

UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Relación entre hábitos alimentarios y actividad física, en
estudiantes universitarios del Cono Norte, 2023

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

AUTORES

Marian Elizabeth Melon Quispe
Olenka Darlene Rodriguez Vargas

ASESOR

Jhelmira Bermudez Aparicio

Lima, Perú
2025

METADATOS COMPLEMENTARIOS**Datos de los Autores****Autor 1**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 3

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 4

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Datos de los Asesores**Asesor 1**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Asesor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Datos del Jurado

Presidente del jurado

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Segundo miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Tercer miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Datos de la Obra

Materia*	
Campo del conocimiento OCDE Consultar el listado:	
Idioma	
Tipo de trabajo de investigación	
País de publicación	
Recurso del cual forma parte (opcional)	
Nombre del grado	
Grado académico o título profesional	
Nombre del programa	
Código del programa Consultar el listado:	

***Ingresar las palabras clave o términos del lenguaje natural (no controladas por un vocabulario o tesauro).**



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LICENCIATURA

ACTA N° 114-2025

En la ciudad de Lima, a los dieciocho días del mes de Julio del año dos mil veinticinco, siendo las 08:45 horas, las Bachilleres RODRIGUEZ VARGAS OLENKA DARLENE y MELON QUISPE MARIAN ELIZABETH, sustentan su tesis denominada "**Relación entre hábitos alimentarios y actividad física, en estudiantes universitarios del Cono Norte, 2023**" para obtener el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética, del Programa de Estudios de Nutrición y Dietética.

El jurado calificó mediante votación secreta:

- | | |
|--|-------------------|
| 1.- Prof. Fernando Agustin Bravo Rebatta | APROBADO: BUENO |
| 2.- Prof. Vanesa Carolina Coz Contreras | APROBADO: BUENO |
| 3.- Prof. Rita de la Asuncion Coronel del Castillo | APROBADO: REGULAR |

Se contó con la participación del asesor:

- 4.- Prof. Jhelmira Bermudez Aparicio

Habiendo concluido lo dispuesto por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y siendo las 09:37 horas, el Jurado da como resultado final, la calificación de:

APROBADO: BUENO

Es todo cuanto se tiene que informar.


Prof. Fernando Agustin Bravo Rebatta

Fernando


Prof. Vanesa Carolina Coz Contreras


Prof. Rita de la Asuncion Coronel del Castillo


Prof. Jhelmira Bermudez Aparicio

Anexo 2

CARTA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR(A) DE TESIS CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO

Ciudad de Lima, 01 de octubre de 2025

Doctor,
Yordanis Enriquez Canto
Jefe del Departamento de Investigación
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Católica Sedes Sapientiae

Reciba un cordial saludo.

Sirva el presente para informar que la tesis bajo mi asesoría, con título: Relación entre hábitos alimentarios y actividad física, en estudiantes universitarios del Cono Norte, 2023, presentado por Marian Elizabeth Melon Quispe (Codigo 2019100391 y DNI 60810256) y Olenka Darlene Rodriguez Vargas (Codigo 2019100395 y DNI 73703640) para optar el título profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética ha sido revisado en su totalidad por mi persona y **CONSIDERO** que el mismo se encuentra **APTO** para ser publicado en el Repositorio Institucional Digital.

Asimismo, para garantizar la originalidad del documento en mención, se le ha sometido a los mecanismos de control y procedimientos antiplagio previstos en la normativa interna de la Universidad, **cuyo resultado alcanzó un porcentaje de similitud de 3 %** (tres por ciento).* Por tanto, en mi condición de asesora, firmo la presente carta en señal de conformidad y adjunto el informe de similitud del Sistema Antiplagio Turnitin, como evidencia de lo informado.

Sin otro particular, me despido de usted. Atentamente,



Firma del Asesor (a)
DNI N°: 71782111
ORCID: 0000-0001-5554-8493
Facultad de Ciencias de la Salud

* De conformidad con el artículo 8°, del Capítulo 3 del Reglamento de Control Antiplagio e Integridad Académica para trabajos para optar grados y títulos, aplicación del software antiplagio en la UCSS, se establece lo siguiente:

Artículo 8°. Criterios de evaluación de originalidad de los trabajos y aplicación de filtros

El porcentaje de similitud aceptado en el informe del software antiplagio para trabajos para optar grados académicos y títulos profesionales, será máximo de veinte por ciento (20%) de su contenido, siempre y cuando no implique copia o indicio de copia.

Relación entre hábitos alimentarios y actividad física,
en estudiantes universitarios del Cono Norte, 2023

DEDICATORIA

El presente proyecto está dedicado a mis padres Carmen y David, que han sido el motivo de mi constante superación personal e impulso durante toda mi carrera para hacer realidad mis objetivos trazados acompañada siempre de la mano de Dios.

Rodriguez Vargas, Olenka Darlene

Es de mi agrado presentar este proyecto que va dedicado a mi madre Rocío, quien fue mi inspiración para iniciar la carrera y que me brinda su amor incondicional a diario. También, a mi padre Eligio, que es mi figura de constancia y quien me enseñó que se puede conseguir todo con esfuerzo. Asimismo, a mis hermanas Alison y Sintia quienes me alientan a ser mejor persona día a día. Por último, le dedico este logro a Dominik, quién me enseñó el significado del amor y la fidelidad.

Melon Quispe, Marian Elizabeth

AGRADECIMIENTO

Queremos brindar un agradecimiento por el apoyo a este proyecto de investigación es el esfuerzo conjunto de todos los que conformamos el grupo de trabajo. Por ello, agradecemos a nuestra estimada asesora, Lic. Bermúdez, por su tiempo, comprensión y apoyo por su paciente seguimiento y guía para la culminación de la tesis. Agradecemos a nuestros padres por el apoyo en todo momento para poder lograr nuestras metas.

De igual forma, agradecemos a la Coordinadora de la Carrera de Nutrición y Dietética, Dra. Vanessa Coz y a nuestra Universidad Católica Sedes Sapientiae, por todo el apoyo brindado para la aplicación de la investigación.

RESUMEN

Objetivo: Diversas investigaciones evidencian que los estudiantes universitarios presentan hábitos alimentarios inadecuados, en parte debido al tiempo prolongado que permanecen fuera de casa, lo que favorece el consumo de alimentos de baja calidad. Asimismo, el estilo de vida sedentario, influido por largas jornadas académicas y el uso constante de dispositivos electrónicos, agrava esta situación. En este contexto, se evaluó a 353 jóvenes, entre 18 y 25 años, de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, sede Lima, con el objetivo de determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el sedentarismo. **Materiales:** Se empleó el Cuestionario de Hábitos Alimentarios para Adolescentes (24 ítems y un cuadro de frecuencia) y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta (7 ítems), que evalúa frecuencia, duración e intensidad de la actividad física. Ambos instrumentos fueron administrados mediante Google Forms. **Método:** de enfoque cuantitativa, procedimiento no experimental, de corte transversal, tipo descriptivo. **Resultados:** No se encontró relación significativa entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física ($p=0.611$), la edad ($p=0.323$) ni el sexo ($p=0.656$). La mayoría de los estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados presentó un nivel alto de actividad física (89.44%). Por otro lado, el nivel de actividad física no se relacionó con la edad ($p=0.464$), pero sí con el sexo ($p=0.003$). **Conclusión:** Se observó una ausencia de relación significativa entre las variables analizadas; no obstante, la población estudiada manifestó una práctica física elevada, en contraste con la calidad de sus hábitos alimenticios.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, actividad física, sedentarismo

ABSTRACT

Objective: Various studies show that university students have poor eating habits, partly due to the prolonged time spent away from home, which favors the consumption of low-quality foods. Furthermore, a sedentary lifestyle, influenced by long academic hours and the constant use of electronic devices, exacerbates this situation. In this context, 353 young people, between 18 and 25 years old, from the Universidad Católica Sedes Sapientiae, Lima campus, were evaluated to determine the relationship between eating habits and sedentary lifestyle. **Materials:** The Adolescent Eating Habits Questionnaire (24 items and a frequency table) and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short version (7 items) were used, which assesses frequency, duration, and intensity of physical activity. Both instruments were administered using Google Forms. **Method:** Quantitative approach, non-experimental, cross-sectional, descriptive. **Results:** No significant relationship was found between eating habits and physical activity level ($p=0.611$), age ($p=0.323$), or sex ($p=0.656$). The majority of students with poor eating habits had a high level of physical activity (89.44%). On the other hand, physical activity level was not related to age ($p=0.464$), but it was related to sex ($p=0.003$). **Conclusion:** No significant relationship was observed between the variables analyzed; however, the study population reported high levels of physical activity, in contrast to the quality of their eating habits.

Keywords: Eating habits, physical activity, sedentary lifestyle

ÍNDICE

Resumen	v
Índice	vii
Introducción	viii
Capítulo I El problema de investigación	9
1.1. Situación problemática	9
1.2. Formulación del problema	10
1.3. Justificación de la investigación	10
1.4. Objetivos de la investigación	11
1.4.1. Objetivo general	11
1.4.2. Objetivos específicos	11
1.5. Hipótesis	11
Capítulo II Marco teórico	12
2.1. Antecedentes de la investigación	12
2.2. Bases teóricas	15
Capítulo III Materiales y métodos	18
3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación	18
3.2. Población y muestra	18
3.2.1. Tamaño de la muestra	18
3.2.2. Selección del muestreo	18
3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión	18
3.3. Variables	19
3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables	19
3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos	22
3.5. Plan de análisis e interpretación de la información	24
3.6. Ventajas y limitaciones	25
3.7. Aspectos éticos	25
Capítulo IV Resultados	27
Capítulo V Discusión	30
5.1. Discusión	30
5.2. Conclusión	32
5.3. Recomendaciones	32
Referencias bibliográficas	33
Anexos	

INTRODUCCIÓN

Los estudiantes universitarios muestran mayor independencia sobre el manejo de su alimentación, son deciden la calidad, la cantidad y en el momento que se dará la ingesta de alimentos, esa libertad es la puede encaminarlos a prácticas inadecuadas y hábitos alimenticios que pueden llegar a manifestarse como un riesgo para su salud (1). Un entorno universitario donde la inadecuada adaptación al medio educativo, el bajo rendimiento académico, falta de tiempo por largas jornadas académicas, la sobrecarga académica, los convierte en una población propensa de adaptar inadecuados hábitos alimentarios (2). Hábitos que conllevan futuras enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, obesidad, el cáncer y la diabetes, ya que están relacionadas con dietas inadecuadas (3,4). La búsqueda de alimentos listos para comer, rápidos de preparar y fácilmente aceptables por falta de tiempo (5). Posterior a ello, ocurrió una transición en tanto al ambiente institucional a doméstico, en el cual empezaron a consumir preparaciones caseras, debido a la mayor disponibilidad de tiempo que le asignaron al consumo de alimentos (6). Para observar los patrones de consumo, se realiza un cuestionario en los estudiantes que nos ayudará a determinar sus hábitos alimentarios y observar la existencia de algún cambio significativo.

