y la actividad física en escolares.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	1,087 ^a	2	,581
Razón de verosimilitudes	1,088	2	,580
Asociación lineal por lineal	1,075	1	,300
N de casos válidos	180		

a. 9 casillas (75,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,43.

Fuente: SPSS versión 23

Como el valor de significancia observada $p = 0.581$ es mayor al valor de la significancia teórica $\alpha = 0.05$. Por lo tanto, no se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se procede a concluir con la hipótesis nula (H_0). Es decir, no existe relación entre el nivel nutricional según dieta equilibrada y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

Hipótesis específica 02

Hi: Existe relación entre el nivel nutricional según dieta higiénica y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

Ho: No existe relación entre el nivel nutricional según dieta higiénica y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

Nivel de significancia:

El nivel de significancia teórica es de $\alpha = 0.05$, que corresponde a un nivel de confiabilidad de 95%

Regla de decisión:

Rechazar H_0 cuando la significancia observada “p” es menor que α .

No Rechazar H_0 cuando la significancia observada “p” es mayor que α .

Tabla 14. Prueba de chi-cuadrado de la relación entre el estado nutricional según dieta higiénica y la actividad física en escolares.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	7,577 ^a	2	,023
Razón de verosimilitudes	7,095	2	,029
Asociación lineal por lineal	6,458	1	,011
N de casos válidos	180		

a. 9 casillas (75,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,43.

Fuente: SPSS versión 23

Como el valor de significancia observada $p= 0.023$ es menor al valor de la significancia teórica $\alpha = 0.05$. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se procede a concluir con la hipótesis alterna (H_i). Es decir, existe relación entre el nivel nutricional según dieta higiénica y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

Hipótesis específica 03

Hi: Existe relación entre el nivel nutricional según dieta suficiente y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

Ho: No existe relación entre el nivel nutricional según dieta suficiente y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

Nivel de significancia:

El nivel de significancia teórica es de $\alpha = 0.05$, que corresponde a un nivel de confiabilidad de 95%

Regla de decisión:

Rechazar Ho cuando la significancia observada “p” es menor que α .

No Rechazar Ho cuando la significancia observada “p” es mayor que α .

Tabla 15. Prueba de chi-cuadrado de la relación entre el estado nutricional según dieta suficiente y la actividad física en escolares.

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,385 ^a	2	,825
Razón de verosimilitudes	,375	2	,829
Asociación lineal por lineal	,002	1	,968
N de casos válidos	180		

a. 9 casillas (75,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,43.

Fuente: SPSS versión 23

Como el valor de significancia observada $p= 0.825$ es mayor al valor de la significancia teórica $\alpha = 0.05$. Por lo tanto, no se rechaza la hipótesis nula (H0) y se procede a concluir con la hipótesis nula (Ho). Es decir, no existe relación entre el nivel nutricional según dieta suficiente y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

Hipótesis específica 04

Hi: Existe relación entre el nivel nutricional según dieta variada y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

Ho: No existe relación entre el nivel nutricional según dieta variada y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

Nivel de significancia:

El nivel de significancia teórica es de $\alpha = 0.05$, que corresponde a un nivel de confiabilidad de 95%

Regla de decisión:

Rechazar H_0 cuando la significancia observada “p” es menor que α .

No Rechazar H_0 cuando la significancia observada “p” es mayor que α .

Tabla 16. Prueba de chi-cuadrado de la relación entre el estado nutricional según dieta variada y la actividad física en escolares.

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,231 ^a	2	,044
Razón de verosimilitudes	6,416	2	,040
Asociación lineal por lineal	6,195	1	,013
N de casos válidos	180		

a. 9 casillas (75,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,43.

Fuente: SPSS versión 23

Como el valor de significancia observada $p= 0.044$ es menor al valor de la significancia teórica $\alpha = 0.05$. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se procede a concluir con la hipótesis alterna (H_i). Es decir, existe relación entre el nivel nutricional según dieta variada y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

6.2. Comparación resultados con marco teorico

Con respecto a los resultados alcanzados, en referencia a la hipótesis general, se encontró que existe una relación estadísticamente significativa ($p=0,011$) entre el nivel nutricional y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021; Este resultado se apoya en lo planteado por Hernández N, Jaramillo L (2016)¹⁷, quien encontró que existía diferencias significativas de los hábitos alimentarios y la actividad física en escolares, así también con el estudio de Cruz, C (2018)⁴¹ quién encontró que la actividad física tiene relación con el estado nutricional, a su vez las dimensiones tipo de actividad física, duración y frecuencia tienen relación con el estado nutricional de la población en estudio, mientras que para Perujo M, Carrion P (2020)⁴² quién evidenció que la calidad de la dieta es mayor en los escolares de Educación Primaria que poseen un nivel más elevado de actividad física practicada, tanto en mujeres como en varones. Los resultados indican que toda la población estudiada se considera menos activa de lo que en realidad es. Este hecho se podría considerar de riesgo en los programas de promoción, ya que, los estudiantes al considerar que están realizando suficiente actividad física (no se consideran sedentarios, aunque en realidad si lo sean), no participen en estos programas. La inactividad física supone un determinante importante de salud y que en la actualidad se ha convertido un problema debido a los cambios en los estilos de vida y en los patrones de conducta que se vuelven más sedentarios.

