

**UNIVERSIDAD DE HUANUCO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA**



**TESIS**

---

**“Sedentarismo y su relación con sobrepeso en escolares del nivel primario de la Institución Educativa Julio Armando Ruíz Vásquez, Huánuco 2021”**

---

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTORA: Aranda Collazos, Milagros Veronica**

**ASESORA: Alvarado Rueda, Silvia Lorena**

**HUÁNUCO – PERÚ**

**2023**

# U

### TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis ( X )
- Trabajo de Suficiencia Profesional ( )
- Trabajo de Investigación ( )
- Trabajo Académico ( )

**LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN:** Promoción de salud – prevención de enfermedad – recuperación del individuo, familia y comunidad

**AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)**

### CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

**Área:** Ciencias médicas, Ciencias de la salud

**Sub área:** Ciencias de la salud

**Disciplina:** Enfermería

# D

### DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de Licenciada en Enfermería

Código del Programa: P03

Tipo de Financiamiento:

- Propio ( X )
- UDH ( )
- Fondos Concursables ( )

### DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 47300420

### DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 45831156

Grado/Título: Maestra en ciencias de la salud con mención en: salud pública y docencia universitaria

Código ORCID: 0000-0001-9266-6050

# H

### DATOS DE LOS JURADOS:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Ruiz Aquino, Mely Meleni	Maestra salud pública y gestión sanitaria	42382901	0000-0002-8340-7898
2	Salazar Rojas, Celia Dorila	Magister en educación gestión y planeamiento educativo	22415399	0000-0002-0562-3712
3	Serna Roman, Bertha	Licenciado en enfermería	22518726	0000-0002-8897-0129



**UDH**  
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

**UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA**



## **ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

En la ciudad de Huánuco, siendo las 15:00 horas del día 03 del mes de mayo del año dos mil veintitrés, en Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- **MG. MELI MELENI RUIZ AQUINO** (PRESIDENTA)
- **MG. CELIA DORILA SALAZAR DE MARTEL** (SECRETARIA)
- **LIC. ENF. BERTHA SERNA ROMAN** (VOCAL)
- **MG. SILVIA LORENA ALVARADO RUEDA** (ASESORA)

Nombrados mediante Resolución N°692-2023-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulado: "SEDEXARISMO Y SU RELACION CON SOBREPESO EN ESCOLARES DEL NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ, HUÁNUCO 2021"; presentado por el Bachiller en Enfermería **Bachiller. MILAGROS VERONICA ARANDA COLLAZOS**, Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) *Aprobado*..... Por *unanimidad*....., con el calificativo cuantitativo de *14*..... y cualitativo de *Suficiente*.....

Siendo las, *4:30*..... horas del día *03*..... del mes de *mayo*..... del año 2023, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

  
PRESIDENTA

  
SECRETARIA

  
VOCAL



## UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

### CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

Yo, **SILVIA LORENA ALVARADO RUEDA**, asesor(a) del PA **ENFERMERIA** y designado(a) mediante documento: **RESOLUCION N° 154 – 2020 – D – FCS - UDH** de la estudiante **ARANDA COLLAZOS, MILAGROS VERONICA** de la investigación titulada **“SEDENTARISMO Y SU RELACIÓN CON SOBREPESO EN ESCOLARES DEL NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ, HUÁNUCO 2021”**.

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del **23%** verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Antiplagio Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 11 de mayo del 2023

---

SILVIA LORENA ALVARADO RUEDA

45831156

CÓDIGO ORCID 0001-92666050

## SEGUNDA ENTREGA

### INFORME DE ORIGINALIDAD

23%

INDICE DE SIMILITUD

23%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

0%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://repositorio.udh.edu.pe">repositorio.udh.edu.pe</a> Fuente de Internet	17%
2	<a href="http://repositorio.unc.edu.pe">repositorio.unc.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
3	<a href="http://repositorio.uladech.edu.pe">repositorio.uladech.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="http://dspace.ucuenca.edu.ec">dspace.ucuenca.edu.ec</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="http://repositorio.upsjb.edu.pe">repositorio.upsjb.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="http://repositorio.uwiener.edu.pe">repositorio.uwiener.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%

Excluir citas

Apagado

Excluir bibliografía

Apagado

Excluir coincidencias < 15 words

*S. Alvarado*  
Alvarado Rueda Silvia Lorena  
DNI 45831156  
ORCID 0000 - 000192666050

## **DEDICATORIA**

La presente tesis esta dedicada a Dios por guiarme todos los días de mi vida, por darme salud y fortaleza y poder terminar con éxito mi meta trazada.

A mis padres Ignacio y Gregoria que siempre estuvieron a mi lado brindándome su apoyo incondicional y sus consejos para ser de mi una mejor persona, agradecer a todos mis hermanos que siempre me motivaron para seguir adelante y cumplir mi primer peldaño y culminar mi carrera profesional a ellos gracias totales.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a Dios por haberme otorgado una familia maravillosa y de poder estar a su lado de las personas que más amo.

A la vida por este nuevo triunfo a las personas que me apoyaron en la realización de mi tesis.

A mi madre por siempre desear lo mejor para mi en mi vida gracias por cada consejo y cada enseñanza que me brinda, por tus palabras que me guiaron a lo largo de mi vida y carrera profesional.

A mi padre por siempre estar ahí conmigo brindándome su amor y su apoyo incondicional, a mis hermanos que con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de mi una mejor persona. A mis hermanos quienes han confiado en mí siempre, brindándome su apoyo incondicional su enseñanza y valores de superación, humildad y sacrificio enseñándome a valorar todo lo que tengo gracias totales.

# ÍNDICE

DEDICATORIA .....	II
AGRADECIMIENTOS.....	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS .....	VII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	IX
RESUMEN .....	X
ABSTRACT.....	XI
INTRODUCCIÓN .....	XII
CAPÍTULO I.....	13
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	13
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA .....	13
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	16
1.2.1. PROBLEMA GENERAL .....	16
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	16
1.3. OBJETIVOS.....	17
1.3.1. OBJETIVO GENERAL .....	17
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	17
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	17
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA .....	17
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA .....	18
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	18
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN .....	18
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
CAPÍTULO II.....	20
MARCO TEÓRICO .....	20
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN .....	20
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES .....	20
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES .....	21
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES.....	22
2.2. BASES TEÓRICOS .....	24
2.2.1. MODELO DE LAS DETERMINANTES DEL ESTADO NUTRICIONAL .....	24



2.2.2.	MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD .....	25
2.3.	DEFINICIONES CONCEPTUALES .....	25
2.3.1.	DEFINICIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA .....	25
2.3.2.	DEFINICIÓN DE SEDENTARISMO .....	26
2.3.3.	RIESGOS DEL SEDENTARISMO EN LA SALUD DE LOS ESCOLARES .....	27
2.4.	DEFINICIONES CONCEPTUALES .....	28
2.4.1.	DEFINICIONES DE SOBREPESO .....	28
2.4.2.	FACTORES DE RIESGO DE SOBREPESO .....	28
2.4.3.	DIAGNÓSTICO DE SOBREPESO INFANTIL .....	29
2.5.	HIPÓTESIS.....	30
2.5.1.	HIPÓTESIS GENERAL .....	30
2.5.2.	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS .....	30
2.6.	VARIABLES .....	31
2.6.1.	VARIABLE INDEPENDIENTE.....	31
2.6.2.	VARIABLE DEPENDIENTE .....	31
2.6.3.	VARIABLES SECUNDARIAS O DE CARACTERIZACIÓN.....	31
2.7.	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	32
CAPÍTULO III .....		34
METODODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....		34
3.1.	TIPO DE ESTUDIO.....	34
3.1.1.	ENFOQUE .....	34
3.1.2.	ALCANCE O NIVEL .....	34
3.1.3.	DISEÑO .....	34
3.2.	POBLACIÓN Y MUESTRA .....	35
3.2.1.	POBLACIÓN .....	35
3.2.2.	MUESTRA.....	36
3.3.	TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS...	36
3.3.1.	TÉCNICAS .....	36
3.3.2.	INSTRUMENTOS.....	37
3.3.3.	VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN .....	40
3.3.4.	PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS. ....	41

3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN .....	43
3.4.1. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO DE DATOS.....	43
3.4.2. TÉCNICAS DE ANÁLISIS DE INFORMACIÓN.....	43
3.4.3. CONSIDERACIONES ÉTICAS DE LA INVESTIGACIÓN .....	44
CAPÍTULO IV.....	45
RESULTADOS.....	45
4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS .....	45
4.2. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	50
CAPÍTULO V.....	55
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	55
5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS.....	55
CONCLUSIONES .....	57
RECOMENDACIONES.....	58
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	60
ANEXOS.....	67

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características demográficas de los escolares del nivel primario de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Huánuco 2021 .....	45
Tabla 2. Características Familiares de los escolares del nivel primario de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Huánuco 2021.....	46
Tabla 3. Patrones de sedentarismo de los escolares de la “institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Huánuco 2021” .....	47
Tabla 4. Tipo de actividades sedentarias de los escolares de la “institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez” Huánuco 2021 .....	47
Tabla 5. Frecuencia de actividades sedentarias de los escolares de la “institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez” Huánuco 2021 .....	47
Tabla 6. Tiempo de duración de actividades sedentarias de los escolares de la “institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez” Huánuco 2021 .....	48
Tabla 7. Tabla general de la valoración del sedentarismo de los escolares de la “institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez” Huánuco 2021 .....	48
Tabla 8. Índice de masa corporal de los escolares de la “institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez” Huánuco 2021 .....	49
Tabla 9. Diagnostico nutricional de los escolares de la “institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez” Huánuco 2021 .....	49
Tabla 10. Tabla general del sobrepeso de los escolares de la “institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez” Huánuco 2021. ....	49
Tabla 11. Relación entre los patrones de sedentarismo y sobrepeso de los escolares de la “institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez” Huánuco 2021 .....	50
Tabla 12. Relación entre los tipos de actividades sedentarias y sobrepeso de los escolares de la “institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez” Huánuco 2021.....	51
Tabla 13. Relación entre la frecuencia de actividades sedentarias y sobrepeso de los escolares de la “institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez” Huánuco 2021 .....	52
Tabla 14. Relación entre el tiempo de duración de las actividades sedentarias y sobrepeso de los escolares de la “institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez” Huánuco 2021 .....	53

Tabla 15. Tabla general del sedentarismo y su relación con sobrepeso de los escolares del nivel primario de la “institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez” Huánuco 2021 .....	54
--	----

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Matriz de Consistencia.....	68
Anexo 2 Cuestionario de las características generales antes de la validación. .....	72
Anexo 3 Cuestionario de las características generales después de la validación. ....	73
Anexo 4 Cuestionario de sedentarismo antes de la validación. ....	74
Anexo 5 Cuestionario de sedentarismo después de la validación. ....	76
Anexo 6 Ficha de valoración nutricional. ....	78
Anexo 7 Base de datos.....	79
Anexo 8 Consentimiento informado. ....	82
Anexo 9 Asentimiento informado. ....	84
Anexo 10 Autorización de la Institución Educativa.....	85
Anexo 11 Autorización del Centro Educativo Virgen del Carmen. ....	86
Anexo 12 Validación del instrumento.....	87
Anexo 13 Constancia del asesor del Turnitin.....	92
Anexo 14 Entrega del trabajo final al Turnitin .....	93

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la relación entre el sedentarismo y el sobrepeso en escolares del nivel primario de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez, Huánuco 2021. **Métodos:** El estudio fue de tipo observacional con un enfoque cuantitativo, transversal, con un diseño correlacional. Se trabajó con un tamaño muestral de 104 estudiantes de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez, donde se empleó como técnica la entrevista y el instrumento conformado por un cuestionario de sedentarismo y una ficha de valoración nutricional. Para la prueba estadística se trabajó con la prueba no paramétrica del chi cuadrado dando una confiabilidad del 99%. **Resultados:** Se encontró que los escolares con un patrón de sedentarismo, presentaron sobrepeso un 31,7% (33), mientras que los estudiantes activos presentaron sobrepeso un 11.5% (12) con una significancia valor  $X^2$  21,734 y un valor  $p=$  ,001. Los escolares con actividades sedentarismo, presentaron sobrepeso un 28,8% (30), mientras que los estudiantes activos presentaron sobrepeso un 14.4% (15) con una significancia valor  $X^2$  23,881 y un valor  $p=$  ,000. Los escolares con frecuencia de actividades sedentarias, presentaron sobrepeso un 38,2% (39), mientras que los estudiantes que no presentaron frecuencias de actividades sedentarias presentaron sobrepeso un 5,9% (6). Los escolares con un tiempo inadecuado de duración de actividades sedentarias, presentaron sobrepeso un 32,7% (34), mientras que los estudiantes con un tiempo adecuado presentaron sobrepeso un 10.6% (11) con una significancia valor  $X^2$  22,467 y un valor  $p=$  ,001. **Conclusiones:** Se encontró que existe entre el sedentarismo y sobrepeso mediante la prueba del chi cuadrado se evidencio un valor  $X^2$  21,734 y un valor  $p=$  ,001.

**Palabras clave:** Sedentarismo, sobrepeso, actividad física, obesidad, escuela, niños, factores de riesgo, ejercicios, prevalencia, estado nutricional.

## ABSTRACT

**Objective:** To determine the relationship between sedentary lifestyle and overweight in primary school children of the Julio Armando Ruiz Vásquez Educational Institution, Huánuco 2021. **Methods:** The study was observational with a quantitative, cross-sectional, correlational design. We worked with a sample size of 104 students from the Julio Armando Ruiz Vasquez School, using an interview technique and an instrument consisting of a sedentary lifestyle questionnaire and a nutritional assessment form. For the statistical test, the non-parametric chi-square test was used, giving a reliability of 99%. **Results:** It was found that 31.7% (33) of the students with a sedentary lifestyle were overweight, while 11.5% (12) of the active students were overweight, with a significance value  $X^2$  21.734 and a p-value = .001. Schoolchildren with sedentary activities were overweight 28.8% (30), while active students were overweight 14.4% (15) with a significance value  $X^2$  23.881 and a p= ,000. Schoolchildren with frequency of sedentary activities were overweight 38.2% (39), while students who did not present frequency of sedentary activities were overweight 5.9% (6). Schoolchildren with inadequate time of duration of sedentary activities, presented overweight 32.7% (34), while students with adequate time presented overweight 10.6% (11) with a significance  $X^2$  value 22.467 and a p= ,001 value. **Conclusions:** It was found that there is a relationship between sedentary lifestyle and overweight by means of the chi-square test with an  $X^2$  value of 21.734 and a p-value of .001.

**Key words:** Sedentary lifestyle, overweight, physical activity, obesity, school, children, risk factors, exercise, prevalence, nutritional status.

## INTRODUCCIÓN

Una de las preocupaciones de salud pública más apremiantes en la actualidad es la creciente prevalencia de sobrepeso en los estudiantes del nivel primario. Esto se debe a multitud de enfermedades crónicas asociadas a la obesidad infantil, así como a una dieta y un estilo de vida poco saludables. Las causas de este problema son multifactoriales, pero algunas de las principales son la falta de ejercicio físico y la inactividad. <sup>(1)</sup>.

Por ello se vio la necesidad de realizar la investigación porque se tuvo como objetivo principal dar a conocer la relación del sedentarismo que presentan los estudiantes y el sobrepeso.

Para ello el trabajo de investigación se desarrolló la siguiente manera: En el primer capítulo del estudio lo conformaron la descripción del problema, se planteó los objetivos y la hipótesis. Luego se justificó del porqué la realización del estudio, se describió la limitación que presentó y se observó la viabilidad o no realizar el trabajo de investigación.

El capítulo 2 evaluaron los antecedentes, bases conceptuales, y las definiciones conceptuales.