El nivel de actividad física ha sido desde antaño recomendación general, los 150 a 300 minutos a la semana para prevenir y ayudar a manejar diversas patologías (7). Los jóvenes señalan que el abandono se produce por falta de tiempo, seguido a este motivo, prefieren hacer otras actividades en su tiempo libre, por pereza y por desgana (8). El sedentarismo se volvió el gran problema de los universitarios, dando como razón principal la carga académica y se asume como la limitante para la práctica de la actividad física (9). El sobrepeso y la obesidad es un signo de alarma para la población peruana en general (10). Más los jóvenes con la cantidad de tiempo disponible en casa, ante todo el cambio producido, su nivel de ansiedad se vio elevado (11). Recurriendo a las redes sociales en forma de apoyo, capacitación y actualización que ayudará a consolidar una nueva cultura fitness, en la cual la actividad física se promueve (11). Saber si esto se mantiene será una incógnita más a descubrir en esta investigación.

Los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en los jóvenes universitarios son los dos temas más controversiales que señalan el tipo de vida que llevan los universitarios. Los cambios en el comportamiento alimentario y la actividad física deficiente, que promueven el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (12). Se llegó a encontrar diferencias entre los hábitos alimentarios y nivel de actividad física, siendo el sedentarismo el nivel más bajo, en los estudiantes (13). Sin duda el desorden alimenticio, ya sea a modo de exceso o carencia traerá a largo plazo consecuencias de carácter físico, psicológico y observando desde una perspectiva futura llevar a la muerte (14). Las condiciones óptimas serán siempre la realización de actividad física y llevar hábitos alimentarios adecuados, que los arraigara a una persona saludable en todos los aspectos que sea necesario para su desarrollo estudiantil (12). Evaluaremos las estadísticas que se presentan en un acontecimiento real en estudiantes universitarios.

Por ello la importancia de realizar esta investigación para determinar la relación entre hábitos alimenticios y actividad física, solo nos centramos en estas 2 variables, lo cual significa obtener resultados más concretos, cifras que determinen si existe relación y en una muestra más actualizada. La hipótesis busca determinar si los hábitos alimentarios tienen relación con el nivel de actividad física en estudiantes universitarios del cono norte.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación problemática

La obesidad y el sobrepeso es un problema que puede padecer cualquier persona, sin importar estrato social, etnia o edad, afectando nuestra salud de manera significativa volviéndonos más propensos a desarrollar dislipidemias (15). Una revista científica analizó 37 estudios que estudiaron la ingesta de alimentos de estudiantes universitarios concluyendo que la etapa universitaria nos conlleva a tomar malos hábitos alimentarios (16), puesto que se pasa mucho tiempo sin ingerir alimentos y existe una reducción del consumo de frutas, pescados, verduras y un aumento del consumo de bebidas azucaradas, alcohol, comida rápida y snacks (17).

Por otro lado, es importante la creación de estrategias que incentiven al estudiante a llevar una vida saludable, pues existe desinformación de lo que conlleva llevar una vida no saludable(18) un estudio llevado a cabo en Colombia, en estudiantes universitarios, donde el 50,1% de los estudiantes evaluados fueron hombres y el rango de edad predominante fue menor de 26 años (90,1%) dio como resultado que los universitarios suelen pasar más horas con el celular ($7,5 \pm 5,6$ horas) y la computadora ($3 \pm 2,5$ horas). Existe una diferencia significativa ($p < 0,05$) entre el rango de edad y uso de la computadora, de los estudiantes con más edad el promedio es $3,8 \pm 2,4$ horas. Mientras, que los de menos edad pasan frente al celular $6,6 \pm 3,8$ horas que comparado a los estudiantes de ciencias sociales suelen pasar $7,1 \pm 4$ horas al día por lo cual se concluyó que los estudiantes universitarios gastan más de 2 horas diarias de su tiempo frente a pantallas del celular y computadora el cual refleja un comportamiento sedentario (19).

Además, llevar una vida sedentaria combinada con malos hábitos alimentarios trae consecuencias en el perfil lipídico, y el IMC de las personas, haciendo que tengan una alta probabilidad de síndrome metabólico y a consecuencia generar enfermedades cardiovasculares (20).

En el Perú, un estudio científico realizado en el 2017 dio como resultado que durante el 2006 se encontró que el 30.9% de los adultos jóvenes presenta sobrepeso, al igual que el 42,5% de los adultos y 21,7% de los adultos mayores. La prevalencia de obesidad fue 8,7%, 19,8% y 10,6%, respectivamente. La incidencia fue mayor en Lima (35,7%) y en la costa (36,7%) en comparación con la selva (33,4%) y la región andina (29,8%). En el análisis de dichos indicadores durante los años 2015 y 2016, se constató que el índice de masa corporal promedio, así como la incidencia de obesidad y sobrepeso, han experimentado una estabilización a escala nacional (21).

El último informe técnico en el Perú realizado en el año 2017-2018 denominado "Actividad Física de Adultos de 18 a 59 Años" describe que, a nivel nacional, el 62% de los adultos exhibió un nivel de actividad física bajo, mientras que un tercio llevó a cabo actividad moderada y una cantidad mínima realizó actividad intensa o alta. La actividad física reducida disminuyó en un 66% en mujeres el 72.3% tiene entre los 18-19 años y el 65.8% 50-59 años, el 67% en área urbana y el 65.4% en Lima Metropolitana, el 62.9% en hogares sin NBI y el 67.3% en adultos con obesidad. La actividad física moderada fue muy frecuente en el área rural con un 49.3%. La actividad física alta fue más frecuente en el área rural con un 8.7%, en los hogares con al menos una NBI con un 6.4% y en los hombres con un 5.7%, el estudio reveló que la actividad física baja fue altamente prevalente y se presenta en cada 2 de 3 adultos (22).

Por último, un estudio realizado en el año 2016 en alumnos del 5to ciclo de la UCSS determinó que la mayoría tenían hábitos alimentarios saludables y más de la mitad de su población presentó un nivel de actividad física leve, se evaluó a 90 alumnos, donde el 77.8% fueron de sexo femenino y 22.2% fueron de sexo masculino. Los resultados mostraron que los alumnos presentaron sobrepeso en un 37.8%, El 5. 5% de los participantes mostraron obesidad. En relación con los hábitos alimentarios, el 27. 8% de los estudiantes presentaron hábitos alimenticios inadecuados. Los resultados indican que el 32. 2% realiza un nivel de actividad física moderado y el 13. 3% muestra un nivel de actividad física intenso (23).

Una actividad física leve como se muestra en el anterior estudio, hace que se presente antecedentes de lesión músculo esquelética, añadiendo el consumo de alimentos procesados y tener una amplia cantidad de horas de estudio se ve asociado a un bajo nivel de actividad física (24).

1.2. Formulación del problema

Problema general

¿Existe relación de los hábitos alimentarios y nivel de actividad física, en estudiantes universitarios del cono norte en 2023?

Problema específico

¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios del cono norte en 2023?

¿Cuál es el nivel de actividad física de los estudiantes universitarios del cono norte en 2023?

¿Cuáles son las variables sociodemográficas de los estudiantes universitarios del cono norte en 2023?

¿Existe relación entre los hábitos alimentarios y las variables sociodemográficas de los estudiantes universitarios del cono norte en 2023?

¿Existe relación entre el nivel de actividad física y las variables sociodemográficas de los estudiantes universitarios del cono norte en 2023?

1.3. Justificación de la investigación

Existen diferentes estudios en asociación con los hábitos alimentarios, el cual está determinado por diversos factores influyentes como; la disponibilidad y facilidad de preparación de los alimentos; horario y trabajo; falta de recursos e incertidumbre económica para la planificación alimentaria, y la falta de conocimientos nutricionales (25) Sumado a la problemática del sedentarismo y determinar el nivel de actividad física que mantienen los estudiantes universitarios. Esta investigación busca encontrar si existe relación con los hábitos alimentarios y la actividad física de los universitarios de la UCSS sede los Olivos en el 2023.

Es por ello que a través de cuestionarios; uno de hábitos alimentarios y otro de actividad física (IPAQ) y con una muestra de la misma población estudiantil, se aplicará el estudio al alumnado.

La realización de la investigación es muy viable, ya que contamos con los recursos económicos, la disponibilidad de tiempo para la recolección de datos, los materiales para la investigación, fuentes de información necesaria para llevarla a cabo; así como también a profesionales que ayudarán a encaminar esta investigación.

Además, el presente estudio beneficia a los estudiantes de la UCSS sede los olivos ya que, a través de nuestra investigación, la información recolectada por ambos cuestionarios, se podrá saber cuáles son los patrones que existen entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los estudiantes y de esta manera tomar las medidas en caso para lograr un cambio a favor de la salud de la comunidad estudiantil, en el caso que se requiera.

El trabajo tiene una utilidad metodológica, ya que la información podría ser utilizada en próximas investigaciones que realicen nuevos estudiantes universitarios de la UCSS.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar relación de los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física, en estudiantes universitarios del cono norte en 2023.

1.4.2. Objetivos específicos

- Identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios del cono norte, 2023.
- Determinar el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios del cono norte, 2023.
- Identificar las variables sociodemográficas de los estudiantes universitarios del cono norte, 2023.
- Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y las variables sociodemográficas en los estudiantes universitarios del cono norte, 2023.
- Identificar la relación entre el nivel de actividad física y las variables sociodemográficas en los estudiantes universitarios del cono norte, 2023.

1.5. Hipótesis

Hipótesis nula: No existe relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en estudiantes del cono norte en 2023.

Hipótesis alterna: Existe relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en estudiantes del cono norte en 2023.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

A continuación, se presenta una variedad de estudios realizados entre los años 2018 a 2023 que presentan similitud con el presente estudio, es decir, abarcan temas sobre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los estudiantes universitarios:

Antecedentes internacionales

En el año 2020, en España, Rodríguez-Muñoz, Realizo un estudio sobre la influencia del consumo del tabaco y alcohol, hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de enfermería. Se usó un cuestionario para saber la edad, año escolar, género, si fuman o beben, hacen ejercicio y comen sano. Se dio datos sobre la investigación y un papel para que firmes si estás de acuerdo en participar. Se escogieron 264 estudiantes de entre 18 y 30 años que llevaban cuatro años estudiando. Hallamos que un 15,5% de las personas fumaba, un 83,7% bebía alcohol y un 97,2% tomaba alcohol los fines de semana. La mayoría de las personas no hacen ejercicio y necesitan comer mejor. En resumen, los futuros enfermeros toman mucho alcohol, pero fuman menos que otras carreras. Cuanto más estudies, más joven empezarás a fumar. Hay más hombres que hacen ejercicio, lo que ayuda a protegerlos del consumo de alcohol y tabaco, y también está asociado con una alimentación saludable. Fumar hace que comas peor. Por último, ser estudiante de enfermería no te protege de beber alcohol, fumar, tener buenos hábitos alimentarios o realizar actividad física.

