

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA “LA INMACULADA”

D.S. de Creación N° 004-92-ED R.M. de Licenciamiento N° 324-2020-MINEDU y R.M. N°662-2023-MINEDU
Gestionada, dirigida, conducida y administrada por la Congregación de Religiosas Franciscanas de la Inmaculada Concepción en Convenio con la Gerencia Regional de Educación de Arequipa RGR.N°1294-2020-GREA

PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE



ESTADO DEL ARTE:

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE PERÚ, ESPAÑA Y COLOMBIA.

Trabajo de investigación para obtener el grado académico de Bachiller en
Educación

AUTORES:

Molina Ugarte Veronica
Ramos Aquis Graciela Liz

ASESOR:

Mag. Peña Tanco Jose Luis
(<https://orcid.org/0000-0002-1860-8781>)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y aprendizaje

CAMANÁ – PERÚ

2025



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "LA INMACULADA" - CAMANÁ

D.S. de Creación N° 004-92-ED R.M. de Licenciamiento N° 324-2020-MINEDU Y R.M. N° 662-2023-MINEDU
Gestionada, dirigida, conducida y administrada por la Congregación de Religiosas Franciscanas de la Inmaculada Concepción en
Convenio con la Gerencia Regional de Educación de Arequipa RGR N° 1294-2020-GRFA

PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE

ACTA DE EVALUACIÓN DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En Camaná, siendo las 08:30 am. del 30/11/2025, se reunieron los integrantes del jurado evaluador:

Mag. Yanini Milagros Rodriguez Perez	Presidente
Mag. Luz Nan Revilla Salazar	Secretario
Mag. Damazo Sabino Mejia Antacabana	Vocal

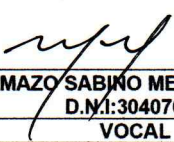
Acreditados, mediante Resolución Jefatural N°013-2025-JUFC-EESP"LI", procedieron a evaluar la sustentación y respuestas sobre el Trabajo de Investigación denominado, **ESTADO DEL ARTE: ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE PERÚ, ESPAÑA Y COLOMBIA** para optar el grado académico de Bachiller en Educación.

Concluido el acto de sustentación y de respuestas a las preguntas formuladas, el jurado procedió a la deliberación y dictaminó:

N°	EGRESADAS	DICTAMEN
1	MOLINA UGARTE VERONICA	APROBADA
2	RAMOS AQUISE GRACIELA LIZ	APROBADA


MAG. YANINI MILAGROS RODRIGUEZ PEREZ
D.N.I: 29548069
PRESIDENTE


MAG. LUZ NAN REVILLA SALAZAR
D.N.I: 30410229
SECRETARIO


MAG. DAMAZO SABINO MEJIA ANTACABANA
D.N.I: 30407686
VOCAL

ESCALA DE CALIFICACIÓN

CALIFICATIVO	NIVELES	CRITERIO
De 18 a 20	APROBADO SOBRESALIENTE	Cuando es aprobado por los tres miembros del jurado y el promedio del calificativo es de 18 a 20
De 14 a 17	APROBADO	Cuando es aprobado por los tres miembros del jurado y el promedio del calificativo es de 14 a 17
De 0 a 13	DESAPROBADO	Cuando es desaprobado por dos o tres de los miembros del jurado.

NOMBRE DEL TRABAJO

**ESTADO DEL ARTE: ALIMENTACIÓN
SALUDABLE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN
ESTUDIANTES DE PERÚ, ESPAÑA Y
COLOMBIA**

AUTOR

**Molina Ugarte Veronica
Ramos Aquise Graciela Liz**

RECuento DE PALABRAS

7566 Words

RECuento DE CARACTERES

44718 Characters

RECuento DE PÁGINAS

29 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

2.0MB

FECHA DE ENTREGA

Dec 3, 2025 12:41 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

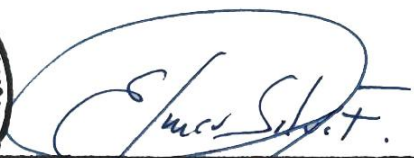
Dec 3, 2025 12:41 PM GMT-5

● **24% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 24% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref




PROF. ELMER WILDER SILVA FERNANDEZ
RESPONSABLE DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL
EESP LA INMACULADA

Molina Ugarte Veronica Ramos Aquis Graciela Liz

ESTADO DEL ARTE: ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE PERÚ, ESPAÑA Y C...

ED FÍSICA

ED FÍSICA

Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública la Inmaculada

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::16794:535880696

Fecha de entrega

3 dic 2025, 12:41 GMT-5

Fecha de descarga

3 dic 2025, 12:43 GMT-5

Nombre del archivo

TURNITIN.pdf

Tamaño del archivo

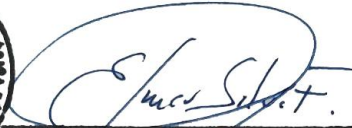
2.0 MB

29 páginas

7566 palabras

44.718 caracteres




PROF. ELMER WILDER SILVA FERNANDEZ
RESPONSABLE DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL
EESP LA INMACULADA

*% detectado como IA

La detección de IA incluye la posibilidad de que haya falsos positivos. Aunque cierto texto en esta entrega se generó probablemente con IA, los puntajes inferiores al umbral del 20 % no aparecen porque tienen una mayor probabilidad de falsos positivos.

Precaución: Se necesita revisión.

Es esencial comprender los límites de la detección de IA antes de tomar decisiones acerca del trabajo del estudiante. Te alentamos a obtener más información acerca de las funciones de detección de IA de Turnitin antes de usar la herramienta.

Aviso legal

Nuestra evaluación de escritura con IA está diseñada para ayudar a los académicos a identificar texto que podrían haberse preparado mediante una herramienta de IA generativa. Es posible que nuestra evaluación de escritura con IA no siempre sea precisa (existe la posibilidad de que identifique erróneamente redacciones probablemente generadas por humanos como generadas por IA, y redacciones probablemente generadas por IA como generadas por humanos), por lo que no debe usarse como único fundamento para aplicar sanciones a un estudiante. Para determinar si es un caso de deshonestidad académica, se necesita de un escrutinio mayor y el juicio humano, junto con la aplicación de las políticas académicas específicas de la organización.

Preguntas frecuentes

¿Cómo debería interpretar los falsos positivos y el porcentaje de escritura con IA de Turnitin?

El porcentaje que se muestra en el reporte de escritura con IA es la cantidad del texto calificado en la entrega que el modelo de detección de escritura con IA de Turnitin determina se generó probablemente con IA desde un modelo de lenguaje de gran tamaño.

Los falsos positivos (que marcan incorrectamente alertas de texto escrito por humanos como generado con IA) son una posibilidad en los modelos de IA.

Los puntajes de detección de IA inferiores al 20 %, que no aparecen en reportes nuevos, tienen una mayor probabilidad de ser falsos positivos. Para reducir la probabilidad de malinterpretación, no se atribuye ningún puntaje o resaltado y se indican con un asterisco en el reporte (*%).

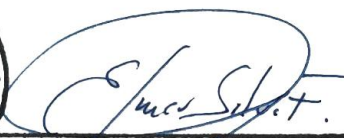
El porcentaje de escritura con IA no debe ser el único fundamento para determinar si ha ocurrido una mala conducta. El revisor/instructor debería usar el porcentaje como un medio para iniciar una conversación formativa con sus estudiantes o usarlo para examinar el ejercicio entregado según las políticas de la escuela.

¿Qué significa 'texto calificado'?

Nuestro modelo sólo procesa texto calificado en la forma de escritura de formato largo. La escritura de formato largo se refiere a los enunciados individuales en párrafos que constituyen una parte más grande del trabajo escrito, como un ensayo, una disertación, un artículo, etc. El texto calificado que se ha determinado que se generó probablemente con IA se resaltará en color cian en la entrega.

El texto no calificado, como viñetas, bibliografías comentadas, etc., no se procesará y puede crear disparidad entre los puntos destacados de la entrega y el porcentaje mostrado.




PROF. ELMER WILDER SILVA FERNANDEZ
RESPONSABLE DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL
EESP LA INMACULADA

RESUMEN

El presente estudio de análisis documental, tuvo como objetivo analizar investigaciones sobre la alimentación saludable y actividad física en estudiantes de Perú, España y Colombia, entre los años 2016 al 2024. Para ello, se llevó a cabo una revisión bibliográfica en bases de datos como Google Académico y repositorios institucionales. Se identificó y seleccionó 12 estudios entre tesis de maestría, licenciatura y artículos científicos, de los cuales el 41.7% corresponde a Perú, el 33.3% a Colombia y el 25% a España. Los aspectos analizados abarcaron los objetivos generales, teorías, modelos, enfoques, aspectos metodológicos, estrategias aplicadas y conclusiones. Los resultados evidenciaron una limitada cantidad de estudios sobre programas o intervenciones sobre alimentación saludable y actividad física en estudiantes. En este sentido, el 66.6% de las investigaciones identificadas corresponde a un diseño descriptivo, el 16.7% a un diseño correlacional y el 16.7% a un diseño cuasiexperimental. Los hallazgos de estas últimas demuestran que las estrategias aplicadas contribuyeron significativamente a mejorar los conocimientos y las prácticas saludables de los participantes. En conclusión, se evidenció logros y vacíos existentes en las investigaciones, destacándose la necesidad de continuar desarrollando propuestas pedagógicas relacionadas con la alimentación saludable y actividad física, temas fundamentales para el cuidado de la salud.

Palabras clave: Alimentación saludable, actividad física, estudiantes, hábitos alimenticios.

ABSTRACT

The present documentary analysis study aimed to examine research on healthy eating and physical activity among students in Peru, Spain, and Colombia between 2016 and 2024. To achieve this, a bibliographic review was conducted using databases such as Google Scholar and institutional repositories. Twelve studies were identified and selected, including master's theses, undergraduate theses, and scientific articles, of which 41.7% corresponded to Peru, 33.3% to Colombia, and 25% to Spain. The analyzed aspects included general objectives, theories, models, approaches, methodological components, applied strategies, and conclusions. The results revealed a limited number of studies focused on programs or interventions related to healthy eating and physical activity in students. In this regard, 66.6% of the identified studies employed a descriptive design, 16.7% used a correlational design, and 16.7% were quasi-experimental. Findings from the latter showed that the applied strategies significantly contributed to improving participants' knowledge and healthy practices. In conclusion, achievements and existing gaps were identified across the studies, highlighting the need to continue developing pedagogical proposals related to healthy eating and physical activity fundamental topics for health promotion.

Keywords: Healthy eating, physical activity, students, eating habits.

ÍNDICE

RESUMEN.....	ii
ABSTRACT	iii
ÍNDICE	iv
ÍNDICE DE TABLAS	v
I. INTRODUCCIÓN.....	6
II. METODOLOGÍA.....	11
III. RESULTADOS.....	13
3.1. Estudios identificados y revisados.....	13
3.2. Objetivos generales	19
3.3. Teorías y Teóricos	25
3.4. Aspectos metodológicos	32
3.5. Estrategias Aplicadas	37
3.6. Conclusiones de las investigaciones	40
IV. CONCLUSIONES Y REFLEXIÓN.....	47
V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
V. ANEXOS.....	555

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Relación de investigaciones identificadas y analizadas sobre la Alimentación saludable y la actividad física en estudiantes en el Perú, España y Colombia publicadas en el periodo 2016 al 2024.....	13
Tabla 2 Presentación de los objetivos generales de los estudios analizados considerando el año de estudios, título, país y autores.....	19
Tabla 3 Teorías, enfoques, modelos y autores significativos que sustentan las investigaciones sobre Alimentación saludable y la actividad física en estudiantes en el Perú, España y Colombia publicadas en el periodo 2016 al 2024	25
Tabla 4 Aspectos metodológicos de las investigaciones	32
Tabla 5 Estrategias y características de su aplicación.....	37
Tabla 6 Conclusiones Generales.....	40

I. INTRODUCCIÓN

La alimentación saludable y la actividad física son factores esenciales para el desarrollo integral y el bienestar del estudiante, ya que favorecen el crecimiento físico, fortalecen las capacidades cognitivas y previenen diversas enfermedades. Sin embargo, en la actualidad en muchas Instituciones Educativas no se ofrecen alternativas alimentarias saludables, predominando productos ultra procesados con alto contenido de grasas y azúcares. A ello se suma la escasa práctica de actividad física, situación que afecta de manera negativa en la salud y el rendimiento académico. En este contexto, surge el interés por analizar la alimentación saludable y la actividad física en estudiantes de Perú, España y Colombia durante el periodo comprendido entre los años 2016 y 2024.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) define la alimentación como la acción voluntaria y consciente de consumir alimentos para nutrir el cuerpo, la cual se distingue de la nutrición, que es el procedimiento involuntario por el cual el organismo absorbe los nutrientes. El Ministerio de Salud del Perú (MINSA, 2018) recomienda elegir alimentos naturales, variados y en proporciones adecuadas, una alimentación rica en cereales, proteínas, frutas y verduras, con poco contenido de azúcares, sal y grasas saturadas, que aporte el calcio y el hierro necesarios para cubrir las necesidades de un organismo en desarrollo.