En el capítulo tres, se analizaron el tipo de estudio, la población y el tamaño de la exposición, así como los métodos de recopilación y análisis de resultados.

El capítulo cuatro presentó los hallazgos de la investigación y la confirmación de la hipótesis.

Las discusiones, conclusiones y recomendaciones relacionadas con el tema de investigación se trabajaron en el Capítulo 5.



# CAPÍTULO I

## EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Debido a un aumento en todo el mundo de los problemas de salud provocados por un proceso de transición epidemiológica, los problemas de sobrepeso son cada vez más importantes. Muchas personas se ven afectadas por este proceso de transición en las escuelas<sup>1</sup>.

En este contexto Quiñones<sup>2</sup> menciona que varias organizaciones internacionales afirman que muchos escolares padecen nuevas enfermedades gracias a sus condiciones de sobrepeso. Esto se debe a que el sobrepeso es el resultado del estilo de vida sedentario y la inactividad general.

Santaliestra<sup>3</sup> La inactividad reduce el gasto calórico de una persona, lo que conduce a una mayor necesidad de nutrientes en los escolares. Esto se debe a que sus estilos de vida se modifican por el aumento de los comportamientos sedentarios. Los problemas de sobrepeso están generalizados en las escuelas debido a este cambio.

Antes de los 10 años, aproximadamente el 10% de los escolares son obesos. Esto es preocupante considerando la magnitud del problema en otros países, La ONU<sup>4</sup> afirma que más de 40 millones de niños en todo el mundo tienen sobrepeso a partir de 2019.

Al respecto Machado et al<sup>5</sup> señalo que México ocupa el primer lugar en la lista de países con más trastornos nutricionales relacionados con la obesidad. Esto es de acuerdo con la información proporcionada por la IOTF; más de 200 millones de escolares se ven afectados por problemas de peso en todo el mundo.

En América Latina, Malo et al<sup>6</sup> señalan que los escolares con sobrepeso representan una tendencia creciente. En 2018, entre el 25% y el 30% de los escolares de las Américas tenían este problema. El país más afectado fue

Perú, con uno de cada cuatro niños con sobrepeso. México, Estados Unidos y Asia son los siguientes países más afectados.

Informes de la ONU<sup>7</sup> para la Infancia muestran que aproximadamente 7 de cada 10 escolares tienen problemas con su peso. Estos problemas se desarrollan cuando tienen entre 5 y 19 años y pasan más de 2 horas al día mirando una computadora o una pantalla de televisión.

El tercer lugar de Perú en términos de sobrepeso y obesidad en América Latina es alarmante. Según datos del INS<sup>8</sup>, el 8% de la población es obesa en 2020, un aumento del 3% al 19% en la última década.

Al considerar los datos estadísticos del INS<sup>9</sup>, se vuelve cada vez más preocupante saber que el 40% de los escolares tienen obesidad o sobrepeso. Esto se debe a que su problema de peso es causado por el alto contenido de carbohidratos en sus comidas escolares y la cantidad de tiempo que pasan sentados.

En la ciudad de Huánuco, Escandón y Medrano<sup>10</sup> señalo que el 40% de los escolares del país tienen sobrepeso u obesidad. Esto se debió al alto contenido de carbohidratos de su comida y la cantidad de tiempo que pasaban sentados.

Fernández y Jamanca<sup>11</sup> señalan que Muchos niños en edad escolar ahora se involucran en comportamientos obesogénicos, como sentarse durante largos períodos de tiempo mientras miran televisión o usan la computadora. También juegan con frecuencia con los teléfonos celulares. Debido a esto, su estado nutricional general se ha desequilibrado y puede provocar problemas de peso.

Esto también es reconocido por Martínez et al<sup>12</sup> quienes refieren que actividades físicas incompleta en las instituciones educativas causa problemas de sobrepeso a los niños que pasan demasiado tiempo sentados. Esto se debe a que tienen problemas para hacer suficiente ejercicio cuando ven televisión o juegan videojuegos.

El estudio de Goday et al<sup>13</sup> de la Institución Gasol en España indica que la ONU, animaba a los niños a hacer ejercicio. Cuando solo 4 de cada 10 estudiantes cumplían con el tiempo de actividad recomendado, el 34% de ellos tenían problemas de peso. El estudio encontró que esto era más común entre las estudiantes.

Una encuesta realizada por Horna et al en Argentina en 2018 mostró que los estudiantes que presentaron poca actividad física tuvieron el sobrepeso con un 42,3%.

En un estudio de Bustamante<sup>15</sup> en Lima realizado en 2017, se encontró que más del 21% de los escolares son sedentarios. Muchos de ellos tenían sobrepeso y luchaban con eso.

La investigación Cruz<sup>16</sup> en Huánuco, realizada en 2018, tuvo como resultado que, el 35% de los escolares diagnosticados con sobrepeso informaron que no realizaban actividad física durante el receso escolar. Además, un sorprendente 52,9% de los escolares informaron que estuvieron inactivos durante el descanso, una estadística que se correlacionó con el aumento de peso adicional en los niños.

Osorio et al<sup>17</sup> Existe una cantidad significativa de evidencia científica de que los niños sedentarios y la falta de ejercicio son perjudiciales para la salud de los niños. Esto puede causar futuros problemas de salud como obesidad, osteoporosis, hipertensión arterial, diabetes e incluso cáncer.

La Institución Educativa Julio Armando Ruíz Vásquez, está ubicada en el distrito de Amarilis de Huánuco; sus alumnos comparten el problema con el sobrepeso. El problema se origina en los recreos y salidas, cuando los estudiantes abandonan sus rutinas de actividad física. Esto se debe al avance de la tecnología, que hace que pasen más tiempo jugando con sus teléfonos celulares, que trae como consecuencia que muchos estudiantes luchen contra el exceso de peso o la obesidad.

Algunas madres informaron que a sus hijos no les gustaba hacer ejercicio. Afirmaron que sus hijos preferían ver la televisión en lugar de hacer

ejercicio. Algunos dijeron que sus hijos pasaron toda la tarde haciendo tareas y jugando en la computadora. Otros padres expresaron declaraciones similares con respecto a este asunto.

Los escolares a menudo informan que se sienten incómodos con la cantidad de ejercicio que hacen. De hecho, algunos afirman que prefieren jugar videojuegos en lugar de interactuar con sus compañeros. Otros notan que solo participan en clases de educación física por un corto período de tiempo. Estos niños también informan que aumentan de peso y que la ropa les queda demasiado apretada. Este problema es más frecuente entre las mujeres.

Muchas personas en nuestro país están preocupadas por la pandemia del Covid 19. Esto se debe a que ha provocado que las escuelas virtualicen sus métodos de enseñanza. Se cree que esto ayuda a limitar la propagación del flagelo sanitario en nuestro país al limitar la cantidad de actividad física que realizan los estudiantes. También se cree que los estudiantes reciben la mayor parte de su educación en casa a través de computadoras portátiles y de escritorio. Esto se debe a que se ven obligados a sentarse durante horas todos los días. Además, algunos creen que alienta a los estudiantes a pasar tiempo buscando en Internet y jugando videojuegos en lugar de participar en otras actividades físicas, como jugar al aire libre o caminar. Estas actividades hacen que las horas de actividad física de los estudiantes disminuyan e impacten negativamente en su peso o salud cardiovascular.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. PROBLEMA GENERAL**

¿Cuál es la relación entre el sedentarismo y el sobrepeso en escolares del nivel primario de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez, Huánuco 2021?

### **1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS**

1. ¿Cuál es la relación entre los patrones de sedentarismo y el sobrepeso de los escolares?

2. ¿Cuál es la relación entre los tipos de actividades sedentarias y el sobrepeso de los escolares?
3. ¿Cuál es la relación entre el tiempo de duración de las actividades sedentarias y sobrepeso de los escolares?
4. ¿Cuál es la relación entre la frecuencia de actividades sedentarias y el sobrepeso de los escolares?

### **1.3. OBJETIVOS**

#### **1.3.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar la relación entre el sedentarismo y el sobrepeso en escolares del nivel primario de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez, Huánuco 2021.

#### **1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Evaluar la relación entre los patrones de sedentarismo y el sobrepeso de los escolares.
2. Identificar la relación entre los tipos de actividades sedentarias y el sobrepeso de los escolares.
3. Establecer la relación entre el tiempo de duración de las actividades sedentarias y sobrepeso de los escolares.
4. Analizar la relación entre la frecuencia de actividades sedentarias y el sobrepeso de los escolares.

### **1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

Este estudio se justificó por las siguientes razones.

#### **1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA**

Es importante tener en cuenta la importancia de este trabajo porque proporciona información vital sobre la correlación entre el sedentario y el aumento de peso en niños de escuela primaria. Esta alteración nutricional es un problema de salud pública creciente con una tendencia global entre la población general. Esta investigación tiene implicaciones

significativas para la creación de políticas públicas que eviten que los estudiantes aumenten de peso en las escuelas.

Este estudio surgió del descubrimiento de su línea. Sus conclusiones, que se derivaron del análisis de esta línea, resultaron ser un desafío a las ideas sostenidas por varios marcos teóricos que estudiaron el tema. Esto incluyó dos modelos relacionados con la promoción de la salud y la nutrición escolar. El uso de la recopilación de datos además de estos marcos teóricos resultó útil porque proporcionará evidencia de apoyo para futuros proyectos de investigación que analizaron líneas similares en este estudio.

#### **1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA**

Esta línea de investigación de promoción de la salud y prevención de las enfermedades, presenta un propósito práctico debido a que sus hallazgos son utilizados por la administración escolar y los profesionales médicos para poder observar como el sedentarismo influye en el sobrepeso del escolar. gran parte de la importancia de su trabajo proviene de su potencial para influir en los funcionarios escolares para crear iniciativas de bienestar que animen a los adolescentes a hacer más ejercicio, para así poder prevenir posibles enfermedades que puede afectar el sedentarismo en los escolares, como es el caso del sobrepeso.

#### **1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA**

Presenta justificación metodológica porque el uso de los instrumentos confiables y válidos para medir con precisión el sedentarismo y el sobrepeso en escolares. Servirán como metodologías disponibles para que la comunidad científica los utilice para realizar investigaciones adicionales relacionadas con el enfoque de investigación.

### **1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

Una de las limitaciones que se encontró en la investigación fue la virtualidad en la educación, lo que dificultó la administración física de

encuestas a estudiantes de primaria; Para superar esta limitación, se coordinó con los profesores y estudiantes por teléfono y se siguió con el desarrollo del llenado del cuestionario.

#### **1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.**

Se contó con la guía de un asesor en tesis para la elaboración de la tesis, a su vez se contó con el instrumento y la técnica para poder realizar la recolección de información, y también no se tuvo inconveniente con los costos porque fue financiado en su totalidad por la investigadora.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES**

En México, Tabasco, 2020, García et al<sup>19</sup> estudió la relación entre la actividad física y la dieta. Específicamente, observaron la frecuencia con la que los estudiantes del estudio hacían ejercicio y qué tan saludables eran sus dietas. Utilizaron un formulario de evaluación de la actividad física y un formulario de evaluación de la nutrición como herramientas de medición. De los 2.408 estudiantes encuestados, el 46,3 por ciento de los problemas de peso estaban relacionados con el sobrepeso o la obesidad. Además, solo el 0,8% de los participantes estaban inactivos; El 62% de los estudiantes obesos o con sobrepeso también estaban inactivos. Estos hallazgos sugieren que la inactividad aumenta la probabilidad de problemas de peso en niños en edad escolar.

En Argentina, 2018, Horna et al<sup>14</sup> determinaron “el estado nutricional, hábitos alimentarios y niveles de actividad de escolares de Corrientes, Argentina”, mediante un estudio descriptivo transversal. Analizaron datos de 199 estudiantes de entre 10 y 15 años. Los estudiantes completaron un cuestionario semiestructurado y un formulario de evaluación nutricional. En relación a los resultados de encontró que el 85% de alumnos se encontraban nutricionalmente saludables, el 14% presentaba sobrepeso y el 0,5% obesidad. El estudio también encontró que el 82% de los estudiantes participaban en algún tipo de actividad física. Esto incluía deportes grupales (57%) y deportes individuales (43%). Los niveles de actividad estudiantil fueron altos debido a los esfuerzos de los establecimientos educativos por promover la actividad física en sus estudiantes.

En España, 2017, Martínez et al<sup>12</sup>, “estudiaron la correlación entre el sedentarismo de los escolares y su estado nutricional”. El estudio



transversal incluyó a 83 escolares entre 6 y 10 años. Se evaluó su salud física con un cuestionario sobre su tiempo libre y un índice para medir el peso y talla. Los resultados mostraron que más de la mitad de los niños tenían peso normal, 27% tenían sobrepeso y 19,3 % eran obesos. Entre las actividades de tiempo libre de los niños, el 37,3% vio televisión durante 1 hora, el 28,9% vio televisión durante 3 horas, el 21,7% vio televisión durante 2 horas y el 12% vio televisión durante 4 horas. En cuanto a los deportes recreativos, el 44,6% lo hizo durante tres horas, el 22,9% no lo hizo y el 16,9% lo hizo durante dos horas o menos. Las investigaciones muestran que los escolares con sobrepeso u obesos tienen niveles más bajos de actividad física, lo que también se asocia con un estilo de vida sedentario, lo que puede afectar en gran medida sus hábitos generales de salud en el futuro.

### **2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES**

En Lima, 2017, Bustamante<sup>15</sup> en su estudio "Estado nutricional y actividad física " fue estudiado con un enfoque prospectivo, transversal y cuantitativo con 100 niños de instituciones educativas. El estudio evaluó el nivel de actividad física y el estado nutricional de los participantes. Se determinó que el 59% de los participantes tenían un índice de masa corporal normal; El 25% tenía sobrepeso y el 16% obesidad. De los 100 niños evaluados, el 69% reportó actividad física normal; El 21% eran sedentarios y el 10% muy activos. Estos datos sugieren una relación positiva por el incremento de las actividades físicas y la disminución del índice de masa corporal. Se ha demostrado que los estilos de vida activos conducen a índices de masa corporal más bajos, incluso entre los niños con sobrepeso. Los niños que eran más activos tenían un IMC más bajo que los niños que eran inactivos o menos activos. Esto se observó incluso cuando se tuvo en cuenta su dieta y hábitos de ejercicio.

En Arequipa, 2017, Rodríguez<sup>20</sup> en su trabajo titulado "relación entre la actividad física y el sobrepeso u obesidad". El estudio se realizó utilizando métodos de evaluación antropométricos cuantitativos,

analíticos, transversales, observacionales y dietéticos. Un total de 282 alumnos de primaria. Encontró que el 4,6% de los niños evaluados tenían bajo peso, el 68,4% estaban bien nutridos, el 22,4% tenían sobrepeso y el 4,6% eran obesos. Se demostró que los hombres hacían más ejercicio que las mujeres, teniendo un 85,5% de actividad física activa, un 10,3% regular y 4,3% una deficiente de actividad física. Esto sugiere que los que presentaron poca actividad física presentaron sobre peso.

En Puno, 2017, Rodríguez <sup>21</sup> en su estudio “relacionar la actividad física y el índice de masa corporal en niños en edad escolar”, se realizó un estudio de análisis transversal prospectivo mediante encuestas antropométricas y de actividad física. Los resultados mostraron que el 57,7 % de los escolares tenían un IMC normal; El 30,2 % tenía sobrepeso, el 8,4 % era obeso y el 1,4 % tenía peso bajo. Al analizar los datos, se constató que el 33,9% de los niños en edad escolar con obesidad realizaban actividades de ocio pasivo, el 57,5% de los estudiantes que realizaban actividad física diaria tenían un IMC medio, el 12,5% de los estudiantes que hacían ejercicio menos de 10 minutos. por sesión era obeso, y el 28,4% de las mujeres y el 33,8% de los hombres eran obesos. Concluyendo que los niños en edad escolar de todas las edades mostraron una asociación entre las actividades físicas y su IMC.