Paraguay, 2023, Vanessa Romina Galeano-Morínigo realizo un estudio en universitarios durante la pandemia COVID 19. Cómo comer y hacer ejercicio durante la pandemia en los estudiantes de la universidad. Se hizo un estudio observacional descriptivo transversal. Se escogieron los participantes de forma no aleatoria, uno después de otro, como si se formara una cadena. Se hizo un cuestionario en línea que se modificó de un estudio realizado por Márquez y sus colegas. Se realizó un estudio en el que 242 estudiantes universitarios respondieron un cuestionario sobre su actividad física usando el IPAQ. Este estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Facultad de la Universidad Nacional de Asunción con la resolución número 669/2021. Se vio que la mayoría de los estudiantes comían de manera sana. El 55% de las personas no hacen mucho ejercicio y el 87% pasan más de 4 horas sentados en un día de trabajo. La mayoría de los estudiantes comen bien, pero tienen que moverse más y no estar tanto tiempo sentados para evitar enfermedades graves.

Colombia, 2021, Díaz Muñoz. Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes carreras de salud de la Universidad privada de Bogotá. Se hizo un estudio en estudiantes que estaban en los primeros cuatro semestres de carreras relacionadas con la salud en agosto de 2017. Se examinó cuánto ejercicio físico hacían las personas (con un cuestionario corto) y qué comían (con un cuestionario sobre lo que comían con frecuencia). Se usaron las pruebas χ^2 y Kruskal-Wallis para comparar los programas. 692 estudiantes participaron en total, y de ellos, el 77,8% eran mujeres. En el estudio, se observó que la instrumentación tuvo el menor porcentaje de personas que consumían almuerzo (88%). En general, las personas en el estudio consumían poca cantidad de alimentos de todos los grupos, como cereales, frutas y carnes. En particular, en odontología se consumían pocos cereales (29%), en enfermería pocas frutas (35%) y también pocos carnes, huevos y leguminosas (35%). Por otro lado, los médicos son los que hacen más ejercicio físico que otros profesionales de la salud. Mientras que las enfermeras son los que menos se mueven. Encontraron que algunas personas hacen más ejercicio y comen de manera distinta según el programa que están siguiendo. Deberíamos hacer cambios en lo que se enseña en las universidades y promover hábitos saludables para mejorar la forma en que los estudiantes viven.

Chile, 2020, Faúndez y Casanova estudiaron las incidencias de las vacaciones de fiestas patrias en estudiantes chilenos. Participaron 151 estudiantes en el estudio. Se midió el estado nutricional con la talla y peso, la condición física con una prueba de caminata, la actividad física con un cuestionario y los hábitos alimenticios con una encuesta de salud. Se usó una prueba para ver si los resultados antes y después de hacer una prueba eran diferentes. La medida del efecto se calculó usando la d de Cohen. Encontramos que hay cambios importantes en el consumo de alcohol antes y después de hacer un test, con una diferencia grande. También hubo una reducción moderada en los problemas de salud relacionados con el alcohol. Se encontraron diferencias entre hombres y mujeres en el TE. Los hombres tenían niveles significativamente más altos de índice de masa corporal, actividad física, consumo de agua y bebidas gaseosas que las mujeres. Todas las cosas que medimos en un estudio aumentaron mucho, excepto la cantidad de comida que bajó en hombres y mujeres. Los hombres aumentaron su actividad física y también empezaron a tomar más refrescos y alcohol.

México, 2021, Daniel González Lomelí. Hábitos alimenticios y ejercicio físico ante el confinamiento en casa por COVID 19 en universitarios mexicanos. En mayo y junio de 2020, se eligieron 553 estudiantes de dos universidades en el noroeste de México para participar en un estudio. Los estudiantes dieron su permiso antes de formar parte de la muestra. Se realizaron dos encuestas en Google para ver cómo las personas se sienten acerca de hacer ejercicio y de qué forma piensan sobre su alimentación. Una de las encuestas trata sobre la intención, planificación, motivación y reflexión personal para hacer ejercicio, y la otra sobre los hábitos alimenticios. Se hicieron estudios para describir cosas y se utilizó un tipo de modelo matemático. La mayoría piensa que la dieta es regular o mala (58%), solo un pequeño porcentaje la considera excelente (3.5%). Dicen que es bueno comer frutas y verduras seguido, comer alimentos con fibra, comer comida fresca y guisados sin grasa. Casi una tercera parte de las personas no hace actividad física (30.1%) y menos de la mitad hace de 90 a 150 minutos de ejercicio a la semana (45.8%). Pocos siguen algún programa de ejercicio (30%) pero la mayoría piensa que tiene tiempo para hacer actividad física (74%). Los estudiantes que comen más alimentos saludables se sienten bien con lo que comen y hacen ejercicio, a diferencia de los que no hacen ejercicio. El tiempo que pasamos haciendo actividades físicas está determinado por lo que comemos, la actividad física que hacemos y cuánto nos proponemos hacerla.

Antecedentes nacionales

Arequipa, 2022. Lipa Quisbert Manuel analizó cómo la percepción de la imagen corporal de los estudiantes universitarios se vio afectada por sus hábitos alimentarios y actividad física durante la pandemia de Covid-19 en 2021. El estudio, que fue cuantitativo y correlacional, contó con la participación de 195 estudiantes como muestra. Se hizo un cuestionario para ver qué comen y cómo se comportan algunos estudiantes universitarios, y también se usó otro cuestionario para saber cuánto ejercicio físico hacen. La gente estudiada eran estudiantes de Nutrición en la Universidad Nacional San Agustín. Descubrieron que el 69.7% no estaba contento con su cuerpo, mientras que el 30.4% sí lo estaba. De los que estaban contentos, el 82.4% eran mujeres. De cada 100 estudiantes que no están contentos con cómo se ven, casi 68 hacen ejercicio regularmente. Sobre cómo comen las personas, se encontró que el 70.1% tienen buenos hábitos alimentarios, el 15.2% comen mal y el 14.7% tienen una dieta saludable. Además, casi dos tercios de las personas que comían bien se sentían un poco insatisfechas con su cuerpo y el 80.6% no tenían ese sentimiento. En resumen, la mayoría de los estudiantes se sentían un poco insatisfechos con su cuerpo, tenían buenos hábitos alimenticios y hacían ejercicio de manera regular.

Trujillo, 2022, Haro Tolentino, Alessandra Celine; Mimbela García, Carla Roxana, Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes universitarios durante y después de contagio por COVID-19, se buscó encontrar una relación entre ambas variables, el estudio es cuantitativo de método exploratorio descriptivo, se utilizó el Cuestionario de hábitos alimentarios y el cuestionario mundial sobre actividad física (GPAQ), la muestra estuvo constituida por 23 estudiantes de los diversos ciclos de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Trujillo. Los resultados revelaron un alto porcentaje de hábitos alimentarios saludables post pandemia por COVID-19 en comparación con el transcurso del contagio (56,5 % frente a 82,6 %). Los hábitos alimentarios poco saludables se redujeron casi a la mitad post pandemia (17,3 %). Por otra parte, la actividad física insuficiente fue más frecuente durante la infección siendo un 52,2 % frente a 26,1 %. Por otro lado, el porcentaje de actividad física adecuada aumentó en un 26,1 % post contagio. En resumen, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre ambas variables post pandemia (32).

Trujillo, 2021, Bautista Luis - Florián Jorge, Relación de actividad física y hábitos alimentarios con el estrés académico en pandemia por COVID-19, se aplicó el cuestionario IPAQ versión corta, el cuestionario de hábitos alimentarios universitarios, evaluado en 174 estudiantes de medicina de pregrado de la Universidad Nacional de Trujillo. Se observó que el 57,5% de los alumnos presentó niveles bajos de actividad física, la mayoría mostró hábitos alimentarios adecuados siendo el 70,7% de los alumnos encuestados y de la misma manera se presentó estrés académico moderado siendo el 74,4% de los encuestados. En el análisis estadístico utilizando la prueba de Chi cuadrado, se encontró una asociación entre la actividad física y el estrés académico, siendo el p valor =0,0659. En cambio, la relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico resultó significativa, con un p valor =0,0006. De este modo, no se encontró evidencia de una correlación entre la actividad física y el estrés académico, pero sí una concordancia significativa entre los hábitos alimentarios y el estrés académico (33).

Antecedentes locales

2018, Carrión Díaz, Claudia, Se encontró un estudio sobre el estado Nutricional, hábitos alimentarios y el nivel de actividad física durante el periodo 2016-II, en una universidad de los Olivos. La investigación incluyó a 90 estudiantes de los cuales el 77.8% fueron mujeres y 22.2% fueron hombres. Los hallazgos mostraron que el 37.8% de los alumnos tenía sobrepeso y 5.5% presentaba obesidad. Por otro lado, los participantes reflejaron hábitos alimentarios inadecuados (27.8%). Finalmente, los hallazgos mostraron que únicamente el 32,2% de los participantes presentaba un nivel moderado de actividad física, mientras que solo el 13,3% alcanzaba un nivel intenso. Para analizar la relación entre las variables se empleó la prueba de Chi cuadrado lo que evidenció una asociación significativa. Del mismo modo, se halló que no existe asociación entre las variables. Además, se concluyó que no existe una relación significativa entre las tres variables en los estudiantes del quinto ciclo. Los resultados del estudio, destacan la importancia de implementar medidas preventivas, como las estrategias educativas, el fomento de la actividad física y la sensibilización sobre la importancia de mantener una adecuada salud nutricional en la comunidad académica (34).

2021, Gonzales Villanueva, Anthony, en su estudio sobre los hábitos alimentarios y la actividad física, en una población de estudiantes de una carrera de salud, en una universidad de San de Lurigancho, que cursa clases de manera virtual debido a la pandemia suscitada por el COVID-19, se realizó una investigación de tipo descriptiva y no experimental. Este trabajo tuvo un diseño transversal y correlacional, con un

enfoque cuantitativo. La muestra fue no probabilística y de tipo censal, compuesta por 34 estudiantes. Para la evaluación de las variables se utilizó los siguientes instrumentos: el cuestionario de hábitos alimentarios para universitarios y el cuestionario IPAQ en su versión abreviada, los cuales fueron adaptados a Google Forms. La edad de la mitad de los encuestados tuvo entre 21 y 29 años, el 67,6% son mujeres, el 91,2% sigue hábitos alimentarios saludables, y el 35% realiza niveles bajos de actividad física. Al analizar la relación entre ambas variables mediante la prueba estadística Chi cuadrado, se obtuvo un valor p de 0,839 ($p > 0,05$), lo que indica que no existe una correlación significativa entre ambas variables. No obstante, los participantes que mantienen hábitos alimentarios adecuados muestran niveles bajos de actividad física (35).