Respecto a la primera hipótesis específica, no se halló una relación estadísticamente significativa ($p = 0.581$) entre el nivel nutricional según dieta equilibrada y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021. En la

cual el 36.7% tenía un nivel bueno del estado nutricional según dieta equilibrada y un nivel regular de actividad física. Los cuales vierten que el 58.9% no consume frecuentemente huevos cocidos y leche en el desayuno, el 69,4% come durante la semana carne y pescado, el 89.4% consume menestras, el 58.9% come y ve televisión, y el 75% no incluye fruta en su desayuno.

Respecto a la segunda hipótesis específica, se halló una relación estadísticamente significativa ($p = 0.023$) entre el nivel nutricional según dieta higiénica y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021. En la cual el 52.8% tenía un nivel bueno del estado nutricional según dieta equilibrada y un nivel regular de actividad física. Los cuales reportaron que el 50% suele leer las etiquetas de los alimentos que consume, el 71.77% se lava las manos antes de comer, el 67.2% cree mantener un peso normal, y el 69.4% elige alimentos frescos o en buen estado para el consumo, y el 89.4% lava las frutas antes de consumirlas.

Respecto a la tercera hipótesis específica, no se halló una relación estadísticamente significativa ($p = 0.825$) entre el nivel nutricional según dieta suficiente y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021. En la cual el 46.7% tenía un nivel bueno del estado nutricional según dieta suficiente y un nivel regular de actividad física. De los cuales el 87.2% afirma comer despacio y sentado mientras que el 66.1% no añade sal a sus comidas, el 87.2% afirma desayunar todos los días, el 72.2% tiene un horario para consumir sus alimentos, y el 65% suele comer poco durante su cena.

Respecto a la cuarta hipótesis específica, se halló una relación estadísticamente significativa ($p = 0.023$) entre el nivel nutricional según dieta higiénica y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021. En la cual el 52.8% tenía un nivel bueno del estado nutricional según dieta equilibrada y un nivel regular de actividad física. Los cuales consumen comida de casa en un 75.6%, el 67.2% refiere saber qué tipo de alimento nutritivo

consume, el 58.9% refiere tener comidas variadas como carne, pescado y menestras, el 71.1% no tiene problemas para consumir todo tipo de alimento, y el 51.7% cree que debe consumir todo tipo de alimento para sentirse saludable.

En cuanto a la actividad física en su mayoría representado por el 24.4%, le dedica 4 horas a ver televisión, seguido del 18.3% que le dedica 3 horas, mientras que el 26.7% solo le dedica 2 horas a realizar ejercicio seguido del 25% que solo le dedica 1 hora.

Estos resultados no se apoyan en su totalidad por lo planteado por Cano L (2019)⁴³, destacando que sólo la mitad de los menores consumen fruta fresca a diario, que menos del 20% consumen pescado más de tres veces a la semana, que menos del 20% consumen verduras y hortalizas tres o más días a la semana, y que menos del 30% consumen legumbres tres o más días a la semana.

Además, se comparan con los de Lois Carro L, Rial Rebullido T. (2016)¹⁵, quién muestra que el 94,6% toma el primer desayuno antes de acudir a la escuela. En relación con la práctica de actividad física, los niños realizan más deporte/actividad física que las niñas, y que el 56% realiza a lo largo del día más de una hora de ejercicio físico diario.

Para Montenegro C, Martinez J. (2018)¹⁸ su muestra de escolares regularmente consumía un 75.3% de frutas y 61% de verduras. Así también iban al colegio sin desayunar en un 22%. Mientras que comían golosinas y/o caramelos varias veces al día en un 76%. Y en cuanto a la actividad física el 84.4% realizaban algún tipo de actividad física dedicándoles aproximadamente entre 1 a 2 días a la semana (49,2%), practicando mayormente el fútbol (49,2%).

Mientras que para Hernandez N, Jaramillo L. (2016)¹⁷, los escolares de dos instituciones reportaron que el 77.7% (202) tienen hábitos alimentarios alto y 70.4% (219). Al evaluar la actividad física, el 51.1% (159) de la Institución 5 de abril es mala y regular en la Institución María Goretti con el 68.5% (178).

Ante ello debemos mencionar que el estado nutricional de los escolares es un factor muy importante e influyente en la salud de la etapa de crecimiento infantil. Por otro lado, la actividad física es un determinante de la salud que influye directamente en el estado nutricional.