### **2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES**

En Huánuco, 2018, Cruz<sup>16</sup>, realizó un estudio titulado “Estado Nutricional y Actividad Física” con el objetivo de determinar cómo influye la actividad física en el estado nutricional de los niños, se incluyeron en la investigación 114 estudiantes de grado secundario. Los alumnos cumplieron un cuestionario sobre su actividad física, así como una ficha sobre su estado nutricional. Ambas hojas eran transversales, relacionales y de naturaleza descriptiva. Se encontró que el 14,6% de escolares no realizaba ninguna actividad física; El 31,1% realizó algún tipo de ejercicio pasivo, incluidos estiramientos o caminatas; y el 37,9%

realizaba deportes específicos. Con respecto a las actividades de tiempo libre, los estudiantes vieron televisión el 30,1%, hicieron ejercicio el 59,2%, hicieron trabajo manual el 30,1% o no hicieron nada durante 1-2 semanas. Del total, el 54% de los estudiantes presentaba un estado nutricional normal, mientras que el 35% presentaba sobrepeso, el 7% era delgado y el 2% obeso. Esta investigación encontró que la actividad física está estrechamente relacionada con el estado nutricional del niño en estudiantes de secundaria.

En Tingo María, 2018, Fasanando<sup>22</sup> “El estudio desarrollado en la Institución Educativa Parroquial Padre Abad, se centró en identificar los factores de riesgo de la obesidad y el sobrepeso entre los alumnos de primer y segundo grado”. Metodológicamente perteneció un estudio cuantitativo, observacional, retrospectivo y transversal con 149 estudiantes evaluados mediante cuestionarios y fichas de valoración nutricional. Los hallazgos fueron significativos ya que revelaron que el 21,5% de los estudiantes tenían sobrepeso, el 2,7% eran obesos y el 75% seguía una dieta saludable. En cuanto a los factores de riesgo, el 47,0% no seguía dieta, el 18,8% no realizaba actividad física, el 34,2% hacía ejercicio una vez a la semana y el 62,4% consumía comida rápida todos los días. Se concluyó que el hecho de que los niños de primero y segundo grado tuvieran comida rápida en sus dietas y no hicieran suficiente ejercicio se consideró un factor de riesgo de obesidad o sobrealimentación.

En Huánuco, 2017, Daza et al<sup>23</sup>, presento como trabajo de investigación titulado “el sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes”. El estudio utilizó datos sociodemográficos y antropométricos para examinar a 387 participantes evaluados. Estos participantes fueron evaluados mediante estudios transversales, observacionales, descriptivos, analíticos y analíticos. Los resultados mostraron que la tasa de sobrepeso de esta población fue del 19,6% y la tasa de obesidad fue del 11,6%. Esto se determinó como el puntaje general de género; El 19% de niños eran obesos y el 20% niñas. En relación de los resultados con

el grupo etario, los niños de 13 años tenían la mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad con un 29,8 por ciento. La prevalencia de obesidad fue mayor con un 35,3% en edades de 12 años, 37,2% a los 14 años, 37% a los 15 años, 37% a los 16 años y 36% a los 17 años. Los niños más pequeños, especialmente los varones, llegan a conclusiones que muestran una alta prevalencia de obesidad y sobrepeso. Además, estos resultados son más altos entre la población general.

## **2.2. BASES TEÓRICOS**

### **2.2.1. MODELO DE LAS DETERMINANTES DEL ESTADO NUTRICIONAL**

El estudio de López et al<sup>24</sup>, se basa en información sobre seguridad alimentaria infantil. En particular, conocer el estado nutricional de los niños obesos o con sobrepeso participando en este proyecto.

Según Ramón et al<sup>25</sup>, la atención nutricional según criterios de riesgo requiere evaluar las necesidades nutricionales y los riesgos del individuo.

Esto es necesario para evaluar adecuadamente los criterios de riesgo relacionados con el cuidado nutricional.

Este enfoque enfatiza la identificación de factores de riesgo en un intento de detectar de manera proactiva las deficiencias nutricionales como la obesidad y el sobrepeso. También sugieren implementar medidas terapéuticas y diagnósticas junto con medidas preventivas para evaluar adecuadamente el estado nutricional de los niños. Estas ideas conducen a proponer estrategias de intervención nutricional basadas en hábitos alimentarios saludables en los niños.

Esta teoría es relevante para el estudio actual, ya que ayudará a los investigadores a evaluar el papel del estilo de vida sedentario en la epidemia de obesidad en las instituciones estudiadas.

## **2.2.2. MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

Nola<sup>26</sup>, cree que las personas actúan con el objetivo final de mejorar su bienestar y potencial. Esto es de acuerdo con su análisis del comportamiento de cada persona utilizando los cuatro nombres enumerados por Nola Pender. En consecuencia, cree que el modelo de promoción de la salud de cada individuo debe incluir decisiones positivas sobre su propia salud.

Por ello, Bonal<sup>27</sup> señala que, para promover la salud, es necesario identificar las razones por las que las personas se preocupan por su salud, ya sea social, personal o psicológica. Una vez que se identifican esas razones, es posible implementar ideas y costumbres en el sistema existente.

La investigación de este estudio revela información relevante sobre los beneficios de la actividad física como medio para combatir la obesidad entre los escolares involucrados.

## **2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES**

### **2.3.1. DEFINICIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA**

Méneses y Monge<sup>28</sup> señala al ejercicio, los deportes y otros pasatiempos ayudan al cuerpo a quemar calorías y eliminar grasa. Hacer estas actividades mantiene el peso corporal en un rango saludable. Además, estos hábitos ayudan a mantener un peso adecuado.

Según Escalante<sup>29</sup>, cada movimiento del músculo esquelético requiere más gasto de energía que un movimiento del músculo esquelético en reposo.

En este sentido Rodríguez et al<sup>30</sup> Las personas que hacen ejercicio regularmente reportan beneficios significativos para su salud. Esto se debe a que el ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, reduce el peso y controla la presión arterial. Las personas que hacen ejercicio regularmente también viven más tiempo,

tienen una mejor capacidad pulmonar y reducen la probabilidad de desarrollar diabetes. Las actividades físicas tienen varios beneficios para la salud de personas de todas las edades, y es igualmente beneficiosa para hombres y mujeres, Sin embargo, hay un número creciente de personas que no nos movemos lo suficiente, más que nada porque nuestro estilo de vida ha cambiado a uno más sedentario. La Revolución Industrial ha tenido un gran impacto en la salud de la población en general. El advenimiento de la tecnología ha acelerado drásticamente los trabajos que antes requerían más esfuerzo. La gente viaja más en automóvil u otros medios de transporte. Muchas personas ahora tienen trabajos que no implican mucho trabajo físico. Además, las personas tienen más tiempo para dedicarse a actividades de ocio, como hacer ejercicio y ver la televisión.

Respecto a los beneficios psicológicos, Ramírez et al<sup>31</sup> proporcionando efectos positivos en la vida cotidiana, como una mayor confianza y seguridad en el desempeño de las tareas diarias, el alivio de la depresión, el estrés, el miedo y la decepción gracias a una mayor capacidad para lidiar con la fatiga y el aburrimiento, y una mejor imagen corporal debido a la actividad. La actividad física abarca muchas actividades diferentes que requieren movimiento pero que se consideran parte del juego, como los modos activos de transporte, las actividades recreativas, el trabajo y las tareas domésticas. A diferencia del ejercicio físico, estos fines secundarios no constituyen uno de los componentes de una buena salud.

Las escuelas, podría considerarse un componente esencial del estilo de vida de un niño. También debe ser apropiado para su edad y composición corporal, así como para sus exigencias psicológicas y físicas.

### **2.3.2. DEFINICIÓN DE SEDENTARISMO**

Según Vidarte, Vélez y Parra<sup>33</sup> realizar regularmente actividades mundanas y estacionarias da como resultado un estilo de vida

relativamente sedentario. Mover menos del 10 % de la energía utilizada en reposo no provoca cambios perceptibles en el comportamiento o la condición, La inactividad por falta de ejercicio se asocia al sedentarismo.

Romero<sup>34</sup> La actividad física de menos de 30 minutos al día, sin días perdidos en una semana, se considera inactividad.

Branco<sup>35</sup> manifiesta que las personas que pasan mucho tiempo sentadas se consideran sedentarias. Sin embargo, algunas personas que realizan poco o ningún ejercicio cada semana se consideran habitualmente sedentarias. Una persona se considera sedentaria si no quema más de 2.000 calorías por semana en actividad física. También es una actividad que se realiza solo una vez a la semana de manera no repetitiva, para lo cual no se requiere ejercitar y estimular la estructura y función de nuestro organismo al menos cada dos días.

Finalmente, Crespo et al<sup>36</sup> señalan que un estilo de vida de inactividad es aquel en el que las personas rara vez realizan más de 30 minutos de ejercicio ligero la mayoría de los días de la semana. Además, rara vez realizan más de 3 días de ejercicio intenso a la semana.

### **2.3.3. RIESGOS DEL SEDENTARISMO EN LA SALUD DE LOS ESCOLARES**

Cigarroa<sup>37</sup> afirma que los estilos de vida inactivos conducen a problemas de salud peligrosos, como aumento de peso, osteoporosis en niños, enfermedades cardiovasculares e infartos en adultos. Cigarroa<sup>37</sup> también afirmó que estos problemas se desarrollaron a partir de enfermedades metabólicas y endocrinas causadas por el sedentarismo. Estas declaraciones muestran lo dañino que puede ser para niños y adultos permanecer inactivos.

En este contexto Pérez<sup>38</sup> La obesidad infantil es impulsada por la inactividad. Datos recientes indican que los niños carecen de ejercicio debido a su exposición prolongada a estilos de vida poco saludables, como enviar mensajes de texto, jugar videojuegos y mirar televisión. En

consecuencia, no tienen la energía necesaria para quemar cómodamente las calorías de los alimentos a través de una alimentación regular. Como resultado, los niños con sobrepeso son el resultado.

En este sentido, Flores y Ramírez<sup>39</sup> Para reducir la probabilidad de este factor de riesgo, se recomienda a las familias que alienten a sus hijos a participar en estilos de vida activos todos los días, incluidos ejercicios de fortalecimiento óseo y muscular, durante al menos tres horas. Además, las familias deben alentar a sus hijos a participar en actividades educativas y sociales cada semana durante al menos tres días.

## **2.4. DEFINICIONES CONCEPTUALES**

### **2.4.1. DEFINICIONES DE SOBREPESO**

Es la acumulación de exceso de grasa corporal que perjudica la salud. Esto lo pueden provocar personas como menciona Lozano, et al<sup>40</sup>.

Del Aguila<sup>41</sup> argumenta que se trata de un aumento del peso corporal por encima del rango normal debido a un exceso de grasa, músculo y líquidos.

Como muestran Cruz, Tuón, Villaseor, Ivarez y Nigh<sup>16</sup>, Cuando se compara el peso de una persona con el promedio de su género, altura y tipo de cuerpo, el resultado es el sobrepeso. Las personas con esta condición tienen un peso más alto que el promedio. Por ejemplo, como refiere Fasanando<sup>22</sup>, El sobrepeso es un trastorno nutricional causado por la acumulación de exceso de grasa en el cuerpo. Esta condición es especialmente común en sociedades donde los suministros de alimentos son abundantes y los estilos de vida sedentarios son la norma.

### **2.4.2. FACTORES DE RIESGO DE SOBREPESO**

Del Aguila<sup>41</sup>, señala que la obesidad se produce por un déficit energético respecto a la ingesta calórica; su principal característica definitoria es el aumento de peso, que se atribuye a múltiples factores



que incluyen, entre otros, cambios en la dieta que favorecen una mayor ingesta de alimentos ricos en calorías.

Machado et al.<sup>5</sup> Señalar que la mala alimentación y la falta de ejercicio son las principales causas de la obesidad. Mejorar la dieta es necesario para combatir la obesidad. Las personas que desarrollaron malos hábitos relacionados con su dieta tenían más probabilidades de ser obesas. Llegaron a la conclusión de que comer alimentos poco saludables, como bebidas azucaradas y alimentos procesados, reduce la probabilidad de ser obeso.

En cuanto al sedentarismo, Trejo et al.<sup>42</sup> considera el tiempo limitado que los estudiantes pueden practicar deportes refleja el efecto de una de las causas de la obesidad y el sobrepeso en el público en general. El ejercicio como medida preventiva saludable.

#### **2.4.3. DIAGNÓSTICO DE SOBREPESO INFANTIL.**

Villena<sup>43</sup> recomienda recopilar una historia clínica completa cuando se evalúa a un niño por problemas de peso. Esto debe incluir información sobre la edad del niño, cuándo comenzó a aumentar de peso, cuánto y qué tan rápido aumentó de tamaño y cualquier posible causa. Otros componentes de su historial médico deben incluir la actividad física del niño, la dieta familiar y los síntomas. Estos componentes son necesarios para diagnosticar correctamente el sobrepeso infantil y brindar un tratamiento adecuado.

Los criterios de diagnóstico de la OMS para los trastornos alimentarios se basan en la medida del IMC o índice de masa corporal. El cálculo del IMC se basa en la altura y el peso de una persona en milímetros. Tanto la obesidad como los niños y adolescentes con trastornos alimentarios se miden con este método de clasificación<sup>44</sup>.

## **2.5. HIPÓTESIS**

### **2.5.1. HIPÓTESIS GENERAL**

Hi: El sedentarismo se relaciona significativamente con el sobrepeso en escolares del nivel primario de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez, Huánuco 2021.

Ho: El sedentarismo no se relaciona significativamente con el sobrepeso en escolares del nivel primario de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez, Huánuco 2021.

### **2.5.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS**

Hi1: Los patrones de sedentarismo se relacionan significativamente con el sobrepeso en los escolares en estudio.

Ho1: Los patrones de sedentarismo no se relacionan significativamente con el sobrepeso en los escolares en estudio.

Hi2: Los tipos de actividades sedentarias se relacionan significativamente con el sobrepeso en los escolares en estudio.

Ho2: Los tipos de actividades sedentarias no se relacionan significativamente con el sobrepeso en los escolares en estudio.

Hi3: La frecuencia de actividades sedentarias se relaciona significativamente con el sobrepeso en los escolares en estudio.

Ho3: La frecuencia de actividades sedentarias no se relaciona significativamente con el sobrepeso en los escolares en estudio.

Hi4: El tiempo de duración de actividades sedentarias se relaciona significativamente con el sobrepeso en los escolares en estudio.

Ho4: El tiempo de duración de actividades sedentarias no se relaciona significativamente con el sobrepeso en los escolares en estudio.

## **2.6. VARIABLES**

### **2.6.1. VARIABLE INDEPENDIENTE**

Sedentarismo

### **2.6.2. VARIABLE DEPENDIENTE**

Sobrepeso

### **2.6.3. VARIABLES SECUNDARIAS O DE CARACTERIZACIÓN**

#### **Características demográficas**

- Edad.
- Género
- Lugar de residencia

#### **Características sociales**

- Tipo de familia
- Situación conyugal de los padres.
- Condición laboral de los padres.