2021, Goñi Castillejo, Eusebio. Conocimientos, actitudes, prácticas de hábitos alimentarios y ejercicio físico en alumnos residentes de una universidad en Lima en el año 2018. Esta investigación fue de tipo correlacional, de diseño no experimental. La muestra estuvo compuesta por 259 personas. Se empleó el cuestionario "Prácticas alimentarias y ejercicio físico" de Choque (2008). Los resultados obtenidos mediante el análisis de correlación de datos no paramétricos (Rho Spearman) arrojaron un valor de 0.017, lo que indica que se cumple con la condición de $p < \alpha$ ($p < 0.05$); además, el coeficiente de correlación positivo fue de 0.149, lo que sugiere una relación débil pero significativa entre las variables. En consecuencia, se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna planteada en la investigación. Finalmente, se concluye que existe una relación baja pero significativa entre una alimentación saludable y la actividad física entre los estudiantes residentes de una universidad privada en Lima durante el año 2018 (36).

2019, Castillo Contreras, Luis, Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad en Lima. El estudio de enfoque cuantitativo, con un corte transversal, con un diseño no experimental, y tipo descriptivo correlacional. La población la conformó 230 alumnos. Los hallazgos señalaron que la mayoría de la población presenta hábitos alimentarios adecuados (62.6 %); en tanto que el 63.5 % tiene niveles moderados de actividad física, Por otro lado, un 59.1 % presentó estrés académico de intensidad moderada. En cuanto a la correlación realizada mediante la prueba estadística de Rho de Spearman, se evidenció una correlación estadísticamente significativa entre el estrés académico y la actividad física siendo el p valor < 0.05 . Asimismo, se encontró una asociación estadísticamente significativa entre actividad física y estrés académico ($p < .05$). En conclusión, se puede afirmar que los alumnos que llevan un estilo de vida que incluye hábitos alimenticios saludables y una actividad física moderada suele estar asociado con un mejor manejo del estrés (37).

2.2. Bases teóricas

Hábitos Alimentarios:

Los hábitos alimentarios son manifestaciones del comportamiento individual, como colectivo que definen qué, cuándo, cómo, con qué y quién consume los alimentos, las cuales se adoptan de forma directa o indirectamente, que constituye parte de las prácticas socioculturales (38).

Estado nutricional

El estado nutricional viene a ser el balance que se debe dar entre el gasto energético diario y la ingesta alimentaria. Un aporte nutricional abarca todo lo que un individuo llega a consumir durante el día. Mientras, que el gasto energético diario hace

referencia a todo movimiento o ejercicio que se realiza durante el día, pero a su vez comprende la energía usada para el mantenimiento de la vida, procesos metabólicos que se realizan de forma interna y automática (39)

Evaluación nutricional

La evaluación nutricional da la posibilidad de reconocer los factores que nos llevan al actual estado nutricional. Es resultante de la interpretación de datos obtenidos mediante estudios bioquímicos, antropométricos, clínicos y dietéticos. Se puede llegar a determinar su estilo de vida entre los cuales encontramos los hábitos alimentarios, la frecuencia de consumo de alimentos, educación alimentaria y la práctica de actividad física (40)

Requerimiento Calórico

Aplicamos el concepto de energía en el consumo de alimentos y la cantidad que se requiere para vivir, la tasa de metabolismo basal y nivel de actividad física serán los encargados de determinar las necesidades energéticas. El requerimiento de energía se define como la energía necesaria para cubrir el gasto energético, que pueda mantener la composición corporal en conjunto a un nivel aceptable de actividad física que garantice un buen estado salud a largo plazo (41)

Hábitos Alimentarios Adecuados

Son conductas que se adquieren en los primeros años de vida, y también influye una alimentación sana, donde exista una relación entre ingesta y gasto calórico. (42) La introducción a una educación nutricional será la herramienta esencial en la búsqueda de una mejora con objetivo de esta índole (43)

Hábitos Alimentarios Inadecuados

Los hábitos alimentarios inadecuados, se va a ver relacionado con el consumo de tabaco, la inactividad física, el exceso del alcohol y las dietas ricas en grasas y azúcares, lo que aumenta el riesgo de morir a causa de las enfermedades crónicas. Es por eso que los inadecuados hábitos alimentarios se han relacionado de forma negativa frente a la enfermedad (44)

Actividad física

Es cualquier movimiento corporal que se realice con los músculos esqueléticos, dado que involucra un gasto de energías, además la actividad física es lo que nos permite interactuar con el medio en el que nos rodeamos y los seres (45)

Tipo de actividades

Actividad física leve

La actividad física leve son actividades que generan un gasto físico de energía inferior a tres veces el estado de reposo, por lo tanto, equivale entre 1,5 y 3 MET. Por ejemplo, se incluye dentro de este tipo de actividades bañarse, actividades incidentales que no aumente notablemente el ritmo cardíaco ni la respiración. (46)

Actividad física moderada

Es aquella actividad física que se efectúa diariamente o casi todos los días, la cual debe durar un tiempo mínimo de 30 minutos, incrementándose la sensación de calor y existe una ligera sudoración, además equivale entre >3 y <6 MET. (47)

Actividad física rigurosa

Una actividad física rigurosa de la escala de 0 a 10 se sitúa entre 7 y 8, por otro lado, la intensidad que se realiza en una escala absoluta es ≥ 6 MET (46)

Equivalente metabólico (MET)

Es una medida fisiológica que expresa la intensidad de las actividades físicas. Un MET es el equivalente de la energía gastada por una persona mientras está sentada en reposo (46)

CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación

La presente investigación según su temporalidad es de tipo transversal y según el diseño de investigación es no experimental descriptivo correlacional.

3.2. Población y muestra

Población: 4294 estudiantes de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

Muestra: 353 estudiantes de la Universidad Católica Sapientiae de entre 18 a 25 años.

3.2.1. Tamaño de la muestra

Población finita:

$$n = \frac{N Z^2 pq}{d^2 (N - 1) + Z^2 pq}$$
$$n = \frac{4294 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2 * (4294 - 1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$
$$n = 353_{(51)}$$

Donde:

n: tamaño muestral

N: 4294

Z: 1.96

p: 0.5

q: 1 – p

d: 0.05

3.2.2. Selección del muestreo

El muestreo empleado fue probabilístico y de tipo aleatorio simple.

3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de Inclusión:

Estudiantes universitarios del cono norte que deseen voluntariamente participar del estudio y hayan firmado el consentimiento informado.

Estudiantes universitarios jóvenes.

Estudiantes universitarios del cono norte que se encuentren entre el 2° y 9° ciclo.

Criterios de Exclusión:

Estudiantes universitarios del cono norte que no hayan firmado el consentimiento informado.

Estudiantes universitarios del cono norte que se encuentren en estado de gestación o sean lactantes.

3.3. Variables

Variable A: Hábitos alimentarios

Variable B: Actividad física

3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables

TABLA 1. DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Dimensiones	Definición conceptual	Definición operacional	Tipo	Indicaciones	Escala de medición	Valores/Categorías
ACTIVIDAD FÍSICA	ejercicios en el tiempo libre	Es el movimiento corporal que se produce cuando hay una contracción muscular generando un gasto energético (Sanchez Bañuelos, 1996)	Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ): consta de 7 preguntas acerca de la frecuencia, duración e intensidad de la actividad (OMS)	C	Andar	O R D I N A L	BAJO
	acciones físicas en el trabajo y actividad física relacionada con el transporte			U			
	actividades en la casa domésticas y de jardín (patio)			A	actividad física moderada		
				L			
				I			
				T			
				A			
				T	actividad física vigorosa		
				I			
				V			
	A						
HÁBITOS ALIMENTARIOS	Número de comidas	Son patrones de conducta frente a la forma de alimentarse, formados desde edades tempranas y modificados por las circunstancias ambientales y sociales	ENCUESTA ALIMENTARIA: Cuestionario de hábitos alimentarios, adaptado por Puente Villena Diego A.		> de 3 comidas al día		Adecuado
					Menos de 3 comidas		Inadecuado
	Frecuencia de consumo de comidas principales				Consumo diario de comidas principales.		Adecuado
					Consumo no diario de las 3 comidas principales.		Inadecuado
	Lugar donde se consumió las comidas principales				En casa, en la universidad.		Adecuado
						C	

Compañía en la hora de la alimentación	U	En los restaurantes, quioscos o en puestos ambulantes.	Inadecuado
	A		N
	L		O
	I	Con compañía	M Adecuado
Tipo de Comida	T	Solo(a)	I Inadecuado
	A		N
	T	Comida guisada (tipo comida de casa).	A
	I		L Adecuado
	V		
Tipo de preparación de las comidas principales	A	Comida no balanceada: light, chatarra (hamburguesas, hot dogs, snack, galletas) , vegetariana, pollo a la brasa-pizzas	Inadecuado
		Guisado, sancochado o a la plancha o al horno	Adecuado
Consumo de Refrigerios entre comidas		Frituras	Inadecuado
		Frutas, frutos secos, lácteos o cereales integrales	Adecuado
		Alimentos industrializados: Hamburguesas, snack (papas en hojuelas, chifles, canchitas, palitos de maíz, tortillas de maíz), galletas, helados o nada	Inadecuado
Consumo de Bebidas		Con las comida principales:	

Carne de Pescado

Consumo de por lo menos 1-2 veces por semana

Adecuado

Consumo de menos de una vez por semana

Inadecuado

Huevo y forma de preparación

Consumir por lo menos 1-2 veces por semana ,sancochado, escalfado o pasado

Adecuado

Consumo de menos 1 vez a la semana, en frituras o preparaciones

Inadecuado

Adecuado

Menestras

Consumir por lo menos 1- 2 veces por semana o interdiario.

Inadecuado

Adecuado

Consumo de menos 2 vez a la semana

Inadecuado

consumo de verduras

Consumir de manera diaria

Adecuado

<10 minutos
Almuerzo
>15 minutos
<15 minutos
Cena
>15 minutos
<15 minutos

3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos

HÁBITOS ALIMENTARIOS:

CUESTIONARIO HÁBITOS ALIMENTARIOS:

Se utilizó un instrumento cuestionario de hábitos alimentarios el cual ha sido adaptado y validado por Puente Villena (48) (ANEXO 1) Los cuales presentan categorías tales como: Los números de comidas, la frecuencia de consumo de comidas principales, el lugar en el que se consumieron las comidas principales, la compañía en la hora de la alimentación, el tipo de comida, el tipo de preparación de las comidas principales, la frecuencia de consumo de alimentos y el tiempo de consumo de las comidas principales.

