



Universidad  
Norbert Wiener

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**PROGRAMA ACADÉMICO DE NUTRICIÓN HUMANA**

**Tesis**

Nivel de actividad física y estado nutricional en adolescentes de un colegio en  
San Vicente de Cañete, 2025

**Para optar el Título Profesional de**  
Licenciado en Nutrición Humana

**Presentado por:**

**Autor:** Soto Cuya, Johan Ricardo

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-1617-8930>

**Asesora:** Mg. León Cáceres, Johanna del Carmen

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-7872-3597>

**Lima – Perú**

**2025**

 Universidad Norbert Wiener	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>		
	<b>CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033</b>	<b>VERSIÓN: 01</b> REVISIÓN: 01	<b>FECHA: 08/11/2022</b>

Yo, Johan Ricardo Soto Cuya, egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Programa Académico de **Nutrición Humana** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación **“Nivel de actividad física y estado nutricional en adolescentes de un colegio en San Vicente de Cañete, 2025”** Asesorado por la docente: Mg. Johanna Carmen León Cárdenas DNI 45804138 ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7664-2374> tiene un índice de similitud de (12) (DOCE) % con código trn:oid::14912:518151300 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el Turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....  
 Firma de autor 1

Nombres y apellidos del Egresado: Johan Ricardo Soto Cuya  
 DNI: 70260531



.....  
 Firma

Nombres y apellidos del Asesor: Mg. Johanna del Carmen León Cáceres  
 DNI: 45804138

Lima, 17 de diciembre del 2025

### **Dedicatoria**

A mi familia por todo el apoyo. A mamá que siempre guarda de mí desde el cielo.

### **Agradecimiento**

A mi asesora, por la orientación brindada.

## **Índice general**

Dedicatoria.....	2
Agradecimiento .....	3
Índice de tablas .....	5
Resumen: .....	6
Abstract: .....	6
I. INTRODUCCIÓN .....	7
II. METODOLOGÍA .....	9
III. RESULTADOS.....	11
IV. DISCUSIÓN .....	12
V. CONCLUSIONES .....	15
VI. REFERENCIAS .....	16
VII. ANEXOS.....	21

## **Índice de tablas**

Tabla 1 Operacionalización de variables .....	10
Tabla 2 Frecuencia de nivel de actividad física .....	11
Tabla 3 Frecuencia de estado nutricional .....	12
Tabla 4 Relación nivel de actividad física y estado nutricional .....	12

# Nivel de actividad física y estado nutricional en adolescentes de un colegio en San Vicente de Cañete, 2025

## Physical activity level and nutritional status in adolescents at a school in San Vicente de Cañete, 2025

Johan Ricardo Soto Cuya, Egresado de la Escuela Académica Profesional De Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

### **Resumen:**

El nivel de actividad física y el estado nutricional constituyen factores fundamentales en la promoción de la salud preventiva, por tanto, su abordaje resulta esencial desde la infancia y la adolescencia para favorecer hábitos saludables a lo largo de la vida. El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre nivel de actividad física y estado nutricional en adolescentes de un colegio en San Vicente de Cañete, 2025. Para ello, se adoptó un enfoque cuantitativo y un diseño descriptivo-correlacional. Se trabajó con una muestra por conveniencia conformada por 65 adolescentes de 14 a 17 años cursando 4to y 5to grado de secundaria en un colegio durante el II bimestre del año escolar 2025. En ese sentido, se aplicó un cuestionario para conocer el nivel de actividad física y una ficha de registro para establecer el estado nutricional, a partir del IMC. Se determinó una asociación negativa moderada (-,645) y significativa (,000) entre las variables, así como entre las tres dimensiones de la variable uno, nivel de actividad física: práctica deportiva estructurada (-,479), actividad física recreativa (-,503), actividad física cotidiana y la variable dos, estado nutricional. De modo global, los resultados evidenciaron que, a mayor nivel de actividad física, los adolescentes tienden a presentar un mejor estado nutricional. Lo cual es crucial para la posterior implementación de estrategias que promuevan la actividad física y el estado nutricional en la institución educativa donde se realizó el estudio.

**Palabras clave:** Ejercicio físico, estado eutrófico, salud del adolescente

### **Abstract:**

Physical activity levels and nutritional status are key factors in preventive health promotion. Therefore, addressing these issues from childhood and adolescence is essential to encourage healthy habits throughout life. The aim of this study was to determine the relationship between physical activity levels and nutritional status in

adolescents at a school in San Vicente de Cañete, 2025. To this end, a quantitative approach and a descriptive-correlational design were adopted. The study was conducted with a convenience sample of 65 adolescents aged 14 to 17 years old, enrolled in the 4th and 5th grades of secondary school at a school during the second bimester of the 2025 school year. In this regard, a questionnaire was administered to determine the level of physical activity and a record sheet was used to establish nutritional status based on BMI. A moderate (-,645) and significant (,000) negative association was determined between the variables, as well as between the three dimensions of variable one, level of physical activity: structured sports practice (-,479), recreational physical activity (-,503), daily physical activity, and variable two, nutritional status. Overall, the results showed that the higher the level of physical activity, the better the nutritional status of adolescents. This is crucial for the subsequent implementation of strategies that promote physical activity and nutritional status in the educational institution where the study was conducted.

**Keywords:** Exercise, nutritional status, adolescent health

## **I. INTRODUCCIÓN**

Existe un consenso global sobre la importancia de la salud preventiva, no solo para beneficio de los individuos, sino también para reducir el impacto en la economía y problemas sociales de las naciones [1,2,3]. No obstante, las tendencias crecientes de dos problemas de salud pública global como la malnutrición y el sedentarismo son preocupantes, situación que refleja la tarea pendiente en estas áreas. De ahí que la actividad física y el estado nutricional son temas cruciales en lo que respecta a salud preventiva y deben ser abordados desde la infancia y la adolescencia [4,5].

En el 2022, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las cifras de niños y adolescentes con sobrepeso y desnutrición en el mundo eran 390 millones y 190 millones, respectivamente. Esto se traduce en una población creciente con problemas de salud que impactan en su calidad de vida, pero también en un agravante de los problemas económicos, sociales y médicos de las naciones [6]. Sin duda, la malnutrición es una problemática mundial, es por ello que se considera poner fin a la misma al 2030 como parte del segundo objetivo de desarrollo sostenible de las Naciones Unidas [7,8].

En esa línea, la OMS recomienda que los niños y adolescentes realicen por lo menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa al día y limiten el comportamiento sedentario [9,10]. No obstante, es preocupante que a nivel global la

mayoría de adolescentes no realice suficiente actividad física conforme a lo recomendado por la OMS. Así lo evidenciaron Guthold et al. [11] en un estudio realizado en 146 países que consideró más del 80% de la población global. Esta deficiencia se acentúa más en el sexo femenino en casi todas las muestras estratificadas del estudio, independientemente de la región o nivel de ingresos.

Según la Organización Panamericana de la Salud, se pueden prevenir un sinnúmero de enfermedades relacionadas con la alimentación como obesidad, sobrepeso, desnutrición, así como enfermedades no transmisibles a través de una nutrición saludable [12]. Es decir, una ingesta equilibrada de nutrientes predispone generalmente signos de buena salud [13,14]. Al respecto, el glosario de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile define el estado nutricional es un factor clave en la salud de un paciente y se evalúa en términos de la relación de equilibrio o desbalance que existe entre su ingesta calórica y gasto energético [15].