## 2.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DIMENSIÓN	TIPO DE VARIABLE	INDICADOR	VALOR FINAL	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>					
<b>Sedentarismo</b>	Valoración de sedentarismo general	Categórica	Activo Sedentario	<b>Activo:</b> 9 – 16 puntos. <b>Sedentario:</b> 0 – 8 puntos	Nominal
	Patrones de sedentarismo	Categórica	Activo Sedentario	<b>Activo:</b> 2 – 3 puntos. <b>Sedentario:</b> 0 – 1 puntos	Nominal
	Tipos de actividades sedentarias	Categórica	Esta sentado frente a la laptop o computadora	<b>Activo:</b> 3 – 4 puntos. <b>Sedentario:</b> 0 – 2 puntos	Nominal
			Jugar con celular		
			Pasar el tiempo echado en cama		
			Ver televisión		
Frecuencia de actividades sedentarias	Categórica	Siempre Casi siempre A veces Nunca	<b>Frecuente:</b> 4 – 6 puntos. <b>No frecuente:</b> 0 – 3 puntos	Nominal	
Tiempo de duración de actividades sedentarias	Categórica	Menos de 30 minutos Más de 30 minutos	<b>Adecuado</b> 2 – 3 puntos. <b>Inadecuado</b> 0 – 1 punto	Nominal	
<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>					

<b>Sobrepeso</b>	Diagnóstico nutricional	Categórica	IMC corporal	Delgadez (17,00 -18,49) Normal (18.5 -24,99) Sobrepeso (25,00 – 34,99) Obesidad (30.00 - >50)	Nominal
	Diagnóstico de sobrepeso	Categórica	Presencia de sobrepeso	Si (25,00 – 34,99) No (18.5 -24,99)	Nominal
<b>VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN</b>					
<b>Caracterización de la muestra</b>	Características Demográficas	Numérica	Edad	En años	De razón
		Categórica	Género	Masculino Femenino	Nominal
		Categórica	Lugar de procedencia	Urbano Urbano Marginal	Nominal
	Características Sociales	Categórica	Tipo de familia	Nuclear Extensa Incompleta Reestructurada	Nominal
		Categórica	Situación conyugal de los padres	Convivientes Casados Separados	Nominal
		Categórica	Condición laboral de los padres	Ambos padres trabajan Solo padre trabaja Solo madre trabajo	Nominal

## CAPÍTULO III

### METODODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1. TIPO DE ESTUDIO

Observacional: porque los resultados mostraron una correlación espontánea entre el comportamiento sedentario y la obesidad entre los estudiantes participantes. Transversal: ya que los instrumentos solo se utilizaron una vez. En cuanto a la planificación de la recopilación de datos, fue prospectiva, ya que la información recopilada se registró durante el uso del instrumento de medición. Correlacional: Porque se analizaron las variables del estudio, con una prueba estadística bivariado utilizada para determinar una correlación entre el tiempo sentado de los estudiantes y su índice de masa corporal en la escuela.

##### 3.1.1. ENFOQUE

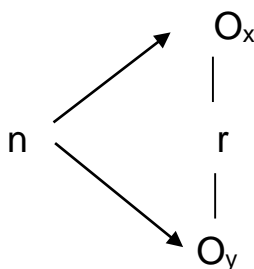
Cuantitativo: porque se dio a conocer la relación entre ambas variables mediante un análisis estadístico.

##### 3.1.2. ALCANCE O NIVEL

Dado que el objetivo principal del trabajo era conocer la asociación entre el sedentarismo y la obesidad de los escolares, se incluye en la categoría de investigación correlacional.

##### 3.1.3. DISEÑO

Se aplicó un diseño correlacional.



**Donde:**

- n : Muestra.  
O<sub>x</sub> : Observación del sobrepeso.  
O<sub>y</sub> : Observación del sedentarismo.  
r : Relación entre sobrepeso y sedentarismo.

### 3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

#### 3.2.1. POBLACIÓN

Lo conformaron los escolares matriculados en el Instituto Educativo Julio Armando Ruiz Vásquez del 4° a 6° grado.

#### **Matricula de los escolares de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez, Huánuco 2021.**

Grado	Matriculados
4°	33
5°	36
6°	35
<b>TOTAL</b>	<b>104</b>

Fuente: Registro de matrículas nivel primario I.E.P. Julio Armando Ruiz Vásquez, Huánuco 2021.

**a) Criterios de inclusión:**

- Escolares matriculados en la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez.
- Escolares que firmaron el asentimiento informado.
- Padres que firmaron el consentimiento informado.

**b) Criterios de exclusión:**

- Escolares con permiso o que no asistieron durante la recolección de datos.
- Padres que rechazaron firmar el consentimiento informado.
- Escolares que no quisieron firmar el asentimiento informado.

**c) Criterios de eliminación.**

- No respondieron todas las preguntas propuestas en el cuestionario.

- Escolares que marcaron más de una opción de la encuesta realizada.

**d) Ubicación en el espacio:** El instrumento fue aplicado en la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez.

**e) Ubicación en el tiempo:** El estudio se realizó iniciado el 10 julio y culminó el 15 de diciembre del 2021.

### **3.2.2. MUESTRA**

**a) Unidad de análisis:** Escolares del 4°, 5° y 6° grado de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez.

**b) Unidad de muestreo:** La unidad de análisis y la unidad de muestreo compartían un tamaño igual.

**c) Marco muestral:** Escolares del cuarto quinto y sexto grado de nivel primario.

**d) Tamaño muestral:** Debido a la poca población y fácil accesibilidad, la muestra estuvo conformada por 104 escolares que cursan los grados cuartos a sexto de primaria en la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez.

**f) Tipo de muestreo:** El estudio utilizó una muestra estratificada, en la que se entrevistó a todos los escolares de la institución educativa.

## **3.3. TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

### **3.3.1. TÉCNICAS**

Las técnicas utilizadas en este estudio fueron las encuestas y la observación que permitió obtener información sobre el sedentarismo y la obesidad de los escolares de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez, perteneciente al centro poblado de Paucarbamba distrito de Amarilis de la provincia de Huánuco, implicados en el estudio.



### 3.3.2. INSTRUMENTOS

<b>FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO N° 1</b>	
1. Nombre del instrumento	Cuestionario de características generales.
2. Autor	Elaboración Propia
3. Objetivo del instrumento	Identificar las características generales de los escolares del nivel primario de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez.
4. Estructura del instrumento	El instrumento consta de 6 ítems clasificado en 3 dimensiones: <ul style="list-style-type: none"><li>• Características demográficas (3 ítems).</li><li>• Características familiares (3 ítems).</li></ul>
5. Técnica de aplicación	Encuesta
6. Momento de aplicación	Durante el espacio coordinado con los escolares para la aplicación de los instrumentos
7. Tiempo de aplicación	Tiempo promedio: 3 minutos

## FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO N° 2

1. Nombre del instrumento	Cuestionario de sedentarismo
2. Autor	Rodríguez <sup>19</sup>
3. Objetivo del instrumento	Identificar la presencia de sedentarismo en escolares del nivel primario de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez.
4. Estructura del instrumento	El instrumento consta de 12 ítems divididos en 4 partes: <ul style="list-style-type: none"><li>• Patrones de sedentarismo (3 ítems).</li><li>• Tipo de actividades sedentarias (4 ítems).</li><li>• Frecuencia de actividades sedentarias (2 ítems).</li><li>• Tiempo de duración de actividades sedentarias (3 ítems).</li></ul>
5. Técnica	Encuesta
6. Momento de aplicación del instrumento.	Durante el espacio coordinado con los escolares para la aplicación de los instrumentos
7. Tiempo de aplicación del instrumento	5 minutos
8. Medición del instrumento general	<b>Valoración de sedentarismo.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Activo = 9 a 16 puntos.</li><li>• Sedentario = 0 a 8 puntos</li></ul>

9. Medición del instrumento por dimensiones.	<p><b>Patrones de sedentarismo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activo: 2 a 3 puntos.</li> <li>• Sedentario: 0 a 1 punto.</li> </ul> <p><b>Tipos de actividades sedentarias.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activo: 3 a 4 puntos.</li> <li>• Sedentario: 0 a 2 punto.</li> </ul> <p><b>Frecuencia de actividades sedentarias.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuente: 4 a 6 puntos.</li> <li>• No frecuente: 0 a 3 puntos.</li> </ul> <p><b>Tiempo de duración de actividades sedentarias.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adecuado: 2 a 3 puntos.</li> <li>• Inadecuado: 0 a 1 punto.</li> </ul>
--	---

<b>FICHA TÉCNICA</b>	
1. Nombre	Ficha de valoración nutricional.
2. Autor	Autoelaborado.
3. Técnica	Observación
4. Objetivo.	Valoró la prevalencia de sobrepeso en escolares del nivel primario de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez
5. Estructura.	5 ítems pertenecientes a una única dimensión: (peso, talla, IMC, diagnóstico nutricional y diagnóstico de sobrepeso.)
6. Momento de aplicación.	Durante el espacio coordinado con los escolares para la toma de medidas antropométricas
7. Tiempo de aplicación.	5 minutos.

### 3.3.3. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

a) **Validez mediante el juicio de Expertos:** El instrumento se evaluó utilizando criterios creados por el Grupo de Estudio de Enfermería de la UDH, y fueron contactados cinco expertos con experiencia en el área relevante para el tema de investigación.

Para ello, se envió a cada experto seleccionado una carpeta con los siguientes trabajos: una solicitud de validación, una matriz de consistencia, instrumentos, una ficha de criterios de evaluación y una ficha de observación en la que se les solicitaba puntuar el contenido, evaluando, la pertinencia, suficiencia, claridad, vigencia, objetividad, estrategia, consistencia y estructuras redactadas de los respectivos e ítems. Los cinco expertos evaluadores fueron los siguientes:

N°	Expertos evaluadores
1	MG. Lic. Espinoza Torres Wilmer
2	MG. Lic. Berastein Trujillo Alida Celsa
3	MG. Lic. Flores Quiñónez Emma Aida
4	MG. Lic. Palma Lozano Diana
5	MG. Lic. Ponciano Reyes Graciela

b) **Validez por consistencia interna (Confiabilidad):** Se realizó un estudio piloto en la institución educativa “Julio Armando Ruiz Vásquez” en conjunto con los dictámenes de expertos y jueces, con una muestra aleatoria de 10 estudiantes de escuelas primarias de la comuna, estos estudiantes respondieron de acuerdo al protocolo de investigación establecido Problema del instrumento.

Esta prueba piloto permite la evaluación de la herramienta de investigación en un escenario de investigación, así como la identificación de varios desafíos que pueden surgir durante la ejecución de la investigación, como la presencia de palabras difíciles o ambigüedades en la formulación del problema. También se estima el tiempo requerido para la aplicación de cada instrumento.

La confiabilidad del 'Cuestionario Sedentario' se calculó utilizando los datos de la prueba piloto y el coeficiente de concordancia KR 20 Kuder Richardson, ya que es una herramienta de evaluación multivariada, al clasificarse como confiable se espera un Nivel de confiabilidad aceptable.

Donde se tuvo como resultado a la medición de la confiabilidad del instrumento fue a través de un estudio piloto, aplicado a 10 escolares de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez y, mediante el coeficiente de KR-20 se obtuvo un valor de 0,863, siendo esta confiable.

#### **3.3.4. PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.**

**a) Autorización:** Se envió una solicitud formal de permiso para administrar las herramientas de evaluación a los estudiantes de primaria que fueron seleccionados como participantes de la investigación al director de la “Institución Educativa, Julio Armando Ruiz Vásquez”.

**b) Aplicación de instrumentos:**

- Se recibió en línea los documentos de autorización institucional para realizar investigaciones.
- Se coordinó telefónicamente con los docentes orientadores de 4to, 5to y 6to grado para identificar los alumnos a estudiar.
- Se coordinó una reunión virtual con padres y estudiantes con cada maestro para explicarles el propósito y los objetivos del estudio y pedirles que participen y firmen el consentimiento informado.
- Los procedimientos se realizaron en un salón de clases de una institución educativa, siguiendo estrictos protocolos de bioseguridad para evitar la propagación del COVID 19.
- Luego se procedió a inscribir a los escolares que aceptaron participar en el estudio y programar las fechas de aplicación de los instrumentos en grupos de 5 hasta completar todos los participantes del estudio.

- Se recolectaron los materiales necesarios para realizar el estudio y se realizó el estudio en forma colaborativa con el apoyo de dos personas que fueron capacitadas en protocolos de bioseguridad y aplicación de herramientas de recolección de datos.
- Se coordinó con el director de la institución para la habilitación de un salón de clases con básculas y tallímetros para las medidas antropométricas respetando la privacidad de los estudiantes.
- Los escolares seleccionados como participantes del estudio fueron llamados a las instituciones educativas en grupos de 5 y se les recomendó usar máscaras de doble capa y cubiertas faciales como parte de los protocolos de salud para prevenir el COVID 19.
- Cuando los estudiantes llegaron al establecimiento educativo, se les indicó que ingresen al ambiente de condiciones instrumentadas después de la desinfección de manos con alcohol en gel y la toma de temperatura.
- Se explicó a cada estudiante el procedimiento para realizar el estudio, se firmaron formularios de consentimiento informado como evidencia de su participación voluntaria.
- Luego se les repartió dos cuestionarios, un cuestionario de las características generales donde los escolares respondieron las características demográficas y sociales a la que pertenecen y otro cuestionario de sedentarismo elaborado por Rodríguez<sup>19</sup>. Donde el escolar respondió preguntas cerradas acerca del sedentarismo.
- Después de responder a todas las preguntas del cuestionario de características generales y del cuestionario de sedentarismo, se realizó el llenado de la ficha del estado nutricional del escolar para ello los escolares ingresaron a un aula climatizada y se tomaron las medidas antropométricas: para medir el peso Para medir el peso con exactitud se utilizo

una balanza digital, la donde la báscula digital, estuvo colocado sobre un piso firme, luego se le dijo al niño o adolescente que se quitara los zapatos y la ropa pesada, como suéteres, luego se aseguró de que los dos pies del escolar este en el centro de la báscula, registrándose así el peso y aproxime hasta la fracción decimal más cercana.

- Para medir la talla se le quito al escolar los zapatos, los adornos del pelo y retire cualquier pelo suelto que interfiera con la medición, luego de le pidió que se pare con los pies planos, juntos y contra la pared. Asegúrese de que tenga las piernas rectas, los brazos a los lados y los hombros en el mismo nivel, luego se utilizó un objeto plano para poner sobre la cabeza para formar un ángulo recto con la pared y se bajó hasta que toque la corona de la cabeza donde se obtuvo la talla del escolar, datos que permitió conocer el estado nutricional del escolar, mediante la comparación de los valores normales a lo patológico, datos que nos permitió observar el sobrepeso que se encontró en algunos escolares.

### **3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN**

#### **3.4.1. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO DE DATOS**

Los resultados obtenidos en la aplicación del instrumento fueron tabulados al software estadístico Excel y Spss versión 24.

#### **3.4.2. TÉCNICAS DE ANÁLISIS DE INFORMACIÓN**

- a) Análisis descriptivo:** Las variables fueron analizadas mediante las tablas de frecuencia en relación a las dimensiones de cada variable.
- b) Análisis inferencial:** El análisis inferencial se realizó mediante la prueba no paramétrica del chi cuadrado que se obtuvo una confiabilidad del 95%.

### 3.4.3. CONSIDERACIONES ÉTICAS DE LA INVESTIGACIÓN

Al desarrollar el estudio, se consideró la privacidad y el anonimato en la recolección de datos.

De igual manera, durante la ejecución de la investigación, se les explicó a los padres de familia de que trata el trabajo de investigación y como es la participación de sus hijos, para ello se les dio a conocer el consentimiento informado donde autorizaron la participación de su hijo participación que fue de forma libre, a su vez se habló con los escolares en estudio y se les explico de su participación en el estudio y se les entrego el asentimiento informado dando a conocer que su participación fue voluntariamente.

**Beneficencia;** Este principio se mantuvo ya que los hallazgos del estudio se utilizaron para promover los beneficios físicos de los estudiantes que participaron en él. Esto gracias a que nos permitieron sugerir políticas que fomenten la práctica de actividad física como un método de prevenir el sobre peso.

