



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
JORGE BASADRE**

**Las actividades físicas y la obesidad en los niños del 5 grado de primaria de la
Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA**

AUTORES:

Tejada Herrera, Paola Eliesbet
Huillca Vera, Cesar Ismael

ASESOR:

Mgtr. Alberto Taboada Jiménez

CARRERA PROFESIONAL:

Educación Física

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Enseñanza – aprendizaje

PERU – 2021

Página del Jurado

(Grado, nombres, apellidos)

PRESIDENTE

(Grado, nombres, apellidos)

SECRETARIO

(Grado, nombres, apellidos)

VOCAL

Dedicatoria

A mis padres, hijos Alexandra y Paolo, a mis compañeros de trabajo y a toda mi familia en general.

Paola Eliesbet, Tejada Herrera

La presente tesis la dedico a mi familia, principalmente a mis padres que han sido un pilar fundamental en mi formación, a mi esposa gracias por estar siempre en esos momentos difíciles brindándome tu amor, paciencia y comprensión, a los verdaderos amigos que me ayudaron y con los que he compartido todos estos años.

Cesar Ismael, Huillca Vera

Agradecimiento

Al Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Jorge Basadre, por formarnos como profesionales docentes. Eficientes y competentes en la sociedad. Asimismo, por brindarnos las enseñanzas en sus aulas y recibirnos siempre con mucho amor.

Al profesor Elard Meza Núñez por su aporte en nuestra enseñanza, por las exigencias y confianza que deposito en nosotros.

Al profesor Alberto Taboada Jiménez por su aporte en la acertada orientación, el soporte y discusión crítica que nos permitió culminar el trabajo.

A la directora de la I.E.P. San Vicente de Paúl- Mollendo: Por permitirnos ejecutar nuestro instrumento en su institución educativa, apoyo y paciencia.

A los padres de familia del aula del 5to. Grado “A” y “B”. Por su apoyo, empatía y cariño hacia nuestro trabajo.

Declaración Jurada

Declaración Jurada

Yo, Tejada Herrera, Paola Eliesbet, estudiante de la Carrera de Educación en el Nivel de Educación Física del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Jorge Basadre, identificada con DNI 30836253, con la tesis titulada:

Las actividades físicas y la obesidad en los niños del 5 grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021

Declaro bajo juramento que:

Las fuentes de datos e información aquí considerada están citadas con las normas de redacción APA respetando la autoría de los mismos.

El proyecto de tesis no ha sido plagiado

El proyecto de tesis no fue auto plagiado

Los datos recogidos son reales y no han sido falseados

De encontrarse falta en el presente proyecto como datos e información falsa, plagio (datos sin citas autores), auto plagio (presentar monografías, trabajos publicados anteriormente o parte de ellos y no fueron citados correctamente), piratería (información que pertenece a otras personas o falsificar documentos o ideas de otros, asumo las responsabilidades y consecuencias que deriven de mi acción. Por tanto, eximo al Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Jorge Basadre de toda responsabilidad, las acciones legales y otras que generen el incumplimiento de esta declaración. Para lo cual firmo la presente.



Paola Eliesbet, Tejada Herrera

DNI: 30836253

Mollendo, diciembre, 2021

Declaración Jurada

Yo, Huillca Vera, Cesar Ismael, estudiante de la Carrera de Educación en el Nivel de Educación Física del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Jorge Basadre, identificado con DNI 43318550, con la tesis titulada:

Las actividades físicas y la obesidad en los niños del 5 grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021

Declaro bajo juramento que:

Las fuentes de datos e información aquí considerada están citadas con las normas de redacción APA respetando la autoría de los mismos.

El proyecto de tesis no ha sido plagiado

El proyecto de tesis no fue auto plagiado

Los datos recogidos son reales y no han sido falseados

De encontrarse falta en el presente proyecto como datos e información falsa, plagio (datos sin citas autores), auto plagio (presentar monografías, trabajos publicados anteriormente o parte de ellos y no fueron citados correctamente), piratería (información que pertenece a otras personas o falsificar documentos o ideas de otros, asumo las responsabilidades y consecuencias que deriven de mi acción. Por tanto, eximo al Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Jorge Basadre de toda responsabilidad, las acciones legales y otras que generen el incumplimiento de esta declaración. Para lo cual firmo la presente.

Mollendo, diciembre, 2021



Cesar Ismael, Huillca Vera
DNI: 43318550

Índice	Pág.
	1
PÁGINA DEL JURADO	2
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
DECLARACIÓN JURADA	5
ÍNDICE	7
ÍNDICE DE TABLAS	10
ÍNDICE DE FIGURAS	11
RESUMEN	12
ABSTRACT	13
INTRODUCCIÓN	14
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	17
1.1 Delimitación del problema	18
1.2 Formulación del problema	19
1.2.1 Pregunta de investigación	19
1.2.2 Preguntas específicas	20
1.3 Objetivos de la investigación	20
1.3.1 Objetivo general	20
1.3.2 Objetivos específicos	20
1.4. Hipótesis de la investigación	20
1.4.1 Hipótesis general	21
1.4.2 Hipótesis específicas	21
1.5 Justificación de la investigación	21
1.5.1 Justificación teórica:	22
1.5.2 Justificación práctica:	23
1.5.3 Justificación metodológica:	24
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	25
2.1 Antecedentes	26
2.1.1 Antecedentes nacionales	26
2.1.2 Antecedentes internacionales	27

2.2	Bases teóricas de Actividades físicas	28
2.2.1	Definición de Actividades Físicas	28
2.2.2	Actividades Físicas en la primaria	29
2.2.3	Elementos de las Actividades Físicas	31
2.2.4	Clasificación de las Actividades Físicas	32
2.2.5	Características de las Actividades Físicas	33
2.2.6	Beneficios de las Actividades Físicas	33
2.2.7	Importancia de las Actividades Físicas en la Educación Primaria	35
2.2.8	Dimensiones de las Actividades Físicas:	35
2.2.8.1	Actividades de Juego	35
2.2.8.2	Prácticas deportivas	35
2.2.8.3	Salud	36
2.3	Bases teóricas de Obesidad	37
2.3.1	Definición de Obesidad	37
2.3.2	Obesidad en la primaria	37
2.3.3	Elementos de la obesidad	38
2.3.4	Clasificación de la obesidad	38
2.3.5	Características de la Obesidad	39
2.3.6	Desventajas de la Obesidad	39
2.3.7	Riesgo de enfermedades de la Obesidad en la Educación Primaria	40
2.3.8	Dimensiones de la Obesidad	40
2.3.8.1	Tipo de alimentación	40
2.3.8.2	Tipo de familia	41
2.3.8.3	Publicidad de alimentos	41
CAPITULO III: DISEÑO METODOLÓGICO		43
3.1	Enfoque	44
3.2	Tipo	44
3.3	Diseño	44
3.4	Población	45
3.5	Muestra	45
3.6	Operacionalización de variables	46

3.7	Técnicas e instrumento para la recolección de datos	48
3.8	Validez y confiabilidad del instrumento	49
	CAPÍTULO IV: RESULTADOS	50
4.1	Participantes	51
4.2	Resultados descriptivos de las relaciones	51
4.2.1	Relación de Actividades Físicas y Obesidad	51
4.2.2	Relación de Actividades físicas y tipo de alimentación	52
4.2.3	Relación de Actividades físicas y tipos de familia	53
4.2.4	Relación Actividades Físicas y Publicidad de Alimentos	55
4.3	Resultados inferencias	56
4.3.1	Prueba de normalidad	56
4.3.2	Contrastación de la hipótesis general	56
	Discusión	61
	Conclusiones	63
	Recomendaciones	64
	REFERENCIAS	65
	APÉNDICES	70
	Apéndice A: Matriz de Consistencia	71
	Apéndice B: Instrumento de evaluación de la investigación	72
	Apéndice C: Validez formato de jueces	73

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1 Operacionalización de variables	46
Tabla 2 Jueces consultados	49
Tabla 3 Resultado de confiabilidad	49
Tabla 4 Participantes por género	51
Tabla 5 Relación de Actividades Físicas y Obesidad	51
Tabla 6 Relación de Actividades físicas y tipo de alimentación	52
Tabla 7 Relación de Actividades físicas y tipos de familia	54
Tabla 8 Relación Actividades Físicas y Publicidad de Alimentos	55
Tabla 9 Prueba de normalidad	56
Tabla 10 Prueba Rho de Spearman para la hipótesis general	57
Tabla 11 Prueba Rho de Spearman hipótesis específica actividades físicas y tipo de alimentación	58
Tabla 12 Prueba Rho de Spearman hipótesis específica actividades físicas y tipo de familia	59
Tabla 13 Prueba Rho de Spearman hipótesis específica actividades físicas y publicidad de alimentos	60
Tabla 14 Apéndice A: Matriz de Consistencia	71
Tabla 15 Apéndice B: Instrumento de evaluación de la investigación	72

Índice de figuras

	Pág.
Figuras 1 Relación de Actividades Físicas y Obesidad	52
Figuras 2 Relación de Actividades físicas y tipo de alimentación	53
Figuras 3 Relación de Actividades físicas y tipos de familia	54
Figuras 4 Relación Actividades Físicas y Publicidad de Alimentos	55

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo general analizar la relación entre las actividades físicas y la obesidad en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021. Los beneficiarios los estudiantes del 5to grado de la I.E.P. San Vicente de Paúl. El enfoque fue Cuantitativo, de tipo básico, método deductivo, nivel correlacional descriptivo, con el diseño de investigación no experimental. Para el recojo de los datos se utilizó la técnica de encuesta estructurada con cuestionario como instrumento de investigación con número de 18 ítems consideradas en 3 dimensiones: tipo de alimentación, tipo de familia y publicidad de alimentos. Se concluyó que las actividades físicas disminuyen la obesidad en los estudiantes del 5to grado de primaria. Asimismo, los resultados de la participación 60% femeninos y 40% masculino de un total de 20 estudiantes, siendo el muestreo por conveniencia. En relación a las variables, nos indica que los estudiantes del 5to grado de la I.E. San Vicente de Paúl, tienen mayor porcentaje en la escala medio lo que indica que necesitan apoyo en las actividades físicas para las actividades de juego, prácticas deportivas y salud. Además, en la obesidad con el tipo de alimentación, tipo de familia y publicidad de alimentos.

Para lo estadístico se utilizó “Shapiro-Wilk”, para 20 observaciones. Encontrando los siguientes resultados: ($p=,846 > \alpha=0,05$ en Tipo de alimentación), ($p=,068 > \alpha=0,05$ en el tipo de familia), ($p=,129 > \alpha=0,05$ en publicidad de alimentos), ($p=,028 < \alpha=0,05$ en actividades físicas) ($p=,138 > \alpha=0,05$ en obesidad), esto indica que las muestras no tienen distribución normal, para la constatación de las hipótesis se usó Rho de Spearman. Siendo el nivel de confianza fue el 95%, con un valor α 0,05.

Palabras claves: Actividades física, obesidad, tipo de alimentación, tipo de familia y publicidad de alimentos.

Abstract

The present research aims to analyze the relationship between physical activities and obesity in 5th graders. Grade of primary of the Educational Institution San Vicente de Paul, Mollendo, 2021. The beneficiaries the students of the 5th grade of the I.E.P. Saint Vincent of Paul. The approach was Quantitative, basic type, deductive method, descriptive correlational level, with the non-experimental research design. To collect the data, the structured survey technique with questionnaire was used as a research instrument with a number of 18 items considered in 3 dimensions: type of diet, type of family and food advertising. It was concluded that physical activities decrease obesity in 5th grade primary school students. Likewise, the results of the participation 60% female and 40% male of a total of 20 students, being the sampling by convenience. In relation to the variables, it indicates that the students of the 5th grade of the I.E. Saint Vincent de Paul, have a higher percentage on the medium scale, which indicates that they need support in physical activities for play activities, sports and health. In addition, in obesity with the type of diet, type of family and food advertising.