La pandemia de COVID-19 ha provocado cambios rápidos y sin precedentes en la vida de miles de millones de niños y adolescentes en todo el mundo. Ya que estos se han visto obligados a quedarse en casa. Además de estudiar en la escuela, los niños realizaban muchas actividades adicionales que demandaban un gasto energético. La limitación de estas actividades también limitó el contacto con amigos, lo que aumentó significativamente los esfuerzos para mantener las relaciones a través de las redes sociales y diversos tipos de comunicadores. Influyó significativamente en su salud, incluida la nutrición, el ejercicio físico, el sueño entre otros. Los niños perdieron oportunidades de realizar actividad física en la escuela y fuera de la escuela. Las recomendaciones para niños y adolescentes indican que deben acumular > 60 min de actividad física de intensidad moderada a vigorosa e implicar <2 h de tiempo frente a la pantalla / día. Es así que los niños y adolescentes tuvieron que hacer muchos cambios en su vida cotidiana, incluido el confinamiento en el hogar, el cierre de escuelas y las reglas de distanciamiento social

Por lo tanto, los períodos de encierro implican cambios en la rutina diaria y el estilo de vida de la población en general. Algunos estudios han relacionado el período de encierro con un aumento de los efectos psicológicos negativos, como el estrés y la ansiedad. El confinamiento en sí, y sus efectos psicológicos negativos, pueden conducir a conductas inapropiadas como inactividad física, aumento de un estilo de vida sedentario y cambios en los patrones dietéticos hacia el consumo de alimentos y bebidas "poco saludables". Esta conducta podría incrementar el riesgo de desarrollar enfermedades como obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer y más, y estas enfermedades son factores de riesgo de mortalidad por COVID-19. Por lo tanto, es recomendable mantener la actividad física en periodos de encierro y seguir una dieta sana. Esta dieta debe ser rica en cereales integrales, verduras, frutas, legumbres y grasas saludables

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Existe relación entre el nivel nutricional y la actividad física durante el COVID-19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

No existe relación entre el nivel nutricional según dieta equilibrada y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

Existe relación entre el nivel nutricional según dieta higiénica y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

No existe relación entre el nivel nutricional dieta suficiente y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

Existe relación entre el nivel nutricional según dieta variada y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.

Recomendaciones

Primera. Se recomienda que se programen prácticas con los niños y niñas en sobre la selección de alimentos, eligiendo las de valor nutricional para su consumo y así puedan tener loncheras saludables.

Segunda. Se recomienda realizar talleres de sensibilización con la participación de los estudiantes como de la familia o apoderado, para poder dar a conocer las ventajas e importancia de elegir estilos de vida bajo dietas saludables.

Tercera. Se recomienda que, durante el desarrollo de las clases, se establezcan espacios para que los escolares puedan consumir sus alimentos en horarios adecuados.

Cuarta. Se recomienda instruir a los escolares sobre el valor de consumir alimentos variados con un alto puntaje nutricional, y que procedan de sus comunidad o región.

Quinta. Se recomienda incorporar intervenciones nutricionales para escolares, como promoción de una adecuada alimentación, actividad física, así como la capacitación de los docentes dirigidos por nutricionistas, sobre la alimentación durante la etapa infantil.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Nogueira-de-Almeida C, Ciampo LA, Ferraz I, Ciampo I, Contini A, Ued F. COVID-19 y la obesidad en la infancia y la adolescencia: una revisión clínica. *J Pediatr (Rio J)* [Internet]. 1 de septiembre de 2020 [citado 19 de septiembre de 2021];96(5):546. Disponible en: [/pmc/articles/PMC7402231/](#)
2. Monteiro L, Varela A, Souza P de, Braga J. Hábitos alimentarios, actividad física y sedentarismo en escolares brasileños: *Rev Bras Epidemiol*. 18 de mayo de 2020;23:1-15.
3. Kastorini C. Adherencia a la dieta mediterránea en relación con el síndrome coronario agudo o eventos no fatales de ictus. *Am Heart J*. octubre de 2011;162(4):717-24.
4. Organización Mundial de la Salud. Índice de masa corporal apropiado para las poblaciones asiáticas y sus implicaciones para las políticas y las estrategias de intervención. *Lancet (London, England)*. 10 de enero de 2004;363(9403):157-63.
5. Nishida C, Barba C, Cavalli-Sforza T, Cutter J, Deurenberg P, Darnton-Hill I, et al. Índice de masa corporal apropiado para las poblaciones. *Lancet*. 10 de enero de 2004;363(9403):157-63.
6. Organización Mundial de la Salud. Personas con determinadas afecciones médicas | Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.
7. Teixeira MT, Vitorino RS, Silva JH da, Raposo LM, Aquino LA de, Ribas SA. Hábitos alimentarios de niños y adolescentes durante la pandemia de COVID-19: el impacto del aislamiento social. *J Hum Nutr Diet*. 1 de agosto de 2021;34(4):670-8.
8. Aparco JP, Bautista-Olórtegui W, Astete-Robilliard L, Pillaca J. Evaluación del estado nutricional, patrones de consumo alimentario y

de actividad física en escolares del Cercado de Lima. Rev Peru Med Exp Salud Publica. 1 de octubre de 2016;33(4):633-9.