Instrumento:

Se empleó un cuestionario que estuvo conformado por 24 preguntas y un cuadro de frecuencia alimentaria que se le realizó a los estudiantes universitarios para identificar sus hábitos alimentarios.

Validación y confiabilidad del instrumento

La confirmación del instrumento se realizó mediante un estudio de expertos, los cuales obtuvieron su aprobación en un 93% En las pruebas binomiales se halló que para los 7 ítems de la escala de calificación existió concordancia entre los 8 jueces ($p < 0.03$), aunque también se tomaron en cuenta las apreciaciones y recomendaciones de los jueces calificadores (48)

Recolección de datos

1. Se les informa a los participantes sobre el objetivo de nuestra investigación y se les hace firmar el consentimiento informado.
2. Rellena sus nombres y apellidos.
3. Marca con una "X" la casilla donde encuentre su respuesta.
4. Se suma los puntos de cada cuestionario.
5. Se da un resultado, comparando el puntaje con los puntos de corte.

Puntajes de cada respuesta:

La asignación de puntaje varía en cuanto a su criterio de importancia, para las preguntas sobre:

Lugar de consumo de comidas, la compañía con la que consume sus alimentos principales, bebida con la que suele acompañar las menestras y si también consume ensaladas y tipo de preparación de consumo del huevo. El puntaje será de “1” en el caso que sea la respuesta “adecuada”, mientras que al resto de preguntas el puntaje asignado será de “2” y en el caso contesten de forma “inadecuada” el puntaje será “0”.

La sumatoria total con respecto al puntaje otorgado va desde 0-64 puntos, tomando como referencia el 80% de las respuestas bien contestadas (51 puntos) y tener un consumo mínimo de 3 comidas diarias será tomado como “Hábitos Alimentarios Adecuados”, mientras que un porcentaje menor a este y un consumo menor a 2 comidas diarias será considerada como “Hábitos Alimentarios Inadecuados”.

Categorías según puntaje:

Tabla 2. Niveles de rangos del cuestionario hábitos alimenticios

NIVELES DE RANGOS	
Hábitos alimenticios Adecuados	> 51 puntos y tener un consumo diario de al menos dos comidas principales
Hábitos alimenticios Inadecuados	Hábitos alimentarios inadecuados: <= 51 puntos o NO tener un consumo diario de al menos dos comidas principales

ACTIVIDAD FÍSICA

Cuestionario de actividad física IPAQ versión corta

Se utilizó el cuestionario IPAQ versión corta el cual ha sido validado por la organización mundial de la salud (OMS), evalúa la intensidad (leve, moderada o vigorosa), la frecuencia (días por semana) y la duración de la actividad física (tiempo por día), tiene como dimensiones: actividades recreativas en el tiempo libre, tareas físicas en el ámbito laboral, ejercicio vinculado al transporte, labores domésticas y de jardín (patio) (49).

Instrumento

Está conformado por 7 preguntas que se dividen en ítems para la obtención de los siguientes tres tipos de resultados:

- - Caminar: 3,3 Mets.
- - Actividad física moderada: 4 Mets.
- - Actividad física vigorosa: 8 Mets.

Validación y confiabilidad del instrumento

El cuestionario IPAQ tiene una validez y confiabilidad a nivel internacional, para la validación del instrumento se efectuaron pruebas pilotos en doce países (Suecia, Inglaterra, Guatemala, Japón, Finlandia, Portugal, Sudáfrica, Canadá, Brasil, Italia, Australia y Estados Unidos) en el año 2000, este instrumento permite medir el grado de actividad en una población de 15 a 69 años de edad, además tiene un coeficiente

de correlación de Spearman aproximadamente de 0,8 para confiabilidad y 0,3 para la validación (49)

Recolección de datos:

1. El estudiante debe responder a todas las preguntas del cuestionario
2. se recoge la información de la actividad realizada los últimos 7 días
3. Si la respuesta a las preguntas es “SI” se debe indicar la cantidad de minutos, horas y días
4. Si no responde a las anteriores preguntas se debe colocar “no sabe”, “no está seguro(a)”
5. En el resultado final se clasifica por el nivel de actividad: “bajo”, “moderado” y “alto”

Puntajes de cada respuesta:

Para calcular el número de Mets, es necesario multiplicar cada uno de los valores mencionados previamente (3.3, 4 o 8 Mets) por el tiempo en minutos que se dedica a realizar la actividad diariamente, y luego por la cantidad de días a la semana en los que se lleva a cabo dicha actividad (50).

TABLA 3. NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN LOS CRITERIOS POR EL IPAQ

NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA	
Bajo	No realiza ninguna actividad física.
(Categoría 1)	La actividad física que realiza no es suficiente para alcanzar las categorías 2 o 3.
Moderado	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 25 minutos por día.
(Categoría 2)	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 minutos por día. 5 o más días de una combinación de caminar y/o actividad de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets por minuto y por semana.
Alto	Realiza actividad vigorosa al menos tres días por semana alcanzando un gasto energético de 1500 Mets por minuto y semana.
(Categoría 3)	7 o más días por semana de una combinación de caminar y/o actividad de intensidad moderada y/o vigorosa alcanzando un gasto energético de al menos 3000 Mets por minuto y por semana.

3.5. Plan de análisis e interpretación de la información

Se utilizó Excel 2013 para ingresar la base de datos, después se procesó con SPSS. 27.0 incluyendo la simulación de muestreo y datos proporcionan el nivel de significancia estadística o valor p. por lo consiguiente se considera estadísticamente significativo en el momento que el $p \leq 0,05$.

Para establecer la relación entre las variables hábitos alimentarios y actividad física, se utilizó la prueba de chi cuadrado, dado que ambas son variables cualitativas categóricas. Para medir la magnitud de la asociación, se empleó el valor p.

3.6. Ventajas y limitaciones

Ventajas:

- La recolección de datos es accesible puesto que, el cuestionario es digital.
- Contamos con la población de estudio
- La presente investigación no ha sido realizada anteriormente, en todas las facultades, ni con la misma población por lo cual es original.
- La recolección de datos durará un corto periodo de tiempo
- Inversión poco costosa
- Nuestra población es relativamente amplia por lo cual los resultados son más factibles

Limitaciones:

- Impedimento en la resolución del cuestionario por los siguientes motivos: falta de tiempo, recepción del correo incorrecto o se encuentren en horario de clases.
- Dificultad para encuestar al mismo número de personas obtenidas en la muestra.
- Escasa información sobre datos obtenidos en los últimos años sobre el porcentaje de sobrepeso y obesidad en el Perú.
- Ausencia de un cuestionario nacional estandarizado para medir la actividad física, es por ello que se decidió usar el cuestionario internacional IPAQ el cual es una herramienta validada y confiable, reconocida a nivel global.
- Se utilizó Google forms para la recolección de datos, lo cual pudo generar sesgo de información.

3.7. Aspectos éticos

El presente estudio ha tenido en cuenta los principios y criterios fundamentales para una buena praxis de su realización. Los cuales son:

- No discriminación y libre participación.
Formaron parte de este estudio todos aquellos que lo desearan, todos contaron con las mismas oportunidades sin derecho a discriminación. A su vez, los participantes estaban al tanto de poder retirarse del estudio cuando lo creyeran conveniente.
- Respeto de la privacidad.
El estudio era no invasivo, por lo cual se respetó el derecho de privacidad de la cantidad de información que querían brindar.
- Respeto de confidencialidad y protección de datos.
Los estudiantes tenían la seguridad que sus datos personales no serían divulgados y que serían de uso netamente para el grupo de investigación.
- Respeto de la calidad de investigación, autoría y uso de resultados.

Aseguramos el uso de base científica válida y actualizada, a su vez mantiene lógica con el problema de estudio. La muestra fue seleccionada de forma correcta, el análisis e interpretación de datos son de calidad y los resultados son plasmados con un lenguaje adecuado.
- Consentimiento informado.

La población estudiada recibió información detallada y comprensible sobre los objetivos del estudio, sus características, posibles riesgos y beneficios relacionados con su participación. El consentimiento fue obtenido de manera previa a la realización de la evaluación.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

En la tabla 1 de la presente investigación se encuestó a 355 alumnos universitarios, del cual el sexo femenino representa el mayor porcentaje de la muestra (55.49%) a comparación del sexo masculino (44.51%). Con respecto a la edad los estudiantes tenían entre 18 a 25 años siendo la edad media 20 años.

Asimismo, se observó que el 38.03% de los encuestados perteneció a la facultad de ciencias de la salud, el 90.7% de la población encuestada tuvo hábitos alimentarios inadecuados mientras que solo el 9.3% tuvo hábitos alimentarios adecuados.

Finalmente se observó que la mayoría de los encuestados realiza un nivel de actividad física alto (50.7%), mientras que el 43.38% de los estudiantes encuestados realiza un nivel de actividad física moderado, por último, solo un 5.92% de los estudiantes encuestados realiza un nivel de actividad física bajo.

Tabla 1. Variables Sociodemográficas

Variablen	n	%
Características Sociodemográficas		
Edad	20.38 ± 2.78	
Sexo		
Femenino	197	55.49
Masculino	158	44.51
Facultad		
Facultad de Ciencias de la Salud	135	38.03
Facultad de Ingeniería	86	24.23
Facultad de Ciencias Económicas y Comerciales	45	12.68
Facultad de Derecho y Ciencias Políticas	38	10.7
Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades	37	10.42
Facultad de Ingeniería Ambiental	14	3.94
Hábitos alimentarios		
Inadecuado (0 - 50 pts.)	322	90.7
Adecuado (51 - 64 pts)	33	9.3
Nivel de actividad física		
Bajo (0 - 599 Mets)	21	5.92
Moderado (600 - 2999 Mets)	154	43.38
Alto (3000 Mets a más)	180	50.7

En la tabla 2 los hábitos alimentarios no se relacionaron con el nivel de actividad física. (p=0.611). La mayoría de los estudiantes que presentó inadecuados hábitos alimentarios tuvo un nivel de actividad física alto (89.44%).

Tabla 2. Relación entre hábitos alimentarios y actividad física

	Hábitos Alimentarios		p-valor
	Inadecuada (n/%)	Adecuada (n/%)	
Nivel de actividad física			0,611
Bajo (0 - 599 Mets)	20/ (95,24%)	20/ (95,24%)	
Moderado (600 - 2999 Mets)	1/ 4,76	1/ 4,76	
Alto (3000 Mets a más)	141/91,56	141/91,56	

En la tabla 3 los hábitos Alimentarios no guardaron relacionaron con la edad (P= 0.768), sexo (P=0,323) y facultad (P=0,656).