A nivel de Latinoamérica y el Caribe, la prevalencia de la obesidad afecta a casi 50 millones de niños y adolescentes años según UNICEF [16]. Puesto que esta situación se extiende en la vida adulta, se necesitan políticas públicas, pero también el compromiso de los profesionales de la salud para revertir dicha tendencia [17]. En Ecuador, Márquez y Martínez [18] analizaron la correlación entre actividad física y estado nutricional en adolescentes. Se evidenció que no existe relación significativa entre las variables. En Chile, Carrasco-Venturelli et al. [19] obtuvieron resultados similares. En tanto, Martínez y Benítez [20] encontraron que existe influencia significativa de la actividad física en el estado nutricional de adolescentes ecuatorianos.

En el Perú, Flores [21] estudió la correlación entre la actividad física y el estado nutricional de estudiantes de secundaria, concluyendo que hay correlación negativa moderada entre las variables. De igual forma, Silvera y León [22] confirmaron la correlación entre las variables en otra muestra de adolescentes. Sin embargo, Arends [23] no encontró correlación entre las variables, aun cuando trabajó con dos muestras de poblaciones adolescentes con diferente nivel socioeconómico.

Este panorama pone en evidencia la necesidad de investigar cómo hacer frente a los desafíos que los proyectos en educación saludable puedan presentar en la comunidad educativa [24, 25, 26]. Sobre la base de lo expuesto, el presente estudio pretende: Determinar cuál es la relación entre nivel de actividad física y estado nutricional en

adolescentes de un colegio en San Vicente de Cañete, 2025. Así pues, los resultados derivados servirán de base para proponer actividades a favor de la promoción de la salud mediante la alimentación saludable y la actividad física.

## **II. METODOLOGÍA**

El estudio se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo, que permitió cuantificar y analizar numéricamente las variables nivel de actividad física y estado nutricional en la población adolescente evaluada. También, fue de tipo básica en cuanto tuvo como fin contribuir al desarrollo teórico de la relación entre las variables y no la resolución práctica de un problema específico. Tuvo, además, un diseño descriptivo correlacional que permitió el estudio observable de las mencionadas variables con el fin de determinar su relación, sin manipularlas. De igual modo, debido a que los datos fueron recopilados en un momento puntual de las condiciones de los adolescentes, fue un estudio de corte transversal [27].

La población estuvo integrada por adolescentes de educación secundaria de un colegio de San Vicente de Cañete durante el II bimestre del año escolar 2025. Debido a que se trabajó solamente con dos grados de secundaria, el muestreo del estudio fue no probabilístico, por conveniencia y practicidad para la institución educativa y para el investigador. Se consideró, además, la mayor disposición y madurez cognitiva, lo cual permitió una recolección de datos más eficiente dentro de las condiciones del estudio.

Como criterios de inclusión se consideró: grado de instrucción 4to y 5to de secundaria, rango de edad de 14 a 17 años, ausencia de diagnóstico de enfermedades o limitaciones físicas, consentimiento de sus padres y participación voluntaria. Como criterios de exclusión se consideraron a aquellos adolescentes: fuera del rango de edad y grados establecidos, con diagnóstico de enfermedades o limitaciones físicas, que no recibieron el consentimiento de sus padres, o que no deseaban participar en el estudio.

En cuanto a la variable uno, nivel de actividad física, fue definida como todo movimiento físico que involucra los músculos esqueléticos y que implica el consumo de energía. Incluye todo movimiento no planificado o involuntario que se realiza como parte de la vida diaria, así como las actividades deportivas realizadas intencionalmente [28, 29]. A nivel del estudio, se concibió como el autorreporte de los participantes sobre la actividad física que realizan en general mediante una adaptación del cuestionario PAQ-A, ya sea como práctica deportiva estructurada, actividad física recreativa o cotidiana. En tanto, la variable dos, estado nutricional, se definió como un factor clave en la salud de un

paciente, evaluado en términos de la relación de equilibrio o desbalance que existe entre su ingesta calórica y gasto energético [15]. En el estudio, se expresa por las medidas antropométricas según índice de masa corporal para la edad, a través de la fórmula IMC.

*Tabla 1 Operacionalización de variables*

Variable	Dimensiones	Indicadores
Nivel de actividad física	Práctica deportiva estructurada	Clase de educación física Participación en deportes
	Actividad física recreativa	Juegos activos Movimiento en tiempo libre
	Actividad física cotidiana	Esfuerzo físico en tareas del hogar Desplazamiento habitual
Estado nutricional	IMC / edad	Edad
		Peso
		Talla

Para la variable uno, se empleó el cuestionario de nivel de actividad física en adolescentes, adaptado del PAQ-A por el investigador. El mismo que fue validado por cuatro juicios de expertos con especialidad en nutrición deportiva y educación física. Para su confiabilidad, se aplicó una prueba piloto a 30 adolescentes y se obtuvo un nivel excelente mediante Alfa de Cronbach ,954. El instrumento consta de 12 preguntas, cada una con escala valorativa tipo Likert de 0 a 5 puntos. Asimismo, se divide en tres categorías que corresponden a las dimensiones de la variable nivel de actividad física: práctica deportiva estructurada (4 preguntas), actividad física recreativa (4 preguntas), actividad física cotidiana (4 preguntas). El baremo para su valoración total se clasifica en tres niveles: bajo nivel de actividad física (12 a 27 puntos), moderado nivel de actividad física (28 a 43 puntos), alto nivel de actividad física (44 a 60 puntos).

Para la variable dos, se empleó una ficha de registro en Excel donde se anotó el peso y talla de los adolescentes participantes para calcular su índice de masa corporal que fue la dimensión considerada para la variable estado nutricional en el presente estudio. Por ello, se utilizó una balanza digital para pesar a los estudiantes y para tallarlos se empleó un tallímetro de madera de tres cuerpos. En el presente estudio, el estado nutricional se determinó por medidas antropométricas según IMC para la edad siguiendo los

lineamientos de la guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente [30].

Luego de solicitar la autorización de la institución educativa, se hicieron las coordinaciones con el auxiliar y docente de educación física, para informar a los adolescentes del estudio y enviar a los padres de familia el consentimiento informado. Así también se programó la fecha para la aplicación del cuestionario y evaluación del IMC, día en que los estudiantes entregaron los formatos firmados por sus padres y también firmaron el asentimiento informado. Los datos recogidos fueron digitalizados en Excel para el análisis descriptivo. Posteriormente, para el análisis inferencial, se importó el formulario a SPSS v.27 con el fin de determinar la correlación entre las mencionadas variables [31].

El estudio fue aprobado por el comité de ética de la Universidad Norbert Wiener. Asimismo, se desarrolló bajo los lineamientos del mismo órgano [32]. Considerando, además, que la población estuvo conformada por menores de edad, fue determinante salvaguardar el anonimato y bienestar de los participantes. Por ello, se solicitó tanto el consentimiento de los padres de familia, como el asentimiento informado de los menores. Se emplearon métodos validados y estandarizados en la medición de las variables a estudiar en los adolescentes. El cuestionario adaptado para la variable uno fue validado por juicio de expertos y se determinó un alto nivel de confiabilidad a partir de una prueba piloto. Mientras que para la variable dos se empleó la guía técnica nacional diseñada para la valoración nutricional antropométrica en adolescentes [30]. Se implementó también el registro detallado de procedimientos. Así mismo, mediante el uso del análisis estadístico adecuado se garantizó la validez de los resultados del estudio. Para mayor rigurosidad, en el apartado de anexos se adjunta la data recopilada y el procesamiento estadístico de forma detallada.