For statistics, "Shapiro-Wilk" was used for 20 observations. Finding the following results: ($p = .846 > \alpha = 0.05$ in Type of diet), ($p = .068 > \alpha = 0.05$ in type of family), ($p = .129 > \alpha = 0.05$ in food advertising), ($p = .028 < \alpha = 0.05$ in physical activities) ($p = .138 > \alpha = 0.05$ in obesity), this indicates that the samples do not have a normal distribution, for the verification Spearman's Rho was used for the hypotheses. Being the level of confidence was 95%, with a value $\alpha 0.05$.

Keywords: Physical activities, obesity, type of diet, type of family and food advertising.

Introducción

La presente tesis tiene como propósito presentar a los lectores, la utilización del método científico a través del enfoque cuantitativo como una sucesión para indagar mediante un programa no experimental cómo mejorar la obesidad por medio de la aplicación de las actividades físicas.

Cabe señalar que para el proceso de la recolección de datos se utilizó la lectura y aplicación de organizadores de información de libros físicos del área de pedagogía. También se examinó información de tesis del repositorio Scopus, Scielo, Google académico; asimismo el contenedor de tesis peruanas Alicia de Concytec, entre otros. Aquí también se empleó técnicas como el subrayado para ubicar la información. Del mismo modo, el registro de las citas mediante la norma APA versión 6.

Dentro de los fundamentos teóricos más resaltantes tenemos a:

Phillipps (2019) dijo que:

La actividad física es cualquier tipo de movimiento del cuerpo que realiza una persona en cierto periodo de tiempo determinado y en diversos ámbitos, ya sea en el trabajo y momentos libres aumentando así el consumo de la energía del cuerpo de forma considerable y el metabolismo de reposo, en otras palabras se aumenta el consumo de calorías a partir de la actividad física. (p. 8)

Del Águila (2017) manifestó que:

La obesidad es una enfermedad sistémica, crónica y multifactorial en la que participan la susceptibilidad genética y los estilos de vida y del entorno, con influencia de diversos factores determinantes subyacentes, como la globalización,

la cultura, la condición económica, la educación, la urbanización y los entornos político y social. (p. 113)

En resumidas cuentas, para el proceso metodológico inicialmente se identificó el problema mediante la técnica de encuesta. Luego se revisó fuentes para determinar los fundamentos del marco teórico. Ya dentro del marco metodológico de la investigación cuantitativa como cosas importantes se diseñó el instrumento de investigación que se encuentra en el apéndice “B”, a continuación, se ejecutó dicho instrumento. Se aplicó un cuestionario como encuesta, con el apoyo de la comunidad educativa, como instrumento de investigación. Al final se procesaron los datos y se elaboró el presente informe de tesis.

Dentro del orden de ideas presentadas aquí se tiene los siguientes capítulos:

El capítulo I: Planteamiento del problema comprende la delimitación del problema, formulación; asimismo, los objetivos y terminar con la justificación.

El capítulo II: Marco teórico, describe los antecedentes nacionales e internacionales; para continuar con las bases teóricas de las actividades físicas, además de la obesidad y culmina con la descripción de los términos básicos.

Después se encuentra el capítulo III: Diseño metodológico, donde considera al enfoque, tipo, diseño, población, muestra, operacionalización de variables, para luego definir las técnicas e instrumento para la recolección de datos y terminar con la validez y confiabilidad del instrumento.

El capítulo IV: Resultados, se representan los datos de la estadística correlacional descriptiva donde consideran participantes, resultados descriptivos de las relaciones, resultados inferencias, contrastación de la hipótesis general.

Al final se encuentra la discusión, conclusiones, recomendaciones, referencias y los apéndices.

Capítulo I: Planteamiento del problema

1.1 Delimitación del problema

Esta investigación se realiza por que se ha observado que los estudiantes cada vez realizan menos actividades físicas y pasan más horas usando aparatos tecnológicos, lo que fomenta el sedentarismo, lo que puede influir en el rendimiento académico. Por eso es indispensable que los estudiantes practiquen actividades físicas para que tengan buenos beneficios en su salud física, social y mental.

Dentro del contexto internacional: en Murcia-España, Guillamón, García. y Pérez. (2018) Plantean que.

El incremento de la prevalencia de conductas y trastornos que pueden afectar gravemente el bienestar emocional infantil es un hecho. Sin embargo, aunque la relación causal entre condición física y salud biológica se encuentra bien establecida, la asociación entre la condición física y algunas dimensiones de la salud psicológica es menos evidente. (p. 21)

Asimismo, en Guayaquil-Colombia, Briones F. (2019). Presento que.

En la actualidad la actividad lúdica forma parte del complemento para el desarrollo cognitivo del niño, joven, adulto. Estudios realizados recientemente corroboran e indican los beneficios de tener hábitos saludables de practicar alguna actividad que incluya movimientos corporales orientado al mantenimiento y desarrollo de los músculos del cuerpo, vale destacar que con la realización de estas actividades se verán beneficiados el cerebro y la lógica matemática, lo cual influye positivamente en la mejora en el rendimiento cognitivo. (p. 1)

Dentro del contexto nacional: En Lima-Perú, Del Águila C. (2017) manifestó lo siguiente:

La prevalencia del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes constituyen un problema de salud pública emergente en el Perú, por lo que es necesario conocer los diversos factores de riesgo para establecer medidas de prevención oportunas y eficientes, las cuales deben formar parte de las estrategias de salud, como propiciar la actividad física y una alimentación saludable, para asegurar que la población infantil llegue a la adultez sin enfermedades crónicas y con una adecuada calidad de vida. (p. 113)

Asimismo, en Lima-Perú, Domínguez C; Soria E; Tanohuye SH. (2020). Resuelven que:

La carencia de actividad física por parte de escolares es una variable progresiva preocupante para la sociedad, puesto que incrementa el porcentaje de enfermedades no transmisibles, y por ende, una mayor afección en la salud física. Además, el concepto de los padres como agentes ejemplares posee el impacto suficiente para el desarrollo y participación de sus hijos en actividades físicas. (p. 1)

1.2 Formulación del problema

En la presente investigación se llegó a formular la siguiente pregunta de investigación

1.2.1 Pregunta de investigación

¿Existe relación entre las actividades físicas y la obesidad en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021?

1.2.2 Preguntas específicas

¿Existe relación entre las actividades físicas y el tipo de alimentación en los niños del 5 grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021?

¿Existe relación entre las actividades físicas y el tipo de familia en los niños del 5 grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021?

¿Existe relación entre las actividades físicas y la publicidad de alimentos en los niños del 5 grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Analizar la relación entre las actividades físicas y la obesidad en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021.

1.3.2 Objetivos específicos

Analizar la relación entre las actividades físicas y el tipo de alimentación en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021.

Analizar la relación entre las actividades físicas y el tipo de familia en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021.

Analizar la relación entre las actividades físicas y la publicidad de alimentos en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021.

1.4. Hipótesis de la investigación

1.4.1 Hipótesis general

Las actividades físicas tienen relación significativa con la obesidad en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021.

1.4.2 Hipótesis específicas

Las actividades físicas tienen relación significativa con el tipo de alimentación en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul Mollendo, 2021.

Las actividades físicas tienen relación significativa con el tipo de familia en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021.

Las actividades físicas tienen relación significativa con la publicidad de alimentos en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021.

1.5 Justificación de la investigación

La presente investigación contribuirá por medio de sus resultados establecer la relación entre la actividad física y obesidad, de tal forma, que los resultados puedan ser empleados en labores académicas del área de educación física u otras especialidades.

Como nos afirman. Bernan y Huerta (2015, como se citó en Phillipps, 2019) que las diversas investigaciones dejan ver como resultados que el practicar actividades físico-deportivas ayudan a aportar beneficios múltiples con respecto al nivel cognitivo, motor, psicológico y

social. Durante el proceso de escolarización de los niños se podrán observar resultados positivos (p. xi)

1.5.1 Justificación teórica:

El objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre las actividades físicas y la obesidad en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021.

Phillipps (2019) La actividad física es cualquier tipo de movimiento del cuerpo que realiza una persona en cierto periodo de tiempo determinado y en diversos ámbitos, ya sea en el trabajo y momentos libres aumentando así el consumo de la energía del cuerpo de forma considerable y el metabolismo de reposo, en otras palabras se aumenta el consumo de calorías a partir de la actividad física. Estos resultados de lo anteriormente expuesto se obtienen incluso de caminar o emplear la bicicleta para transportarnos, bailar, realizar juegos tradicionales, actividades de jardinería, labores domésticas, deporte o ejercicio voluntario. Cabe resaltar que el hacer deporte implica la competencia y el ejercicio intencional para mejorar la salud de uno mismo. (p. 8)

Health (1977, como se citó en García, 2004) dijo que:

La obesidad o sobrepeso, es un factor de riesgo producto de un estilo de vida, que se asocia con un aumento en la morbilidad y mortalidad como consecuencia de enfermedades crónicas tales como enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, problemas musculoesqueléticos y respiratorios” (p. 588)

Esta investigación puede servir como referencia para otras investigaciones con el equivalente tema. Asimismo aportar nuevos elementos sobre la actividad física y la obesidad.

1.5.2 Justificación práctica:

Los resultados de la presente investigación pueden ser utilizados como referencias de material explicativo, siendo de ayuda beneficiando a la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, sirviendo de información para los trabajos del profesor de educación física, adecuándolas en sus experiencias de aprendizajes.

Hernández (1994) que manifiesta:

Las actividades físicas tiene como referencia la edad, el rendimiento motriz, el ocio y la recreación, las actividades físicas adaptadas tienen el mismo objeto de estudio, pero éste se materializa y lo hace de diferente forma al ser dirigido a personas con determinadas particularidades. (p.8)

El Ministerio de Salud de la Nación Argentina (2013). Menciona:

La obesidad es el aumento de la masa adiposa lo cual implica que, para evaluarla, se requiere de mediciones que permitan estimarla objetivamente. La medición directa de la masa adiposa es literalmente imposible pues obligaría a separarla del resto del cuerpo para establecer su peso. Como alternativa, se han desarrollado diferentes métodos para estimarla; por ejemplo, los pliegues cutáneos, la bioimpedanciometría, la hidrodensitometría, la densitometría de absorción dual de rayos X (DEXA), etc.” (p.15)

1.5.3 Justificación metodológica:

Los resultados de la presente investigación nos podrán dar conocimientos sobre la relación entre las actividades físicas y obesidad, como apoyo en beneficio de los estudiantes de primaria. La investigación corresponde al enfoque cuantitativo, para dicho fin se empleó la técnica de encuesta, para recoger la información de las variables actividades físicas y obesidad.

Valenzuela (2016) explica que:

Los estudiantes que hacen actividades físicas, gozan de salud y bienestar. Por lo que es recomendable que los estudiantes realicen dichas actividades, para que tengan una buena salud. Las actividades físicas en los estudiantes tienen las siguientes ventajas: Cognitivo: Los estudiantes tendrán mejor rendimiento académico y mayor capacidad de atención, mejor estado de ánimo y emocional. Psicológico y social: Mejor bienestar psicológico, seguro de sí mismo, una buena autoestima, autónomo y sociable. Con valores, confianza y sabrá realizar, trabajos en equipo. Físico: Buen estado de salud, peso adecuado y poco probable de lesiones y de enfermarse con (diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares, etc.) (p. 6)

Capítulo II: Marco teórico

2.1 Antecedentes

Después de una búsqueda empleando medios electrónicos, en bibliotecas especializadas relacionadas con el tema, de los centros de estudios, encontramos los siguientes estudios.