Por otro lado Solís (2020) señala que el consumo de alimentos en la etapa infantil y la adolescencia se relaciona directamente con los hábitos adquiridos en el hogar y en su entorno, el estudiante debería consumir 5 comidas al día, por las mañanas su desayuno, a media mañana su refrigerio que consumen en el colegio, al llegar a casa su almuerzo, a media tarde una merienda y su cena; pero muchas veces por la rutina diaria que ellos tienen, no cumplen y son remplazados con el consumo de alimentos chatarra. Los fines de semana suelen eludir los alimentos e incluso no respetan los horarios para su consumo.

Durante la etapa escolar, el cuerpo y la mente del estudiante están en constante desarrollo, por ello, la alimentación debe cubrir las necesidades

energéticas, especialmente considerando el desgaste mental que implica el estudio. Sin embargo, muchos adolescentes no siguen una dieta adecuada, ya que prefieren consumir alimentos procesados y comida rápida. Este tipo de alimentación, combinada con insuficiente práctica de actividad física, puede contribuir al sobrepeso y enfermedades como la obesidad.

Caspersen et al. (2020) señalan que la actividad física es todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implica gasto de energía. En ese sentido, son acciones que activan los músculos del cuerpo para caminar, bailar, correr, nadar, practicar un deporte en específico. Por su parte, la OMS (2024) indica que los niños y adolescentes realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada. Esta práctica contribuye a enriquecer la salud cardiovascular, controlar el peso corporal, fortalecer huesos y músculos, disminuir la probabilidad de enfermedades crónicas y fomentar el bienestar general.

Quispe (2024) menciona que el área de Educación Física es promotora de la actividad física y deportiva, de juegos y de hábitos saludables como promover una alimentación equilibrada y nutritiva. No obstante, las horas asignadas a esta área son insuficientes para lograr los objetivos propuestos, por ello se debe fomentar la práctica de la actividad física involucrando activamente a la familia y a la comunidad, puesto que ello ayudará al cuidado de la salud.

La alimentación saludable y la actividad física están estrechamente relacionadas y conforman la base de una vida saludable. Una nutrición equilibrada proporciona al organismo la suficiente energía para mantenerse activo durante el día, mientras que la actividad física favorece el aprovechamiento de nutrientes y el mantenimiento de un peso corporal adecuado. Ambos factores no solo previenen enfermedades, sino que también mejoran el rendimiento académico, la salud mental, vida saludable y activa de los estudiantes. Por ello, es básico el apoyo en los colegios, especialmente desde el área de educación física, para promover estos hábitos de manera activa. Padres, docentes y la comunidad tienen un rol clave en este proceso, brindando ejemplos positivos, enseñanzas prácticas y entornos favorables.

Según el Ministerio de Educación del Perú (2016) de acuerdo al programa curricular del área de educación física, se enmarca en el enfoque de la corporeidad y se sustenta en el desarrollo de las siguientes competencias específicas “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”, “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” y “Asume una vida saludable”, esta entiende la conexión entre bienestar y vida saludable, así como el ejercicio físico para la salud y una alimentación sana, postura, higiene corporal y promueve la prevención de enfermedades.

En Colombia, el Ministerio de Educación Nacional (2010), según los lineamientos para una formación por competencias, se orienta bajo un enfoque formativo, inclusivo y por competencias, busca que la actividad física se vincule directamente con la conciencia del cuidado del cuerpo, la salud y la alimentación equilibrada, formando hábitos de autocuidado y bienestar. Entre las competencias más relacionadas destacan la “Competencia motriz”, “Competencia expresiva corporal” y “Competencia axiológica corporal”, la cual orienta la tomar decisiones responsables con respecto a la salud, la alimentación y la actividad física.

En España, la legislación educativa vigente es la Ley Orgánica de Modificación de la Ley Orgánica de Educación (LOMLOE, 2020) adopta un enfoque competencial, integral e inclusivo, centrado en el desarrollo de la persona a través del movimiento consciente y la educación para la salud. Las competencias específicas son “Adaptar los elementos propios del esquema corporal”, “Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz”, “Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas físico-deportivas”, “Adoptar un estilo de vida activo y saludable” practicando actividades físicas de forma habitual que favorezcan al estudiante asumiendo hábitos, higiene y la alimentación saludable.

En conjunto, los tres países coinciden en sus diseños curriculares orientados por el enfoque por competencias, el cual se vincula con el desarrollo motor, la convivencia saludable, la valoración de la corporeidad y la participación activa en contextos recreativos y deportivos. Asimismo, la actividad física y la

alimentación saludable son fundamentales para el bienestar integral, la formación de vida saludable y el aprendizaje significativo de los estudiantes.

Preguntas problemáticas:

1. ¿Cuál es el estado de las investigaciones publicadas entre los años 2016- 2024 sobre la alimentación saludable y la actividad física en estudiantes de Perú, España y Colombia?
2. ¿Cuáles son los objetivos de las investigaciones publicadas entre los años 2016- 2024 sobre la alimentación saludable y la actividad física en estudiantes de Perú, España y Colombia?
3. ¿Qué teorías, teóricos, modelos y enfoques fundamentan las investigaciones publicadas entre los años 2016- 2024 sobre la alimentación saludable y la actividad física en estudiantes de Perú, España y Colombia?
4. ¿Qué aspectos metodológicos caracterizan las investigaciones publicadas entre los años 2016- 2024 sobre la alimentación saludable y la actividad física en estudiantes de Perú, España y Colombia?
5. ¿Cuáles son las características de las estrategias presentadas en las investigaciones, publicadas entre los años 2016- 2024 sobre la alimentación saludable y la actividad física en estudiantes de Perú, España y Colombia?
6. ¿Cuáles son las conclusiones generales de las investigaciones, publicadas entre los años 2016- 2024 sobre la alimentación saludable y la actividad física en estudiantes de Perú, España y Colombia?
7. ¿Qué hallazgos relevantes surgen de las investigaciones, publicadas entre los años 2016- 2024 sobre la alimentación saludable y la actividad física en estudiantes de Perú, España y Colombia?

Objetivos

1. Presentar las investigaciones, publicadas entre los años 2016- 2024 sobre la alimentación saludable y la actividad física en estudiantes de Perú, España y Colombia.

2. Identificar los objetivos generales de las investigaciones, publicadas entre los años 2016- 2024 sobre la alimentación saludable y la actividad física en estudiantes de Perú, España y Colombia.
3. Enunciar teorías, teóricos, modelos y enfoques más relevantes que fundamentan las investigaciones, publicadas entre los años 2016- 2024 sobre la alimentación saludable y la actividad física en estudiantes de Perú, España y Colombia.
4. Analizar los aspectos metodológicos de las investigaciones, publicadas entre los años 2016- 2024 sobre la alimentación saludable y la actividad física en estudiantes de Perú, España y Colombia.
5. Describir las estrategias aplicadas en las investigaciones, publicadas entre los años 2016- 2024 sobre la alimentación saludable y la actividad física en estudiantes de Perú, España y Colombia.
6. Analizar las conclusiones generales de las investigaciones, publicadas entre los años 2016- 2024 sobre la alimentación saludable y la actividad física en estudiantes de Perú, España y Colombia.
7. Identificar hallazgos relevantes del análisis de las investigaciones, publicadas entre los años 2016- 2024 sobre la alimentación saludable y la actividad física en estudiantes de Perú, España y Colombia.

II. METODOLOGÍA

El estudio se desarrolló bajo el enfoque cualitativo, se enfocó en la evaluación crítica, análisis e interpretación de investigaciones publicadas sobre la alimentación saludable y la actividad física en estudiantes de Perú, España y Colombia, publicadas entre los años 2016-2024. Asimismo, se enmarcó en la línea de investigación Evaluación y Aprendizaje, lo que permitió identificar tendencias metodológicas, modelos teóricos, estrategias pedagógicas y principales resultados de las investigaciones.

La información fue recopilada a través de bases de datos como Google Académico y repositorios de universidades, la búsqueda se llevó a cabo en idioma español, abarcando el periodo comprendido entre los años 2016 a 2024. Se emplearon como términos de búsqueda las expresiones “alimentación saludable en estudiantes”, “actividad física”, “Perú”, “Colombia” y “España”, con el propósito de obtener estudios pertinentes y vinculados con el tema de estudio.

En este proceso, se analizaron un total de 12 estudios que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión establecidos. Los criterios de inclusión fueron investigaciones realizadas en Perú, España y Colombia, estudios publicados entre los años 2016 y 2024, trabajos de maestría, licenciatura y artículos científicos, que abordaron la alimentación y la actividad física en estudiantes. Se excluyeron los estudios publicados con anterioridad al año 2016 debido a la antigüedad y desactualización de sus resultados. También aquellos que no contaban con ambos descriptores y los que se centraban en otro tipo de poblaciones no directamente relacionadas con estudiantes. De esta manera, se garantizó la coherencia y pertinencia con el propósito principal de la investigación.

Se utilizó una bitácora de análisis como instrumento para la sistematización y organización de la información. La bitácora contenía apartados concretos para anotar la información de cada investigación, como, el motor de búsqueda, URL, año de publicación, autores, título, palabras claves, localización de las investigaciones, tipo de documento y grado académico, fuente

bibliográfica, objetivo general, teorías, enfoques, metodologías y estrategias aplicadas, conclusiones y las referencias bibliográficas. Los datos se reunieron para la creación de las tablas y descripciones que aparecen en el capítulo de resultados, los que fueron esenciales para implementar esta bitácora.

Los resultados del análisis permitieron examinar de manera detallada los objetivos, teorías de soporte, enfoques metodológicos, intervenciones aplicadas y principales hallazgos, aportando una comprensión integral sobre cómo los programas y estrategias educativas influyen en la alimentación y la actividad física de los estudiantes en distintos entornos escolares.

III. RESULTADOS

3.1. Estudios identificados y revisados

Tabla 1

Relación de investigaciones identificadas y analizadas sobre la Alimentación saludable y la actividad física en estudiantes en el Perú, España y Colombia publicadas en el periodo 2016 al 2024

N°	AÑO DE PUBLICACIÓN	AÑO DE ESTUDIO	TÍTULO	AUTORES	PAÍS	REGIÓN	LOCALIDAD	TIPO DE DOCUMENTO	GRADO/ LICENCIATURA	ENTIDAD UNIVERSITARIA REVISTA QUE PUBLICA	LOCALIZACIÓN DE FUENTE BIBLIOGRÁFICA DIGITAL
1	2024	2023	Hábitos alimentarios y la actividad física en escolares de Popayán, Colombia.	Molano Tobar Nancy Janneth Villaquiran Hurtado Andrés Felipe Jácome Velasco Sandra Jimena	Colombia	Popayán	Cauca	Artículo		Revista de investigación en deporte y salud	GOOGLE ACADEMICO

2	2023	2022	Alimentación y actividad física en estudiantes modalidad presencial de una universidad pública de Cartagena, Colombia.	Gómez Bustamante Edna Palomino Blanquicet Jhoselys Alvis Estrada Luis	Colombia Bolívar Cartagena de indias	Artículo		Revista Duazary internacional de ciencias de la salud	GOOGLE ACADEMICO
3	2023	2022	Promoción de una alimentación saludable y actividad física en adolescentes de la Institución Educativa Villa del Socorro de la ciudad de Medellín.	Londoño Moreno Laura Kateryne Cárdenas Valentina Villalba Torres Duván Manuel	Colombia Medellín Villa del Socorro	Artículo		Revista española de nutrición comunitaria	GOOGLE ACADEMICO
4	2022	2022	Hábitos saludables: la alimentación y la actividad física en alumnos de educación primaria	González Quinto Felipe	España Valencia Burjasot	Tesis	Maestría	Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir	GOOGLE ACADEMICO
5	2022	2021	Alimentación saludable, actividad física y sus barreras percibidas en estudiantes en la Facultad "San Fernando" durante la pandemia, Lima-Perú 2021	Valladares Kuniyoshi Henry	Perú Lima Lima	Tesis	Licenciatura	Universidad Nacional Mayor de San Marcos	Repositorio digital Institucional de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos

6	2020	2019	Actividad física y hábitos alimenticios en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, junio 2019	Gavilán Huaccho Sonia Rosana	Perú Ica Ica	Tesis	Licenciatura	Universidad privada San Juan Bautista	GOOGLE ACADEMICO
7	2019	2018	Estrategias educativas basadas en el proceso Motivacional para la alimentación saludable y Actividad física - Institución Educativa San Martín de Porras N° 20986 - Huacho	Meza Ventocilla María Victoria	Perú Lima Huacho	Tesis	Maestría	Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión	GOOGLE ACADEMICO
8	2018	2017	Efectividad de una intervención educativa en los conocimientos sobre alimentación saludable y nivel de actividad física de alumnos de nivel secundario de una institución educativa pública del distrito de San Borja -2017	Cornejo Santillán Juan Diego	Perú Lima San Borja	Tesis	Licenciatura	Universidad Científica del Sur	GOOGLE ACADEMICO
9	2018	2017	Conocimientos e intereses sobre hábitos alimentarios saludables y práctica de actividad física. Un estudio con población adolescente.	Cuervo Tuero Cristina Cachón Zagalaz Javier Cachón Zagalaz Sánchez Luisa	España Jaén Andalucía	Artículo		Revista aula abierta	GOOGLE ACADEMICO

González González de Mesa Carmen									
10	2018	2017	Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes del primer año de Educación Física de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle – 2017	Prudencio Figueroa Fernando Grover	Perú Lima Chosica	Tesis	Maestría	Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle	GOOGLE ACADEMICO
11	2016	2016	Alimentación y práctica de actividad física como factores protectores de sobrepeso y obesidad en estudiantes del Ciclo IV en colegios oficiales del municipio de Sopó	Angarita Morris Liliana Arias Rentería Jeisson	Colombia Chia Cundinamarca	Tesis	Maestría	Universidad de la Sabana	GOOGLE ACADEMICO
12	2016	2015	Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria: estudio descriptivo de un colegio de Pontevedra.	Lois Carro Luis Rial Rebullido Tamara	España Galicia Coruña	Artículo		Revista Sport Técnico científica del deporte escolar educación física psicomotricidad	GOOGLE ACADEMICO

DESCRIPCIÓN DE LA TABLA 1

De acuerdo con la información presentada en la tabla 1, se observa un total de 12 estudios investigados, el análisis de los documentos tiene una distribución geográfica y demográfica, abarcando tres países: España, Perú y Colombia. Del total de estudios encontrados, Perú tiene la mayor cantidad con 5 investigaciones, seguida de Colombia con 4 estudios y España con 3 documentos.

Los tipos de documentos son tesis de maestría, licenciatura y artículo científico, de los cuales 5 corresponden a artículos, 4 tesis de maestría y 3 de licenciatura. Asimismo, de las investigaciones en Perú se observa una concentración de estudios en Lima e Ica; mientras que, en España, las publicaciones provienen de Valencia, Jaén y Galicia; y por su parte, en Colombia, las investigaciones se localizan en Popayán, Bolívar, Medellín, Chía.

Entidades universitarias y revistas que publican se encuentran las universidades peruanas de las cuales son Universidad Nacional Mayor de San Marcos, la Universidad Privada San Juan Bautista, la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión y la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. En España, se mencionan la Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir y en Colombia, se encuentra la Universidad de la Sabana. En cuanto a las revistas que publican, son la Revista de investigación en deporte y salud, Revista Duazary internacional de ciencias de la salud, Revista española de nutrición comunitaria, Revista sport técnico científica del deporte escolar educación física psicomotricidad y Revista aula abierta.

En referencia a los años en que se realizaron los estudios, estos corresponden al periodo comprendido entre 2016 y 2024. Se identificó un estudio en Colombia en 2024, dos estudios en 2023 también en Colombia, dos estudios en 2022 uno en España y otro en Perú, un estudio en 2020 de Perú, un estudio en 2019 también en Perú, tres estudios en 2018 dos en Perú y uno en España y dos estudios en 2016 uno en Colombia y otro en España. En referencia a las fuentes bibliográficas donde se localizaron los estudios que sustentan el

presente trabajo de investigación son principalmente de Google Académico, utilizado como fuente digital para la mayoría de las investigaciones, y del Repositorio digital Institucional de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Con respecto a los autores, se identificó un total de 23 investigadores. La distribución por género fue la siguiente: 13 autoras, que representan el 56.5% del total y 10 autores varones, equivalentes al 43.5%. En cuanto a la distribución por país, se presenta de la siguiente manera: Colombia, con 11 autores de los cuales siete son damas y cuatro varones, España con 7, la distribución es de cuatro damas y tres varones, Perú con 5, de los cuales tres son varones y dos damas.

3.2. Objetivos generales

Tabla 2

Presentación de los objetivos generales de los estudios analizados considerando el año de estudios, título, país y autores.

Nº	AÑO DE PUBLICACIÓN	TÍTULO	OBJETIVO GENERAL	PAÍS AUTORES
1	2024	Hábitos alimentarios y la actividad física en escolares de Popayán, Colombia.	Caracterizar los hábitos alimentarios y la actividad física en escolares de Popayán, Colombia.	Colombia Molano Tobar Nancy Janneth Villaquiran Hurtado Andrés Felipe Jácome Velasco Sandra Jimena
2	2023	Alimentación y actividad física en estudiantes modalidad presencial de una universidad pública de Cartagena, Colombia.	Identificar la alimentación y actividad física en estudiantes de modalidad presencial de una universidad pública de Cartagena, Colombia.	Colombia Gómez Bustamante Edna Palomino Blanquicet Jhoselys Alvis Estrada Luis

3	2023	Promoción de una alimentación saludable y actividad física en adolescentes de la Institución Educativa Villa del Socorro de la ciudad de Medellín.	Mejorar los conocimientos sobre alimentación saludable, los hábitos de alimentación, y la práctica de AF en los estudiantes del décimo grado de la I.E Villa del Socorro, en Medellín para el año 2022.	Colombia Londoño Moreno Laura Kateryne Cárdenas Valentina Villalba Torres Duván Manuel
4	2022	Hábitos saludables: la alimentación y la actividad física en alumnos de educación primaria	Concientizar de la importancia de la actividad física y la alimentación a través del juego sin dejar de lado los contenidos del currículo. Proporcionar información básica sobre los hábitos saludables para poder beneficiar su propia salud.	España González Quinto Felipe
5	2022	Alimentación saludable, actividad física y sus barreras percibidas en estudiantes en la Facultad “San Fernando” durante la pandemia, Lima-Perú 2021	Describir la alimentación saludable, actividad física y sus barreras percibidas en estudiantes de la Facultad “San Fernando” durante la pandemia.	Perú Valladares Kuniyoshi Henry
6	2020	Actividad física y hábitos alimenticios en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, junio 2019	Identificar la actividad física y hábitos alimenticios en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, junio 2019.	Perú Gavilán Huaccho Sonia Rosana
7	2019	Estrategias educativas basadas en el proceso Motivacional para la alimentación saludable y Actividad física - Institución Educativa San Martín de Porras N.º 20986 – Huacho	Conocer las estrategias educativas basadas en el proceso motivacional y su relación en la alimentación saludable y actividad física en la Institución Educativa San Martín de Porras.	Perú Meza Ventocilla María Victoria

8	2018	Efectividad de una intervención educativa en los conocimientos sobre alimentación saludable y nivel de actividad física de alumnos de nivel secundario de una institución educativa pública del distrito de San Borja -2017	Evaluar el efecto de una intervención educativa en los conocimientos sobre alimentación saludable y nivel de actividad física de alumnos de una institución educativa pública del distrito de San Borja.	Perú Cornejo Santillán Juan Diego
9	2018	Conocimientos e intereses sobre hábitos alimentarios saludables y práctica de actividad física. Un estudio con población adolescente.	Determinar la actitud si los conocimientos e intereses de los adolescentes por la alimentación pueden estar interrelacionados con la práctica deportiva extraescolar y otras variables personales y familiares.	España Cuervo Tuero Cristina Cachón Zagalaz Javier Cachón Zagalaz Sánchez Luisa González González de Mesa Carmen
10	2018	Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes del primer año de Educación Física de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle – 2017	Determinar la relación entre hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes del primer año de Educación Física de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle – 2017.	Perú Prudencio Figueroa Fernando Grover
11	2016	Alimentación y práctica de actividad física como factores protectores de sobrepeso y obesidad en estudiantes del Ciclo IV en colegios oficiales del municipio de Sopó	Establecer los conocimientos de los estudiantes del ciclo IV de colegios oficiales del municipio de Sopó en relación con alimentación y actividad física adecuada como factores protectores de sobrepeso y obesidad.	Colombia Angarita Morris Liliana Arias Rentería Jeisson

12	2016	Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria: estudio descriptivo de un colegio de Pontevedra.	Describir los hábitos de alimentación y de actividad física en alumnado de primaria de un colegio de Pontevedra para obtener datos previos a futuras intervenciones educativas.	España Lois Carro Luis Rial Rebullido Tamara
----	------	--	---	---

DESCRIPCIÓN DE LA TABLA 2

En la tabla 2 se presentan los objetivos generales de las doce investigaciones, los cuales se clasifican en tres grupos principales, en función de cómo se abordan las variables de estudio: el diagnóstico de las variables, el análisis de su relación y la medición del efecto de una intervención sobre ellas.

Objetivos que caracterizan y diagnostican las variables

Los objetivos corresponden a 8 investigaciones de carácter descriptivo de alimentación y la actividad física en distintos entornos educativos. Se identifican estudios en Colombia, como el de Molano et al. (2024), que caracteriza los estilos de vida de escolares de Popayán, y Gómez et al. (2023), orientado a identificar la alimentación y actividad física en universitarios de Cartagena. Asimismo, se hace mención al estudio de Londoño et al. (2023) busca sensibilizar sobre la importancia de hábitos saludables en adolescentes de Medellín. El trabajo de González (2022) en España se centró en concientizar sobre la importancia de la actividad física y la alimentación a través del juego.

En Perú, se encuentra la investigación de Gavilán (2020), que identifica las prácticas alimenticias y físicas de estudiantes de secundaria en Perú, Cuervo et al. (2018) en España se enfocan en determinar los conocimientos e intereses por la alimentación y la práctica deportiva en adolescentes y jóvenes universitarios. Por su parte, en España, Lois & Rial (2016) describe los hábitos de alimentación y de actividad física de los estudiantes de Pontevedra. Angarita & Arias (2016) en Colombia establecen la importancia de la alimentación y la actividad física como factores protectores frente al sobrepeso y la obesidad en escolares del municipio de Sopó.

Objetivos que analizan la relación entre variables

Busca entender la asociación entre dos o más variables, que se correlacionan entre sí, como la relación entre alimentación y actividad física. De los cuales cuenta con un total de 2 estudios en Perú, entre ellos se encuentran Meza (2019) con un enfoque motivacional y su relación en la alimentación saludable y actividad física en una Institución Educativa San Martín de Porras, mientras que

Prudencio (2018) determina la relación entre la alimentación y actividad física en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.

Objetivos que miden el efecto de una variable sobre otra.

Este grupo cuenta con un total de 2 estudios. Se enfoca en evaluar si una intervención, como un programa educativo, causa un efecto medible en los conocimientos o comportamientos de los estudiantes. En este grupo se encuentran Londoño et al. (2023) en Medellín Colombia, quienes promueven conocimientos y prácticas en adolescentes; Cornejo (2018) en San Borja Lima Perú, quien evalúa el impacto de una intervención educativa en estudiantes de secundaria; quienes analizan la interrelación entre conocimientos, intereses y prácticas deportivas en adolescentes. Estas investigaciones evidencian la aplicación de metodologías activas que buscan transformar los comportamientos de la población objetivo.

3.3. Teorías y Teóricos

Tabla 3

Teorías, enfoques, modelos y autores significativos que sustentan las investigaciones sobre Alimentación saludable y la actividad física en estudiantes en el Perú, España y Colombia publicadas en el periodo 2016 al 2024

TEORÍA/MODELO /ENFOQUE	TEÓRICOS	AUTORES QUE REFIEREN LAS TEORÍAS
Teoría del aprendizaje social	Albert Bandura	Molano et al. (2024), González (2022), Valladares (2022), Lois & Rial (2016), Cornejo (2018)
Teoría del comportamiento planificado	Icek Ajzen	Londoño et al. (2023), Valladares (2022), Gavilán (2020), Angarita (2016), González (2022)
Modelo de la actividad física	Caspersen	Valladares (2022), Meza (2019), Cuervo et al. (2018)
Teoría Sociocultural	Lev Vygotski	Gómez et al. (2023), Meza (2019) y Prudencio (2018)
Modelo de participación en actividad física	Sonstroem	Cuervo et al. (2018), Prudencio (2018)
Teoría del Conductismo	John Watson	Gavilán (2020)
Teoría del aprendizaje por descubrimiento	Jerome Bruner	Meza (2019)

Teoría del Aprendizaje Significativo	David Ausubel	Meza (2019)
Teoría de la Autodeterminación	Edwar Deci	Meza (2019)
Modelo Transteórico	James Prochaska	Cornejo (2018)
Teoría del desarrollo cognitivo	Jean Piaget	Cuervo et al. (2018)
Modelo Ecológico de la Salud	Urie Bronfenbrenner	Lois & Rial (2016)

DESCRIPCIÓN DE LA TABLA 3

De las bases teóricas identificadas en los doce estudios analizados, la Tabla 3 muestra las principales teorías, modelos y autores de referencia que sustentan las investigaciones sobre alimentación saludable y actividad física en estudiantes de Perú, España y Colombia.