### III. RESULTADOS

*Tabla 2 Frecuencia de nivel de actividad física*

		V1: Nivel de Actividad Física		D1: Práctica Deportiva Estructurada		D2: Actividad Física Recreativa		D3: Actividad Física Cotidiana	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Válido	Bajo	15	23,1	23	35,4	17	26,2	16	24,6

Moderado	30	46,2	27	41,5	25	38,5	33	50,8
Alto	20	30,8	15	23,1	23	35,4	16	24,6
Total	65	100,0	65	100,0	65	100,0	65	100,0

En la tabla 2, se detalla la frecuencia y porcentaje de la variable 1 nivel de actividad física y sus dimensiones en la muestra conformada por 65 adolescentes.

*Tabla 3 Frecuencia de estado nutricional*

		V2: Estado Nutricional	
		f	%
Válido	Normal	41	63,1%
	Sobrepeso	19	29,2%
	Obesidad	5	7,7%
	Total	65	100.0%

En la tabla 3, se describe la frecuencia y porcentaje de la variable 2 estado nutricional, cuya única dimensión fue el índice de masa corporal.

*Tabla 4 Relación nivel de actividad física y estado nutricional*

		V1: Nivel de Actividad Física	VID1: Práctica Deportiva Estructurada	VID2: Actividad Física Recreativa	VID3: Actividad Física Cotidiana
Rho de	V2: Estado	r	-,645**	-,479**	-,503**
Spearman	Nutricional	Sig.	,000	,000	,000
		N	65	65	65

En la tabla 4, se presenta el nivel de correlación y significancia entre la variable uno, nivel de actividad física y cada una de sus dimensiones con la variable dos, estado nutricional.

#### **IV. DISCUSIÓN**

Los resultados de la tabla 2 evidenciaron que la mayoría de los adolescentes encuestados realizan actividad física de nivel moderado (46,2%) y alto (30,8%), con predominancia de la actividad física cotidiana (50,8%) y recreativa (35,4%), respectivamente. De forma similar, los adolescentes peruanos del estudio de Silvera y León [22] también expresaron

realizar un nivel medio (44,3%) y alto (29,5%) de actividad física mayoritariamente. Igualmente, los adolescentes ecuatorianos que participaron en el estudio de Márquez y Martínez [18] reportaron un alto nivel de actividad física (65%), seguido de un nivel moderado (30%). Estos datos difieren con lo obtenido por Jaramillo [33] en su estudio con adolescentes peruanos donde la frecuencia de actividad física es baja (61,2%) y regular (23,8%) en mayor proporción. En Chile, Carrasco-Venturelli et al. [19] encontraron también que los adolescentes de su muestra realizan actividad física leve (62,3%) en su mayor parte. En otra investigación con adolescentes peruanos, Arends [23] determinó que, de modo global, los adolescentes realizaban actividad física moderada. Flores [21] quien también analizó una muestra de adolescentes peruanos, obtuvo que la mayoría presenta un nivel regular (58,5%) y bajo (36,9%) de actividad física. En tanto, el grupo de adolescentes ecuatorianos del estudio de Martínez [34] reportaron realizar actividad física normal (36%) y moderada (28%).

Por otro lado, en la tabla 3 se muestra el estado nutricional de los adolescentes, donde predomina el normo peso (63,1%) y sobrepeso (29,2%). Estos resultados se asemejan a las características de otra muestra de adolescentes peruanos estudiada por Jaramillo [33], debido a que la mayor parte también presentaba normo peso (72,5%) y sobrepeso (18%). Arends [23] que también trabajó con dos muestras de adolescentes peruanos encontró que la mayoría presentaba normo peso (72,6%). De modo similar, en la muestra de adolescentes peruanos de Flores [21] predominó el normo peso (60%) y sobrepeso (24,6%). En tanto, en la muestra de adolescentes peruanos de Silvera y León [22], la mitad (50%) presentó normo peso, seguido por sobrepeso (27,3%). En Ecuador, Márquez y Martínez [18] encontró de igual modo que los adolescentes de su muestra presentaban en gran parte normo peso (46,3%) y sobrepeso (12,5%). Ello guarda relación también con los resultados de otro estudio realizado en Ecuador por Martínez [34], en el cual los adolescentes presentaban en su mayoría normo peso (58%) y sobrepeso (25%). También en Chile, Carrasco-Venturelli et al. [19] observaron que los adolescentes presentaban normo peso (42,8%) y sobrepeso (30,8%) prioritariamente.

En cuanto a la relación entre las variables nivel de actividad física y estado nutricional, en la tabla 4 se aprecia que existe una correlación negativa moderada ( $r=-,645$ ) y significativa ( $,000$ ) hallada mediante Rho de Spearman. Es decir, un mayor nivel de actividad física de los adolescentes encuestados se asocia con un mejor estado nutricional. Estos resultados guardan relación con la investigación de Flores [21] quien también

encontró una correlación negativa moderada ( $r=-0,668$ ) entre ambas variables analizadas en una muestra de adolescentes peruanos empleando Spearman también como prueba estadística. De modo similar, Llamoca [35] determinó una correlación negativa moderada ( $r=-0.495$ ) entre las variables a través de Spearman, aunque en una muestra de estudiantes peruanos de menor edad que los adolescentes del presente estudio. En la misma línea, Silvera y León [22] establecieron una correlación significativa ( $p=,001$ ) entre nivel de actividad física y estado nutricional en otra muestra de adolescentes peruanos, aunque empleó como prueba estadística Chi-cuadrado de Pearson. También, Martínez [34] encontró una relación estadísticamente significativa entre ambas variables ( $p=0.000$ ) en una muestra de adolescentes ecuatorianos empleando Chi-cuadrado. De igual modo, Martínez y Benítez [20] confirmaron una asociación significativa entre las variables en otra muestra de adolescentes ecuatorianos ( $p=,001$ ). Todos estos estudios refieren que aquellos adolescentes que realizan mayor actividad física tienden a presentar un estado nutricional más saludable.

Por otro lado, Jaramillo [33] quien analizó las variables también empleando Chi-cuadrado en una muestra de adolescentes peruanos encontró que no existe correlación de IMC/edad con actividad física ( $p=0,378$ ) ni de Talla/edad con actividad física ( $p=0,485$ ). Arends [23] obtuvo resultados similares, a pesar de estudiar dos muestras diferentes de adolescentes peruanos de diferentes estratos socioeconómicos ( $p>0,05$ ). En tanto, Márquez y Martínez [18] tampoco encontraron asociación significativa ( $p=0,814$ ) entre las variables estudiadas en una muestra de adolescentes ecuatorianos. De igual modo, Carrasco-Ventureli et al. [19] determinaron la no existencia de correlación significativa ( $p>0,05$ ) entre actividad física y estado nutricional en una muestra de adolescentes en Chile.

Actualmente, se reconoce ampliamente lo beneficioso que es la actividad física para la salud física y mental. Se ha demostrado que incluir el deporte desde temprana edad previene el riesgo de enfermedades cardiovasculares en la vida adulta [36]. En general, buenos niveles de actividad física están asociados a salud y calidad de vida en todas las etapas de la vida [29, 37]. En ese sentido, el estudio de la asociación entre nivel de actividad física y estado nutricional en el contexto de adolescentes cañetanos es relevante en tanto, permite conocer el estado de la cuestión local como punto de partida para desarrollar programas de intervención en favor de la salud preventiva [24].