9. Chumbilla S. Estado nutricional en relación con la frecuencia de consumo y actividad física en escolares de 8 a 11 años I.E.P. 71001 Miguel Grau, Puno 2018. Univ Nac del Altiplano [Internet]. 30 de diciembre de 2019 [citado 19 de septiembre de 2021]; Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/13346>
10. Naja F, Hamadeh R. Nutrición en medio de la pandemia de COVID-19: un marco de acción multinivel. Eur J Clin Nutr. 1 de agosto de 2020;74(8):1117-21.
11. Ma Y, Ratnasaba R, Gardiner J. Antojo de carbohidratos: no todo es dulce. Curr Opin Clin Nutr Metab Care [Internet]. 1 de julio de 2017 [citado 20 de septiembre de 2021];20(4):261-5. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28375878/>
12. Moreno L, Gottrand F, Huybrechts I, Ruis J, Gonzales M. Nutrición y estilo de vida en adolescentes. Adv Nutr [Internet]. 2014 [citado 20 de septiembre de 2021];5(5):615S-623S. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25469407/>
13. Renzo L Di, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, et al. Hábitos alimenticios y cambios en el estilo de vida durante el bloqueo de COVID-19. J Transl Med. 8 de junio de 2020;18(1).
14. Rivadulla López J, García Barros S, Fuentes Silveira M, Golías Pérez Y. Los hábitos alimenticios del alumnado de Primaria y sus posibilidades educativas. Ápice Rev Educ Científica. 11 de noviembre de 2019;4(1):63-78.
15. Lois Carro L, Rial Rebullido T. Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria: estudio descriptivo de un colegio de Pontevedra. Sport Sci J Sch Sport Phys Educ Psychomot. 24 de diciembre de 2015;2(1):77-92.

16. Moncada E, Gonzales H, Rueda C, Nieto I. Hábitos alimentarios en tiempos del COVID-19: un estudio con escolares de la ciudad de Puerto Colombia (Atlántico). *Biociencias*. 2020;15(2).
17. Hernandez N, Jaramillo L. Hábitos alimenticios y actividad física en los escolares de cuarto a sexto grado de nivel primaria de dos instituciones educativas públicas de Lima Este, 2015 [Internet]. Vol. 9, *Revista Científica de Ciencias de la Salud*. Universidad Peruana Union; 2016 [citado 20 de septiembre de 2021]. Disponible en: https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/237
18. Montenegro C, Martinez J. Caracterización sociodemográficas, hábitos alimentarios y actividad física de estudiantes de primaria de una institución educativa pública del sector urbano. *Revista AVFT-Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. [Lima]: Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica; 2018.
19. Muscogiuri G, Barrea G, Savastano S, Colao A. Recomendaciones nutricionales para la cuarentena de CoVID-19. *Eur J Clin Nutr*. 1 de junio de 2020;74(6):850-1.
20. Slowik J, Grochowska E, Maciejewska I, Kardas E. Evaluación del estado nutricional en niños y adolescentes con diversos niveles de actividad física en el aspecto de la obesidad. *Obes Facts*. 1 de octubre de 2019;12(5):554-63.
21. Ruiz M, Carvalho P, Matilla D, Brun N, Acevedo D, Ferreira W, et al. Cambios en la actividad física y el consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes de diferentes países durante la pandemia de Covid-19. *Nutrients*. 1 de agosto de 2020;12(8):1-13.
22. Górnicka M, Drywień ME, Zielinska MA, Hamułka J. Cambios en la dieta y el estilo de vida durante el COVID-19. *Nutrients*. 1 de agosto de 2020;12(8):1-23.
23. Matzkin V, Maldini A, Gutiérrez RP. Hábitos alimentarios antes y durante la pandemia por COVID-19 en un grupo de niñas/os de la Pampa. *Actual*

- en Nutr. 2021;22:35-43.
24. Adams E, Caccavale L, Smith D, Bean M. La inseguridad alimentaria, el entorno alimentario en el hogar y las prácticas de alimentación de los padres en la era de COVID-19. *Obesity (Silver Spring)*. 1 de noviembre de 2020;28(11):2056-63.
 25. Tavakol Z, Ghannadi S. Relationship between physical activity, healthy lifestyle and COVID-19 disease severity; a cross-sectional study. *Z Gesundh Wiss*. 2021;
 26. Castro M. Nutrición de niños y adolescentes en tiempos de pandemia covid-19. 13 de agosto de 2020 [citado 21 de septiembre de 2021]; Disponible en: <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/18981>
 27. Clemente V. Nutrición en la actual pandemia de COVID-19. Una revisión narrativa. *Nutrients* [Internet]. 1 de junio de 2021 [citado 21 de septiembre de 2021];13(6). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34205138/>
 28. Gordillo MD, Sánchez S, Bermejo ML. La obesidad infantil: análisis de los hábitos alimentarios y actividad física. *Int J Dev Educ Psychol Rev INFAD Psicol*. 13 de julio de 2019;2(1):331.
 29. Bennett G. El impacto del bloqueo durante el brote de COVID-19 en los hábitos alimentarios en varios grupos de población: una revisión de alcance. *Front Nutr*. 4 de marzo de 2021;8.
 30. Ávila-Alpirez H, Gutiérrez-Sánchez G, Martínez-Aguilar M de la L, Ruíz-Cerino JM, Guerra-Ordoñez JA, Ávila-Alpirez H, et al. Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares. *Horiz Sanit*. 2018;17(3):217-25.
 31. Baez González A, Romero Alcántara W. Promoción de hábitos alimentarios saludables en infantes. 8 de junio de 2017;
 32. Huber BC, Steffen J, Schlichtiger J, Brunner S. Comportamiento nutricional alterado durante el encierro pandémico de COVID-19 en