- **No maleficencia;** Este principio se respetó ya que los derechos y la dignidad de los escolares que participaron en la investigación nunca se vieron amenazados.
- **Autonomía,** Debido a la libertad de los escolares tuvieron en elegir si participar o no en la investigación, quienes fueron libres de firmar o no el asentimiento informado, así como la autorización de sus padres mediante la aceptación del consentimiento informado.
- **Justicia,** Este principio se mantuvo ya que se aplicaron los principios de equidad y objetividad cuando se utilizaron la herramienta de prueba, en los estudiantes a su vez no hubo discriminación con ningún estudiante.



## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS

#### 4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

##### CARACTERÍSTICAS GENERALES

**Tabla 1.** Características demográficas de los escolares del nivel primario de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Huánuco 2021

<i>Sexo</i>	fi	%
Masculino	43	41,3
Femenino	61	58,7
<i>Edad</i>	fi	%
9 años	32	30,8
10 años	41	39,4
11 años	31	29,8
<i>Zona de procedencia</i>	fi	%
Urbano	68	65,4
Urbano marginal	36	34,6
Total	104	100,0

De 104 escolares en estudio se encontraron que el sexo femenino presento mayor frecuencia de 58,7% (61), con relación a la edad los escolares que presentaron mayor frecuencia fueron la edad de 10 años con un 39,4% (41), a su vez los estudiantes procedían de una zona urbana con mayor frecuencia con el 65,4% (68).

**Tabla 2.** Características Familiares de los escolares del nivel primario de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Huánuco 2021

<i>Tipo de familia</i>	fi	%
Nuclear	53	51,0
Extensa	26	25,0
Incompleta	18	17,3
Reestructurada	7	6,7
<i>Situación conyugal de los padres</i>		
	fi	%
Convivientes	33	31,7
Casados	64	61,5
Separados	7	6,7
<i>Condición laboral de los padres</i>		
	fi	%
Ambos padres trabajan.	37	35,6
Sólo padre trabaja.	64	61,5
Sólo madre trabaja.	3	2,9
Total.	104	100,0

De acuerdo a los resultados se encontró que los padres de los estudiantes presentaron un tipo de familiar nuclear un 51% (53), extensa el 25% (26), incompleta el 17.3% (18), y el tipo reestructurada el 6,7% (7), con relación a la situación conyugal de los padres el 31,7% (33) convivían, el 61,5% (64) fueron casados, y el 6,7% (7) separados. En cuanto a su condición laboral de los padres, el 35,6% (37) ambos padres trabajan, el 61,5% (64) sólo el padre trabaja, el 2,9% (3), sólo la madre trabaja.

## SEDENTARISMO DE LOS ESCOLARES DE LA “INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ VÁSQUEZ HUÁNUCO 2021”

**Tabla 3.** Patrones de sedentarismo de los escolares de la “institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Huánuco 2021”

	fi	%
Activo	35	33,7
Sedentarismo	69	66,3
Total	104	100,0

Dentro de los patrones de sedentarismo se encontró que el 66,3% (69) presentaron patrones de sedentarismo, mientras el 33.7% (35) fueron activos.

**Tabla 4.** Tipo de actividades sedentarias de los escolares de la “institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez” Huánuco 2021

	fi	%
Activo	40	38,5
Sedentarismo	64	61,5
Total	104	100,0

Se encontró que el 61,5% (64) presentaron actividades sedentarias, mientras el 38.5% (40) fueron activos.

**Tabla 5.** Frecuencia de actividades sedentarias de los escolares de la “institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez” Huánuco 2021

	fi	%
Frecuente	86	80,8
No frecuente	18	17,3
Total	104	100,0

Se observó que el 80,8% (86) presentaron frecuencia de actividades sedentarias, mientras el 17.3% (18) no fueron frecuentes.

**Tabla 6.** Tiempo de duración de actividades sedentarias de los escolares de la “institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez” Huánuco 2021

	fi	%
Adecuado	29	27,9
Inadecuado	75	72,1
Total	104	100,0

Se evidenció que el 27,9% (29) presentaron un adecuado tiempo de duración de las actividades sedentarias, mientras el 72,1% (75) escolares presentaron un inadecuado tiempo de duración de las actividades sedentarias.

**Tabla 7.** Tabla general de la valoración del sedentarismo de los escolares de la “institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez” Huánuco 2021

	fi	%
Activo	43	41,3
Sedentarismo	61	58,7
Total	104	100,0

En la tabla general se tuvo como resultado que el 58.7% (61), de escolares presentaron actividades sedentarias, mientras que 41.3% (43) de escolares fueron activos.

## SOBREPESO DE LOS ESCOLARES DE LA “INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ VÁSQUEZ” HUÁNUCO 2021.

**Tabla 8.** Índice de masa corporal de los escolares de la “institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez” Huánuco 2021

	Media	Moda	Desv. Desviación	Varianza	Mínimo	Máximo	TOTAL
Peso	2,06	2	0,901	0.812	27	41	214
Talla	2,06	2	0,901	0.812	128	146,23	214
IMC	1,57	2	0,498	0.248	17,00	34,99	163

Se observo que tanto el peso como la talla presentaron una media de 206 con una desviación de 0,90, con una varianza mínimo de peso de 27 kilos y máximo de 41 kilos, con una varianza mínimo en la talla de 128 cm y máximo de 146.23, mientras que la IMC, presento una media de 1,57, con una desviación de 0,498 y una varianza mínima de 17,00 y máxima de 34,99.

**Tabla 9.** Diagnostico nutricional de los escolares de la “institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez” Huánuco 2021

	fi	%
Normal	59	56,7
Sobrepeso	41	39,4
Obesidad	4	3,8
Total	104	100,0

Los resultados en relación al estado nutricional de los escolares nos muestran que el 56,7% (59) tuvieron una nutrición normal, el 39,4% (41) presentaron sobrepeso, y el 3.8% (4) presentaron obesidad.

**Tabla 10.** Tabla general del sobrepeso de los escolares de la “institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez” Huánuco 2021

	fi	%
Si	45	43,3
No	59	56,7
Total	104	100,0

Con respecto a los resultados generales de sobrepeso de los escolares se encontró que el 43,3% (45) presentaron sobrepeso, mientras que el 56,7% (59) no presentaron.

## 4.2. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS

**Tabla 11.** Relación entre los patrones de sedentarismo y sobrepeso de los escolares de la “institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez” Huánuco 2021

Patrones de sedentarismo	Activo	fi	Sobrepeso		Total	X <sup>2</sup>	p (Valor)
			Si	No			
		fi	12	23	35		
		%	11.5%	22.1%	33.7%		
	Sedentarismo	fi	33	36	69	21,734	0,001
		%	31.7%	34.6%	66.3%		
	Total	fi	45	59	104		
		%	43.3%	56.7%	100.0%		

Al analizar la relación entre los patrones de sedentarismo y el sobrepeso de los escolares, se encontró que los escolares con un patrón de sedentarismo, presentaron sobrepeso un 31,7% (33), mientras que los estudiantes activos presentaron sobrepeso un 11.5% (12).

En el análisis inferencial entre la relación de ambas variables mediante la prueba del chi cuadrado se evidencio un valor  $x^2$  21,734 y un valor  $p=$  ,001 resultado que evidencian una relación significativa entre ambas variables.

**Tabla 12.** Relación entre los tipos de actividades sedentarias y sobrepeso de los escolares de la “institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez” Huánuco 2021

			Sobrepeso		Total	X <sup>2</sup>	P (Valor)
			Si	No			
Tipos de actividades sedentarias	Activo	fi	15	25	40	23,881	0,000
		%	14.4%	24.0%	38.5%		
	Sedentarismo	fi	30	34	64		
		%	28.8%	32.7%	61.5%		
Total		fi	45	59	104		
		%	43.3%	56.7%	100.0%		

Al evaluar la relación entre los tipos de actividades sedentarias y el sobrepeso de los escolares, se encontró que los escolares con actividades sedentarismo, presentaron sobrepeso un 28,8% (30), mientras que los estudiantes activos presentaron sobrepeso un 14.4% (15).

En el análisis inferencial entre la relación de ambas variables mediante la prueba del chi cuadrado se evidencio un valor  $x^2$  23,881 y un valor  $p=$  ,000 resultado que evidencian una relación significativa entre ambas variables.

**Tabla 13.** Relación entre la frecuencia de actividades sedentarias y sobrepeso de los escolares de la “institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez” Huánuco 2021

	Frecuencia de actividades sedentarias	Frecuente	Sobrepeso		Total	$\chi^2$	p (Valor)
			Si	No			
	Frecuente	fi	39	45	84		
		%	38.2%	44.1%	82.4%		
	No frecuente	fi	6	12	18	20.031	0,002
		%	5.9%	11.8%	17.6%		
	Total	fi	45	57	102		
		%	44.1%	55.9%	100.0%		

Con respecto a la frecuencia de actividades sedentarias y el sobrepeso de los escolares, se encontró que los escolares con frecuencia de actividades sedentarias, presentaron sobrepeso un 38,2% (39), mientras que los estudiantes que no presentaron frecuencias de actividades sedentarias presentaron sobrepeso un 5,9% (6).

En el análisis inferencial entre la relación de ambas variables mediante la prueba del chi cuadrado se evidencio un valor  $\chi^2$  20.031 y un valor  $p= ,002$  resultado que evidencian una relación significativa entre ambas variables.



**Tabla 14.** Relación entre el tiempo de duración de las actividades sedentarias y sobrepeso de los escolares de la “institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez” Huánuco 2021

		Sobrepeso		Total	X <sup>2</sup>	P (Valor)	
		Si	No				
Tiempo de duración de actividades sedentarias	Adecuado	fi	11	18	29	22,467	0,001
		%	10.6%	17.3%	27.9%		
	Inadecuado	fi	34	41	75		
		%	32.7%	39.4%	72.1%		
Total		fi	45	59	104		
		%	43.3%	56.7%	100.0%		

En relación al tiempo de duración de las actividades sedentarias y el sobrepeso de los escolares, se encontró que los escolares con un tiempo inadecuado de duración de actividades sedentarias, presentaron sobrepeso un 32,7% (34), mientras que los estudiantes con un tiempo adecuado de duración de actividades sedentarias presentaron sobrepeso un 10.6% (11).

En el análisis inferencial entre la relación de ambas variables mediante la prueba del chi cuadrado se evidencio un valor  $x^2$  22,467 y un valor  $p=$  ,001 resultado que evidencian una relación significativa entre ambas variables.

**Tabla 15.** Tabla general del sedentarismo y su relación con sobrepeso de los escolares del nivel primario de la “institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez” Huánuco 2021

		Sobrepeso		Total	X <sup>2</sup>	p (Valor)
		Si	No			
Sedentarismo	Activo	fi	12	23	21,734	0,001
		%	11.5%	22.1%		
o	Sedentarismo	fi	33	36		
		%	31.7%	34.6%		
Total		fi	45	59		
		%	43.3%	56.7%		
				100.0%		

Se obtuvo como resultado que el sedentarismo y el sobrepeso de los escolares, presentaron sobrepeso el 31,7% (33), mientras que los estudiantes activos presentaron sobrepeso un 11.5% (12).

En el análisis inferencial entre la relación de ambas variables mediante la prueba del chi cuadrado se evidencio un valor  $x^2$  21,734 y un valor  $p=$  ,001 resultado que evidencian una relación significativa entre ambas variables.

## CAPÍTULO V

### DISCUSIÓN DE RESULTADOS

#### 5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS

Al evaluar la relación entre sedentarismo y sobrepeso en escolares, se encontró que el 31,7% (33) de los escolares con sedentarismo presentaba sobrepeso, frente al 11,5% (12) de los activos escolares.

Relevante a los resultados del estudio de García<sup>19</sup> en México, donde planteó que la actividad física insuficiente se asoció con el sobrepeso u obesidad entre los escolares de las entidades educativas, esta conclusión se extrajo de sus resultados, en los que el 46.3% de los escolares evaluados tenían sobrepeso u obesidad, el 62.0 % de personas que no hacen ejercicio.

Se determinó que los estudiantes que hacían ejercicio regularmente tenían un 14,4% de sobrepeso, mientras que los estudiantes que permanecían inactivos con frecuencia tenían un IMC de 28,8% por encima del porcentaje aceptable.

En estudios realizados por Horna<sup>14</sup>, Martínez<sup>12</sup>, Rodríguez<sup>20</sup>, indicaron que la actividad física de los niños en edad escolar era 85.5% del nivel normal, 10.3% del nivel bueno y 4.3% del nivel insuficiente; existe una relación entre ser sobrepeso u obesidad, y los resultados se correlacionan con los hallazgos de un estudio que encontró obesidad en escolares sedentarios.

Se encontró que el 38,2% de los escolares presentaba sobrepeso al evaluar la relación entre el número de actividades sedentarias y su relación con la obesidad. Sin embargo, cuando los escolares no relataron actividades sedentarias, tenían sólo un 38,2% de sobrepeso. Además, se descubrió que el 5,9% de los escolares eran realmente obesos al evaluar esta relación.

Fasanando<sup>22</sup> determinó que el consumo excesivo de comida chatarra junto con la inactividad condujo al aumento de peso. Encontré esto en un estudio que realicé yo mismo. Además, la investigación reveló que los niños que pasaban más tiempo sentados tenían más probabilidades de tener

sobrepeso. En concreto, el 21% eran sedentarios y el 10% activos. Sin embargo, los niños que tenían estilos de vida activos tenían menos probabilidades de ser obesos que los niños inactivos. Esta información desacredita la creencia común de que la inactividad conduce al aumento de peso y la obesidad.

Cuando se comparó el tiempo de duración de las actividades sedentarias con el sobrepeso en escolares, presentaron sobrepeso un 32,7% (34), mientras que los estudiantes con un tiempo adecuado de duración de actividades sedentarias presentaron sobrepeso un 10.6% (11).

Los resultados relacionados con el estudio de Ortiz<sup>21</sup> señalaron que el 33,9% de los escolares con sobrepeso realizaban ejercicio recreativo pasivo, el 57,5% de los niños que realizaban actividad física diaria tenían un IMC normal y el 12,5% de los niños que hacían ejercicio menos de 10 minutos tenían sobrepeso. Al igual que el estudio realizado por Cruz<sup>16</sup> que afirma que el 14,6% de los estudiantes no realiza ninguna actividad física y el mismo porcentaje realiza ejercicio pasivo, estos estudiantes llegaron a un diagnóstico de obesidad, por lo que concluyeron que la actividad física está relacionada con el estado nutricional Estudiantes de secundaria.

## CONCLUSIONES

En este estudio se sacaron las siguientes conclusiones:

1. Se observó una relación significativa entre el sedentarismo y el sobrepeso en los estudiantes de la escuela "Julio Armando Ruiz Vásquez". Los resultados confirmados por la prueba de chi-cuadrado mostraron un valor de  $\chi^2$  de 21.734 y un valor de  $p = .001$ , aceptando la hipótesis de investigación rechazando la hipótesis nula.
2. Se evidenció una relación significativa entre el patrón de sedentarismo con el sobrepeso. Los resultados confirmados por la prueba de chi-cuadrado mostraron un valor  $\chi^2$  21,734 y un valor  $p = ,001$ , aceptando la hipótesis de investigación rechazando la hipótesis nula.
3. Se identificó una relación significativa entre el tipo de actividad sedentaria y el sobrepeso en estudiantes de la Escuela "Julio Armando Ruiz Vásquez". Los resultados fueron confirmados por la prueba de chi-cuadrado mostraron un valor de  $\chi^2$  de 23,881, valor de  $p = 0,000$ , aceptando la hipótesis de investigación rechazando la hipótesis nula.
4. Se evidenció una relación significativa entre la frecuencia del sedentarismo y el sobrepeso en los estudiantes de la escuela "Julio Armando Ruiz Vásquez". Los resultados confirmados por la prueba de chi-cuadrado mostraron un valor de  $\chi^2$  de 20.031 y un valor de  $p = .002$ , aceptando la hipótesis de investigación rechazando la hipótesis nula.
5. Se encontró relación significativa entre el tiempo de duración del sedentarismo y el sobrepeso en estudiantes del colegio "Julio Armando Ruiz Vásquez". Los resultados fueron confirmados por la prueba de chi-cuadrado mostraron un valor de  $\chi^2$  de 22.467 y un valor de  $p = 001$ , aceptando la hipótesis de investigación rechazando la hipótesis nula.