No obstante, es importante reconocer algunas limitaciones del estudio. En primer lugar, el tamaño reducido de la muestra limitó la generalización de los resultados. Además, la investigación se centró en la asociación exclusiva entre dos variables, nivel de actividad física y estado nutricional, sin considerar variables intervinientes establecidas en la literatura. Así también, la medición de las variables, únicamente con el IMC y una adaptación del cuestionario PAQ-A, sin la implementación de métodos e instrumentos adicionales más objetivos, limitó la precisión y confiabilidad de las mediciones [38, 39].

## **V. CONCLUSIONES**

El estudio tuvo por finalidad determinar la relación entre nivel de actividad física y estado nutricional en adolescentes de un colegio en San Vicente de Cañete, 2025. Se evidenció una asociación negativa moderada (-,645) y significativa (,000) entre las variables. Ello indica que, a mayor nivel de actividad física, los adolescentes tienden a presentar un mejor estado nutricional. Este resultado es relevante para diseñar estrategias en la institución educativa, que promuevan la actividad física como herramienta para mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes.

También se planteó establecer la relación entre práctica deportiva estructurada y estado nutricional en adolescentes de un colegio en San Vicente de Cañete, 2025. Se encontró una asociación negativa moderada (-,479) y significativa (,000) entre la dimensión uno de la variable uno y la variable dos. Estos resultados sugieren que un mayor nivel de práctica deportiva se asocia con un mejor estado nutricional. Lo que respalda lo importante que es la promoción del deporte en el contexto escolar.

De igual modo, se orientó a establecer la relación entre actividad física recreativa y estado nutricional en adolescentes de un colegio en San Vicente de Cañete, 2025. Se determinó una asociación negativa moderada (-,503) y significativa (,000) entre la dimensión dos de la variable uno y la variable dos. Lo que indica que la participación de los adolescentes en actividades recreativas que involucre movimiento físico favorece su estado nutricional.

Finalmente, tuvo por propósito establecer la relación entre actividad física cotidiana y estado nutricional en adolescentes de un colegio en San Vicente de Cañete, 2025. Se concluyó una asociación negativa moderada (-,602) y significativa (,000) entre la dimensión tres de la variable uno y la variable dos. Ello señala que aquellos adolescentes que realizan más movimiento en su día a día, de forma voluntaria e involuntaria, tienden a presentar mejor estado nutricional. Lo que subraya que la promoción de hábitos de

movimiento a diario puede constituir una estrategia accesible y efectiva en favor de un estilo de vida más saludable de los adolescentes.

## VI. REFERENCIAS

1. Alkhatib, A. Optimizing Lifestyle Behaviors in Preventing Multiple Long-Term Conditions. *Encyclopedia* [Internet]. 2023; 3(2): 468-477. [Consultado el 14 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/encyclopedia3020032>
2. Duijvestijn, M., De Wit, G., Van, P. y Wedel-Vos, G. Impact of physical activity on healthcare costs: a systematic review. *BMC Health Serv Res* [Internet]. 2023; 23(1): 1-13. [Consultado el 14 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12913-023-09556-8>
3. Zubairu, I. Lifestyle medicine as a modality for prevention and management of chronic diseases. *J Taibah Univ Med Sci* [Internet]. 2023; 18(5): 1115-1117. [Consultado el 14 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2023.04.001>
4. Hargreaves, D., Mates, E., Menon, P., Alderman, H., Devakumar, D, Fawzi, W. et al. Strategies and interventions for healthy adolescent growth, nutrition, and development. *The Lancet* [Internet]. 2022; 399(10320): 198-210. [Consultado el 14 de octubre de 2025]. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01593-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01593-2)
5. Calcaterra, V., Vandoni, M., Rossi, V., Berardo, C., Grazi, R., Cordaro, E. et al. Use of Physical Activity and Exercise to Reduce Inflammation in Children and Adolescents with Obesity. *Int. J. Environ. Res. Public Health* [Internet]. 2022; 19(11): 1-20. [Consultado el 14 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph19116908>
6. Organización Mundial de la Salud. Malnutrición. [Internet]. OMS; 1 de marzo de 2024. [Consultado el 23 de setiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
7. United Nations. Sustainable Development Goals. Goal 2: Zero Hunger. [Internet]. [Consultado el 23 de setiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/hunger/>
8. Cerf, M. Healthy lifestyle and noncommunicable diseases; Nutrition, the life-course, and health promotion. *J. Lifestyle Med.* [Internet]. 2021; 2(2): 1-12.

- [Consultado el 14 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/lim2.31>
9. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]. [Consultado el 11 de setiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
  10. Promoting physical activity in children and adolescents. *Lancet Child Adolesc Health*. [Internet]. 2022; 6(12): 829. [Consultado el 14 de octubre de 2025]. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(22\)00318-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(22)00318-2)
  11. Guthold, R., Stecens, G., Riley, L. y Bull, F. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*. 2020; 4(1): 23-25. [Consultado el 10 de octubre de 2025]. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
  12. Organización Panamericana de la Salud. Nutrición. [Internet]. [Consultado el 16 de setiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/nutrición>
  13. Lunghar, J. & Banu, T. Dietary approaches in management of noncommunicable diseases: A review. *Int. J. Noncommunicable Dis*. [Internet]. 2021; 6(4): 159-165. [Consultado el 14 de octubre de 2025]. Disponible en: [https://doi.org/10.4103/jncd.jncd\\_63\\_21](https://doi.org/10.4103/jncd.jncd_63_21)
  14. Ruthsatz, M. y Candeias, V. Non-communicable disease prevention, nutrition and aging. *Acta Biomed*. [Internet]. 2020; 91(2): 379-388. [Consultado el 14 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.23750/abm.v91i2.9628>
  15. Facultad de Medicina, Universidad de Chile. Estado nutricional. [Internet]. [Consultado el 16 de setiembre de 2024]. Disponible en: <https://sintesis.med.uchile.cl/tratados-por-especialidad/tratados-de-pediatria-y-cirugia-infantil/13766-evaluacion-nutricional-tratados-pediatria#:~:text=El%20estado%20nutricional%20se%20define,normal%20o%200utr%C3%B3fico%20y>
  16. América Latina y el Caribe: Más de 4 millones de niños y niñas menores de 5 tienen sobrepeso. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF. [Internet]. 31 de agosto de 2023. [Consultado el 23 de setiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/america-latina-caribe-mas-4-millones-ninos-ninas-menores-5-sobrepeso>