2.1.1 Antecedentes nacionales

Phillipps (2019) en su tesis “Actividad física y su relación con la coordinación motora gruesa en los escolares del quinto ciclo del nivel primaria de la I.E. 1149 Sagrado corazón de Jesús Cercado lima 2016.” Con el Objetivo de Establecer, determinar la relación entre la actividad física y la coordinación motora gruesa de los escolares del quinto ciclo del nivel primario de la institución educativa n° 1149 Sagrado Corazón de Jesús Cercado Lima 2016. La población y muestra estuvieron compuestas por la población del quinto ciclo del nivel primario de la institución educativa n° 1149 Sagrado Corazón de Jesús y muestra integrada de 108 escolares. La metodología corresponde a un diseño correlacional no experimental, para ello se utilizaron dos instrumentos: El Cuestionario de Godin y Shephard, como el Test de Coordinación corporal infantil KTK, ambos instrumentos ampliamente utilizados en estudios de esta naturaleza. Según la confrontación de los aspectos teóricos con los resultados estadísticos, en ello se observa que existe una correlación significativa entre las variables: actividad física y coordinación motora gruesa. El investigador llegó a las siguientes conclusiones, que debemos tener presente que la coordinación motora gruesa necesita ser trabajada desde estadio de edades tempranas debidamente señalada por autores e investigadores que han escrito sobre el desarrollo motor.

Castillo & Ferrer (2019) en su tesis "Estilos de enseñanza utilizados por los profesores de educación física en el nivel primaria en el Distrito de Chilca" tuvo como objetivo diagnosticar los estilos de enseñanza utilizados por los profesores de Educación Física en el nivel primaria del Distrito de Chilca, la técnica de muestreo fue el no probabilístico para la obtención de la muestra. Seleccionando 24 docentes de Educación Física de una población de docentes del Nivel de Educación Primaria del Distrito de Chilca, Huancayo. La Metodología está enmarcada dentro de la investigación aplicada, la misma que se vincula con el nivel de estudio explicativo, dentro del uso de los métodos científico y descriptivo. El diseño de investigación que se utilizó es descriptivo, el instrumento que se utilizó en la investigación fue el cuestionario de estilos en cuanto a la enseñanza. Mientras que el procesamiento de información se ha desarrollado desde los estadígrafos descriptivos inferenciales, el resultado obtenido es que el Estilo de Enseñanza A, es decir del mando directo, es el estilo más usado con un 62.50% por los docentes dentro del área de la Educación Física, dentro del nivel de educación primaria, en el Distrito de Chilca.

2.1.2 Antecedentes internacionales

Guevara (2017) en su tesis "Obesidad y malos hábitos alimenticios en niños de 8 a 10 años" Con el Objetivo de determinar la obesidad y malos hábitos alimenticios en los niños de 8 a 10 años de la Escuela Fiscal Básica Sociedad Italiana Garibaldi en la etapa Mayo a junio 2017. La población fueron Niños y niñas de la Escuela Fiscal Básica Sociedad Italiana Garibaldi que comprende la edad de 8 a 10 años. Con un número de 126 alumnos de cuarto a sexto año. 2.5 Muestra Escolares de 8 a 10 años que presentan obesidad infantil en el periodo de Mayo a Junio del 2017, con un número de 34 alumnos, la Metodología es una investigación de tipo cuantitativa

transversal no experimental y correlacional, técnicas e instrumentos de investigación Formulario de recolección de datos y Evaluación Antropométrica OMS, conclusión, Se estableció dentro de la investigación un porcentaje del 12% con obesidad infantil en niños de 8 a 10 años de la Escuela Fiscal Sociedad Italiana Garibaldi. Dentro del desarrollo de la evaluación antropométrica se alcanzó percentil mayor de 97, lo que puede significar niños con obesidad mórbida, con complicaciones de salud, donde se ve la necesidad de un estudio más profundo del tema.

Guillamón, García, & Pérez. (2018) en su Acta colombiana de Psicología “Condición física y bienestar emocional en escolares de 7 a 12 años, el objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre la condición física y el bienestar emocional de escolares, la población una muestra de 212 escolares (120 mujeres) de 7 a 12 años de edad, seleccionada por conveniencia, la Metodología que se realizó un estudio inferencial mediante análisis de la covarianza ajustada por edad, empleando el instrumento en la que se aplicó la Bateria ALPHA-fitness para medir la condición física y el Strengths and Difficulties Questionnaire para evaluar el bienestar emocional, conclusión, los resultados sugieren una relación positiva y bidireccional entre la condición física y el bienestar emocional; y, por tanto, se refuerza la necesidad de impulsar programas de mejora de la salud que tengan en cuenta la condición física y evalúen su efecto sobre las capacidades psicológicas de los escolares.

2.2 Bases teóricas de Actividades físicas

2.2.1 Definición de Actividades Físicas

Phillipps (2019) dijo que:

La actividad física es cualquier tipo de movimiento del cuerpo que realiza una persona en cierto periodo de tiempo determinado y en diversos ámbitos, ya sea en el trabajo y momentos libres aumentando así el consumo de la energía del cuerpo de forma considerable y el metabolismo de reposo, en otras palabras se aumenta el consumo de calorías a partir de la actividad física. (p. 8)

Lo expuesto por el autor es muy importante, porque todos debemos de considerar hacer actividades físicas de una u otra manera, planificando el tiempo en el que se debe de realizar.

Hernández (1994) manifiesta que:

Las actividades físicas tiene como referencia la edad, el rendimiento motriz, el ocio y la recreación, las actividades físicas adaptadas tienen el mismo objeto de estudio, pero éste se materializa y lo hace de diferente forma al ser dirigido a personas con determinadas particularidades. (p.8)

Considero que lo manifestado por el autor, es importante, porque estas actividades físicas debemos de asignarlas a los estudiantes de acuerdo a su edad, teniendo en cuenta las exigencias dadas de acuerdo a su resistencia corporal.

2.2.2 Actividades Físicas en la primaria

Viera (2019) dijo que:

La realización de actividad física mejora la forma física de los niños y niñas. Dependiendo del tipo, intensidad, frecuencia, duración o número de músculos implicados, las actividades físicas pueden tener efectos sobre diferentes componentes de la forma física como la resistencia, la fuerza muscular o la

flexibilidad. A lo largo del día existen múltiples oportunidades para que niños y niñas puedan realizar la actividad física que necesitan para mantener y mejorar su salud. (p. 5).

Considero que lo dicho por el autor, es importante para que los niños y niñas tengan una buena salud, asimismo debemos incentivar que realicen actividades físicas, planificando su tiempo.

Infantes (2018) deduce que:

La aptitud física estaría relacionado con la capacidad física, no solo para desempeñar las actividades físicas, sino también para poder realizarlo de forma adecuada o eficiente, lo que implica un mayor valor de exigencia en el recurso del organismo, además de resistencia, y la capacidad para recuperarse rápidamente. Es así, que no todos los seres humanos, tendrían esa predisposición facultativa o capacidad para resistir, insistir y hacer las actividades físicas de forma adecuada. Y ello, se muestra también dentro de los alumnos del sistema educativo, en este caso del nivel, primario. (p. 11).

Lo deducido por el autor, es muy importante, porque los estudiantes en el nivel primario deben de practicar actividades físicas con mayor exigencia, para que lleguen a tener la facultad o capacidad de resistencia al realizar las actividades físicas, lo que conllevaría a que la resistencia sea mayor, y la capacidad de recuperación sea más rápida.

2.2.3 Elementos de las Actividades Físicas

Ruiz, Jiménez, Mendizabal, García, y Graupera, (2012) Definen como elementos importantes de la condición física infantil a:

La capacidad física aeróbica de los niños y su importancia para la salud Implica la habilidad del sistema cardiorrespiratorio para transportar el oxígeno a los músculos, así como la capacidad de éstos en el uso del oxígeno recibido para la producción de energía durante periodos de tiempo relativamente prolongados. La fuerza como una de las cualidades físicas o capacidad condicional, cualidad muscular derivada de las contracciones de sus fibras. Su manifestación en las edades de crecimiento y desarrollo se expresa en la capacidad de superar obstáculos, vencer resistencias o movilizar objetos. La flexibilidad, como un factor cuyas características son muy peculiares. Es el único componente, cuyo apogeo coincide con el paso de la infancia a la adolescencia, perdiéndose después progresivamente. La flexibilidad es la capacidad de movilizar una articulación hasta su máxima amplitud, lo que requiere el concurso de todos los elementos constitutivos de cada articulación. La composición corporal de los escolares, que no solo tiene una influencia en el rendimiento deportivo sino también en la salud de los escolares, teniendo una influencia decisiva en la respuesta fisiológica al ejercicio. Durante la infancia, la masa magra aumenta de forma similar en ambos sexos. (pp. 4-7)

Lo dicho por los autores sobre los elementos de la actividad física, como la capacidad física aeróbica, la fuerza, la flexibilidad y la composición corporal, son muy importantes en la infancia, por ello deben de realizarse en forma controlada.

Fernández (2018) Dijo que:

La flexibilidad es una de las capacidades físicas básicas. Se encuentra íntimamente ligada a la movilidad articular y a la elasticidad muscular. La movilidad articular se refiere a la capacidad de ejecución de movimientos de máxima amplitud por medio de la estructura de la articulación. En función del tipo de articulación, los movimientos y amplitudes serán diferentes. La elasticidad muscular es la capacidad muscular de poder alongarse y volver a la posición inicial una vez terminada la fuerza que realiza el estiramiento. (pp. 12-13)

Lo dicho por el autor es importante ya que la flexibilidad permite mayor fluidez y amplitud de los movimientos durante la realización de actividades físicas, lo que mejora la capacidad infantil para evitar lesiones de tejidos blandos, desgarros musculares o ligamentosos.

2.2.4 Clasificación de las Actividades Físicas

Ruiz, Jiménez, Mendizabal, García, y Graupera, (2012) Manifiestan que:

La capacidad física aeróbica de los niños, son resistentes y pueden ser capaces de llevar a cabo esfuerzos moderados de larga duración, también denominados aeróbicos. Es éste uno de los aspectos más estudiados por la participación predominante del corazón, circulación y musculatura. (p. 4)

Estoy de acuerdo con lo manifestado por los autores, ya que la capacidad física aeróbica en los niños les ayuda a realizar las actividades físicas.

Ruiz, Jiménez, Mendizabal, García, y Graupera, (2012) Dicen que:

La fuerza es una cualidad muscular derivada de las contracciones de sus fibras. Su manifestación en las edades de crecimiento y desarrollo se expresa en la capacidad de superar obstáculos, vencer resistencias o movilizar objetos. El aumento del tamaño muscular juega un papel muy importante en el desarrollo de la fuerza en las edades de crecimiento. Si a la hipertrofia natural ligada al propio crecimiento se le añade el efecto de la práctica de actividades físicas, se estará contribuyendo a que el tejido magro predomine sobre el tejido graso. (p. 5).

Lo dicho por los autores sobre la fuerza, es muy importante ya que en la infancia, debe desarrollarse correctamente y en forma controlada.

2.2.5 Características de las Actividades Físicas

Cabello (2018) Dice que:

La organización mundial de la salud (OMS) considero que “la actividad física intensa, requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca. Las actividades físicas de esfuerzo vigoroso exigen una respiración adecuada de mucha intensidad, acelerando el ritmo cardiaco (p. 22)

Estoy de acuerdo con lo que dice el autor porque cuando los estudiantes realizan actividades intensas su ritmo cardiaco aumenta, por lo que empiezan a agitarse.

2.2.6 Beneficios de las Actividades Físicas

Phillipps (2019) Manifiesta que:

Un nivel adecuado de ejercicio físico en la infancia ayuda a garantizar el desarrollo fisiológico óptimo durante las etapas de crecimiento y a prevenir enfermedades infantiles, consiguiendo así uno de los objetivos principales de la Educación Física marcado por la administración, combatir el sedentarismo, con el fin de procurar un desarrollo fisiológico óptimo. (p. 30)

Lo manifestado por el autor es importante porque las actividades físicas en la infancia ayudan a que los estudiantes no lleguen al sedentarismo.