Se observa un predominio claro de la Teoría Social Cognitiva de Bandura, presente en el 41.66 % de los estudios, lo que evidencia la relevancia atribuida a los procesos de autoeficacia, aprendizaje observacional y autorregulación en la formación de hábitos saludables. Le sigue la teoría del comportamiento planificado, empleada en el 25 % de las investigaciones, destacando la influencia de las actitudes, normas subjetivas e intención conductual en la adopción de prácticas saludables. Asimismo, el modelo de actividad física aparece en el 16.66 % de los estudios, aportando un marco para comprender los determinantes del movimiento y la práctica motriz. Finalmente, la perspectiva teoría sociocultural 16.66 % también se hace presente, subrayando cómo los contextos educativos, familiares y comunitarios median la construcción de hábitos alimentarios y de actividad física.

Teoría del aprendizaje social de Albert Bandura

Según Bandura, el aprendizaje se produce en gran parte mediante la observación e imitación de modelos. No solo se adquieren conductas a través de la experiencia directa, sino también al observar a otras personas; o cual resalta el papel que tienen la motivación, la autoeficacia y la influencia social en el establecimiento de hábitos. Esta teoría es referida por Molano et al. (2024), González (2022), Valladares (2022), Cornejo (2018), Lois & Rial (2016) enfatiza el papel del modelado y la interacción social en la adopción de estilos de vida dinámicos. Esta perspectiva es útil para entender cómo el comportamiento de los estudiantes en cuanto a la alimentación y la actividad física es influenciado por la observación de modelos sociales, lo que destaca la importancia fundamental de profesores, padres y pares.

Teoría del comportamiento planificado de Icek Ajzen

La teoría de comportamiento planificado, formulada por Icek Ajzen, sostiene que las acciones humanas son el resultado de la intención de hacer algo. Esta se define a partir de tres elementos principales: la actitud hacia el comportamiento, las normas subjetivas y el control conductual percibido, la percepción personal sobre su capacidad para llevarlo a cabo y si lo encuentra fácil o difícil. Esta teoría es referida por Londoño et al. (2023), González (2022), Valladares (2022), Gavilán (2020), Angarita (2016) dicha aplicación se enfoca en que la intención de una persona para realizar una conducta, como la actividad física o la alimentación saludable, es un factor clave que influye directamente en su comportamiento real, y esta intención se determina por sus actitudes y normas subjetivas.

Modelo de la actividad física de Michael Caspersen

Según Caspersen, en este modelo se enfatiza dos componentes clave: uno biológico, que define la actividad física como cualquier movimiento corporal que utiliza los músculos esqueléticos y genera un gasto de energía y otro relacionado con la experiencia personal y la práctica sociocultural, que considera la dimensión subjetiva e interactiva de dicha actividad. Este modelo es referido por Valladares (2022), Meza (2019), Cuervo et al. (2018), enfatizo las bases para entender y medir la actividad física, y para su posterior aplicación en la investigación sobre salud, la actividad física y ejercicio han demostrado tener efectos positivos, mostrando beneficios no solo desde una perspectiva de salud metabólica, sino también de salud mental.

Teoría socio constructivismo de Lev Vygotski

Lev Vygotski defiende que el aprendizaje es un proceso social que se desarrolla mediante la interacción con otras personas. La "zona de desarrollo próximo" es un punto destacado en el que el estudiante logra aprendizajes más avanzados gracias a la ayuda y orientación de personas más expertas. Resalta la importancia del contexto cultural en la formación del conocimiento. Esta teoría es citada por Gómez et al. (2023), Meza (2019) y Prudencio (2018), se relaciona directamente con el fomentar hábitos de ejercicio físico y alimentación saludable en escolares, ya que ambos comportamientos se aprenden y fortalecen en

contextos de interacción y acompañamiento. Desde esta perspectiva, las prácticas de actividad física y las conductas alimentarias no solo dependen del conocimiento individual, sino también del entorno educativo, familiar y social que rodea al estudiante. La guía del docente y la influencia de los pares actúan como mediadores dentro de la zona de desarrollo próximo, favoreciendo la adquisición de hábitos saludables, la cooperación, la disciplina y la autorregulación.

Modelo de participación en actividad física de Robert Sonstroem

Según Sonstroem en este modelo, las personas evalúan su capacidad deportiva, su aspecto físico, su capacidad física y su aptitud general, y esta autoevaluación, condicionada por la actitud hacia la actividad física, determina si participa o no. Estos modelos referidos por Cuervo et al. (2018), Prudencio (2018) ambos estudios tienen como fin analizar cómo la población modifica sus hábitos alimentarios debido a la vida, la distancia del núcleo familiar y la obtención de nuevas obligaciones, factores que influyen en sus decisiones si practican o no actividad física.

Teoría de conductismo de John Watson

La teoría del conductismo sostiene que la conducta se origina a través del condicionamiento, es decir, de la conexión entre los estímulos y las respuestas. Sin tener que pensar en los procesos mentales internos, Watson sostiene que se puede conformar la conducta humana a través de la repetición, el castigo o el reforzamiento. Esta teoría es señalada por Gavilán (2020), que se centra en cómo los estímulos y refuerzos del entorno influyen en la adquisición de hábitos de alimentación saludable y la actividad física.

Teoría del aprendizaje por descubrimiento de Jerome Bruner

Bruner en su enfoque pedagógico sostiene que el estudiante obtiene conocimientos de manera activa, impulsado por la curiosidad y la experimentación, a diferencia de recibir información pasivamente. El docente actúa como un orientador que permite al estudiante explorar para descubrir hechos, relacionar conceptos y desarrollar su propio entendimiento. Citada por Meza (2019). Esto evidencia un interés por analizar cómo se forman activamente los conocimientos en torno a la salud a través de las experiencias y la interacción

social, y no simplemente con la transmisión pasiva de información al estudiante.

Teoría del aprendizaje significativo de David Ausubel

Según Ausubel, el aprendizaje ocurre de manera significativa cuando los nuevos saberes se vinculan de forma importante con los conocimientos previos del estudiante. Este proceso implica que el alumno incorpore de manera activa el nuevo conocimiento a lo que ya sabe, reorganizándolo para construir un sentido más profundo y novedoso. Esta teoría es mencionada por Meza (2019) donde los estudiantes reciben y comparan los conocimientos de alimentación saludable y actividad física.

Teoría de la autodeterminación Edwar Deci

Desarrollada por Edwar Deci es un marco motivacional que describe que las personas tienen necesidades psicológicas innatas de autonomía, competencia y conexión, las cuales fomentan su desarrollo individual y su bienestar. Cuando estas necesidades se satisfacen en un ambiente, las personas sienten más motivación intrínseca; esto resulta en un aumento del compromiso y una mejora del desempeño. Meza (2019) destaca la importancia de las estrategias pedagógicas fundamentadas en el proceso de motivación, señalando que la participación activa del estudiante fortalece su autonomía y favorece aprendizajes significativos. Esta perspectiva se vincula estrechamente con la actividad física y la alimentación saludable, ya que ambos comportamientos requieren de una motivación interna para mantenerse de forma constante y voluntaria.

Modelo transteórico de James Prochaska

Conocido como Modelo de Etapas del Cambio, que explica cómo se produce la modificación de una conducta, en particular si es poco saludable y se transforma en otra más beneficiosa, señala fases fundamentales que una persona experimenta, tales como la precontemplación, la contemplación, la preparación, la acción y el mantenimiento; además ofrece tácticas para orientar a esa persona durante su proceso. Se le considera un instrumento esencial para fomentar la salud y cambiar comportamientos de riesgo. Cornejo (2018) consignó que el programa se organizó en etapas progresivas, concienciación, formación práctica

y consolidación, ajustándose a las necesidades propias de cada fase del cambio y permitiendo la mejora observada en conocimientos y niveles de actividad física luego de la intervención.

Teoría del desarrollo cognitivo de Jean Piaget

Según Piaget, el aprendizaje tiene lugar mediante fases de desarrollo cognitivo: operaciones formales, operaciones concretas, preoperacionales y sensoriomotoras. Cada fase supone estructuras mentales distintas que facilitan la construcción de conocimientos de forma gradual, desde lo concreto hacia lo abstracto. Esta teoría es mencionada por Cuervo et al. (2018), donde se resalta la importancia de la exploración activa y el desarrollo de estructuras cognitivas en la formación de hábitos saludables.

Modelo ecológico de la salud de Urie Bronfenbrenner

Este modelo es esencial para comprender la salud, ya que posibilita examinar de qué manera el comportamiento y la condición de salud de una persona son afectados por diversos factores ambientales. Lois & Rial (2016) demuestra la importancia de implementar intervenciones integradas con la comunidad educativa con el fin de conseguir transformaciones duraderas en la población estudiantil. En cuanto a la alimentación y la actividad física, este modelo resalta que dichos hábitos no dependen únicamente de decisiones individuales, sino también de las condiciones del entorno, como la disponibilidad de alimentos saludables, la existencia de espacios adecuados para la práctica deportiva, la influencia de normas y valores sociales.

3.4. Aspectos metodológicos

Tabla 4

Aspectos metodológicos de las investigaciones

N°	TÍTULOS	ENFOQUE	TIPO	DISEÑO	POBLACIÓN	MUESTRA
1	Hábitos alimentarios y la actividad física en escolares de Popayán, Colombia.	Cuantitativo	Básica	Descriptivo	2826 niños de diferentes colegios públicos y privados	2826 estudiantes niños entre 12 a 17 años
2	Alimentación y actividad física en estudiantes modalidad presencial de una universidad pública de Cartagena, Colombia.	Cuantitativo	Básica	Descriptivo	11.440 estudiantes	1292 estudiantes de Enfermería, Ingeniería, Ciencias humanas, Ciencias económicas.
3	Promoción de una alimentación saludable y actividad física en adolescentes de la Institución Educativa Villa del Socorro de la ciudad de Medellín.	Cuantitativo	Aplica	Cuasi Experimental	28 estudiantes del décimo grado	23 estudiantes del décimo grado entre 14 y 17 años
4	Hábitos saludables: la alimentación y la actividad física en alumnos de educación primaria	Cuantitativo	Básica	Descriptivo	900 estudiantes	840 estudiantes de 6 a 17 años
5	Alimentación saludable, actividad física y sus barreras percibidas en estudiantes en la Facultad “San Fernando” durante la pandemia, Lima-Perú 2021	Cuantitativo	Básica	Descriptivo	1658 estudiantes	312 de estudiantes de pregrado
6	Actividad física y hábitos alimenticios en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, junio 2019	Cuantitativo	Básica	Descriptivo	141 estudiantes	103 estudiantes del 5to de secundaria

7	Estrategias educativas basadas en el proceso Motivacional para la alimentación saludable y Actividad física - Institución Educativa San Martín de Porras N.º 20986 – Huacho	Cuantitativo	Básica	Descriptivo Correlacional	238 estudiantes	91 estudiantes
8	Efectividad de una intervención educativa en los conocimientos sobre alimentación saludable y nivel de actividad física de alumnos de nivel secundario de una institución educativa pública del distrito de San Borja -2017	Cuantitativo	Aplicada	Cuasi experimental	272 alumnos del 4to y 5to año de secundaria	257 alumnos del 4to y 5to de 14 - 17 años
9	Conocimientos e intereses sobre hábitos alimentarios saludables y práctica de actividad física. Un estudio con población adolescente.	Cuantitativo	Básica	Descriptivo	540 estudiantes en institutos públicos	530 estudiantes en institutos públicos
10	Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes del primer año de Educación Física de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle – 2017	Cuantitativo	Básica	Descriptivo Correlacional	200 estudiantes	80 estudiantes del primer año de la especialidad de Educación física
11	Alimentación y práctica de actividad física como factores protectores de sobrepeso y obesidad en estudiantes del Ciclo IV en colegios oficiales del municipio de Sopó	Cuantitativo	Básica	Descriptivo	469 estudiantes	135 estudiantes de 12 y 19 años
12	Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria: estudio descriptivo de un colegio de Pontevedra.	Cuantitativo	Básica	Descriptivo	1200 estudiantes	75 estudiantes de 4to de primaria

DESCRIPCIÓN DE LA TABLA 4

En la tabla 4 se presenta los aspectos metodológicos de las investigaciones sobre alimentación saludable y actividad física en estudiantes de Perú, España y Colombia, se presenta una variedad de enfoques, tipos, diseños de investigación, población y muestra, que incluyen estudiantes de educación básica, secundaria y superior. Se evidencia una relación estrecha entre ambos descriptores, ya que la práctica regular de actividad física y la alimentación balanceada son factores esenciales para el bienestar integral.