17. Alonzo E, Bonaccorsi G, Cairella G, Carreri V, Guberti E, Nucci D, et al. The “Nutritional Prevention” within Italy’s National Prevention Plan 2020-25. *Ann Ig* [Internet]. 2025; 35(5). 611-613. [Consultado el 14 de octubre de 2014]. Disponible en: <https://doi.org/10.7416/ai.2023.2569>
18. Márquez, Y. y Martínez, M. Actividad física y su relación con el estado nutricional de los adolescentes de un colegio de Quito. [Trabajo de titulación para optar el título de máster en nutrición y dietética]. Quito: Universidad de las Américas de Ecuador, 2024. Disponible en: <https://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/15567>
19. Carrasco-Ventureli, H., Cachón-Zagalaz, J., Ubago-Jiménez, J. y Lara-Sánchez, A. Relación entre el estado nutricional y la actividad física en adolescentes chilenos. *FEADEF* [Internet]. 2024; 56(1), 672-680. [Consultado el 10 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.47197/retos.v56.104833>
20. Martínez, M. y Benítez, K. Actividad física y su relación con el estado nutricional en adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz, Ocronos [Internet]. 2022; 5(4), 43. [Consultado el 10 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://revistamedica.com/actividad-fisica-estado-nutricional-adolescentes/>
21. Flores, L. Relación entre la actividad física y estado nutricional en adolescentes del colegio Mater Crischie, Ate Vitarte, 2022. [Tesis para optar el grado de licenciada en nutrición]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2023. Disponible en: [https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/6738/UNFV\\_FM\\_HU\\_Flores\\_Caramantin\\_Lesli\\_Nike\\_Ruth\\_Titulo\\_profesional\\_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/6738/UNFV_FM_HU_Flores_Caramantin_Lesli_Nike_Ruth_Titulo_profesional_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
22. Silvera, J. y León, L. Actividad física y estado nutricional en adolescentes de una institución educativa privada de Lima, 2023. [Tesis para optar el grado de licenciado en enfermería]. Lima: Universidad María Auxiliadora, 2023. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/1996/TESIS%20LEON-SILVERA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
23. Arends, S. Asociación entre el nivel de actividad física y el estado nutricional en adolescentes de dos colegios particulares de Lima Metropolitana. [Tesis para optar el grado de licenciada en nutrición y dietética]. Lima: Universidad Científica del Sur; 2021. Disponible en:

<https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/1622/TL-Arends%20S.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

24. Pulimeno, M., Piscitelli, P., Colazzo, S., Colao, A. & Miani, A. School as ideal setting to promote health and wellbeing among young people. *Health Promot Perspect.* [Internet]. 2020; 10(4): 316-324. [Consultado el 14 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.34172/hpp.2020.50>
25. Zhong, H., Zhou, J., Xu, D. & Liu, T. Can school health education improve students' physical exercise time? Empirical research based on CEPS (2014-2015) survey data. *Front. Psychol.* [Internet]. 2022; 13(1): 1-13. [Consultado el 14 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1054275>
26. Ortiz-Cermeño, E. Educational Strategies for Healthy Habits in Secondary School: Promoting Integral Health. *RGSA* [Internet]. 2024; 8 (11): 1-18. [Consultado el 14 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.24857/rgsa.v18n11-077>
27. Arispe, C., Yangali, J., Guerrero, M., Lozada, O., Acuña, L. y Arellano, C. La investigación científica. Una aproximación para los estudios de posgrado. [Internet]. 1ra edición. Ecuador: Universidad Internacional del Ecuador; 2020. [Consultado el 20 de octubre de 2025]. Disponible en: [https://institutorambell.blogspot.com/2022/12/la-investigacion-cientifica-una\\_11.html](https://institutorambell.blogspot.com/2022/12/la-investigacion-cientifica-una_11.html)
28. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]. [Consultado el 11 de setiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
29. Dhuli, K., Naureen, Z., Medori, M., Fioretti, F., Caruso, P., Perrone, M. et al. Physical activity for health. *J Prev Med Hyg.* [Internet]. 2022; 63(Suppl 3): E150-E159. [Consultaado el 14 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2022.63.2S3.2756>
30. Aguilar, L., Contreras, M. y Dávila, M. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. [Internet]. 1ra edición. Perú: Biblioteca Nacional del Perú; 2015. [Consultado el 09 de setiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/305911-guia-tecnica-para-la-valoracion-nutricional-antropometrica-de-la-persona-adolescente>
31. Rivera, O., Yangali, J., Rodríguez, J y Ipanaqué, M. Manual de procesamiento estadístico para la investigación con SPSS. [Internet]. 1ra edición. Lima: Editorial

- de la Universidad Norbert Wiener; 2023. [20 de octubre de 2025]. Disponible en: [https://intranet.uwiener.edu.pe/univwiener/portales/centroinvestigacion/libro-electronico/documentos/Libro\\_Estadistica\\_DIGITAL\\_2023.pdf](https://intranet.uwiener.edu.pe/univwiener/portales/centroinvestigacion/libro-electronico/documentos/Libro_Estadistica_DIGITAL_2023.pdf)
32. Universidad Norbert Wiener. Reglamento de código de ética e integridad científica. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2025 [Consultado el 20 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://www.uwiener.edu.pe/wp-content/uploads/2025/09/Reglamento-de-Codigo-de-Etica-e-Integridad-Cientifica.pdf>
  33. Jaramillo, E. Relación entre el nivel de actividad física y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa San Francisco de Asis Orcotuna, Huancayo, 2024. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición]. Lima: Universidad Nacional Federico Villareal; 2025. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/11133/Jaramillo%20Chuco%2c%20Eva%20Luz%20%28FMHU%20-%20T%2c%20aditulo%20profesional%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  34. Martínez, M. Actividad física y su relación con el estado nutricional en adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz. [Tesis previa la obtención del Título de Médico General]. Ecuador: Universidad Nacional de Loja; 2021. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/server/api/core/bitstreams/554effca-8757-4863-b6de-13041f3d98f3/content>
  35. Llamoca, J. Actividad física y estado nutricional en los estudiantes de primaria del colegio San Lorenzo 7024 de Surquillo, Lima, 2022. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición Humana]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2023. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/4199383a-3fd6-45d1-b7fc-911b6ca71b00/content>
  36. Da Silva, G., Tebar, W., Saraiva, B., Farah, B., Vanderlei, L, Ferrari, G. y Destro, D. Association of Early Sports Practice with Cardiovascular Risk Factors in Community-Dwelling Adults: A Retrospective Epidemiological Study. *Sports Medicine* [Internet]. 2023; 9(15): 1-10. [Consultado el 10 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00562-y>
  37. Asfor, G., Costa, C., Alves, K., Marques, R., Silva, E., Moreira, S. et al. Evaluation of the relationship between nutritional status, levels of physical activity and

physical strength in adolescents. *Clinical Nutrition ESPEN* [Internet]. 2023; 53(1):182-188. [Consultado el 20 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2022.12.007>

38. Oukheda, M., Bouaouda, K., Mohtadi, K., Lebrazi, H., Derouiche, A., Kettani, A. et al. Association between nutritional status, body composition, and fitness level of adolescents in physical education in Casablanca, Morocco. *Front. Nutr* [Internet]. 2023; 10(1): 1-17. [Consultado el 20 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1268369>

39. Wu, Y., Li, D. y Vermund, S. Advantages and Limitations of the Body Mass Index (BMI) to Assess Adult Obesity. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2024; 21(6): 1-12. [Consultado el 20 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph21060757>

## VII. ANEXOS

### Anexo 1: Instrumentos

#### V1: Cuestionario para Nivel de Actividad Física en Adolescentes

##### Indicaciones:

El objetivo de este cuestionario es conocer tu nivel de actividad física. La honestidad en tus respuestas será de gran ayuda para entender mejor tus hábitos de movimiento y actividad física. Utiliza la siguiente escala y marca con una X la casilla que mejor indique la actividad física que realizas

Muy en desacuerdo (1)	En desacuerdo (2)	Neutral (3)	De acuerdo (4)	Muy de acuerdo (5)
-----------------------	-------------------	-------------	----------------	--------------------