## RECOMENDACIONES

**Se recomienda:**

### **A los docentes de las instituciones educativas.**

- ❖ Desarrollar más actividades físicas, como es el caso de juegos deportivos, gimnasia, atletismo, juegos recreativos que permita que el escolar este físicamente activo y el control de sus loncheras de los escolares ya que ello es un factor fundamental para reducir el sobrepeso en los estudiantes.

### **A los padres de familia.**

- ❖ Poner mayor énfasis en la alimentación de sus hijos, en las loncheras con los que les envían a sus hijos, y en las actividades físicas que realizan fuera del colegio, debido a que muchas veces, fuera del colegio no realizan actividades físicas por estar en la computadora o en el televisor y por ende son más propensos en presentar sobrepeso y obesidad, por ello es importante darles tareas o actividades que permita que el niño este en constante actividad.

### **A los escolares de las instituciones educativas de la ciudad de Huánuco.**

- ❖ Realizar actividades fuera del colegio como salir a correr, practicar algún deporte, practicar danza, actividades que les permita a tener una vida saludable previniendo así la obesidad.

### **A los licenciados en enfermería de la ciudad de Huánuco.**

- ❖ A programar, estrategias de actividades físicas en conjunto con la Diresa para prevenir el sedentarismo y por ende el sobrepeso en los escolares de la ciudad de Huánuco.
- ❖ Realizar talleres informativos en los centros educativos donde se les informe las consecuencias que puede traer el consumo de alimentos no nutritivos en su salud.

- ❖ Educar a los escolares para que puedan conocer los valores nutricionales que se encuentran en los alimentos ultra procesados mediante su etiqueta, evitando así el consumo de alimentos que puedan contener una alta densidad en calorías que puedan traer como consecuencia el sobrepeso y la obesidad.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Mispireta M. Determinantes del sobrepeso y la obesidad en niños en edad escolar en Perú. Rev Peru Med Exp Salud Publica [Internet]. 2012 [Consultado 2022 diciembre 15]; 29(3): 361–5. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342012000300011&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342012000300011&lng=es)
2. Quiñones L. Comportamiento sedentario y actividad física en relación al índice de masa corporal en adolescentes de una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho. Lima, 2017. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2018.
3. Santaliestra A. Patrones de sedentarismo y su relación con la ingesta de alimentos en niños y adolescentes europeos - Repositorio Institucional de Documentos [Internet]. Universidad de Zaragoza, Prensas de la Universidad. 2014 [Consultado 2022 diciembre 15]. Disponible en: <https://zaguan.unizar.es/record/31894?ln=es>
4. OMS. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Who.int. [Consultado 2022 diciembre 15]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
5. Machado K, Gil P, Ramos I, Pírez C. Sobrepeso/obesidad en niños en edad escolar y sus factores de riesgo. Arch Pediatr Urug [Internet]. 2018 [Consultado 2022 diciembre 15]; 89: 16–25. Disponible en: [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-12492018000400016&lng=es](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-12492018000400016&lng=es)
6. Malo M, Castillo N, Pajita D. La obesidad en el mundo. An Fac Med (Lima Peru: 1990) [Internet]. 2017 [Consultado 2022 diciembre 15]; 78(2):67. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832017000200011&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832017000200011&lng=es)
7. UNICEF. En América Latina y el Caribe, el 30% de los niños y niñas entre 5 y 19 años tienen sobrepeso [Internet]. Unicef.org. [Consultado 2022 diciembre 15]. Disponible en: <https://www.unicef.org/colombia/comunicados-prensa/en-america-latina-y-el-caribe-el-30-de-los-ninos-y-ninas-entre-5-y-19-anos>



8. Instituto Nacional de Salud. Obesidad infantil aumentó de 3% a 19% en los últimos 30 años [Internet]. Gob.pe. [Consultado 2022 diciembre 15]. Disponible en: <https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/159-obesidad-infantil-aumento-de-3-a-19-en-los-ultimos-30-anos>
9. Minsa: escolares con sobrepeso y obesidad [Internet]. Gob.pe. [Consultado 2022 diciembre 15]. Disponible en: <https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/316-minsa-40-de-escolares-sufre-sobrepeso-y-obesidad>
10. Escandon D, Medrano M. Intervención de Enfermería en la prevención de la obesidad infantil niños de 5 a 11 años del Cap. III Metropolitano EsSalud Huánuco - 2017. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2019.
11. Fernández S, Jamanca T. Diagnóstico nutricional, hábitos alimentarios y actividad física en preescolares. Proyecto Emprende Mujer en el distrito de Barranca. [Internet] Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2015. [Consultado 2021 junio 9] Disponible en: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/41>
12. Martínez M, Rico S, Rodríguez F, Gil G, Santano E, Calderón J. Vista de Influencia de los hábitos de ocio sedentario en el desarrollo de sobrepeso y obesidad en una población de escolares [Internet]. Nureinvestigacion.es. [citado el 15 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/1081/748>
13. Goday A, Castañer O, Benaiges D. We have a problem with obesity. Nutr Hosp [Internet]. 2019 [Consultado 2022 diciembre 15]; 36(1): 3–4. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112019000100003&lng=es&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000100003&lng=es&nrm=iso)
14. Horna M, Slobayen M, Cánepa M, Campello M, Bestoso L, Fontana J, et al. Estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física en escolares de la ciudad de Corrientes. Rev Fac Med Univ Nac Nordeste [Internet]. 2018 [Consultado 2022 diciembre 15]; 38(1): 18. Disponible en: <https://revistas.unne.edu.ar/index.php/rem/article/view/2953>
15. Villanueva B, Pamela M. Estado nutricional y actividad física en escolares de primaria de la institución educativa Manuel Seoane Corrales Ventanilla

- Lima - Perú 2017. Universidad César Vallejo; 2017. [Consultado 2021 junio 9] Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/12059>
16. Cruz M, Tuñón E, Villaseñor M, Álvarez G, Nigh R. Sobrepeso y obesidad: una propuesta de abordaje desde la sociología. *reg. Soc.* [Internet]. 2013 [Consultado 2022 diciembre 15]; 25(57): 165–202. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-39252013000200006&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-39252013000200006&lng=es&tlng=es)
  17. Osorio O, Parra LM, Henao ÁM, Fajardo Ramos E. Hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional en escolares en situación de discapacidad visual y auditiva. *Rev Cuba Salud Publica* [Internet]. 2017 [Consultado 2022 diciembre 15] ;43(2):214–29. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662017000200008&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000200008&lng=es&tlng=es)
  18. Maquera Y. Indicadores de capacidades físicas en estudiantes de educación secundaria desarrollados por el plan de fortalecimiento de la educación física y el deporte escolar Puno 2016. *Rev Investig Altoandinas - J High Andean Res* [Internet]. 2017 [Consultado 2022 diciembre 15]; 19(1): 75–84. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2313-29572017000100008&lng=es&nrm=is](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2313-29572017000100008&lng=es&nrm=is)
  19. Rivas V, García N, Guevara MC, García R. Actividad física y estado nutricional en escolares del sureste mexicano. *Horiz sanit* [Internet]. 2020 [Consultado 2022 diciembre 15]; 19(3): 453–9. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-74592020000300453&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592020000300453&lng=es)
  20. Salinas R, Uberlinda Y. "Relación entre actividad física y sobrepeso/obesidad en escolares de educación primaria de la Institución Educativa Primaria 72017 José Reyes Lujan, Azángaro, Puno 2016". Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2017.
  21. Rodríguez Y. "Relación entre actividad física y sobrepeso/obesidad en escolares de educación primaria de la Institución Educativa Primaria 72017 José Reyes Lujan, Azángaro, Puno 2016.", [Internet] Universidad: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 2017. [Consultado

- 2022 diciembre 15]; 19(3): 453–9. Disponible en:  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/4511>
22. Gamarra F, Esther L. Factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en los alumnos del primer y segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Parroquial Padre Abad-Tingo Maria, 2016. Universidad De Huánuco; 2018.
23. Daza D, Meza M, Gonzales J, Panduro D, Dámaso B, Luján M, et al. Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes asegurados en un hospital público. Huánuco-Perú. Revista Peruana de Investigación en Salud [Internet]. 2017; [Consultado 2022 diciembre 15]; 1(1): 18–23. Disponible en:  
<http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/download/196/184/>
24. López E. MÁ, Llanos J. I del P, Díaz A. JM. La televisión y su relación con el estado nutricional y frecuencia de consumo en niños de un conjunto habitacional de Talca, Chile. Rev Chil Nutr [Internet]. 2012 [Consultado 2022 diciembre 15]; 39(4): 129–34. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46926262011>
25. Ramón J, Andrés S, Christian RP. Evaluación del estado nutricional en adolescentes de 15 a 18 años que asisten al Colegio Manuel Garaicoa de Calderón del cantón Cuenca en el año 2010. [Internet] Ecuador: Universidad de Cuenca; 2011. [Consultado 2022 diciembre 15]. Disponible en:  
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/4033/1/MED50.pdf>
26. Aristizábal GP, Blanco DM, Sánchez A, Ostiguín RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm Univ. [Internet]. 2011 [Consultado 2022 diciembre 15]; 8(4): 16–23. Disponible en:  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632011000400003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003)
27. Bonal RR. Abogacía de salud, la parte olvidada de la promoción de salud en medicina familiar. Rev cuba Med gen integral [Internet]. 2019 [Consultado 2022 diciembre 15]; 35(1). Disponible en:  
<http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/860>

28. Meneses Montero M, Monge Alvarado M de LA. Actividad física y recreación. Rev costarric salud pública [Internet]. 1999 [Consultado 2022 diciembre 15]; 8(15): 16–24. Disponible en: [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-14291999000200003&lng=en](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291999000200003&lng=en)
29. Escalante Y. Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. Rev Esp Salud Publica [Internet]. 2011 [Consultado 2022 diciembre 15]; 85(4): 325–8. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272011000400001&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001&lng=es)
30. Rodríguez ÁF, Rodríguez JC, Guerrero HI, Arias ER, Paredes Alvear AE, Chávez Vaca VA. Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. Rev cuba Med gen integral [Internet]. 2020 [Consultado 2022 diciembre 15]; 36(2). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252020000200010&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010&lng=es)
31. Ramírez W, Vinaccia S, Suárez GR. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. Rev estud Soc. [Internet]. 2004 [Consultado 2022 diciembre 15]; 18): 67–75. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-885X2004000200008&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008&lng=en&tlng=es)
32. Meza MT de J, Dorantes CM, Ramos N, Ortiz L. Actividad física en un grupo de escolares de la Ciudad de México: factores asociados y puntos de corte utilizando acelerometría. Bol Med Hosp Infant Mex [Internet]. 2013 [Consultado 2022 diciembre 15]; 70(5): 372–9. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-11462013000500006&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462013000500006&lng=es)
33. Vidarte JA, Vélez C, Parra JH. Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. Manizales, Colombia Levels of sedentarism in the 18-to 60-year old population in Manizales, Colombia [Internet]. Scielosp.org. [Consultado 2022 diciembre 15]; Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2012.v14n3/417-428/es>

34. Tomás R, Ave A, San J, De La C, Prólogo C. Hacia una definición de Sedentarismo [Internet]. 2009; 28: 409 – 413. [Consultado 2022 diciembre 15]. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchcardiol/v28n4/art14.pdf>
35. Fraga AB. El sedentarismo es. Saúde Soc [Internet]. 2016; [Consultado 2022 diciembre 15]; 25(3): 716–20. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/mzhmbVGf3y5HZgwMFXWt4F/?format=pdf&lang=es>
36. Crespo JJ, Delgado JL, Blanco O, Aldecoa S. Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. Aten Primaria [Internet]. 2015; [Consultado 2022 diciembre 15]; 47(3): 175–83. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656714002911>
37. Cigarroa I, Sarqui C, Zapata R. Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: Una revisión de la actualidad latinoamericana. Univ salud [Internet]. 2016 [Consultado 2022 diciembre 15]; 18(1): 156. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n1/v18n1a15.pdf>
38. Pérez BM. Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. An venez Nutr [Internet]. 2014 [Consultado 2022 diciembre 15]; 27(1): 119–28. Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522014000100017&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100017&lng=es&tlng=es)
39. Flores ME, Ramírez A. Intervenciones dirigidas a disminuir/evitar el sedentarismo en los escolares. Enferm Univ. [Internet]. 2012 [Consultado 2022 diciembre 15]; 9(4): 45–56. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632012000400005&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632012000400005&lng=es)
40. Lozano G, Cabello E, Hernández H, Loza C. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes de un distrito urbano de Lima, Perú 2012 Rev Peru Med Exp Salud Publica. 2014; 31(3):494 – 500. [Consultado 2022 diciembre 15]. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342014000300013](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342014000300013)

41. Del Águila CM. Obesidad en el niño: factores de riesgo y estrategias para su prevención en Perú. Rev Peru Med Exp Salud Publica [Internet]. 2017 [Consultado 2022 diciembre 15]; 34(1): 113. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342017000100016](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342017000100016)
42. Trejo PM, Jasso S, Mollinedo FE, Lugo LG. Relación entre actividad física y obesidad en escolares. Rev cuba Med gen integral [Internet]. 2012 [Consultado 2022 diciembre 15]; 28(1): 34–41. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252012000100005&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252012000100005&lng=es)
43. Villena JE. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el Perú. Rev Perú ginecol obstet [Internet]. 2018 [Consultado 2022 diciembre 15]; 63(4): 593–8. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2304-51322017000400012&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322017000400012&lng=es)
44. Ramos PD, Carpio TV, Delgado VC, Villavicencio VD. Sobrepeso y obesidad en escolares y adolescentes del área urbana de la ciudad de Riobamba, Ecuador. Rev Esp nutr humana diet [Internet]. 2015 [Consultado 2022 diciembre 15]; 19(1): 21–7. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2174-51452015000100004&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452015000100004&lng=es)

## **COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

Aranda M. Sedentarismo y su relación con sobrepeso en escolares del nivel primario de la Institución Educativa Julio Armando Ruíz Vásquez, Huánuco 2021 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2023 [Consultado  
]. Disponible en: <http://...>

## **ANEXOS**

## Anexo 1


### Matriz de Consistencia

Título del estudio:						
“SEDENTARISMO Y SU RELACIÓN CON SOBREPESO EN ESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ VÁSQUEZ, HUÁNUCO 2021”.						
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables e indicadores			
			Variable independiente: Consumo de alimentos ultraprocesados.			
			Dimensiones	indicadores	Ítems	Escala de medición
¿Cuál es la relación entre el sedentarismo y el sobrepeso en escolares del nivel primario de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez, Huánuco 2021?	Determinar la relación entre el sedentarismo y el sobrepeso en escolares del nivel primario de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez, Huánuco 2021	<p><b>Hi:</b> El sedentarismo se relaciona con el sobrepeso en escolares del nivel primario de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez, Huánuco 2021.</p> <p><b>Ho:</b> El sedentarismo no se relaciona con el sobrepeso en escolares del nivel primario de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez, Huánuco 2021</p>	Valoración sedentarismo general	<p><b>Activo</b> 9 a 16 pts</p> <p><b>Sedentario</b> 0 a 8 pts</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>¿Realizas ejercicios de actividad física todos los días?</li> <li>¿Pasas la mayor parte del día sentado(a)?</li> <li>¿Cómo te transportas a tu domicilio?</li> </ol>	Nominal



Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas		
¿Cuál es la relación entre los patrones de sedentarismo y el sobrepeso en los escolares en estudio?	Evaluar la relación entre los patrones de sedentarismo y el sobrepeso en los escolares en estudio	<p><b>Hi1:</b> Los patrones de sedentarismo se relacionan con el sobrepeso en los escolares en estudio.</p> <p><b>Ho1:</b> Los patrones de sedentarismo no se relacionan con el sobrepeso en los escolares en estudio</p>	<p>Patrones de sedentarismo</p> <p><b>Activo</b> 2 a 3 pts</p> <p><b>Sedentario</b> 0 a 1 pts</p>	Nominal
¿Cuál es la relación entre los tipos de actividades sedentarias y el sobrepeso en los escolares en estudio?	Identificar la relación entre los tipos de actividades sedentarias y el sobrepeso en los escolares en estudio.	<p><b>Hi2:</b> Los tipos de actividades sedentarias se relacionan con el sobrepeso en los escolares en estudio.</p> <p><b>Ho2:</b> Los tipos de actividades sedentarias no se relacionan con el sobrepeso en los escolares en estudio.</p>	<p>Tipos de actividades sedentarias</p> <p><b>Activo</b> 3 a 4 pts</p> <p><b>Sedentario</b> 0 a 2 pts</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Durante el día ¿Acostumbras a pasar tiempo sentado(a) frente a la computadora o laptop?</li> <li>5. Durante el día ¿Acostumbras a pasar tiempo jugando con el celular?</li> <li>6. Durante el día ¿Acostumbras a pasar tiempo viendo televisión?</li> <li>7. Durante el día ¿Acostumbras dormir o pasar el tiempo echado(a) en la cama?</li> </ol>

¿Cuál es la relación entre la frecuencia de actividades sedentarias y el sobrepeso en los escolares en estudio?	Analizar la relación entre la frecuencia de actividades sedentarias y el sobrepeso en los escolares en estudio..	<p><b>Hi3:</b> La frecuencia de actividades sedentarias se relaciona con el sobrepeso en los escolares en estudio.</p> <p><b>Ho3:</b> La frecuencia de actividades sedentarias no se relaciona con el sobrepeso en los escolares en estudio.</p>	Frecuencia de actividades sedentarias	<p><b>Frecuente</b> 4 a 6 pts</p> <p><b>No frecuente</b> 0 a 3 pts</p>	<p>8. ¿Con qué frecuencia realizas actividades sedentarias (ver tv, jugar con el celular, etc)?</p> <p>9. ¿Con qué frecuencia realizas ejercicios de actividad física a la semana?</p>	Nominal	
¿Cuál es la relación entre la duración de actividades sedentarias y el sobrepeso en los escolares en estudio?	Establecer la relación entre la duración de actividades sedentarias y el sobrepeso en los escolares en estudio.	<p><b>Hi4:</b> El tiempo de duración de actividades sedentarias se relaciona con el sobrepeso en los escolares en estudio.</p> <p><b>Ho4:</b> El tiempo de duración de actividades sedentarias no se relaciona con el sobrepeso en los escolares en estudio.</p>	Tiempo de duración de actividades sedentarias	<p><b>Adecuado</b> 2 a 3 pts</p> <p><b>Inadecuado</b> 0 a 1 pts</p>	<p>10. ¿Cuánto tiempo dedicas a realizar actividades sedentarias (ver tv, jugar con el celular, dormir, etc.)?</p> <p>11. ¿Cuántos minutos de actividad física realizas al día?</p> <p>12. ¿Cuánto horas pasas sentadas al día?</p>	Nominal	
<b>Variable dependiente:</b> Sobrepeso				Diagnóstico de sobrepeso	<p>Si</p> <p>No</p>	<p>1. Peso</p> <p>2. Talla</p> <p>3. IMC</p> <p>4. Diagnóstico estado nutricional</p> <p>5. Diagnóstico sobrepeso</p>	Nominal
Tipo de estudio	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Aspectos éticos	Estadística descriptiva e inferencial			
<p><b>Según intervención:</b> Observacional</p> <p><b>Según planificación:</b> Prospectivo.</p>	<p><b>Población:</b> 104 escolares de la Institución Educativa</p>	<p><b>Técnicas:</b> Encuesta y observación</p> <p><b>Instrumentos:</b></p>	Firma del consentimiento informado y aplicación de los	<p><b>Estadística descriptiva:</b> Se aplicaron tablas de frecuencia.</p> <p><b>Estadística inferencial:</b></p>			

<b>Según mediciones:</b> Transversal	Julio Armando Ruiz Vásquez.	Cuestionarios	principios bioéticos de beneficencia, no.	Se aplicó la prueba no paramétrica del Chi Cuadrado con una probabilidad de error del 5%.
<b>Según número de variables:</b> Analítico	<b>Muestra:</b> 104 escolares del cuarto al sexto grado de primaria.		maleficencia, autonomía y justicia	
<b>Nivel de estudio</b> Correlacional				
<b>Diseño del estudio</b> Correlacional 				
<b>Dónde:</b>				
<b>N:</b> 104 estudiantes				
<b>O<sub>x</sub>:</b> Sedentarismo				
<b>O<sub>y</sub>:</b> Sobrepeso				
<b>r:</b> Relación entre sedentarismo y sobrepeso				

## Anexo 2

### Cuestionario de las características generales antes de la validación

#### ANEXO N° 2

##### CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS GENERALES

**TITULO DE LA INVESTIGACION:** "SEDENTARISMO Y SU RELACIÓN CON SOBREPESO EN ESCOLARES DEL NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ VÁSQUEZ, HUÁNUCO 2021"

**INSTRUCCIONES:** Estimado(a) escolar: La presente guía de entrevista forma parte de una investigación orientada a conocer las características generales de los escolares de esta institución educativa; para ello deberá responder las preguntas que a continuación se le plantean marcando con un aspa (x) dentro de los paréntesis o rellenando los espacios en blanco según corresponda.

#### I. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS:

1. ¿Cuál es tu edad?

\_\_\_\_\_ años.

2. ¿Cuál es tu género?

- a) Masculino ( )  
b) Femenino ( )

3. ¿Cuál es tu lugar de procedencia?

- a) Urbana ( )  
b) Urbano Marginal ( )

#### II. CARÁCTERÍSTICAS FAMILIARES

4. ¿Qué tipo de familia tienes?

- a) Nuclear ( )  
b) Extensa ( )  
c) Incompleta ( )  
d) Reestructurada ( )

5. ¿Cuál es la situación conyugal de tus padres?

- a) Convivientes ( )  
b) Casados ( )  
c) Separados ( )

6. ¿Cuál es la condición laboral de tus padres?

- a) Ambos padres trabajan ( )  
b) Solo mi padre trabaja ( )  
c) Solo mi madre trabaja ( )

Gracias por tu colaboración....

## Anexo 3

### Cuestionario de las características generales después de la validación

#### ANEXO N° 2

#### CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS GENERALES

**TITULO DE LA INVESTIGACION:** "SEDENTARISMO Y SU RELACIÓN CON SOBREPESO EN ESCOLARES DEL NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUÍZ VÁSQUEZ, HUÁNUCO 2021"

**INSTRUCCIONES:** Estimado(a) escolar: La presente guía de entrevista forma parte de una investigación orientada a conocer las características generales de los escolares de esta institución educativa; para ello deberá responder las preguntas que a continuación se le plantean marcando con un aspa (x) dentro de los paréntesis o rellenando los espacios en blanco según corresponda.

#### I. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS:

1. ¿Cuál es tu edad?

\_\_\_\_\_ años.

2. ¿Cuál es tu género?

a) Masculino ( )

b) Femenino ( )

3. ¿Cuál es tu lugar de procedencia?

a) Urbana ( )

b) Urbano Marginal ( )

#### II. CARÁCTERÍSTICAS FAMILIARES

4. ¿Qué tipo de familia tienes?

a) Nuclear ( )

b) Extensa ( )

c) Incompleta ( )

d) Reestructurada ( )

5. ¿Cuál es la situación conyugal de tus padres?

a) Convivientes ( )

b) Casados ( )

c) Separados ( )

6. ¿Cuál es la condición laboral de tus padres?

a) Ambos padres trabajan ( )

b) Solo mi padre trabaja ( )

c) Solo mi madre trabaja ( )

Gracias por tu colaboración....

## Anexo 4

### Cuestionario de sedentarismo antes de la validación

#### CUESTIONARIO DE SEDENTARISMO

**TITULO DE LA INVESTIGACION:** "SEDENTARISMO Y SU RELACIÓN CON SOBREPESO EN ESCOLARES DEL NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUÍZ VÁSQUEZ, HUÁNUCO 2021"

**INSTRUCCIONES:** Estimado(a) escolar: La presente guía de entrevista forma parte de una investigación orientada a conocer las características generales de los escolares de esta institución educativa; para ello deberá responder las preguntas que a continuación se le plantean marcando con un aspa (x) dentro de los paréntesis o rellenando los espacios en blanco según corresponda.

#### I. PATRONES DE SEDENTARISMO:

1. ¿Realizas ejercicios de actividad física todos los días?:

- a) Si ( )
- b) No ( )

2. ¿Pasas la mayor parte del día sentado(a)?:

- a) Si ( )
- b) No ( )

3. ¿Cómo te transportas a tu domicilio?:

- a) A pie ( )
- b) En vehículo ( )

#### II. TIPOS DE ACTIVIDADES SEDENTARIAS:

4. Durante el día ¿Acostumbas a pasar tiempo sentado(a) frente a la computadora o laptop?

- a) Si ( )
- b) No ( )

5. Durante el día ¿Acostumbas a pasar tiempo jugando con el celular?

- a) Si ( )
- b) No ( )

6. Durante el día ¿Acostumbas a pasar tiempo viendo televisión?

- a) Si ( )
- b) No ( )

7. Durante el día ¿Acostumbas dormir o pasar el tiempo echado(a) en la cama?

- a) Si ( )
- b) No ( )

#### III. FRECUENCIA DE ACTIVIDADES SEDENTARIAS

8. ¿Con qué frecuencia realizas actividades sedentarias (ver tv, jugar con el celular, etc)?

- a) Siempre ( )
- b) Casi siempre ( )
- c) A veces ( )

d) Nunca ( )

9. **¿Con qué frecuencia realizas ejercicios de actividad física a la semana?**

a) Siempre ( )

b) Casi siempre ( )

c) A veces ( )

d) Nunca ( )

#### IV. DURACIÓN DE ACTIVIDADES SEDENTARIAS:

10. **¿Cuánto tiempo dedicas a realizar actividades sedentarias (ver tv, jugar con el celular, dormir, etc.)?**

a) Menos de 30 minutos ( )

b) 30 minutos a 1 hora ( )

c) Más de 1 hora ( )

11. **¿Cuántos minutos de actividad física realizas al día?**

a) Menos de 30 minutos ( )

b) Más de 30 minutos ( )

12. **¿Cuántos horas pasas sentado al día?**

a) Menos de 1 hora ( )

b) 1 a 3 horas ( )

c) Más de 3 horas ( )

Gracias por su colaboración...

## Anexo 5

### Cuestionario de sedentarismo después de la validación

#### CUESTIONARIO DE SEDENTARISMO

**TITULO DE LA INVESTIGACION:** "SEDENTARISMO Y SU RELACIÓN CON SOBREPESO EN ESCOLARES DEL NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUÍZ VÁSQUEZ, HUÁNUCO 2021"

**INSTRUCCIONES:** Estimado(a) escolar: La presente guía de entrevista forma parte de una investigación orientada a conocer las características generales de los escolares de esta institución educativa; para ello deberá responder las preguntas que a continuación se le plantean marcando con un aspa (x) dentro de los paréntesis o rellenando los espacios en blanco según corresponda.

#### I. PATRONES DE SEDENTARISMO:

1. ¿Realizas ejercicios de actividad física todos los días?:

- a) Si ( )
- b) No ( )

2. ¿Pasas la mayor parte del día sentado(a)?:

- a) Si ( )
- b) No ( )

3. ¿Cómo te transportas a tu domicilio?:

- a) A pie ( )
- b) En vehículo ( )

#### II. TIPOS DE ACTIVIDADES SEDENTARIAS:

4. Durante el día ¿Acostumbas a pasar tiempo sentado(a) frente a la computadora o laptop?

- a) Si ( )
- b) No ( )

5. Durante el día ¿Acostumbas a pasar tiempo jugando con el celular?

- a) Si ( )
- b) No ( )

6. Durante el día ¿Acostumbas a pasar tiempo viendo televisión?

- a) Si ( )
- b) No ( )

7. Durante el día ¿Acostumbas dormir o pasar el tiempo echado(a) en la cama?

- a) Si ( )
- b) No ( )

#### III. FRECUENCIA DE ACTIVIDADES SEDENTARIAS

8. ¿Con qué frecuencia realizas actividades sedentarias (ver tv, jugar con el celular, etc)?

- a) Siempre ( )
- b) Casi siempre ( )
- c) A veces ( )



d) Nunca ( )

9. ¿Con qué frecuencia realizas ejercicios de actividad física a la semana?

a) Siempre ( )

b) Casi siempre ( )

c) A veces ( )

d) Nunca ( )

#### IV. DURACIÓN DE ACTIVIDADES SEDENTARIAS:

10. ¿Cuánto tiempo dedicas a realizar actividades sedentarias (ver tv, jugar con el celular, dormir, etc.)?

a) Menos de 30 minutos ( )

b) 30 minutos a 1 hora ( )

c) Más de 1 hora ( )

11. ¿Cuántos minutos de actividad física realizas al día?

a) Menos de 30 minutos ( )

b) Más de 30 minutos ( )

12. ¿Cuántos horas pasas sentado al día?

a) Menos de 1 hora ( )

b) 1 a 3 horas ( )

c) Más de 3 horas ( )

Gracias por su colaboración...

## Anexo 6

### Ficha de valoración nutricional

#### FICHA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL

**TITULO DE LA INVESTIGACION:** "SEDENTARISMO Y SU RELACIÓN CON SOBREPESO EN ESCOLARES DEL NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUÍZ VÁSQUEZ, HUÁNUCO 2021"

**INSTRUCCIONES:** Estimado(a) escolar: El presente instrumento tiene por objetivo identificar la incidencia de obesidad infantil en los escolares de esta institución educativa, motivo por el cual se procederá a realizar la medición de las medidas antropométricas de peso y talla para poder realizar el diagnóstico nutricional respectivo. Agradezco de antemano tu gentil colaboración.