Tabla 3. Relación entre hábitos Alimentarios y factores sociodemográficos

	Hábitos Alimentarios		p-valor
	Inadecuada (n/%)	Adecuada (n/%)	
Edad	20,4 ± 2,8	20,4 ± 2,7	0.768
Sexo			0.323
Femenino			
Masculino	176/ 89,34	21/ 10,66	
Facultad	146/ 92,41	12/ 7,59	
Facultad de Ciencias de la Salud			
Facultad de Ingeniería			0.656
Facultad de Ciencias Económicas y Comerciales	119 / 88,15	16/11,85	
Facultad de Derecho y Ciencias Políticas	78/ 90,7	8/ 9,3	
Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades	41/ 91,11	4/ 8,89	
Facultad de Ingeniería Ambiental	36/ 94,74	2/ 5,26	

El nivel de actividad física no se relaciona con la edad (P=0,464) ni con la variable facultad (P= 0.125). Sin embargo, si hubo relación con la variable sexo (P=0,003). La mayoría del sexo femenino presento un nivel de actividad física moderado en comparación del sexo masculino el cual la mayoría presento un nivel de actividad física alto.

Tabla 4. Relación del nivel de actividad física y factores sociodemográficos

	Nivel de actividad física			P-valor
	Bajo (n/%)	Moderado (n/%)	Alto (n/%)	
Edad	21,8 ± 3,59	20,5 ± 2,9	20,0±2,4	0.464
Sexo				0.003
Femenino	15/7.61(n/%)	98/49.75(n/%)	84/42.64(n/%)	
Masculino	6/3.80(n/%)	56/35.44(n/%)	96/60.76(n/%)	
Facultad				0.125
Facultad de Ciencias de la Salud	5/3.70(n/%)	65/48.15(n/%)	65/48.15(n/%)	
Facultad de Ingeniería	5/5.81(n/%)	33/38.37(n/%)	48/55.81(n/%)	
Facultad de Ciencias Económicas y Comerciales	5/11.11(n/%)	18/40.00(n/%)	22/48.89(n/%)	
Facultad de Derecho y Ciencias Políticas	0/0.0(n/%)	14/36.84(n/%)	24/63.16/(n/%)	
Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades	5/13.51(n/%)	19/51.35(n/%)	13/35.14(n/%)	
Facultad de Ingeniería Ambiental	1/7.14(n/%)	5/35.71(n/%)	8/57.14(n/%)	

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

5.1. Discusión

El objetivo del estudio fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física, en estudiantes universitarios del cono norte en 2023. Sin embargo, no se encontró relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física, obteniéndose un valor p mayor a 0.05.

Nuestros resultados son similares al estudio realizado por Gonzalez quien busco la relación Hábitos alimenticios y ejercicio físico ante el confinamiento en casa por COVID-19, obteniendo un p de 0.839 (30). La posible explicación de porque no hubo relación entre nuestras variables se puede explicar porque la forma de evaluar el nivel de actividad física, no muestra si es que realiza algún tipo de deporte en su vida diaria, sino de sus actividades diarias. Además, los hábitos alimentarios son medidos por cuestionario y no el pesado directo que tendría mayor nivel de precisión. Muchos estudios añaden otras variables a sus estudios, como nivel de estrés, nivel de autoestima, calidad de sueño, los cuales muestran impacto en estas variables como señalan los estudios. Este resultado contradice el de Carrión y Zavala (2018), dónde concluyeron que si existe relación entre las variables en los universitarios de Ciencias de la salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae (51).

Asimismo, se aplicó al estudio la prueba de χ^2 de Pearson entre la variable actividad física y la variable sociodemográfica sexo, encontrando una relación significativa siendo el p valor (0,003), determinando que los varones realizan un nivel de actividad física alta en comparación a las mujeres. Estos resultados son similares al estudio de Melgarejo donde también encontraron relación entre la actividad física y el sexo al igual que el presente estudio el mayor porcentaje de nivel de actividad física lo obtuvieron los varones (57.1%) (52), a pesar que predominó más la población femenina en sus encuestados siendo un 78% mientras que solo el 22% fueron varones, también se puede observar en el estudio de Bartra y Vilca, siendo el p valor (0,03) donde el 42.8% de los varones tuvo una mayor actividad física intensa en comparación con las mujeres siendo solo el 32.3% que realiza actividad física intensa (53).

Desde el factor biológico los varones tienden a tener un nivel de actividad física mayor por la influencia de la hormona anabólica llamada testosterona que es la que promueve el crecimiento y el mantenimiento de la masa muscular lo que facilita un rendimiento superior en actividades que requieran fuerza, resistencia y potencia muscular, además esta hormona está relacionada con la motivación para la actividad física ya que repercute en aspectos neurológicos que impulsan la conducta activa y el deseo del ejercicio (54), desde el factor sociocultural se podría deber a que las expectativas sociales motivan más a los varones a realizar deportes competitivos o entrenamientos intensos mientras que las mujeres tienden a enfrentar barreras como la presión por ajustarse a ciertos estándares de conducta (55). Por otro lado, desde el punto de preferencias según Martínez, los varones suelen inclinarse hacia entrenamientos con pesas o ejercicios que requieran esfuerzo vigoroso impulsados por la competición y el desarrollo de la fuerza física, sin embargo las mujeres suelen inclinarse por actividades como el yoga, pilates, caminatas, ejercicios aeróbicos motivándose más por la búsqueda de un peso y bienestar adecuado por lo que puede influir en el nivel total de actividad física reportada en los estudios mencionados (56).

Sin embargo, estos resultados difieren del estudio de Damián y tirado donde la actividad física varió significativamente según el sexo siendo mujeres las que presentaron un nivel de actividad física alta a diferencia de los varones (28.6% vs 20.3%) con un p valor (0,001), esto podría explicar porque en el estudio el 71.4% de sus encuestados fueron mujeres mientras que sólo el 28.6% fueron varones en comparación con nuestra población encuestada que fue más equitativa (57).

Con respecto a los hábitos alimentarios, se obtuvo que el 90.7% de los universitarios presentan hábitos alimentarios inadecuados, mientras que el 9.3% tuvieron hábitos alimentarios adecuados. Un estudio realizado en estudiantes universitarios de Santiago, demostró que el 97% de ellos presentaba conductas alimentarias no saludables. Por otro lado, el estudio de González (2021) encontró que el 3.5% percibe su dieta como excelente. Este resultado contrasta con lo que se obtuvo, ya que los estudiantes muestran en un porcentaje menor el cumplimiento de adecuados hábitos alimentarios, esto debido a una escasa cultura alimentaria en los jóvenes durante su formación escolar y el entorno familiar. Según OMS (1994) señala que los hábitos alimentarios adecuados son conductas que se adquieren en los primeros años de vida, y también influye una alimentación sana, donde exista una relación entre ingesta y gasto calórico. Asimismo, estos hábitos van empeorando con el pasar de los años. Los malos hábitos alimenticios traer por consecuencias el desarrollo de factores de riesgo que vuelven predisponentes a los estudiantes para contraer futuras enfermedades, esto debido a las condiciones en las que se encuentra expuestos, una vida sedentaria, el sobrepeso u obesidad que a largo plazo puede desencadenar algún tipo de enfermedad no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, hepáticas, renales o autoinmunes. (58)

Sobre el nivel de actividad física, el 94.08% de los estudiantes tuvo un nivel de actividad física moderado y alto. Un estudio de la UNSA (2023) nos da como resultado que el 67.9% realizaba actividad física de moderada a alta. Este resultado coincide con lo que se obtuvo en nuestro estudio, debido a que los estudiantes universitarios acostumbra a llevar una vida ajetreada por sus actividades diarias, sin embargo, estos resultados difieren parcialmente de lo reportado por investigaciones previas en la región y en el ámbito internacional. Por ejemplo, Aliaga y Sulca hallaron que el 29,9 % de estudiantes universitarios de Lima Norte presentaban un nivel bajo de actividad física (59), mientras que la revisión sistemática de Ramírez-Vélez y Tordecilla-Sanders evidenció que, en América Latina, el 38 % de los universitarios tenían niveles bajos, el 36 % niveles moderados y solo el 25 % niveles altos (60). Estas discrepancias podrían explicarse por varios factores. En primer lugar, la metodología utilizada en nuestro estudio (el cuestionario IPAQ versión corta) captura una gama más amplia de actividades físicas, lo que permite reflejar de manera más realista un estilo de vida activo, incluso si los estudiantes no realizan ejercicio físico estructurado. Además, características propias de la población estudiada, como la carga académica, los desplazamientos frecuentes, y la necesidad de combinar estudio y trabajo, pueden favorecer mayores niveles de movimiento durante el día. Asimismo, el contexto local, el acceso a espacios recreativos y el entorno urbano o rural pueden influir en el tipo y la cantidad de actividad física que los estudiantes realizan. Finalmente, es posible que la etapa postpandemia haya modificado hábitos de movilidad y autocuidado en esta población, promoviendo un estilo de vida más activo.

Según Carl (1985) la actividad física es cualquier movimiento corporal que se realice con los músculos esqueléticos, dado que involucra un gasto de energías, además la actividad física es lo que nos permite interactuar con el medio en el que nos rodeamos. Todos llevamos a cabo ejercicio físico de manera constante, por lo que no sería una

variable apropiada para determinar si el alumno tiene la costumbre de practicar algún deporte. El ejercicio físico aporta ventajas de manera multifactorial, los beneficios que se perciben a nivel del sistema inmunológico, metabólico y hormonal. Los beneficios que nos aporta la actividad física y la prescripción del ejercicio personalizado siempre sobrepasan significativamente los posibles peligros a los que se enfrentan al practicar dicha actividad (61).

Considerando que está investigación puede resultar de utilidad para investigaciones futuras. Cabe resaltar que existe escasa información a nivel nacional sobre este tipo de relación. Asimismo, la bibliografía encontrada se diferencia de este estudio porque añaden otras variables principales, dejando como secundarias hábitos alimentarios y nivel de actividad. Además, no se tuvo en cuenta el nivel socioeconómico de los participantes, lo cual puede influir para obtener resultados diferentes. También, podemos realizar un muestreo más específico de una sola casa de estudio según carrera y no de toda la universidad, siendo esta una muestra muy heterogénea.

5.2. Conclusiones

- Se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la nula.
- La presente investigación determina que no hay relación entre hábitos alimentarios y el nivel de actividad física por el cual se rechaza la hipótesis.
- La evaluación realizada evidenció que la mayoría de los estudiantes universitarios del cono norte en el 2023 tiene hábitos alimentarios inadecuados.
- La evaluación del nivel de actividad física evidenció que la mayoría de los estudiantes universitarios del cono norte en el 2023 tiene un nivel de actividad física alto
- El presente estudio utilizo como variables sociodemográficas la edad, sexo y facultad.
- No obstante, no existe una relación significativa entre las variables sociodemográficas con los hábitos alimentarios. Sin embargo, existe una relación entre el sexo y el nivel de actividad física.