Cabello (2018) Considera que:

Los estudios científicos fisiológicos, psicológicos y sociales mejoran la calidad de vida y vivir a plenitud una vida longeva. **Beneficios fisiológicos:** La actividad física reduce el riesgo de padecer: enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes. Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea, los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física). **Beneficio psicológico:** La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico. **Beneficios sociales:** Acrecienta la independización y se integra a la sociedad de las personas, el provecho será especialmente relevante para las personas con discapacidad física o mental (p. 20).

En relación a lo considerado por el autor, los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, deben ser acompañados por una alimentación apropiada, así como realizar actividad física diaria mejora notablemente la salud emocional.

2.2.7 Importancia de las Actividades Físicas en la Educación Primaria

González y Portolés (2014) Manifiesta que: “La práctica de actividad física es determinante para la motivación del individuo hacia la realización de una determinada tarea o actividad. Los sujetos activos muestran una motivación intrínseca mayor que los sedentarios” (p. 54). Lo manifestado por los autores, es importante ya que la actividad física ayuda a los estudiantes a que estén motivados para que puedan realizar sus actividades diarias y así eviten el sedentarismo.

2.2.8 Dimensiones de las Actividades Físicas:

2.2.8.1 Actividades de Juego

González y Portolés (2014) Manifiestan que:

El periodo adolescente se presenta marcado por una serie de cambios físicos, sociales, psicológicos, morales y emocionales, que suponen para el sujeto distintas variaciones y modificaciones respecto a sus hábitos diarios, su estilo de vida y su forma de ocupar el tiempo de ocio. La actividad física y deportiva extraescolar (AFYDE) no aparece entre las actividades de ocio más practicadas por los adolescentes, a pesar de que debería ser protagonista principal, dado los beneficios a nivel biopsicosocial que provoca. Sin embargo, la realidad es muy distinta, y son numerosas las investigaciones que confirman bajos niveles de AFYDE en la adolescencia. (p. 53)

2.2.8.2 Prácticas deportivas

Hernández (1994) manifiesta que:

Otros ámbitos de actuación (deportivo, terapéutico) Enmarcar la actividad física en el ámbito competitivo es describir el deporte adaptado. El deporte adaptado presenta una serie de características, entre las cuales destacamos: sujetos que presentan dismotricidad, reglas adaptadas, instalaciones y material adecuado, transporte, etcétera. Básicamente, el deporte adaptado toma esta denominación por las adaptaciones de las reglas deportivas y por las personas que presentan dismotricidad. Cuando esta discapacidad con plenitud, pero de alguna forma lo practican junto a personas que no presentan minusvalías, el deporte toma la denominación de deporte integración. (p. 15)

Según lo manifestado por el autor, se refiere a las personas que practican actividades físicas que presentan una determinada habilidad especial, la que imposibilita realizar la actividad deportiva, toma el nombre de actividad física adaptado.

2.2.8.3 Salud

Cabello (2018) Dice que:

Toda actividad física es necesario e indispensable para el cuidado de la salud del ser humano y por ende contribuye a mejorar su calidad de vida; en la actualidad la inactividad física (sedentarismo) y el consumo de alimentos chatarra ponen en riesgo la salud de los niños, niñas y jóvenes, ocasionando diversos tipos de enfermedades tales como: cardiopatía, obesidad, depresión y problemas respiratorios. El hacer actividad física, implica tener hábitos de práctica permanentes, no menor de 5 veces por semana o 150 minutos semanales. Consiste en realizar juegos recreativos, deportes adaptados o ejercicios programados según

sus posibilidades. Estas recomendaciones son válidas para todos los y las estudiantes de 5 a 17 años tanto en la escuela, como en la familia o la comunidad.

(p. 13)

Considero que lo dicho por el autor es importante, ya que los estudiantes deben de practicar actividades físicas, para que no estén propensos a tener enfermedades que afectarían su salud.

2.3 Bases teóricas de Obesidad

2.3.1 Definición de Obesidad

Brillant (2014, como citó en García, 2004) manifiesta que: “La obesidad es el estado de congestión grasosa en la cual sin que el individuo esté enfermo los miembros aumentan poco a poco de volumen y pierden su forma y armonía original” (p.588). Es importante la observación del autor, ya que esta enfermedad de la obesidad hoy en día está atacando a todos en general sin distinciones de edad, debido a muchos factores que implican el alto índice.

Bray (1997, como se citó en García, 2004) dice que: “La obesidad, es un desorden multifactorial, i.e., hay un número de factores que influyen para que se desarrolle o no la obesidad o el aumento anormal de la grasa corporal.” (p.588). Mediante este concepto nos aclara que la obesidad es un desorden en nuestra vida cotidiana ya sea desorden alimenticio y el sedentarismo.

2.3.2 Obesidad en la primaria

Alba-Martín, R. (2016) manifiesta que:

En los países desarrollados la obesidad infantil se ha incrementado alarmantemente en los últimos años, convirtiéndose en un grave problema de salud pública. La obesidad es una enfermedad crónica de origen multifactorial que comienza durante la niñez y adolescencia. Se produce por un desequilibrio entre el consumo y el gasto energético. Como causas influyentes destacan: factores genéticos, biológicos, de comportamiento y culturales. Su tratamiento resulta muy complicado en esta etapa de crecimiento porque cualquier déficit nutricional puede repercutir negativamente en el desarrollo integral del niño. (p. 41)

Resaltar la apreciación del autor, es cierto que hoy en día los niños son los más afectados con este problema ya que el índice de afectados ha subido considerablemente hoy llamada la enfermedad del ciclo

2.3.3 Elementos de la obesidad

García (2015). Sus elementos son cinco: obesidad de predominio central o abdominal, hipertensión, hipertrigliceridemia, hiperglucemia y descenso del colesterol unido a lipoproteínas de alta densidad. Para el diagnóstico de síndrome metabólico se requiere la presencia de al menos tres de ellos. (p.71) Estamos de acuerdo con el autor ya que cumplen un rol importante para mejorar la calidad de vida en especial de los niños.

2.3.4 Clasificación de la obesidad

Moral y Redondo (2005) manifiestan que los elementos de la obesidad son:

Hiperplástica: Se caracteriza por al aumento del número de células adiposas.

Hipertrófica: Aumento del volumen de los adipocitos. Primaria: En función de los

aspectos etiológicos la obesidad primaria representa un desequilibrio entre la ingestión de alimentos y el gasto energético. Secundaria: En función de los aspectos etiológicos la obesidad secundaria se deriva como consecuencia de determinadas enfermedades que provocan un aumento de la grasa corporal. (p.1)

En la parte del elemento primario nos dice bien claro que es un desequilibrio de ingestión de alimentos y poca actividad física que ambos deben ser conducidos al mismo ritmo.

2.3.5 Características de la Obesidad

Del Águila (2017) manifestó que:

Por otro lado, las dietas con alto contenido de grasas saturadas, carbohidratos de rápida absorción y poco consumo de grasas polinsaturadas y fibras, así como el incremento de sedentarismo, son algunas características de la transición epidemiológica nutricional, asimismo la mayor disponibilidad de alimentos de bajos costo ha permitido que la población pueda acceder a alimentos con alto contenido energético (p.114).

2.3.6 Desventajas de la Obesidad

Iguacel (2018) dice que:

La presente Tesis Doctoral tiene como objetivo explorar las asociaciones entre grupos vulnerables y diferentes resultados de salud, particularmente: 1) la asociación entre las vulnerabilidades sociales en los niños y factores relacionados con el balance energético (alimentación, actividad física y conductas sedentarias) 2) la asociación entre las vulnerabilidades sociales en la infancia y los problemas psicosociales 3) la relación

entre las diferentes vulnerabilidades con la obesidad y el síndrome metabólico. Todas estas asociaciones se estudiaron de forma transversal y longitudinalmente por lo que esta tesis también tuvo como objetivo: 4) evaluar el impacto de las vulnerabilidades sociales a lo largo del tiempo, así como el efecto de la acumulación de estas desventajas socioeconómicas en la obesidad y en sus factores relacionados, independientemente de la educación y de los ingresos familiares. (p. 1)

2.3.7 Riesgo de enfermedades de la Obesidad en la Educación Primaria

Del Águila (2017) manifestó que:

La obesidad durante la infancia está influenciada por factores genéticos, epigenéticos, conductuales y ambientales. Entre éstos, los factores conductuales y ambientales son más fácilmente modificables durante la infancia, por lo que estos son el foco de las intervenciones clínicas, de ahí la importancia de identificar factores de riesgo de obesidad en la población pediátrica. Estos factores de riesgo son los antecedentes familiares de obesidad, los malos hábitos de alimentación y el sedentarismo, entre otros. (p. 114)

2.3.8 Dimensiones de la Obesidad

2.3.8.1 Tipo de alimentación

Leiva (2019) Dice que:

La alimentación es importante y determinante en la pérdida o ganancia de peso de las personas y mucho más en los niños, de allí que “los primeros años de vida son

cruciales para establecer hábitos de alimentación saludable y de actividad física que reduzcan el riesgo de obesidad. (p. 23)

Lo dicho por el autor es importante, ya que una buena alimentación juega un rol importante en la reducción del riesgo de obesidad.

2.3.8.2 Tipo de familia

Midietacojea, (2018, como cito Bacón, 2019) dice que:

“En el caso más cercano a los más pequeños se encuentra en el ámbito familiar, lo ideal es desarrollar modelos de ejemplo que sirvan a los niños como referencia para su futuro. La familia debe ser una pieza activa en la que el niño vea los pasos a seguir y no basta con decirle a nuestro hijo “haz deporte”, el efecto educativo será mucho mayor si la decisión es tomada en conjunto y se convierte en un “hagamos deporte”. Cuanto antes se inicie esta decisión mejor (p. 27)

Con lo referente a lo que dice el autor, tenemos que tener en cuenta que la familia influye en la alimentación de los hijos desde niños.

2.3.8.3 Publicidad de alimentos

Jimenez (2019) opina que:

Dichas prácticas de alimentación en su mayoría, son llevadas a cabo por las madres, las cuales, muchas veces se ven limitadas por diversos factores que influyen en el estado nutricional de los menores, tales como insuficiente conocimiento, nivel económico, cultura, en otras situaciones la elección de alimentos, la cual está influenciada por su disponibilidad y costo, preparación y creencias sobre la

alimentación, factores sociales, geográficos, entre otros, que dificultan las elección adecuada sobre la forma más saludable de alimentarse en cada etapa de la vida.(p.

10)

La opinión del autor sobre la influencia es importante ya que la influencia que reciben los menores también viene de la publicidad la cual influyen en su alimentación.

Capítulo III: Diseño Metodológico

3.1 Enfoque

Con respecto al enfoque utilizado para la investigación este fue **cuantitativo**. Para ello, Ñaupas, Mejía, Novoa, y Villagómez. (2014) manifiestan que:

Utilizar la recolección de datos y el análisis de los mismos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis formuladas previamente. Además, confía en la medición de variables e instrumentos de investigación, con el uso de estadística descriptiva e inferencial, en tratamiento estadístico y la prueba de hipótesis entre otros (p. 97)

Según lo manifestado por los autores establecen que uno de los principios es medir, por lo que en nuestra investigación emplea un instrumento de investigación.

3.2 Tipo

Cabe señalar el tipo considerado aquí, es básico. En relación a ello, Müggenburg y Pérez (2007) dicen que:

La investigación básica, se orienta a la acumulación de información o la formulación de una teoría. Este tipo de investigación no está encaminado a resolver problemas inmediatos, sino a la ampliación de la base de conocimientos de una disciplina por el conocimiento y la comprensión en sí. (p. 38)

Por lo expuesto por los autores, esta investigación no resolverá el problema, trata de comprender el motivo del problema, recolectando información.

3.3 Diseño

Desde la perspectiva del diseño del estudio, es correlacional el que fue considerado para este caso. Es así, Salkind (1998, como se citó en Bernal, 2010) afirma que: “la investigación

correlacional tiene su propósito mostrar o examinar la relación entre variables o sus resultados”. (p.114). Según lo afirmado por el autor tiene relación con la investigación que estamos realizando porque queremos examina las relaciones ente las variables.