Enfoques de investigación

De las investigaciones revisadas sobre actividad física y alimentación saludable en estudiantes, se identifica distintos componentes metodológicos siendo el enfoque de investigación una estrategia sistemática que guía la resolución de un problema y la obtención de nuevo conocimiento, existen tres enfoques principales: cuantitativo, cualitativo y mixto, los cuales determinan la forma de recolectar, analizar e interpretar los datos. En este análisis, los 12 estudios revisados corresponden al enfoque cuantitativo, representando el 100 % del total, lo que evidencia una tendencia a emplear métodos basados en la medición, la observación objetiva y el análisis estadístico para describir y comparar los hábitos de actividad física y alimentación saludable en las poblaciones estudiantiles.

Tipo de investigación

Dentro de los tipos de investigación, se distinguen dos categorías fundamentales: la investigación básica y la investigación aplicada. La investigación básica tiene como propósito generar nuevos conocimientos y teorías sin buscar una aplicación práctica inmediata. En cambio, la investigación aplicada se orienta a resolver problemas concretos y específicos, utilizando los conocimientos teóricos existentes para mejorar prácticas, procesos o condiciones reales.

En los estudios revisados sobre actividad física y alimentación saludable en estudiantes, se identificó que 10 de los 12 trabajos (83.3%) corresponden a

investigaciones básicas, entre ellos los de Molano et al. (2024), Gómez et al. (2023), Gonzales (2022), Valladares (2022), Gavilán (2020), Meza (2019), Cuervo et al. (2018), Prudencio (2018), Angarita y Arias (2016), y Lois & Rial (2016). Estos estudios se centran principalmente en la comprensión de hábitos y comportamientos de los estudiantes respecto a la alimentación y la actividad física, sin una intervención práctica directa. Por otro lado, 2 estudios (16.7%), correspondiente a Londoño et al. (2023) y Cornejo (2018), se clasifica como investigación aplicada, ya que busca proponer estrategias o programas orientados a mejorar los hábitos saludables en contextos educativos concretos.

Diseños de investigación

Los estudios analizados presentan una tendencia marcada hacia el uso de diseños descriptivos, los cuales permiten caracterizar los hábitos alimentarios y los niveles de actividad física de los estudiantes sin manipular variables. Este tipo de diseño se utilizó en 8 de los 12 estudios (66.7%), entre ellos los realizados por Molano et al. (2024), Gómez et al. (2023), Cuervo et al. (2018), Gonzales (2022), Valladares (2022), Gavilán (2020), Angarita & Arias (2016) y Lois & Rial (2016).

Por otra parte, se identificaron diseños cuasiexperimentales en 2 investigaciones (16.7%), correspondientes a Londoño et al. (2023) y Cornejo (2018), las cuales implementaron intervenciones educativas como programa y propuesta para evaluar cambios en los conocimientos y prácticas relacionadas con la alimentación saludable y la actividad física, ambos estudios evidencian que la aplicación de estrategias pedagógicas planificadas puede generar mejoras significativas en actitudes de los estudiantes.

Asimismo, 2 estudios (16.7%) aplicaron diseños correlacionales o transaccionales, como los de Meza (2019) y Prudencio (2018) que buscaron establecer relaciones entre variables como los hábitos alimentarios, la práctica de actividad física y factores motivacionales o demográficos. Estos enfoques permiten analizar cómo las conductas saludables se vinculan con aspectos personales, aportando evidencia sobre la influencia del entorno y la motivación en asumir de estilos de vida saludables.

En conjunto, los resultados evidencian que la mayoría de las investigaciones optan por diseño descriptivo, debido a que su propósito principal es observar, describir y analizar comportamientos sin intervenir directamente en ellos, lo que facilita la identificación de patrones y factores asociados a los estilos de vida saludable, sin necesidad de modificar las condiciones naturales de los participantes.

Población y muestra

La población y muestra se relacionan con los estudiantes en general, la población de estudio en la mayoría de las investigaciones está conformada por estudiantes de educación básica, secundaria y superior, pertenecientes tanto a instituciones públicas como privadas, ubicadas en distintos países de Perú Colombia, España utilizando en su mayoría muestras representativas para describir o analizar hábitos alimenticios y de actividad física, como se observa en los estudios de Molano et al (2024), Gómez et al (2023), Londoño et al (2023), Gonzales (2022), Valladares (2022), Gavilán (2020), Meza (2019), Cornejo (2018), Cuervo et al (2018), Prudencio (2018), Angarita& Arias (2016) Lois & Rial (2016), en los 12 estudios es 8.29 % de niños, 21.63% de adolescentes, 70.08% de jóvenes.

3.5. Estrategias Aplicadas

Tabla 5

Estrategias y características de su aplicación

N°	TÍTULO	AUTOR		NOMBRE DE LA PROPUESTA/ ESTRATEGIA	CARACTERÍSTICA DE LA ESTRATEGÍAS
		AÑO	PAÍS		
1	Promoción de una alimentación saludable y actividad física en adolescentes de la Institución Educativa Villa del Socorro de la ciudad de Medellín.	Londoño	Colombia	Intervención	La presente propuesta tuvo como objetivo mejorar los conocimientos sobre alimentación saludable, los hábitos de alimentación y la práctica de actividad física en 23 estudiantes del décimo grado. Dicha propuesta se desarrolló en tres etapas. En la primera fase, se realizó la elaboración de la línea base a través de un pre test, (cuestionario) este procedimiento permitió identificar los estilos de vida, costumbres, cultura y las percepciones sobre la alimentación y la práctica de actividad física. Posteriormente, se ejecutó la fase de intervención en el horario habitual de clases, con la aplicación sesiones de aprendizaje con los temas: Grupos de alimentos, métodos de cocción, dietas de internet y mitos, enfermedades crónicas, tiempo en pantallas y actividades físicas, bebidas azucaradas vs agua, reflexión de la práctica alimentaria a través de debate, competencia de armar el plato saludable, análisis sensorial de alimentos; juegos lúdicos como pañuelito, charadas y twister entre otras. Las sesiones fueron aplicadas bajo la pedagogía por competencias, buscaron que todos los estudiantes lograran adquirir habilidades y destrezas y actitudes de conocimientos referentes a la alimentación saludable y la práctica de la actividad física. Finalmente, en la fase de evaluación, se aplicó un post test (cuestionario) con el propósito de medir los avances obtenidos, como parte de este periodo se llevó a cabo una feria de nutrición donde los estudiantes aplicaron lo que aprendieron a través de juegos y sesiones
		Moreno Laura			
		Kateryne			
		Cárdenas Valentina			
		Villalba Torres Duván Manuel		“Conocimientos, prácticas y costumbres sobre alimentación saludable y actividad física”	
		2023			

				interactivas. En cuanto a los materiales y recursos utilizaron útiles de escritorio, afiches, folletos, carteles y escenario deportivo, donde realizaron los juegos recreativos y las actividades físicas. Los resultados obtenidos mostraron que el consumo de agua y vegetales se incrementó, así como el conocimiento sobre nutrición y la actividad física; previo a la intervención encontraron un consumo de agua y verduras que fue de 74% y 70% respectivamente; después de la intervención, estos aumentaron a un 87% y un 74%.
2	Efectividad de una intervención educativa en los conocimientos sobre alimentación saludable y nivel de actividad física de alumnos de nivel secundario de una institución educativa pública del distrito de San Borja -2017	Cornejo Santillán Juan Diego 2018 Perú	Programa “Aprendiendo de Nutrición”	El programa fue teórico y práctico, tuvo como objetivo inculcar los conocimientos actualizados de lo que implica llevar una alimentación saludable en 257 estudiantes de 4to y 5to de secundaria del turno mañana y tarde. El programa inició con la aplicación de un pre test (cuestionario) de conocimientos y nivel de actividad física. Posteriormente se desarrolló mediante 4 unidades, las cuales fueron: Alimentación Saludable, Clasificación e Importancia de los Alimentos, Requerimientos Nutricionales y Actividad Física; se aplicaron mediante charlas expositivas y demostrativas en el auditorio del colegio, donde dieron a conocer los grupos de alimentos y los tipos de nutrientes, aprender a leer una etiqueta nutricional, los trastornos alimenticios que se suelen presentar en esta etapa, los requerimientos nutricionales del adolescente. Los talleres de actividad física como juegos, yoga, artes marciales, se desarrolló luego de las charlas. La metodología de aprendizaje fue práctico y participativo de los talleres de la actividad física y alimentación saludable. Los materiales y recursos que utilizaron en el programa fueron: cañón multimedia, laptop, parlantes, útiles de escritorio, folleto, afiches; auditorio del colegio para las charlas teóricas y el patio del colegio para los talleres deportivos y juegos recreativos. Después ejecutar el programa, se aplicó la prueba post intervención, para evaluar y determinar los resultados, que fueron un 91.5% de estudiantes con nivel de conocimientos alto y un 8.5% con nivel de conocimientos medio sobre los temas en mención.

DESCRIPCIÓN DE LA TABLA 5

La Tabla 5 presenta las estrategias aplicadas de 2 estudios, de los países de Colombia, en el año 2023, en la Institución Educativa Villa del Socorro de la ciudad de Medellín donde se desarrolló la propuesta denominada “Conocimientos, prácticas y costumbres sobre alimentación saludable y actividad física”. En Perú en el año 2017, en la Institución Educativa Pública del distrito de San Borja, con el programa “Aprendiendo de Nutrición”.

Londoño et al. (2023) aplicó una estrategia sustentada en acciones de comunicación, educación e información, estructurada en tres etapas claves. Se creó una línea de base en la etapa inicial (pre test). En la segunda fase se desarrollaron sesiones de aprendizaje dentro del horario escolar. En la tercera fase, se aplicó un post test. Los resultados evidenciaron mejoras en el consumo de agua y vegetales, así como el conocimiento significativo sobre nutrición y la actividad física; que refleja un progreso después de la intervención a un 87% y un 74%.

Por otro lado, en la investigación de Cornejo (2018), su programa fue dirigido a estudiantes de cuarto y quinto de secundaria, se estructuró en cuatro unidades temáticas: alimentación saludable, clasificación de los grupos e importancia de los alimentos, requerimientos nutricionales y la actividad física. Cada unidad fue desarrollada en un periodo de dos semanas, completando un total de ocho semanas y 32 horas pedagógicas. El resultado mostró un 91.5% de estudiantes con nivel de conocimientos alto y un 8.5% con nivel de conocimientos medio. Se logró un nivel alto de conocimientos, lo cual refleja la efectividad del programa en la formación de hábitos saludables.

3.6. Conclusiones de las investigaciones

Tabla 6

Conclusiones Generales

N°	TÍTULO DE LAS INVESTIGACIONES	AUTORES AÑO DE ESTUDIO	CONCLUSIÓN GENERAL
1	Hábitos alimentarios y la actividad física en escolares de Popayán, Colombia.	Molano Tobar Nancy Janneth Villaquiran Hurtado Andrés Felipe Jácome Velasco Sandra Jimena 2024	Se pudo evidenciar que se encuentra un riesgo medio frente a los hábitos alimentarios, lo cual es justificado desde el consumo de refrescos, como también bebidas o refrescos saborizados. Se encontró un bajo nivel de actividad física, esto puede darse por la influencia de los videojuegos y el uso de la computadora durante el día, lo que sugiere adoptar medidas de educación con los padres de familia para que promuevan la actividad física y generen mecanismos de supervisión sobre el uso de dispositivos electrónicos en los niños, los cuales también están relacionados negativamente con los hábitos alimentarios.
2	Alimentación y actividad física en estudiantes modalidad presencial de una universidad pública de Cartagena, Colombia.	Gómez Bustamante Edna Palomino Blanquicet Jhoselys Alvis Estrada Luis 2023	Los estudiantes tienen una alimentación poco saludable y realizan actividad física pocos días a la semana. Se requiere promover estrategias institucionales para fortalecer hábitos saludables creando espacios que potencien y maximicen la salud de la población estudiantil.