- adultos jóvenes. *Eur J Nutr.* 1 de agosto de 2021;60(5):2593.
33. Morres I, Galanis E. Actividad física, sedentarismo, conducta alimentaria y bienestar durante un período de bloqueo de COVID-19 en adolescentes griegos. *Nutrients* [Internet]. 1 de mayo de 2021 [citado 21 de septiembre de 2021];13(5). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33923341/>
 34. Soltero EG, Jáuregui A, Hernandez E, Barquera S, Jáuregui E, López-Taylor JR, et al. Asociaciones entre actividades basadas en pantallas, actividad física y hábitos alimentarios en escolares mexicanos. *Int J Environ Res Public Health.* 1 de julio de 2021;18(13).
 35. Christofaro D, Werneck A, Tebar W, Lofrano-Prado M, Botero J, Cucato G, et al. La actividad física se asocia con mejores hábitos alimenticios durante la pandemia de COVID-19. *Front Psychol.* 12 de abril de 2021;12:664568.
 36. Yancan E, Rojas C. Hábitos alimentarios y actividad física del personal de salud del Centro de Aislamiento Temporal Villa Panamericana durante la pandemia del COVID 19, 2020 [Internet]. [Lima]: Universidad María Auxiliadora; 2021 [citado 21 de septiembre de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.uma.edu.pe/handle/UMA/477>
 37. Díaz L, Casas D, Ortega F. Hábitos alimentarios y nivel de actividad física de los estudiantes de tercero a séptimo grado de dos colegios de Santiago de Cali: colegio Luis Fernando Caicedo y colegio Colombo Británico [Internet]. [Colombia]; 2014 [citado 21 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/handle/10893/6753>
 38. Arias F. El Proyecto de Investigación. Introducción a la Metodología Científica. 6ta ... - Fideas G. Arias - Google Libros [Internet]. 6°. Caracas; 2012 [citado 20 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=W5n0BgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA11&dq=nivel+de+investigacion&ots=kYIJJanrqlb&sig=ImZr85Cj>

7f2bUjEEHHz_IEuYJz0#v=onepage&q&f=false

39. Hernández-Sampieri R, Mendoza CP. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Univ Tecnol Iaja Bajío [Internet]. 2018 [citado 20 de septiembre de 2021];1-753. Disponible en: <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>
40. Hernandez R, Fernandez C, Bautista P. Metodología de la Investigación [Internet]. 6ta ed. Mc Graw Hill, editor. Vol. 1. 2014 [citado 20 de septiembre de 2021]. Disponible en: https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
41. Cruz C. Estado nutricional y actividad física en los escolares de la Institución Educativa privada María de los Angeles, Huanuco – 2017 [Internet]. [Huánuco]: Universidad de Huánuco ; 2018 [citado 29 de diciembre de 2021]. Disponible en: http://distancia.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1316/T_047_73143988-T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
42. García M, Carrillo-López P. Niveles de actividad física y calidad de la dieta en escolares de Educación Primaria. Rev Iberoam Ciencias la Act Física y el Deport [Internet]. 28 de junio de 2020 [citado 29 de diciembre de 2021];9(2):16-31. Disponible en: <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/7155/9949>
43. Cano L, Gonzales J, Mohedano A. Estado nutricional de una población escolar en España y su relación con hábitos de alimentación y actividad física. 2019 [citado 29 de diciembre de 2021];12(1). Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Juan-Criado-Alvarez/publication/342720822_Estado_nutricional_de_una_poblacion_escolar_en_Espana_y_su_relacion_con_habitos_de_alimentacion_y_actividad_fisica/links/5f03934845851550508e0c5a/Estado-nutricional-de-una-pobl

ANEXOS

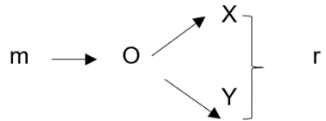
Anexo 1: Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA LÓGICA

TÍTULO: Nivel nutricional y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de primaria de la Institución Educativa N° 72666 Santa Clotilde en Puno, 2021