3.4 Población

Para la presente tesis, se ha tenido a bien considerar a los niños del 5to grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, ubicada en Calle Comercio N° 1014. En tal sentido, la información al alcance existente constituye 46 clientes.

3.5 Muestra

En relación con las personas, a las cuales se recogió la información para el tratamiento de los datos de la investigación y de los cuales se hizo la observación y medición de las variables del estudio. Es así, para esta tesis se tomó en cuenta una muestra por conveniencia de 20 participantes.

3.6 Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	ESCALA	TÉCNICA INSTRUMENTO
Actividades Físicas	Prieto (2011). Menciona: “No es ni más ni menos que todas aquellas actividades que realizamos a lo largo del día en las cuales consumimos energía a través del movimiento corporal (andar, limpiar, bailar, jugar etc.)” (p.2)	Actividades de juego: González y Portolés (2014) Manifiestan que: El periodo adolescente se presenta marcado por una serie de cambios físicos, sociales, psicológicos, morales y emocionales, que suponen para el sujeto distintas variaciones y modificaciones respecto a sus hábitos diarios, su estilo de vida y su forma de ocupar el tiempo de ocio. La actividad física y deportiva extraescolar (AFYDE) no aparece entre las actividades de ocio más practicadas por los adolescentes, a pesar de que debería ser protagonista principal, dado los beneficios a nivel biopsicosocial que provoca. Sin embargo, la realidad es muy distinta, y son numerosas las investigaciones que confirman bajos niveles de AFYDE en la adolescencia. (p. 53)	Con qué frecuencia realizas actividades dentro de casa.	1	5= Siempre 4= La mayoría de veces si 3= Algunas veces sí, algunas veces no 2= La mayoría de veces no 1= Nunca	Cuestionario
			Con qué frecuencia realizas actividades fuera de casa.	2		
			Sigues alguna rutina en específico	3		
			Realizas algún deporte organizado (futbol, básquet, otro)	4		
			Realizas algún deporte libre (caminar, bailar)	5		
			Dedicas tu tiempo para realizar algún deporte	6		
			Cuando realizas actividades físicas te cuesta respirar	7		
			Al realizar actividades físicas tienes mareos	8		
			Visitas al médico para una revisión general	9		
	Prácticas deportivas: Hernández (1994) manifiesta que: Otros ámbitos de actuación (deportivo, terapéutico) Enmarcar la actividad física en el ámbito competitivo es describir el deporte adaptado. El deporte adaptado presenta una serie de características, entre las cuales destacamos: sujetos que presentan dismotricidad, reglas adaptadas, instalaciones y material adecuado, transporte, etcétera. Básicamente, el deporte adaptado toma esta denominación por las adaptaciones de las reglas deportivas y por las personas que presentan dismotricidad. Cuando esta discapacidad con plenitud, pero de alguna forma lo practican junto a personas que no presentan minusvalías, el deporte toma la denominación de deporte integración. (p. 15)					
	Salud: Cabello (2018) Dice que: Toda actividad física es necesario e indispensable para el cuidado de la salud del ser humano y por ende contribuye a mejorar su calidad de vida; en la actualidad la inactividad física (sedentarismo) y el consumo de alimentos chatarra ponen en riesgo la salud de los niños, niñas y jóvenes, ocasionando diversos tipos de enfermedades tales como: cardiopatía, obesidad, depresión y problemas respiratorios. El hacer actividad física, implica tener hábitos de práctica permanentes, no menor de 5 veces por semana o 150 minutos semanales. Consiste en realizar juegos recreativos, deportes adaptados o ejercicios programados según sus posibilidades. Estas recomendaciones son válidas para todos los y las					

		estudiantes de 5 a 17 años tanto en la escuela, como en la familia o la comunidad. (p. 13)				
Obesidad	Ministerio de Salud de la Nación Argentina (2013). Menciona “La obesidad es el aumento de la masa adiposa lo cual implica que, para evaluarla, se requiere de mediciones que permitan estimarla objetivamente. La medición directa de la masa adiposa es literalmente imposible pues obligaría a separarla del resto del cuerpo para establecer su peso. Como alternativa, se han desarrollado diferentes métodos para estimarla; por ejemplo, los pliegues cutáneos, la bioimpedanciometría, la hidrodensitometría, la densitometría de absorción dual de rayos X (DEXA), etc.” (p.15)	Tipo de alimentación: Leiva (2019) Dice que: La alimentación es importante y determinante en la pérdida o ganancia de peso de las personas y mucho más en los niños, de allí que “los primeros años de vida son cruciales para establecer hábitos de alimentación saludable y de actividad física que reduzcan el riesgo de obesidad. (p. 23)	Con que frecuencia consumes verduras	10	5= Siempre 4= La mayoría de veces si 3= Algunas veces sí, algunas veces no 2= La mayoría de veces no 1= Nunca	Cuestionario
			Con que frecuencia tomas agua	11		
			Asistes al consultorio de nutricionista para pedir recomendaciones para tu salud	12		
		Tipo de familia: Midietacojea, (2018, como cito Bacón, 2019) dice que: “En el caso más cercano a los más pequeños se encuentra en el ámbito familiar, lo ideal es desarrollar modelos de ejemplo que sirvan a los niños como referencia para su futuro. La familia debe ser una pieza activa en la que el niño vea los pasos a seguir y no basta con decirle a nuestro hijo “haz deporte”, el efecto educativo será mucho mayor si la decisión es tomada en conjunto y se convierte en un “hagamos deporte”. Cuanto antes se inicie esta decisión mejor (p. 27)	En reuniones familiares consumes alimentos saludable	13		
			Con que frecuencia tienes acompañamiento en casa que cambia tu estilo de alimentación	14		
			Con que frecuencia te alimentas fuera de casa	15		
		Publicidad de alimentos: Jimenez (2019) opina que: Dichas prácticas de alimentación en su mayoría, son llevadas a cabo por las madres, las cuales, muchas veces se ven limitadas por diversos factores que influyen en el estado nutricional de los menores, tales como insuficiente conocimiento, nivel económico, cultura, en otras situaciones la elección de alimentos, la cual está influenciada por su disponibilidad y costo, preparación y creencias sobre la alimentación, factores sociales, geográficos, entre otros, que dificultan las elección adecuada sobre la forma más saludable de alimentarse en cada etapa de la vida.(p. 10)	Con que frecuencia ves publicidad de comidas chatarras	16		
			Con que frecuencia te interesa ver publicidad de comida saludable	17		
			Compran alimentos no saludables ofrecidos por la TV, internet.	18		

3.7 Técnicas e instrumento para la recolección de datos

En efecto la técnica considerada para este estudio fue la encuesta. Es por ello, que consideramos lo que: Quispe (2013) dice:

La encuesta es una forma de obtener datos directamente de la gente en una forma sistemática y estandarizada, por lo cual se aplica una serie de preguntas, las cuales deben ser estructuradas previamente. Las preguntas por lo general se presentan escritas en un formato llamado cuestionario. Ésta es aplicada en la misma forma a todas las personas de una parte de la población. Los datos obtenidos de la encuesta son usados para hacer inferencias a toda la población de interés. (p. 11)

Con respecto a lo que dice el autor, estamos de acuerdo ya que en esta investigación se está aplicando una serie de preguntas para reunir datos sobre un asunto determinado.

Además, el instrumento de investigación para esta tesis fue un cuestionario. Es así que, Zorrilla, Torres, Luiz, y Alcino, (1999). Explican que:

El cuestionario es el instrumento escrito que debe resolverse sin intervención del investigador. Establece de forma provisional las consecuencias lógicas de un problema que, aunadas a la experiencia del investigador y con la ayuda de la literatura especializada, servirán para elaborar las preguntas congruentes con dichas secuencias lógicas. (p. 119)

Sobre lo que explican los autores, en esta investigación emplearemos un instrumento para recoger la información que permitirá dar cuenta de las variables.

3.8 Validez y confiabilidad del instrumento

Con respecto a la validez se pidió la validación a tres jueces con conocimientos de investigación. Además del área a que compete a este estudio. A continuación, se muestra en la siguiente tabla a los jueces consultados.

Tabla 2

Jueces consultados

N°	Apellidos y nombres	Grado académico	Institución de procedencia	Porcentaje que le asignó al instrumento
1	Pineda Gamarra, Israel	Doctor	I.S.P.P Jorge Basadre	100%
2	Rodríguez Núñez, Rosario Margarita	Magister	I.E.P N° 40479 Miguel Grau Matarani	79.8 %
3	Taboada Jiménez, Alberto	Magister	I.S.P.P Jorge Basadre	80%

Para la confiabilidad del instrumento hemos utilizado el estadígrafo Alfa de Cronbach. En consecuencia, el valor de la prueba, dio como resultado el valor de 0,61 confirmando para ello que tiene una magnitud alta de confiabilidad, porque es un instrumento nuevo.

Tabla 3

Resultado de confiabilidad

Alfa de Cronbach	Nro. de elementos
0,61	18

Capítulo IV: Resultados

4.1 Participantes

Tabla 4

Participantes por género

Género	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	12	60%
Masculino	8	40%
Total	20	100%

Los participantes en el presente estudio fueron 20 estudiantes de los cuales 12 son femeninos que representan el 60%. Asimismo, 8 masculinos representan el 40%. La mayoría pertenece al género femenino. El muestreo fue por conveniencia.

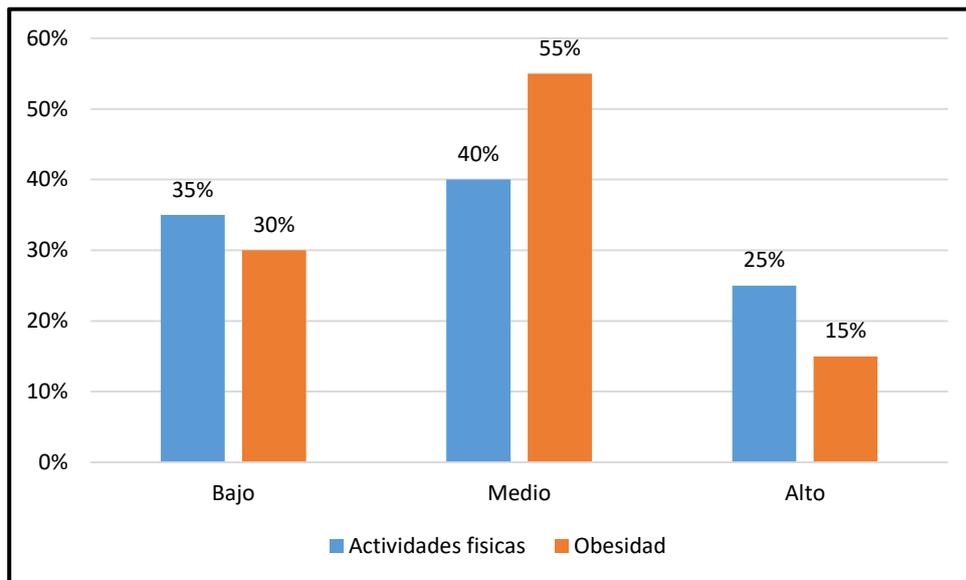
4.2 Resultados descriptivos de las relaciones

4.2.1 Relación de Actividades Físicas y Obesidad

Tabla 5

Relación de Actividades Físicas y Obesidad

Escala	Actividades físicas		Obesidad	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	7	35%	6	30%
Medio	8	40%	11	55%
Alto	5	25%	3	15%
Total	20	100%	20	100%