3	Promoción de una alimentación saludable y actividad física en adolescentes de la Institución Educativa Villa del Socorro de la ciudad de Medellín.	Londoño Moreno Laura Kateryne Cárdenas Valentina Villalba Torres Duván Manuel 2023	La implementación de una estrategia de información, educación y comunicación es una medida eficaz para lograr mejorar los conocimientos sobre alimentación saludable y actividad física en estudiantes, por lo tanto, se sugiere implementar y masificar este modelo de intervención en entornos educativos porque la evidencia muestra que mejora los hábitos de vida relacionados con la alimentación, la salud y la nutrición.
4	Hábitos saludables: la alimentación y la actividad física en alumnos de educación primaria.	González Quinto Felipe 2022	Los alumnos tienen mayor conocimiento sobre los alimentos y la importancia de la actividad física que nunca, y se nota que el interés social crece en este aspecto lo que promueve una mejor salud. El factor familia es clave en este aspecto, la comodidad, el desinterés y la baja formación hacen que muchas familias se despreocupen por la alimentación de los alumnos lo que lleva a apostar por la comida preparada y por aquello que prefiere comer el niño, antes que por lo más saludable.
5	Alimentación saludable, actividad física y sus barreras percibidas en estudiantes en la Facultad “San Fernando” durante la pandemia, Lima-Perú 2021.	Valladares Kuniyoshi Henry 2022	Los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos presentaron una baja prevalencia de alimentación saludable, un bajo nivel de actividad física y reportaron como barreras percibidas para una alimentación saludable y práctica de actividad física a la falta de tiempo y falta de motivación, respectivamente.
6	Actividad física y hábitos alimenticios en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, junio 2019.	Gavilán Huaccho Sonia Rosana 2020	La actividad física según actividades en el colegio y recreativas o deportivas fueron insuficientes. Por lo que se acepta la hipótesis en estas dimensiones, y las actividades en el hogar fue suficiente. Por lo que se rechaza la hipótesis para esta dimensión. Los hábitos alimenticios según hábitos de consumo fueron inadecuados. Por lo que se acepta la hipótesis para esta dimensión. Según lugares de consumo y tipos de alimentos que consume fueron adecuados. Por lo que se rechaza la hipótesis planteada para estas dimensiones.

7	Estrategias educativas basadas en el proceso Motivacional para la alimentación saludable y Actividad física - Institución Educativa San Martín de Porras N.º 20986 – Huacho	Meza Ventocilla María Victoria 2019	Las estrategias educativas basadas en el proceso motivacional demostraron ser efectivas para fomentar la alimentación saludable y la práctica de actividad física en los escolares de la I.E. San Martín de Porras, reflejándose en mejoras del estado nutricional. No obstante, la persistencia de casos de desnutrición, sobrepeso y obesidad evidencia la necesidad de fortalecer la educación nutricional en coordinación con la UGEL 09, involucrar a docentes y familias, y promover el uso responsable de las TIC, con el fin de consolidar hábitos de vida saludables y prevenir enfermedades asociadas.
8	Efectividad de una intervención educativa en los conocimientos sobre alimentación saludable y nivel de actividad física de alumnos de nivel secundario de una institución educativa pública del distrito de San Borja -2017	Cornejo Santillán Juan Diego 2018	Se concluye que tres de cada cuatro alumnos contaban con un nivel de conocimientos bajo o medio sobre alimentación saludable antes de la intervención, de las dimensiones cognitivas trabajadas en el estudio, la dimensión de grupos de alimentos fue la que tuvo una mejora resaltante después de la intervención frente a las demás. La dimensión de requerimientos nutricionales requiere un mayor refuerzo, Dos de cada tres alumnos contaban con un nivel bajo o muy bajo de actividad física antes de la intervención. Solamente un alumno presentó nivel de actividad física alto. Luego de la intervención, hubo una disminución de alumnos con nivel de actividad física bajo, La intervención tuvo un efecto significativo en el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y también en el nivel de actividad física de los alumnos participantes.
9	Conocimientos e intereses sobre hábitos alimentarios saludables y práctica de actividad física. Un estudio con población adolescente.	Cuervo Tuero Cristina Cachón Zagalaz Javier Cachón Zagalaz Sánchez Luisa González González de Mesa Carmen 2018	Se subraya la necesidad de poner en práctica programas de intervención para interiorizar y crear conciencia en toda la sociedad de la necesidad de un cambio que impulse la práctica de ejercicio físico y alimentación adecuada, esta sugerencia en la prevención de enfermedades, ya que, pese a que los conocimientos disponibles son en algunos casos elevados, el interés y la instauración y/o disponibilidad fehaciente de hábitos de vida saludables continúan siendo bajos en la población general y en los sujetos participantes en la presente investigación

10	Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes del primer año de Educación Física de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle – 2017	Prudencio Figueroa Fernando Grover 2018	Se determinó que existe una relación excelente y significativa entre los hábitos alimentarios y la actividad física en los estudiantes del primer año de Educación Física de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle – 2017, tal como lo confirma la prueba de hipótesis general ($p = 0,000 < 0,05$). Estos resultados evidencian que una adecuada alimentación se asocia positivamente con la práctica de actividades cotidianas, el entrenamiento deportivo y la práctica de deportes, lo que reafirma la importancia de promover hábitos saludables para el rendimiento académico y físico de los estudiantes.
11	Alimentación y práctica de actividad física como factores protectores de sobrepeso y obesidad en estudiantes del Ciclo IV en colegios oficiales del municipio de Sopó	Angarita Morris Liliana Arias Rentería Jeisson 2016	El diagnóstico permitió establecer que los estudiantes del ciclo IV de colegios oficiales del municipio de Sopó poseen conocimientos limitados en torno a la alimentación saludable y la actividad física como factores protectores frente al sobrepeso y la obesidad. Ante esta situación, se recomienda incluir de manera transversal estos temas en la malla curricular, implementar la estrategia del plato saludable del ICBF y garantizar al menos 60 minutos diarios de actividad física diversificada. Asimismo, es necesario regular las tiendas escolares bajo la resolución 234 de 2010, ajustar las minutas alimentarias según el diagnóstico nutricional y promover un programa integral de educación nutricional y actividad física que involucre a toda la comunidad educativa.
12	Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria: estudio descriptivo de un colegio de Pontevedra.	Lois Carro Luis Rial Rebullido Tamara 2016	El estudio permitió describir los hábitos de alimentación y actividad física de una muestra de alumnado de primaria de un colegio concertado de Pontevedra. Se observó que el 41,3% realiza cinco comidas diarias y el 94,6% desayuna antes de acudir al centro, aunque un 32% no merienda a media mañana. En cuanto a la actividad física, los niños practican más deporte que las niñas y el 56% realiza más de una hora diaria de ejercicio; sin embargo, un 10,6% presenta sobrepeso. Estos resultados, aunque locales y no generalizables, ponen de manifiesto la necesidad de intervenciones educativas que integren a la escuela y a las familias, con el fin de consolidar hábitos alimentarios saludables y estilos de vida activos desde la infancia.

DESCRIPCIÓN DE LA TABLA 6

La tabla 6 presenta las conclusiones generales de las 12 investigaciones. Se encontraron coincidencias en la relación entre actividad física y alimentación saludable en estudiantes en diversas instituciones de Perú, España y Colombia.

Molano (2024) y Gavilán (2020) destacan que los escolares enfrentan riesgos en sus hábitos alimentarios y en la actividad física. Molano (2024) señala un riesgo medio en la alimentación debido al consumo de refrescos y a un bajo nivel de actividad influido por el uso de dispositivos electrónicos, lo que resalta la necesidad de educar a los padres para promover estilos de vida saludables. Gavilán (2020) complementa esta visión al observar que las actividades físicas en las escuelas son insuficientes, mientras que las realizadas en casa son adecuadas, aunque los hábitos alimentarios son inadecuados.

Gómez (2023) como Cuervo (2018) coinciden en señalar la insuficiencia de hábitos saludables en la población estudiantil y en la sociedad en general. Gómez (2023) y Cuervo (2018) también subrayan la falta de hábitos saludables en los estudiantes y en la sociedad. Gómez (2023) muestra que los estudiantes llevan una alimentación poco saludable y hacen poco ejercicio, sugiriendo que las escuelas deben crear estilos de vida sanos. Cuervo (2018) añade que, aunque los estudiantes conocen la importancia de la alimentación y el ejercicio, los hábitos saludables son bajos. En conjunto, ambos autores destacan que no basta con el conocimiento, sino que se requiere de acciones institucionales y sociales que fortalezcan la práctica real y constante de hábitos saludables en la población estudiantil y en la comunidad.

Angarita & Arias (2016) y Lois & Rial (2016) coinciden en evidenciar que, aunque los estudiantes poseen ciertos hábitos positivos relacionados con la alimentación y la actividad física, persisten limitaciones importantes que requieren intervenciones educativas y acciones institucionales más amplias, muestran que los conocimientos sobre alimentación saludable y actividad física como factores protectores del sobrepeso y la obesidad son aún insuficientes, lo que hace necesario fortalecer la formación transversal en estos temas, regular

el entorno alimentario escolar y asegurar oportunidades equitativas para la práctica diaria de actividad física, especialmente en zonas rurales con menor acceso a infraestructura.

De manera complementaria, Lois & Rial (2016) evidencian que, aunque una parte significativa del alumnado mantiene prácticas adecuadas como realizar cinco comidas diarias o cumplir una hora de ejercicio, aún existen brechas como la omisión de la merienda, desigualdades de género en la actividad física y presencia de sobrepeso. En conjunto, ambos estudios subrayan la necesidad de implementar programas integrales que articulen escuela, familia y comunidad, con el fin de consolidar hábitos alimentarios saludables y estilos de vida activos desde edades tempranas. Estas acciones conjuntas resultan esenciales para prevenir el sobrepeso, promover el bienestar y garantizar entornos escolares que favorezcan el desarrollo integral de los estudiantes.

Prudencio (2018) y Meza (2019) coinciden en resaltar la importancia de los hábitos alimentarios y la actividad física para el bienestar estudiantil. Prudencio (2018) demuestra una relación significativa entre ambos factores en universitarios, evidenciando que una alimentación adecuada favorece el rendimiento académico y la práctica deportiva. Meza (2019) muestra que, aunque se observan mejoras en los hábitos saludables de los escolares, aún persisten casos de desnutrición, sobrepeso y obesidad, lo que indica la necesidad de fortalecer la educación nutricional con la participación de docentes, familias y el uso responsable de las TIC. En conjunto, ambos estudios destacan que una buena alimentación y la actividad física son esenciales para la salud y el desarrollo de los estudiantes.

Gonzales (2022) y Valladares (2022) coinciden en señalar que, aunque existe un creciente interés por la salud y una mayor conciencia sobre la importancia de la alimentación y la actividad física, persisten limitaciones que afectan la adopción de hábitos saludables. Gonzales (2022) promueve la salud, especialmente cuando se involucra el juego y se consideran factores externos como el rol crucial de la familia, cuya falta de formación y desinterés puede afectar negativamente la alimentación de los estudiantes. Por otro lado,

Valladares (2022) evidencia que incluso en estudiantes universitarios de Medicina, que se supone tienen mayor conocimiento sobre salud, se observa una baja prevalencia de alimentación saludable y actividad física, influidas por barreras como la falta de tiempo y de motivación.

Londoño et al. (2023) y Cornejo (2018) coinciden en demostrar que las intervenciones educativas estructuradas constituyen una estrategia eficaz para fortalecer los conocimientos y promover prácticas más saludables en los estudiantes. Mientras Londoño et al. (2023) evidencia que la implementación de modelos de información, educación y comunicación mejora de manera consistente los hábitos vinculados con la alimentación y la actividad física, Cornejo (2018) confirma que, pese a que la mayoría de los estudiantes presentaba inicialmente niveles bajos de conocimiento y práctica, la intervención permitió elevar significativamente la comprensión sobre los grupos de alimentos y mejorar los niveles de actividad física, aunque dimensiones como los requerimientos nutricionales aún requieren mayor refuerzo. En conjunto, ambos estudios resaltan que estas intervenciones no solo producen mejoras medibles, por lo que resulta pertinente masificar y fortalecer estos programas en los entornos educativos.

IV. CONCLUSIONES Y REFLEXIÓN

CONCLUSIONES

PRIMERA: En el trabajo de investigación se identificaron 12 estudios desarrollados entre los años 2016-2024, centrados en la relación entre la alimentación saludable y la actividad física en estudiantes de Perú, España y Colombia. La mayoría de las investigaciones correspondieron a artículos científicos, que representaron el 41.67% de los contextos de Colombia y España. Las tesis de maestría representan el 33.33% de los trabajos analizados en Perú, Colombia y España, mientras que las tesis de licenciatura alcanzaron el 25 % en todas de Perú. En cuanto a las fuentes de información, Google Académico fue el motor de búsqueda más utilizado para la recopilación de estudios.