	1	2	3	4	5
<b>Dimensión 1: Práctica deportiva estructurada</b>					
<b>Indicador 1.1. Clase de educación física</b>					
Participo activamente en las clases de educación física					
Formo parte de algún equipo o disciplina deportiva de la escuela en la que entreno varias veces a la semana (atletismo, equipo de fútbol, básquet, etc.)					
<b>Indicador 1.2. Participación en deportes</b>					
Practico deporte fuera del colegio (academia deportiva, gimnasio, etc.)					
Asisto a clases o entrenamientos deportivos al menos 3 veces/semana					
<b>Dimensión 2: Actividad física recreativa</b>					
<b>Indicador 2.1. Juegos activos (en el recreo o fuera del colegio)</b>					
En el recreo, participo en juegos que implican movimiento (correr, jugar, saltar)					
Fuera del colegio, realizo actividad física recreativa (jugar, montar bicicleta, correr)					
<b>Indicador 2.2. Movimiento en tiempo libre</b>					
En mi tiempo libre, realizo actividades que implican movimiento (caminar, pasear, bailar)					
Prefiero moverme en lugar de mantener en reposo o viendo pantallas.					
<b>Dimensión 3: Actividad física cotidiana</b>					
<b>Indicador 3.1. Esfuerzo físico en tareas del hogar</b>					
Realizo tareas del hogar que requieran esfuerzo físico (cargar compras, mover cosas pesadas, etc.)					
Realizo tareas del hogar que implican movimiento (barrer, trapear, limpiar ventanas, etc.)					
<b>Indicador 3.2. Desplazamiento habitual</b>					
Caminar es mi forma principal de desplazarme en mi rutina diaria					
Utilizo medios de transportes activos para desplazarme diariamente (bicicleta, patines, skateboard)					

## Rangos de Baremo Global de Nivel de Actividad Física (Criterio Simple)

Baremo Global de Nivel de Actividad Física		
Bajo	Poca o nula actividad física	De 12 a 27 puntos
Medio	Actividad física moderada	De 28 a 43 puntos
Alto	Actividad física frecuente / intensa	De 44 a 60 puntos

## V2: Ficha de Registro para Estado Nutricional

N°	Iniciales	Fecha de Nacimiento	Edad (año y meses)	Sexo		Peso	Talla	IMC (valores)	IMC (resultado)
				Masculino	Femenino				

## Anexo 2: Validez del instrumento

El cuestionario de nivel actividad física en adolescentes adaptado del PAQ-A por el investigador para la presente investigación fue validado por cuatro juicios de expertos. Primero se envió el cuestionario a una especialista en nutrición deportiva, luego de recibir la retroalimentación se hicieron correcciones para enviar la nueva versión a tres especialistas adicionales en educación física.

## Validación por Juicio de Experto (1)

Actividad Física y Estado Nutricional en Adolescentes de un Colegio en San Vicente De Cañete, Cañete, 2025

N°	DIMENSIONES / Items	1. Pertinencia		2. Relevancia		3. Claridad		Sugerencias
<b>Variable 1: Actividad Física</b>								
	<b>Dimensión 1: Práctica deportiva estructurada</b>	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	Participo activamente en las clases de educación física	x		x		x		
2	Las clases de educación física benefician mi salud y estado físico		x		x	x		No considero que esta pregunta mida el nivel de actividad física, pero sí mide el nivel de conocimiento de los beneficios de la AF.
3	Practico deporte fuera del colegio (academia deportiva, gimnasio, etc.)	x		x		x		
4	Asisto a clases o entrenamientos	x		x		x		

	deportivos al menos 3 veces/semana						
<b>Dimensión 2:</b> Actividad física recreativa		<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
5	En el recreo, participo en juegos que implican movimiento (correr, jugar, saltar)	x		x		X	
6	Fuera del colegio, realizo actividad física recreativa (jugar, montar bici, correr)	x		x		X	Mejor poner "montar bicicleta" (no bici)
7	En mi tiempo libre, realizo actividades que implican movimiento (caminar, pasear, bailar)	x		x		X	
8	Prefiero moverme en lugar de mantener en reposo o viendo pantallas.	x		x		x	
<b>Dimensión 3:</b> Actividad física cotidiana		<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
9	Realizo con frecuencia tareas del hogar que requieran esfuerzo físico (barrer, trapear, etc.)	x		x		X	
10	Realizar tareas del hogar me mantiene	x		x			x Es una

	físicamente activo/a							afirmación, pero no necesariamente está midiendo su nivel de actividad física rutinaria
11	Me desplazo de forma activa en mi día a día (caminando, manejando bicicleta)	x		x		X		
12	Desplazarme activamente beneficia mi salud y bienestar		x		x	x		Pasa lo mismo que con la pregunta 2. No mide el nivel de actividad física, pero sí el nivel de conocimiento.

- 1. Pertinencia:** el ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- 2. Relevancia:** el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
- 3. Claridad:** se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

*Nota.* Suficiencia: Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):**

**Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable [  ]


Aplicable después de corregir [x  ]

No aplicable [  ]

**Apellidos y nombres del juez validador:** Dr./Mg. Valeria Vento Sime  
**DNI:** 46462176

**Especialidad del validador:** Nutrición Deportiva

28 de abril de 2025

  
 Firma del experto informante

## Validación por Juicio de Experto (2)

### Actividad Física y Estado Nutricional en Adolescentes de un Colegio en San Vicente De Cañete, Cañete, 2025

Nº	DIMENSIONES / Ítems	1. Pertinencia		2. Relevancia		3. Claridad		Sugerencias
<b>Variable 1: Actividad Física</b>								
<b>Dimensión 1: Práctica deportiva estructurada</b>		<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	
1	Participo activamente en las clases de educación física	X		X		X		
2	Fermo parte de algún equipo o disciplina deportiva de la escuela en la que entreno varias veces a la semana (atletismo, equipo de fútbol, básquet, etc.)	X		X		X		
3	Practico deporte fuera del colegio (academia deportiva, gimnasio, etc.)	X		X		X		
4	Asisto a clases o entrenamientos deportivos al menos 3 veces/semana	X		X		X		
<b>Dimensión 2: Actividad física recreativa</b>		<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	
5	En el recreo, participo en juegos que implican movimiento (correr, jugar, saltar)	X		X		X		
6	Fuera del colegio, realizo actividad física recreativa (jugar, montar bicicleta, correr)	X		X		X		
7	En mi tiempo libre, realizo actividades que implican movimiento (caminar, pasear, bailar)	X		X		X		
8	Prefiero moverme en lugar de mantener en reposo o viendo pantallas.	X			X	X		
<b>Dimensión 3: Actividad física cotidiana</b>		<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	
9	Realizo tareas del hogar que requieran esfuerzo físico (cargar compras, mover cosas pesadas, etc.)	X		X		X		
10	Realizo tareas del hogar que implican movimiento (barrer, trapear, limpiar ventanas, etc.)	X		X		X		
11	Caminar es mi forma principal de desplazarme en mi rutina diaria	X		X		X		
12	Utilizo medios de transportes activos para desplazarme diariamente (bicicleta, patines, skateboard)	X		X		X		

**1. Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

**2. Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

**3. Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

**Nota. Suficiencia:** Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):**

**Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable [ X ]

Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador:** BONIFACIO GARCIA LUIS EMILIO

**DNI:** 45393013

**Especialidad del validador:** LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

28 DE MAYO de 2025

  
Firma del experto informante

## Validación por Juicio de Experto (3)

Actividad Física y Estado Nutricional en Adolescentes de un Colegio en San Vicente De Cañete, Cañete, 2025