Figuras 1 Relación de Actividades Físicas y Obesidad

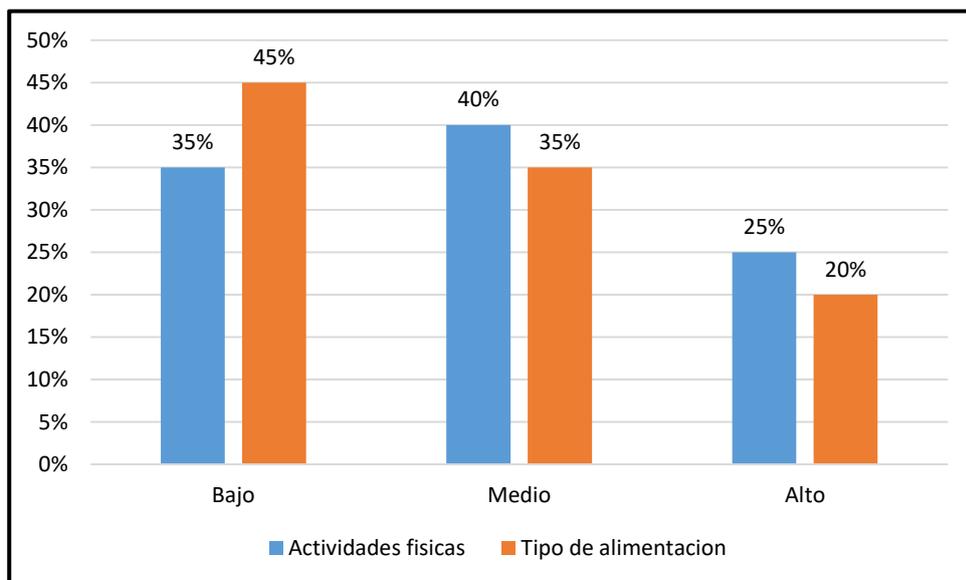
En relación a la tabla y figura antes mostradas sobre actividades físicas y obesidad, estos se distribuyen en la escala bajo en 35% y 30% respectivamente. Además en la escala medio en 40% y 55% proporcionalmente. Por otro lado, en el nivel alto en 25% y 15% correspondientemente. Esto nos indica que los estudiantes del 5to grado de la I.E. San Vicente de Paúl, tienen mayor porcentaje en la escala medio indicado que necesitan apoyo en las actividades físicas para las actividades de juego, prácticas deportivas y salud. Además, en la obesidad dentro del contexto en el tipo de alimentación, tipo de familia y publicidad de alimentos.

4.2.2 Relación de Actividades físicas y tipo de alimentación

Tabla 6

Relación de Actividades físicas y tipo de alimentación

Escala	Actividades físicas		Tipo de alimentación	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	7	35%	9	45%
Medio	8	40%	7	35%
Alto	5	25%	4	20%
Total	20	100%	20	100%



Figuras 2 Relación de Actividades físicas y tipo de alimentación

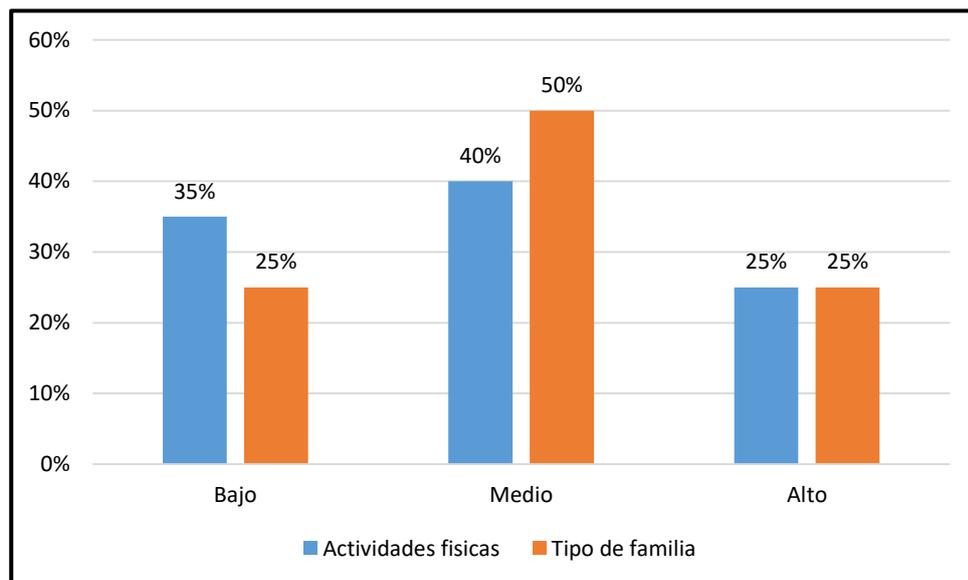
Con respecto a la tabla y figura antes presentadas en relación a las actividades físicas y tipo de alimentación, estos se intercambian en la escala bajo en 35% y 45% respectivamente. Asimismo en la escala medio en 40% y 35% proporcionalmente. Por otro lado, en el nivel alto en 25% y 20% correspondientemente. Esto nos indica que los estudiantes de 5to grado de la IE San Vicente de Paúl, están en proceso de definir el porcentaje mayor, ya que en las actividades físicas tienen mayor porcentaje en la escala medio, y en tipos de alimentación tienen mayor porcentaje en la escala bajo, indicando que necesitan apoyo en las actividades físicas para las actividades de juego, prácticas deportivas y salud. Además, en el tipo de alimentación, en el consumo de verduras, ingesta de agua y asistencia al consultorio del nutricionista.

4.2.3 Relación de Actividades físicas y tipos de familia

Tabla 7

Relación de Actividades físicas y tipos de familia

Escala	Actividades físicas		Tipo de familia	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	7	35%	5	25%
Medio	8	40%	10	50%
Alto	5	25%	5	25%
Total	20	100%	20	100%



Figuras 3 Relación de Actividades físicas y tipos de familia

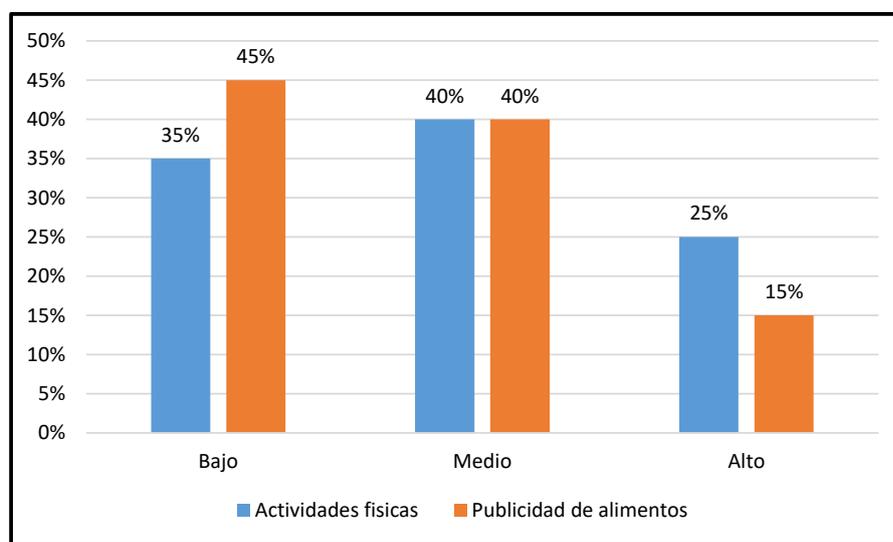
En función a la tabla y figura antes presentadas en relación a las Actividades físicas y tipos de familia, estos comparten en la escala bajo en 35% y 25% respectivamente. Asimismo en la escala medio en 40% y 50% proporcionalmente. Por otro lado, en el nivel alto en 25% y 25% correspondientemente. Esto nos indica que los estudiantes del 5to grado de la IE San Vicente de Paúl, tienen mayor porcentaje en la escala medio indicado que necesitan apoyo en las actividades físicas para las actividades de juego, prácticas deportivas y salud. Además en tipo de familia en el consumo de alimentos saludables, estilo de alimentación e ingerir alimentos fuera de casa.

4.2.4 Relación Actividades Físicas y Publicidad de Alimentos

Tabla 8

Relación Actividades Físicas y Publicidad de Alimentos

Escala	Actividades físicas		Publicidad de alimentos	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo		7 35%	9 45%	
Medio		8 40%	8 40%	
Alto		5 25%	3 15%	
Total		20 100%	20 100%	



Figuras 4 Relación Actividades Físicas y Publicidad de Alimentos

Con respecto a los resultados de la tabla y figura antes mostradas de la relación de las actividades físicas y publicidad de alimentos, estos arrojan en la escala bajo un 35% y 45% correspondientemente. Asimismo en la escala medio en 40% y 40% proporcionalmente. Por otro lado, en el nivel alto en 25% y 15% correspondientemente. Esto nos indica que los del 5to grado de la IE San Vicente de Paúl, están en proceso de definir el porcentaje mayor, ya que en las actividades físicas tienen mayor porcentaje en la escala medio y en publicidad de alimentos en la escala bajo, indicado que necesitan apoyo en las actividades físicas para las actividades de juego, prácticas deportivas y salud. Además en la publicidad de alimentos no influya en el consumo de comida chatarras y la influencia sea para que compre comida saludable.

4.3 Resultados inferencias

4.3.1 Prueba de normalidad

Tabla 9

Prueba de normalidad

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Tipo de Alimentación	,975	20	,846
Tipo de familia	,911	20	,068
Publicidad de alimentos	,926	20	,129
Actividades Físicas	,891	20	,028
Obesidad	,927	20	,138

Se explica que “Shapiro-Wilk” es un estadístico utilizado aquí, debido a que las observaciones son 20 y por lo tanto son menores a 50 elementos. Se encontraron los siguientes resultados: ($p=,846 > \alpha=0,05$ en Tipo de alimentación), ($p=,068 > \alpha=0,05$ en el tipo de familia), ($p=,129 > \alpha=0,05$ en publicidad de alimentos), ($p=,028 < \alpha=0,05$ en actividades físicas) ($p=,138 > \alpha=0,05$ en obesidad). En consecuencia, todos los “p valor” son menor a 0,05, esto indica que las muestras no tienen distribución normal. En consecuencia, para la constatación de las hipótesis se tendrá que usar una prueba no paramétrica, para la presente investigación se usará Rho de Spearman. Del mismo modo. El nivel de confianza será el 95%, con un valor α 0,05.

4.3.2 Contrastación de la hipótesis general

Para el procedimiento se propone las siguientes hipótesis nula y alterna.

H₀ Las actividades físicas NO tienen relación significativa inversa con la obesidad en los niños del 5 grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021.

H₁: Las actividades físicas tienen relación significativa inversa con la obesidad en los niños del 5 grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021.

Prueba Rho de Spearman para la hipótesis general

Tabla 10

Prueba Rho de Spearman para la hipótesis general

		Correlaciones		
		Actividades		
			Físicas	Obesidad
Rho de Spearman	Actividades Físicas	Coeficiente de correlación	1,000	-,649**
		Sig. (bilateral)	.	,002
		N	20	20
	Obesidad	Coeficiente de correlación	-,649**	1,000
		Sig. (bilateral)	,002	.
		N	20	20

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

En relación a los resultados encontrados se establece que la correlación es inversa, porque el coeficiente de correlación “Rho de Spearman” es “-0,649” negativo, eso quiere decir que, si la variable “Actividades físicas” aumenta, la “obesidad” disminuye, y si una de ellas disminuye la otra aumenta. Del mismo modo, el grado de significancia de la prueba es ($p=,002 < \alpha=0,05$) eso indica que se rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alterna que establece: Las actividades físicas tienen relación significativa inversa con la obesidad en los niños del 5 grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021.

4.3.3 Contrastación de las hipótesis específicas

Para el procedimiento se propone las siguientes hipótesis nulas y alternas.

H₀ Las actividades físicas NO tienen relación significativa con el tipo de alimentación en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul Mollendo, 2021.

H₁: Las actividades físicas tienen relación significativa con el tipo de alimentación en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul Mollendo, 2021.