SEGUNDA: El análisis de los objetivos generales evidencia que 8 estudios, que representan el 66.6%, se enfocaron en describir las características, comportamientos y hábitos alimenticios de los estudiantes. Asimismo, el 16.7 % de los estudios analizan la relación entre variables vinculadas a la alimentación saludable y la actividad física. Por otro lado, un 16.7 % se enfoca en evaluar el impacto de intervenciones, como programas educativos. Se aprecia un alto porcentaje de las investigaciones que se centran en describir la situación actual de los estudiantes, lo cual refleja la necesidad de generar evidencias como base para diseñar programas que promuevan estilos de vida saludable.

TERCERA: En cuanto a las teorías, teóricos, modelos y enfoques que fundamentan las investigaciones analizadas, se identifica un predominio de la Teoría Social Cognitiva de Bandura en el 41.66 % de los estudios, evidenciando la importancia de la autoeficacia, el aprendizaje observacional y la autorregulación en la adquisición de hábitos saludables. En segundo lugar, la Teoría del Comportamiento

Planificado aparece en el 25 % de las investigaciones, resaltando el papel de las actitudes, normas subjetivas e intención conductual. Por su parte, tanto el modelo de actividad física como la perspectiva sociocultural se encuentran en el 16.66 % de los estudios cada uno, mostrando, respectivamente, la comprensión de los determinantes del movimiento y la influencia de los contextos educativos, familiares y comunitarios en la formación de hábitos saludables.

CUARTA: En la metodología de las investigaciones el 100 % de los estudios son de enfoque cuantitativo, predominando los diseños descriptivos con el 66.6% y correlacionales el 16.7% mientras que los diseños cuasiexperimentales representaron el 16.7% utilizados principalmente en investigaciones orientadas a medir el impacto de programas educativos. Las poblaciones estudiadas son estudiantes de primaria, secundaria y educación superior, lo que evidencia la alimentación y actividad física en distintas etapas formativas.

QUINTA: En relación con las estrategias planteadas de los estudios analizados, solo el 16.7% proponen acciones que promovieron la alimentación saludable y la actividad física en estudiantes. Dichas estrategias se enfocaron en fortalecer los conocimientos nutricionales y fomentar la actividad física mediante sesiones teórico-prácticas, juegos, ferias y talleres. Las evidencias muestran que dichas estrategias mejoraron significativamente los conocimientos y prácticas saludables de los participantes.

SEXTA: El 83.33 % de los estudios evidencian que los estudiantes mantienen prácticas inadecuadas de alimentación y presentan niveles bajos de actividad física, que están asociados a factores como el consumo de comida rápida, sedentarismo y estilos de vida pasivos. Asimismo, solo el 16.67 % de las investigaciones muestran niveles aceptables, vinculados directamente a la implementación de intervenciones educativas, lo que evidencia que promover hábitos saludables

puede generar cambios positivos. Además, el 66.67 % de los autores (8 estudios) destaca la influencia negativa del contexto familiar, la falta de motivación y el uso excesivo de dispositivos electrónicos como barreras en la práctica de vida saludable, especialmente en estudiantes.

SÉPTIMA: En base a lo analizado, los estudios revelan que las investigaciones coinciden en que la alimentación saludable como la actividad física son factores determinantes para el bienestar integral y el rendimiento físico, académico y emocional de los estudiantes. Sin embargo, se identifican importantes vacíos ya que son limitados los estudios que plantean intervenciones, siendo solo dos de un total de doce; esto evidencia una oportunidad para continuar indagando y promoviendo estrategias innovadoras. Del mismo modo existe escasa articulación entre escuela, familia y entorno comunitario, por lo que limita la continuidad de la práctica de ejercicios físicos y hábitos alimentarios saludables. Por último, se observa una carencia de investigaciones a nivel de doctorado.

REFLEXIÓN

El presente estado del arte ha permitido comprender que la alimentación saludable y la actividad física no pueden abordarse como temas aislados, sino como elementos fundamentales dentro de una formación integral del estudiante, orientada a la adquisición de aprendizajes de hábitos de vida saludables y al desarrollo de una conciencia sociocrítica hacia el cuidado de la salud. El análisis crítico de las investigaciones revisadas deja como aprendizaje que la alimentación saludable y la práctica de la actividad física no se consolidan únicamente a través de información teórica, sino mediante estrategias motivadoras y sesiones de aprendizaje que involucren al estudiante como protagonista de su propio autocuidado.

Esta investigación resalta el papel del docente de Educación Física como guía que motiva a los estudiantes a comprender el cuidado de su salud. Desde una perspectiva de crecimiento profesional, el desarrollo de esta investigación ha fortalecido el pensamiento crítico de las autoras, al permitirles analizar, comparar y cuestionar diferentes enfoques metodológicos, teorías y estrategias aplicadas en los contextos como Perú, España y Colombia. Asimismo, ha contribuido al fortalecimiento de las habilidades investigativas como la búsqueda, síntesis y análisis de la información. A partir de este análisis, se logró identificar vacíos, se valoraron evidencias y se contrastaron resultados. Estos hallazgos permitirán a las investigadoras aplicar en su práctica pedagógica estrategias más integrales, participativas y reflexivas, orientadas a promover en los estudiantes el bienestar físico, emocional y social desde una perspectiva de educación para la salud.

V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Angarita, L. & Arias, J. (2016). *Alimentación y práctica de actividad física como factores protectores de sobrepeso y obesidad en estudiantes del Ciclo IV en colegios oficiales del municipio de Sopó* [Tesis de maestría, Universidad de la Sabana]. Repositorio Institucional ULS. <http://hdl.handle.net/10818/22964>
- Caspersen, C., Pollew, K., & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1424733/>
- Cornejo, J. (2017) *Efectividad de una intervención educativa en los conocimientos sobre alimentación saludable y nivel de actividad física de alumnos de nivel secundario de una institución educativa pública del distrito de San Borja - 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad Científica del Sur]. Repositorio Institucional UCS. <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/1087>
- Cuervo, C., et al. (2018). Conocimientos e intereses sobre hábitos alimentarios saludables y práctica de actividad física. *Aula Abierta*, 47(2), 211–220. <https://doi.org/10.17811/rifie.47.2.2018.211-220>
- Gavilán, S. (2020) *Actividad física y hábitos alimenticios en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, junio 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada San Juan Bautista]. Repositorio Institucional UPSJB. <https://repositorio.upsjb.edu.pe/item/5b3d917b-4ccd-4603-9e97-4a6594814161>

- Gómez, B., Palomino, J., & Alvis, L. (2023). Alimentación y actividad física en estudiantes de modalidad presencial de una universidad pública de Cartagena, Colombia. *Revista Internacional de Ciencias de la Salud*, 20(2), 95–104.
<https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/526>
- González, F. (2022). *Hábitos saludables: la alimentación y la actividad física en alumnos de educación primaria* [Tesis de maestría, Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir]. Repositorio Digital Institucional UCV.
<https://riucv.ucv.es/handle/20.500.12466/2809>
- España. Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (LOMLOE). *Boletín Oficial del Estado*. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2020-17264>
- Lois, L., & Rial, T. (2016). Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria: estudio descriptivo de un colegio de Pontevedra. *Sport Revista Técnico Científica del Deporte Escolar Educación Física Psicomotricidad* 2 (1), 77-92.
<https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/17708>
- Londoño, L., Cárdenas, V. & Villalba, D. (2023). Promoción de una alimentación saludable y actividad física en adolescentes de la Institución Educativa Villa del Socorro de la ciudad de Medellín. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 29(3), 26-32.
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/e/ibc-226565>
- Meza, M. (2019) *Estrategias educativas basadas en el proceso motivacional para la alimentación saludable y actividad física - Institución Educativa San Martín de Porras N° 20986 – Huacho* [Tesis de maestría, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio Institucional UNJFSC. <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/3780>

- Ministerio de Educación del Perú (2016). *Programa curricular de Educación Secundaria*. <https://hdl.handle.net/20.500.12799/4550>
- Ministerio de Educación Nacional (2019). *Orientaciones curriculares para la educación física, recreación y deportes en educación básica y media*. https://www.mineducacion.gov.co/1780/articles-411706_recurso_3.pdf
- Ministerio de Salud del Perú (2018). *Guías alimentarias para la población peruana*. <https://repositorio.ins.gob.pe/bitstreams/5a2b5a99-6235-4295-a830-fe72612b8022/download>
- Molano, N., Villaquiran, A. & Jacome, S. (2024). Hábitos alimentarios y actividad física en escolares de Popayán, Colombia. *Journal of Sport and Health Research*, 16, 401–412. <https://journalshr.com/index.php/home/article/view/990>
- Organización Mundial de la Salud. (2013). *Alimentación sana [Nota informativa]*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad física. [Nota informativa]*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Prudencio, F. (2018) *Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes del primer año de Educación Física de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle – 2017* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio Institucional UNE. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/2346>
- Quispe, M. (2024). *Actividad física y hábitos alimenticios en la I.E. de Comas* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/156706>

Solís, A. (2020). *La importancia de la alimentación saludable en educación infantil: La educación para la salud* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Oviedo]. Repositorio Institucional UNIOVI. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/handle/10651/62745>

Valladares, H. (2022) *Alimentación saludable, actividad física y sus barreras percibidas en estudiantes en la Facultad “San Fernando” durante la pandemia, Lima-Perú 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional UNMSM. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/18612>

VI. ANEXOS



DENOMINACIÓN DEL ESTADO DEL ARTE: Alimentación saludable y la actividad física en estudiantes en el Perú, España y Colombia
DELIMITACIÓN: 2016-2024

RESPONSABLES: Graciela Liz Ramos Aquise- Veronica Molina Ugarte

ESTUDIOS IDENTIFICADOS Y REVISADOS										TEORIAS Y TEORICOS QUE		ASPECTOS			CONCLUSIÓN GENERAL
FUENTE	URL	AÑO DE PUBLICACIÓN	AUTORES	TÍTULO	PAÍS/ REGIÓN/ LOCALIZACIÓN	TIPO DE DOCUMENTO	ENTIDAD UNIVERSITARIA / REVISTA	LOCALIZACIÓN DE LA FUENTE BIBLIOGRÁFICA	OBJETIVO GENERAL	TEORÍAS (Número de pág.)	TEÓRICOS	ENFOQUE	DISEÑO	MUESTRA	
FUENTE 1	nnectedpapers.com/search?q=H%C3%A1bitos%20alimentarios%20y%20la%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20escolares%20de%20Popay%C3%A1n%20Colombia	2024	Wuiano Tobar Nancy Janneth Villalquira Hurtado Andrés Felipe	Hábitos alimentarios y la actividad física en escolares de Popayán, Colombia	Colombia Popayán Cauca	Artículo	Revista de investigación en deporte y salud	GOOGLE ACADEMICO	Caracterizar los hábitos alimentarios y la actividad física en escolares de Popayán, Colombia.	Teoría del aprendizaje social (403)	Albert. Bandura	Cuantitativo	Descriptivo	2826 estudiantes niños entre 12 a 17 años	Se pudo evidenciar que se encuentra un riesgo medio frente a los hábitos alimentarios, lo cual es justificado desde el consumo de refrescos, como también bebidas o refrescos saborizados. Se encontró un bajo nivel de actividad física, esto puede darse por la influencia de los videojuegos y el uso de la computadora durante el día, lo que sugiere adoptar medidas de educación con los padres de familia para que promuevan la actividad física. En conclusión, este estudio ha contribuido a identificar la
FUENTE 2	https://www.connectedpapers.com/main/38d8625ce62c7f28e0b6178ee620446f5b7e6615/Alimentaci%C3%B3n-y-actividad-f%C3%ADsica-en-estudiantes-modalidad-presencial-de-una-universidad-p%C3%BAblica-de-Cartagena%2C-Colombia/graph	2023	Gómez Bustamante Edna Palomino Blanquicet Jhoselys Alvis Estrada Luis	Alimentación y actividad física en estudiantes modalidad presencial de una universidad pública de Cartagena, Colombia	Colombia Bolívar Cartagena de indias	Artículo	Revista Duazary internacional de ciencias de la salud	GOOGLE ACADEMICO	Identificar la alimentación y actividad física en estudiantes de modalidad presencial de una universidad pública de Cartagena, Colombia.	Teoría de Sociocconstructivismo (96)	Lev S. Vygotski	Cuantitativo	Descriptivo	1292 estudiantes de Enfermería, Ingeniería, Ciencias humanas, Ciencias económicas.	problemática en relación a estilos de vida en los estudiantes de modalidad presencial de una Universidad pública de Cartagena evidenciando que no tienen hábitos alimenticios saludables porque a pesar de que un alto porcentaje manifiesta consumir frutas y verduras también es alto el número de estudiantes que frecuentemente ingieren alimentos de paquetes/ golosinas y bebidas azucaradas y un porcentaje importante adiciona sal a las comidas ya en el plato. De igual manera la actividad física es realizada pocos días a la semana. Por tanto, se requiere promover estrategias institucionales para fortalecer hábitos saludables creando espacios que potencien y maximicen la salud de la población estudiantil y trabajar en pro de la meta según el nuevo plan de acción mundial donde la Organización Panamericana de Salud interviene creando nuevas alternativas entre los distintos sectores con el objetivo de contribuir a la vida activa y disminuir en un 10% los índices de inactividad física en la población para el 2025 y en un 15% para el 2030, mejorando la
FUENTE 3	https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/bc-226565	2023	Londoño Moreno Laura Kateryne Cárdenas Valentina Villalba Torres Duván Manuel	Promoción de una alimentación saludable y actividad física en adolescentes de la Institución Educativa Villa del Socorro de la ciudad de Medellín	Colombia Medellín Villa del Socorro	Artículo	Revista española de nutrición comunitaria	GOOGLE ACADEMICO	Mejorar los conocimientos sobre alimentación saludable, los hábitos de alimentación, y la práctica de AF en los estudiantes del décimo grado de la I.E Villa del Socorro, en Medellín para el año 2022.	Teoría del comportamiento planificado(9)	Icek Ajzen	Cuantitativo	Cuasi - Experimental	23 estudiantes del décimo grado entre 14 y 17 años	La implementación de una estrategia de información, educación y comunicación es una medida eficaz para lograr mejorar los conocimientos sobre alimentación saludable y actividad física en estudiantes, por lo tanto, se sugiere implementar y masificar este modelo de intervención en entornos educativos porque la evidencia muestra que mejora los hábitos de vida relacionados con la alimentación, la salud y la nutrición.

FUENTE 4	https://riucv.ucv.es/handle/20.500.12466/2809	2022	González Quinto Felipe	Hábitos saludables: la alimentación y la actividad física en alumnos de educación primaria	España Valencia Burjasot	Tesis	Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir	GOOGLE ACADEMICO	Concientizar de la importancia de la actividad física y la alimentación a través del juego sin dejar de lado los contenidos del currículo. Proporcionar información básica sobre los hábitos saludables para poder beneficiar su propia salud.	Teoría del aprendizaje social Teoría de la acción razonada (13)	Albert. Bandura Ick Ajzen	Cuantitativo	Descriptivo	840 estudiantes de 6 a 17 años	En este apartado vamos a comentar las conclusiones extraídas después de llevar a cabo esta intervención. La principal reflexión que podemos sacar es que en la clase de Educación física se pueden realizar unidades didácticas efectivas para promocionar la salud, este aspecto se debe tener en cuenta ya que observamos pocas intervenciones relacionadas con este campo en la asignatura de Educación física. Además, se trata de una temática transversal en la que se pueden trabajar aspectos de otras asignaturas. Como aspectos positivos que se ha observado es que los alumnos tienen mayor conocimiento sobre los alimentos y la importancia de la actividad física que nunca, y se nota que el interés social crece en este aspecto lo que promueve una mejor salud. Esto puede ser gracias a la
FUENTE 5	https://hdl.handle.net/20.500.12672/18612	2022	Valladares Kuniyoshi Henry	Alimentación saludable, actividad física y sus barreras percibidas en estudiantes en la Facultad "San Fernando" durante la pandemia, Lima-Perú 2021	Perú Lima Lima	Tesis	Universidad Nacional Mayor de San Marcos	Repositorio Digital Institucional de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos	Describir la alimentación saludable, actividad física y sus barreras percibidas en estudiantes de la Facultad "San Fernando" durante la pandemia.	Teoría del Aprendizaje Social (5) Teoría del comportamiento planificado (20) Alimentación saludable Modelo de la actividad física	Albert. Bandura Ick Ajzen OMS Caspenser	Cuantitativo	Descriptivo transversal no experimental	312 de estudiantes de pregrado	Los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos presentaron una baja prevalencia de alimentación saludable, un bajo nivel de actividad física y reportaron como barreras percibidas para una alimentación saludable y práctica de actividad física a la falta de tiempo y falta de motivación, respectivamente.
FUENTE 6	https://repositorio.upsjb.edu.pe/item/5b3d917b4ccd-4603-9e97-4a6594814161	2020	Gavilán Huaccho Sonia Rosana	Actividad física y hábitos alimenticios en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, junio 2019	Perú Ica Ica	Tesis	Universidad privada San Juan Bautista	GOOGLE ACADEMICO	Identificar la actividad física y hábitos alimenticios en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, Junio 2019.	Alimentación saludable Teoría del comportamiento planificado (34)	OMS Ick Ajzen	Cuantitativo	Descriptivo de corte transversal	103 estudiantes del 5to de secundaria	La actividad física según actividades en el colegio y recreativas o deportivas fueron insuficientes. Por lo que se acepta la hipótesis en estas dimensiones, y las actividades en el hogar fue suficiente. Por lo que se rechaza la hipótesis para esta dimensión. Los hábitos alimenticios según hábitos de consumo fueron inadecuados. Por lo que se acepta la hipótesis para esta dimensión. Según lugares de consumo y tipos de alimentos que consume fueron adecuados. Por lo que se rechaza la hipótesis planteada para estas dimensiones.
FUENTE 7	https://repositorio.unifsc.edu.pe/handle/20.500.14067/3780	2019	Meza Ventocilla Maria Victoria	Estrategias educativas basadas en el proceso Motivacional para la alimentación saludable y Actividad física - Institución Educativa San Martín de Porras Nº 20986 - Huacho	Perú Lima Huacho	Tesis	Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión	GOOGLE ACADEMICO	Conocer las estrategias educativas basadas en el proceso motivacional y su relación en la alimentación saludable y actividad física en la Institución Educativa San Martín de Porras.	Teoría del aprendizaje por descubrimiento(11) Teoría del Aprendizaje Significativo Teoría de la Autodeterminación Alimentación saludable Modelo de la actividad física	Jerome S. Bruner David Ausubel Edwar Deci OMS Caspenser	Cuantitativo	Transaccional correlacional no experimental	91 estudiantes	De la figura. 1.2, un 9,89% de los estudiantes están en muy desacuerdo en el aprendizaje de representaciones, un 6,59% se hallan en desacuerdo, un 27,47% presentan indiferencia, un 30,47% presentan un logro de acuerdo y un 25,27% muestran estar muy de acuerdo. De la figura. 2.2, un 4,40% de los estudiantes están en muy desacuerdo en el aprendizaje de conceptos, un 12,09% se hallan en desacuerdo, un 12,09% presentan indiferencia, un 21,98% presentan un logro de acuerdo y un 49,45% muestran estar muy de acuerdo. De la figura. 3.2, un 1,10% de los estudiantes están en muy desacuerdo en el aprendizaje de proposiciones, un 13,19% se hallan en desacuerdo, un 6,59% presentan indiferencia, un 41,76% presentan un logro de acuerdo y

FUENTE 8	https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/10877?utm_source=chatgpt.com	2018	Cornejo Santillán Juan Diego	Efectividad de una intervención educativa en los conocimientos sobre alimentación saludable y nivel de actividad física de alumnos de nivel secundario de una institución educativa pública del distrito de San Borja -2017	Perú Lima San Borja	Tesis	Universidad Científica del Sur	GOOGLE ACADEMICO	Evaluar el efecto de una intervención educativa en los conocimientos sobre alimentación saludable y nivel de actividad física de alumnos de una institución educativa pública del distrito de San Borja.	Teoría del aprendizaje social ((19) Modelo Transteórico Alimentación saludable	Albert. Bandura James Prochaska OMS	Cuantitativo	Cuasi experimental	257 alumnos del 4to y 5to de 14 - 17 años	Tres de cada cuatro alumnos contaban con un nivel de conocimientos bajo o medio sobre alimentación saludable antes de la intervención. Luego de la intervención, casi ocho de cada diez alumnos contaban con un nivel de conocimientos alto y no se presentaron casos de alumnos con nivel de conocimientos bajo. De las dimensiones cognitivas trabajadas en el estudio, la dimensión de grupos de alimentos fue la que tuvo una mejora resaltante después de la intervención frente a las demás. La dimensión de requerimientos nutricionales requiere un mayor refuerzo. Dos de cada tres alumnos contaban con un nivel bajo o muy bajo de actividad física antes de la intervención.
FUENTE 9	https://doi.org/10.17811/rife.47.2.2018.211-220	2018	Cuervo Turo Cristina Cachón Zagalaz Javier Cachón Zagalaz Sánchez Luisa González de Mesa Carmen	Conocimientos e intereses sobre hábitos alimentarios saludables y práctica de actividad física. Un estudio con población adolescente.	España Jaén Andalucía	Artículo	Revista aula abierta	GOOGLE ACADEMICO	Determinar la actitud si los conocimientos e intereses de los adolescentes por la alimentación pueden estar interrelacionados con la práctica deportiva extraescolar y otras variables personales y familiares.	Teoría del desarrollo cognitivo(2) Modelo de la actividad física Modelo de participación en actividad física	Jean William Fritz Piaget Caspersen Sonstroem	Cuantitativo	Descriptivo	530 estudiantes en institutos públicos	Como conclusión y a modo de resumen de lo expuesto se subraya la necesidad de poner en práctica programas de intervención para interiorizar y crear conciencia en toda la sociedad de la necesidad de un cambio que impulse la práctica de ejercicio físico y alimentación adecuada, esta sugerencia en la prevención de enfermedades, ya que, pese a que los conocimientos disponibles son en algunos casos elevados, el interés y la instauración y/o disponibilidad fehaciente de hábitos de vida saludables continúan siendo bajos en la población general y en los sujetos participantes en la presente investigación.
FUENTE 10	https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/2346	2018	Prudencio Figueroa Fernando Grover	Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes del primer año de Educación Física de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle – 2017	Perú Lima Chosica	Tesis	Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle	GOOGLE ACADEMICO	Determinar la relación entre Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes del primer año de Educación Física de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle – 2017.	Teoría de Socio constructivismo(22) Modelo de participación en actividad física	Lev S. Vygotski Sonstroem	Cuantitativo	Descriptivo Correlacional	80 estudiantes del primer año de la especialidad de Educación física	Se determino el grado de relación excelente existente entre hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes del primer año de educación física de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle - 2017, Tal como lo evidencia la prueba de hipótesis general (p valor o sig. Asintótica (Bilateral) = 0,000 que es menor que 0,05) y las figuras mostradas.
FUENTE 11	https://intelectum.unisabana.edu.co/handle/10818/22964	2016	Angarita Morris Liliana Arias Rentería Jeisson	Alimentación y práctica de actividad física como factores protectores de sobrepeso y obesidad en estudiantes del Ciclo IV en colegios oficiales del municipio de Sopó	Colombia Chia Cundinamarca	Tesis	Universidad de la Sabana	GOOGLE ACADEMICO	Establecer los conocimientos de los estudiantes del ciclo IV de colegios oficiales del municipio de Sopó en relación con alimentación y actividad física adecuada como factores protectores de sobrepeso y obesidad.	Teoría del comportamiento planificado(67)	Icek Ajzen	Cuantitativo	Descriptivo de corte transversal	135 estudiantes de 12 y 19 años	Se identificaron en los estudiantes del ciclo IV de los colegios oficiales del municipio de Sopó, conocimientos relacionados a la obesidad como enfermedad, a la actividad física como estilo de vida saludable, sin embargo, no se identificaron conocimientos relacionados con la alimentación saludable. Principalmente, alimentos que componen un plato saludable.
FUENTE 12	https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/17708	2016	Lois Carro Luis Rial Rebullido Tamara	Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria: estudio descriptivo de un colegio de Pontevedra.	España Galicia Coruña	Artículo	Revista sport técnico científico de la deporte escolar educación física psicomotricidad	GOOGLE ACADEMICO	Describir los hábitos de alimentación y de actividad física en alumnado de primaria de un colegio de Pontevedra para obtener datos previos a futuras intervenciones educativas.	Teoría del aprendizaje social Modelo Ecológico de la Salud(4) Alimentación saludable	Albert Bandura James Prochaska OMS	Cuantitativo	Descriptivo	75 estudiantes de 4to de primaria	El presente estudio se ha realizado sobre una muestra específica y pequeña de un colegio concertado de la ciudad de Pontevedra. Al ser un estudio local, los datos no son representativos de una tendencia general de la población objeto de estudio. Hubiera sido de interés comparar los datos de dicha muestra con los de otros centros privado y/o público de Pontevedra o incluso con los de un colegio del mismo tipo, pero situado en entorno rural. Dentro de las conclusiones más relevantes del estudio se destaca que el 41,33% de los participantes encuestados realiza un total de 5 comidas diarias y que el 94,6% desayuna antes de acudir al centro escolar. En contraste,