ESTUDIANTES: Nancy Marivel Mayhua Quispe; Gilmer Celso Muñoz Andia

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación entre el nivel nutricional y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021?	Determinar la relación entre el nivel nutricional y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.	Existe relación el nivel nutricional y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.	Variable X Nivel nutricional	Dimensión 1: Dieta equilibrada	Enfoque: Cuantitativo
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS		Dimensión 2: Dieta higiénica	Tipo: Aplicada
Problema Específico 1	Objetivo Específico 1	Hipótesis Específica 1		Dimensión 3: Dieta suficiente	Nivel de estudio: Relacional
¿Cuál es la relación entre la dimensión dieta equilibrada y la actividad física durante el COVID- 19	Determinar la relación entre la dimensión dieta equilibrada y la actividad física durante el COVID-	Existe relación entre la dimensión dieta equilibrada y la actividad física durante el COVID-		Dimensión 4: Dieta variada	Diseño: No experimental. Correlacional Corte transversal

en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021?	19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021	19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.			
Problema Específico 2 ¿Cuál es la relación entre la dimensión dieta higiénica y la actividad física durante el COVID-19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021?	Objetivo Específico 2 Determinar la relación entre la dimensión dieta higiénica y la actividad física durante el COVID-19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021	Hipótesis Específica 2 HE 2. Existe relación entre la dimensión dieta higiénica y la actividad física durante el COVID-19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.			<p>Población</p> <p>Estuvo conformada por 180 estudiantes de nivel primaria pertenecientes específicamente a la Institución Educativa N° 72666 Santa Clotilde, de la región de Puno, matriculados en el año académico 2021.</p>
Problema Específico 3 ¿Cuál es la relación entre la dimensión dieta suficiente y la actividad física durante el COVID-19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en	Objetivo Específico 3 Determinar la relación entre la dimensión dieta suficiente y la actividad física durante el COVID-19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en	Hipótesis Específica 3 Existe relación entre la dimensión dieta suficiente y la actividad física durante el COVID-19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en	Variable Y Actividad física	No aplica	<p>Muestra</p> <p>No probabilística, por conveniencia, por ser población pequeña.</p>

Santa Clotilde – Puno, 2021?	Santa Clotilde – Puno, 2021	Santa Clotilde – Puno, 2021.			
<p>Problema Específico 4</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión dieta variada y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021?</p>	<p>Objetivo Específico 4</p> <p>Determinar la relación entre la dimensión dieta variada y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.</p>	<p>Hipótesis Específica 4</p> <p>Existe relación entre la dimensión dieta variada y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021.</p>			<p>Técnicas e instrumentos de recolección de información</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario</p> <p>Instrumentos</p> <p>Instrumento Variable X Nivel nutricional</p> <p>Instrumento Variable Y</p> <p>Test de actividad física KRECE PLUS</p> <p>Técnica de análisis de datos</p> <p>Se emplearon programas de Microsoft Excel y el programa estadístico SPSS versión 22, para la presentación frecuencias relativas y absolutas, así como el análisis</p>

					de normalidad de datos para el uso de pruebas paramétricas o no paramétricas.
--	--	--	--	--	---

Anexo 2: Instrumento de medición

Instrumento 01: CUESTIONARIO PARA CONOCER EL NIVEL NUTRICIONAL

N°	CUESTIONARIO	SI	NO
DIETA EQUILIBRADA			
1	¿Consumes frecuentemente huevos cocidos y leche en el desayuno?		
2	¿Comes durante la semana carnes y pescados?		
3	¿Comes regularmente menestras como lentejas, habas, frijol etc.?		
4	¿Comes y también ves la televisión?		
5	¿Incluyes siempre en tus desayunos fruta picada?		
DIETA HIGIÉNICA			
6	¿Lees las etiquetas de los alimentos para saber su composición?		
7	¿Antes de comer siempre te lavas las manos?		
8	¿Crees que mantienes un peso normal?		
9	¿Para elegir un producto siempre ves que se encuentre fresco?		
10	¿Lavas bien tus frutas antes de consumirlas?		
DIETA SUFICIENTE			
11	¿Comes despacio y sentado?		
12	¿Añades sal a la comida en la mesa?		
13	¿Desayunas todos los días?		
14	¿Tienes un horario para tomar tus alimentos cuando estás en casa?		
15	¿Sueles comer poco durante la cena?		
DIETA VARIADA			
16	¿Has cocinado alguna vez en casa?		
17	¿Sabes qué tipo de alimentos nutritivos consumes?		
18	¿Cambias mucho de comidas (carne, pescado, verduras)?		
19	¿No tienes problema en comer todo tipo de alimentos?		
20	¿Crees que debes comer todo tipo de alimento para que tu nutrición sea adecuada?		

Escala para medir el nivel nutricional

Malo	0 - 9
Bueno	10-20

Instrumento 02:

TEST DE ACTIVIDAD FÍSICA KRECE PLUS

1. ¿Cuántas horas ves la televisión o juegas a videojuegos diariamente de promedio?

Horas:

- 0 5
- 1 4
- 2 3
- 3 2
- 4 1
- +5 0

2. ¿Cuántas horas dedicas a actividades deportivas fuera del colegio semanalmente?