Prueba Rho de Spearman para la hipótesis específica actividades físicas y tipo de alimentación

Tabla 11

Prueba Rho de Spearman hipótesis específica actividades físicas y tipo de alimentación

Correlaciones				
			Actividades Físicas	Tipo de Alimentación
Rho de Spearman	Actividades Físicas	Coefficiente de correlación	1,000	-,667**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	20	20
Tipo de Alimentación	Tipo de Alimentación	Coefficiente de correlación	-,667**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	20	20

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

En relación a los resultados encontrados se establece que la correlación es inversa, porque el coeficiente de correlación “Rho de Spearman” es “-0,667” negativo, eso quiere decir que, si la variable “Actividades físicas” aumenta, el “tipo de alimentación” disminuye, y si una de ellas disminuye la otra aumenta. Del mismo modo, el grado de significancia de la prueba es ($p=,001 < \alpha=0,05$) eso indica que se rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alterna que establece: Las actividades físicas tienen relación significativa con el tipo de alimentación en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul Mollendo, 2021.

H₀ Las actividades físicas NO tienen relación significativa con el tipo de familia en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021.

H₁: Las actividades físicas tienen relación significativa con el tipo de familia en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021.

Prueba Rho de Spearman para la hipótesis específica actividades físicas y tipo de familia

Tabla 12

Prueba Rho de Spearman hipótesis específica actividades físicas y tipo de familia

		Correlaciones		
		Actividades		
		Físicas	Tipo de familia	
Rho de Spearman	Actividades Físicas	Coeficiente de correlación	1,000	-,564**
		Sig. (bilateral)	.	,010
		N	20	20
	Tipo de familia	Coeficiente de correlación	-,564**	1,000
		Sig. (bilateral)	,010	.
		N	20	20

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

En relación a los resultados encontrados se establece que la correlación es inversa, porque el coeficiente de correlación “Rho de Spearman” es “-0,564” negativo, eso quiere decir que, si la variable “Actividades físicas” aumenta, el “tipo de familia” disminuye, y si una de ellas disminuye la otra aumenta. Del mismo modo, el grado de significancia de la prueba es ($p=,010 < \alpha=0,05$) eso indica que se rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alterna que establece: Las actividades físicas tienen relación significativa con el tipo de

familia en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul Mollendo, 2021.

H₀ Las actividades físicas NO tienen relación significativa con la publicidad de alimentos en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021.

H₁: Las actividades físicas tienen relación significativa con la publicidad de alimentos en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021.

Prueba Rho de Spearman para la hipótesis específica actividades físicas y publicidad de alimentos.

Tabla 13

Prueba Rho de Spearman hipótesis específica actividades físicas y publicidad de alimentos

Correlaciones				
			Actividades Físicas	Publicidad de alimentos
Rho de Spearman	Actividades Físicas	Coeficiente de correlación	1,000	-,610**
		Sig. (bilateral)	.	,004
		N	20	20
	Publicidad de alimentos	Coeficiente de correlación	-,610**	1,000
		Sig. (bilateral)	,004	.
		N	20	20

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

En relación a los resultados encontrados se establece que la correlación es inversa, porque el coeficiente de correlación “Rho de Spearman” es “-0,610” negativo, eso quiere decir que, si la variable “Actividades físicas” aumenta, la “publicidad de alimentos” disminuye, y si una de ellas disminuye la otra aumenta. Del mismo modo, el grado de significancia de la prueba es ($p=,004 < \alpha=0,05$) eso indica que se rechaza la hipótesis nula

y acepta la hipótesis alterna que establece: Las actividades físicas tienen relación significativa con la publicidad e alimentos en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul Mollendo, 2021.

Discusión

Desde la perspectiva de las variables Actividad Física y Obesidad consideradas en la presente investigación busca describir el comportamiento de las correlaciones dadas de las mismas. Además, la asociación de la variable Actividad Física con las dimensiones: Tipo de alimentación, tipo de familia y publicidad de alimentos.

Cabe señalar en primer lugar, la hipótesis general descrita por la existencia de una considerable correlación entre el uso de las actividades físicas y Obesidad en los estudiantes de 5to grado de la I.E San Vicente de Paúl 2021, confirmado por el resultado del coeficiente de correlación “-0,649 ($p=,002 < \alpha=0,05$)” y respaldado por los datos de la estadística descriptiva que indican que ambas variables presentan resultados en la escala “alto” de 25% y 15% respectivamente. Mientras en la escala “medio” 40% y 55% correspondientemente. Del mismo modo, en la escala “bajo” 35% y 30%. Esto se fundamenta por las investigaciones que los estudiantes de 5to grado necesitan apoyo en las actividades físicas para las actividades de juego, prácticas deportivas y salud. Además, en la obesidad dentro del contexto en el tipo de alimentación, tipo de familia y publicidad de alimentos.

En relación a la primera hipótesis específica descrita por la existencia de una considerable correlación entre el uso de las actividades físicas y tipo de alimentación en los estudiantes de 5to grado de la I.E San Vicente de Paul, , 2021 , confirmado por el resultado del coeficiente de correlación (-846 $p=,846 > \alpha=0,05$) y respaldado por los datos de la estadística descriptiva que indican que ambos elementos contrastados presentan resultados en la escala “alto” de 25% y 20% respectivamente. Mientras en la escala

“medio” 40% y 35% correspondientemente. Del mismo modo, en la escala “bajo” 35% y 45%. Esto se fundamenta por las bases teóricas. Indicando que los estudiantes de 5to grado necesitan apoyo en las actividades físicas para las actividades de juego, prácticas deportivas y salud. Además, en el tipo de alimentación, en el consumo de verduras, ingesta de agua y asistencia al consultorio del nutricionista.

Con respecto a la segunda hipótesis específica descrita por la existencia de una considerable correlación entre el uso de las actividades físicas y tipo de familia en los estudiantes de 5to grado de la I.E San Vicente de Paúl, 2021 confirmado por el resultado del coeficiente de correlación Rho de Spearman ($p=-,649$) y respaldado por los datos de la estadística descriptiva que indican que ambos elementos contrastados presentan resultados en la escala “alto” de 25% y 25% respectivamente. Mientras en la escala “medio” 40% y 50% correspondientemente. Del mismo modo, en la escala “bajo” 35% y 25%. Esto se fundamenta por las bases teóricas, Esto nos indica que los estudiantes del 5to grado de la IE San Vicente de Paúl, tienen mayor porcentaje en la escala medio indicado que necesitan apoyo en las actividades físicas para las actividades de juego, prácticas deportivas y salud. Además en tipo de familia en el consumo de alimentos saludables, estilo de alimentación e ingerir alimentos fuera de casa.

Por su parte en la tercera hipótesis específica considerada por la existencia de una considerable correlación entre el uso de las actividades físicas y publicidad de alimentos en los estudiantes de 5to grado de la I.E San Vicente de Paúl ,2021 , confirmado por el resultado del coeficiente de correlación ,129 ($p=,129 > \alpha=0,05$ y respaldado por los datos de la estadística descriptiva que indican que ambos elementos contrastados presentan resultados en la escala “alto” de 25% y 15% respectivamente. Mientras en la escala “medio” 40% y 40% correspondientemente. Del mismo modo, en la escala “bajo” 35% y 45%. Esto se fundamenta por las bases teóricas. Indicando que los estudiantes de 5to

grado necesitan apoyo en las actividades físicas para las actividades de juego, prácticas deportivas y salud. Además en la publicidad de alimentos no influya en el consumo de comida chatarras y la influencia sea para que compre comida saludable.

Conclusiones

PRIMERA. Las variables actividad física y obesidad presenta los siguientes resultados: bajo 35% y 30%; Además en la escala “medio” 40 % y 55%; por último, la escala “alto” el 25% y 15%. También en el coeficiente de correlación “-0,649 se obtuvo ($p=,002 < \alpha=0,05$) Esto confirma que Las actividades físicas tienen relación significativa inversa con la obesidad en los niños del 5 grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021.

SEGUNDA. La Tipo de alimentación y actividad física presenta los siguientes resultados: bajo 35% y 45%; Además en la escala “medio” 40 % y 35%; por último, la escala “alto” el 25% y 20%. También en el coeficiente de correlación se obtuvo ($p=,846 > \alpha=0,05$) Esto confirma que Las actividades físicas tienen relación significativa inversa con tipo de alimentación en los niños del 5 grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021.

TERCERA. La Tipo de familia y actividad física presenta los siguientes resultados: bajo 35% y 25%; Además en la escala “medio” 40 % y 50%; por último, la escala “alto” el 25% y 25%. También en el coeficiente de correlación ,068 se obtuvo ($p=,068 > \alpha=0,05.$) Esto confirma que Las actividades físicas tienen relación significativa inversa con el tipo de familia en los niños del 5 grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021.

CUARTA. La Publicidad de alimentos y actividad física presenta los siguientes resultados: bajo 35% y 45%; Además en la escala “medio” 40 % y 40%; por último, la

escala “alto” el 25% y 15%. También en el coeficiente de correlación ,129 se obtuvo ($p=,129 > \alpha=0,05$) Esto confirma que Las actividades físicas tienen relación significativa inversa con la publicidad de alimentos en los niños del 5 grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021.

Recomendaciones

PRIMERA. Que los estudiantes del 5to grado de la I.E San Vicente de Paúl realicen más actividades físicas y disminuirán la obesidad para luego tener resultados favorables para su salud.

SEGUNDA. Que los estudiantes del 5to grado de la I.E San Vicente de Paúl consuman alimentos bajo en grasas y sean nutritivos y es necesario acudir al menos 2 veces al año a una nutricionista.

TERCERA. Que los estudiantes del 5to grado de la I.E San Vicente de Paúl tengan familias que sepan quererse y así recibir el apoyo socioemocional por parte de los integrantes de la familia, ya que ellos son el soporte de sus hijos.

CUARTA. Que los estudiantes del 5to grado de la I.E San Vicente de Paúl necesariamente deben de evitar de poner mucha atención en las malas publicaciones de comidas chatarras y más bien ponerse ver documentales que favorezcan su salud.

Referencias

Alba-Martín R. (2016) Prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria (Revista electrónica de enfermería N° 42 pp. 40-51, Hospital Universitario Reina Sofía, Córdoba, España) Recuperado de <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/212531/191191>

Bernal, C. A. (2010). Metodología de la información. (3a ed.). Bogotá, Colombia: Pearson Educación. Recuperado de <https://anyflip.com/vede/ohla/basic>

Briones F. (2019). *Actividad física y rendimiento cognitivo de estudiantes de bachillerato – educación básica de jóvenes y adultos*. (Tesis de Licenciatura, Universidad de Guayaquil, Guayaquil- Colombia) Recuperado de: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/39577>

Cabello C. J. (2018) *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018*. (Tesis de maestría, Universidad César Vallejo, Lima, Perú) recuperado de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/18481>

Castillo P. & Ferrer R. (2019) *Estilos de enseñanza utilizados por los profesores de educación física en el nivel primaria en el Distrito de Chilca*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo, Perú.) Recuperado de <https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/5621>

Del Águila C. (2017). *Obesidad en el niño: factores de riesgo y estrategias para su prevención en Perú*. (Revista peruana de medicina experimental y salud pública. 2017;34 (1) : 113-8. Lima, Perú) Recuperado de: <https://acortar.link/yOxc5g>

Domínguez C; Soria E. y Tanohuye SH. (2020). *Correlación entre la actividad física de los padres y la actividad física de su hijo*. (Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú) Recuperado de: <https://acortar.link/zEBU5d>

Fernández C. (2018) *Investigación sobre los diferentes factores que inciden en la flexibilidad en educación primaria. Actividad física, género y edad*. (Tesis de titulación, Universidad de Valladolid, Palencia, España) Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/33495>

García E. (2004) ¿Qué es la obesidad? (Revista de Endocrinología y Nutrición Vol. 12, No. 4 Supl. 3 pp S88-S90, Mexico) Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/endoc/er-2004/ers043c.pdf>