Nº	DIMENSIONES / Ítems	1. Pertinencia		2. Relevancia		3. Claridad		Sugerencias
Variable 1: Actividad Física								
Dimensión 1: Práctica deportiva estructurada		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	Participo activamente en las clases de educación física	✓		✓		✓		
2	Formo parte de algún equipo o disciplina deportiva de la escuela en la que entreno varias veces a la semana (atletismo, equipo de fútbol, básquet, etc.)	✓		✓		✓		
3	Practico deporte fuera del colegio (academia deportiva, gimnasio, etc.)	✓		✓		✓		
4	Asisto a clases o entrenamientos deportivos al menos 3 veces/semana	✓		✓		✓		
Dimensión 2: Actividad física recreativa		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
5	En el recreo, participo en juegos que implican movimiento (correr, jugar, saltar)	✓		✓		✓		

6	Fuera del colegio, realizo actividad física recreativa (jugar, montar bicicleta, correr)	✓		✓		✓		
7	En mi tiempo libre, realizo actividades que implican movimiento (caminar, pasear, bailar)	✓		✓		✓		
8	Prefiero moverme en lugar de mantener en reposo o viendo pantallas.	✓		✓		✓		
Dimensión 3: Actividad física cotidiana		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
9	Realizo tareas del hogar que requieran esfuerzo físico (cargar compras, mover cosas pesadas, etc.)	✓		✓		✓		
10	Realizo tareas del hogar que implican movimiento (barrer, trapear, limpiar ventanas, etc.)	✓		✓		✓		
11	Caminar es mi forma principal de desplazarme en mi rutina diaria	✓		✓		✓		
12	Utilizo medios de transportes activos para desplazarme diariamente	✓		✓		✓		

**1. Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

**2. Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

**3. Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

**Nota. Suficiencia:** Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):**

**Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable [ ✓ ]

Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador:** TORRES QUISPE ROBERTH SANTOS  
DNI: 45118555

**Especialidad del validador:** LIC. EN EDUCACIÓN FÍSICA

30 de Mayo de 2025

  
Firma del experto informante

## Validación por Juicio de Experto (4)

### Actividad Física y Estado Nutricional en Adolescentes de un Colegio en San Vicente De Cañete, Cañete, 2025

Nº	DIMENSIONES / Ítems	1. Pertinencia		2. Relevancia		3. Claridad		Sugerencias
<b>Variable 1: Actividad Física</b>								
<b>Dimensión 1: Práctica deportiva estructurada</b>		<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	
1	Participo activamente en las clases de educación física	X		X		X		
2	Formo parte de algún equipo o disciplina deportiva de la escuela en la que entreno varias veces a la semana (atletismo, equipo de fútbol, básquet, etc.)	X		X		X		
3	Practico deporte fuera del colegio (academia deportiva, gimnasio, etc.)	X		X		X		
4	Asisto a clases o entrenamientos deportivos al menos 3 veces/semana	X		X		X		
<b>Dimensión 2: Actividad física recreativa</b>		<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	
5	En el recreo, participo en juegos que implican movimiento (correr, jugar, saltar)	X		X		X		
6	Fuera del colegio, realizo actividad física	X		X		X		

	recreativa (jugar, montar bicicleta, correr)	X		X		X		
7	En mi tiempo libre, realizo actividades que implican movimiento (caminar, pasear, bailar)	X		X		X		
8	Prefiero moverme en lugar de mantener en reposo o viendo pantallas.	X		X		X		
<b>Dimensión 3: Actividad física cotidiana</b>		<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	
9	Realizo tareas del hogar que requieran esfuerzo físico (cargar compras, mover cosas pesadas, etc.)	X		X		X		
10	Realizo tareas del hogar que implican movimiento (barrer, trapear, limpiar ventanas, etc.)	X		X		X		
11	Caminar es mi forma principal de desplazarme en mi rutina diaria	X		X		X		
12	Utilizo medios de transportes activos para desplazarme diariamente (bicicleta, patines, skateboard)	X		X		X		

**1. Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

**2. Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

**3. Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

*Nota.* Suficiencia: Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):**

**Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable [ X ]

Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador:** Balvín Luyo, Marcos A.

**DNI:** 4352573

**Especialidad del validador:** Lic. en Educación Física

03 de junio de 2025



Firma del experto informante

## Anexo 3: Confiabilidad del instrumento

### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,954	12

## Anexo 4: Constancia de aprobación del comité de ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

### CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 13 de agosto del 2025.

Autor Responsable:  
**JOHAN RICARDO SOTO CUYA**

Exp. N°: 1107-2025

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: "Nivel de actividad física y estado nutricional en adolescentes de un colegio en San Vicente de Cañete, 2025." Versión Nro. 2, con fecha 13/08/2025.

El cual tiene como Autor(es) a:  
**JOHAN RICARDO SOTO CUYA**

La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La **vigencia** de la aprobación es **24 meses** a partir de la emisión de este documento.
- Toda **enmienda** deberá presentarse al CIEIC-UPNW; el proyecto no podrá ejecutarse sin su aprobación previa.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza** la **aceptación** por parte de las **instituciones** donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,



**Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta**  
Presidente  
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica  
Universidad Privada Norbert Wiener

## Anexo 5: Autorización de la institución educativa

### AUTORIZACIÓN DE USO DE INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Yo..... Ovidio ESPINOZA ESCAJADILLO  
identificado con DNI 15396533 en mi calidad de Director del Colegio Maryland Bilingual High School ubicado en San Vicente de Cañete

#### OTORGO LA AUTORIZACIÓN,

Al Sr. Johan Ricardo Soto Cuya, identificado con DNI N° 70260531, tesista de la Facultad de Nutrición de la Universidad Privada Norbert Wiener realizar su investigación en la Institución con la finalidad de que pueda desarrollar su Tesis para optar el Grado de Licenciado.

Indicar si el Representante que autoriza la información de la institución, solicita mantener el nombre o cualquier distintivo de la institución en reserva, marcando con una "X" la opción seleccionada.

- Mantener en Reserva el nombre o cualquier distintivo de la institución; o  
 Mencionar el nombre de la institución.



Firma y sello del Representante Legal

DNI: 15396533

## Anexo 6: Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del Proyecto de Investigación: Nivel de actividad física y estado nutricional en adolescentes de un colegio en San Vicente de Cañete, 2025.  
Autor Responsable: Johan Ricardo Soto Cuyo  
Universidad /Institución: Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

#### I. INVITACIÓN

Estimado(a) participante:  
Le invitamos a participar en un estudio de investigación titulado: "Nivel de actividad física y estado nutricional en adolescentes de un colegio en San Vicente de Cañete, 2025". A desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A. (UPNW). A continuación, le proporcionamos información detallada sobre el estudio y su participación.

#### II. INFORMACIÓN

##### 2.1 Propósito del estudio:

El propósito de este estudio es determinar cuál es la relación que existe entre actividad física y estado nutricional en adolescentes del colegio. Su ejecución nos permitirá brindar información útil para la promoción de la actividad física y el cuidado de la salud en función a los datos recogidos en la población de estudio.

##### 2.2 Procedimientos del estudio:

Si usted autoriza la participación de su hijo/a en este estudio. El/la menor:

- Completará un cuestionario sobre actividad física
- Se tomará medidas de peso y talla

La encuesta recibirá información sobre la práctica deportiva estructurada, la actividad física recreativa y la actividad física cotidiana. El tiempo estimado para completar el formulario es entre 10 y 15 minutos. Se empleará una balanza y un tallmetro estandarizado para recoger las medidas de peso y talla.