**1. Peso Actual:** \_\_\_\_\_ kg.

**2. Talla Actual:** \_\_\_\_\_ cm.

**3. Índice de masa corporal (IMC):** \_\_\_\_\_ Kg/m<sup>2</sup>.

**4. Diagnóstico de Índice de masa corporal para la Edad:**

- a) Bajo peso o delgadez: ( )
- b) Normal: ( )
- c) Sobrepeso: ( )

**5. Diagnóstico de Sobrepeso:**

- a) Si ( )
- b) No ( )

**Gracias por su colaboración...**

## Anexo 7

### Base de datos

BASE DE DATOS																	
Nº	SEXO	EDAD	PROCEDE	TIPO	SITUACIÓI	LABORAL	VALORAC	PATRONE	ACTIVIDA	FRECUE	DURACIÓI	DIAGNÓI	SOBREPE	PESO	TALLA		
1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1
2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1
3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1
4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1
5	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1
6	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1
7	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1
8	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1
9	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1
10	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1
11	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	3	1	3	3	1
12	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	3	1
13	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	3	1
14	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	3	1
15	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	3	1
16	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	3	1
17	1	2	1	3	1	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	3	1
18	1	2	1	3	1	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	3	1
19	1	2	1	3	1	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	3	1
20	1	2	1	3	1	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	3	1
21	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
22	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
23	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
24	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
25	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
26	1	3	2	3	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
27	1	3	2	3	1	1	2	2	2	2	1	2	3	1	3	3	1
28	1	3	2	3	1	1	2	2	2	2	1	2	3	1	3	3	1
29	1	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	3	1	3	3	1
30	1	3	2	2	2	1	1	1	2	1	2	3	1	3	3	3	1
31	1	3	2	2	2	1	1	2	1	2	2	3	1	3	3	3	1
32	1	3	1	1	2	1	1	1	1	2	2	3	1	3	3	3	1
33	1	3	1	1	2	1	1	1	1	2	2	3	1	3	3	3	1
34	1	3	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
35	1	3	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2

36	1	3	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
37	1	3	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
38	1	3	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2
39	1	3	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2
40	1	3	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2
41	1	3	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2
42	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
43	1	2	2	4	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2
44	2	1	2	4	3	2	2	2	2	1	1	3	1	3	2
45	2	1	2	4	3	2	1	2	2	1	1	3	1	3	2
46	2	1	2	4	3	2	1	1	2	1	1	3	1	3	2
47	2	1	2	4	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2
48	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2
49	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2
50	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2
51	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2
52	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2
53	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	3	1	3	2
54	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	3	1	3	2
55	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	3	1	3	2
56	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	4	1	4	2
57	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	1	4	2
58	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
59	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
60	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
61	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	3	1	3	2
62	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	2
63	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	2
64	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	3	1	3	2
65	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2
66	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	3	1	3	2
67	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	3	1	3	2
68	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2
69	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	2	4	1	4	2
70	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	2	4	1	4	2
71	2	3	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2
72	2	3	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3

73	2	3	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3
74	2	3	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3
75	2	3	1	1	2	1	2	2	2	1	2	3	1	3	3
76	2	3	1	1	2	3	2	2	2	1	2	3	1	3	3
77	2	3	1	1	2	3	2	2	2	1	2	3	1	3	3
78	2	3	1	1	2	3	2	2	2	1	2	3	1	3	3
79	2	3	1	1	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	3
80	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	3
81	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3
82	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3
82	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3
84	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3
85	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3
86	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3
87	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3
88	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3
89	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3
90	2	1	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3
91	2	1	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3
92	2	1	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3
93	2	1	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3
94	2	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
95	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3
96	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3
97	2	2	1	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3
98	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3
99	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4
100	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	3	1	3	4
101	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	4
102	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4
103	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	3	1	3	4
104	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	3	1	3	4

## Anexo 8

### Consentimiento informado

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del proyecto.**  
"SEDENTARISMO Y SU RELACIÓN CON SOBREPESO EN ESCOLARES DEL NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUÍZ VÁSQUEZ, HUÁNUCO 2021".
- **Responsable de la investigación.**  
Aranda Collazos, Milagros Verónica; alumna de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco. Celular N° 962519516.
- **Introducción / Propósito**  
El propósito del estudio es determinar la relación entre el sedentarismo y el sobrepeso en los escolares de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez
- **Participación**  
Participarán escolares del quinto cuarto y sexto grado de nivel primario de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez
- **Procedimientos**  
Se utilizará un cuestionario de características generales, un cuestionario de sedentarismo y una ficha de valoración nutricional en un tiempo aproximado de 25 minutos en la recolección de datos.
- **Riesgos / incomodidades**  
No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted, en caso a negarse a participar del presente estudio.
- **Beneficios**  
El beneficio que obtendrá por participar en el estudio, será conocer de qué manera influye el sedentarismo en los problemas de sobrepeso de los escolares de la Institución Educativa.
- **Alternativas**  
La participación en el estudio es voluntaria, usted puede escoger no participar o si siente incómodo(a) puede abandonar el presente estudio en cualquier momento.  
El retirarse del estudio no le representará ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que usted tiene derecho.

- **Compensación**

No recibirá pago alguno por su participación, ni de parte de la investigadora ni de las instituciones participantes en la investigación.

- **Confidencialidad de la información**

La información recabada será mantenida en forma confidencial en los archivos de la Universidad de Huánuco; por ello, se garantiza confidencialidad absoluta en la recolección de los datos.

- **Problemas o preguntas**

Escribir al email: milagros\_534@hotmail.com; o comunicarse al Celular N° 962519516.

- **Consentimiento / Participación voluntaria.**

Acepto que mi menor hijo(a) participe del estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída; y he tenido la oportunidad de preguntar y manifestar mis dudas e inquietudes sobre el estudio de investigación y se me ha respondido satisfactoriamente; comprendiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la entrevista, sin que ello me afecte de ninguna manera.

---

Firma de la madre

N° DNI:

---

Firma de la investigadora

N° DNI:

Huánuco, a los .....días del mes de ..... del 2021.

## Anexo 9

### Asentimiento informado

#### ASENTIMIENTO INFORMADO

Yo,....., identificado con DNI N°....., expreso mi libre voluntad de participar en la investigación titulada: **"SEDENTARISMO Y SU RELACIÓN CON SOBREPESO EN ESCOLARES DEL NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUÍZ VÁSQUEZ, HUÁNUCO 2021"**; y manifiesto que:

- ✓ He podido hacer preguntas sobre el estudio.
- ✓ He recibido suficiente información sobre el estudio.
- ✓ He hablado con la Srta. Milagros Verónica Aranda Collazos y comprendo que mi participación es voluntaria.
- ✓ He comprendido que la investigación es de carácter confidencial.
- ✓ Comprendo que puedo retirarme del estudio:
  - ❖ Cuando quiera.
  - ❖ Sin tener que dar explicaciones.

**Presto libremente mi conformidad para participar de este estudio de investigación.**

**Solo si el niño/a asiente:**

**Nombre del niño/a:** \_\_\_\_\_

**Firma del niño/a:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_



**Huella digital**



## Anexo 10

### Autorización de la Institución Educativa

#### AUTORIZACIÓN

La Dirección de la IE. "Julio Armando Ruíz Vásquez" **AUTORIZA** la realización del proceso de recolección de datos del trabajo de Investigación: **"SEDENTARISMO- Y SU RELACION CON SOBREPESO EN ESCOLARES DEL NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "JULIO ARMANDO RUÍZ VASQUEZ"-HUANUCO.** De la Estudiante del Programa de Enfermería de la Universidad de Huánuco: Milagros Verónica, Aranda Collazos a partir del mes de Abril del presente año.

Atentamente



## Anexo 11

### Autorización del Centro Educativo Virgen del Carmen



PERÚ

Ministerio de Educación

Dirección Regional de Educación HUÁNUCO

UGEL de HUÁNUCO

I.E. N° 32014 JULIO ARMANDO RUIZ VÁSQUEZ AMARILIS - HUÁNUCO

## CONSTANCIA DE REALIZACIÓN DE APLICACIÓN DE TESIS

**EL QUE SUSCRIBE DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE GESTIÓN PÚBLICA “JULIO ARMANDO RUIZ VÁSQUEZ” DE PAUCARBAMBA - AMARILIS - HUANUCO;**

### **HACE CONSTAR:**

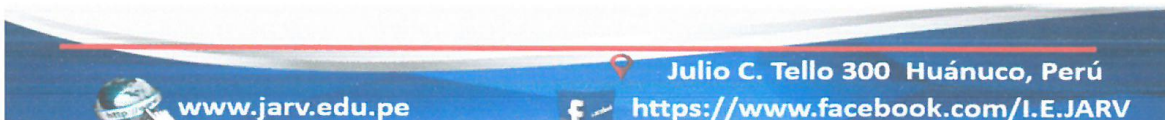
Que, la estudiante **MILAGROS VERONICA ARANDA COLLAZOS** del Programa Académico de Enfermería de la Universidad De Huánuco ha desarrollado su aplicación de tesis de investigación sobre el tema **“SEDENTARISMO Y SU RELACION CON SOBREPESO EN ESCOLARES DEL NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA “JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ”** referencia al oficio N° 017-2022-C/P.A-UNF-UDH durante su permanencia en esta Institución Educativa se observó la realización de la mencionada actividad realizada en una encuesta, cumpliendo así con sus deberes de estudiante.

Se expide la presente constancia a petición del interesado para los fines que estime conveniente.

Paucarbamba, 06 de setiembre del 2022



BPS/D/JARV



## Anexo 12

### Validación del instrumento



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



#### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Wilmer Espinoza Torres

De profesión LIC. ENFERMERIA actualmente  
ejerciendo el cargo de DOCENTE, por medio del presente  
hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de  
datos, presentado por la alumna ARANDA COLLAZOS, MILAGROS  
VERONICA con DNI 47300420, aspirante al título de LIC. Enfermería de la  
Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información  
necesaria para la tesis titulado "SEDENTARISMO Y SU RELACION CON  
SOBREPESO EN ESCOLARES DEL NIVEL PRIMARIO DE LA  
INSTITUCION EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ,  
HUÁNUCO 2022."

#### OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 "Cuestionario de características generales"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 "Cuestionario de sedentarismo"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 "Ficha de evaluación de sobrepeso infantil"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

Dr/Mg/Lic: Wilmer Espinoza Torres

DNI: 22513741

Especialidad del validador: SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA

Dirección Regional de Salud Huánuco  
MED. LIC. SALUD FAMILIAR Y  
COMUNITARIA  
C.B. APARICIO TORRES  
Wilmer T. Espinoza Torres  
Lic. Wilmer T. Espinoza Torres  
C.B. 37515



**UDH**  
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Yo, Alida Celsa Berastein Trujillo

De profesión Lic. en Enfermería actualmente  
ejerciendo el cargo de Docente, por medio del presente  
hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de  
datos, presentado por la alumna ARANDA COLLAZOS, MILAGROS  
VERONICA con DNI 47300420, aspirante al título de LIC. Enfermería de la  
Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información  
necesaria para la tesis titulado "SEDENTARISMO Y SU RELACION CON  
SOBREPESO EN ESCOLARES DEL NIVEL PRIMARIO DE LA  
INSTITUCION EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ ,  
HUÁNUCO 2022."

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

Instrumento 1 "Cuestionario de características generales"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 "Cuestionario de sedentarismo"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 "Ficha de evaluación de sobrepeso infantil"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

**Apellidos y nombres del juez/experto validador.**

**Dr/Mg/Lic :** Alida Celsa Berastein Trujillo

**DNI:** 22415893

**Especialidad del validador:**

Especialista en Centro Qqco.

Alida Berastein Trujillo  
Alida E. Berastein Trujillo  
" F. P.: 17315 - ESP. 4546



**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Yo, Emma Aida Flores Quiñones

De profesión Lic. en Enfermería actualmente  
ejerciendo el cargo de Docente de la Universidad, por medio del presente  
hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de  
datos, presentado por la alumna ARANDA COLLAZOS, MILAGROS  
VERONICA con DNI 47300420, aspirante al título de LIC. Enfermería de la  
Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información  
necesaria para la tesis titulado **“SEDENTARISMO Y SU RELACION CON  
SOBREPESO EN ESCOLARES DEL NIVEL PRIMARIO DE LA  
INSTITUCION EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ ,  
HUÁNUCO 2022.”**

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

Instrumento 1 “Cuestionario de características generales”	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 “Cuestionario de sedentarismo”	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 “Ficha de evaluación de sobrepeso infantil”	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

**Apellidos y nombres del juez/experto validador.**

Dr/Mg/Lic : Emma Aida Flores Quiñones

DNI: 22407508

Especialidad del validador: Medicina Complementaria y Alternativa

5

Emma Aida Flores Quiñones  
Mg. EMMA AIDA FLORES QUIÑÓNEZ  
CEP. 4146



**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Yo, Lic. Euf. Jiana Palma Lozano

De profesión Enfermería actualmente  
 ejerciendo el cargo de Docente, por medio del presente  
 hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de  
 datos, presentado por la alumna ARANDA COLLAZOS, MILAGROS  
 VERONICA con DNI 47300420, aspirante al título de LIC. Enfermería de la  
 Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información  
 necesaria para la tesis titulado "SEDENTARISMO Y SU RELACION CON  
 SOBREPESO EN ESCOLARES DEL NIVEL PRIMARIO DE LA  
 INSTITUCION EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ ,  
 HUÁNUCO 2022."

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

Instrumento 1 "Cuestionario de características generales"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 "Cuestionario de sedentarismo"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 "Ficha de evaluación de sobrepeso infantil"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

**Apellidos y nombres del juez/experto validador.**

Dr/Mg/Lic : Jiana Palma Lozano

DNI: 43211803

Especialidad del validador: Salud Pública

*Jiana Palma Lozano*  
 Jiana Palma Lozano  
 43211803  
 CER 55471



**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Yo, Graciela M. Ponciano Reyes

De profesión Enfermera actualmente  
ejerciendo el cargo de Docente y Enfl. Asist., por medio del presente  
hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de  
datos, presentado por la alumna ARANDA COLLAZOS, MILAGROS  
VERONICA con DNI 47300420, aspirante al título de LIC. Enfermería de la  
Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información  
necesaria para la tesis titulado **“SEDENTARISMO Y SU RELACION CON  
SOBREPESO EN ESCOLARES DEL NIVEL PRIMARIO DE LA  
INSTITUCION EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ ,  
HUÁNUCO 2022.”**

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

Instrumento 1 “Cuestionario de características generales”	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 “Cuestionario de sedentarismo”	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 “Ficha de evaluación de sobrepeso infantil”	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

**Apellidos y nombres del juez/experto validador.**

**Dr/Mg/Lic :** Graciela Ponciano Reyes

**DNI:** 22435288

**Especialidad del validador:** Salud Pública

Graciela M. Ponciano Reyes  
**LIC. ENFERMERÍA**  
**CEP 23828**

## Anexo 13

### Constancia del asesor del Turnitin



**UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO**

#### **INFORME DE ORIGINALIDAD DOCUMENTO PARA TRAMITAR SUSTENTACIÓN**

Yo, **SILVIA LORENA ALVARADO RUEDA**, asesor(a) del PA de Enfermería y designada mediante **RESOLUCION N° 154 – 2020 – D – FCS -UDH** de la estudiante **ARANDA COLLAZOS, MILAGROS VERONICA** de la investigación titulada **“SEDENTARISMO Y SU RELACIÓN CON SOBREPESO EN ESCOLARES DEL NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ, HUÁNUCO 2021”**.

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del **23%** verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Antiplagió Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 15 de diciembre del 2022

---

SILVIA LORENA ALVARADO RUEDA  
45831156  
Código Orcid 0001-92666050



## Anexo 14

### Entrega del trabajo final al Turnitin

#### ENTREGA

##### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>23</b> %	<b>15</b> %	<b>1</b> %	<b>19</b> %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

##### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>Submitted to Universidad de Huanuco</b> Trabajo del estudiante	<b>15</b> %
<b>2</b>	<b>repositorio.udh.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>6</b> %
<b>3</b>	<b>repositorio.unheval.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1</b> %
<b>4</b>	<b>www.nutricionhospitalaria.org</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1</b> %
<b>5</b>	<b>repositorio.uees.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1</b> %
<b>6</b>	<b>worldwidescience.org</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1</b> %
<b>7</b>	<b>distancia.udh.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1</b> %
<b>8</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1</b> %
<b>9</b>	<b>docplayer.es</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1</b> %

10	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1 %
11	revistas.udc.gal Fuente de Internet	<1 %
12	Submitted to Colegio Casuarinas Trabajo del estudiante	<1 %

Excluir citas       Apagado       Excluir coincidencias < 15 words  
 Excluir bibliografía       Apagado