5.3. Recomendaciones

- Para las próximas investigaciones se sugiere utilizar cuestionarios cortos y concisos, para evitar fatiga en el estudiante y evite otorgarnos una respuesta al azar.
- Se recomienda a las autoridades de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, la supervisión de los kioscos que se encuentran dentro de la casa de estudios, dado que puedan brindar a los estudiantes opciones saludables.
- Se recomienda a la Universidad Católica Sedes Sapientiae concientizar al alumnado sobre la importancia de una alimentación adecuada a través de sesiones educativas, de esta manera los alumnos aprenderán a incluir en su alimentación lácteos, verduras, carnes, cereales y frutas. Asimismo, podrán prevenir enfermedades como obesidad y sobrepeso.
- Se recomienda a la Universidad Católica Sedes Sapientiae fomentar la actividad física en el alumnado y tomar en consideración la salud física como parte fundamental para el desarrollo integral de cada individuo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Sigüenza CWG, Vílchez TJL. Aumento de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios durante la época de pandemia de la COVID-19. *Rev Cub Med Mil* . 2021;50(1):.
2. Duche A, Paredes F, Gutiérrez O, Carcausto L. Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria. *Revista de Ciencias Sociales*. 2020;(3):244–58.
3. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Who.int. [citado el 26 de junio de 2023]. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweigh>
4. Who.int. [cited 2023 Jun 26]. Available from: https://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/
5. Delgado Jacobo DP. Costumbres alimentarias en familia: obesidad y pandemia COVID-19. *psic* [Internet]. 17 de octubre de 2022 [citado 26 de junio de 2023];11(43):13-7.
6. Hurtado H V, Largacha S V, Guerrero P I, Galvez E P. Ambientes y hábitos alimentarios: Un estudio cualitativo sobre cambios producidos durante la pandemia por Covid-19 en estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2022;49(1):79–88. Available from: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182022000100079>
7. OMS. Cada movimiento cuenta para mejorar la salud [Internet]. Who.int. [cited 2023 Jun 26]. Available from: <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
8. Macarro Moreno J, Romero Cerezo C, Torres Guerrero J. Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de educación*. n. 353; p. 495-519; 2010, Septiembre- Diciembre.
9. Molano-Tobar NJ, Vélez-Tobar RA, Rojas-Galvis EA, Universidad del Cauca, Universidad del Cauca, Universidad del Cauca. Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia Promoc Salud* [Internet]. 2019;24(1):112–20. Available from: <http://dx.doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.10>
10. Tenorio-Mucha J, Hurtado-Roca Y. Revisión sobre obesidad como factor de riesgo para mortalidad por COVID-19. *Acta Med Peru*. 2020;37(3):324-9. doi: <https://doi.org/10.35663/amp.2020.373.1197>
11. Galán M, Joel C. Análisis de la actividad física a través de redes sociales durante la pandemia Covid 19: revisión sistemática de literatura. 2022.
12. Severi, C y Medina, M. Cambios en los hábitos alimentarios y actividad física durante el aislamiento físico durante el COVID -19: estudio descriptivo sobre una muestra de trabajadores (Uruguay, abril 2020). *Anales de la Facultad de Medicina* [en línea] 2020;7(1). 5 p.
13. Díaz-Muñoz GA, Pérez Hoyos AK, Cala Liberato DP, Mosquera Rentería LM, Quiñones Sánchez MC. Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia. *Rev Esp Nutr Humana Diet* [Internet]. 2021;25(1):8–17. Available from: <http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1007>
14. Sosa GLH, Pérez MÁÁ, Ávalos DAH, García EMC. Estrategias de marketing para prevenir los desórdenes alimenticios en los estudiantes de la ESPOCH. *La Ciencia al Servicio de la Salud y la Nutrición* [Internet]. 2022 [cited 2023 Jun 26];12(SISANH):70–8. Available from: <http://revistas.espoch.edu.ec/index.php/cssn/article/view/649>
15. Moliné Lana M. E, Angulo A, Cedeño K, González R, Salazar J, Añez R, Rojas J, , Bermúdez V. Prevalencia de dislipidemias en pacientes con sobrepeso y obesidad atendidos en ambulatorios tipo II del municipio Sucre, estado Miranda.

- Revista Latinoamericana de Hipertensión [Internet]. 2014;9(4):9-17. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=170240767002>
16. Mihalopoulos NL, Auinger P, Klein JD. The Freshman 15: is it real? *J Am Coll Health* [Internet]. 2008;56(5):531–3. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3200/JACH.56.5.531-534>
 17. Bernardo GL, Jomori MM, Fernandes AC, Proença RP da C. Food intake of university students. *Rev Nutr* [Internet]. 2017;30(6):847–65. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1590/1678-98652017000600016>
 18. Moreno-Bayona JA. * Autor para la correspondencia: Correo electrónico: jealmoba@unipamplona.edu.co [Internet]. Scielosp.org. [citado el 27 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2018.v44n3/e881/es>
 19. Sánchez-Guette L, Herazo-Beltrán Y, Galeano-Muñoz L, Romero-Leiva K, Guerrero-Correa F, Mancilla-González G, et al. en estudiantes universitarios [Internet]. *Revhipertension.com*. [citado el 27 de junio de 2023]. Disponible en: https://revhipertension.com/rlh_4_2019/4_comportamiento_sedentario.pdf
 20. Morales, Arandojo I, Delgado P, Bonilla M, Antonio J. Influencia de la actividad física y los hábitos nutricionales sobre el riesgo de síndrome metabólico [Internet]. *Isciii.es*. [citado el 27 de junio de 2023]. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v15n44/docencia4.pdf>
 21. Villena Chávez JE. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el Perú. *Rev Peru Ginecol Obstet* [Internet]. 2018;63(4):593–8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.31403/rpgo.v63i2034>
 22. Técnico: I. DIRECCIÓN EJECUTIVA DE VIGILANCIA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL [Internet]. *Gob.pe*. [citado el 27 de junio de 2023]. Disponible en: https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_3/informe_tecnico_actividad_fisica_adultos_18_59_anos_vianev_2017_2018.pdf
 23. CLAUDIA CRISTINA CARRIÓN DÍAZ ISEL ROCÍO ZAVALA SÁNCHEZ. EL ESTADO NUTRICIONAL ASOCIADO A LOS HáBITOS ALIMENTARIOS Y EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE EN EL PERIODO 2016 – II. [lima]: UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE ; 2018.
 24. Concha-Cisternas Y, Guzmán-Muñoz E, Valdés-Badilla P, Lira-Cea C, Petermann F, Celis-Morales C. Factores de riesgo asociados a bajo nivel de actividad física y exceso de peso corporal en estudiantes universitarios. *Rev Med Chil* [Internet]. 2018;146(8):840–9. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872018000800840>
 25. González-Jiménez R, León-Larios F, Lomas-Campos M, Albar M-J. Factores socioculturales determinantes de los hábitos alimentarios de niños de una escuela-jardín en Perú: estudio cualitativo. *Rev Peru Med Exp Salud Publica* [Internet]. 2016 [cited 2022 Jul 7];33(4):700. Available from: <https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2016.v33n4/700-705/es/>
 26. Rodríguez-Muñoz PM, Carmona-Torres JM, Rodríguez-Borrego MA. Influence of tobacco, alcohol consumption, eating habits and physical activity in nursing students. *Rev Lat Am Enfermagem* [Internet]. 2020;28:e3230. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/yN8b4wVqSnnLC8DzcdN8bxc/?lang=es&format=pdf>
 27. Galeano-Morínigo VR, Martínez-Rolón ER, Burgos-Larroza RO, Meza-Paredes JV. Comportamiento alimentario y actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia por Covid-19. *Mem Inst Investig Cienc Salud* [Internet]. 2023;21(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2023.e21122308>
 28. Díaz-Muñoz GA, Pérez Hoyos AK, Cala Liberato DP, Mosquera Rentería LM, Quiñones Sánchez MC. Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo

- y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia. *Rev Esp Nutr Humana Diet* [Internet]. 2021;25(1):8–17. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1007>
29. Faúndez Casanova CP, González Fuenzalida HI, Contreras Mellado VH, Aguilera Aguilera MA. Incidencia de las vacaciones de fiestas patrias sobre el estado nutricional, condición física, nivel de actividad física y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios chilenos. *Journ M Health* [Internet]. 2020;18(1). Disponible en: [http://dx.doi.org/10.5027/jmh-vol18-issue1\(2021\)art120](http://dx.doi.org/10.5027/jmh-vol18-issue1(2021)art120)
 30. González Lomelí D, Sepúlveda Moreno CO, Maytorena Noriega M de LÁ, Fuentes Vega M de LÁ, González Valencia DG. Hábitos alimenticios y ejercicio físico ante el confinamiento en casa por COVID-19 en universitarios. *Psicumex* [Internet]. 2022 [citado el 27 de junio de 2023];12:1–29. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-59362022000100110
 31. de La Imagen Corporal Relacionada A Los Hábitos Alimentarios Y Actividad Física Durante La P. UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA [Internet]. *Edu.pe*. [citado el 27 de junio de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/242fbae8-57c9-4dd7-98a3-40d38797d74a/content>
 32. Alimentarios y actividad física en estudiantes H. ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA [Internet]. *Edu.pe*. [citado el 27 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/17855/2041.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 33. Valderrama B, Andy L, Basilio F, Jonathan J, Beltrán DR, Daisy ME. *Edu.pe*. [citado el 27 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/16529/BautistaValderramaFlorianBasilio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 34. Carrión Díaz CC, Zavala Sánchez IR. El estado nutricional asociado a los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae en el periodo 2016-II. *Universidad Católica Sedes Sapientiae*; 2018.
 35. Gonzales Villanueva AA, Enero Montalvo CM. Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de nutrición y dietética de la Universidad María Auxiliadora que llevan clases virtuales por la COVID-19. *Universidad María Auxiliadora*; 2021.
 36. Goñi Castillejo E. Conocimientos, actitudes, prácticas de hábitos alimentarios y ejercicio físico en estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2018. *Universidad Peruana Unión*; 2021.
 37. Castillo Contreras LA, Vivancos Condori J. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019. *Universidad Peruana Unión*; 2019.
 38. Pereira-Chaves JM, Salas-Meléndez MDLÁ. Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basado en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Rev Electrón Educ* [Internet]. 2017;21(3):1. Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v21n3/1409-4258-ree-21-03-00229.pdf>
 39. Cruz R., Herrera T. *Procedimientos Clínicos para la Atención Nutricional en Hospitalización*. 1ra edición. Lima: IIDENUT SAC; 2014.
 40. Orellana K. y Urrutia L. Evaluación del estado nutricional, nivel de actividad física y conducta sedentaria en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas [Tesis]. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Facultad de Ciencias de la Salud; 2013.
 41. Guzmán R, Maldonado A, Condolo J. Estructura del Aporte Nutricional de la Canasta Familiar Alimentaria del AA. HH Consuelo Gonzáles - Chulucanas marzo a junio del 2017 (Tesis de Licenciatura). Chulucanas: Universidad Católica Sedes