Horas:

- 0 0
- 1 1
- 2 2
- 3 3
- 4 4
- +5 5

Escala para actividad física

	Hombre	Mujer
Malo	≤ 5	≤ 4
Regular	6-8	5-7
Bueno	≥9	≥8

Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Nivel nutricional y la actividad física durante el Covid – 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72366 de Santa Clotilde – Puno, 2021.

Nombre del Experto: Dr. Frida Lipa Tudela

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Si Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Si Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Si Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Si Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Si Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Si Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Si Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Si Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Si Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Si Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES



Lic. Frida Lipa Tudela
ENFERMERA ESPECIALISTA
EN CENTRO QUIRURGICO
CPE-0303 RNE 1321

Nombre: FRIDA LIPA TUDELA
No. DNI: 46971934

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Nivel nutricional y la actividad física durante el Covid – 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72366 de Santa Clotilde – Puno, 2021.

Nombre del Experto: Gilma Teodoro Fredes Espinoza

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Si cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Si cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Si cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Si cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Si cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Si cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Si cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Si cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Si cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Si cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES


Gilma T. Fredes Espinoza
ENFERMERA
EP. 3385

Nombre:
No. DNI: 01284695

Anexo 5: Escala de valoración del instrumento

CUESTIONARIO PARA CONOCER EL NIVEL NUTRICIONAL / Si = 1 / No = 0

Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	Item11	Item12	Item13	Item14	Item15	Item16	Item17	Item18	Item19	Item20	Total	D1	D2	D3
1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14	4	1	4
2	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12	2	3	3
3	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10	2	3	2
4	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	15	5	2	3
5	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	3	3	3
6	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	2	3	4
7	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	2	2	4
8	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	4	3	5
9	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	15	4	3	4
10	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	2	2	4
11	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	4	3	5
12	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	4	3	5
13	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	5	4
14	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14	3	3	4
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	4	4	3
16	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	5	4	4
17	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	3	3	4
18	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	2	3	4
19	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	10	1	4	2
20	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	3	5	4
21	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	15	3	5	4
22	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	4	3	4
23	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	11	2	3	3
24	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	11	1	3	3
25	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	2	4	4
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	5	5	3
27	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14	2	5	4
28	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	2	5	3


TEST DE ACTIVIDAD FÍSICA KREECE PLUS
 1. ¿Cuántas horas ve televisión o juegas a videojuegos? (de 0 a 5)
 2. ¿Cuántas horas dedicas a actividades deportivas fuera del colegio? (de 0 a 5)

Anexo 5: Base de datos SPSS

24 - Edad

edad	Género	VAR0000	VAR0000	VAR0000	VAR0000	VAR0000	VAR0000	VAR0000	VAR0000	VAR0000	VAR0000	VAR0000	VAR0000	VAR0000	VAR0000	VAR0000	VAR0000	VAR0000	VAR0000	VAR0000
1	7,00	Femenino	No	No	Sí	No	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No	Sí	No	No
2	9,00	Femenino	No	No	No	Sí	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No	Sí	No	Sí
3	8,00	Femenino	No	No	No	Sí	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No	Sí	No	Sí
4	8,00	Femenino	No	Sí	Sí	No	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	No	Sí	No
5	8,00	Femenino	No	No	Sí	No	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
6	8,00	Femenino	No	Sí	Sí	No	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	No	Sí	No
7	8,00	Femenino	No	No	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	Sí	Sí	No
8	8,00	Femenino	Sí	No	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	Sí	No	Sí
9	9,00	Femenino	No	Sí	Sí	No	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	Sí	No	Sí
10	9,00	Femenino	No	Sí	Sí	No	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	Sí	No	Sí
11	11,00	Femenino	No	No	Sí	Sí	No	No	No	Sí	No	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No
12	10,00	Femenino	No	No	Sí	No	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
13	7,00	Femenino	No	No	Sí	No	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	Sí	No	Sí
14	7,00	Femenino	No	No	No	No	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	Sí	No	Sí
15	7,00	Femenino	No	No	Sí	No	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
16	7,00	Femenino	No	No	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	Sí	Sí	No
17	8,00	Femenino	Sí	No	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	Sí	No	Sí
18	8,00	Femenino	No	Sí	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	Sí	No	Sí
19	8,00	Femenino	Sí	Sí	Sí	No	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	No	No	Sí
20	9,00	Femenino	No	No	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	No	No	Sí

Anexo 6: Documentos administrativos



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Chincha Alta, 08 de noviembre del 2021

OFICIO N°451-2021-UAI-FCS
INSTITUCION EDUCATIVA PRIMARIA N° 72666 "SANTA CLOTILDE"
PROF. MARCOS ABEL CUNO PUMA
DIRECTOR
CENTRO POBLADO PUERTO MANDA DEL DISTRITO DE SAN GABAN, PROVINCIA DE CARABAYA DEL
DEPARTAMENTO DE PUNO

PRESENTE.-

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente.



La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la investigación, proyección y extensión universitaria y bienestar universitario.