González J. y Portolés A. (2014) *Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud*. (Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, vol. 9, núm. 1, enero-junio, 2014, pp. 51-65, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas de Gran Canaria, España) Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311130199005>

Guevara N. (2017). *Obesidad y malos hábitos alimenticios en niños de 8 a 10 años*. (Tesis para optar el grado de magister, Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador)
Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/42326>

Guillamón R. García A. & Pérez J. (2018). *Condición física y bienestar emocional en escolares de 7 a 12 años*. (Acta colombiana de Psicología, Vol.21 Nro. (2), 282-291. Universidad de Murcia, España). Recuperado de:
<http://www.dx.doi.org/10.14718/ACP.2018.21.2.13>

Hernández J. (1994) *Actividades físicas adaptadas perspectiva interdisciplinar y bases conceptuales*. (Revista Apuntes. Educación física y deportes, Vol. 4, Número 38. Barcelona, España) Recuperado de <https://acortar.link/uVe5tt>

Iguacel I. (2018) *Desventajas socioeconómicas, obesidad y factores relacionados*, (Revista Dialnet, Universidad de Zaragoza, España) Recuperado de:
<https://acortar.link/FvxK00>

Infantes W. (2018) *Orientación de las aptitudes físicas para el buen desempeño de las actividades físicas en alumnos de primaria*. (Tesis de titulación de segunda especialidad, Universidad Nacional de Tumbes, Trujillo, Perú) Recuperado de <https://acortar.link/4gqBUI>

Müggenburg M. C. y Pérez I. (2007). *Tipos de estudio en el enfoque de investigación cuantitativa* (Revista de Enfermería Universitaria, vol. 4, núm. 1, enero-abril,

2007, pp. 35-38, Universidad Nacional Autónoma de México, Distrito Federal, México)

Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358741821004>

Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E. y Villagómez, A. (2014) *Metodología de la investigación – Cuantitativa - cualitativa y redacción de tesis 4ta Ed.*, (Libro Ediciones de la U. Bogotá, Colombia) Recuperado de: <https://acortar.link/rOryJ>

Phillipps. C. A. (2019). *La actividad física y su relación con la coordinación motora gruesa en los estudiantes del quinto ciclo del nivel primario de la I.E. 1149 Sagrado Corazón de Jesús Cercado Lima-Ugel Lima Metropolitana- 2016.* (Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú) Recuperado de <https://acortar.link/l01bN9>

Quispe, A. (2013). *El uso de la encuesta en las ciencias sociales.* (Libro Edición 1, págs. 106, Ediciones Díaz de Santos, Madrid, España) Recuperado de <https://acortar.link/Rr0ZPk>

Ruiz, L.M. Jiménez, F. Mendizabal, S. García, V. y Graupera, J.L. (2012). *Cap. 8 Actividad física en la infancia.* (Libro, Bases del cuidado infantil y adolescente. Enfermería del niño y adolescente, págs. 495-530, del Editorial: Enfo Ediciones, Castilla, La Mancha, España) Recuperado de <https://acortar.link/hVRUki>

Valenzuela S. (2016) *Actividad física y Conceptos básicos* (Tesis de grado Universidad de Jaén, Jaén, Perú) recuperado de: <http://tauja.ujaen.es/jspui/handle/10953.1/3241>

Viera V. R. (2019) *La actividad física en los niños de 06 a 08 años en el nivel primaria* (Tesis de titulación de segunda especialidad, Universidad Nacional de Tumbes, Piura, Perú) Recuperado de <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/1697>

Zorrilla S. Torres X M. Luiz, A. y Alcino, P. (2010). Libro *Introducción a la Metodología de la investigación*, Editorial: Ediciones Cal y Arena, México, D.F, México. Recuperado de: <https://acortar.link/qH5DEc>

Health W. (1977) *Artículo ¿Qué es la obesidad?* (Revista de Endocrinología y Nutrición Vol. 12, No. 4 Supl. 3 pp S88-S90, Mexico) Recuperado de <https://acortar.link/NXtrE>

Apéndices

Apéndice A: Matriz de Consistencia

Apéndice B: Instrumento de evaluación de la investigación

Apéndice C: Validez formato de jueces

Apéndice A: Matriz de Consistencia

Tabla 14

Apéndice A: Matriz de Consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	POBLACION Y MUESTRA	METODOLOGIA	INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS
<p>Problema Principal</p> <p>¿Existe relación entre las actividades físicas y la obesidad en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Existe relación entre las actividades físicas y el tipo de alimentación en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021?</p> <p>¿Existe relación entre las actividades físicas y el tipo de familia en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021?</p> <p>¿Existe relación entre las actividades físicas y la publicidad en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Analizar la relación entre las actividades físicas y la obesidad en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021</p> <p>Objetivos Específicos</p> <p>Analizar la relación entre las actividades físicas y el tipo de alimentación en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021</p> <p>Analizar la relación entre las actividades físicas y el tipo de familia en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021</p> <p>Analizar la relación entre las actividades físicas y la publicidad en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Las actividades físicas tienen relación significativa con la obesidad en los niños del 5 grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021</p> <p>Hipótesis Específicas</p> <p>Las actividades físicas tienen relación significativa con el tipo de alimentación en los niños del 5 grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul Mollendo, 2021</p> <p>Las actividades físicas tienen relación significativa con el tipo de familia en los niños del 5 grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021</p> <p>Las actividades físicas tienen relación significativa con la publicidad en los niños del 5 grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021</p>	<p>Actividades físicas</p> <p>Obesidad</p>	<p>Variable X</p> <p>Actividades de juego</p> <p>Prácticas deportivas-juego</p> <p>Salud</p> <p>Variable Y</p> <p>Tipo de alimentación</p> <p>Tipo de familia</p> <p>Publicidad de alimentos</p>	<p>Población: 46 estudiantes</p> <p>Muestra: 20 estudiantes</p> <p>Muestreo: No probabilístico</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo: Básico</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Nivel: Correlacional descriptivo</p> <p>Método: Deductivo</p> <p>M → O₁</p> <p>M → O₂</p> <p>M → r</p> <p>r → O₁</p> <p>r → O₂</p> <p>M= Muestra O1= Observación V.1 O2= Observación V.2 r= Correlación entre dichas variables.</p>	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Cuestionario</p>

Apéndice B: Instrumento de evaluación de la investigación

Tabla 15

Apéndice B: Instrumento de evaluación de la investigación

CUESTIONARIO									
Instrumento para recoger datos de las variables actividades físicas y la obesidad en los niños del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021									
Señor padre o Madre de familia:									
Le solicitamos autorización para que con ayuda de usted su menor hijo responda las preguntas del siguiente cuestionario para una investigación. Muchas gracias por su colaboración.									
I. Datos									
Edad estudiante:									
Sexo: M () F ()									
Persona que apoya, Mamá: () Papá () Apoderado ()									
II. Preguntas									
Escala de medición									
Siempre	La mayoría de veces si	Algunas veces sí, algunas veces no	La mayoría de veces	Nunca					
5	4	3	2	1					
N°	Preguntas				5	4	3	2	1
1	Con qué frecuencia realizas actividades físicas dentro de casa.								
2	Con qué frecuencia realizas actividades físicas fuera de casa.								
3	Sigues alguna rutina de actividades físicas en específico								
4	Realizas algún deporte organizado (futbol, básquet, otro)								
5	Realizas algún deporte libre (caminar, bailar)								
6	Dedicas tu tiempo para realizar algún deporte								
7	Cuando realizas actividades físicas te cuesta respirar								
8	Al realizar actividades físicas tienes mareos								
9	Visitas al médico para chequeo general								
10	Con qué frecuencia consumes verduras								
11	Con qué frecuencia tomas agua durante el día								
12	Asistes a consultorio nutricionista para pedir recomendaciones para tu salud.								
13	En reuniones familiares consumes alimentos saludables								
14	Con qué frecuencia tienes acompañamiento en casa que cambia tu estilo de alimentación.								
15	Con qué frecuencia te alimentas fuera de casa								
16	Con qué frecuencia ves publicidad de comidas chatarras								
17	Con qué frecuencia te interesa ver publicidad de comida saludable								
18	Compran alimentos no saludables ofrecidos por la TV, internet.								

Apéndice C: Validez formato de jueces

FORMATO DE JUICIO DE EXPERTO PARA VALIDAR INSTRUMENTO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del informante.: Taboada Jiménez, Alberto
 1.2 Cargo e institución donde labora.....: I.E.S.P.P Jorge Basadre
 1.3 Nombre del instrumento.....: Cuestionario para recoger datos de las variables actividades físicas y la obesidad
 1.4 Título de la tesis.....: Las actividades físicas y la obesidad en los niños del 5 grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021
 1.5 Autores del instrumento.....: Paola Eliesbet Tejada Herrera y Cesar Ismael Huilca Vera

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente (01-20)	Regular (21-40)	Buena (41-60)	Muy buena (61-80)	Excelente (81-100)
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado				78%	
2. ORGANIZACIÓN	Existe una organización				82%	
3. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos				79%	
4. METODOLOGIA	Propósito del diagnóstico				81%	
5. PERTINENTE	Mide los objetivos planteados.				80%	

III Opinión de Aplicabilidad: El instrumento es aplicable.

IV Promedio de valoración: 80%
 Experto: Alberto Taboada Jiménez
 Teléfono: 964311655
 Mollendo, 28 de octubre de 2021



Firma de experto informante
 DNI: 09456173

FORMATO DE JUICIO DE EXPERTO PARA VALIDAR INSTRUMENTO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del informante.: Rosario Margarita Rodríguez Núñez
 1.2 Cargo e institución donde labora.....: I.E.P N° 40479 Miguel Grau Matarani
 1.3 Nombre del instrumento.....: Cuestionario para recoger datos de las variables actividades físicas y la obesidad
 1.4 Título de la tesis.....: Las actividades físicas y la obesidad en los niños del 5 grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021
 1.5 Autores del instrumento.....: Paola Eliesbet Tejada Herrera y Cesar Ismael Huilca Vera

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente (01-20)	Regular (21-40)	Buena (41-60)	Muy buena (61-80)	Excelente (81-100)
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado				79%	
2. ORGANIZACIÓN	Existe una organización				80%	
3. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos				78%	
4. METODOLOGIA	Propósito del diagnóstico				82%	
5. PERTINENTE	Mide los objetivos planteados.				80%	

III. Opinión de Aplicabilidad: El instrumento es aplicable.

IV. Promedio de valoración: 79.8 %

Experto: Mg. Rosario Margarita Rodríguez Núñez
 Teléfono: 994734095
 Mollendo, 03 de noviembre de 2021



Firma de experto informante
 DNI: 09456173

FORMATO DE JUICIO DE EXPERTO PARA VALIDAR INSTRUMENTO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del informante.: Pineda Gamarra, Israel
 1.2 Cargo e institución donde labora I.E.S.P.P Jorge Basadre
 1.3 Nombre del instrumento..... Cuestionario para recoger datos de las variables actividades físicas y la obesidad
 1.4 Título de la tesis Las actividades físicas y la obesidad en los niños del 5 grado de primaria de la Institución Educativa San Vicente de Paul, Mollendo, 2021
 1.5 Autores del instrumento..... Paola Eliesbet Tejada Herrera y Cesar Ismael Huilca Vera

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente (01-20)	Regular (21-40)	Buena (41-60)	Muy buena (61-80)	Excelente (81-100)
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado					X
2. ORGANIZACIÓN	Existe una organización					X
3. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos					X
4. METODOLOGIA	Propósito del diagnóstico					X
5. PERTINENTE	Mide los objetivos planteados.					X

III Opinión de Aplicabilidad: El instrumento es aplicable.

IV Promedio de valoración:100 %

Experto: Israel Pineda Gamarra

Teléfono: 988891148

Mollendo, 05 de noviembre de 2021



Israel Pineda Gamarra

Dr. En Educación

DNI: 29412133