- Sapientiae; 2017.
42. Food Safety. El estado físico : uso e interpretación de la antropometría : informe de un comité de expertos de la OMS [Internet]. Who.int. World Health Organization; 28 de febrero de 1995 [cited 2023 Jun 27]. Available from: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9241208546>
 43. Cervera Burriel F, Serrano Urrea R, Vico García C, Milla Tobarra M, García Meseguer MJ. Food habits and nutritional assessment in a university population. *Nutr Hosp* [Internet]. 2013 [cited 2023 Jun 27];28(2):438–46. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200023
 44. Lemos M, Torres S, Jaramillo I, Gómez PE, Barbosa A. Percepciones de la enfermedad y hábitos de vida saludable en personas con enfermedades crónicas. *PSICOGENTE* [Internet]. 2019 [cited 2023 Jun 27];22(42):1–20. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372019000200150
 45. CARL J. CASPERSEN, PhD, MPH KENNETH E. POWELL, MD, MPH GREGORY M. CHRISTENSON. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. [pennsylvania]: University of Pittsburgh; 1985.
 46. Directrices de la OMS sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años. Organización Panamericana de la Salud; 2021.
 47. Tony SAL. Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. Centro de Investigación y Documentación Educativa; 2009.
 48. Puente D. Relación entre hábitos alimentarios y el perfil antropométrico de los estudiantes ingresantes a la Facultad de Medicina de una universidad pública, Lima, 2016 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Nutrición; 2016
 49. Zhang-Xu A, Vivanco M, Zapata F, Málaga G, Loza L. Actividad física global de pacientes con factores de riesgo cardiovascular aplicando el “International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). *Rev Medica Hered* [Internet]. 2011;22(3). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20453/rmh.v22i3.1085>
 50. Mantilla Toloza SC, Gómez-Conesa A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Rev Iberoam Fisioter Kinesiol* [Internet]. 2007;10(1):48–52. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.1016/s1138-6045\(07\)73665-1](http://dx.doi.org/10.1016/s1138-6045(07)73665-1)
 51. Carrión Díaz CC, Zavala Sánchez IR. El estado nutricional asociado a los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae en el periodo 2016-II. Universidad Católica Sedes Sapientiae; 2018.
 52. Melgarejo Huerta ED. HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS INTERNOS DE NUTRICIÓN, LIMA, 2023 [Internet]. 2023. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13084/7820>
 53. Bartra Aguilar K., Vilca Alvarado R. RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE DOS UNIVERSIDADES PRIVADAS DE LIMA METROPOLITANA 2022 [Internet]. 2022. Disponible en: <https://orcid.org/0000-0002-2552-2361>
 54. Senefeld JW, Hunter SK. Hormonal basis of biological sex differences in human athletic performance. *Endocrinology* [Internet]. 2024;165(5). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1210/endocr/bqae036>

55. Rio CJ, Saligan LN. Understanding physical activity from a cultural-contextual lens. *Front Public Health* [Internet]. 2023;11. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2023.1223919>
56. Teranishi Martinez C, Gillespie K, Bale S. Exercise motivation: The role of gender, age, and body mass index. *Int J Health Wellness Soc* [Internet]. 2015;4(2):55–66. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.18848/2156-8960/cgp/v04i02/41109>.
57. Damian, C. A., & Tirado, M. F. (2023). Relación entre los hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de universidades privadas.
58. Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente* 25(47), 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
59. Aliaga FE, Sulca JE. Nivel de actividad física en estudiantes universitarios del Norte de la Ciudad de Lima. *Horizonte de la Ciencia*. 2021;11(21):47-59. doi:10.26490/uncp.horizonteciencia.2021.21.739
60. Ramírez-Vélez R, Tordecilla-Sanders A. Niveles de actividad física en estudiantes universitarios en Latinoamérica: Una revisión sistemática [Internet]. Bogotá: Universidad Santo Tomás; 2022 [citado 2025 Ago 12]. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/48251>
61. Solano Armenta, Y. S. (2023). La actividad física en estudiantes universitarios. *Psic-Obesidad*, 12(45), 21–26. <https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2022.12.45.84862>

ANEXOS
ANEXOS 1
CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

Nombres y Apellidos:

Edad: **Sexo:** F M

Código:

Marcar con una "X" la respuesta con la cual identifica su frecuencia en cada ítem.

- 1) **¿Cuántas veces durante el día consume alimentos habitualmente?**
 - a. Menos de 3 veces al día
 - b. 3 veces al día
 - c. 4 veces al día
 - d. 5 veces al día
 - e. Más de 5 veces al día
- 2) **¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?**
 - a. 1-2 veces a la semana
 - b. 3-4 veces a la semana
 - c. 5-6 veces a la semana
 - d. Diario
 - e. Nunca
- 3) **¿Dónde consume su desayuno?**
 - a. Casa
 - b. Comedor universitario
 - c. cafetín
 - d. Quioscos
 - e. Puestos de ambulante
- 4) **¿Con quién consume su desayuno?**
 - a. En familia
 - b. Con-amigos
 - c. nadie
- 5) **¿Cuál es la bebida que acostumbra a tomar en su desayuno?**
 - a. Leche y/o Yogur bebible
 - b. Jugos de frutas
 - c. Avena-Quinoa- Maca-Soya
 - d. Infusiones y/o café
 - e. OTROS: _____
- 6) **¿Consume pan?**
 - Si (Pasar a la pgta.6a)
 - No (Pasar a la pgta.6b)
- a) **¿Con qué acostumbra acompañarlo?**
 - a. Queso y/o Pollo
 - b. Palta o aceituna
 - c. Embutidos(hot dog ,pate ,chorizo,etc)
 - d. Mantequilla o Frituras (Huevo frito , tortilla, camote)
 - e. Mermelada y/o Manjar blancoOtros: _____
- b) **En caso de no consumir pan ¿Qué Consume?**

- 7) **¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media mañana?**
 - a. Frutas (Enteras o en JUGOS) o Frutos secos
 - b. Hamburgersa
 - c. Sándwich
 - d. Snacks y/o Galletas
 - e. no acostumbro
 - f. Otros: _____
- 8) **¿Qué bebidas suele consumir durante el día?**
 - a. Agua Natural
 - b. Refrescos o Infusiones(té,manzanilla)
 - c. Gaseosas
 - d. Jugos industrializados(cifrut. frugos)
 - e. Bebidas rehidratantes(Gatorade,sporade)Otros: _____
- 9) **¿Cuántas veces a la semana suele almorzar?**
 - a. 1-2 Veces a la semana
 - b. 3-4 Veces a la semana
 - c. 5-6 veces a la semana
 - d. Diario
 - e. Nunca

10) ¿Dónde consume su almuerzo?

- a. Casa
- b. Comedor universitario
- c. Restaurant
- d. Traigo mi comida
- e. En los Puestos de ambulantes

11) ¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo?

- a. Comida típica, cacera o guisos
 - b. Comida Vegetariana
 - c. Comida Light
 - d. Pollo a la brasa o Pizzas o pollo broaster
 - e. hamburguesas, papa rellena
- Otros: _____

12) ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media tarde?

- a. Frutas (Enteras o en JUGOS) o Frutos secos
- b. Hamburguesa
- c. sándwich
- d. Snacks y/o Galletas
- e. no acostumbro

Otros: _____

13) ¿Cuántas veces a la semana suele cenar?

- a. 1-2 Veces a la semana
- b. 3-4 Veces a la semana
- c. 5-6 veces a la semana
- d. Diario

14) ¿Dónde consume su cena?

- a. Casa
- b. Universidad
- c. Restaurante
- d. Quioscos
- e. Puestos de ambulantes

15) ¿Qué suele consumir mayormente en su cena?

- a. Comida típica, cacera o guisos
- b. Comida Vegetariana
- c. Comida Light
- d. Pollo a la brasa y / o Pizzas
- e. hamburguesas o salchipapa,
- f. Especificar:

16) ¿Con quién consume su cena?

- a. Con su familia
- b. Con sus amigos
- c. Sólo(a)

17) ¿Qué tipo de preparaciones suele consumir con más frecuencia durante la semana?

- a. Guisado
- b. Sancochado
- c. Frituras
- d. Al Horno
- e. A la Plancha

18) ¿El huevo en qué tipo de preparación lo suele consumir más?

- a. Sancochado
- b. Frito
- c. Escalfados
- d. Pasado
- e. En preparaciones (chifa, arrevosado)

19) ¿Con que bebida suele acompañar

Las menestras?

- a. Bebidas Cítricas (limonada, jugo de papaya o naranja)
- b. Refrescos de frutas
- c. Infusiones (te, anís, manzanilla)
- d. Gaseosas

e. Agua natural

20) ¿suele consumir las menestras con ensaladas de verduras?

- a. Si
- b. No

21) ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza de bebida?

- a. Ninguna
- b. 1 cucharadita
- c. 2 cucharaditas
- d. 3 cucharaditas
- e. Más de 3 cucharaditas

Frecuencia de consumo de alimentos

alimento \ frecuencia	1-2 veces al mes	1-2 veces a la semana	Inter-diario	Diario	Nunca	OTROS
Leche/yogurt						
Queso						
Res						
Cerdo						
Pollo						
Pescado						
Conserva de Pescado						
Huevo						
Menestras						
Verduras						
Frutas						
Suele Agregar Sal a las Comidas Preparadas						

¿ Cuánto tiempo demoras aproximadamente en

Desayunar?	
Almorzar?	
Cenar?	

ANEXO 2

IPAQ VERSIÓN CORTA

Piense en todas las actividades intensas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

- _____ días por semana
- Ninguna actividad física intensa

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

- _____ horas por día
_____ minutos por día
- No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluye caminar.

- _____ días por semana
- Ninguna actividad física modera

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

- _____ horas por día
_____ minutos por día
- No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio

5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

- _____ días por semana
- Ninguna caminata

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días? _____ horas por día

- _____ minutos por día
- No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted sentado durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil? _____ horas por día

- _____ minutos por día
- No sabe/No está se

ANEXO 3

Consentimiento informado

Yo _____, he sido informado(a) del objetivo del estudio y la confidencialidad de la información personal que brinde. También sé y entiendo que los datos que se obtengan pueden ser publicados con fines científicos, más no con fines de lucro. He sido informado(a) acerca de la manera en la que se llevará a cabo el estudio, cómo se tomarán las mediciones y cómo se llenarán los cuestionarios para la presente investigación. Estoy enterado(a) también de que tengo la libertad de participar o no en la investigación o de retirarme de ella cuando lo crea conveniente. Por lo mencionado anteriormente, acepto participar voluntariamente de la investigación: "Evaluación de los hábitos alimentarios en estudiantes de entre 18 a 25 años de la UCSS y su relación con las medidas antropométricas, 2022".

Firma _____

Fecha ____ / ____ / 2022