##### 2.3 Riesgos:

Su participación en el estudio no representa riesgo alguno para el/la menor puesto que los datos se recogerán a manera de reporte en la institución educativa con el acompañamiento de los docentes.

##### 2.4 Beneficios:

Usted se beneficiará del presente proyecto puesto que recibirá información sobre el grado de actividad física y el estado nutricional de su menor hijo/a para el cuidado de su salud.

##### 2.5 Costos e Incentivos:

La participación no implicará ningún costo para usted, ni recibirá incentivos económicos ni materiales a cambio de su colaboración.

##### 2.6 Confidencialidad:

Su información será codificada para proteger su identidad. Si los resultados del estudio se publican, no se incluirá ninguna información que permita identificarlo. Los datos estarán disponibles solo para el equipo de investigación.

#### 2.7 Derechos del participante:



Su participación es completamente voluntaria. Puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna penalización o pérdida de derechos.

#### 2.8 Preguntas/Contacto:

Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con el autor responsable Johan Ricardo Soto Cuyo, 973947453, [82015320093@unwperu.edu.pe](mailto:82015320093@unwperu.edu.pe). También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Dr. (A) Angélica Minsya Gabarrata, presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo [comite.etica@unwperu.edu.pe](mailto:comite.etica@unwperu.edu.pe)

#### III. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

Declaro haber leído y comprendido el contenido de este Formulario de Consentimiento Informado. He recibido una explicación clara sobre el objetivo, procedimiento y finalidad del estudio, así como respuesta a todas mis preguntas. Entiendo que mi participación es voluntaria y tengo derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este Formulario.

	15 / 09 / 2025. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL PARTICIPANTE Nombre del Participante: <u>Melissa Gaurip</u> DNI/Carné de Extranjero/Otros: <u>61077568</u>	
	15 / 09 / 2025. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE Nombre del Autor Responsable: <u>Johan Ricardo Soto Cuyo</u> DNI/Carné de Extranjero/Otros: <u>70260931</u>	

## Anexo 7: Asentimiento informado

### ASENTIMIENTO INFORMADO

Título del Proyecto de Investigación: Nivel de actividad física y estado nutricional en adolescentes de un colegio en San Vicente de Cañete, 2025  
Autor Responsable: *Johan Ricardo Soto Cuya*  
Universidad /Institución: Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

#### I. PROPÓSITO DEL ESTUDIO

El propósito de este estudio es determinar cuál es la relación que existe entre actividad física y estado nutricional en adolescentes del colegio. Su ejecución nos permitirá brindar información útil para la promoción de la actividad física y el cuidado de la salud en función a los datos recogidos en la población de estudio.

#### II. INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA TI

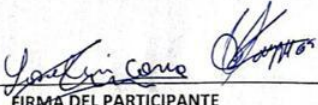

- 2.1 Aunque tus padres o tutores hayan dado su permiso para que participes, la decisión final es tuya. Si no quieres participar, puedes decir que no, y está bien.
- 2.2 Si decides participar, pero en algún momento ya no quieres continuar, puedes dejarlo sin ningún problema.
- 2.3 Si alguna pregunta o actividad te hace sentir incomodo(a) y no quieres responderla, no tienes que hacerlo.
- 2.4 Toda la información que nos proporciones será confidencial. Esto significa que nadie fuera del equipo de investigación conocerá tus respuestas o resultados. Usaremos estos datos únicamente para brindar información útil para la promoción de la actividad física y el cuidado de la salud en función a los datos recogidos en la población de estudio.

#### III. ¿QUIERES PARTICIPAR?

Si aceptas participar, por favor marca (X) la casilla que dice "Sí quiero participar" y escribe tu nombre. Si no deseas participar, marca (X) "No quiero participar".

- Sí quiero participar  
 No quiero participar

Escribe tu nombre: *Heizy Garcia Sanchez*

 FIRMA DEL PARTICIPANTE	15 / 09 / 2025. FECHA (dd/mm/aaaa)
Nombre del Participante: <i>Heizy Garcia</i> DNI/Carné de Extranjería/Otros: <i>61915581</i>	
 FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE	15 / 09 / 2025. FECHA (dd/mm/aaaa)
Nombre del Autor Responsable: <i>Johan Ricardo Soto Cuya</i> DNI/Carné de Extranjería/Otros: <i>70260531</i>	

## Anexo 8: Reporte de turnitin






### 12% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

#### Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

#### Fuentes principales

- 10%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 7%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

#### Marcas de integridad

##### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



### Fuentes principales

- 10% Fuentes de Internet
- 4% Publicaciones
- 7% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

<b>1</b>	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%
<b>2</b>	Internet	investigacionmaternoperinatal.inmp.gob.pe	<1%
<b>3</b>	Internet	www.coursehero.com	<1%
<b>4</b>	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2025-05-29	<1%
<b>5</b>	Internet	repositorio.cientifica.edu.pe	<1%
<b>6</b>	Publicación	Villasante Saravia, Simon Eduardo. "Composición corporal y actividad física en est..."	<1%
<b>7</b>	Internet	www.researchgate.net	<1%
<b>8</b>	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
<b>9</b>	Internet	revistas.unica.edu.pe	<1%
<b>10</b>	Trabajos entregados	Carlos Test Account on 2018-05-24	<1%
<b>11</b>	Internet	repositorio.ucss.edu.pe	<1%

12	Internet	hdl.handle.net	<1%
13	Internet	m.moam.info	<1%
14	Trabajos entregados	Universidad César Vallejo on 2024-11-04	<1%
15	Internet	revista.nutricion.org	<1%
16	Internet	womenstudy.ihcs.ac.ir	<1%
17	Publicación	Berroa Garate, Hania Carola. "Sobrepeso y obesidad relacionado con el consumo ..."	<1%
18	Trabajos entregados	Universidad Católica de Trujillo on 2024-08-04	<1%
19	Trabajos entregados	Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion on 2024-07-01	<1%
20	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-06-16	<1%
21	Internet	repositorio.upt.edu.pe	<1%
22	Internet	repositorio.urp.edu.pe	<1%
23	Internet	www.csun.edu	<1%
24	Trabajos entregados	Universidad Andina del Cusco on 2024-04-26	<1%
25	Internet	es.slideshare.net	<1%

26	Internet	issuu.com	<1%
27	Internet	pesquisa.bvsalud.org	<1%
28	Internet	pesquisa.teste.bvsalud.org	<1%
29	Internet	scielo.sld.cu	<1%
30	Internet	southernvoice.org	<1%
31	Internet	www.scribd.com	<1%




# 12% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

## Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

## Fuentes principales

- 10%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 7%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Marcas de integridad

### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

## Fuentes principales

- 10% Fuentes de Internet
- 4% Publicaciones
- 7% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%
2	Internet	investigacionmaternoperinatal.inmp.gob.pe	<1%
3	Internet	www.coursehero.com	<1%
4	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2025-05-29	<1%
5	Internet	repositorio.cientifica.edu.pe	<1%
6	Publicación	Villasante Saravia, Simon Eduardo. "Composición corporal y actividad física en est..."	<1%
7	Internet	www.researchgate.net	<1%
8	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
9	Internet	revistas.unica.edu.pe	<1%
10	Trabajos entregados	Carlos Test Account on 2018-05-24	<1%
11	Internet	repositorio.ucss.edu.pe	<1%