En tal sentido, nuestros estudiantes de los últimos semestres académicos se encuentran en el desarrollo de su Trabajo de Investigación, que le permitirán obtener el Título Profesional anhelado, de acuerdo con las líneas de investigación de nuestra Facultad, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. Los estudiantes han tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la AUTORIZACIÓN de la Institución elegida, para que los estudiantes puedan poder proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la Carta de Presentación de los estudiantes con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación que será de gran utilidad para su institución.

Sin otro particular y en la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.



Mg. Giorgio A. Alajuste Cárdenas
DECANO (a)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA



DIRECTOR

*Recibido
09-11-2021
9:00 AM.*

Av Abelardo Alva Maúrtua 489 - 499 | Chincha Alta - Chincha - Ica
☎ 056 269176
🌐 www.autonomadeica.edu.pe

Anexo 6: Consentimiento informado

REDMI NOTE 9
CAMPDA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha: 13/12/2021.

Yo: EUSEBIA LOPEZ CANOARI....., identificado(a) con DNI N° 01690234..... padre de familia y/o apoderado de mi menor hija (o) autorizo participar, de la investigación titulada: NIVEL NUTRICIONAL Y LA ACTIVIDAD FISICA DURANTE EL COVID – 19 EN ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PRIMARIA N° 72666 DE SANTA CLOTILDE - PUNO, 2021. La cual pretende determinar la relación que existe entre el nivel nutricional y la actividad física durante el COVID – 19 en escolares de la Institución Primaria N° 76666 de Santa Clotilde – Puno, 2021. con ello autorizo a realizar una entrevista y aplicar el instrumento compuesto por dos encuestas **Cuestionario para conocer el nivel nutricional y test de actividad física krece plus** el mismo responderá con veracidad cada uno de ellos

Además, se me informo que dicho instrumento es anónimo y solo se usarán los resultados para fines del estudio, asimismo autorizo la toma de una foto como evidencia de la participación. Con respecto a los riesgos, el estudio no representará ningún riesgo para mi salud, así como tampoco se me beneficiará económicamente por él, por ser una decisión voluntaria en ayuda de la investigación.

FIRMA DE LA INVESTIGADORA:

Nombre... Maribel Nayhua Quiro
DNI. 46322376

FIRMA DEL PARTICIPANTE

Anexo 7: Asentimiento informado

ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a: Yhan Edelson Muzur Mamani Espinoza.....

En la actualidad nos encontramos realizando una investigación sobre el tema: " NIVEL NUTRICIONAL Y LA ACTIVIDAD FISICA DURANTE EL COVID - 19 EN ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PRIMARIA N° 72666 SAN CLOTILDE - PUNO."; por eso quisiéramos contar con tu valiosa colaboración. El proceso consiste en la aplicación de un cuestionario que deberán ser completados con una duración de aproximadamente 20 minutos. Los datos recogidos serán tratados confidencialmente y utilizados únicamente para fines de este estudio.

De aceptar participar en la investigación, debes firmar este documento como evidencia de haber sido informado sobre los procedimientos de la investigación. En caso tengas alguna duda con respecto a las preguntas que aparecen en los cuestionarios, solo debes levantar la mano para solicitar la aclaración y se te explicará cada una de ellas personalmente.

Gracias por tu gentil colaboración.

Acepto participar voluntariamente en la investigación: Si No

Lugar: Punto Mamas J.E.P. N° 72666..... Fecha: 14/1/2021

FIRMA DE LA PARTICIPACIÓN

NOMBRE: Yhan Edelson.....

Anexo 8: Evidencia fotográfica



Anexo 7: Informe de Turnitin al 26% de similitud

Nivel nutricional y la actividad física durante el COVID- 19 en escolares de la Institución Educativa Primaria N° 72666 en Santa Clotilde – Puno, 2021

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.automadeica.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	www.encyclopedia-infantes.com Fuente de Internet	2%
4	1library.co Fuente de Internet	2%
5	repositorio.undac.edu.pe Fuente de Internet	2%
6	docplayer.es Fuente de Internet	2%
7	repositorio.untrm.edu.pe Fuente de Internet	2%

8	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
---	--	-----

9	tesis.unap.edu.pe Fuente de Internet	1 %
---	--	-----

10	ruc.udc.es Fuente de Internet	1 %
----	--	-----

11	repositorio.puce.edu.ec Fuente de Internet	1 %
----	--	-----

12	hdl.handle.net Fuente de Internet	1 %
----	--	-----

13	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	1 %
----	--	-----

14	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1 %
----	--	-----

15	revistainclusiones.org Fuente de Internet	1 %
----	--	-----

16	repositorio.minedu.gob.pe Fuente de Internet	1 %
----	--	-----

17	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	1 %
----	--	-----

18	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	1 %
----	--	-----

19	Submitted to Universidad Catolica de Oriente Trabajo del estudiante	1 %
----	--	-----

20	renhyd.org Fuente de Internet	1 %
----	--	-----

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo